



Sabina Zalewska

Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeństw z dużym stażem pożycia małżeńskiego

DOI 10.24917/24500232.142.4

Słowa kluczowe: starość, małżeństwo, rodzina, relacje, samotność, osamotnienie,

Keywords: senility, marriage, family, relationships, loneliness, solitude

LONELINESS AND ISOLATION IN EXPERIENCES AND NARRATIVES
OF COUPLES WITH CONSIDERABLE MARRIAGE EXPERIENCE

Abstract:

Most researchers and authors dealing with loneliness and solitude clearly distinguish these two concepts. In their reflections they most often point to the existence of two distinct states, ie objective – physical, or loneliness, as opposed to the subjective – psychic, which is loneliness (sometimes called mental loneliness). Despite the recognition of this distinction, there is still no consensus on the content behind the two terms. It is worth mentioning that many writers on loneliness related to old age do not define it at all (Abrams, Blau, Sheldon, Karn).

According to I. Yoloma, loneliness results from a lack of communication with another person. This is especially noticeable in the elderly, who have been eliminated from everyday life due to family, health or social situations. Solitude is the most common result of the lack of social relationships, including relationships with the family. It causes emotional disorders, reduces or limits the ability to accept and to work effectively.

The narratives of the subjects clearly distinguish these two states: loneliness and solitude. They can also point to the specific experiences of their lives which confirm the different nature of these two states. Purpose of the study was to describe the unique phenomenon of solitude in a relationship. Also show many aspects of loneliness, resulting from the experience of the subjects.

Wprowadzenie

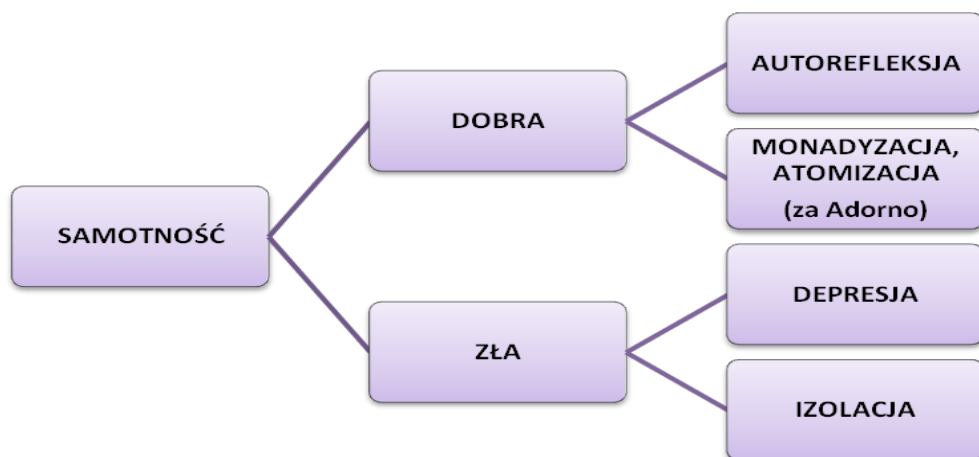
Problem samotności obecny jest w wielu dyscyplinach, choć nie zawsze jest w nich wyraźnie artykułowany, ukrywa się często pod innymi terminami i problemami. W naukach społecznych samotność pojęta jako izolacja, brak kontaktów emocjonalnych, społecznych z innymi, jest traktowana jako szansa i możliwość prawidłowego rozwoju psychicznego człowieka, ale też zagrożenie. Właściwie każdy okres życia ludzkiego wymaga pewnego rytmu kontaktów i samotności (Buber 1993, s. 19).

Małżeństwo jest jednym z ważniejszych zadań rozwojowych przypisanych kulturowo wczesnej dorosłości. Warunkiem jego podjęcia jest efektywne poradzenie sobie z wcześniejszymi zadaniami rozwojowymi, a w szczególności wypracowanie własnej tożsamości w powiązaniu z uzyskaniem niezależności od rodziców i innych dorosłych. Podjęcie ról małżeńskich przez młodych dorosłych jest w znacznej mierze wymogiem społecznym wobec osoby uznanej za dorosłą. Co więcej, ich podjęcie stanowi często wyznacznik rozpoczęcia dorosłego życia. Zawarcie małżeństwa jest istotnym wydarzeniem w życiu człowieka, które pociąga za sobą konieczność podjęcia innych zadań związanych z tą sferą życia (Liberska, Matuszewska 2001, s. 13).

Samotność i osamotnienie w małżeństwie

Posługując się metajęzykiem i spoglądając na naturę ludzką oraz szukając nadrzędnej dla człowieka przyczyny, czyli jego dobra, odniosę się do koncepcji zaproponowanej przez Elżbietę Dubas. Poza wymiarem naturalnym, samotności przypisywany jest także wymiar ostateczny i transcendentálny. Samotność odnoszona jest do wartości ponadkulturowych i nadprzyrodzonych. Dubas pisze o samotności jako o zjawisku emocjonalnym, charakteryzującym się dwoistością, sytuacja samotności wzbudza bowiem w człowieku emocje. Najczęściej są to emocje negatywne – mówimy wówczas o samotności „złej”, zwanej osamotnieniem. Osamotnienie wiąże się z bólem, cierpieniem, dyskomfortem uczuciowym, ogranicza ono rozwój jednostki, zaburza jej normalne funkcjonowanie. Samotność wzbudza jednak też odczucia pozytywne. „Dobra” samotność oznacza pozytywny wymiar przeżywania sytuacji samotności. Łączy się ona z afirmacją samotności, radością życia samotnego, przynosi jednostce oczekiwane korzyści rozwojowe. Rozróżnienie to jest niezwykle istotne dla refleksji nad samotnością i osamotnieniem¹. Graficznie przedstawia to rysunek.

1 Rozróżnienie to stosują także w swoich pracach: K. Osińska, 2002, *Doświadczenie samotności*, [w:] *Samotność chciana i niechciana*, A. Matusiak (red.), Wydawnictwo Espe, Kraków; E. Sujak, 1998, *Rozważania o ludzkim rozwoju*, Wydawnictwo Znak, Kraków; P. Tillich, 1991, *Samotność i osamotnienie*, „Znak”, nr 4, s. 4; W. Kruczyński, 2005, *Wirus samotności*, Wydawnictwo Prószyński Media, Warszawa.



Rys 1. Samotność dobra i zła (Zalewska 2015, s. 40)

Dla potrzeb artykułu warto uściślić rozumienie samotności dobrej i złej, także wprowadzić odrębność rozumienia samotności i osamotnienia. Tym bardziej, że dla podejmowanych rozważań są to zagadnienia niezwykle istotne i wymagające szczegółowego dookreślenia.

Analizując wymiary osamotnienia w małżeństwie należy, jak pisze Anna Kotlarska-Michalska, zaznaczyć, że małżeństwo niejako z definicji winno wykluczać istnienie poczucia samotności i osamotnienia u małżonków z tej prostej przyczyny, że bardzo często motywacja uczuciowa ludzi wstępujących w związki małżeńskie połączona jest z chęcią bycia z kimś blisko, z chęcią zagwarantowania sobie oparcia psychicznego w drugiej osobie. Badając motywy zawarcia małżeństwa, można odnotować, obok motywacji uczuciowej i instytucjonalnej również często motywację w formie asekuracji przed osamotnieniem (Kotlarska-Michalska 2001 s. 160).

Badania Jonathan *James* Sherwooda i Joseph Jonathan Scherera wykazały, że wzajemna komunikacja, polegająca na jasnym komunikowaniu swoich oczekiwań, otwartym ujawnianiu swoich potrzeb, prowadzeniu rozmów na temat przyczyn rozbieżności między oczekiwaniami wobec małżonka a ich realizacją, może uchronić małżonków przed poczuciem osamotnienia i konfliktem (Cieślak 1988, s. 17-20) (Cieślak 1988, s. 17-20). Mężczyźni odczuwający samotność i osamotnienie w związku małżeńskim oczekują od swoich żon głównie: zaufania (33,3%), pomocy w trudnych sytuacjach (25%), okazywania uczuć (16,7%), zrozumienia (16,7%) i miłości (8,3%). Kobiety odczuwające samotność i osamotnienie oczekują od swoich partnerów: zrozumienia (42%), miłości (23,0%), wierności (15,4%), pomocy w trudnych sytuacjach (7,7%) (Kotlarska-Michalska 2001 s. 164).

Ważnymi czynnikami wpływającymi na poczucie samotności i osamotnienia w związku są czynniki więziotwórcze. Do nich możemy zaliczyć akceptację wzajemną małżonków. Polega ona na przyjmowaniu partnera takim, jakim on jest, jego typu psychofizycznego. Akceptacja ułatwia proces przystosowania się do ról małżeńskich, ułatwia proces komunikacji i współpracę małżonków w wielu dziedzinach. Z badań Martyny Badyny wynika, że żonaci mężczyźni odczuwający samotność i osamotnienie znacznie częściej wyrażają niezadowolenie z cech partnerki (58,3%) niż mężczyźni nieodczuwający samotności i osamotnienia (18,4%). Wśród kobiet uskarżających się na poczucie samotności i osamotnienia wskaźnik braku akceptacji męża jest równie wysoki (57,7%), dwukrotnie wyższy niż w grupie kobiet tak nieodczuwających (29,2%) (Bandyna 1996, s. 56).

Dynamiczny i biograficzny wymiar życia ludzkiego i małżeńskiego. Teoretyczne i metodologiczne ramy badań

Indywidualność człowieka zapisuje się w jego całościowej biografii, a biografia jednostkowa odzwierciedla niepowtarzalność i oryginalność każdego człowieka. Biografia tworzy się w warunkach zewnętrznych. Jest ona trudna do rozeznania często dla samego nosiciela biografii, jak i dla osób z zewnątrz. Biografia należy do najbardziej ludzkich właściwości opisujących człowieka – gdzie człowiek jawi się, jako istota biograficzna. Biografia zawiera pamięć doświadczeń, odnoszących się do wydarzeń w życiu jednostki, które zostały przez nią przeżyte i zapamiętane, najczęściej jako ważne i znaczące. Aktualnie zaś są pamiętane, przypominane lub mogą być przypomniane Doświadczenia także formowały tożsamość jednostki na przestrzeni biegu jej życia (Zalewska 2015, s. 63).

Teoria rozwoju małżeństwa i rodziny wiąże się z rozwojem w ciągu całego życia. Rozwój małżeństwa i rodziny można ująć, jako serię stadiów, które obejmują pełen asortyment zdarzeń i wyzwań, pojawiających się w ciągu życia u wszystkich jej członków. Stadia te są wyznaczane zwykle poprzez zmiany w liczbie członków (w skutek urodzin, śmierci lub opuszczania domu rodzinnego), etapy rozwoju dzieci lub poprzez powiązanie rodziny z innymi systemami społecznymi, na przykład przejście jakiegoś członka rodziny na emeryturę. Dzięki temu można sporządzić możliwą do przewidzenia chronologię stadiów życia rodziny (Turner, Helms 1999, s. 70).

Maria Ziemska w 1975 roku wyodrębniła i opisała sześć faz cyklu rozwoju małżeństwa i rodziny ze względu na występowanie nowych ról oraz nowych zadań w jej życiu. Przechodzenie z fazy do fazy, zdaniem Ziemskiej, wymaga w początkowym okresie adaptacji do nowych ról i zadań; w przypadku trudności mogą pojawić się kryzysy, które zostały nazwane rozwojowymi, gdyż można je przewidzieć w odróżnieniu od kryzysów losowych pojawiających się nieoczekiwanie, jak poważna czy przewlekła choroba, śmierć w rodzinie, okres bezrobocia któregoś z rodziców. W tej koncepcji przeobrażenia poszczególnych członków rodziny, zaznaczające się w biografii rodzi-

ców i dzieci wiążą się z rozwojem małżeństwa jako pary i rodziny jako małej grupy (Ziemska 1999, s. 46).

Faza małżeństwa pierwotnego – pojawiają się w niej role męża i żony oraz dokonuje się budowanie postaw życia rodzinnego;

Faza okresu przedszkolnego – po urodzeniu się pierwszego dziecka rodzice podejmują role matki i ojca, spełniają zadania opiekuńcze, uwzględniając rozwój dziecka;

Faza z dzieckiem w wieku szkolnym (7–13 lat) – z chwilą pójścia dziecka do szkoły rodzice dbają o nie, stwarzając warunki do uczenia się i zachęcając do postępów szkolnych. Jest to pierwszy etap, który rodzice odczuwają jako wchodzenie dziecka w środowisko szkolne i rówieśnicze, a więc zostaje zapoczątkowany proces powolnego oddalania się od rodziny;

Faza rodzicielska z dzieckiem dorastającym – kiedy młoda dziewczyna czy chłopiec stają się bardziej samodzielni, a rodzice muszą jeszcze wiele uwagi i czasu poświęcać ich problemom, także szkolnym, dużo rozmawiać i darząc zaufaniem, uczyć odpowiedzialności;

Faza wtórna małżeństwa – kiedy dzieci odchodzą z domu, a rodzice wchodzą w role teścia i teściowej, a następnie babci i dziadka. Równocześnie małżonkowie koncentrują się wzajemnie na sobie po odejściu dzieci z domu, na własnych czy wspólnych zainteresowaniach i osiągnięciach zawodowych;

Faza małżeństwa emeryckiego – kiedy społeczne role pozarodzinne tracą na znaczeniu, dochody stają się niższe, trzeba wspólnie prowadzić gospodarstwo domowe i wspierać się w sytuacjach niedomagania zdrowia. Zainteresowanie dziećmi i wnukami starzejącej się parze stwarza dużo gratyfikacji emocjonalnych (Tamże).

W niniejszym artykule pragnę przedstawić refleksję dotyczącą dwóch ostatnich faz życia małżeńskiego.

Na podstawie analizy wskaźników przeanalizowanych przez Annę Kotlarską-Michalską można stwierdzić, że na poczucie samotności i osamotnienia w małżeństwie w sposób istotny statystycznie wpływają następujące cechy: płeć, staż małżeński, wykształcenie, praca zawodowa, wysokość dochodów oraz miejsce zamieszkania (Kotlarska-Michalska 2001, s. 160).

Z badań przeprowadzonych przeze mnie wśród małżeństw z dużym stażem pożycia małżeńskiego wynika, że poczucie samotności wśród badanych małżonków jest duże – u żon 71,35%, a u mężów 71,40%. Nie oznacza to jednak, że nisko oceniają oni jakość swojego małżeństwa, wręcz przeciwnie. Małżonkowie stwierdzają, że „nadal się kochają”: 65,75% żon i 65,75% mężów, „odczuwają większą bliskość”: 62,85% żon i 60,00% mężów, „współmałżonek jest mi nadal bliski” dla 71,50% żon i 85,75% mężów (Zalewska 2012, s. 298–303). Świadczy to o tym, że samotność nie musi mieć nic wspólnego z odczuwaną satysfakcją z życia małżeńskiego. Do poczucia osamotnienia w tej grupie małżeństw przynajmniej 20% żon i 14,30% mężów (Tamże, s. 303). 19,60% kobiet i 48,00% mężczyzn przynajmniej do tego, że przyczyną, dla której się nie rozstali i nadal są razem jest strach przed samotnością (Tamże, s. 267).

Materiał narracyjny (narracje biograficzne) i ilościowy (Self Confrontation Method opracowana przez Huberta Hermansa), prezentowany w tym artykule został zgromadzony w trakcie badań przeprowadzonych na przełomie lat 2009–2013. Grupa badawcza, z którą miałam bezpośredni kontakt, to osoby, które zgłosiły się do Katolickiego Ośrodka Pomocy Psychologiczno-Pastoralnej Poradnia Dewajtis lub wzięły udział w warsztatach dla małżeństw prowadzonych przeze mnie w ramach działalności poradni. Osoby do badania były celowo wybrane spośród wszystkich osób zgłaszających się do mnie do poradni lub uczestniczących w warsztatach. Do poradni zgłaszali się ludzie z problemem odczucia samotności i osamotnienia (tak nazywały swój problem przy zgłoszeniu) lub problemami w relacjach małżeńskich.

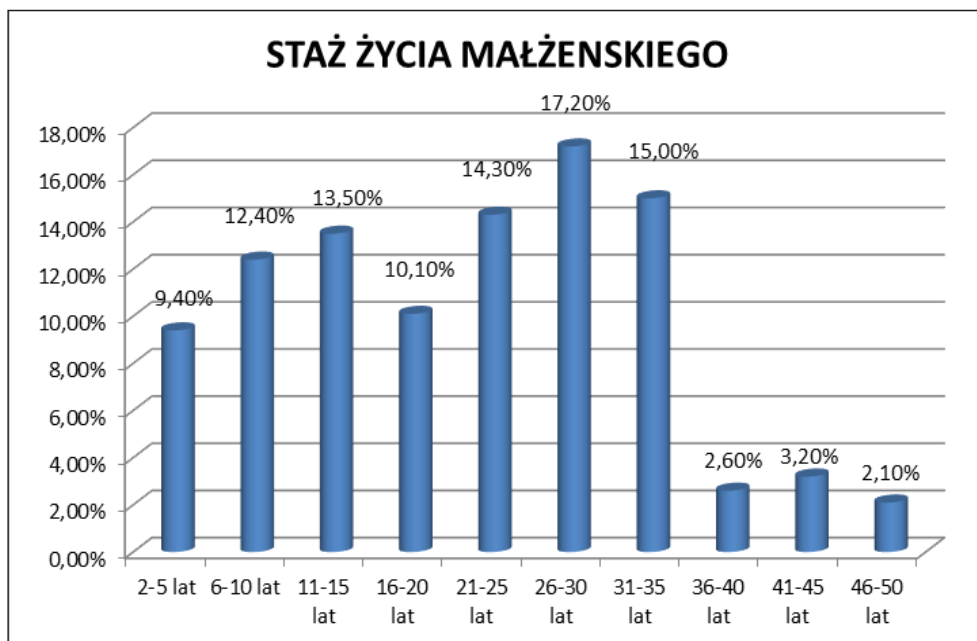
Celem badań było opisanie wyjątkowego zjawiska, jakim jest samotność w związku, a także ukazanie wieloaspektowości samotności wynikającej z doświadczeń badanych.

Z całej grupy do badań wybrano 92 osoby. Grupa ta składała się w 62% z kobiet i 38% z mężczyzn. Założeniem przyjętym w badaniach, przy doborze grupy było to, aby związek, w którym były osoby badane był: małżeński (ważnie zawarty: sakramentalny² lub cywilny³) i trwały (nie były to osoby będące w separacji). Badani, także z racji

2 Małżeństwo jest jednym z siedmiu sakramentów świętych. W teorii sakrament ten powinien być udzielany tylko raz w życiu, jednak Kościół katolicki dopuszcza jego ponowne przyjęcie. Drugi raz małżeństwo może bowiem zawrzeć wdowiec lub wdowa. W Kościele katolickim sakrament małżeństwa rozumiany jest jako związek mężczyzny i kobiety. To połączenie stanowi symboliczną więź Chrystusa z Kościołem. Małżeństwo w katolicyzmie uznawane jest za sakrament, ponieważ odzwierciedla prawdziwą miłość, jaka łączy Chrystusa z Kościołem. Tak jak Jezus zawarł przymierze z ludźmi, tak mężczyzna z kobietą zakładają trwałą wspólnotę. Sakramentu małżeństwa w Kościele katolickim udziela się podczas uroczystości nazywanej ślubem. Łaski tej udziela Chrystus za pośrednictwem kapłana. Tradycja nakazuje, aby ceremonia odbyła się przy udziale dwóch (innych niż ksiądz i para młoda) katolików. Są to tak zwani świadkowie. Podczas uroczystości przyszli małżonkowie wyznają gotowość do wspólnego, opartego na zaufaniu i miłości życia oraz do przyjęcia nowego członka rodziny (czyli potomstwa). Kapłan udziela im błogosławieństwa, a młodzi małżonkowie na znak miłości i wierności nakładają na palce obrączki. Są one symbolem tego aktu wzajemnego powierzenia się sobie. Ślub, który łączy mężczyznę i kobietę sakramentem małżeństwa, ma moc prawno-kanoniczną. Oznacza to, iż ludzie ci są połączeni nierozzerwalną więzią. Oczywiście istnieje możliwość odstępstw od tej teorii, można sakrament na przykład unieważnić (jeśli jest ku temu poważny powód). Ewangelia wyróżnia cztery wymiary małżeństwa chrześcijańskiego. Są to: płodność (wydawanie potomstwa), decyzyjność (trwałość miłości), trwałość i wierność (nierozzerwalność małżeństwa) oraz ofiarność (znoszenie trudu i cierpienie związku). Katechizm Katolicki Kościoła, Małżeństwo jako sakrament <http://wypracowania24.pl/religia/1980/sakramenty-malzenstwo-co-to> [12.08.2013].

3 Definicja małżeństwa została określona w ustawodawstwie polskim, w świetle art. 18 Konstytucji RP i przepisów Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, jako związek mężczyzny i kobiety sformalizowany przez normy regulujące przesłanki jego zawarcia. Związek między dwiema osobami płci odmiennej pociągający za sobą pewne wzajemne prawa

szerokiej grupy wiekowej, byli na różnych etapach życia małżeńskiego. Staż małżeński osób badanych przedstawia poniższy wykres.



Wykres 1. Staż życia małżeńskiego grupy z Poradni Dewajtis

Źródło: badania własne

Wśród osób badanych największą grupę stanowiły osoby ze stażem małżeńskim 25–30 lat (17,20%). Podobną grupę pod względem liczebności stanowili badani ze stażem 31–40 lat wspólnego pożycia w związku (15,00%) oraz 21–25 lat (14,30%). Najmniej liczną grupę stanowiły osoby mające staż w przedziałach: 45–50 lat (2,10%), 36–40 lat (2,60%) oraz 41–45 lat (3,2%). Wyróżniono tu wiele kategorii, gdyż było to istotne dla dalszej części pracy. Staż małżeński jest istotny dla ukazania małżeństwa jako procesu. Wśród badanych były osoby, które reprezentowały małżeństwa w każdym z etapów życia małżeńskiego. Zgromadzono bardzo obszerny materiał liczący 1068 stron maszynopisu.

i obowiązki, ustalone w przepisach prawnych i zwyczajach. W Polsce dopuszcza się jedynie monogamiczne związki małżeńskie, co oznacza, iż jedna osoba nie może pozostawać w związku małżeńskim z kilkoma osobami jednocześnie. Por. Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy, miejsce publikacji: Dz. U. z 2012 r. poz. 788, z późn. zm.; Ustawa z dnia 29 września 1986 r. Prawo o aktach stanu cywilnego, miejsce publikacji: Dz. U. 2011 r. Nr 212 poz. 1264, z późn. zm.

Samotność i osamotnienie w małżeństwach z dużym stażem pożycia małżeńskiego

Samotność w związku może pojawić się na każdym z etapów jego trwania, np. tuż po urodzeniu pierwszego dziecka lub kiedy staż małżeństwa jest długi, np. w czasie syndromu opuszczonego gniazda. Każda zmiana w relacji przynosi ryzyko kryzysu i wówczas nierozwiązane problemy mogą stać się pożywką dla bycia samotnym w partnerstwie (Korc, 2013).

M. Ziemska (Ziemska 1999, s. 45–46.) opisała sześć faz cyklu rozwoju małżeństwa i rodziny ze względu na występowanie nowych ról oraz nowych zadań w życiu. Ze względu na podjęty temat interesujące wydaje się to, jak samotność wygląda w każdym z etapów małżeństwa z dużym stażem pożycia. Z czym małżonkowie muszą się zmagać w tym konkretnym czasie i które z zadań życiowych dostarcza im największych trudności? Ciekawe wydaje się, czy trudności te mają wpływ na odczuwanie samotności przez nich i w jakim stopniu natężenia to się dzieje?

1. Faza wtórna małżeństwa

Jest to czas, kiedy dzieci odchodzą z domu, a rodzice wchodzą w rolę teściowej i teścia, następnie babci i dziadka. Równocześnie małżonkowie koncentrują się wzajemnie na sobie po odejściu dzieci z domu, na własnych czy wspólnych zainteresowaniach, osiągnięciach zawodowych (gdyż w Polsce pracowali i pracują zazwyczaj oboje małżonkowie). Jest to okres krytycznego spojrzenia na własne przemijanie. Kobiety z reguły wkraczają w menopauzę. Nie wszyscy mężczyźni radzą sobie z emocjonalnością żon w tym okresie. Często także widząc przemijanie – starzenie się żon – nie odnoszą tego do siebie. Pragną udowodnić i potwierdzić, że oni są jeszcze młodzi. Objawia się to w ich zachowaniu i inwestycjach finansowych. Jest to trudny czas dla małżonków. Często na początku w związku z usamodzielnieniem się dzieci odczuwają samotność. Nie zawsze w partnerze widzą ratunek przed samotnością. Rozpamiętują relacje z dziećmi i tęsknią za nimi.

Ciekawe wydaje się, jaki rodzaj samotności odczuwają wówczas małżonkowie? Na ile jest to samotność, a na ile już osamotnienie? Czy są świadomi swojego stanu i czy podejmują jakieś działania, aby się z niego wydostać? Przytoczone poniżej narracje odnoszą się do opisywanej fazy życia małżeńskiego.

Kobieta 56 lat, N36/1

Samotność, samotność i jeszcze raz samotność (wzdycha). Dzieci są już na swoim. Syn ma już swoje dziecko. Córką pracuje w Londynie. Rzadko ich widuję. Czasem, gdy opieki nad wnuczką potrzebuję, to przychodzą. Ale oni sobie radzą i szczerze Pani powiem, że ja z synową to tak się dobrze nie rozumiemy. Nie chcę się wtrącać, więc wolę z boku być. Bardzo tęsknię za córką. Ale ona już nie wróci. Powiedziała, że w Polsce to ona takich perspektyw jak tam, to nie ma. Tylko patrzeć jak kogoś znajdzie i jeszcze bar-

dziej się tam zadowoli. Ja na emeryturze już jestem. Chciałam pracować, ale praca dla młodych potrzebna, więc mnie wysłali na emeryturę. Mąż jeszcze pracuje. On ma swoje życie, odrębne od mojego. Bo my już obok siebie żyjemy. Ja całe dnie w domu. Sama. On w pracy, z kolegami. Jak wraca, to opowiada, co się wydarzyło. A czy mnie to interesuje (pytanie retoryczne)? On sam nie bywa, więc mnie nie rozumie. A czy to najedzony głodnego zrozumie (pytanie retoryczne)? Nigdy (mówi podniesionym głosem)! Ja już swoje przeżyłam, dzieci odchowalam, to teraz byśmy mogli razem spokojnie sobie żyć. Ale z nim się nie da. Ciągłe go nosi. Teraz synowi na działkę dom pomaga stawiać. Wpadnie do domu po pracy jak burza, szybko coś zje i tyle go widzę. A ja znów sama zostaję. Mówię mu, że może razem do sanatorium byśmy pojechali, pobyli gdzieś wspólnie. To on mi na to z uśmiechem, że nie potrzebuje, i że czuje się świetnie i nic mu nie dolega. A gdy dzieci były w domu inaczej bywało. Do domu go ciągnęło, a teraz (ścisza głos).

Kobieta 50 lat, N48/1

Jak najmłodsza na studia wyjechała, to w domu zrobiło się tak cicho. Oj, tak strasznie cicho. Wcześniej to chciałam, żeby byli ciszej. Myśli czasem własnych słyszać nie było. I tylko krzyczałam na nich. A teraz mam, co chciałam i źle mi z tym. Taka jestem sama. Gdyby nie praca, to chyba bym zwariowała. Ta cisza mi przeszkadza. Skarżę się mężowi, a on nic tylko się śmieje i mówi, że mam, co chciałam. Wie Pani, że jak jestem sama i nie mogę znieść tej ciszy to telewizor głośno w pokoju włączam i radio w kuchni. To namiastka tego, że może ktoś jest. To głupie, wiem, ale tak robię.

(...) w zasadzie dobrze nam z mężem razem. Tylko ostatnio kłócić się zaczęliśmy. Mąż jest na mnie zły, że starszemu synowi pieniądze daję. Ale on rodzinę ma. Małe dziecko. Nie starcza im. To czasem dam mu parę złotych, by sobie porządne buty kupił czy kurtkę. W końcu matką jego jestem i nie jest mi obojętne czy obdarty chodzi. Mąż uważa, że sam powinien sobie radzić. A jak sobie nie radzi, to otwarcie powinien to powiedzieć i coś by się tam pomogło. A on za plecami, po cichutku po kryjomu się u mnie wspomaga. A może jest zazdrosny, że syn do mnie po pomoc przychodzi (pytanie retoryczne)? Ale, wie Pani, on nie prosi, tylko opowiada jak jest. To ja sama mu dam. On nawet nie chce. Ale mówię mu, że mam prawo, bo matką jego jestem i wtedy bierze. Czasem wpadam do nich wnukiem się zająć. Chcę, by młodzi sobie wyszli, ze sobą pobyli. Młodość ma swoje prawa. To jedyna moja pociecha. Ale to rzadko się zdarza. Radzę sobie bez mojej pomocy.

Kobieta 59 lat, N54/1

Zbliża się starość. Czuję to każdego dnia. Mój mąż się złości, gdy tak mówię. Twierdzi, że on stary nie jest, tylko w sile wieku. Często powtarza, że Pablo Picasso w jego wieku był młodym ojcem, a żonę miał młodszą od własnej córki. Zgrywus z tego mojego męża. A na kręgosłup to kto ciągle narzeka. A na prostatę, to niby ja, że moczu oddać nie może i po nocach łązi do łazienki (wzdycha). Jak byśmy nie zaprzeczali temu przemijaniu i tak ono się stanie. Tylko pogodzić się z tym trzeba i tyle. Dzieci już na swoim. Wpadają

do nas. Pomagają, nie powiem. Ale one już własne życie mają. Czym innym są zajęci. Ja Pani szczerze powiem, że ja tej samotności nie lubię. Jednocześnie nie zmuszam się, by ją zagłuszyć. Już mi tak nie spieszo do spotkań z koleżankami. Wychodzić mi się nigdzie nie chce. Z jednej strony bym coś zrobiła, z drugiej zapału brak. I tak się to we mnie kotłuje. Niechęć taka do życia i chęć by to zmienić.

(...) myślałam, że chociaż skorzystają z mojego doświadczenia. Przecież już przeżyłam bycie matką i żoną. Ale skąd. Mówią, że swoje błędy popełniać będą. Nawet słuchać nie chcieli. A mogłam się im przydać. Mąż mówi, bym im dała spokój, skoro nie chcą to nie. On nic nie rozumie (podnosi głos, reflektuje się i opuszcza głowę)!

Mężczyzna 59 lat, N57/1

Z moja żoną jest źle. Albo chodzi po domu i płacze po kątach. Gdy pytam, co jej jest, mówi, że nic. Albo się kłóci ze mną o byle, co. Tak jakby tylko pretekstu potrzebowała. Jak opowiadam dzieciom, to wierzyć mi nie chcą. Tak jest, od kiedy dzieci już dom opuściły i swoim życiem żyją. Nie wiem zupełnie, co mam robić. Żona już nie pracuje. Odeszła na wcześniejszą emeryturę. Miała kłopoty ze zdrowiem. Lekarze mówili, że tak będzie dla niej lepiej. Ale chyba nie jest. Pałęta się po domu z kąta w kąt. Nie odzywa się do mnie, a jak już to krzyczy i pretensje ma o w wszystko. Mówi, że samotna jest (krzyczy)! Samotna, a co ja mam powiedzieć. Wracam z pracy i nie ma do kogo nawet gęby otworzyć. Bo ona niby jest, niby nieobecna. Cóрка mówi, że ona menopauzę ma i pewnie depresję. Mówiła, że rozmawiała z nią. Do lekarza umówiła. Matka poszła, tabletki dostała, ale nawet ich nie wykupiła. Ja tam się nie znam. Prosty człowiek jestem. Ale jak lekarz mówi, że brać powinna, to chyba powinna. A ona, że wariatkę z niej nie zrobimy i z nią wszystko w porządku jest. Tylko jak dzieci pojadą i płacze w sypialni, to prosi bym jej pomógł, bym jej nie zostawiał. Wieczna huśtawka nastrojów. Dobrze, że pracę mam i tam jakoś uspokoić myśli mi się udaje. Kolega mówił, że z jego żoną było podobnie dwa lata temu. Ale do lekarza poszła i odkąd te leki bierze to jest lepiej. Tylko, że moja nie bierze i nie chce. Nie wiem, co mam zrobić i czy w ogóle powinienem. Bo ona czasem krzyczy, żebyśmy ją wszyscy w spokoju zostawili.

Mężczyzna 68 lat, N53/2

A ja powiem szczerze Pani, że szczęśliwy jestem. Wszystko ma swój czas. Teraz z żoną jesteśmy sami. Jeszcze niedawno to córka z zięciem mieszkali z nami i wnukami. Teraz już na swoje się wyprowadzili. I jak tylko to się stało, to z żoną powiedzieliśmy: nareszcie. Niech Pani źle nie pomyśli. Kochamy ich. Pomagaliśmy jak mogliśmy. Po ślubie od razu u nas zamieszkali, by na swoje zbierać. Trudno, pomyślałem. Damy radę. Ale tego, by być tylko z żoną nie mogłem się doczekać. My już niemłodzi jesteśmy. Ciszę lubimy i spokój. Mamy swoje przyzwyczajenia. A młodzi, jak to młodzi, swój świat. Tak więc doczekaliśmy się. Bardzo z żoną lubimy wyjeżdżać na krótkie wycieczki i zwiedzać. Jak dzieci i wnuki były z nami, to nie mogliśmy tego robić. Zawsze byliśmy potrzebni. A teraz co tydzień gdzieś wyruszamy. Zawsze chcieliśmy to robić. Na początku, jak dzieci były

małe, to jeździliśmy pociągiem. Samochodu nie mieliśmy. Ale to bardzo męczące okazało się. Więc zaprzestaliśmy. Teraz mamy samochód i dużo wolnego czasu. Do każdej takiej wyprawy przygotowujemy się dobrze, czytamy o miejscowości, o historii i tradycjach. Nie jedziemy w ciemno. Sprawia nam to dużo frajdy. Żona szykuje kosz piknikowy, czasem jemy na miejscu w jakimś barze. Poznajemy sporo ludzi. Zimą nie jeździmy, bo niebezpiecznie. Wtedy rozmawiamy o miejscach, gdzie warto pojechać i wpisujemy je na naszą listę. Należymy do stowarzyszenia Małe Ojczyzny. Spotykamy się z członkami od czasu do czasu. Bardzo lubimy spędzać razem czas, myślę tu o żonie i o mnie. Tak jakbyśmy znów młodzi byli i mieli po dwadzieścia kilka lat. Tylko siły i zdrowie już nie te. Ale chęci może jeszcze większe (uśmiecha się figlarnie i klepie ręką po udzie).

Jest to okres, w którym, jak wynika z narracji badanych, małżonkowie najczęściej odczuwają osamotnienie. Pojawia się dużo nagromadzonych negatywnych uczuć. Opisywane osamotnienie związane jest bezpośrednio z opuszczeniem przez dzieci domu rodzinnego. Rodzice, zwłaszcza kobiety, nie potrafią sobie poradzić z trudnym uczuciem pustki. Nie widzą wsparcia w małżonku. Jest tak nie dlatego, że współmałżonek nie zawsze chce go udzielić, ale dzieje się tak dlatego, że izolują się od niego, uciekają od rozmów, dzielenia się tym, co trudne, od kontaktu fizycznego. Zatracają się w swojej samotności, co doprowadza je do osamotnienia. Nie potrafią sobie z tym uczuciem poradzić. Jednak nie wszystkie narracje wskazują na osamotnienie. Wiele osób mówi jedynie o uczuciu samotności, które daje czas na refleksję i odbudowę wspólnej relacji z małżonkiem. Odbudowana relacja daje duże poczucie zadowolenia ze związku i możliwość realizacji własnych marzeń i pragnień zawieszonych na czas rodzicielstwa. W narracjach pojawia się także kwestia przemijania. Jest ono akceptowane lub zaprzeczane. Jest źródłem konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych (ze współmałżonkiem), nie jest jednak źródłem odczuwanej samotności. Doświadczenie osobiste jest nieprzekazywalne, każdy musi je sobie łączyć sam. Rodzice, zwłaszcza w tym okresie, chcieliby przekazać swoje doświadczenia rodzicielskie dzieciom. One jednak tego nie chcą i tego nie oczekują. Rodzi to w małżonkach frustrację. Budzi uczucia negatywne, którymi dzielą się ze współmałżonkiem. Jak wynika z narracji, nie zawsze jest to przez małżonka rozumiane i podzielane. Brak tego zrozumienia rodzi uczucie samotności i oddalenia. Jednak, gdy małżeństwo przetrwa ten etap, małżonkowie uporządkują swoją emocjonalność, to osiągają wysoką jakość związku małżeńskiego. Z badań (Zalewska 2012, s. 312–357) wynika, że satysfakcja ze związku w tym okresie może przypominać pierwszy okres małżeństwa.

2 Faza małżeństwa emeryckiego

Jest to faza, w której role społeczne pozarodzinne tracą na znaczeniu, dochody stają się niższe, trzeba wspólnie prowadzić gospodarstwo domowe i wspierać się w sytuacjach niedomagania zdrowia. Poprzez interesowanie się dziećmi i wnukami, starzejącą się parą stwarza (sobie i rodzinie) dużo gratyfikacji emocjonalnych. Jest to

tw. okres eschatologiczny. Przygotowanie się na odejście współmałżonka i życie w samotności. Współmałżonkowie często podsumowują wtedy swoje życie. Wysoko oceniają także jakość życia małżeńskiego w tym czasie. Opiekują się sobą wzajemnie.

Rodzą się pytania, na które można znaleźć odpowiedź w poniższych narracjach. Czy jest miejsce na odczuwanie samotności w tym okresie? Jeśli tak, to jakie są jej przyczyny?

Mężczyzna 66 lat, N55/1

Dzieci nam pomagają. Czasem podrzucają pieniądze na konto. Mówią, że to na leki lub lody (uśmiecha się). Gdyby nie to, to ciężko by było. Zdrowie już nie to i siły już nie te. Choć moja żona nadal piękna jak w dniu, gdy ja poznałem. A musi Pani wiedzieć, że to była najładniejsza dziewczyna w całym zakładzie i mogła wybrać każdego chłopca. A wybrała mnie (zamyślony, milczy). Człowiek myśli, że góry by pokonał, a tu rzeczywistość. Męczy się szybko. My już z żoną mamy w zwyczaju poobiednią drzemkę. Czujemy się tacy zmęczeni. Musimy odpocząć. Często rozmawiamy ze sobą. Ulubionym tematem naszych rozmów są wnuki. Tacy jesteśmy z nich dumni. Te dzieci teraz to tak szybko się rozwijają i tyle potrafią. Mają także taką wiedzę. A tych sprzętów do ich rozwoju, masa. Te zabawki, co są teraz, to kiedyś nam się o takich nie śniło. Nasze wnuki są wspaniałe. Tak szybko nauczyły się literek i czytać. Dobrze się uczą. Zdobywają nagrody w szkole. Zawsze o nas pamiętają. I w urodziny i imieniny. W inne święta także. To dobre dzieciaki. Cieszymy się, że ich się dochowaliśmy.

Mężczyzna 67 lat, N62/1

Muszę się pogodzić, że zdrowie u mnie już nie takie jak kiedyś. Z żoną postarzelismy się bardzo. W końcu jesteśmy już dziadkami. Te wnuki to cała nasza radość. A niewiele radości już nam w życiu pozostało. Pieniądzy ledwo nam starcza. Wie Pani, leki takie drogie, a żona trochę niedomaga. Ale i wymagań dużych nie mamy, To i potrzeby niewielkie (uśmiecha się). Spory kawałek życia przeżyliśmy razem, To się liczy. Nie powiem, że zawsze było łatwo. Czasem było ciężko. Nasze małżeństwo miało kryzys. O mało co byśmy się rozwiedli. To było w pierwszych latach. Córka nam się urodziła, a moja mama wiedziała wszystko lepiej. Dziś sam jestem teściem, wiem, co się czuje. Wtedy było inaczej. Żona bardzo ciężko z tego powodu cierpiała. Przetrwaliśmy (uśmiecha się). Było minęło.

(...) Teraz żyjemy sobie spokojnie. Nigdzie się nie spieszymy, nie mamy wielu powodów do kłótni. Choć trochę żałuję (uśmiecha się). Jak się pokłóciliśmy, to godzenie zawsze było przyjemne (puszcza oko). Rozumie Pani (pytanie retoryczne)? Teraz coraz częściej myślimy o śmierci i o tym, że spotkamy się później dopiero tam (spogląda w górę). Niby to jeszcze przed nami, a już z tego powodu czujemy smutek i samotność. Dlatego tak ważne są dla nas wnuki. Odrywają nasze myśli od tych przykrych ewentualności. Mówi się: żyj chwilą obecną. My z żoną wszystko planowaliśmy. Zawsze. Z wyprzedzeniem. Stąd te nasze obawy i myśli, że niedługo zostaniemy sami. Albo ja, albo ona. I choć to jeszcze nie nastąpiło już przygotowujemy się do samotności.

Kobieta 70 lat, Ng1/1

Teraz mój mąż w szpitalu jest. Mówią, że coś z wątrobą. Nie wie Pani nawet, jak za nim tęsknię. Nie byłam dobra dla niego. Ciągłe zrzędziłam. A jak go teraz w domu nie ma, to taka sama się czuję, taka bezradna. Nie doceniałam go. Teraz to mu to mówię (uśmiecha się). A on na to: że lepiej późno niż wcale. Bo widzi Pani, niby nic już mi pomóc za dużo nie mógł, ale był (podnosi głos)! Wartość drugiego człowieka odczuwamy zawsze wtedy, gdy go zabraknie obok nas. A zwłaszcza, jak go kochamy. A ja swojego męża bardzo kocham. Różnie to w naszym małżeństwie bywało. Było i lepiej i gorzej. Kłóciliśmy się i godziliśmy się. Pewnie we wszystkich małżeństwach tak jest. Dzieci poszły na swoje. Mamy wnuki. Czas mija, proszę Pani i nie chce się zatrzymać. Gdybym wiedziała wtedy to, co dziś wiem, to nie marnowałabym go tak głupio na kłótnie i ciche dni. Ale do wszystkiego trzeba dorosnąć, wielu rzeczy doświadczyć, by zrozumieć, jak bardzo kocha się drugiego człowieka. Ja to już wiem. I muszę się liczyć z tym, że już niedługo będziemy razem. Ale ta myśl mnie przeraża i czyni jeszcze bardziej samotną niż dziś, gdy on jest tylko w szpitalu.

Narracje małżonków będących w tej fazie życia małżeńskiego są najcenniejszym źródłem informacji o małżeństwie, gdyż małżonkowie potrafią spojrzeć wstecz na swoje życie i dokonać głębokiej refleksji nad nim. Narracje te nie są już tak bardzo emocjonalne, lecz są obrazem procesu jakim jest życie małżeńskie. W zasadzie w narracjach nie pojawia się samotność czy osamotnienie jako uczucie doznawane. Pojawia się notoryczna samotność jako coś, czego będą doznawać po stracie małżonka i na co się przygotowują. Swoją związek w tym okresie określają jako stabilny i satysfakcjonujący. Głównym źródłem ich rozważań są wnuki, które dostarczają im uczucia dumy i satysfakcji oraz własne zdrowie, które pogorsza się znacząco w tym okresie życia. Zakończenie kariery zawodowej to jednocześnie początek nowego życiowego etapu – także w związku. Mężczyznom najtrudniej zaakceptować własną bezczynność zawodową w sytuacji, gdy żona nadal pracuje. Dlatego często podejmują jakieś prace dodatkowe. Generalnie panowie niezależnie od tego, co sami robią, najlepiej czują się u boku niepracującej kobiety. Jeśli zarówno kobieta, jak i mężczyzna byli aktywni zawodowo najlepszym rozwiązaniem okazywało się jednocześnie odejście z pracy. Kobiety kończące pracę w jednym miejscu, chętnie szukają innego zajęcia, często skłaniają się ku wolontariatowi, podczas gdy panowie wolą w pełni cieszyć się wolnym czasem. Emerytowane kobiety martwią się zmianami, jakie zajądą w ich życiu, koniecznością wypełniania wolnego czasu, niepokoją się również o sprawy finansowe oraz stan zdrowia. Z narracji wynika, że największe zmartwienia mężczyzn wiążą się z utratą statusu społecznego, trudnościami w porozumieniu z żoną oraz pogorszeniem stanu zdrowia. Jak widać z narracji, na tym tle dochodzi do konfliktów pomiędzy małżonkami. Są to jednak konflikty, które rozwiązują i nie prowadzą one do pogłębiających się uczuć negatywnych. Zarówno panie, jak i panowie zgadzają się co do tego, że dobrym spo-

sobem na spędzanie wolnego czasu są podróże. Poza tym kobiety chciałyby kształcić się lub założyć własną firmę. Dla panów istotne jest poświęcenie czasu rodzinie oraz zadbanie o kondycję. Życie po przejściu na emeryturę zmienia się i aż 60% par twierdzi, że są to zmiany na lepsze (Zalewska 2012, s. 148–169)⁴.

Zakończenie

W społeczeństwie, którego fundamentem jest szeroko rozumiana autonomia i skupienie się na indywidualnych osiągnięciach, praca nad związkiem wcale nie jest kuszącą perspektywą. Ludzie uczą się koncentrować na sobie i swoim ego, zamiast rezygnować z niektórych rzeczy dla dobra partnera. W dzisiejszym świecie, w którym panuje wysoka konkurencja w każdej dziedzinie życia, ludzie nagradzani są za indywidualne osiągnięcia, a nie za to, jak porozumiewają się z innymi. Bardziej ceniona jest niezależność niż współpraca. Poświęcanie się dla takich wartości jak lojalność i trwałość wydaje się po prostu nierozsądne. Statystyki rozwodowe odzwierciedlają charakter współczesnego społeczeństwa. Jeżeli ciągle małżonkowie skupiają się tylko na sobie i własnych osiągnięciach, partner staje się narzędziem wykorzystywanym w walce o lepszy byt dla siebie. Prof. Bogdan Wojciszke w wywiadzie: *Nie jesteśmy przystosowani do tego, by przez 50 lat żyć w jednym związku* wyraźnie wskazuje na te problemy (Wojciszke 2015). Jego zdaniem partner powinien odzwierciedlać piękno i doskonałość naszego wewnętrznego ja (albo, dużo częściej, wynagradzać przykre i niedoskonałe aspekty naszej osobowości). Ten smutny obraz wyłania się z narracji i doświadczeń małżeńskich. Jednak nie wszystkich. Jeśli związek potraktujemy jako możliwość rozwoju, rzeczywistość, która się zmienia i przekształca, to pozwala on wtedy stać się nam nie tylko lepszymi ludźmi, ale także kształtować lepsze i głębsze relacje międzyludzkie. Małżeństwo w takim rozumieniu, nie tylko ulega przekształceniu/procesowi, ale samo w sobie staje się procesem. Z doświadczeń i narracji badanych w tym nurcie, można postawić tezę, że **samotność zmienia człowieka i jego spojrzenie na dotychczasową sytuację oraz na jego relacje**. Gdy badani poddali swoje doświadczenie głębokiej refleksji, zauważali, że samotność przyczynia się do polepszenia relacji w związku. Musieli na związek spojrzeć z dystansu i zobaczyć go jako perspektywę dynamiczną, zmie-

4 Por także: S.L. Zalewska, 2004, *Aksjologiczny wymiar małżeństwa i rodziny po usamodzielnieniu się dzieci*, [w:] *Aksjologia edukacji dorosłych*, J. Kostkiewicz (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin; S.L. Zalewska, 2005, *Samotność i osamotnienie w małżeństwach, których dzieci usamodzielniały się i odeszły z domu rodzinnego*, [w:] *Edukacyjne tendencje XXI wieku w dialogu i perspektywie*, A. Karpińska (red.), Wydawnictwo Trans Humana, Białystok; S.L. Zalewska, 2008, *Syndrom „pustego gniazda”. Budowanie nowej tożsamości przez małżonków*, [w:] *Tożsamość – reminiscencje*, E. Gawęł-Luty, J. Kojkoła (red.), Wydawnictwo „Harmonia”, Gdańsk; S.L. Zalewska, 2008, *Syndrom Pustego Gniazda. Dezintegracja małżeństwa i rodziny czy etap nowych wyzwań?*, [w:] *Rodzina i praca z perspektywy wyzwań i zagrożeń*, L. Golińska, B. Dudka (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.

niająca się. A samotność, jako sposobność do namysłu nad nim. Tak rozumiane małżeństwo, jako proces, napotyka na ważne, przełomowe momenty, zwane zdarzeniami krytycznymi. B. Cartet i M. McGoldrick⁵ wyróżniają w cyklu życia małżeńskiego i rodzinnego aż sześć takich momentów. Momenty te nazywają nieodwracalnymi zdarzeniami, które prowadzą do adaptacji i przy głębokiej refleksji nad sobą, umożliwiają tym samym dalszy rozwój małżeństwa. Mogą także prowadzić do dysfunkcji i tym samym do rozkładu życia małżeńskiego, zwłaszcza, gdy tej refleksji zabraknie. W obu przypadkach, w momencie krytycznym u małżonków pojawia się odczucie samotności, które może stanowić szansę do rozwoju lub pogłębić się i przekształcić w osamotnienie.

Bibliografia

- Bandyna M., 1996, *Przejawy poczucia osamotnienia w małżeństwie*, niepublikowana praca magisterska, Instytut Socjologii UAM, Lublin.
- Buber M., 1993, *Problem człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Carter B., McGoldrick M., 2005, *The Changing Family Life Cycle: A Framework from Family*, New York.
- Cieślak K., 1988, *Model interakcji w małżeństwie wg Sherwooda i Scherera*, „Problemy Rodziny”, nr 4, s. 12–25.
- Kotlarska-Michalska A., 2001, *Poczucie osamotnienia w małżeństwie* [w:] *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, H. Liberska, M. Matuszewska (red.), Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 155–170.
- Kruczyński W., 2005, *Wirus samotności*, Wydawnictwo Prószyński Media, Warszawa.
- Liberska H., Matuszewska M., 2001, *Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa* [w:] *Małżeństwo: Męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, H. Liberska, M. Matuszewska (red.), Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 13–46.
- Osińska K., 2002, *Doświadczenie samotności* [w:] *Samotność chciana i niechciana*, A. Matusiak (red.), Wydawnictwo Espe, Kraków, s. 11–30.
- Sujak E., 1998, *Rozważania o ludzkim rozwoju*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Tillich P., 1991, *Samotność i osamotnienie*, „Znak”, nr 4, s. 3–8.
- Turner J. S., Helms D.B., 1999, *Rozwój człowieka*, Wydawnictwo: WSiP, Warszawa.
- Zalewska S.L., 2004, *Aksjologiczny wymiar małżeństwa i rodziny po usamodzielnieniu się dzieci* [w:] *Aksjologia edukacji dorosłych*, J. Kostkiewicz (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 401–416.
- Zalewska S.L., 2005, *Samotność i osamotnienie w małżeństwach, których dzieci usamodzielnili się i odeszły z domu rodzinnego* [w:] *Edukacyjne tendencje XXI wieku w dialogu i perspektywie*, A. Karpińska (red.), Wydawnictwo Trans Humana, Białystok, s. 308–329.

5 Sześć momentów krytycznych w cyklu życia małżeńskiego i rodzinnego: 1. opuszczenie domu przez młodą osobę; 2. związanie się z partnerem; 3. narodziny dziecka; 4. wkraczanie dzieci w fazę adolescencji; 5. opuszczenie domu przez dorastające dzieci; 6. sprawowanie opieki nad starzejącymi się rodzicami przez ich dorosłe dzieci. (Carter, McGoldrick 2005, s. 46–58).

- Zalewska S.L., 2008, *Syndrom „pustego gniazda”. Budowanie nowej tożsamości przez małżonków* [w:] *Tożsamość – reminiscencje*, E. Gawęł-Luty, J. Kojkoła (red.), Wydawnictwo „Harmonia”, Gdańsk, s. 421–437.
- Zalewska S.L., 2008, *Syndrom Pustego Gniazda. Dezintegracja małżeństwa i rodziny czy etap nowych wyzwań?* [w:] *Rodzina i praca z perspektywy wyzwań i zagrożeń*, L. Golińska, B. Dudka (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 297–307.
- Zalewska S.L., 2012, *Syndrom pustego gniazda. Małżeństwo i rodzicielstwo po usamodzielnieniu się dzieci*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa.
- Zalewska S.L., 2015, *Samotność i osamotnienie w narracjach i doświadczeniach małżeńskich*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa.
- Ziemska M., 1999, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny* [w:] *Rodzina współczesna*, M. Ziemska (red.), Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.

Netografia

- Katechizm Katolicki Kościoła, *Małżeństwo jako sakrament* <http://wypracowania24.pl/religia/1980/sakramenty-malzenstwo-co-to> [12.08.2013].
- Kodeks rodzinny i opiekuńczy 2017*, Dz.U. 2017, poz. 682, <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20170000682> [13.11.2017].
- Korcz K., 2013, *Samotność w związku*, <http://portal.abczdrowie.pl/samotnosc-w-zwiazku>, [23.05.2013].
- Wojciszke B., 2015, *Nie jesteśmy przystosowani do tego, by przez 50 lat żyć w jednym związku*, <http://natemat.pl/133251,wojciszke-nie-jestesmy-przystosowani-do-tego-by-przez-50-lat-zyc-w-jednym-zwiazku> [20.02.2015].