



Warszawa, 23 września 2020 r.

OKIEM TERAPEUTY dzielenie obowiązków.



Życie nie składa się z samych przyjemności. Każdy z nas na co dzień musi się mierzyć z rzeczami, które zrobić po prostu trzeba. Gotowanie, sprzątanie, prasowanie – można by pewnie jeszcze długo wymieniać. Jednak będąc w związku, nie jesteśmy z tym wszystkim sami. W cyklu rozważań wokół terapii par, zapraszamy do przyjrzenia się sposobom dzielenia zadań i obowiązków domowych. Z naszego doświadczenia terapeutycznego wynika, że jest to temat bardzo często pojawiający się na sesjach terapii par.

Spróbujemy zastanowić się czemu tak się dzieje i czy można coś w tej sprawie zrobić – zarówno w trakcie sesji terapeutycznych, jak i na własną rękę – Lidia Flis i Maria Kurek.

Maria Kurek: Bywa, że siedząc w fotelu terapeuty zastanawiam się jak to się dzieje, że większość par, jeśli nie prawie wszystkie, na pewnym etapie mówi o konfliktach czy nieporozumieniach wokół dzielenia obowiązków. Czemu tak trudno jest o tym rozmawiać w domu, na coś się umówić i to realizować? Przyczyn może być na pewno kilka.

Lidia Flis: Będąc zakochanym i wybierając sobie partnera na resztę życia, ludzie niejednokrotnie mają kłapki na oczach. Skupiają się na tym, co fascynuje, a niezgodności bagatelizują. Z moich obserwacji wynika, że jedną z częściej powtarzających się różnic wśród partnerów zgłaszających się na psychoterapię jest ta, określająca standardy dotyczące... sprzątania. Być może „bałaganiarze” mają, poza swoją denerwującą przypadłością, również inne cechy jak np. kreatywność, które mogą być atrakcyjne dla „pedantów”. Z kolei uporządkowanie tych ostatnich może się wiązać z systematycznością czy stabilnością, pożądanymi przez „bałaganiarzy”. Mierzenie się z tymi różnicami, kiedy już opadnie zauroczenie, wymaga dużej woli współpracy i otwartości na poszukiwanie rozwiązania akceptowalnego przez wszystkich.

M.K Są sytuacje, w których pary bardzo się kochają, czują się dobrze w swoim towarzystwie, lubią wiele tych samych rzeczy, ale... kłócą się o obowiązki i to sprawia, że napięcie towarzyszy im bardzo często. Szczególnie trudne są momenty, w których z jakiś powodów tych obowiązków przybywa, brakuje czasu na odpoczynek. Gdy jesteśmy przeciążeni zadaniami czy to zawodowymi czy domowymi, możemy mieć łatwość w poszukiwaniu winnego w partnerze, który w naszym poczuciu niewystarczająco nas wspiera.



L.F.: Jednym z takich kryzysowych momentów, w których konieczne jest wypracowanie nowego systemu działania, jest pojawienie się na świecie nowego członka rodziny. Dodatkowe obowiązki związane z opieką nad dzieckiem, wyczerpanie fizyczne i frustracja związana z rezygnacją z pracy zawodowej mogą powodować, że kobieta może angażować się w mniejszym stopniu

w zajmowanie się domem i oczekiwać znacznego włączenia się w obowiązki od swojego partnera. Kolejne przeformułowanie schematów konieczne będzie w późniejszym okresie, kiedy zdecyduje się wrócić do pracy po przerwie i rolę strażniczki domowego ogniska zacznie łączyć z innymi zobowiązaniami. Niezależnie od sytuacji, kluczem do sukcesu jest wyczerpanie na to, kiedy realia domowe się zmieniają i gotowość do współdzielenia odpowiedzialności za dobrostan rodziny.

M.K.: Dla niektórych osób pewnym odkryciem jest, że „on nie jest jak mój tata”, czy „ona nie robi tego tak jak moja mama”. Dzieje się tak, ponieważ najczęściej wnosimy do swojego związku zwyczaje i oczekiwania co do podziału ról, który jest nam znany z domu rodzinnego. Niektórzy wręcz przeciwnie - mówią: „u mnie będzie inaczej” i wkładają dużo wysiłku by realizować swoje wyobrażenie najlepszego podziału zadań. Trudność pojawia się wtedy, gdy jest to wizja tylko jednej osoby lub gdy wzorce rodzinne na których się opierają znacznie odbiegają od siebie. Zwykle im mniej spraw jest od początku wspólnie omówionych, tym więcej później pojawia się spięć i rozczarowań.

L.F.: Rozmawianie o tym, jak ma wyglądać łączenie obowiązków domowych z pracą zawodową czy - kto miałby w rodzinie gotować, a kto robić pranie i czy jest to ta sama osoba, potrafi oszczędzić wielu rozczarowań. Dla wielu osób pomocne jest też wspólne zamieszkanie przed sformalizowaniem związku, kiedy poza teoretycznymi rozważaniami mogą też preferencje i deklaracje partnera sprawdzić w praktyce. Jeżeli okazuje się, że żona nie umie tak gotować jak nasza matka lub mąż nie zna się na naprawach domowych tak jak nasz ojciec, nie zapraszamy do wypełniania tych obowiązków naszych rodziców bez konsultacji z partnerem. Taka ingerencja może się wiązać z dużym zranieniem, które nie jest warte potencjalnych korzyści.

M.K.: Mieszkanie „na próbę” może mieć jednak również negatywne konsekwencje, np.: podejmiemy ważną życiową decyzję w oparciu o w gruncie rzeczy mało istotne cechy takie jak dokładność w sprzątanym, podczas gdy wybór żony/męża powinien opierać się o sprawy wyższej wagi jak np. wspólne wartości, cele czy zainteresowania. Często wydaje się też, że konflikt o brudne skarpetki pod łóżkiem,



niewyniesione śmieci czy bałagan w salonie, jest tak naprawdę sposobem wyrażenia złości, niezadowolenia, rozczarowania lub jeszcze innych uczuć; niekoniecznie związanych z tym konkretnym bałaganem. Wtedy wspólnym zadaniem jest poszukiwanie, odkrywanie tego o co chodzi. Czasem łatwiej jest mówić o niepozmywanych garnkach niż o tym, że czujemy się osamotnieni czy, że mamy o coś żal.

L.F.: W komunikatach, które wysyłamy do siebie nawzajem, również w tych dotyczących obowiązków domowych np. „Odstaw kubek do zmywarki!”, możemy wyróżnić dwa aspekty – treściowy (konkretnie ta sprawa, którą opisują słowa – czyli odstawienie kubka) i relacyjny (co ten komunikat mówi o relacji między nami – np. „on się wywyższa, bo mówi mi, co mam robić”, „znowu uważa, że coś robię nie tak”). Jeżeli sytuacja jest napięta od dłuższego czasu, mamy większą tendencję do zwracania uwagi na ten drugi aspekt. Zauważenie tej prawidłowości pozwala się zająć tym, o co w gruncie rzeczy chodzi. Dość często są to zagadnienia dotyczące wzajemnego szacunku, zwracania uwagi na czyjeś potrzeby czy rozłożenia władzy w związku.

M.K.: Jeżeli rzeczywiście chodzi po prostu o podział obowiązków domowych, można sobie z nimi poradzić na różne sposoby. U niektórych zadania są rozdzielone, jasno wyznaczone i każdy wie, co do niego należy. Czasami kluczem do stworzenia podziału są mocne strony i preferencje małżonków np.: ten, kto ma smykałkę do gotowania czy pieczenia, częściej odpowiada za zapewnienie obiadu, a ten, kto ma umiejętności organizacyjne i dobrą pamięć, porządkuje rzeczy, pilnuje kalendarza wydatków, prowadzi rachunki. Przy takim układzie zwykle problematyczne okazują się obszary, których nikt specjalnie nie lubi lub nie czuje się w nich sprawny. Wtedy znów powstają różnorodne strategie radzenia sobie np.: podzielenie się po równo (jedno odkurza, drugie zmywa) lub też wykonywanie nielubianych czynności na przemian. Są osoby, które ogólnie wolą bardziej elastyczne podejście do tematu, dzielenie się zadaniami na bieżąco, według potrzeb i możliwości czasowych.



L.F.: Reasumując, wszystkie metody są dobre, o ile zostają wspólnie zaakceptowane, udaje się je realizować w praktyce i w efekcie końcowym służą parze. Ważną rolę pełni też wzajemność i zaangażowanie. Nie chodzi o to, żeby każdy wykonał dokładnie 50% pracy, ale żeby każde z małżonków miało czas na odpoczynek, mogło zgłaszać chęć modyfikacji podziału wraz ze zmianą sytuacji oraz żeby żadne z nich nie czuło się wykorzystywane. Współdziałanie w rozdzielaniu

i wykonywaniu obowiązków może być ważnym składnikiem budowania poczucia wzajemnego zaufania i przynależności do „tej samej drużyny”. A poza tym, im szybciej się we dwoje uporamy z obowiązkami, tym więcej czasu zostanie na... przyjemności!

(-) *Maria Kurek*, (-) *Lidia Flis*

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer