

Doświadczenie ciszy w życiu małżeńskim kobiet

Wprowadzenie

Współczesny świat rozbrzmiewa echem tysiąca dźwięków, jest pełen gwaru i muzyki, odgłosów ludzkiej radości i cierpienia, jest dla człowieka dynamiczną i hałaśliwą przestrzenią, w której przychodzi mu żyć i poszukiwać własnej tożsamości – własnego miejsca w świecie. W tej ludzkiej i medialnej kakofonii dźwięków cisza jawi się jako rzeczywistość kłopotliwa i niewygodna. Staje się wtedy zwykłym „brakiem”, jest postrzegana jako wymuszona konieczność, a nie przestrzeń, w której można usłyszeć siebie, uderzenie własnego serca, głos sumienia, słowa drugiego człowieka.

Są jednak i tacy, którzy pod pojęciem ciszy widzą pełną wartości rzeczywistość, która bogato wypełniona jest treścią. Jest ona dla nich pewną przystanią, w której mogą na chwilę się zatrzymać i z dystansem spojrzeć na swoje życie. Ona daje im ciągłą możliwość odnoszenia tego wszystkiego co nieraz w zawrotnym tempie rozgrywa się w ich życiu do przyjętych przez siebie ideałów i celów.

Niejednokrotnie można spotkać się z pewnym słownym zestawieniem *cisza – milczenie*, w którym to *cisza* miałaby nabierać wartości jak najbardziej pozytywnych, a *milczenie* wręcz przeciwnie – negatywnych, zamiennie rozumianych z pustką. Analiza semantyczna tych pojęć nie pozwala jednak na takie ich wartościowanie. *Uniwersalny słownik języka polskiego* podaje następujące wyjaśnienia. *Cisza* jest tu w pierwszym rzędzie nazwana *stanem, w którym nie rozlegają się żadne dźwięki, odgłosy, hałasy; cichość, milczenie*¹. Nowością tego opracowania² jest to, że pod pojęciem *ciszy* alegorycznie rozumie się również *spokojne życie, spokój wewnętrzny, równowaga duchowa; ukojenie, uspokojenie*,³. Natomiast pod hasłem *milczenie* podaje się następujące rozumienie: *1° rzeczownik od milczeć. 2° cisza, która zapada, kiedy żadna z obecnych osób nic nie mówi. 3° brak reakcji na coś, niezabieranie głosu w jakiejś sprawie, powstrzymanie się od wyrażania swojej opinii*⁴. Z tak przedstawionych informacji można wysunąć wniosek, że zarówno pojęcie *ciszy* jak i *milczenia* mówią o

¹ S. Dubisz (red.), *Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 1 (A-J), Warszawa 2006, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 474.

² W porównaniu do opracowań wcześniejszych, np.: M. Szymczak (red.), *Słownik języka polskiego*, t. 1 (A-K), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1992, s. 308.

³ S. Dubisz (red.), *Uniwersalny słownik...*, s. 475.

⁴ Tamże, t. 2 (K-Ó), s. 660.

tej samej rzeczywistości z tą jedną różnicą, że *cisza* opisuje ją od strony obiektywnej (mówi o pewnym *stanie*) a *milczenie* od strony subiektywnej – bardziej wiąże się z czynnością osoby, która milczy (*milczenie* od *milczeń*).

Idąc za doświadczeniem obu przedstawionych stanowisk podjąłem badania dotyczące wyodrębnienia różnych rodzajów ciszy a następnie jej obecności w życiu małżeńskim ze szczególnym odniesieniem do poziomu zadowolenia z małżeństwa badanych respondentów. Badaniom zostali podjęcie zarówno kobiety jak i mężczyźni, niemniej jednak więcej wniosków z przeprowadzonych badań odnosi się do samych kobiet.

Filozoficzno-pedagogiczne znaczenie ciszy w życiu człowieka

Zagadnienie milczenia odnajdujemy w *Traktacie logiczno – filozoficznym* Wittgensteina. W ramach sposobu wyrażania rzeczywistości przez język odnajdujemy spostrzeżenie Autora *Traktatu* o tym, że istnieją również rzeczywistości *niewyraźalne* przez język ludzki (6.522 – wg. numeracji Wittgensteina)⁵. Zasadniczo można je podzielić na dwie grupy. Po pierwsze, nie można ubrać w słowo, nie tracąc zarazem istoty, tego co jest logiczne (4.12)⁶. Po drugie, i to by nas tutaj bardziej interesowało, nie można wyrazić mową tego, co jest wyższe (6.42). Pod tym stwierdzeniem Wittgenstein widzi świat wartości wyższych, etycznych, Boga itp. One nie należą do faktów ludzkiego życia w sensie ścisłym. Są jedynie jakimś *odwiecznym światłem*, które te fakty przenika⁷.

Wittgenstein nie pozostawia jednak człowieka w takiej „pustce” nieumiejętności wyrażania się. Mówi, że to, co jest *niewyraźalne*, można przekazać przez *uwidocznienie* (por. 6.522). Sposobem *uwidocznienia* rzeczywistości niewyraźalnych jest czasami muzyka, poezja, liturgia albo po prostu zewnętrzny kształt czyjegoś życia⁸, a czasami po prostu zwykła, empatyczna obecność w ciszy. Na gruncie psychologii tym tropem idzie Ester Perel. Ona przestrzega przed naiwną wiarą w komunikację werbalną w małżeństwie. Takie podejście zakładałoby bowiem – twierdzi Perel, – że ludzka głębia pozwala się całkowicie i precyzyjnie wyartykułować⁹, co jest niemożliwe.

⁵ L. Wittgenstein, *Tractatus logico – philosophicus*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. 82.

⁶ Szerzej na temat uzasadnienia tej tezy zob.: B. Wolniewicz, *Wstęp*, w: L. Wittgenstein, *Tractatus...*, s. XXXV.

⁷ Tamże, s. XXXVI.

⁸ Tamże, s. XXXVI.

⁹ E. Perel, *Wild Life. Die Rückkehr der Erotik in die Liebe*, München – Zürich, Pendo Verlag, 2006, s. 72.

Podobnie rzeczywistość milczenia opisuje Martin Heidegger, który przez Günтера Wohlfarta został nazwany *najbardziej znanym współczesnym myślicielem milczenia*¹⁰. Heidegger mówi, że jest ono nieodłącznie związane z myśleniem i dochodzeniem do pełni prawdy¹¹, a także jest głosem sumienia, *które mówi wyłącznie i zawsze w trybie milczenia*¹². Aby poznać prawdę o sobie, życiu, o relacji małżeńskiej, o zaistniałej sytuacji, trzeba milczeć, aby umieć się wobec tego wszystkiego zdystansować i otworzyć na „głos” sumienia, czy też naprawdę usłyszeć współmałżonka. Nie można powiedzieć, że milczenie nie niesie żadnych treści, ono na coś wskazuje, dlatego może być rozumiane jako funkcja komunikowania. Ten sposób komunikowania Heidegger nazywa odrębnym słowem *powiadać (Sagan)*¹³.

Warto również w tym zagadnieniu przywołać antropologię K. Wojtyły. Wprawdzie nie mówi on bezpośrednio o ciszy, czy milczeniu, zauważa jednak, że do natury człowieka należy samotność¹⁴, która wprowadza w otoczenie człowieka pewnego rodzaju pustkę, niespełnienie, ciszę. Wynika ona z nieprzekraczalnego dystansu, jaki dzieli człowieka od reszty stworzenia, od całego świata. Człowiekowi, dzięki temu, że jest osobą, świat nie jest w stanie ukazać się jako jego partner. Przez to nie jest w stanie zapełnić jego ciszy i samotności¹⁵. To może uczynić jedynie drugi człowiek, zwłaszcza ten, który wchodzi z drugim człowiekiem w najbardziej intymną relację – relację małżeńską. W niej pustka samotności zostaje wypełniona. Wojtyła pisze: *Samotność [...] jawi się nam jako [...] odkrycie właściwej dla niej relacji „do” osoby – jako otwarcie i oczekiwanie na „komunię osób”*¹⁶.

Zbierając refleksje filozoficzne na temat milczenia można powiedzieć, że nie spełnia ono żadnej funkcji semantycznej w sensie ścisłym – milczeniem bowiem niczego nie można stwierdzić¹⁷ – pełni jednak ważną funkcję pragmatyczną – milczenie ma swoją wymowę. Jest ono warunkowane różnymi bodźcami, które skłaniają do zachowania ciszy. J. Jadacki wymienia kilka grup takich bodźców zestawiając je w alternatywne pary: a) rozkosz i cierpienie, b) skupienie i rozmarzenie, c) męstwo i lęk,

¹⁰ G. Wohlfahrt, *Das Schweigen*, w: „Reports on Philosophy”, 15(1995), s. 138.

¹¹ J. Bremer, Martin Heidegger i Ludwig Wittgenstein o milczeniu, w: <http://www.jezuici.pl/~jbremer/heideggerwittgenstein.htm>, 28.10.2007.

¹² Tamże.

¹³ M. Heidegger, *Droga do języka*, w: Tenże, *W drodze do języka*, Kraków, Baran i Suszczyński, 2000, s. 189.

¹⁴ Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku”*, Lublin, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 2001, s. 29-35.

¹⁵ Tamże, s. 30.

¹⁶ Tamże, s. 39.

¹⁷ J.J. Jadacki, *Funkcja semiotyczna milczenia*, w: J. Perzanowski, A. Pietruszczak (red.), *Logika & filozofia logiczna*, Toruń, Wydawnictwo UMK, 2000, s. 419.

d) przyjaźń i wrogość, e) uznanie i lekceważenie, f) uległość i krnąbrność, g) łagodność i wybuchowość, h) układność i niezręczność oraz i) duma i wstyd¹⁸.

Współcześnie odkrywa się znaczenie ciszy w procesie wychowania. Wraz z tym określa się rozmaite konteksty i warunki, które sprzyjają jej wychowawczemu wpływowi na człowieka. W pedagogice naukowej kategoria ciszy pojawia się w systemie Marii Montessori. Jej lekcje charakteryzują się prostotą i ciszą. Początkiem odkrycia przez nią pedagogicznej wartości ciszy była obecność czteromiesięcznego dziecka w *Casa dei Balbini*, które ujęło ją – jak pisze – swoją *cichością*¹⁹. Od tego doświadczenia Montessori opracowała specjalne ćwiczenia, które pomogą dziecku wejść w wewnętrzny świat ciszy. Odtąd również tzw. „lekcje ciszy” znalazły się w codziennym planie zajęć montessoriańskiej placówki²⁰.

Leksykon pedagogiczny²¹ łączy *milczenie* ze słuchaniem i mówieniem, które to stanowią główną triadę ludzkiej mowy. W tym układzie milczenie nie jest jedynie powstrzymaniem się od mówienia, ale może przybierać różnorakie znaczenia. Autor hasła przyznaje, że milczenie w pedagogicznym rozumieniu nie jest kategorią wybijającą się, niemniej jednak pełni znaczące role w wychowaniu człowieka. Oto one: a. rola medytacyjna – jako medium duchowego skupienia i zatopienia się w sobie; b. religijna; c. ascetyczna – jako droga do samodyscyplinowania; d. komunikacyjna; e. dydaktyczna – jako konieczność produktywnej nauki. J. Kostorz nazywa *milczenie* w tym kontekście „wewnętrznym rusztowaniem” szkolnego procesu nauczania i wychowania²²; f. krytycznej obecności – jako przeciwstawna część do nadmiaru mówienia²³. M. Zawada dodaje, że ludzie czasami nie tylko dlatego mówią, by zakrzyczeć milczenie ale nieraz, przy narastającym wokół hałasie, po to, by uratować siebie²⁴.

Dla K. Wencła milczenie jest rzeczywistością pozytywną. Nie jest prostym brakiem, nieobecnością czegoś. Jako takie, pozostaje ono jednym z najbardziej pierwotnych, źródłowych fenomenów, które nie tylko przejawiają swą obecność w prozaicznym doświadczeniu każdego człowieka, lecz nade wszystko określają swą – pierwotnie skrytą – obecnością możliwość zaistnienia szeregu innych zjawisk wydarzających się w

¹⁸ Tamże, s. 420.

¹⁹ M. Montessori, *Domu dziecięce*, Warszawa, „Żak”, 2005, s. 128.

²⁰ M. Miksza, *Zrozumieć Montessori. Czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka*, Kraków, „Impuls”, 2004, s. 45.

²¹ H. Rombach (red.), *Lexikon der Pädagogik*, T. IV, Freiburg-Basel-Wien, Herder, 1974.

²² J. Kostorz, *Cisza w katechezie... Dlaczego?*, w: „Katecheta” 2 (51) 2007, s. 14.

²³ C. Heichert, *Schweigen* w: H. Rombach (red.), *Lexikon der Pädagogik*, T. IV, Freiburg-Basel-Wien, Herder, 1974 s. 59.

²⁴ M. Zawada, *Zaślubiny z samotnością*, Kraków, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, 1999, s. 40.

świecie²⁵. Jako takie właśnie jest podstawą wszelkiej ludzkiej działalności. Dzięki temu, że człowiek rozpoczyna swe działanie na poziomie „milczącego serca”, staje się ono działaniem pełnym pokoju i mocy, jest stabilne i ukierunkowane a zarazem spontaniczne. Dzięki ciszy człowiek na nowo zdobywa utraconą harmonię i jedność, zrozumienie i pokój. Tym spostrzeżeniami wtóruje J. Kostorz, który w ciszy widzi wzmocnienie osobowości, szansę do uporządkowania myśli oraz możliwość zdystansowania się wobec rzeczywistości zewnętrznych²⁶. R. Chałupniak natomiast mówi o ważnych wychowawczo sytuacjach, w których cisza jest nieodzowna. Po pierwsze, jest to sytuacja, gdy zwraca się uwagę na kogoś lub coś, co pochodzi „z zewnątrz”. Po drugie natomiast, to również sytuacja, w której zwraca się uwagę na to, co dzieje się wewnątrz człowieka, w jego myślach, pragnieniach, w czasie gdy następuje proces interioryzacji treści czy formowania sumienia²⁷.

Scalająca siła ciszy przekłada się nie tylko na wnętrze człowieka ale również ma swoje działanie zewnętrzne, społeczne, gdyż jest zasadą komunikacyjną, przede wszystkim dlatego, że aby wysłuchać, trzeba zamilknąć. Człowiek mówiący staje się świadkiem milczenia drugiej osoby. W milczeniu przyjmuje nie tylko same słowa ale nade wszystko mówiącą osobę. To zobowiązuje. Wydaje się to być szczególnie istotne w życiu małżeńskim. Z drugiej strony natomiast ten, który nie potrafi milczeć – nie potrafi słuchać, a idąc dalej – nie potrafi przyjąć daru osoby²⁸. Traci się przez to zdolność spotkania. Również Wencel podkreśla wspólnotowy wymiar ciszy. Osoby, które prawdziwie milczą (tzn. dochodzą do swojej osobistej harmonii), potrafią nie tylko stanąć „naprzeciw siebie”, czy „wobec siebie”. One we wzajemnej otwartości i zrozumieniu stają się „dla siebie”²⁹. A na tym przecież polega istota miłości międzyosobowej. Bez ciszy i intymności nie można wręcz mówić o wzajemnym udzielaniu się, powierzaniu, kochaniu. Krótko mówiąc, *miłość wydarza się w przestrzeni milczenia* – uzupełnia Wencel³⁰. Milczenie sprawia, że miłość jest wciąż świeża, inna, nowa, dynamiczna i zaskakująca. Ona wciąż na nowo pozwala odkrywać głębsze, intensywniejsze pokłady wzajemnej relacji. Człowiek milczący jest nieprzewidywalny ale nie nieobliczalny. Ta nieprzewidywalność nie ma nic wspólnego z grozą czy szaleństwem, jest raczej otwarciem się na szeroką gamę możliwości dobra, jaką się odkrywa poprzez milczenie³¹. Przeciwnie, miłości bez milczenia powoli zaczyna brakować swoistej przestrzeni. Dusi się w ustalonych schematach, które może kiedyś odpowiadały rzeczywi-

²⁵ K. T. Wencel, *Pedagogia milczenia*, w: „Pedagogia Christiana” 1 (13) 2004, s. 43.

²⁶ J. Kostorz, *Cisza...*, s. 15.

²⁷ R. Chałupniak, *W poszukiwaniu ciszy... na katechezie*, w: „Katecheta” 1 (44) 2000, s. 64.

²⁸ Por. M. Zawada, *Zaślubiny...*, s. 29.

²⁹ K. T. Wencel, *Pedagogia...*, s. 45.

³⁰ Tamże, s. 46.

³¹ Tamże, s. 49-50.

stości, obecnie jednak mijają się z nią. Miłości bez milczenia brakuje zaskakującego elementu młodości, aktualności.

Cisza w komunikacji małżeńskiej

Cisza nie jest techniką konwersacyjną w sensie ścisłym. Ona zależy od przebiegu komunikacji, atmosfery rozmowy, czy też komunikatów niewerbalnych. Może mieć różne przyczyny, różny sens i różne znaczenie. Niemniej jednak występuje w komunikacji i odgrywa w niej ważną rolę³².

Ogólnie rzecz ujmując, można mówić o ciszy pozytywnej i negatywnej. Cisza pozytywna to ta, która służy rozwojowi człowieka, jego dochodzeniu do prawdy o sobie samym, o otaczającym go świecie, o drugim człowieku itp. Tak rozumiana cisza jest również cennym elementem budującym właściwe relacje międzyludzkie, małżeńskie. Ona pozwala człowiekowi odejść na chwilę od biegu codziennych spraw i spojrzeć na nie z dystansu. Ona daje człowiekowi bezpieczną przestrzeń, „dojrzenia” i „doświadczenia” tego, co niedostrzegalne i niedoświadczalne, mianowicie własnej wartości, godności, niepowtarzalności i to w odniesieniu do trwałych fundamentów jego egzystencji.

W relacji małżeńskiej cisza pozytywna to spokojne i pełne zaufania trwanie wobec siebie małżonków. To również okazja do wyrażania tego, co przeżywają we wspólnocie z sobą a co jest niewyraźne słowem. W niejednej sytuacji życia małżeńskiego mogą wystąpić takie okoliczności (np. ciężka choroba), kiedy nie sposób inaczej, jak tylko przez milczące trwanie przy sobie, wyrazić to, co w normalnych sytuacjach wyrażałoby się słowem. Dobrze jest zatem, gdy małżonkowie wypracowują przez lata „cichy” sposób komunikacji między sobą. To otwiera ich wzajemnie na siebie. Z czasem ich zjednoczenie staje się coraz bardziej intymne, głębokie. Powoli te dwa światy (jej i jego), z którymi wchodzi w małżeństwo, stają się jednym – ich światem.

Cisza, w ten sposób przeżywana, to również „miejsce”, w którym będą żyły ideały, pragnienia, marzenia osoby. A to z kolei jest ważnym elementem w miłości małżonków. To chroni ją przed „spowszednieniem”. S. Flaßpöler stawia tezę, że w miłości dwojga (małżonków) potrzebny jest Ktoś trzeci, jako ten, kto będzie tę miłość wciąż dynamizował, ożywiał³³. Tu nie chodzi o realną osobę ale jest to miejsce dla

³² D. Ustjan, Pytania i inne instrumenty konwersacyjne. Zastosowania praktyczne podczas wywiadu diagnostycznego, w: K. Stemplowska – Żakowicz, K. Krejtz (red.), Wywiad psychologiczny, t. 2, Wywiad jako spotkanie z człowiekiem, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 2005, s. 181.

³³ S. Flaßpöler, *Zwei sind in der Liebe nicht genug*, w: „Psychologie Heute“, 15/2006, s. 22-27.

ciągłej inspiracji, ideału. Autorka pisze: *ten trzeci w ostateczności nie będzie od umiłowanego człowieka oddzielał, ale odwrotnie, tę relację będzie w zasadniczy sposób ożywiał. [...] Ten trzeci, te nasze pragnienia, nasze pożądania wychodzą ponad to, co nam w życiu zostało dane. [...] W tym sensie ten trzeci nie jest zagrożeniem dla miłości ale o wiele bardziej jednoznacznym znakiem pragnienia doskonałości, która nie wypiera tej realnej miłości ale sprawia, że ona owocuje*³⁴. Nie można jednak „spotkać” tego Trzeciego, inspirować się jego świeżością, nie zachowując zarazem ciszy w swoim życiu. Tak pojęta cisza, wypełniona refleksją, podejmowana w życiu małżeńskim pomoże poznawać prawdę o sobie samym i o zaistniałej sytuacji. To natomiast wzmocni prawdę o wzajemnej relacji i zjednoczeniu małżonków. Nieumiejętność wchodzenia w tę przestrzeń życia, na którą otwiera cisza, jest nieumiejętnością przeżywania głębi swego życia i głębi małżeńskich relacji. To rezygnacja z ciągłej refleksji nad własnym małżeństwem. To przekonanie, że formalna strona małżeństwa (zawarty ślub, stereotypowe schematy funkcjonowania ról małżeńskich) gwarantuje szczęście małżonkom. Prowadzi to jednak może do spłycenia relacji małżeńskich.

W tej refleksji nie sposób również nie wspomnieć o bardzo użytkowej funkcji milczenia w rozmowie. Gdy nie ma milczenia, trudno o zastanowienie się nad wypowiedzią. Gdy rozmówcy przerywają sobie wzajemnie, gdy muszą „wciskać” się w słowo, aby móc coś powiedzieć, wtedy częściej wypowiedzi są nieprzemyślane i mogą prowadzić do nieporozumień. Niektóre osoby w takich sytuacjach po prostu wycofują się z rozmowy.

Cisza może mieć również negatywne znaczenie. Ono także nie jest jednoznaczne. Może być wyrazem cierpienia, lęku, wrogości, lekceważenia, niezręczności, wstydu i wiele innych³⁵. Znaczenie poszczególnych „milczących sytuacji” będzie oczywiście zależało od okoliczności. Nigdy jednak nie sprzyjają one budowaniu właściwych więzi między małżonkami, a nieraz bardzo znacząco je osłabiają, lub nawet zrywają.

Negatywna strona ciszy może w małżeństwie występować jako tzw.: „ciche dni”. Mają one miejsce zazwyczaj po konflikcie między małżonkami i stanowią pewnego rodzaju karę wymierzoną drugiej stronie. Mogą również być swoistym sposobem przykrycia własnych błędów czy ucieczki od odpowiedzialności. Ten czas nie dojść, że nie rozwiązuje problemu, to jeszcze utrwała błędne formy przeżywania sytuacji kryzysowych w małżeństwie. Emocje wprawdzie po czasie mijają a wraz z nimi „ciche dni”, lecz gdy małżonkowie nie chcą lub boją się wrócić do problemu, który stał się powodem kłótni, to ten nierozwiązany problem narasta w nich samych a ich relacje stają się coraz słabsze i chłodne. Tego typu zarwanie komunikacji może mieć również miejsce bez wcześniejszej kłótni. Wynika wtedy z niespełnionych, stawianych sobie

³⁴ Tamże, s. 24.

³⁵ J. J. Jadacki, *Funkcja...*, s. 420.

wzajemnych oczekiwań. Tu sytuacja jest o tyle trudniejsza, że druga strona może nawet nie podejrzewać, że zaistniał jakiś problem.

Cisza negatywna to również niechęć dzielenia się, tym co człowiek przeżywa i doświadcza. Nie wynika ona z konfliktu ani zawiedzionych oczekiwań ale jest wyrazem niedopuszczania współmałżonka do pełnej wspólnoty. Jest wyrazem posiadania „własnego świata”, lub jego wycinku, do którego współmałżonek świadomie nie jest dopuszczany. To również będzie z czasem potęgowało wzajemne rozchodzenie się małżonków i obniżenie zadowolenie wynikającego z małżeństwa.

Opis przeprowadzonych badań

W przeprowadzonych badaniach starano się odnieść zjawisko ciszy do poziomu zadowolenia z małżeństwa. Ich celem była odpowiedź na pytanie: w jaki sposób przejawia się cisza w komunikacji małżeńskiej kobiet o różnym poczuciu zadowolenia z małżeństwa? Pytanie to stanowi zarazem zasadniczy problem badawczy pracy. Do niego formułuje się następującą hipotezę: u kobiet o różnym poczuciu zadowolenia z małżeństwa, różnie przeżywana jest cisza w komunikacji.

W prowadzonych badaniach posłużono się metodą badania sondażowego. Zastosowano tu technikę ankiety, która dla celów tej pracy została specjalnie skonstruowana. Badając zadowolenie z małżeństwa posłużono się Kwestionariuszem Dobranego Małżeństwa (KDM-2) autorstwa M. Plopy i J. Rostowskiego³⁶.

W niniejszych badaniach posłużono się metodą losowego doboru grupy badawczej. Przebadano 99 kobiet żyjących w związku małżeńskim różniących się między sobą wiekiem (39,4% – 40-49 lat³⁷), stażem małżeńskim (39,4% – 20-29 lat), ilością posiadanych dzieci (67,69% – 1 do 2 dzieci), wykształceniem (50,5% – wyższe) oraz miejscem zamieszkania (39,4% – miasto pow. 1000 tys. mieszkańców).

Doświadczenie ciszy w dialogu małżeńskim u kobiet o różnym poczuciu zadowolenia z małżeństwa

Podejmując zagadnienie obecności ciszy pozytywnej w relacji małżeńskiej 71,7% respondentek przyznało, że występuje ona w ich małżeństwie codziennie bądź kilka razy w tygodniu. Natomiast w 13,2% związkach ma ona miejsce raz w miesiącu lub

³⁶ Kwestionariusz ankiety KDM-2 zob.: M. Plopa, *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków, „Impuls”, 2005, s. 104-106.

³⁷ W nawiasach podano grupy najliczniejsze wg określonego kryterium.

rzadziej. Po odniesieniu wyników pytania do stopnia poczucia zadowolenia z małżeństwa u poszczególnych respondentek otrzymano istotność statystyczną (dwustronna = 0,000) o wartości 0,571 (rho Spearmana). Z uzyskanych wyników możemy wnioskować, że cisza w ocenie kobiet ma ważne znaczenie dla relacji małżeńskiej. Kiedy małżonkowie znajdują czas, aby wspólnie przebywać z sobą, aby po prostu z sobą być, cieszyć się sobą, to wzmacnia to ich wzajemną wewnętrzną więź. Należy również dodać, że prezentowana zależność jest najsilniejszym związkiem z pośród wszystkich badań tej pracy. Pokazuje ona, że cisza w relacji małżeńskiej może być wielką szansą w budowaniu i umacnianiu wzajemnych więzi.

Chcąc bardziej wniknąć w poznawanie znaczenia ciszy pozytywnej dla relacji małżeńskiej zapytano o przeżywanie emocjonalne tych chwil. Czy takie sytuacje sprawiają żonom radość, czy też były opisane raczej jako trudne. Co druga kobieta ocenia te chwile jako radosne, co czwarta natomiast nie podziela tego zdania. W odniesieniu do poziomu zadowolenia z małżeństwa zauważa się siłę korelacji w wysokości 0,225 (przy istotności stat. 0,026).

Wprawdzie kobietom, którym przebywanie z mężem w ciszy sprawia radość, wskaźnik zadowolenia z małżeństwa jest nieco wyższy od tych, które tak nie twierdzą, niemniej jednak nastawienie emocjonalne nie jest tutaj najważniejsze. Może być bowiem tak, że jakieś trudne wydarzenie, które miało miejsce w życiu zawodowym bądź osobistym męża czy żony nie sposób rozwiązać inaczej jak poprzez doświadczenie obecności, otwartości, miłości współmałżonka. Takie chwile są szczególnie wtedy potrzebne, gdy słowa po prostu nie wystarczają.

Poza sytuacjami, w których przeżywanie ciszy w małżeństwie może przyczyniać się do umacniania relacji małżeńskiej i wzajemnego zbliżenia do siebie małżonków, mogą również wystąpić przeciwne okoliczności. Często w powszechnym języku nazywa je się „cichymi dniami”. Przy badaniu tego zjawiska ważne było stwierdzić jak często one się pojawiają oraz jak długo trwają. Żadna z osób nie podała, że takie sytuacje zdarzają się w jej związku codziennie. Zdecydowana większość ankietowanych (81,6%) przeżywa takie chwile bardzo rzadko, rzadziej niż raz w miesiącu. Również trwanie takich chwil najczęściej sprowadza się do paru godzin bądź jednego dnia (88,1%). Niemniej jednak u pozostałych osób takie sytuacje mogą przeciągać się nawet do kilku dni. W odniesieniu do tych obydwu wyników korelacja z poziomem poczucia zadowolenia z małżeństwa przedstawia się odpowiednio: 0,369 oraz 0,393 (przy istotności stat. 0,000 dla obydwu wartości).

Literatura przedmiotu podaje jeszcze jeden wymiar przeżywania ciszy w małżeństwie. Chodzi mianowicie o utajnianie pewnych spraw przed małżonkiem. Specjalnie nie podejmuje się określonego tematu podczas rozmowy, bądź też – gdy on już zostanie podjęty – udziela się nieprawidłowych lub wymijających odpowiedzi. Zdecydowana większość respondentek (58,6%) nie pochwała takiego sposobu rozwiązywania, a raczej unikania, problemów. Jak pokazuje współczynnik korelacji Spearmana (rho =

0,442; istotność stat. = 0,000), ta sytuacja jest bardziej związana z poczuciem zadowolenia z małżeństwa aniżeli przed chwilą analizowana. W grupie kobiet zgadzających się z tym, że są takie sprawy, o których nie chcą mówić małżonkowi, odnotowuje się niższe poczucie zadowolenia małżeńskiego względem tych osób, które tę tezę odrzucają. Zgodnie z założeniami badań, nie badano w szczegółach czego dotyczą te sytuacje i z czego wynikają, wiadomo jednak, że im bardziej respondentka optuje za takim rozwiązaniem, tym bardziej osłabia się więź małżeńska.

Wnioski

Dwa zjawiska, które najbardziej zagrażają relacji małżeńskiej, to przeżywanie tzw. „cichych dni” oraz niedopuszczanie współmałżonka do pewnych spraw osobistego życia przez omijanie ich w małżeńskim dialogu. Wartości tych korelacji należą do grupy najsilniejszych z zaobserwowanych w całej pracy. Sugeruje się zatem, aby małżonkowie nie stosowali wobec siebie „cichych dni” jako kary po sytuacji konfliktowej. Nie dość, że takie rozstrzygnięcie nie rozwiązuje konfliktu, to jeszcze może go potęgować. Ze względu na to, że nie zostały wyjaśnione przyczyny sytuacji kryzysowej, wzajemne oczekiwania i nastawienia, będą one się powtarzały w kolejnych konfliktach. Za każdym razem mogą one jednak przybierać większe rozmiary. Wyjściem z takiej sytuacji byłby konstruktywny dialog małżeński, w którym obie strony będą umiały się słuchać oraz bez osądzania współmałżonka mówić o swoim spojrzeniu na sytuację konfliktową. Nie służy to więc małżeństwu, gdy w zwyczajowym i towarzyskim obiegu traktuje się praktykę „cichych dni” z lekkim przymrużeniem oka nie raz podpowiadając jemu bądź jej takie rozwiązanie konfliktu jako „skuteczną” metodę „wychowania” współmałżonka. To podejście nie ma najmniejszego poparcia w przeprowadzonych badaniach. Jest natomiast wręcz przeciwnie. Wśród tych małżeństw, gdzie zdarza się to częściej i trwa dłużej zauważa się dość znaczny spadek poczucia zadowolenia małżeńskiego. Należy jeszcze dodać, że powody, które je wywołują są drugorzędne. Zresztą, drugiej strony konfliktu tak do końca pozostają one często nieznanne.

Cisza może być również wielką szansą dla więzi małżeńskiej. Będzie miało to miejsce wtedy, gdy będzie ona wypełniona pozytywnymi treściami. Chodzi tu o poczucie miłości, obecności, wierności, oddania itp. Przeprowadzone badania pokazują, że takie doświadczenie ciszy w komunikacji małżeńskiej charakteryzuje się najsilniejszym związkiem z poczuciem zadowolenia z małżeństwa. Takie przeżywanie ciszy pozwala spotkać się w małżeństwie nieco głębiej niż na poziomie świata dającego się zwerbalizować. Poprzez osobiste i głębokie doświadczenia obecności współmałżonka wzmacnia się poczucie „psychicznego pokrewieństwa”. Warto zatem pielęgnować w małżeństwie takie chwile wzajemnego przebywania małżonków ze sobą. Nie zawsze

trzeba o czymś rozmawiać, nie trzeba czegoś oglądać, czy też czegoś robić, od czasu do czasu wystarczy po prostu z sobą być. Jak pokazują badania, jest to szczególnie ważne dla kobiet. Warto zatem uwrażliwiać mężów na taką potrzebę małżonki.

Cisza, która ma być rzeczywistością ubogacającą człowieka nie dzieje się sama z siebie. Potrzeba się jej uczyć i do niej wychowywać. Jako pierwsza zaakcentowała to Maria Montessori. Ona również opracowała wiele ćwiczeń prowadzących do wykształcenia umiejętności świadomego i budującego milczenia. Oczywiście, odnosiła ona te ćwiczenia przede wszystkim do sytuacji szkolnej ale one mogą być również dobrą podpowiedzią dla małżonków. Chodzi w nich o pewien proces: wychwytywanie i zauważanie we własnym otoczeniu tych dźwięków, na które wcześniej nie zwracało się uwagi. Do tego dochodzi również opanowywanie innych bodźców, np. wzrokowych. Czasami proponuje się w tych *grach milczenia*, aby uczestnicy zamknęli oczy³⁸. To pogłębia doświadczenie ciszy. Innym razem natomiast proponuje się koncentrację na wpadającym do pomieszczenia promieniu słońca. Chodzi również o właściwą postawę ciała podejmowaną w różnych ćwiczeniach, barwę i ton głosu, spojrzenie, dotyk itp³⁹. Wszystkie te ćwiczenia zmierzają do tego, aby nauczyć się zwracać uwagę na rzeczy pozornie drobne. W myśl zasady: harmonia w naturze i sztuce wymyka się ludziom, których zmysły są nieokrzesane⁴⁰.

Doświadczeniu ciszy może również pomagać (lub przeszkadzać) wystrój pomieszczenia (zwłaszcza domu rodzinnego) oraz jego atmosfera. To jest specyficzne środowisko, w którym cisza może wzrastać bądź być wypychana. Pomieszczenie, w którym brakuje ładu i harmonii utrudnia osiągnięcie spokoju i ciszy⁴¹. Przeciwnie, łatwiej o wyciszenie w pomieszczeniu uporządkowanym. Bierze się to stąd, gdyż zarówno zewnętrzna jak i wewnętrzna konstrukcja ludzkiego życia wzajemnie na siebie wpływają. Obydwie mają bowiem źródło w tym samym człowieku.

Również rytuał rodzinny może mieć wpływ na wychowywanie człowieka do ciszy⁴². Według J. Wilka, jest on jednym z zasadniczych elementów tworzących kulturę duchową rodziny⁴³. Kiedy natomiast staje się on nawykiem życia rodzinnego, nie potrzebuje już dodatkowych uzasadnień. Gdy zatem w „schemacie” życia rodzinnego znajdują się wypracowane rytuały (zwyczaje), które zawierają w sobie przestrzeń ciszy, to niewątpliwie poszczególnym członkom tej rodziny łatwiej je kultywować. Mogą one

³⁸ Jedno z takich ćwiczeń opisuje M. Montessori, *Domy...*, s. 127.

³⁹ Wiele ćwiczeń ciszy znajduje się w: F. Niehl, A. Thömmes, *212 metod do zastosowania na lekcjach religii*, Kielce, „Jedność”, 2004.

⁴⁰ M. Montessori, *Domy...*, s. 131.

⁴¹ J. Kostorz, *Cisza...*, s. 15.

⁴² Tamże, s. 18.

⁴³ J. Wilk, *Pedagogika rodziny. Zagadnienia wybrane*, Lublin, Wydawnictwo Poligrafia Salezjańska, 2002, s. 73-75.

być związane z biegiem roku, miesiąca, tygodnia, czy dnia, z różnymi miejscami przestrzeni rodzinnej, mogą mieć zakorzenie w szczególnych wydarzeniach rodzinnych, itp.

Literatura

- Bremer J., *Martin Heidegger i Ludwig Wittgenstein o milczeniu*, w: <http://www.jezuici.pl/~jbremer/heideggerwittgenstein.htm>, 28.10.2007.
- Chałupniak R., *W poszukiwaniu ciszy... na katechezie*, w: „Katecheta” 1 (44) 2000, s. 63-66.
- Uniwersalny słownik języka polskiego*, Dubisz S. (red.), t. 1 (A-J), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
- Uniwersalny słownik języka polskiego*, Dubisz S. (red.), t. 2 (K-Ó), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
- Flaßpöler S., *Zwei sind in der Liebe nicht genug*, w: „Psychologie Heute“, 15/2006, s. 22-27.
- Heichert C., *Schweigen*, w: Rombach H. (red.), *Lexikon der Pädagogik*, T. IV, Freiburg-Basel-Wien, Herder, 1974, s. 59-60.
- Heidegger M., *Droga do języka*, w: Tenże, *W drodze do języka*, Kraków, Baran i Suszczyński, 2000, s.180-204.
- Jadacki J.J., *Funkcja semiotyczna milczenia*, w: Perzanowski J., Pietruszczak A. (red.), *Logika & filozofia logiczna*, Toruń, Wydawnictwo UMK, 2000, s. 413-421.
- Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku”*, Lublin, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 2001.
- Kostorz J., *Cisza w katechezie... Dlaczego?*, w: „Katecheta” 2 (51) 2007, s. 14-24.
- Miksza M., *Zrozumieć Montessori. Czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka*, Kraków, „Impuls”, 2004.
- Montessori M., *Domy dziecięce*, Warszawa, „Żak”, 2005.
- Niehl F., Thömmes A., 212 metod do zastosowania na lekcjach religii, Kielce, „Jedność”, 2004.
- Perel E., *Wild Life. Die Rückkehr der Erotik in die Liebe*, München – Zürich, Pendo Verlag GmbH, 2006.
- Plopa M., *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków, „Impuls”, 2005.
- Lexikon der Pädagogik*, Rombach H. (red.), T. IV, Freiburg-Basel-Wien, Herder, 1974.
- Słownik języka polskiego*, Szymczak M. (red.), t. 1 (A-K), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1992.
- Ustjan D., *Pytania i inne instrumenty konwersacyjne. Zastosowania praktyczne podczas wywiadu diagnostycznego*, w: Stemplowska – Żakowicz K., Krejtz K. (red.), *Wywiad psychologiczny*, t. 2, *Wywiad jako spotkanie z człowiekiem*, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, 2005, s.152-187.
- Wencel K. T., *Pedagogia milczenia*, w: „Pedagogia Christiana” 1 (13) 2004, s. 43-59.
- Wilk J., *Pedagogika rodziny. Zagadnienia wybrane*, Lublin, Wydawnictwo Poligrafia Salezjańska, 2002.
- Wittgenstein L., *Tractatus logico – philosophicus*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.
- Wohlfahrt G., *Das Schweigen*, w: „Reports on Philosophy”, 15(1995), s. 131-144.
- Wolniewicz B., *Wstęp*, w: L. Wittgenstein, *Tractatus logico – philosophicus*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. I-XXXV.

