

Bożena PUSTOŁA¹

MEDIACJE POJEDNAWCZE W MAŁŻEŃSTWIE I RODZINIE SZANSĄ NA ZATRZYMANIE FALI ROZWODÓW. ZAŁOŻENIA MEDIACJI POJEDNAWCZYCH

Artykuł dotyczy mediacji pojednawczych w małżeństwie i rodzinie. Na początku przedstawiono, czym są mediacje pojednawcze, główne założenia i cel mediacji w polskim systemie prawnym. Mediacje pojednawcze mają szansę pomóc małżeństwom i rodzinom w sytuacji kryzysu i zagrożenia rozwodem. Zwrócono uwagę na wartość szczęśliwego lub nieszczęśliwego dzieciństwa, gdy złe doświadczenia z domu rodzinnego kładą się cieniem na całe przyszłe dorosłe życie człowieka. Podkreślony zostaje wspólnotowy charakter rodziny, gdzie dzieci nie są dodatkiem do małżeństwa, ale stanowią integralną część rodziny i rodzice mają wobec nich swoje zobowiązania. Uczucia i emocje, miłość i szacunek, zobowiązanie i odpowiedzialność oto świat wewnętrzny człowieka, który ma wpływ na podejmowane decyzje. Decyzje mogą wprowadzać harmonię lub dysharmonię w życie małżeństwa i rodziny. W dalszej części omówiono pięć języków miłości, pięć języków przepraszania i pięć języków próśb oraz zwrócono uwagę, jak ważna jest rozmowa i dialog w życiu każdego małżeństwa, rodziny, a także w mediacjach. Na zakończenie pojawiają się rozważania na temat przebaczenia jako formy poradzenia sobie z poczuciem krzywdy, zawiedzionych nadziei, braku zaufania, rozczarowania lub rozgoryczenia. Zwrócono

¹ **Bożena Pustola** – mgr, mediator i doradca życia rodzinnego, współpracownik Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Wydziału Studiów nad Rodziną, Podyplomowego Studium Relacji Interpersonalnych i Profilaktyki Uzależnień, Instytutu Europejskiego, nauczyciel NPR wg metody prof. dr J. Rötzera, członek Instytutu Naturalnego Planowania Rodziny wg metody prof. dr J. Rötzera, współpracownik Specjalistycznego Gabinetu Lekarskiego Pro Familia 2000 oraz Archidiecezjalnej Poradni Katolickiej.

uwagę, że nie jesteśmy sami, żyjemy we wspólnocie ludzkiej i mamy sobie dużo do zaoferowania, a to może przynieść owoce i nadać nowy sens życiu. Małżonkowie nie zawsze są świadomi zależności, jaka istnieje w każdym małżeństwie: trud w małżeństwie dotyka każdego, ale są również sposoby poradzenia sobie z trudnościami. Zawsze można liczyć na pomoc i wsparcie innych ludzi.

Słowa kluczowe: *mediacje pojednawcze, mediator, przebaczenie, pojednanie, dialog, porozumienie.*

Mediacje pojednawcze w małżeństwie i rodzinie mają na celu pomóc w sytuacji sporu, konfliktu, zranienia lub kryzysu oraz zatrzymać falę rozwodów. Służą upowszechnianiu kultury miłości i przebaczenia. Coraz więcej związków małżeńskich rozpada się i coraz większa liczba dzieci traci poczucie bezpieczeństwa z powodu rozstania rodziców i utraty domu rodzinnego. Ich rodziny stają się niepełne lub dzieci te wychowują się w rodzinach rekonstruowanych czy też w dwóch domach równolegle. Potrzebne jest więc dotarcie do małżeństw i rodzin, które przeżywają trudności, zanim nastąpi rozpad, być może mediacje pojednawcze mogłyby przed nim uchronić chociaż część z nich .

Ustawa z dnia 28.07.2005 roku wprowadziła do polskiego systemu prawnego instytucję mediacji, jej celem jest załatwienie części sporów w sposób korzystny dla obu stron. Końcowy efekt mediacji stanowi podpisanie ugody, która będzie miała moc prawną ugody sądowej po zatwierdzeniu jej przez sąd. Zgodnie z art.183 Kodeksu Postępowania Cywilnego mediacja ma charakter dobrowolny, nikt nie może być do niej zmuszany.

W dniu 26.06.2006 r. Społeczna Rada do spraw Alternatywnych Metod Rozwiązywania Konfliktów i Sporów przy Ministrze Sprawiedliwości uchwaliła standardy prowadzenia mediacji i postępowania mediatora. Zgodnie z definicją podaną przez Radę przez mediację rozumie się dobrowolny i poufny proces, w którym fachowo przygotowana, niezależna i bezstronna osoba, za zgodą stron, pomaga im poradzić sobie z konfliktem.

Mediacja to skuteczna metoda rozwiązywania konfliktów i sporów poza sądem. Jest procesem, w trakcie którego osoby skonfliktowane przy aktywnym udziale mediatora dochodzą do porozumienia. Jest to pośredniczenie w sporze, mające na celu pomoc stronom w osiągnięciu porozumienia, pozwalające uczestnikom określić kwestie sporne, zmniejszyć napięcie emocjonalne i bariery komunikacyjne oraz opracować propozycje rozwiązań, które będą satysfakcjonowały wszystkie strony konfliktu. Strony będące w sporze w obecności mediatora w sprzyjającej atmosferze szacunku i wzajemnego zrozumienia wypracowują porozumienie. Spotkanie ma charakter poufny i nieformalny.

Decyzje co do rozwiązania sporu należą do osób zainteresowanych. Mediacje sądowe wspomagają sądownictwo w załatwianiu wielu spraw karnych, cywilnych, gospodarczych, rodzinnych oraz w sprawach nieletnich.

Mediacje rodzinne stanowią metodę rozwiązywania sporów występujących wśród małżonków lub członków rodziny. Często mediacje wykorzystywane są w sprawach rozwodowych w celu osiągnięcia porozumienia w kwestiach takich jak: alimenty, podział majątku, sprawowania władzy rodzicielskiej, opieki nad dziećmi, kontaktów rodzica z nimi oraz wszystkich spraw związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących dzieci. Określa to art., 445 KPC, który jest wykorzystywany przez sędziów w sprawach rodzinnych. Z kolei art. 436 § 1. KPC mówi: „Jeżeli istnieją widoki na utrzymanie małżeństwa, sąd może skierować strony do mediacji. (...) § 2. Przepisy o mediacji stosuje się odpowiednio, z tym, że przedmiotem mediacji może być także pojednanie małżonków”². Z tego też artykułu mogą być kierowane sprawy do mediacji pojednawczych, które w założeniu stawiają sobie za cel dążenie do pojednania małżonków. Dla rozróżnienia nazywam je mediacjami pojednawczymi, ponieważ instytucja mediacji ma wspomagać pracę sądów i sędziów, a sędziowie stawiają mediatorom różne zadania.

W tym kontekście należy uświadomić sobie zobowiązania moralne, które powinny kształtować wybory człowieka w odniesieniu do małżeństwa i rodziny. Kościół proponuje rozumienie małżeństwa i rodziny w ścisłej relacji do powołania człowieka oraz zamysłu Stwórcy. Wówczas odsłania się w pełnym wymiarze godność i wartość człowieka, małżeństwa i rodziny. W ten sposób ujawnia się także norma działania zobowiązująca do poszanowania zasady nierozzerwalności związku małżeńskiego. Małżeństwo sakramentalne kryje w sobie tajemnicę i dopiero spojrzenie na człowieka, męża, żonę i dzieci w perspektywie wieczności, nie tylko doczesności, może otworzyć nowe horyzonty myślenia. Dopiero wówczas można zrozumieć nierozzerwalny charakter związku małżeńskiego. Podstawą do opracowania założeń i celów mediacji pojednawczych w małżeństwie i rodzinie jest nauka Kościoła zawarta w Encyklice *Humanae vitae*.

1. Małżeństwo w niebezpieczeństwie

Mediacje pojednawcze to propozycja dla małżeństw, które znalazły się w sytuacji bezsilności i bezradności wobec siebie wzajemnie i swojego mał-

² <http://prawo.legeo.pl/prawo/kodeks-postepowania-cywilnego-z-dnia-17-listopada-1964-r/> dostęp z dnia 14.04.2014 r.

żeństwa i w związku z tym poszukują jakiegoś rozwiązania, zadają sobie pytanie: „Jak żyć dalej w małżeństwie i w rodzinie, kiedy każdy dzień, przynosi ból i cierpienie?”. Jediną sensowną odpowiedzią na te i inne pytania, wydaje się być myśl i decyzja o rozstaniu i rozwodzie. Decydując się na rozwód, małżonkowie czasami wierzą i mają nadzieję, że w sądzie otrzymają pomoc i wsparcie. „Ale bywa też tak, że ludzie psychicznie nie są przygotowani do rozwodu. Bywa, że ktoś ich do tego popycha”³, mogą to być rodzice, znajomi, środowisko, w którym żyją, silne uczucia złości, gniewu, bezradności i bezsilności itp. Jest wiele dróg wyjścia z sytuacji konfliktowej lub kryzysowej, jednak małżonkowie w wielkich emocjach mają zawężone pole widzenia.

Kruchość związku małżeńskiego zmusza czasami do zatrzymania się i zastanowienia się, co możemy zmienić, aby poprawić jakość życia. Kiedy pojawia się pustka i obcość, a czasami nawet obojętność i wrogość, należy podjąć pracę, aby spróbować zmienić swoje życie i zamienić negatywne uczucia na miłość i bliskość. Powiązania w małżeństwie i rodzinie są nierozzerwalne ze względu właśnie na więzy krwi i miłości. Dzieci do prawidłowego rozwoju potrzebują ojca i matki. Miłość wpisana jest w ludzką naturę, istnieje możliwość odradzania się miłości i wzbudzania jej w sobie. Do miłości trzeba dojrzeć, aby ją realizować. Jedną z niezwykłych cech ludzkiej natury jest zdolność do zmian, nigdy nie jest za późno na zmianę zachowań, przyzwyczajzeń lub postaw. W każdej chwili można przerwać łańcuch destrukcyjnych zachowań lub postaw i podjąć działania na rzecz dobra małżeństwa i rodziny. Odmowa kontynuowania niszczących zachowań, zmiana ich i poszukiwanie wsparcia oraz przyjęcie pozytywnej postawy może przynieść w krótkim czasie poprawę. Działania pod wpływem uczuć złości lub gniewu przynoszą szkody. Mediacje pojednawcze stanowią alternatywę dla rozwodów, są szansą na uniknięcie rozbicia rodziny.

Mediacje pojednawcze opierają się na pięciu językach miłości, pięciu językach przepraszania i pięciu językach próśb. Kluczem do zdrowego małżeństwa jest nauka i stosowanie wskazówek tam zawartych. W relacji małżeńskiej należy pamiętać o dwóch poziomach: małżeńskim i rodzicielskim. W sytuacji konfliktu dobrze jest widzieć obydwa poziomy, aby skupiać się tylko na poziomie małżeńskim. Rodzinę tworzą też dzieci. Dobrze by się stało, aby i one miały możliwość wypowiedzenia się na ten temat, opowiedzenia o swoich uczuciach i potrzebach, o swoich oczekiwaniach względem rodziców i rodziny, w taki sposób, aby ich głos był usłyszany i uszanowany.

³ M. Kątna, *Lzy, które nigdy nie wysychają*, Warszawa 2005, s. 67.

2. Silne emocje

Emocje odgrywają główną rolę w konflikcie i w mediacji. Do sporów dochodzi prawdopodobnie wówczas, gdy ludzie kontaktując się ze sobą, dostrzegają niemożliwe do pogodzenia cele. Wtedy powstaje konflikt, który wyzwala jednocześnie emocje. Silne odczucia negatywne mogą oddalić strony od siebie i sprawić, że rozmowy stają się trudne, a emocje sprawiają, że porozumienie jest na pewnym etapie niemożliwe.

Natomiast podtrzymywanie i pielęgnowanie pozytywnych emocji między stronami na pewno pomaga w dobrym traktowaniu siebie wzajemnie i ułatwia dochodzenie do porozumienia i wzajemnie satysfakcjonującej ugody. Wiedza na temat przyczyn, rozwoju, dynamiki, regulacji i zarządzania emocjami jest kluczowa dla mediacji, porozumienia i pojednania.

Uczestnicy sporu przechodzą przez fazy emocjonalne w toku rozwoju konfliktu, jego wyciszania, porozumienia i pojednania. Na początku ludzie czują się często źli, zranieni, sfrustrowani, nieufni, wyobcowani, pozbawieni nadziei, urażeni, zdradzeni, przerażeni lub zrezygnowani wobec zaistniałej sytuacji. W miarę rozwoju rozmów emocje mogą:

- wzmacniać się i ujawniać;
- pozostawać ukryte;
- być dostrzegalne w tle;
- pojawiać się lub znikać w miarę jak zmniejsza się lub zwiększa tempo procesu przepracowywania uczuć i kwestii.

Aby zarządzać uczuciami, przepracowywać i rozumieć je, niezbędne jest kontrolowanie i minimalizowanie oddziaływania negatywnych emocji, dokonywane przez samych uczestników sporu lub przez mediatora. Jeżeli negatywne uczucia, czy to otwarcie manifestowane, czy też jedynie odczuwane i niewerbalizowane, nie zostaną opanowane na początku negocjacji, mogą w późniejszym czasie zablokować merytoryczne porozumienie lub zahamować budowanie bardziej pozytywnych stosunków w przyszłości.

Zminimalizowanie efektów negatywnych emocji wymaga pracy zarówno mediatora, jak i stron. Jeżeli to możliwe, wskazane jest, aby doprowadzić do zaistnienia nawet pozytywnych odczuć między stronami. Mediator, a także strony konfliktu, powinny znać konkretne sposoby radzenia sobie z emocjami⁴.

⁴ Ch. W. Moore, *Mediacje praktyczne strategie rozwiązywania konfliktów*, dz. cyt., s. 174.

3. Szacunek i miłość jako zasada życia człowieka

Zasadniczym elementem życia małżeńskiego i rodzinnego jest miłość wpływająca z natury człowieka. Człowiek został stworzony do miłości, czerpie tę miłość z najwyższego źródła, jakim jest Bóg, który jest Miłością. „Małżeństwo jest instytucją Bożą, a zatem prawa, które nim rządzą pochodzą od Boga, a nie od ludzkiej woli. Dlatego częsty zarzut, że małżonkowie lepiej wiedzą, co jest dla nich dobre, niż teolodzy, którzy nie żyją w małżeństwie, jest bezpodstawny, bo nie chodzi tu o doświadczenie życia małżeńskiego, tylko o głoszenie prawa Boskiego” (HV 9).

Papież Paweł VI wymienia cechy charakterystyczne i wymogi miłości małżeńskiej. Mówi, że ta miłość ma być na wskroś ludzka, zmysłowa i duchowa, ma nie tylko trwać, ale ma jeszcze wzrastać, ma być także pełna, a więc małżonkowie mają nie tylko siebie pożądać, ale także mają się zaprzyjaźnić ze sobą, kochając współmałżonka nie ze względu, co od niego otrzymują, ale dla niego samego. Miłość małżeńska ma być wierna, wyłączna, płodna i bezinteresowna, a małżonkowie w sytuacjach trudnych mają rozumieć ją tak, jak rozumieli ją w dniu ślubu (por. HV 9).

Miłość, jako postawa woli i uczucie rozwija się w człowieku przez całe życie. E. Eggerichs podkreśla jednak, że sama miłość nie wystarczy. Opisuje historię pewnej pary, która podzieliła się swoim odkryciem i przesłaniem: „Żona może wypełnić swoją potrzebę bycia kochaną, dając swojemu mężowi to, czego on potrzebuje – szacunek”⁵. Szacunek z kolei jest to grzeczność i dobre wychowanie, które połączone z troską o drugiego człowieka, o rozwój i ochronę jego uczuć, stwarza klimat akceptacji, w którym może rozwijać się jako osoba. Towarzyszy temu poszanowanie oraz poczucie własnej i cudzej wartości i godności.

4. Pięć języków miłości

Język uczuć jest to sposób komunikowania swojej miłości drugiej osobie, a także sposób przyjmowania tej miłości od drugiej osoby. Istnieją różne sposoby wyrażania miłości. Język okazywania uczuć jest różnorodny i zależy od naszego wychowania wyniesionego z domu rodzinnego, a także od doświadczenia związanego z przeszłością. Niezależnie od naszych intencji nasze okazywanie uczuć może być źle odbierane przez współmałżonka lub innych członków rodziny. Może być niezrozumiałe, może denerwować i zło-

⁵ E. Eggerichs, *Miłość i szacunek. O tym, czego w związku potrzeba jemu, a czego – jej*, Kraków 2008, s. 15.

ścić. Nawet największa i najszczerza miłość nie może tego zmienić, jeżeli jej okazywanie lub próba nawiązania kontaktu z drugą osobą jest niezrozumiała lub wywołuje złe skojarzenia. Wskazane, aby podjąć próbę rozpoznania, jakim językiem miłości chciałby współmałżonek, aby do niego przemawiać, a także podjąć próbę zastanowienia się, jaki język miłości odpowiada nam samym.

4.1. Afirmacja osoby

Afirmacja jest to zgoda na coś, uznanie czegoś lub kogoś za dobre, afirmacja osoby polega na używaniu słów, które mówią, że druga osoba jest wartością sama w sobie, że należy jej się szacunek i uznanie ze względu na sam fakt istnienia. To, co posiada lub daje, jest ważne, ale nie jest istotą w kontaktach międzyludzkich. Istotą w budowaniu relacji są uczucia miłości i wdzięczności oraz to, aby były one komunikowane werbalnie. Wypowiedziane we właściwym czasie i w odpowiedniej formie słowa afirmacji mogą odmienić życie współmałżonka lub innej osoby w rodzinie. Jest to jeden, bardzo ważny sposób okazywania i przyjmowania miłości na płaszczyźnie psychicznej, emocjonalnej i duchowej, ponieważ nasza psychika i duch potrzebują pozytywnych komunikatów, a pozytywne komunikaty wzbudzają pozytywne uczucia i sprawiają, że rodzą się uczucia wdzięczności, miłości i życzliwości. Każdy człowiek potrzebuje słów akceptacji, szacunku i uznania. Regularnie wypowiedziane słowa afirmacji budują drugą osobę, słyszane – wzmacniają zdrowe poczucie własnej wartości. Dobre słowa mówiące o wyglądzie zewnętrznym, urodzie, sposobie ubierania się, umiejętnościach, wartościach intelektualnych lub osiągnięciach, budują atmosferę zaufania i chęci przebywania ze sobą. Moc słów jest ogromna, ale mówienie słów afirmujących nie jest łatwe, zwłaszcza jeżeli istnieje przyzwyczajenie do wymieniania tylko negatywnych uwag lub z domu rodzinnego nie wyniosło się pozytywnych doświadczeń w tej materii. Stworzenie atmosfery życzliwości i wzajemnego wsparcia może być dziełem tylko i wyłącznie członków rodziny, męża, żony, dzieci.

Afirmacja jest możliwa nawet po zranieniu drugiej osoby, wówczas należy odwołać raniące słowa, uznać swoją winę i przeprosić. Konflikty są również pożyteczne, ponieważ jest to jeden ze sposobów budowania granic w małżeństwie. Kiedy przekraczane są granice intymności, pojawia się złość i gniew oraz dochodzi do sytuacji konfliktowej. Prawidłowych granic uczymy się w rodzinie i w małżeństwie. Ucząc się dialogu i afirmacji, na pewno na początku trzeba będzie czasami zmierzyć się z poczuciem dyskomfortu lub nawet sztuczności, które może pojawić się, gdy do tej pory nie praktykowaliśmy takiej formy kontaktowania się ze współmałżonkiem lub inną osobą w rodzinie.

Ale jeżeli pokonamy to uczucie, wejdziemy w inny świat. Pomocą w pokonaniu nieprzyjemnych uczuć może być poczucie humoru i chęć zmiany na lepsze naszych kontaktów.

4.2. Czas poświęcony osobie

Drugim językiem miłości jest czas poświęcony osobie oraz jego jakość. Ofiarując czas drugiej osobie, komunikujemy jej tym samym, że jest dla nas ważna. Jakość czasu oznacza brak rozproszeń, a więc uwaga jest tylko i wyłącznie dla tej osoby. Jesteś do jej dyspozycji umysłem, ciałem i duchem. Dajesz jej niepodzielną uwagę, a to znaczy, że telewizor, laptop, komputer i Internet jest wyłączony, gazeta, telefon, książka odłożona. Zadbanie o to, aby patrzeć na drugą osobę oczami miłości, to także rozbudzenie w sobie ciekawości, co u niej słyhać. Taki czas to wypita razem herbata lub kawa i nawet krótką, ale życzliwą rozmowę, obdarzenie pełną i niepodzielną uwagą. Brak pełnej uwagi w kontakcie z drugą osobą jest nieuprzejmością, a ignorowanie kogoś wzbudza słuszną złość. Brak czasu dla współmałżonka jest bardzo szkodliwy dla związku małżeńskiego. Jest to zawsze przykre i boleśnie przeżywane przez tę osobę, która tego czasu potrzebuje. Każdy przejaw lekceważenia wzbudza i wzmacnia poczucie krzywdy, a jeśli się to powtarza, powstają przyzwyczajenia, nad którymi trudno zapanować.

4.3. Prezenty i pamięć

Trzecim językiem jest dawanie i otrzymywanie prezentów, które są zwykle wyrazem pamięci i miłości. Prezent nie musi być drogi, liczy się intencja i pamięć. Ale to nie intencja pozostaje w pamięci, a prezent. Dla niektórych osób jedną z form zadośćuczynienia jest ofiarowanie prezentu lub drobiazgu osobie, którą zraniliśmy. Mogą to być kwiaty, czekolada, batonik, bilet do kina, na koncert czy teatru, może to być także zaproszenie na kolację. Ważne, aby to robić z myślą o tej osobie. Nie należy zapomnieć o tym, że również ważne jest przyjęcie tego prezentu i docenienie jego wartości. Wzbudzenie uczucia wdzięczności i radości jest tego wyrazem.

4.4. Pomoc i uczynki miłości

Czwartym językiem miłości są uczynki miłości i pomoc w czynnościach dnia codziennego. Muszą to być przemyślane uczynki życzliwości, takie jak zrobienie zakupów, zmywanie, odkurzanie, wynoszenie śmieci, zmiana pieluszki dziecku, pomoc dzieciom przy lekcjach, umycie psa itp. Odpowiedzial-

ność za siebie, za współmałżonka, za dzieci polega na wykonywaniu i dbaniu o codzienne czynności, ponieważ to one są treścią naszego życia. Życie codzienne składa się ze zwykłych codziennych czynności, które muszą być wykonane z miłością i troską o siebie wzajemnie.

4.5. Dotyk

Piątym językiem miłości jest dotyk. Dzieci właśnie przez dotyk czują się kochane, kiedy bierzemy je na ręce, całujemy, łaskoczemy lub bawimy się z nimi, dotykając je. Emocjonalna moc dotyku znana jest od dawna i dotyczy nie tylko dzieci, dotyczy to również osób dorosłych, które także lubią być dotykane, obejmowane ramieniem, trzymane za rękę lub głaskane. To dotyk sprawia, że czujemy się kochani i akceptowani. Same słowa nie wystarczą, przytulenie i pocałunek rano na powitanie dnia, pożegnanie się przed wyjściem do pracy i potem po powrocie do domu, daje sygnał, że cieszymy się obecnością drugiej osoby.

5. Sztuka posługiwania się językami miłości

Pierwszym krokiem w procesie rozwoju miłości, pokonywania przeszkód w komunikacji i w dochodzeniu do pojednania jest określenie swojego własnego sposobu wyrażania uczuć i ciekawość, które gesty cieszą współmałżonka. Może się tak zdarzyć, że mąż posługuje się językiem prezentów, a żona językiem pomocy, ale ich potrzeby są zupełnie inne. Zauważenie braków i wzbudzenie ciekawości będzie pomocą do sięgania po nowe sposoby wyrażania miłości i budowania jej w życiu codziennym. Szczegółowy opis języków miłości oraz przykłady ilustrujące jak inne małżeństwa radzą sobie z budowaniem miłości w małżeństwie i rodzinie znajduje się w *Przewodniku po relacjach rodzinnych*⁶.

6. Pięć języków przepraszania

Konieczność przepraszania i przebaczenia jest czymś zdrowym i ważnym w budowaniu trwałych relacji międzyludzkich. Jeżeli małżonkowie i dzieci nauczą się przepraszania i przebaczenia, będą potrafili podtrzymywać i pielęgnować żywe uczucie miłości przez całe życie i wzmacniać fundamenty małżeństwa, a tym samym tworzyć rodzinę, pomimo pojawiających się trudności.

⁶ G. Chapman, R. Southern, *Przewodnik po relacjach rodzinnych*, Warszawa 2007, s. 55-149.

Odkrycie sztuki efektywnego przepraszenia i odnajdywania radości pojednania jest jedynym sposobem, aby poradzić sobie z problemem niedoskonałości ludzi.

W każdej relacji, a w małżeństwie szczególnie, wcześniej czy później zdarzy się sytuacja, że obrazimy drugą osobę swoim zachowaniem lub odezwaniam się, albo że ktoś nas obrazi lub dotknie. Wówczas przeprosiny są najlepszym rozwiązaniem zaistniałej sytuacji. Ból zranienia, gniew, poczucie krzywdy i żal jest tak duży, że może kłaść się cieniem na codzienne życie i sprawiać, że problemy będą rosły. Nerozwiazane tego typu problemy prowadzą do zerwania relacji i rozwiązania małżeństwa. Każda z osób chce uwolnić się od łączących więzów, ponieważ relacja staje się zbyt bolesna, by ją kontynuować i następuje czas, kiedy małżonkowie podejmują decyzję, aby iść różnymi drogami.

W małżeństwie należy uczynić przepraszenie kwestią ważną i pierwszej wagi. Wiele par małżeńskich przekonało się o ogromnych korzyściach wprowadzenia tego zwyczaju w codzienne życie małżeńskie i rodzinne. Kiedy przepraszamy za swoje zachowanie, które rani drugą osobę, stawiamy krok ku zmianie, a to sprawia, że relacja może być kontynuowana i w dalszym ciągu może rozwijać się. Czasami zaniechanie przeproszenia, sprawia więcej szkód, ponieważ nic tak nie boli, jak obojętność i zlekceważenie zranionych uczuć. Uznanie zła, które się wydarzyło jest pierwszym krokiem do przeprosin i prośby o przebaczenie, a w konsekwencji do pojednania. Zapewnienie, że to więcej nie się zdarzy, jest ważnym elementem procesu pojednania.

W przeproszeniu nie chodzi o przyznanie, kto ma rację. Chodzi przede wszystkim o dostrzeżenie, że coś złego wydarzyło się między nami. Chodzi o ujawnienie szacunku, empatii i dostarczenie satysfakcji urażonej osobie, a także o znalezienie w sobie pokory, która pomoże, wypowiedzieć słowo „przepraszam”. Chodzi także o to, aby druga strona znalazła pokorę, aby powiedzieć „przyjmuję przeprosiny”. Szczere przeprosiny i otwartość na zmiany w przyszłości, akceptowanie odpowiedzialności i chęć poprawy, uznanie zranionych uczuć, otwiera drogę do rozmów na dalszej wspólnej drodze. Nauczenie się słów: „przepraszam, źle zrobiłem” i zadawanie sobie często pytania: „Jak mogę postępować w przyszłości, aby nie ranić?” daje szansę na dialog i pojednanie.

Nie ma dobrych małżeństw bez prawdziwych przeprosin. Uczenie się języków przepraszenia jest umiejętnością życiową, która sprawia, że wszystkie nasze relacje, a szczególnie relacje małżeńskie, stają się autentyczne. Uczenie się i płynne posługiwanie się nimi jest pewnym procesem. Wymaga czasu do nauki, gotowości i otwartości do zmian. Danie sobie samemu, ale także komuś, szansy na naukę czegoś nowego jest krokiem dającym nadzieję. Wyrozumia-

łość, wrodzone poczucie humoru, delikatność i łagodność będą dużą pomocą w procesie uczenia się.

Niechęć do przepraszania zakorzeniona jest w ludzkiej naturze, a czasami i kulturze. Mężczyźni i kobiety mówią różnymi językami przepraszania, to, co jedna osoba uznaje za szczere „przepraszam”, druga nie musi wcale tego uznać za szczere i może nie przyjąć przeprosin. Dlatego też niezbędna jest ciekawość, jak druga osoba by chciała, aby ją przepraszać. Przeproszenie poprawia emocjonalny i duchowy klimat w małżeństwie oraz sprawia, że odzyskujemy łączność emocjonalną i duchową. Jednak nie zawsze szczere przeproszenie zostaje odebrane jako szczere, w związku z tym nie zawsze musi pojawić się gotowość do wybaczenia i pojednania od razu. Czasami musi upłynąć jakiś czas, aby pojednanie nastąpiło.

Kiedy zło burzy relację, coś w człowieku woła o pojednanie. Pragnienie pojednania bywa silniejsze od pragnienia sprawiedliwości, zwłaszcza wówczas, kiedy w grę wchodzi uczucie miłości i więzi krwi. Kiedy mąż żonę lub żona męża traktuje niegodnie, doświadczają oni bólu i złości, a także targają nimi dwa przeciwstawne uczucia. Z jednej strony pojawia się pragnienie sprawiedliwości, aby osoba zapłaciła za wyrządzone zło, ale z drugiej strony jawi się pragnienie miłosierdzia, wynikające z miłości, które chce pojednania. Prawdziwe pojednanie jest czasami możliwe, kiedy szczere przeproszenie zostanie wypowiedziane. Czasami nawet najbardziej sprawiedliwe wyroki nie dają ukojenia, ponieważ człowiek oczekuje i pragnie zupełnie czegoś innego. Procesy rozwodowe ciągną się niekiedy latami, potęgując tylko złość gniew i poczucie krzywdy.

Potrzeba przeproszenia jest w każdym człowieku, a bez aktu przeproszenia umacniamy tylko złość, która eskaluje i może kończyć się przemocą. Kiedy pojawia się przemoc, pojawia się także obrona i wchodzimy w zakłęty krąg rewanżowania się za doznane krzywdy. Należy znaleźć w sobie dość rozwagi do spokojnej konfrontacji i pokornej odwagi do przeproszenia. Dość często w małżeństwie nieporozumienia biorą się z braku chęci lub braku umiejętności przepraszania. Z tego też powodu wytaczana jest wojna, która trwa niekiedy latami i kończy się chorobami, rozwodem, a nawet śmiercią samobójczą lub zabójstwem. Małżonkowie w zdrowym małżeństwie uczą się przepraszać, a także uczą swoje dzieci tej ważnej umiejętności, tak, aby każdy członek rodziny przyjął odpowiedzialność za swoje uczucia i swoje złe zachowanie. Jednak wiele dzieci dorasta w rodzinach dysfunkcyjnych, gdzie zranienie, złość i rozgoryczenie są praktykowane na co dzień i gdzie nikt nikogo nigdy nie przeprasza.

Szczere przeproszenie, a potem przebaczenie usuwa granicę, która została stworzona przez wyrządzone zło i prowadzi do pojednania oraz odnowy zaufania. Jeżeli relacja była ciepła i serdeczna przed jej załamaniem, może zdarzyć się, że stanie się znowu pełna miłości i życzliwości, jeżeli była zwykła, ma szansę wznieść się na wyższy poziom.

Sztuki przepraszania można i trzeba się uczyć. Kluczem do dobrych relacji jest nauczenie się języka przepraszania innej osoby oraz chęć mówienia nim. Kiedy mówimy językiem innej osoby, sprawiamy jej radość i łatwiej jest jej przebaczyć nasze przewinienia. Jeżeli zaś odrzucamy możliwość mówienia takim językiem, obstając przy swoim, przebaczenie staje się trudniejsze, ponieważ druga osoba nie jest pewna, czy nasze przeproszenie jest szczere. Miłość to mówienie dość często „przepraszam cię”, oraz dopytywanie się, czy przeprosiny zostały przyjęte, a w przypadku dużej krzywdy zadawanie pytania „czy mi przebaczysz?” i czekanie na przebaczenie, ponieważ jest to proces. W małżeństwie, małżonkowie mają wiele wspólnych spraw i przebywają dużo ze sobą, może być wiele zranień i krzywd, czasami zbyt dużo, aby mieć siłę, czas je przywołać i zliczyć. W mediacjach pojednawczych podejmujemy próbę przywołania tych zranień, a małżonkowie podejmują próbę przeproszenia siebie wzajemnie za doznane krzywdy po to, aby przyjąć i dać przebaczenie, a w konsekwencji pojednać się.

6.1. Wyrażenie żalu

To, czego większość ludzi poszukuje w przeprosinach, to szczerość. Dowody szczerości są zdecydowanie różne dla różnych ludzi. To, co jedna osoba uważa za szczere, dla drugiej takie nie musi być. Dobrze jest poszukać, co będzie szczere dla naszego współmałżonka, po to, aby zostało zaakceptowane. To właśnie zapewni osobę pokrzywdzoną o szczerości żony lub męża. Zwykle wyrażenie żalu, przekazywane jest, przez powiedzenie „przykro mi”, ale to nie jest przeproszeniem. Wyrażenie żalu to uruchomienie i odczucie w sobie takich uczuć, jak poczucie winy, wstydu i bólu z powodu tego, co się wydarzyło, oraz uświadomienie sobie, że zraniliśmy głęboko drugą osobę. Musi być praca serca i umysłu, rozum musi zrozumieć, a serce odczuć.

Wyrażenie żalu jest fundamentalne, ponieważ przebaczenie rodzi się właśnie wówczas, kiedy żalujemy bólu, który zadaliśmy osobie, jej rozczarowania, kłopotów i nadużytego zaufania. Żal mówi o tym, co uczyniliśmy lub w czym zawiedliśmy i rozumiemy, jak to mocno dotknęło i zraniło inną osobę. Ważna jest tutaj zasada dwustronności i zrozumienie, ile bólu wywołało w drugiej osobie nasze zachowanie. To, co dzieli osoby, to bagatelizowanie i lekceważenie

uczuciu innych, brak chęci zastanowienia się, wypowiedzianie takich słów, jak: „przesadzasz”, „nie czepiaj się”, „ty zawsze”, „ty nigdy”, „ty znowu zaczynasz”.

Mowa ciała musi się zgadzać z tym, co mówią słowa, jeżeli chcemy, aby osoba pokrzywdzona odczuła naszą szczerość. Mogą to być łzy, delikatny głos, zwieszona głowa, kontakt wzrokowy, przytulenie, uścisk, pocałunek, kiedy płyną z serca mówią o szczerości i zaangażowaniu. Wszelka gra i pozory zostaną szybko zdemaskowane i powstanie kolejna sprzeczka. Wypowiedzane słowa powinny także konkretne i rzeczowe, co do tego, za co ktoś przeprasza.

Należy także unikać przeproszenia w rodzaju „przepraszam, ale...” lub przerzucania winy lub odpowiedzialności na innych lub na okoliczności. Kiedy przerzucamy winę na inną osobę, nie możemy spodziewać się po tym nic dobrego, ponieważ przechodzimy od przeproszenia do ataku, a atak nigdy nie doprowadzi do pojednania. Kiedy za przeproszeniem podąża wymówka lub krytyka, to również przekreśla szansę na przebaczenie i pojednanie, ponieważ może rozpocząć się nowy konflikt. Wrażliwość i chęć wyjścia naprzeciwko daje nadzieję, a napisanie listu może pomóc uniknąć popełnienia błędów, o których mowa powyżej. Pisemne wyrażenie przeprosin daje możliwość wielokrotnego czytania i poprawiania przed oddaniem adresatowi. Sam proces pisania daje możliwość zwerbalizowania uczucia żalu w sposób konstruktywny i zadawalający drugą stronę. Identyfikacja z bólem inicjuje pragnienie przebaczenia, które rodzi się w sercu a to sprawia, że jesteśmy otwarci na dialog.

6.2. Akceptowanie odpowiedzialności

Kiedy zdarzy się nam w odpowiedzi na słowa żony lub męża, nieżyczliwa reakcja pozbawiona szacunku, niegrzeczne słowa, napastliwa odpowiedź lub samousprawiedliwienie, wówczas to nadwyręża relacje. Zamiast słowa „przepraszam”, które mogłoby dużo zmienić i które oznaczałoby wzięcie odpowiedzialności za własne czyny lub słowa, zdarza się, że brniemy w kłótnię i przeciągamy napiętą sytuację. Przyznanie się, że nie ma się racji, uważane jest czasami za słabość i istnieje naturalna wręcz niechęć do przeproszenia. Przyznanie się do błędu, zmiana sposobu myślenia i pójdzie w innym kierunku jest wysiłkiem i nie każdy to potrafi. Bierze się to czasami z braku poczucia własnej wartości, kiedy jako dzieci byliśmy zbyt mocno karceni czy zawstydzani z powodu małych przewinień. W związku z tym nasza samoocena została zaburzona, zaniżona lub zawyżona, a dziecko, potem dorosły człowiek może mieć problem z przyznaniem się do błędu lub winy.

Rzeczywistość jest taka, że często popełniamy błędy lub grzechy. Dojrzały dorosły uczy się jak wziąć na siebie odpowiedzialność za własne błędy i niedo-

skonałości. Niedojrzały dorosły zawsze usprawiedliwia swoje złe zachowanie lub zrzuca odpowiedzialność na innych, mówiąc „To nie moja wina”. Bardzo wygodnie jest przerzucić odpowiedzialność i winę na coś lub kogoś innego, nie biorąc jej na siebie. Nawet jeżeli zdarza się to sporadycznie, należy podjąć działania, aby nie przeszło to w przyzwyczajenie lub nawyk. Wymaga odwagi czasami wręcz heroizmu powiedzenie i przyznanie „złe zrobiłem”. Potrzebne są: zdrowy rozsądek, mądrość i siła, aby przyznać się do błędu i starać się to naprawić. Nauka wypowiadania słów „Popełniłem błąd”, jest krokiem w kierunku wzięcia odpowiedzialności za siebie samego i bycia odpowiedzialnym za innych. Stanięcie w prawdzie, która jest fundamentem życia, wzięcie odpowiedzialności odbudowuje szacunek zarówno do siebie, jak i do innych osób. Uczenie się przyznawania się do błędów, do słów pełnych gniewu i złości, do ciągłego wyrażania niezadowolenia, do irytującego tonu głosu, do naskakiwania na kogoś za drobiazgi, do przerzucania winy, do ciągłej krytyki, do wybuchów gniewu, zaprzeczania i krzyków, sprawia, że człowiek staje w prawdzie i zaczyna kontrolować swoje złe zachowanie.

Relacja załamuje się przez cierpienie i złość oraz bezradność, kiedy pomimo zwracania uwagi na wyżej wymienione zachowania nic się nie zmienia, ponieważ nikt nie chce wziąć odpowiedzialności za siebie. Stare nawyki trudno jest zmienić, ale dobre małżeństwa są dobre nie dlatego, że są doskonałe, lecz dlatego, że małżonkowie mają gotowość uznania własnego zła i wychodzą naprzeciw sobie w poszukiwaniu przebaczenia i pojednania, pomimo zła, które ich dotknęło.

Zrobienie planu uczenia się nowych sposobów reagowania, podjęcie psychoterapii w przypadku nie radzenia sobie z własną złością lub gniewem oraz nauczenie się słów „Nie miałem racji, przepraszam”, „Pomyliłem się, przepraszam”, „Postąpiłem źle, przepraszam”, daje szansę na nowy sposób egzystowania ze sobą i jest ogromnym krokiem ku dobrym zmianom. Chowanie urazy w sercu jest drogą prowadzącą donikąd, natomiast szczerłość i odwaga mogą przynieść zmiany, których bardzo pragniemy.

6.3. Zadośćuczynienie

Zadośćuczynienie to sposób naprawienia szkody albo oddanie komuś czegoś, co się mu zniszczyło. Wyrównanie, zaproponowanie rekompensaty w zamian za wyrządzone zło. Nie chodzi tutaj tylko o rzeczy materialne, ale ważne są też wartości duchowe, np. utrata poczucia własnej wartości i godności, szacunku do siebie samego, zachwianie wiary w swoje możliwości. Oczywiście pragnienie zadośćuczynienia jest prawie zawsze oparte na potrzebie miłości

i akceptacji. Po głębokim zranieniu niezbędne jest, aby osoba, która nas zraniła, zapewniła nas o swojej miłości. Odwołanie raniących słów jest jedną z form zadośćuczynienia. Kiedy zostaniemy zranieni przez słowa lub czyny, zawsze odczuwamy gniew i złość. Powodem, dla którego to nas tak bardzo boli i nie godzimy się na takie zachowanie i traktowanie, jest fakt, że pragniemy być przez tę osobę kochani. Kiedy ktoś nas rani słowami lub czynami, jego miłość jest wtedy pod znakiem zapytania. Pojawia się pytanie „Jak można kochać i robić coś takiego?”. Zranione osoby oczekują zapewnienia, że pomimo wszystko są kochane. Po zapewnieniu musi nastąpić zmiana zachowania. Kiedy pojawia się zło w relacji, trzeba naprawić to, co się zepsuło. Sprawy nie mijają nawet wówczas, kiedy oddalimy się od siebie lub odseparujemy.

Istnieją więzi miłości, ale także istnieją więzi zła i złości. Można fizycznie uciec i być na końcu świata, ale psychicznie można ciągle być związanym z osobą, która nas skrzywdziła. Odniesiemy sukces tylko wówczas, kiedy wyjawimy naszą złość, gniew i ból oraz odbudujemy dobrą relację ze sobą, poprzez odzyskanie dobrego obrazu swojej osoby. A także obrazu drugiej osoby. Zwykle osoba, która skrzywdziła nas, jawi się nam jako zła i niegodna naszej miłości.

Kluczem do sukcesu jest wola, aby przyznać się do błędu lub porażki, przeprosić i powstać, aby próbować ponownie być w dobrym kontakcie ze współmałżonkiem. Z powodu wstydu lub zażenowania trudno jest nam przyznać się do błędów, które popełniliśmy. Ważny jest także wysiłek i współczucie ze strony drugiej osoby, chciałoby się zobaczyć zachętę i zaproszenie zranionej osoby, aby pomogła nam uporać się z poczuciem winy i pomogła opracować plan zmian. W małżeństwie i rodzinie, kiedy związani jesteśmy więzami krwi oraz miłości, pojednanie wydaje się być ważnym elementem, po który warto sięgnąć, aby życie przeżyć w sposób godny i wytrwać na miejscu, które małżonkowie sami sobie wybrali.

6.4. Szczera skrucha

To, co najbardziej denerwuje w konfliktach, to ich powtarzalność. Te same stare sprzeczki o te same codzienne sprawy: niewyrzucone śmieci, niepozmywane naczynia, niezrobione zakupy. Najważniejszą wówczas rzeczą nie są przeprosiny, ale postanowienie, aby nie robić tego, co drugą osobę denerwuje. Powiedzenie „Przepraszę, ale nie zmienię się” nie załatwi nic. Nasze działania mogą obrażać drugą osobę, a my będziemy trwać wciąż w postawie „Taki już jestem”. Musimy mieć przekonanie, że to, co robimy, jest moralnie złe i dotyka drugą osobę. Aby to osiągnąć, potrzebna jest wrażliwość na drugiego człowie-

ka i poznanie, co jest dobre, a co złe. To, że my uważamy, że coś nie jest złe, wcale nie musi być dobrym rozeznaniem.

Czasami nasze słowa obrażają, poniżają, odbierają godność lub zawstydzają inne osoby, a my wcale tego nie dostrzegamy. Świadczy to o naszej gruboskórności i braku wrażliwości. Każde destrukcyjne zachowanie, które przynosi większe lub mniejsze szkody, domaga się zaprzestania, ponieważ tworzą się głębokie bariery emocjonalne i komunikacyjne. W zdrowym małżeństwie dokonujemy często zmian, a zmiany te nie dotyczą tylko moralności, ale wszystkiego, co przeszkadza w budowaniu harmonijnego związku. Na przykład: ktoś nie lubi i nie znajduje przyjemności w robieniu zakupów, robi to jednak regularnie, ponieważ to buduje rodzinę i zaspokaja potrzeby wszystkich członków.

Osoba, która zrobiła coś złego, musi żałować swojego czynu lub zachowania i podjąć decyzję zmiany. Żal osoby, która zraniła, budzi chęć przebaczenia u drugiej osoby. Zniewaga powoduje gniew i złość, a skrucha i żal sprawiają, że rodzą się uczucia ciepła i życzliwości.

Konieczny jest tutaj plan naprawczy i postanowienie woli, aby nie powtórzyć danego czynu następnym razem. Prawdziwy żal zaczyna się w sercu człowieka, zdaje sobie on wówczas sprawę, że to, co zrobił, było złe i że zraniło osobę, którą kocha. Dlatego podejmuje decyzję, aby to naprawić i zmienić. Zraniona przez nas osoba dowiaduje się, że naprawdę uświadomiliśmy sobie, że nasze zachowanie lub słowa były raniące i złe oraz, że podejmujemy decyzję, aby w pełni to naprawić. Niezbędne jest, aby powiedzieć jej o naszym zamiarze oraz poprosić ją o cierpliwość i wsparcie, ponieważ sukces nie przychodzi od razu, lecz jest wynikiem podejmowania wielu prób, aby zmienić nawyk złego i destrukcyjnego zachowania lub przyzwyczajenia.

Zmiany nie przychodzą szybko, ale deklaracja chęci zmiany już budzi nadzieję na przeobrażenie. Przyznanie się do tego, że chce się nad czymś popracować, może sprawić, że druga osoba będzie chciała nam w tym pomóc. W czasie całego procesu zmian mogą być nawet porażki, ale szybkie przeprosiny i dalsza praca może przynieść oczekiwane rezultaty. Porażki nie mogą powstrzymać przed podejmowaniem wysiłków. Zmiany dokonują się po mału, a dostrzeżenie ich może zająć tygodnie, a nawet miesiące. Zmiany muszą odbyć się w trzech etapach, a podejście do nich musi być poważne.

6.4.1. Pierwszy etap: Napisanie planu dokonywania zmian

Czasami przeproszenie nie odnosi sukcesu w odbudowywaniu relacji, ponieważ nie jest poparte planem wprowadzenia jakichkolwiek zmian w życie. Bez planu nie ma działania albo działanie jest chaotyczne i nie przynosi do-

brych owoców. Słowa wypowiedziane w chwili szczerości mogą pozostać tylko słowami bez pokrycia, jeżeli nie będzie postanowienia i zobowiązania, które będzie podążać za słowami. Pozorne akty przeproszenia bez napisania planu dokonywania zmian kończą się tym, że odrobina bliskości znika ponownie z małżeństwa, a osoby rozstają się w emocjonalnym zranieniu, zniechęceniu i rozczarowaniu, a także utracie zaufania, a czasami nawet wiary i nadziei.

Na przykład przy chorobie alkoholowej takim krokiem jest decyzja o zgłoszeniu się na leczenie odwykowe lub przy atakach gniewu podjęcie psychoterapii. Musi być zgoda na chęć zmiany. Plan nie musi być szczegółowy i dopracowany, ale musi być konkretny: Co chcę zmienić w sobie, aby w naszym domu było lepiej?

Przy zdradzie może to być decyzja zmiany środowiska w celu unikania pokusy. Plan może wymagać zmian dużych, np. przy zdradzie małżeńskiej w miejscu pracy może to być zmiana miejsca pracy, aby tej osoby już nie spotykać lub zmian niewielkich, drobnych detali. Może to być zgoda na wgląd w telefony komórkowe i e-maile, mówienie, gdzie i z kim wychodzę. Odbudowanie zaufania jest jedną z trudniejszych spraw, dlatego współmałżonek musi mieć pewność, że wszystko w przyszłości odmieni się a konieczne jest odbudowanie wiary i zburzonego poczucia bezpieczeństwa.

Przy niekontrolowanych i częstych wybuchach gniewu można uzgodnić, że jeżeli osoba poczuje, jak ogarnia ją gniew, powie: „Zaraz wybuchnę. Muszę wyjść z domu”. Wychodzi z domu, aby się uspokoić, lecz po powrocie w szczerości omawiają razem, co ją tak bardzo wyprowadza z równowagi i dlaczego. Można ustalić plan na przyszłość.

Przy częstym zrzucaniu odpowiedzialności na innych i obwinianiu innych za swoje uczucia można podjąć postanowienie, że będę zdanie zaczynał od komunikatu JA, a nie TY, na przykład „Czuję złość” a nie „Ty doprowadzasz mnie do złości” lub „Czy możesz przestać to robić, ponieważ to źle wpływa na mnie”.

6.4.2. Drugi etap: Rozwinięcie planu wprowadzenia zmiany w życie

Rozbudujemy plan odpowiadając na szczegółowe pytania, „Kto? Co? Jak? Gdzie? Kiedy zaczynam? Co muszę przygotować? Kogo mogę poprosić o pomoc i wsparcie?”. Dopiero wówczas wprowadzamy plan w życie. Konieczne jest ustalenie warunków, które są konieczne i niezbędne do naprawienia małżeństwa. Bez przygotowania zmiany są krótkotrwałe, ludzie szybko zniechęcają się i porzucają nawet dobre i mądre działania.

6.4.3. Trzeci etap: Wprowadzenie planu w życie

Trzecim krokiem na drodze skruchy jest wprowadzenie napisanego i rozwiniętego planu w życie. Plan napisany, a niewprowadzony w życie jest martwy. Wprowadzenie planu w życie wymaga przemyślenia i działania. Okazuje się bardzo pomocne przyklejenie kartki z planem w miejscu, gdzie codziennie i to często zaglądamy. Mogą to być drzwi lodówki, lustro lub inne widoczne miejsce. Podążanie za planem daje urażonej stronie satysfakcję i jest dowodem na to, że nasze przeproszenie było szczere, a my podejmujemy wysiłki, aby zmienić siebie, a nie współmałżonka.

6.5. Prośba o wybaczenie

Przebaczenie jest procesem i ma swoje etapy: Wyrządzona krzywda > Składanie przepraszin > Udzielanie przebaczenia. Przyznanie się do wyrządzonego zła jest pierwszym niezbędnym krokiem w procesie pojednawczym. Odczucie, że coś jest nie tak, refleksja nad sobą i rzeczowa rzeczywista ocena sytuacji. Składanie i udzielanie przebaczenia jest procesem i musi odbywać się w czasie i poczuciu pełnej wolności, nie pod presją, i bez przymusu, ponieważ ludzkie serce i rozum nie jest zaprogramowaną maszyną, gdzie robimy kliknięcie i wyskakuje gotowy produkt.

Kiedy zdarzy się jakaś krzywda lub zranienie, natychmiast powstaje emocjonalna bariera między ludźmi. Dopóki ta bariera nie zostanie usunięta, relacja nie może rozwijać się. Przeproszenie jest próbą usunięcia tej bariery, a prośba o przebaczenie oznacza przyznanie się do winy, jednak odpowiedź należy do osoby, którą o to pytasz. Wybór i odpowiedź należy do niej: wybaczyć lub nie wybaczyć. Przyszłość waszej relacji zależy od jej decyzji, a to pozbawia ciebie kontroli i składasz przyszłość relacji w ręce tej osoby.

Wielu ludzi boi się odrzucenia i strach przed tym jest jednym z powodów, dla których tak trudno jest poprosić o przebaczenie. Pytanie zawiera zgodę na odpowiedź negatywną, a nikt z nas nie lubi być odrzucany. Dla niektórych osób prośba o przebaczenie oznaczałaby porażkę i taki rodzaj ludzi nigdy nie przeprasza. Mamy więc do czynienia z trzema rodzajami lęków: lęk przed utratą kontroli, lęk przed odrzuceniem, lęk przed porażką.

Prośba o przebaczenie nie może przybierać formy domagania się czy żądania. Niektórzy mogą udawać, że nic nie stało lub że urażona osoba zapomni i przejdzie nad krzywdą do porządku dziennego. Przeproszenie i prośba o przebaczenie domaga się przyznania się do zła i wysiłku, aby coś zmienić w swoim zachowaniu. Z kolei osoba urażona musi zmagać się z poczuciem krzywdy

i jest zła za wyrządzoną krzywdę. Jeżeli nie chce mi przebaczyć, to ja próbuję sprawić, aby poczuła się winna za to, że nie chce mi przebaczyć. Kiedy przebacza, musi zrezygnować z pragnienia sprawiedliwości i wymierzenia kary za doznane zło. Musi uporać się z bólem, złością, gniewem, wstydem i upokorzeniem. Wysokie są koszty przebaczenia, dlatego nie wolno oczekiwać, że urażona osoba natychmiast przebaczy. To jest proces i dlatego nigdy nie wolno domagać się przebaczenia. O przebaczenie się prosi i czeka się na odpowiedź.

Przeproszenie i akceptacja siebie, a potem drugiej osoby jest ważnym elementem pojednania się ze sobą i z drugim człowiekiem. Próba przeproszenia współmałżonka jest niezbędna. Jeżeli pojawia się trudność, należy poszukać przyczyny, dla której tak trudno przeprosić. Czy ja umiem przeproszać w ogóle, czy też nie mam takiej umiejętności? Nie ma dobrych relacji bez umiejętności przeproszania i proszenia o pomoc. W miłości małżeńskiej są etapy rozwoju miłości małżeńskiej: 1 – oczyszczenie z egoizmu, z wyobrażeń i nierealistycznych oczekiwań i żądań, 2 – rozwój miłości do siebie, współmałżonka i dzieci, 3 – doskonalenie miłości do siebie, współmałżonka i dzieci.

Ważne jest obudzenie i wyrażenie wszystkich silnych uczuć, jakie względem siebie przeżywamy. Może to wiązać się z przywołaniem bólu i cierpienia, ale tylko po to, aby od niego się uwolnić. Jeżeli było zranienie, wymaga ono uwagi i akceptacji oraz przyznania się przed sobą: „*Tak mocno zostałam zraniona lub zraniony, że nie mogę lub trudno mi przebaczyć*”. Szczegółowy opis języków przeproszania oraz uczenia przeproszania dzieci, przeproszania siebie wzajemnie w rodzinach, w miejscach pracy, także uczenia się przeproszania siebie samego znajdziemy w książce *Pięć języków przeproszania. Jak osiągnąć uzdrowienie wszystkich naszych relacji*⁷. Przystwojenie tej wiedzy to prosty sposób uczenia się dialogu i pojednania.

7. Pięć języków próśb

7.1. Dobór właściwych słów

Czasami używamy słów, które ranią drugą osobę. Kiedy denerwujemy się, mamy skłonność do wyrażania swojej złości w sposób niekontrolowany poprzez krzyk, epitety, złe słowa, oskarżanie lub wyrażanie negatywnych ocen lub opinii. Kiedy odczuwamy wiele uczuć naraz i trudno jest nam sobie z nimi poradzić, powstające w nas napięcie sprawia, że wyładowujemy swoją frustra-

⁷ G. Chapman, J. Thomas, *Pięć języków przeproszania. Jak osiągnąć uzdrowienie wszystkich naszych relacji*, Poznań 2007, s. 30-117.

cję na bliskich, obwiniając ich i krytykując. W związku z tym potrzebujemy nauczyć się komunikacji międzyludzkiej płynącej z serca i posługiwać się językiem, który pomoże widzieć oraz nazywać swoje uczucia i potrzeby oraz mieć na uwadze uczucia i potrzeby innych osób. W język raniący wyposażyli ludzi nieprawidłowe nawyki komunikacyjne, zły przykład i doświadczenia z przeszłości, z domu rodzinnego, szkoły, uczelni, czasami brak wiedzy i kultury osobistej. W rozmowach pojawia się dużo pretensji, żalów, manipulacji, aluzji, zawoalowanych sugestii, nieszczerych komplementów, plotek, kłamstw, fałszu i obłudy. Dlatego może warto mówić mniej, ale włożyć wysiłek w dobór odpowiednich słów, a to sprawi, że nasze rozmowy będą miały inny, lepszy wydźwięk i jakość.

7.2. Miły ton głosu

Ton głosu zależny jest od uczuć, które aktualnie przeżywamy. Słowa niosą emocje. Jeżeli jesteśmy pogodni, wypoczęci i zadowoleni, ton głosu jest zwykle również pogodny i życzliwy. Natomiast jeżeli przeżywamy złość, gniew lub frustrację, ton głosu jest także pełen irytacji, złości i niezadowolenia. Jeżeli uświadamiamy sobie swoje uczucia i mamy z nimi kontakt, to również jesteśmy w stanie także kontrolować swój ton głosu, zachowania i wypowiedzi. Mając kontakt ze swoimi uczuciami i potrzebami możemy w pełni kontrolować ton głosu i w chwili pojawienia się drobnej irytacji, natychmiast reagować przeprosinami lub wycofać się z kontaktu z daną osobą w obecnym czasie.

7.3. Życzliwe spojrzenie

Spojrzenie człowieka jest wymowne i można wiele wyczytać z oczu i twarzy. W oczach możemy zobaczyć uczucia, na przykład wielką miłość, zrozumienie, akceptację, współczucie i życzliwość. Możemy także zobaczyć uczucia wręcz przeciwne – wrogość, zniechęcenie, znudzenie, nieżyczliwość czy wręcz pogardę lub nawet nienawiść. Kontakt wzrokowy jest ważny podczas dialogu, ponieważ twarz i oczy komunikują nam stan wewnętrzny człowieka i jest to źródło cennej wiedzy.

7.4. Używanie słów „Czy możesz...?”

Używanie słów „Czy możesz zrobić coś dla mnie?” jest wyrazem szacunku dla wolności i zwraca się do dobrej woli drugiego człowieka. Pytanie ma formę grzecznościową w przeciwieństwie do polecenia lub rozkazu. Jest to miłe dla ucha i wywołuje pozytywne uczucia u odbiorcy. Jest to forma uprzejma i miła,

a to powoduje, że nastawienie odbiorcy staje się pozytywne. Jednak musimy liczyć się z ewentualnością odmowy, ponieważ pytanie zakłada możliwość odpowiedzi zarówno pozytywnej, jak i negatywnej. Ale właśnie na tym polega uszanowanie cudzej wolności. Kultura osobista nakazuje zadawanie pytań, a nie wydawanie poleceń lub rozkazów.

7.5. Używanie słów podziękowania: „Dziękuję za...”

Życie codzienne składa się z wielu codziennych czynności. Dziękowanie to przede wszystkim zauważenie, że ktoś wykonał jakąś czynność, i pokazanie radości oraz wdzięczności z tego powodu. Docenia się wysiłek innych osób i dobrą wolę. Kiedy zauważamy czynności, które inni wykonują, świadczy to też o naszej wrażliwości i subtelności. Jest to ważny komunikat dla innej osoby, ponieważ zachęca ją do powtarzania tych czynności. Może to być podziękowanie za okazaną pomoc, za uśmiech, życzliwość, za zwykłą obecność. Podziękowanie może dotyczyć zwykłych, codziennych obowiązków, jak zakupy, ugotowanie obiadu. Niezwykle cenne są podziękowania za pamięć lub życzenia, także za poświęcony czas⁸.

8. Rola rozmowy z mediatorem

Rozmowa mediatora z małżonkami jest kluczowa dla postępu rozmów. Ważne jest dotarcie do uczestników mediacji i przekazanie im w dostępny i wzbudzający ciekawość sposób pewnych wiadomości, pobudzając ich procesy myślowe, skłaniając tym samym do refleksji, twórczego działania i rozwoju wyobraźni. Ważne jest, aby to, co mediator mówi, było dla stron mediacji zrozumiałe, interesujące i możliwe do przyjęcia. Relacja mediator – strony wymaga wzajemnej tolerancji i uszanowania odmiennego zdania czy stanowiska rozmówcy. Mediator musi podążać myślami za osobami, a uczestnicy za mediatorem. Tylko wówczas możliwe jest nawiązanie kontaktu ze stronami, w ten sposób mediator może przybliżyć ich do siebie poprzez zbudowanie atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Ważna jest wrażliwość, wyczucie chwili, pewna elastyczność i współpraca. Charakterystyczną cechą mediacji jest proces poszukiwania. Uczestnicy nie otrzymują gotowych odpowiedzi, sami próbują, sami doświadczają, sami wnioskuje, sami tworzą, wspierając się jedynie na fachowej osobie mediatora. Ważne, aby uczestnicy mediacji czuli się jak podmiot spotkania i aby rozmowa i dialog otwierały przed nimi szerokie horyzonty poznawcze, intelektualne i emocjonalne. Każde spotkanie powin-

⁸ Opracowanie własne.

no stanowić materiał do działania w przyszłości. Mediacje to praca wspólna mediatora i stron, gdzie każdy jest traktowany w sposób uczciwy i rzetelny, a wynik mediacji jest zależny od doznanych emocji oraz zdobytej wiedzy i doświadczeń.

9. Dialog małżeński

Powodem kryzysów małżeńskich jest bardzo często brak dialogu. Dialog zakłada wymianę myśli i uczuć, potrzeb oraz oczekiwań, jakie mają względem siebie ludzie. Bez dialogu wkrada się do związku małżeńskiego niezrozumienie, poczucie samotności lub obojętności, a czasami nawet wrogość. Jedność w małżeństwie buduje się poprzez codzienne okazywanie sobie pozytywnych uczuć, poprzez dialog i dobrą komunikację. Aby to zaistniało, być potrzebne jest zaufanie i gotowość do szczerości i otwartości, wówczas małżonkowie poznają siebie, buduje się między nimi więź, wzajemna pomoc, troska i zainteresowanie. Więź budujemy poprzez wzajemne zrozumienie i zaufanie. Dobre, wzajemnie rozumiejące się małżeństwo jest podstawą i fundamentem rodziny. Przejście od bycia parą małżeńską do bycia rodziną jest trudne i wymaga wielu wysiłków indywidualnych męża i żony, a także wysiłków wspólnych i pomaganie sobie wzajemnie w odnalezieniu się w roli męża i ojca oraz w roli żony i matki. Trudności w odnalezieniu się w roli małżonków i rodziców może być źródłem frustracji i niezadowolenia przede wszystkim z siebie, a to może rodzić konflikty. Dialog może pomóc w dzieleniu się trudnymi przeżyciami, jakich doświadczają obydwój małżonkowie i może pomóc przezwyciężyć pojawiające się trudności.

10. Przebaczenie jest szansą na odzyskanie zagubionej miłości

Człowiek został stworzony do miłości. Pragnie kochać i pragnie być kochany. Kiedy przeżywa miłość, jego życie ma sens. Chce kochać i obdarzać drugą osobę miłością, dobrocią i życzliwością. Miłość rodzi się, dojrzewa i przeobraża się w sercu i umyśle każdego człowieka. Człowiek pragnie także otrzymywać miłość, dobroć i życzliwość. Kiedy dozna krzywdy, zawodu lub zdrady od bliskiej osoby, ból zranienia jest okrutny i trudny do zniesienia. Trudny jest także do wybaczenia. Załamuje się człowiek na linii: ja-ja, ja-ty, ja-świat. Pojawia się błędny krąg przeżyć: poczucie krzywdy, chęć ucieczki, rewanżu lub zemsty, złość, gniew, niechęć i depresja.

Poczucie krzywdy ma wyraz w obniżonej samoocenie, poczuciu znieważenia, poczuciu niższości. Pojawia się myśl „Tego ci nie podaruję”. Można wejść w chęć zemsty i odpłacić także zranieniem, wchodząc w błędny krąg ciosów,

a można spróbować przebaczyć. Odizolowanie i oddalenie w małżeństwie nie zawsze służy miłości. Mediacje pojednawcze mogą pomóc małżonkom powrócić do siebie. Wszyscy jesteśmy krzywdzeni i wszyscy krzywdzimy innych, poddając się negatywnym myślom, wypowiadając subiektywne i czasami niesprawiedliwe sądy i opinie, zaniedbując obowiązki.

Zranienia wczesnodziecięce sprawiają, że osobowość jest nadwrażliwa i podatna na nowe zranienia. Zostają w człowieku psychiczne skutki zranień w postaci poczucia krzywdy. Dziecko i każdy człowiek jest bardzo wrażliwy i czuły na punkcie swojej osoby. Szuka prawdy o sobie samym i o świecie, w którym żyje. Kiedy prawda o nim objawia się tylko w negatywnych zdaniach i sądach – on zaczyna w to wierzyć. Taki przekaz od najbliższych sprawia, że powstają w nim negatywne myśli i uczucia takie jak niepokój, niechęć, złość, uczucie zawodu, a z drugiej strony jest w nim ogromne pragnienie miłości, akceptacji, pokoju, zaufania sobie samemu i innym i rozpoczyna się wojna uczuć. Dziecko zaczyna żyć w chaosie uczuciowym, przez co niektóre jego działania są złe i nieprzemyślane. Narasta poczucie zagubienia, chaosu, zamętu i niezadowolenia. Wpada w pułapkę złości i niezadowolenia z siebie i z innych. Jeżeli ktoś dobry i mądry nie poda mu ręki, to jego dusza ginie w zamęcie uczuciowym.

Czasami te zranienia wczesnodziecięce dochodzą do głosu w małżeństwie, gdzie nastawieni na miłość i akceptację, czujemy się zawiedzeni, rozczarowani i rozgoryczeni nie znajdując tego, czego oczekiwaliśmy od małżeństwa. Nasze wyobrażenie o małżeństwie było inne, a rzeczywistość okazuje się inna. „Stare rany, o których sądziliśmy, że są wygojone i zabliznione, otwierają się, powiększając zagubienie i popłoch. Zniewaga jest więc postrzegana przez wystraszone i wyolbrzymiające spojrzenie dziecka, które żyje w nas samych”⁹. Wpadamy w pułapkę rezygnacji z rzeczywistej osoby, która może być tak samo zraniona, jak my. Rezygnujemy z małżeństwa i rodziny, zamiast zrezygnować z nierealistycznych wyobrażeń o małżeństwie i rodzinie oraz przyjąć małżonka i rodzinę taką, jaka jest, i podjąć pracę nad poprawianiem i budowaniem relacji małżeńskich i rodzinnych.

Przeżycie i opowiedzenie o swoim bólu i cierpieniu, o doznanej krzywdzie i niesprawiedliwości wydobywa człowieka z zamętu złych uczuć niechęci, poczucia krzywdy, zawodu, złości, nienawiści, gniewu, chęci zemsty i złořezeń. Zaczyna się proces uzdrowienia w postaci decyzji o przebaczeniu sobie samemu. Badania wykazują, że jest wiele negatywnych, destrukcyjnych dla

⁹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków 1996, s. 46.

zdrowia psychicznego skutków nieprzebaczenia i zatrzymania gniewu w sobie. Gniew wpływa niekorzystnie na psychikę człowieka. Powstają myśli o zemście. Rozwijanie tych myśli w sobie prowadzi do wyrządzania kolejnych krzywd. Wyrównywanie rachunków krzywd i zranień to zakłęte i zamknięte koło niesprawiedliwości i złości. Przebaczenie jest jedną z dróg do wyzwolenia się z poczucia krzywdy. Inną drogą jest rewanż, kłótnia, zemsta i uwikłanie się w walkę. Jeszcze inną jest zatrzymanie urazy w sercu, choroby i trwałe cierpienie.

Natomiast praca nad przebaczeniem i wypowiedzenie się na temat doznanej krzywdy uwalnia człowieka i daje mu poczucie pokoju i pojednania ze sobą samym.

- I krok – to przyznanie się przed samym sobą do doznanej krzywdy,
- II krok – wypowiedzenie tego przed drugim człowiekiem, który tylko wysłucha i zrozumie.

Profesor Instytutu Teologii Pastoralnej na Uniwersytecie św. Pawła w Ottawie posiadający duże doświadczenie w prowadzeniu osób przechodzących proces przebaczenia pisze: „Przebaczenie powstaje dyskretnie, pokornie, jakby w ciszy”¹⁰. Wtedy do głosu może dojść i dochodzi miłość.

11. Mediacje pojednawcze nadzieją na lepszą przyszłość

Mediacje pojednawcze opierają się na informacji, czym jest przebaczenie i pojednanie, ponieważ czasami rozumienie tych zagadnień jest błędne, a przekonania na ten temat bywają fałszywe. Przebaczenie rozumiemy tutaj jako emocjonalną przemianę i przejście z uczucia złości, lęku, gniewu w bezinteresowną miłość i współczucie. Mediator pomaga stronom w poszukiwaniu drogi wyjścia ze sporu, bez jednoczesnego wskazania rozwiązania, poszukuje razem ze stronami różnych dróg wyjścia. Wydobywa przeszłość po to, aby pomóc stronom pożegnać się z nią i nie wracać do niej, ponieważ nie można jej już zmienić i nie mamy już na nią wpływu. To, na co mamy aktualnie wpływ, to terażniejszość i przyszłość. Mediator pomaga skierować uwagę na zaangażowanie się w budowanie właśnie terażniejszości i niedalekiej przyszłości. Strony podają propozycje, jak chcą rozwiązać spór, i poszukują rozwiązań na przyszłość. Ciągłe odwoływanie się do minionych spraw jest na dłuższą metę bezcelowe, ponieważ wzmaga trudne emocje, osoby usztywniają swoje stanowiska i dochodzi do nowych zranień, W takiej sytuacji często następuje eskalacja konfliktu, a wraz z nią przemoc psychiczna, a nawet fizyczna. Sko-

¹⁰ Tamże, s. 40.

rzystanie z mediacji pojednawczych w małżeństwie lub rodzinie może pomóc uporać się z uczuciami złości, gniewu, poczucia krzywdy, a czasami poczucia winy i zawodu.

W Polsce 1/3 małżeństw kończy się rozwodem, wynika to ze wzrostu akceptacji społecznej dla rozwodów oraz z ustawodawstwa, które pozwala na rozwody. Według danych GUS liczba rozwodów utrzymuje się od kilku lat na tym samym poziomie. Najczęstszą przyczyną rozwodów w 2012 r. podaje się, przy ogólnej liczbie rozwodów 64432¹¹:

- niezgodność charakterów - wyłącznie 16965, z innymi przyczynami 5804,
- niedochowanie wierności małżeńskiej - wyłącznie 5754, z innymi przyczynami 9899,
- nadużywanie alkoholu – wyłącznie 3711, z innymi przyczynami 9261,
- dłuższa nieobecność – wyłącznie 1334, z innymi przyczynami 283,
- nieporozumienia na tle finansowym – wyłącznie 1101, z innymi przyczynami 4075,
- naganny stosunek do członków rodziny – wyłącznie 994, z innymi przyczynami 2409,
- różnice światopoglądowe – wyłącznie 197, z innymi przyczynami 69,
- niedobór seksualny – wyłącznie 139, z innymi przyczynami 79,
- trudności mieszkaniowe – wyłącznie 98, z innymi przyczynami 867,
- inne 1393.

Czasami prawdziwe przyczyny są ukryte i inne, niż podaje się do publicznej wiadomości. Jak widać, problem jest złożony i wymaga pochylenia się nad nim wielu osób, aby choć część problemów rozwiązać. Przykładowo przy dwóch pierwszych najczęściej wymienianych przyczynach rozwodów można poszukiwać próby rozwiązania problemu.

11.1. Mediacje przy niezgodności charakterów

Wskazywanie przyczyny niezgodności charakterów może świadczyć o braku czasu poświęcanego sobie przez małżonków, a to może rodzić nieznajomość współmałżonka i siebie. W ramach mediacji małżonkowie mają szansę na spotkania ze sobą w innych warunkach, niż domowe, mają szansę na wysłuchanie siebie, na poznanie swoich uczuć i potrzeb, na zrozumienie i akceptację. Mają szansę, aby podczas rozmów zrozumieć najpierw siebie, a potem współmałżonka, mogą poszukiwać, na czym ta niezgodność polega, a także zastanowić się,

¹¹ http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/rs_rocznik_demograficzny_2013.pdf
dostęp z dnia 16.04.2014 r.

na jakich płaszczyznach jednak spotykają się, pomimo różnic. Mogą nauczyć się, jak stawiać granice sobie i innym. Mogą rozmawiać o poczuciu własnej wartości i godności, mogą poszukiwać swojej własnej tożsamości.

11.2. Mediacje przy niedochowaniu wierności małżeńskiej

Zdrada jest rodzajem zranienia, który wymaga od osoby, która została zdradzona, wielkiego wysiłku duchowego, determinacji oraz poszukiwania motywacji, aby zdecydować się na przebaczenie. Przebaczenie to decyzja, że chcę przebaczyć, choć nie wiem jak to zrobić, oraz rezygnacja z ukarania osoby, która zdradziła. Rozwód może być formą kary, jednak rozwód nie uzdrowi relacji. Wzajemny dialog o uczuciach i przyczynach zaistniałej sytuacji, wzięcie odpowiedzialności za zdarzenie, może przynieść zrozumienie całej sytuacji i uzdrowienie jej. Jednak przebaczenie będzie domagać się miłości i miłosierdzia zarówno od strony zdradzonej, aby przebaczyć osobie, która nie dochowała wierności, jak i zdradzającej, aby przebaczyć sobie i uporać się ze skutkami tej sytuacji.

Żyjemy we wspólnocie ludzi, którzy mają wiele sobie do zaofiarowania – pomoc, współczucie, empatię, czas, miłość. Człowiek przeżywa swoje życie w pełni wtedy, kiedy troszczy się o swoją duchowość, emocjonalność, psychikę i ciało, a także wtedy, kiedy może pomóc innym, podzielić się swoim czasem, wiedzą i umiejętnościami. Mediacje pojednawcze niech będą tego wyrazem, niech obudzą:

- wiarę, że można żyć lepiej i godniej, że można liczyć na wsparcie,
- nadzieję, że można zmienić swoje życie i że każdy ma wpływ na swoją przyszłość,
- miłość, że jest w zasięgu serca, można po nią sięgać, obudzić, że można żyć miłością.

Oczywiście nie jest możliwe, aby zlikwidować cały problem rozwodów w Polsce, ale jest możliwe pochylenie się, chociaż nad częścią małżeństw, szczególnie nad tymi, którzy oczekują i poszukują wsparcia i pomocy.

Bożena Pustola: Conciliatory mediations in marriage and family as a chance to stop a wave of divorces

The article concerns conciliatory mediations in marriage and family. It starts with explaining what conciliatory mediations are and what their assumptions and aims are in the Polish legal system. Conciliatory mediations offer a chance

to help married couples and families in crisis and facing divorce. The impact of happy or unhappy childhood is stressed, as bad experiences from early years cast a shadow on the whole life of a person. A communal character of a family is also emphasized, with children not being an addition to a marriage, but rather an integral part of a family, causing certain commitments on the part of the parents. Feelings and emotions, love and respect, commitment and responsibility make the internal world of a person, which affects this person's decisions. Those decisions may create harmony or havoc in the married and family life. Then, the author discusses five languages of love, five languages of forgiveness and five languages of request and points out the importance of conversation and dialogue in the life of a married couple as well as in mediations. The article finishes with considerations on forgiveness as a form of handling hurts, crushed hopes, lack of trust, disappointments and bitterness. It is pointed out that we are not alone, we live in a human community and we have a lot to offer to each other, which, in turn, may bring fruit and give new meaning to our life. Spouses are not always aware of dependence that exists in every marriage: everybody has their burdens in marriage but there are also ways to deal with problems. You can always count on help and support from other people.

Key words: conciliatory mediations, mediator, forgiveness, dialogue, agreement.