**Siostra Anna Maria Pudełko: Konflikt- zagrożenie czy szansa w budowaniu więzi?**

Rzeczywistość konfliktów. Gdzie jest dwoje, tam są dwa różne spojrzenia, a gdzie osób więcej, gdzie są dorastające dzieci, tam jest o wiele więcej różnorodnych spojrzeń. Czyli konflikt, różnica zdań to jest dla nas zagrożenie, niebezpieczeństwo, przed którym mamy uciekać i chronić się, i zamiatać wszystko pod dywan? Czy mamy walczyć? Czy może to jest wielka szansa, odkrywanie czegoś nowego, czegoś ważnego, czegoś głębokiego? Zobaczymy to dzisiaj wspólnie.

Któż z Państwa nie marzy o szczęśliwej rodzinie? To jest możemy powiedzieć, cel małżeństwa i rodzicielstwa. Rodzina szczęśliwa, to nie tylko rodzina, która ma własny dom, która ma zapewniony własny byt, ale to przede wszystkim rodzina dialogu, jedności i miłości. Jeśli to będzie fundamentem, z wieloma sprawami będzie można sobie poradzić. Jedność, dialog, miłość - możemy pytać, w jaki sposób możemy to osiągnąć w naszej codzienności? Jedności się nie improwizuje. To, że w pewnym momencie spotkaliście się, wybraliście się nawzajem, powiedzieliście sobie „tak”, nie znaczy, że jesteście jedno. My, w naszym życiu, dojrzewamy w taki bardzo piękny sposób, że najpierw musi się wyodrębnić nasze „ja”. Potem odkrywamy, że nagle czyjeś „ty” staje się dla nas ważniejsze, czyli już nie jesteśmy egocentrykami, ale sprawy drugiego stają się tak samo ważne, jak nasze, a czasami nawet ważniejsze. Ale to jeszcze nie wystarczy, żeby zbudować jedność. W miłości małżeńskiej jest bardzo ważny trzeci krok. Od „ja” i „ty” przechodzimy do „my”. Czyli że ta przestrzeń wspólnoty, którą tworzycie, staje się coraz większa. Tę jedność buduje się latami. Nie wystarczy narzeczeństwo, nie wystarczą pierwsze lata. Żeby dojść do takiej jedności, potrzeba przeżyć całe małżeńskie życie. **Do tej jedności dochodzimy poprzez cierpliwy i wytrwały dialog, a on jest możliwy tylko i wyłącznie w klimacie miłości**. Czyli takiej wielkiej otwartości zasłuchania się, uważności, szacunku, gdzie przyjmuje się inność współmałżonka. I ta inność nie jest dla mnie zagrożeniem, ale jest dla mnie darem - darem i zadaniem do odkrywania.

Czym jest miłość? Spróbowałam ukuć sobie taką definicję: miłość to objawianie i darowanie siebie samego drugiemu.  My wiemy, że Bóg jest Miłością, jest istotą Miłości i On jako pierwszy objawił i nieustannie objawia nam Siebie. Miłość to nie są uczucia, to nie są nasze pragnienia, dążenia, chociaż miłość wyraża się poprzez to wszystko. **Miłość to przede wszystkim objawianie samego siebie.** Tego kim jestem- ten najprawdziwszy, ta najprawdziwsza. A potem podarowanie całego siebie z całym moim bagażem zdolności, umiejętności, przeżyć, myśli, uczuć, historii życia, historii mojej rodziny, z jakiej pochodzę, dawanie siebie w sposób bezinteresowny. Czyli bez względu na to, czy mój małżonek jest w stanie przyjąć w pełni, zrozumieć, zaakceptować, ja nigdy nie rezygnuję z bycia   darem.  To znaczy bez względu na to, jak zachowuje się wobec mnie współmałżonek, ja podejmuję decyzję: Ja *będę dla ciebie, bo ciebie wybrałem / wybrałam, bo ciebie kocham*. To objawienie siebie i darowanie siebie to jest komunikacja. Wszystko to, co stanowi nasze człowieczeństwo: nasze myśli, nasze uczucia, nasze pragnienia, nasze gesty i nasze działania.

Jeśli przychodzą momenty trudne i się ze sobą nie zgadzamy, to co wtedy? Przeciągamy, kto ma rację prawda? Po czyjej stronie, które z nas zwycięży? Myślę, że bardzo dobrze to znamy i z historii rodzinnych, ja z mojej historii wspólnotowych, czy nawet z miejsca pracy. Bardzo często zauważamy, że **konflikty** nigdy nie kojarzą nam się z niczym przyjemnym. No bo przyjemne nie są, ale mogą być **bardzo rozwojowe**. Bardzo ważna rzecz: jeżeli w ogóle chcemy zmierzyć się z konfliktem i dobrze go przeżyć, pozytywnie go przeżyć, potrzeba, żebyśmy zaakceptowali, że konflikt jest częścią życia. To nie jest jakieś przekleństwo, to nie jest coś dramatycznego, co nam się wydarzy. Po prostu, tak jest. Tam, gdzie są ludzie żywi, tam gdzie są ludzie autentyczni, gdzie prawdziwi. Kiedy w rodzinie jest zaufanie, wtedy naturalnie konflikty się pojawiają. Bo mamy odwagę mówić, co myślimy, co nam się nie podoba, że chcielibyśmy inaczej. Jeśli nie ma w naszej rodzinie zaufania, jesteśmy zachowawczy czy ugrzecznieni, wtedy współmałżonek lub dzieci mogą się bać pokazać, co tak naprawdę przeżywają i nie mają odwagi mówić: „*nie, tak nie chcę, tak nie mogę, na to się nie zgadzam”.* Ta sytuacja jest jeszcze gorsza. Bo żyjemy w takiej wielkiej sztuczności. Znamy takie klimaty, gdzie niby wszystko ładnie, dom jest piękny, uporządkowany, my się uśmiechamy, ale to jest taka maska, coś wisi w powietrzu. Czasami się wchodzi do takich domów, coś wisi w powietrzu, jakieś napięcie. Są sprawy, o których nie rozmawiamy. Niby wiemy, o co chodzi, ale tak naprawdę nikt nie ma odwagi zacząć tematu. Bo będzie albo cisza przez tydzień, albo będzie awantura. Jeżeli waszych rodzinach pojawiają się jakieś momenty sporne, to jest wielkie błogosławieństwo. Bo to znaczy, że jest możliwość podjęcia tych tematów i rozwiązywania ich. To już jest duży krok do przodu.

Jakie najczęściej postawy możemy przyjmować w konfliktach? Są dwie skrajne i jedna, która jest właściwa. Pierwsza niewłaściwa to będzie **wycofanie,** czyli: nie dążę do rozwiązań. Nawet ich nie szukam, boję się. Unikam dialogu, rozmów. Kiedy są o wiele poważniejsze problemy, może być ucieczka w uzależnienia. Nie potrafię rozmawiać, boję się mówić o moich problemach, łatwiej jest mi zajrzeć do kieliszka na przykład, czy łatwiej mi siedzieć godzinami w Internecie przed komputerem, nieważne ile mam lat, to nie tylko nastolatkowie łatwo się uzależniają od komputera. Czy wejść w jakiejś destrukcyjne zachowania, albo czasami w chorobę. A chorobą można bardzo wiele manipulować. Bo wtedy ja nie podejmuję odpowiedzialności, bo wtedy współmałżonek zaczyna się o mnie troszczyć, wtedy dzieci są bardziej grzeczne, wyciszone. Czasami to też może być chwyt, żeby rozwiązać sytuację. Może być też postawa bardzo **agresywna.** Nie potrafię spokojnie rozmawiać, nie potrafię wypowiadać moich potrzeb, moich pragnień i moich dążeń, więc może dojść do awantury, do jakiegoś buntu, do przemocy fizycznej, do trzaskania drzwiami, ubliżania, poniżania, cynizmu, wulgaryzmów. To wszystko są takie środki bardzo bolesne i bardzo niedojrzałe. Mówiliśmy sobie, że kiedy nie radzimy sobie z naszą złością, kiedy nie potrafimy spotkać się z naszym wewnętrznym światem i tym bardziej boimy się, że druga osoba nie jest w stanie mi w tym pomóc, próbujemy ją zastraszyć, wtedy nadużywamy siły, używamy siły. Trzecim i właściwym rozwiązaniem jest **kompromis,** czyli szukamy rozwiązań pozytywnych, budujących, konstruktywnych, ale uwaga: wtedy nie ma zwycięzcy i przegranego. Czyli obie strony z czegoś rezygnują dla wspólnego dobra. I to jest nasze zwycięstwo. Miłość musi kosztować. Dobro musi kosztować. Jeżeli podejmujemy jakąś wspólną decyzję, ale ja w tej decyzji z czegoś nie rezygnuję ważnego dla siebie, to znaczy, że gdzieś tam oszukuję, że gram nieczysto. To, co kosztuje, jest piękne, to, co kosztuje, jest wielkie, jest prawdziwe. Bo jeśli nie, to my nigdy nie będziemy dorastać i przekraczać siebie.

W jaki sposób możemy reagować na konflikty? Byłoby bardzo dobrze, gdyby Państwo kiedyś znaleźli chwilkę czasu i sobie przypomnieli, jak to było w waszych domach rodzinnych. Bo my w naszych nowych środowiskach życia, czyli Państwo w małżeństwach, ja w moją wspólnotę zakonną wnoszę to, co wyniosłam z domu rodzinnego. Im bardziej świadomi jesteśmy tego bagażu, tym bardziej możemy dać to, co jest dobre i pozytywne. Ale też przemieniać, rozwijać, naprawiać to, co nie do końca było dojrzałe. **W jaki sposób były rozwiązywane konflikty w moim domu rodzinnym?** Były kłótnie, były rozmowy spokojne, były ciche dni? Myśmy się tego nauczyli, dla nas to jest jedyna droga rozwiązywania konfliktów i będziemy ten sposób proponować. Druga rzecz bardzo ważna: w jaki sposób byłem karany/karana, w moim dzieciństwie? Czy te kary były dobre, zasłużone, wychowawcze, czy czułem się poniżony/na, czy w ogóle nie było konsekwencji? Dlaczego? Bo w trudnych sytuacjach my też możemy potem przenosić, przekładać te zachowania czy to wobec współmałżonka czy potem na nasze dzieci. Dobrze jest zrobić sobie taką pielgrzymkę do własnego dzieciństwa, żeby w wielkim pokoju serca i pokorze serca zobaczyć, jak to było u mnie? I czy ja też w ten sam sposób pragnę budować mój dom? Czy też mogę coś zmienić?

Konfliktów możemy unikać, konflikty możemy powiększać, eskalować, na przykład jest mały problem, a my go tak nakręcimy, że właściwie pół rodziny i pół sąsiedztwa wie o tym, że u nas w domu coś się dzieje. Konflikty możemy też przeciągać. Kiedy chcemy coś dla nas ugrać. Sprawa jest prosta, decyzja prosta do podjęcia, „krótka piłka”, a my: *jeszcze to, a jeszcze to, to się nie zgodzę, a to może jeszcze poczekam* i marnujemy bardzo dużo sił, bardzo dużo cennej energii i tracimy pogodę ducha. To, co jest niesamowicie ważne: konflikt jest zawsze pomiędzy dwoma osobami i to obie strony muszą chcieć go rozwiązać. Jedna osoba nie da rady nic zrobić. Jakikolwiek problem jest, czy w domu czy w rodzinie, czy między nami, to zawsze dotyczy obojga. A **metodą rozwiązywania konfliktów jest rozmowa**. Nie ma innej drogi. Dla nas czasami może to być trudne, bolesne, może nas kosztować, nie ma innej drogi niż dialog, niż szukanie porozumienia w tym właściwym rozwiązywaniu konfliktów. Konflikt- albo powiedziane bardziej pozytywnie- **dialog małżeński, może być albo uczciwy albo nieuczciwy.** Teraz zobaczymy obie rzeczywistości, żeby zdemaskować nasze zachowania niedojrzałe (każdy z nas je ma) i wzmocnić to wszystko, co może nas wprowadzić do prawdziwej jedności.

W jaki sposób wygląda **nieuczciwe rozwiązywanie konfliktów**? Można go bardzo szybko rozpoznać: sytuacja jest głośna, ostra, raniąca, bezproduktywna. Czyli narasta złość, frustracja, gniew. lęk. Dlaczego tak reagujemy? Zazwyczaj wtedy mamy wewnątrz nas, w naszej głowie i sercu takie przekonania: *konflikt to coś okropnego; no dobrze, muszę to przeżyć, ale wcale nie mam ochoty się z tym mierzyć; moje potrzeby są ważniejsze niż twoje i tylko jedna strona może wygrać, więc wtedy będę robić wszystko, żeby zwyciężyć.* I zazwyczaj robimy to w sposób nieuczciwy. Jaki jest styl nieuczciwego konfliktu? **Pierwsze wybieranie niewłaściwego momentu**; na przykład mąż wychodzi do pracy, już stoi w drzwiach, żona podchodzi i mówi: *słuchaj kochanie, dzisiaj chciałabym to, to, to czy to*. Trudno jest w tym momencie podjąć właściwą i odpowiedzialną decyzję. Czy dziecko na ostatni moment prosi nas o coś- to są takie sytuacje podbramkowe, ale ważnych spraw nie możemy w ten sposób załatwiać. To budzi frustrację, to budzi gniew. Albo przychodzimy i mówimy coś przy trzecich osobach. Coś, co dotyczy tylko nas dwojga. To też jest nie w porządku. I najgorzej jest, gdy dyskusja się wtedy jeszcze wywiązuje i świadkami są albo dzieci, albo trzecie osoby. Jak najlepiej zareagować? Powiedzieć: *kochanie wybacz mi, to jest zbyt ważne, nie teraz. Jak wrócę, albo kiedy wrócimy do domu, może nie w tym miejscu. Wysłucham cię wtedy bardzo chętnie.* Umieć postawić właściwą granicę, nie dać się wciągnąć, bo to jest manipulacja, nie dać się w to wciągnąć. Kolejny krok- **obwinianie**. Chcemy kogoś zastraszyć, chcemy postawić na swoim, więc sprawiamy, że druga strona będzie czuła się winna i będzie chciała nam to jakoś wynagrodzić. Trzecia rzecz: **wielość wątków**. Tutaj my, panie, w tym bijemy wszelkie rekordy. A to dlatego, że nasze myśli bardzo mocno łączą się z emocjami i jak już powiem jedną rzecz mężowi, to przypomina nam się druga trzecia i czwarta: *a pamiętasz, wtedy zrobiłeś to, a wtedy zapomniałeś, a wtedy nie przyprowadziłeś dziecka, a wtedy* … jest jeden wielki młyn, wtedy: *kochanie o co ci w końcu chodzi, chcesz rozmawiać o tym, o tym, o tym, o tym, czy o wszystkim naraz?* W tym momencie musimy uczciwie czuwać nad sobą, żeby nie tworzyć takiego niepotrzebnego galimatiasu. Czasami możemy też **ukrywać inne uczucia pod naszą złością.** Czuję, że jestem nabuzowany, ale na przykład mogę być zazdrosny o współmałżonka, bo coś się wydarzyło. Mogę czuć się upokorzony, upokorzona, bo współmałżonek zwrócił mi uwagę przy innych, zapunktował mnie. Albo czuję się zawstydzony, zawstydzona. Więc dobrze jest najpierw zobaczyć, co się we mnie dzieje i spokojnie to opowiedzieć, a nie od razu wybuchać.  **Nierealne żądania**. Ile razy rozbijamy głowę, bo faktycznie chcemy w drugą stronę poprosić o coś, czego ta druga strona nam po prostu nie może dać. W sytuacjach takich trudnych i patowych mamy też tak zwany rozwiązanie ostateczne: jeśli się nie zmienisz, to wniosę sprawę o rozwód- to **szantaż emocjonalny.** Ale czasami w wielkim gniewie można coś takiego powiedzieć: *bo się wyprowadzę albo pojadę na dwa tygodnie do mamy i sam się martw o to wszystko, bo ja już nie mam siły.* Czasami można na tydzień wyjechać z domu, żeby sobie pewne rzeczy przemyśleć. Ale na pewno nie w takim klimacie gniewu. To musi być sytuacja podjęta w pokoju serca. **Eskalacja**. Kiedy najpierw dyskutujemy, potem zaczynamy na siebie krzyczeć, potem zaczynamy sobie grozić, potem latają talerze, potem zaczynamy się bić. Lepiej nie doprowadzać do takiej sytuacji, bo one nic dobrego nie wprowadzają, a niesamowicie niszczą. Dobre jest, kiedy czujemy już, że ciśnienie nam się podnosi powiedzieć: *wybacz mi, nie mogę w ten sposób rozmawiać, idę na spacer.* Albo: *Wrócimy do tego, kiedy się uspokoję, bo teraz powiem ci tak coś przykrego, że potem nie będziesz w stanie mi tego wybaczyć*. Ważne, żebyśmy potrafili być uczciwi naszych przeżyciach. No i **nieszczęśliwe zakończenie**, czyli zakończenia dramatyczne, gdzie się gniewamy, kiedy dochodzi do kłótni, rękoczynów, wtedy to nic dobrego nie jest.

**W jaki sposób wygląda uczciwa próba rozwiązania konfliktu?** Przede wszystkim jest to szczera, spokojna, pełna szacunku i otwarcia rozmowa dwóch stron posiadających odmienne zdanie na dany temat, która wyklucza krzyk i przemoc. Cel jest osiągnięty, jeśli dialog prowadzony między małżonkami doprowadzi do rozwiązania satysfakcjonującego oboje. Jest to możliwe wtedy, kiedy obydwoje wierzymy, że konfliktów nie unikniemy, **że potrzeby każdego z nas są równie ważne, czyli nie ma ważniejszego i mniej ważnego,** i że obydwoje możemy wygrać, czyli że możemy tak rozwiązać tę sytuację, żebyśmy obydwoje byli zadowoleni. Jak konkretnie to wygląda? Widzimy, że jest jakiś problem, że jest jakaś trudna sytuacja, wyznaczmy sobie odpowiedni czas, kiedy nie jesteśmy przemęczeni, być może dzieci już poszły spać albo poszły pograć w piłkę, jesteśmy sami, możemy się spotkać, na spokojnie, przy stole, przy herbacie i zaczynamy rozmowę. **Opisz problem**. Pamiętacie mówiliśmy o tym, że komunikujemy w pierwszej osobie. *Ja mam z tym trudność, ja to tak przeżywam, ja to tak widzę, ja chciałabym poprosić cię o to i o to w związku z tym,* czyli nie ma żadnego obwiniania, oczerniania, szantażowania, nacisku, jest bardzo spokojne, ale też i bardzo zdecydowany na klimat rozmowy. **Trzymać się jednej sprawy**, czyli, jeżeli rozmawiamy na ten temat, na przykład czy weźmiemy kredyt czy nie weźmiemy kredytu lub najstarszy syn ma problemy w gimnazjum i jak możemy to rozwiązać, i jak możemy mu pomóc, to rozmawiamy tylko o tym temacie,  już nie włączamy innych tematów, bo z tego nie wybrniemy.  Ważne jest też, abyśmy potrafili **wyrazić pełną gamę uczuć**. Bo to budzi poczucie jedności. Na przykład mamy tego syna, który ma trudności, i żona może powiedzieć*: boję się, martwię się o niego*. Ojciec może powiedzieć: *wiesz, mam wątpliwości, czy radzę sobie dobrze z wychowaniem, czy uczyniłem wszystko, co jest możliwe*. Czyli odsłaniamy nasze przeżycia, a potem razem próbujemy znaleźć drogę dobrego rozwiązania. Chodzi też o to, abyśmy potrafili być pro pozytywni, czyli nie tylko widzieli braki, czy też niedociągnięcia, ale żebyśmy potrafili zaproponować **twórcze rozwiązania**. Więc w tej sytuacji : *jak widzę taką możliwość, a może tak byśmy spróbowali*. Czasami trzeba też **przedstawić konsekwencje**. *Jeżeli tylko ja się będę zajmowała dziećmi, a ty wracając z pracy mi nie pomagasz, to po pewnym czasie będę tak zmęczona, że nie będę w stanie ugotować obiadu. Jest konsekwencja, nie będzie obiadu, bo nie jestem w stanie. Albo więc albo ty mi pomożesz przy dzieciach, weźmiesz je na spacer, ja wtedy ogarnę kuchnię, bo w pojedynkę nie dam rady.* **Zapobiegamy eskalacji,** czyli gdy widzimy, że podnosimy ton głosu, potrafimy sobie zwrócić uwagę: *kochanie, proszę cię nie krzycz na mnie, bo ja się z tym źle czuję.* Albo: *spróbujmy trochę inaczej się do ciebie zwracać*. W jaki sposób kończymy ten nasz dialog? Ugodą, jakąś inną propozycją, ale jeśli nie widzimy od razu rozwiązania, nie czujemy się przegrani, ale dajemy sobie czas, przemyślmy to, przemódlmy to, może poradźmy się kogoś i za trzy dni wrócimy do tej rozmowy. Tak rozmawiają ze sobą ludzie dojrzali, dorośli, którymi nie kierują tylko emocje, namiętności czy instynkty, ale którzy wykorzystują ten Boży dar, jakim jest rozum, żeby rozwiązywać problemy. Wiem, że to tak wszystko tutaj pięknie wygląda, że życie jest zupełnie inne, ale zapewniam Państwa, że kiedy wejdziemy na tym drogę, kiedy zaczniemy próbować, to wcale nie jest takie trudne, jak się wydaje. Kiedy my czujemy do siebie nawzajem szacunek i czujemy , że drugi jest dla mnie tak ważny, jak ja, albo jeszcze ważniejszy, nasze rozmowy naprawdę zaczynają inaczej wyglądać.

Jeszcze jedna bardzo ważna rzecz w naszych konfliktach. Czasami są sprawy, które są niezależne od nas. Albo nie do końca zależne od nas. Albo coś takiego się wydarzyło i nie można naprawić, jedyne, co można zrobić, to tylko przeprosić. I to też jest niesamowicie ważne, że żeby nie narastał wzajemne żal, związku. **Miejmy odwagę przepraszać się i prosić o przebaczenie.** Jest pięć różnych sposobów na to, by wyrażać przeprosiny. Dzisiaj nie mamy na to czasu, ale warto się tego uczyć. Dlaczego nam jest trudno prosić o przebaczenie? Czasami możemy się bać, że utracimy kontrolę nad sytuacją. Niektórzy ludzie czują się bardzo niekomfortowo wtedy, bo prośba o wybaczenie wydaje się, że w tym momencie daje władzę drugiej osobie nade mną i to może być dla nas bardzo trudne. Czasami możemy bać się odrzucenia, że kiedy przeproszę i powiem dlaczego przepraszam, druga strona nie będzie mi w stanie tego przebaczyć i zostanę sam/ sama z tą moją prośbą o przebaczenie. Albo dla niektórych, szczególnie to może być dla mężczyzn, to przeżycie porażki, na przykład jeżeli powiem, że się pomyliłem, że nie miałem racji, to gdzie ta moja siła? No właśnie w tej odwadze przyznania się do błędu leży największa siła. Osoba, która prosi o wybaczenie, komunikuje, że zdaje sobie sprawę z zaistniałej krzywdy i potrzebuje wybaczenia współmałżonka, by móc dalej budować więź miłości. To są takie momenty, które niesamowicie cementują związek, jeżeli są przeżyte w szczerości serca. Jeśli mąż prosi żonę czy żona męża o wybaczenie to pokazujesz, że bardzo żałujesz i chcesz zniszczyć tę barierę, która powstała pomiędzy wami. Że od moich racji ważniejsza jest nasza relacja, miłość, i to co nas łączy, nasza rodzina. To jest niesamowicie wyzwalające uwalniające i cementujące jedność. Potrzeba takiej zwykłej, prostej, ludzkiej pokory, żeby powiedzieć *przepraszam, zraniłam cię, upokorzyłam cię, nie chcę tego więcej czynić, pomóż mi, żeby już tak między nami nie było.* To jest taki bardzo ważny aspekt, jeżeli chodzi o przeżywanie takie właściwe konfliktów.

Jest jeszcze jedna ważna rzecz, powiedziałabym taka nawet bardzo sympatyczna, czyli **kolejność urodzin w rodzinie a zdolność tworzenia więzi.** To się może bezpośrednio z konfliktami nie łączy, ale pośrednio może mieć bardzo duży wpływ- bo to, czy my byliśmy pierworodni, czy byliśmy średniakami, czy byliśmy beniaminkami, jedynakami, czy bliźniakami, czy też może ktoś miał dwojaczki, trojaczki, to ma bardzo wielki wpływ na styl budowania naszych relacji, dogadywania się, sposobów negocjowania i tak dalej. Dobrze wiemy, że dzieci są wielkim błogosławieństwem Boga i darem Jego miłości. Dzieci nie są własnością rodziców, dzieci są zawierzone rodzicom na pewien czas, nie są własnością, ani przedłużeniem rodziców. Dziecko nie jest mi dane po to, by realizować moje niezrealizowane ambicje. Najtrudniej jest wychować jedynaka. Czasami nie ma więcej możliwości. Czasami to jedno dziecko jest wielkim olbrzymim darem, ale jedynakowi w rodzinie niestety jest najtrudniej. Łatwiej jest w rodzinach wielodzietnych, to dzisiaj tak brzmi szumnie- 3 +, trójka dzieci… kiedyś rodzina wielodzietna to było 12, 15 dzieci dzisiaj 3 + to już jest rodzina wielodzietna. Błogosławiona. Niektórzy mówią patologiczna. Według mnie to są ludzie poniżej jakiejkolwiek kultury osobistej i zdolności rozumowania. Jakie są plusy większej rodziny? **Większa rodzina to większe poczucie bezpieczeństwa i większe bogactwo relacji**. Dziecko uczy się dzielić z innymi. Dzieci uczą się kłócić, negocjować, pomagać sobie, dzielić się, uczą się tolerancji, bo jest dużo różnic charakterów. Dzięki rodzinie wielodzietnej dzieci są bardziej otwarte, uczą się życia we wspólnocie. Dla dzieci to jest wielkie błogosławieństwo, jeżeli mają rodzeństwo. Rodzina wielodzietna, to prawda, żyje skromniej, ale też naturalnie dzięki temu chroni to przed hedonizmem i konsumpcjonizmem. Starsze rodzeństwo w sposób naturalny przyspiesza rozwój młodszego, bo dzieci młodsze chcą dobijać do tych starszych. Kształtuje się większa wytrzymałość emocjonalna, co pomaga znosić trudności i niepowodzenia, bo to rodzi się z rywalizacji. Rywalizacja między dziećmi w rodzinie jest naturalna, jest czymś dobrym. To im potem pomaga wchodzić w świat i odnajdywać się w życiu. Ciekawa rzecz: rywalizacja o miłość rodziców wzrasta, im mniejsza jest różnica wiekowa między dziećmi. Jeśli mamy roczek, czy tam półtora czy 2 latka, to wtedy ta rywalizacja jest największa, bo są bardzo zbliżone potrzeby. Wiadomo, że jeżeli mamy dwie córeczki lub dwóch synów, to wtedy te potrzeby są bardzo podobne, więc dzieci i będą walczyć o miłość i uwagę rodziców w sposób nieograniczony, mają tyle pomysłów, że państwo to wiedzą bardzo dobrze, jak to wygląda. Czyli ponieważ są te same potrzeby do zaspokojenia, wtedy trzeba bardzo umiejętnie tę miłość rozdzielać, tak, żeby żadne nie poczuło się odsunięte, poszkodowane czy mniej ważne. No i przyglądamy się tym naszym profilom. Ja też do nich należę, przyznaję się bez bicia.

**Pierworodni.** Pierwsze dziecko w rodzinie to jest królewicz czy królewna, to wszystko jest pierwsze, czyli przez jakiś czas będzie traktowane wyjątkowo, jako najważniejsze i najstarsze, jest też zazwyczaj dla rodziców najukochańsze, bo wszystko było po raz pierwszy i też najdłużej było z rodzicami. Rodzice też przelali najwięcej na niego. Rodzice mają najwięcej niepokojów, bo są bez doświadczeń, więc biorą tego niemowlaka i ręce się trzęsą, ale też najwięcej oczekiwań i marzeń, czyli nieświadomych skryptów czyli podobieństwa do rodziców. Najwięcej popełnianych jest wobec nich błędów wychowawczych. Rodzice uczą się na swoich błędach, ale też wszystko jest niesamowite, wszystko wydarza się po raz pierwszy: pierwsza nieprzespana noc, pierwsza kolka, pierwszy ząbek, pierwsze załatwianie się do nocniczka, pierwszy upadek i tak dalej. Są mamy, które w swoich pamiętnikach zapisują, kiedy po raz pierwszy dziecko powiedziało „mamo”, „tato”. To są naprawdę ogromne przeżycia. Ale pierworodni też szybko przeżywają dramat. Szczególnie jeśli przyjście kolejnego rodzeństwa jest nieprzygotowane, to pierworodne bardzo cierpi, bo czuje się odstawione na bok. Więc tutaj potrzeba wielkiej mądrości, żeby jednak tę czułość przelewać również na tego starszego, lub tę starszą. Bywa, że to dziecko ma natychmiastowy regres. Chodziło samo, teraz siada do wózka, chce mieć pieluszki, jak ten mały, chce być karmione z butelki, chociaż już samo doskonale potrafi jeść i tak dalej. Pierworodni są niestety traktowani bardziej surowo niż młodsze rodzeństwo tylko dlatego, że są starsi, więc już powinni pewne rzeczy wiedzieć. Może być najbardziej podobne do rodziców, bo się najdłużej napatrzy na nich, ale- pozytywna rzecz: bycie najstarszym pomaga w kształtowaniu tożsamości. Ponieważ dawane jest im także duże poczucie odpowiedzialności, więc wypracowują sobie już pewną taką klarowność, która potem w życiu bardzo się przydaje. Zazwyczaj są bardzo samodzielni. Jak **wyglądają dorośli pierworodni**? To jest mądrala: posiadają cechy rodzicielskie i opiekuńcze, bo opiekowali się młodszym rodzeństwem, czyli pewne cechy troski mają już w sobie wrodzone. Bardzo dobrze radzą sobie z odpowiedzialnością. Wybierają role przywódcze. Są perfekcjonistami, szczególnie jeżeli są niewielkie wymagania stawiane. Są mało tolerancyjni. Tak musi być i koniec. Mają problem z akceptacją błędów innych (bo oni zrobią najlepiej ) zazwyczaj wiele robią dla innych, bo oni to zrobią najlepiej, bo w rodzeństwie oni byli najlepsi. Często kontynuują zawód rodziców- nie zawsze, ale często, albo mają te same zainteresowania. Jeśli nie podołają perfekcyjności, popadają w pesymizm życiowy. Nie wiem, co jest w tym momencie lepsze czy perfekcjonizm, czy pesymizm. Są spięci, często są poważni, no bo jak musieli szybciutko dorastać, to nie mieli czasu na zabawę. Mają większą rezerwę do zabaw, do imprez. Są bardziej skrupulatni i bardziej zaradni, czyli coś za coś. Ważny jest dla nich podziw i szacunek innych. Więc jeżeli wasz współmałżonek jest pierworodnym, to trzeba go chwalić, trzeba mu dawać dużo głasek, wtedy wszystko będzie dobrze. Jest im trudno ze świadomością, że popełnili błąd. Nie lubią krytyki. Często przejmują odpowiedzialność za innych. Bardzo trudno im powiedzieć „nie”, bo są niezastąpieni i bardzo trudno jest im prosić o pomoc. Małżeństwo dwóch pierworodnych jest trudne, bo łączy się dwóch perfekcjonistów i każdy ciągnie w swoją stronę, także tutaj trzeba mieć wielką wyrozumiałość dla siebie i wielką cierpliwość. Jako rodzice bardzo chcą mieć dzieci, bo mają w sobie dużo opiekuńczości i troski, są odpowiedzialni, ale mogą być też bardzo surowi albo nadopiekuńczy. Więc czasami trzeba po prostu wyluzować. To tak trochę z przymrużeniem oka, ale to też takie cenne informacje. W kontaktach międzyludzkich pierworodni trudno znajdują przyjaciół. Nie są wylewni uczuciowo. Nie są odporni na lekceważenie, są bardziej poważni, zachowawczy w kontaktach. Wydają się być niezależni, są mniej lubiani przez to. Mają dużą potrzebę osiągnięć. Dobrze sobie radzą jako przełożeni, także w zarządzaniu, czyli -kierownik jakiejś firmy, jakieś takie stanowiska, gdzie mogą podjąć odpowiedzialność za innych. Są bardzo zdyscyplinowani i mają talenty przywódcze, czyli urodzeni liderzy. Ale widzimy, że są raczej mało relacyjni.

Tutaj średniacy biją ich na głowę. **Średniacy** to ci wszyscy, którzy są pomiędzy najstarszym a najmłodszym rodzeństwem. Mają cechy najbardziej niejednoznaczne. Rodzice popełniają mniej błędów, trochę już się nauczyli na pierworodnym, ale to dziecko jest pozbawione poczucia swojej wyjątkowości. Bardzo was uwrażliwiam, pokazujcie waszym dzieciom środkowym, że są ważne, że są inne, że też możecie na nich polegać. Ono ciągle musi walczyć o pozycję w rodzinie i chce być zauważone, czasami może stać się dzieckiem konfliktowym w domu lub w szkole. Szczególnie wtedy, kiedy wchodzi w okres gimnazjalny. Ma tyle kłopotów, żeby wreszcie rodzice zwrócili na niego uwagę. Ma większą swobodę rozwoju, ale nie ma praw najstarszego, bo jeszcze jesteś za mały, i nie ma przywilejów najmłodszego, bo ustąpić musi. I nigdy nie ma rodziców tylko dla siebie. Oni są tacy trochę najbardziej obolali. Ale też najbardziej zahartowani. Ale jest bardzo wiele plusów ich cierpienia w rodzinie, bo szybciej osiągają samodzielność, jak nie mają takiej wielkiej uwagi rodziców, więc wychodzą bardzo szybko do świata, lepiej od pierworodnych adaptują się w grupie i są bardzo towarzyskie. Są także rozjemcami w grupie. Są to świetni towarzysze zabaw. Są zazdrośni, niedowartościowani, mają poczucie, że życie jest niesprawiedliwe. Dziedziczą ubrania i inne rzeczy po pierworodnych. Tak niestety było: nigdy nie mogę mieć nowych butów i kurtki, bo kosztuje… czują się mniej kochani przez rodziców, dlatego szybciej angażują się na zewnątrz. Są świetni jako organizatorzy zabaw, towarzysze przygody, przyjaciele, są tutaj po prostu niezastąpieni. Dorośli średnicy: bardzo pracowici, pracusie, bardzo konstruktywni, wrażliwi na bycie ignorowanymi. Bardzo samokrytyczni. Lubią się wyróżniać w grupie. Jest im trudniej podejmować decyzje. Przeważnie są to introwertycy, czyli w głębi przeżywają wiele rzeczy. Uważają, że mają więcej problemów niż inni. W kontaktach interpersonalnych radzą sobie dobrze, to wspaniali mediatorzy, ale będą do końca życia rywalizować z pierworodnej mi. Zawsze kompleks młodszego brata czy młodszej siostry w jakimś procencie zostaje, czyli są wrażliwi na krytykę, na umniejszenie wartości, na kompleksy. Nie mają problemów z młodszym rodzeństwem, nawet w wieku dorosłym, ale z tym starszym, nawet jeśli dojdzie się do dojrzałości, to jakaś zadziora może zostać. W kontaktach międzyludzkich bardzo dobrze radzą sobie w przyjaźniach i w związkach, ale uwaga! jeżeli jest mała dojrzałość osobowościowa, mogą dłużej pozostać w związkach destrukcyjnych i czasami wolą ten destrukcję niż coś nowego, albo żeby poprosić o pomoc. Czyli mamy dużo więcej różnych zależności emocjonalnych. Są dobrymi rodzicami. Też są bardziej wrażliwi na relacje a mniej na wymagania. Wybierają zawody wymagające raczej taktu i dyplomacji. Dobrze rozumieją potrzebę ludzi.

**Najmłodszy w rodzinie** to maskotka, dziecko często kapryśne, rozpieszczone, bo najdłużej traktowane w rodzinie jako maluszek. Ja się za tymi profilami zgadzam, bo nas jest trójka, bardzo pasują do nas. Mój brat Paweł, jest już dorosły mężczyzną, myślę, że nie zdradzę żadnej tajemnicy, zawsze jest dla mnie Pawełek, a ma 190 wzrostu. Pawełek. Popełnianych jest niestety najwięcej błędów wychowawczych z najmłodszymi. Bo rodzice są już bardziej tolerancyjni, zmniejszają dyscyplinę, wiele rzeczy uchodzi najmłodszym płazem. Rodzice przedłużają im dzieciństwo niestety, bo najmłodszemu trzeba ustąpić i oddać. Gdzieś tam odpuszczany wodze odpowiedzialności i jest ta większa swoboda. Zazwyczaj jeżeli ktoś dostaje, to najstarszy, nie najmłodszy. Dorośli najmłodsi oczekują dobrych rzeczy od życia, są zazwyczaj optymistyczni, bardzo otwarci, rozpieszczeni niestety bardzo często, czasami mogą przejawiać pasywność czy bezradność, bo wiele rzeczy było za nich robione. Oczekują pomocy od innych. Mają poczucie swojej wyjątkowości, ”gwiazdeczki”, szczególnie jeśli urodzili się później od starszego rodzeństwa. Są pogodni i zadowoleni, nawet jeśli nic nie osiągnęli, nie są bardzo ambitni. Wystarczy, że są. Zasady obowiązują wszystkich, ale nie ich, czyli mają alergię na wszelkie go rodzaju przepisy, prawa, dostosowywanie się, to jest umniejszanie ich przestrzeni wolności. Uwaga, bo tutaj mogą być kłótnie. Jeśli pierworodny ożeni się z najmłodszą, to wyobraźcie sobie, ile jest konfliktów. Chociażby z takich naturalnych przyczyn. Robią wszystko na ostatnią chwilę, potrafią się też spóźniać. W kontaktach międzyludzkich długo pozostają w zależności od innych i nawet jako dorośli potrzebują autorytetów, przewodników, czyli chętnie pytają się o radę. Czasami jest to dobre, ale czasami byłoby dobrze, gdyby znaleźli rozwiązania we własnym sercu. Mają raczej wysokie poczucie własnej wartości, o ile w rodzinie nie byli lekceważeni. *O ty taki gówniarz jesteś-* no to wtedy, jeśli nie mogli wypowiedzieć swojego zdania, to było troszkę ciężko. Szukają często przygód i nowych wyzwań. Charakteryzuje ich wieczne dziecięcość nawet w postępowaniu i wyglądzie. Często niestety manipulują innymi nauczyli się tego z dzieciństwa poprzez dąsy, płacz niezadowolenie, czyli przyjmowanie roli ofiary . Cenią i chronią własną prywatność i rzeczy dla nich ważne, są kontaktowi, ale mają problemy w pewnych decyzjach, zmienni, nieprzewidywalni, trudni w organizowaniu codziennego życia, ale za to bardzo kreatywni i to trzeba umieć wykorzystać, bo wtedy w rodzinie jest bardzo pogodnie i wesoło, także to jest atut.

**Jak to jest z jedynakami**? Są bardzo podobni do pierworodnych, ale nie mają rodzeństwa, więc nie mieli z kim walczyć. Jeśli dziecko jest długo oczekiwane, może istnieć niebezpieczeństwo, że rodzice całkowicie zaplanują mu życie. Trzeba czuwać bardzo nad tym, by jednak pozwolić dziecku się rozwijać. Intelektualnie dominuje nad rówieśnikami. Emocjonalnie jest stabilny, ponieważ nie musi z innymi walczyć, konkurować o miłość rodziców. Szybciej nabiera cech dorosłości, bo ciągle przebywa z dorosłymi rodzicami. W domu wszyscy są dorośli, rodzice, dziadkowie, ciocie, wujkowie… Nadmiernie poważny, mądry, przekonany o swojej wyjątkowości. Może być przytłoczony nadmiernym oczekiwaniem rodziców, ma problemy z poznawaniem siebie ze względu na brak relacji rówieśniczych- czyli tutaj będzie dużo wymagań, dużo oczekiwań, a mało takich konfrontacji. Bardzo często dorośli jedynacy chcą być bez zarzutu, bez błędu, lubią nagrody, są egocentryczni, nastawieni na odnoszenie sukcesów, nie lubią zmian, chodzą utartymi ścieżkami, ale są mało wytrwali w działaniach i często przyjmują postawę obserwatora. Ponieważ są głodni relacji rówieśniczych, mogą być zaborczy przyjaźniach i ponieważ nie nauczyli się dzielić z rodzeństwem, dlatego będą mieli z tym problemy w życiu dorosłym. Trudno jest im przynieść krytykę, trudno wychodzi współpraca, bo nie mieli tego jak przetestować, bardzo kontrolują, wybierają zawody, gdzie mogą odebrać pierwszoplanową rolę, nie szukają walki i konkurencji, bo tam trzeba się mierzyć, trudno jest im pracować w zespole, są ambitni, dążą do perfekcjonizmu. Niestety często praca może stać się substytutem rodziny. Jeżeli są poważani i akceptowani, wtedy są bardzo dobrymi pracownikami. Z jednej strony wydaje się, że bardzo dużo osiągnęli i bardzo dużo otrzymali jako jedyne dzieci w domu, ale przez brak kontaktów bardzo bliskich, bo wiadomo kontakty między kolegami czy koleżankami w szkole to nie jest to samo, co brat czy siostra, więc też troszeczkę tracą.

Niestety nie przygotowałam tutaj nic na temat **bliźniaków**, ale jeżeli Państwo mają tę wielką radość, że są rodzicami bliźniaków, to dla bliźniąt bardzo ważne jest, by pomóc im się wyodrębnić. My tak bardzo lubimy te same ubranka, wydaje się, że się mylimy, albo faktycznie trudno jest rozpoznać. Dla bliźniaka to jest dramat, ponieważ on nie wie, kim jest. Zawsze będzie mu brakowało. Już od łona mamy ktoś zawsze jest blisko. Zawsze czuje jakąś obecność, ważną obecność, ale jeżeli są dzieci bliźniaki, to trzeba im pomóc stawać się sobą. Czyli rozróżniamy ubranka, chwalimy je, różne zainteresowania, żeby wiedziały, że są inne. To jest bardzo ważne potem, kiedy wejdą w życie dorosłe, żeby mogły budować potem odpowiedzialne relacje i żeby to nie były relacje zależności. Żeby potrafiły stanąć samodzielnie na nogach. Bo jeśli nie, to zawsze będzie się szukało tej mojej drugiej połówki bo wydaje mi się, że jestem kimś niepełnym.

Drodzy Państwo tego sobie życzymy, żeby wasze rodziny były takie piękne, takie silne dialogiem, rozmową, szczerością, taką przejrzystością, taką odwagą zmagania się z tym, co może być dla nas trudne. Powiem państwu tak: warto. Moje najpiękniejsze relacje w życiu i te wspólnotowe i te relacje przyjaźni to są te relacje, w których było najwięcej trudnych rozmów, łez, takiego zmagania się, ale to są dzisiaj najpiękniejsze relacje. Głęboko wierzę, że jeżeli Państwo zainwestują w wasz związek, nieważne, jak było do tej pory. Jeżeli chcecie dalej budować, naprawdę warto i można, bo to jest bezcenne, kiedy czujecie, że możecie na siebie liczyć. A kiedy czasami jest czasami bardzo trudno, to trzeba najpierw uderzać w Najwyższego. On ma odpowiedzi. On czasami może zainspirować taką odpowiedź, której nie widzimy, tylko że my jesteśmy tacy naiwni, że chcemy wszystko po swojemu. Kto zna lepiej serce waszej żony czy serce waszego męża niż Pan Bóg? Przecież to on je ukształtował. Zna całą historię jego życia. On może wam naprawdę zasugerować, w jaki sposób wyjść z kochającym sercem, żeby pomóc, żeby rozwijać, a nie, żeby ranić. Miejmy tę ufność, że Bóg będzie pokazywał nam, jak mamy kochać, jak macie kochać siebie nawzajem, a potem wasze dzieci.