



# Ciche dni – oczyszczają czy niszczą związek

**Każda kobieta próbowała tej strategii choć raz w życiu: milczała i traktowała swojego partnera jak królowa śniegu. Ale czy to pomaga rozwiązać konflikt?**

**N**awet w najlepszych parach zdarzają się kłótnie, zwłaszcza, gdy partnerzy na bieżąco nie rozwiązują problemów. Zdrowa kłótnia jest jednak jak burza: prowadzi do gwałtownej wymiany poglądów, po której atmosfera się oczyszcza i wracają słoneczne chwile. Gorzej, gdy awantura niesie duże emocje, po których następuje impas, brak pomysłu na rozwiązanie sytuacji i... cisza. Zamiast pojednania, kochający się ludzie zaczynają się torturować w milczeniu. To właśnie ciche dni: rodzaj zimnej wojny na milczenie i emocje, kiedy partnerzy zastygają we wściekłości i urazie. Dlaczego tak się dzieje? Czy taka strategia się sprawdza? I jak wyjść z emocjonalnego stanu zawieszenia? Przeczytaj i wypróbuj.

## Dlaczego to robimy?

Pełne rezerwy i chłodu milczące ignorowanie partnera jest bolesne dla obu stron. Zwłaszcza dla kobiety: w końcu to my gorzej zносimy zimną wojnę cichych dni, tęskniąc do bliskości i porozumienia, jakie na co dzień łączą nas z partnerem. Nie wyciągamy jednak ręki na zgodę.

Skąd ten upór? – Potrzebujemy ochłonać – mówi psycholog Katarzyna Platowska. – Konflikt, gwałtowna wymiana zdań, czasem bardzo bolesne słowa: to wszystko sprawia, że po kłótni mamy ochotę zaszyć się w myśnią dziurę, uciec, być może też porządnie popłakać. Dlatego milkniemy: to skutek emocjonalnego wyczerpania. Jest jednak cały szereg emocji, które sprawiają, że owo pierwsze wyczerpanie zamienia się w zapiekłą wojnę na milczenie, która potrafi się ciągnąć przez wiele dni.

● **Pielegnujemy emocjonalne zranienie** Tracimy ochotę na kontakt z drugą stroną. – Gdy zalewa nas smutek, mamy poczucie, że spotkało nas coś bolesnego i niezasłużonego, nie chcemy rozmawiać z osobą, która nam to zrobiła – wyjaśnia psycholog. Na samo wspomnienie tego, co usłyszałyśmy, chcemy się płakać. Uciekamy więc w głąb siebie, by lizać emocjonalne rany – stąd nasze milczenie. Druga odmiana tego rodzaju ciszy, to obraza: udajemy, że nie zajmujemy się w ogóle tą sprawą, a partner, jego poglądy i uczynki nas nie obchodzą. Co jest zresztą bzdurą, bo wiadomo, że wciąż jesteśmy emocjo-

nalnie napięte i skoncentrowane na tym, co robi druga strona.

● **Traktujemy ciszę jak odwet i karę** Milczymy, bo chcemy w ten sposób ukarać partnera za to, co zrobił lub powiedział. Chcemy, by nasze milczenie i chłód go zabolowały, ubodły, dotknęły. Traktujemy go więc jak powietrze, ignorujemy, lekceważymy. Czasem idziemy o krok dalej: rozmawiając z kimś przez telefon (oczywiście w zasięgu uszu naszego partnera) mówimy o nim bez szacunku i z pogardą. Ta strategia działa, bo to rzeczywiście boli – w końcu nasz partner, jak każdy człowiek, chce się liczyć, znaczyć coś dla innych, nie chce być ignorowany!

● **Chcemy wyrzeźić na partnerze nacisk** Nasze milczenie jest obliczone na efekt. – Stosujemy tę strategię, ponieważ kłótnia skończyła się nijak: sytuacja nie została rozstrzygnięta, rozwiązań brak. My jednak chcemy, by rozwiązanie było po naszej myśli i w ogóle nie dopuszczamy myśli o kompromisie czy wyjściu naprzeciw – wyjaśnia Platowska. Właśnie w takich sytuacjach liczymy, że naciskając partnera swoim milczeniem, zmusimy go do przystąpienia i powiedzenia „Dobra, niech już będzie po twojemu, ale przestańmy w końcu walczyć”.

● **Milczenie jest sposobem komunikowania** Czasem milczymy, by dać coś partnerowi do zrozumienia. – Najczęściej jest to komunikat: ja tu ustalam reguły gry, będzie tak, jak ja chcę, bo to ja rozdaję karty – mówi Platowska. – Możemy jednak próbować w ten sposób przekazać coś innego: bardzo mnie

Istnieje trafne powiedzenie: „Lepiej, gdy w małżeństwie słychać brzęk tuczonych talerzy niż brzęk przelatującej muchy...”. Przedłużające się ciche dni osłabiają związek.



## POMOCNE WWW

Jeśli chcesz podzielić się swoim doświadczeniem z innymi kobietami, zajrzyj na forum [www.kobieta.interia.pl](http://www.kobieta.interia.pl) lub [www.netkobiety.pl](http://www.netkobiety.pl). Znajdziesz tam ciekawe wątki, m.in. jak się kłócimy i jak się najczęściej godzimy z partnerami. O dobrej kłótni (bez cichych dni!) czytaj na [www.self-psychologia.pl](http://www.self-psychologia.pl).

**WARTO WIEDZIEĆ**

## Co mówią badania?

### CICHE DNI I... STRAJK!

Badanie CBOS pokazuje, że średnio co trzeci Polak (30 proc. badanych) stosuje strategię cichych dni. A co dziesiąty idzie krok dalej i organizuje „domowy strajk” – na znak protestu przestaje zmywać, robić zakupy, prac, sprzątać itp.

### KOBIECA STRATEGIA

Toni Falbo z Uniwersytetu Teksasa w Austin i Letitia Peplau z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles wyodrębniły 13 strategii władzy, czyli osiągania celów. Można je podzielić na bezpośrednie i pośrednie. Ciche dni są strategią pośrednią wraz z wzbudzaniem określonych emocji – np. poczucia winy. Opozycyjnymi strategiami jest: bezpośredniość (np. rozmowa). W badaniach mężczyźni częściej deklarowali posługiwanie się strategiami bezpośrednimi, a kobiety pośrednimi.







## Czytelniczki pytają

## Dlaczego to zawsze ja robię pierwszy krok?

Jesteśmy kilka lat po ślubie. Nasze kłótnie często kończą się cichymi dniami. Niestety, to zawsze ja wyciągam rękę na zgodę, to ja jestem stroną, która się poddaje. Mój mąż nigdy tego nie robi! Czy można to jakoś zmienić?

## Ekspert odpowiada



KATARZYNA PLATOWSKA  
PSYCHOLOG,  
SOCJOTERAPEUTA

## «Będzie wam trudno to zmienić»

W rodzinach ludzie mają z reguły rozpisane role i się tych ról trzymają. Tobie przypadła rola osoby gaszącej takie nieporozumienia. Dodatkową trudność stanowi fakt, że mężczyźni nie śpieszą się z wyciągnięciem ręki na zgodę. Oni lepiej od kobiet znoszą ciche dni! To nam bardziej potrzebny jest kontakt, bliskość i rozmowa. Mąż milczeniem i traktowaniem jak powietrze jest dotknięty i ugodzony, ale i odpoczywa od ciągłego łajania go, zaganiania do obowiązków. Ma czas, by odpocząć, poczytać gazetę. Jeśli on nie bierze na siebie roli rozjemcy, trudno. Pogódź się z tym, że to twoje zadanie. Ale spójrz na to z tej strony: o zgodę prosi ta strona, której pierwszej opadły emocje, która lepiej potrafi sobie poradzić z urazą – bo jest zwyczajnie emocjonalnie dojrzała.



Po kłótni, jak po burzy, nadchodzą słoneczne dni. Gdy on pierwszy daje ci kwiaty na zgodę, pozwól mu się przeprosić.

zraniłeś. To, co powiedziałeś lub zrobiłeś, mocno mnie dotknęło i zabolalo – nie wrócimy do dialogu, dopóki mnie nie przeprosisz. Jest jeszcze jeden komunikat, który kobiety wysyłają za pomocą milczenia: „po co ja mam z tobą rozmawiać, skoro ty, jak zwykle, nic nie pojmiesz i nie zrozumiesz?”. To przemawia przez nas uraza, ale i lekceważenie partnera.

## Kiedy cisza nam pomaga

Każda strategia ma swoje plusy i minusy. Ciche dni także. Nie można powiedzieć, że są wyłącznie złe.

● **Cisza pozwala uniknąć większych zniszczeń** Plusem milczenia jest fakt, że pomaga ono przerwać przeciągający się konflikt. Czasem ludzie tak się nakręcają, że nie są w stanie przerwać walki. Mogą powstać emocjonalne rany, których się nie da naprawić i paść słowa, których się nie da wybaczyć. – Lepiej, jeśli zamiast tego zerwiemy kontakt i zapanuje między nami cisza, gdy jedna ze stron powie „nie będę z tobą dłużej rozmawiać, bo się pozabijamy” – i wyjdzie. Będzie wprawdzie cisza bolesna, ale

może nas uchronić przed większymi zniszczeniami – podkreśla psycholog. Warunkiem jednak jest, by tej ciszy nie przedłużać i wrócić do dialogu.

● **Zadaniem milczenia jest pomoc w nabraniu dystansu do tego, co się stało** Trzeba ochłonąć, zrobić krok wstecz i spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Cisza pozwala opaść temperaturze uczuć; pomaga przyjrzeć się sobie, partnerowi, tematowi dyskusji oraz nam jako parze w konfliktowej sytuacji. Możemy przemyśleć sobie wszystko, zadzwonić do przyjaciółki. Często podczas takiej rozmowy układa się nam cała łamigłówka i wpadamy na rozwiązanie konfliktu albo zaczynamy rozumieć punkt widzenia drugiej strony.

## Kiedy cisza nam szkodzi

Czasem jednak cisza może wywołać więcej szkód niż korzyści. ● **Milczenie powoduje narastanie uraz** Dewastuje poczucie bliskości. Kiedy traktujemy się z milcząco obojętnością, narastają pomiędzy nami urazy. Im ich więcej, tym trudniej jest powrócić do bliskości, tym trudniej jest zapomnieć, wybaczyć,

puścić w niepamięć. Urazy są jak cegiełki: z nich budowany jest mur pomiędzy partnerami. ● **Wyrabiają się złe nawyki** Jeśli kolejne kłótnie zaczynają się kończyć cichymi dniami, zaczyna nam to wchodzić w nawyk. Zanim się obejrzymy, właśnie w ten sposób będziemy rozwiązywać większość konfliktów. W takiej sytuacji coraz łatwiej nam będzie wpadać w ciszę i będzie ona trwała coraz dłużej.

● **Problem pozostaje nierozwiązany** Milczenie nie zbliża nas do rozstrzygnięcia konfliktu, a tylko go pogłębia. Kłótnia jest jak burza: czasem daje energię i odwagę, by powiedzieć coś, co się w sobie tłamsiło. To pomaga oczyścić atmosferę. Ciche dni odwrotnie: powodują, że staje się duszna na długo.

● **Krzywdzimy dzieci** Dla dzieci ciche dni między rodzicami są koszmarnie trudne. – Maluchy świetnie wyczuwają atmosferę i wiedzą, że coś jest nie tak. To budzi w nich poczucie zagrożenia, zwłaszcza gdy rodzice twierdzą, że wszystko jest w porządku – a gołym okiem widać, że nie jest! Dziecko nie wie, komu i czemu ma wierzyć – wyjaśnia psycholog. Dzieci przeżywają konflikty między rodzicami,

a ciche dni od kłótni różnią się także tym, że trwają dużo dłużej. Złe robią pary, które mieszają dzieci w konflikty. Niektórzy używają ich jako posłańców: „powiedz ojcu, że ma cię zawieźć na zajęcia”, „powiedz matce, że nie będzie mnie na obiedzie”. To niesprawiedliwe: konflikt dorosłych powinien pozostać wyłącznie między nimi!

## Ręka na zgodę...

Każda para ma swój własny sposób kończenia cichych dni. Oto strategie wychodzenia z milczącej wojny, które proponuje psycholog. Sprawdzają się! ● **Nawiązanie do codziennych obowiązków** To najprostszyszy sposób; najłatwiej o niego w parach, które mają dzieci. W końcu funkcjonujecie na jednym terenie, dzielcie między sobą obowiązki, musicie więc współpracować. Strategia ta polega na tym, że po okresie milczenia jedno z partnerów po prostu podchodzi do drugiego i mówi np. „Jutro trzeba zwinąć Jasia na angielski; ja nie mogę, możesz ty to zrobić?”. – Każde rozwiązanie, które przerywa ciszę, jest dobre. Jeśli nie umiemy inaczej lub nie pozwala nam ambicja, to schowajmy się za taką rodzicielską troską o dzieci. W ten sposób wracamy do dialogu, początkowo na tematy neutralne i związane z codziennymi sprawami.

● **Zaproszenie na posiłek** Gdy czujemy gotowość do pojednania, ale nie wiemy, jak to

powiedzieć, warto posłużyć się gestem: przygotujmy posiłek, ładnie nakryjmy stół, zapalmy świecę. To bardzo wymowny gest. Zaproszenie na posiłek jest doskonałym pomysłem zwłaszcza wtedy, gdy podczas cichych dni dojdziemy do wniosku, że jednak nie miałyśmy racji. Psychologowie często podkreślają, że karmienie jest rodzajem dawania miłości.

● **Czuly list** Jeśli cisza zaczyna nam ciążyć, ale nie umiemy się przełamać i poprosić partnera o rozmowę, napiszmy do niego list. – Piszmy o swoich uczuciach, ale bez oskarżania, obwiniania – podkreśla Platowska. Możemy opisać, jak naszym zdaniem doszło do kłótni, co wywołało naszą złość i jak się czułyśmy. Napiszmy, czego pragniemy, by problem rozwiązać. List zostawmy w takim miejscu, by mógł go przeczytać na osobności.

● **Bez słów** Po prostu podejźmy do partnera, obejmijmy go i przytulmy. Męska ambicja nie pozwala mu podejść i przeprosić, ale tęskni za naszymi objęciami i ciepłem. Bez obawy, nie zostaniemy odepchnięte! Ludzie w związkach orientują się po drobnych sygnałach, czy druga strona dojrzała do zgody. To często drobniutki, gdy mąż np. sam umyje swój talerz, choć zwykle tego nie robi. To znak dla partnerki, mówiący, że i jemu zaczyna ciążyć nieporozumienie i że będzie wdzięczny za propozycję pogodzenia się.

Agata Domańska

## Warto przeczytać

W. R. Nay, „Związek bez gniewu”, Wyd. Czarna Owca.

● Podtytuł książki brzmi: „Jak przerwać błędne koło kłótni, dąsów i cichych dni”. Dr W. Robert Nay proponuje proste i praktyczne techniki, dzięki którym będziecie mogli poradzić sobie z konfliktami w małżeństwie – poprzez rozmowę, działanie, a nie milczenie.



Fot.: Getty Images/FPM (2), S. Zawadzki, mat. prasowe

REKLAMA

Booking: 41825

Special title:

Mutation: x

Page: 87

Issue: Świat Kobiety 2013/11

Size: 101.000 x 280.000 mm

Bleed: 5.000 mm x 5.000 mm

REKLAMA