

Magdalena Żadkowska   
Uniwersytet Gdański



## PARA W PUSTYM GNIEŹDZIE – O TURBULENCJACH RELACYJNYCH PO WYPROWADZCE DOROSŁYCH DZIECI Z DOMU RODZINNEGO

Faza pustego gniazda, charakteryzująca się odejściem dzieci z domu rodzinnego, przynosi znaczące zmiany w relacji pary. Niniejszy artykuł zagłębia się w wieloaspektowe wymiary tego etapu życia, rzucając światło na relacyjne dostosowania doświadczane przez pary w trakcie czasu „pustoszenia gniazda”. W wyniku analizy wywiadów łączonych i indywidualnych z ponad 60 osobami będącymi w relacji od przynajmniej 20 lat, których dzieci niedawno opuściły gniazda rodzinne, demonstruję, jak zwiększenie zasobów w postaci czasu i wolności wpływa na rozpoczęcie nowego etapu życia, na komunikację i intymność. Do analizy wykorzystuję Model Turbulencji Relacyjnych (MTR). Artykuł ma poddać MTR testowi i dać odpowiedź na pytanie: jak para rodziców radzi sobie z zaistniałymi „turbulencjami”.

**Słowa kluczowe:** puste gniazdo; socjologia pary; Model Turbulencji Relacyjnych

### A Couple in an Empty Nest – About Relational Turbulence After Adult Children Moving out of the Family Home

The empty nest phase, characterized by the departure of children, brings significant changes to the couple's relationship. This article delves into the multifaceted dimensions of this life stage, shedding light on the relational adjustments experienced by couples during the “empty nest” time. Through the analysis of combined and individual interviews with more than 60 individuals who have been in a relationship for at least 20 years and whose children have recently left the family nest, I demonstrate how increased resources such as time and freedom affect the start of a new life stage, communication and intimacy. For the analysis, I use the Model of Relational Turbulence (MTR). This article aims to put the MTR to test and answer a question: how does a couple of parents cope with the “turbulence” that it experiences?

**Key words:** empty nest; sociology of couple; Relational Turbulence Model

---

Wydział Nauk Społecznych, magdalena.zadkowska@ug.edu.pl, ORCID 0000-0002-8146-5189.

Źródło finansowania. Sonata Bis 8 NCN, „I że Cię nie opuszczę aż do śmierci... Praktyki życia codziennego par w wieku 50-64 lata z przynajmniej 20-letnim stażem”, numer umowy: UMO-2018/30/E/HS6/00159.

Tekst opublikowany na warunkach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska (CC BY-NC-ND 3.0 PL).

## Wstęp

Faza pustego gniazda jest kamieniem milowym w życiu wielu rodzin, który pojawia się, gdy dorosłe dzieci opuszczają dom, aby prowadzić niezależne życie i zwykle oznacza znaczącą transformację w życiu rodziców. Faza ta może wywoływać szereg emocji i skłaniać do przeprowadzenia zmian w związku. Może też stanowić ryzyko dla przetrwania relacji. Zrozumienie zawłości tego etapu życia i jego dynamiki ma kluczowe znaczenie dla specjalistów i specjalistek zajmujących się zdrowiem psychicznym oraz badaczy i badaczek intymności czy par. Niniejszy artykuł ma na celu naukową eksplorację zjawiska pustego gniazda, koncentrując się na życiu codziennym pary w okresie przedemerytalnym, gdy nowe role rodzinne np. związane z posiadaniem wnuków w większości przypadków jeszcze się nie ukonstytuowały.

Wiele badań psychologicznych eksplorowało fazę pustego gniazda (Duvall, 1971; Feeney i in., 1994; Liberska, 2014). Psychologowie badali satysfakcję z życia małżeńskiego i dostosowywanie się do fazy życia bez dzieci głównie wykorzystując badania ilościowe (Harper i in., 2000; Heiman i in., 2011). Badania socjologiczne, które by dotyczyły zarówno relacji pary w pustym gnieździe, jak i zmian w układzie rodzinnym związanych z wyprowadzką dzieci, nie były do niedawna domeną socjologii życia rodzinnego. Analizowano jedynie, czy faza pustego gniazda skutkuje zwiększonym lub zmniejszonym dobrostanem psychicznym rodziców, szczególnie w kontekście teorii obciążenia rolą i utraty roli rodzicielskiej (Bouchard, 2014). W większości badań widać koncentrację na kwestii przyszłości pary rodziców: czy puste gniazdo niesie ze sobą ryzyko rozpadu małżeństwa, czy też jest szansą na odnowienie relacji między małżonkami (Dennerstein i in., 2002; Mitchell i Lovegreen, 2009; Randhawa i Kaur, 2021). W Polsce znaczną uwagę cieszą się studia nad współzamieszkiwaniem dorosłych dzieci z rodzicami dotyczące ich uwikłania w skomplikowane relacje z tzw. gniazdownikami (Szlendak, 2010; Kwak i in., 2017; Barszcz, 2019). W kontekście tych badań perspektywa wyprowadzki bywa analizowana również jako różny rodzaj współpracy między pokoleniami (Krzaklewska, 2017) czy kwestia zasobów młodych dorosłych na starcie w samodzielne życie (Pustułka i in., 2022).

Dopiero w 2024 roku w publikacji poświęconej rekonfiguracjom ról w fazie pustego gniazda w Polsce i we Francji (Żadkowska i in., 2024) wypracowaliśmy nowatorski model czterech scenariuszy („razem ale osobno”, „nowy miesiąc miodowy”, „zanurzeni w rodzinie” i „rodzice partnerzy”) pokazujący transformację współzależności w pustym gnieździe, który ujmuje postrzeganie przejścia do fazy pustego gniazda jako zmianę dwóch współzależnych typów relacji: między rodzicami i dziećmi oraz między partnerami. Według tego

modelu współzależności wpływają na rekonfigurację relacji pary po odejściu dzieci, łącząc perspektywy relacji dziecko–rodzic i rodzic–rodzic (para). Stawiamy tezę, że rekonfiguracja małżeństwa różni się w zależności od poziomu skoncentrowania rodziców na dzieciach i ich poziomu współzależności partnerskiej (Schmidt i in., 2024; Skowrońska i in., 2024). Model ten nie skupia się jednak na tym, jakie dokładnie zmiany wywołuje faza „pustego gniazda” w relacji pary rodziców i jak para sobie radzi lub nie z okresem „turbulencji”, co stanowić będzie przedmiot tego artykułu.

Jednym z niewielu modeli teoretycznych, które dają instrukcje do badania niestabilności i dynamiki związków intymnych jest Model Turbulencji Relacyjnej (MTR – Solomon i Knobloch, 2001; Knobloch i Carpenter-Theune, 2004; Solomon i Theiss, 2008; Solomon i in., 2016). MTR proponuje analizę doświadczeń zaburzających relację, szczególnie w momencie ich akumulacji, związanych z niepewnością relacji i zależnością od partnera/rki (Knobloch i Solomon, 1999, s. 264). Faza pustego gniazda stanowi jeden z przykładów zastosowania MTR (Nagy i Theiss, 2013) i w związku z tym postanowiłam wykorzystać ten właśnie model do analizy dynamiki par w tym artykule.

Podążając za ustaleniami Filipa Schmidta i współpracowników (2018, s. 29) przyjmuję, że para w trakcie swojego trwania przechodzi przez wiele form bycia razem i to właśnie ten jej procesualny charakter każe badać jej życie codzienne i sposoby zakorzenienia go w przyzwyczajeniach, artefaktach oraz rytuałach. Jak wskazywaliśmy, „mamy współcześnie do czynienia nie tylko z coraz wyraźniejszym wyodrębnianiem się pary intymnej jako formy komunikacji, ale też z jej kruchością, dużym prawdopodobieństwem jej rozpadu i często intensywną pracą nad tym, aby do takiego rozpadu nie dochodziło” (Schmidt i in., 2018, s. 22). Badanie powyżej wspomnianych przyzwyczajzeń, artefaktów i rytuałów w czasie zachodzenia zmiany jest więc ważnym zabiegiem metodologiczno-teoretycznym, pozwalającym uchwycić praktyki, które decydują o tym, że para trwa dalej jako swoista społeczna całość. Celem niniejszego artykułu jest pokazanie tego, co dzieje się w przestrzeni domu w kontekście umiejscowionych w niej praktyk życia codziennego dwóch osób pozostających w ponaddwudziestoletnim związku, które wychowały dzieci i przechodzą przez „turbulencje” wynikające z wejścia w fazę „pustego gniazda”.

Tematyka artykułu wpisuje się w sygnalizowaną wcześniej potrzebę badań empirycznych poświęconych (1) związkom intymnym (Schmidt i in., 2018) oraz (2) wytrwałej miłości („enduring love”, Gabb i Fink, 2015) sięgając jednocześnie po rzadko poddawaną analizie socjologicznej fazę życia rodzinnego, jaką jest etap „pustego gniazda” widziany z perspektywy rodziców.

## **Para jako przedmiot badań socjologicznych**

Diada uważana jest za typ relacji, który leży u podstaw rodziny i determinuje jej trwanie (Trost, 1993). W rodzinie istnieje zazwyczaj kilka diad, a jedną z nich jest diada małżeńska (Trost, 1993: 94), która może stać się diadą rodzicielską. Zdaniem wielu socjologów i socjolożek relacja intymna pary może być głównym, wyabstrahowanym przedmiotem analiz socjologicznych (Kaufmann, 1992, 1993; Lenz, 2009; Schmidt i in., 2018), zróżnicowanym co do priorytetu relacji (para rodzicielska versus para małżeńska – por. de Singly, 2005).

Przyglądając się badaniom nad parami, najczęściej analizowana jest ona przez pryzmat praktyk życia codziennego (Koppetsch i Burkart, 1999; Schatzki, 1996; Schatzki i in., 2001; Reckwitz, 2002; Kaufmann, 2004; Shove, 2003; Smart, 2007) i obserwację interakcji, która opiera się nieustannym zarządzaniu i organizacji pracy oraz często polega na negocjowaniu ról płciowych (co na przykładzie prania, sprzątania lub prasowania analizował Jean-Claude Kaufmann (1992, 1996, 1997). Obserwacje par związane są z przestrzeniami praktyk troski i pokrewieństwa (Gabb i Fink, 2018; Mizelińska, 2017; Gabb, 2008) zwanych również praktykowaniem rodziny (Morgan, 2011a; 2011b; Finch, 2007; Sikorska, 2019; Skowrońska i Schmidt, 2023). Stawanie się parą ma miejsce wokół konkretnych rytuałów i/lub rezygnacji z nich w miarę trwania związku, na przykład wspólnego jedzenia (Craig i Truswell, 1988; Kemmer, Anderson i Marshall, 2002; Marshall i Anderson, 2002), prania i sprzątania czy zmywania (Kaufmann, 1996, 1998; Żadkowska, 2016). Para to także miejsce specyficznej pracy relacyjnej polegającej na słuchaniu i wspieraniu, tworzeniu przestrzeni intymności (Singly, 1996), centralny ośrodek życia codziennego (Smart, 2007), w którym partner/ka staje się najważniejszą osobą, pierwszym znaczącym innym (Berger i Kellner, 1964), a także autonomiczną relacją w stosunku do innych relacji rodzinnych (Lenz, 2009).

Dotychczasowe badania praktyk życia codziennego par intymnych w Polsce koncentrowały się głównie na początkach życia pary (Schmidt, 2016; Przybył, 2017), wspólnym zamieszkiwaniu (Schmidt, 2016), na parze w kontekście godzenia życia zawodowego z rodzinnym (Gądecki i in., 2018), podziale obowiązków domowych (Żadkowska, 2016), intymnej relacji par jednopłciowych (Stasińska, 2018) czy zarządzania finansami (Ocoń-Kubicka i Halawa, 2018). Podobnie jak w innych częściach świata, tak w Polsce istnieje nadal zauważalna luka w analizach dotyczących par o długoletnim stażu (Smart, 2007), mimo że wpływ etapu pustego gniazda na relacje małżeńskie par mogłyby być jednym z głównych wątków badań poświęconych zagadnieniu par intymnych (Mitchell, 2016).

## Faza pustego gniazda

Wczesne badania nad cyklem życia rodziny przedstawiały go w formie uniwersalnego zestawu statycznych faz (*family life cycle*), przez które przechodzi każda rodzina. Koncepcja *life course studies*, która przyświeca poniższej analizie, ujmując życie rodzinne jako dynamiczny proces (Elder, 1985; 1995; Dewilde, 2003; Aeby i Gauthier, 2021; Cooney, 2022).

Popularna w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku teoria „krzywej U” (zob. Glenn, 1990, s. 823) dla obrazu „życia pary” (odpowiednik popularnego ówczesnie „cyklu życia rodziny”) wskazywała na wysokie szczęście małżeńskie we wczesnych (lub poprzedzających) latach małżeństwa, spadek szczęścia w środkowych (lub rodzicielskich) latach małżeństwa i ponowny wzrost szczęścia małżeńskiego w późniejszych (lub postparentalnych) latach. Koncepcja unikatowej trajektorii dla par spotkała się z krytyką ze względu na uproszczenia, nawet u samego autora (Glenn, 2003; Bouchard i McNair, 2016; Mitchell, 2016). Niezależnie od dynamiki i różnorodności ścieżek życia rodzinnego, które doprowadzają współcześnie część z par do tego etapu życia, czas, w którym para zostaje sama, bez dorosłych dzieci, zmienia relację, bo przemianie ulega zarówno przestrzeń domu, jak i jakość oraz ilość obowiązków domowych i czasu wolnego. Dodatkowo, na szczególną uwagę zasługuje czas samej zmiany, stosunkowo krótki i odizolowany od innych zmian życiowych związanych z tzw. trzecim wiekiem, jakimi mogą być przejście na emeryturę, choroby wieku senioralnego czy pojawienie się wnuków.

Puste gniazdo trudno omawiać bez przyjęcia spojrzenia na materialność wspólnie zamieszkiwanego gniazda rodzinnego. Przejście od pełnego do pustego gniazda często obejmuje zmiany, takie jak nowe funkcje pokoju dziecka (Skowrońska i in., 2024) czy wygospodarowanie miejsca „tylko dla siebie” (Gajewska i in., 2023). Niektóre z tych zmian mogą wiązać się z remontami, zmianami funkcji pomieszczeń i wystroju mieszkania, a niektóre jedynie z nowym wykorzystaniem wspólnej przestrzeni i nowymi rytuałami, które sprzyjają poczuciu tworzenia „nowego” miejsca dla siebie lub dla pary (Kostecka i in., 2024). Przestrzeń domu nie jest czymś naturalnym i stałym, jest nieustannie konstruowana i rekonstruowana poprzez społecznie przypisywane znaczenia i codzienne praktyki w niej zachodzące (Pernau, 2014; Reckwitz, 2012). W przypadku domu, z którego „wyfrunęły” dzieci, ma ona potencjał stworzenia ponownie „mikrokosmosu” pary łączącego, jak pisze Grażyna Woroniecka, komponent indywidualny z makrospołecznym za pośrednictwem grupy (w tym wypadku pary) osadzonej w przysługującej jej przestrzeni (Woroniecka, 2014, s. 41).

Z jednej strony z badań wiemy, że kiedy dzieci opuszczają dom, rodzice doświadczają pozytywnych zmian w rolach i wymaganiach dotyczących alokacji czasu, które mogą wpływać na jakość ich relacji (White i Edwards, 1990;

Bouchard i McNair, 2016; Karney i Bradbury, 2020). Zazwyczaj codzienne fizyczne i emocjonalne obciążenie obowiązkami domowymi zostaje złagodzone, zapewniając partnerom więcej swobody w spędzaniu czasu razem jako para i realizowaniu innych ról społecznych, które mogą zwiększyć satysfakcję z życia (Mitchell 2016). Badania wskazują na mniejszą liczbę konfliktów na linii praca–rodzina (Erikson i in., 2010) i doświadczenie poczucia większej sprawiedliwości w związku (Kulik i in., 2010), a także na wzrost satysfakcji małżeńskiej (Gorchoff i in., 2008). Niektóre badania pokazują wręcz, że „syndrom pustego gniazda” jest rzadkością, głównie ze względu na zaangażowanie rodziców w wiele ról i ich alternatywne źródła samookreślenia (Mitchell i Lovegren, 2009).

Z drugiej strony istnieją badania wskazujące na niższy poziom satysfakcji małżeńskiej w porównaniu z innymi etapami życia (Anderson, Russell i Schumm, 1983), a także zwiększony konflikt i wysoki wskaźnik separacji i rozwodów w tym okresie (Brubaker, 1985; Kreider, 2005; Radina, Hennon i Gibbons, 2008). W sytuacji braku satysfakcji partnerzy skłonni są do zawierania kompromisu ze względu na korzyści emocjonalne i rodzinne, które daje im stały związek (Paprzycka i Mianowska, 2019). Przejście do pustego gniazda może zwiększać ryzyko rozpadu małżeństwa, szczególnie w przypadku par, które osiągają ten etap w stosunkowo młodym wieku. Kobiety częściej niż mężczyźni inicjują separację na tym etapie życia, bo dla dobra swoich dzieci pozostają w niesatysfakcjonujących związkach aż do osiągnięcia fazy po rodzicielstwie (Bouchard, 2014). Spędzając tak wiele lat skupione na swoich dzieciach, niektóre osoby mogą „zapomnieć”, jak być intymną parą małżeńską (Crowley, Hayslip i Hobdy, 2003), szczególnie, gdy bardzo krótko były nią przed urodzeniem pierwszego dziecka (jak miało to miejsce w wypadku większości respondentów/ek naszego projektu).

### **Model Turbulencji Relacyjnych**

Sytuacja, w której dorosłe dzieci opuszczają gniazdo rodzinne, była badana jako przykład wielu różnych zaburzeń przez badaczy i badaczki stosujących w badaniach par Model Turbulencji Relacyjnych (MTR). MTR to rama teoretyczna wyjaśniająca, dlaczego pary silnie reagują na ważne okoliczności związane z ich związkiem. W czasie różnych okresów przejściowych ludzie będący w trwałych związkach stają się bardziej reaktywni emocjonalnie i różne „turbulencje” mają znaczący wpływ na ich relację (Solomon, Weber i Steuber, 2010). MTR stara się wyjaśnić niestabilność i dynamikę związków intymnych (Knobloch i Carpenter-Theune, 2004) i był wcześniej wykorzystywany do identyfikacji problemów, związanych z niepłodnością (Steuber i Solomon, 2008),

chorobą współmałżonka/i (Weber i Solomon, 2008), powrotem męża z misji wojennej (Knobloch i Theiss, 2012), dojrzewania nastoletnich dzieci (Brisini i Taylor, 2023) i wyprowadzki dorosłych dzieci z domu rodzinnego (Nagy i Theiss, 2013). Jego najmocniejszą stroną jest to, że skupia się przede wszystkim na zakłóceniach norm i rutyn relacyjnych.

MTR został zastosowany do analizy relacji partnerów w „pustym gnieździe” przez Mary E. Nagy i Jennifer A. Theiss (2013). Autorki analizowały otwarte odpowiedzi na pytania: *Jakich zmian w związku, jeśli w ogóle, pary doświadczają podczas przejścia do fazy pustego gniazda w małżeństwie?* (1); *Jakie źródła niepewności relacyjnej, jeśli w ogóle, pary zgłaszają podczas przejścia do fazy pustego gniazda?* (2); *Jakich źródeł ingerencji partnera, jeśli w ogóle, doświadczają pary podczas przejścia do fazy pustego gniazda?* (3) (Nagy i Theiss 2013, s. 282–284). Do badania autorki zrekrutowały 50 par będących w długoletnich związkach i doświadczających fazy pustego gniazda. Wiek uczestników oscylował pomiędzy 39 a 78 lat (średnia 54,8 lat). Długość trwania małżeństwa wyniosła średnio 27,4 lat, a średnia liczba dorosłych dzieci dwoje. Respondenci indywidualnie wypełniali ankietę on-line. Autorki chciały zweryfikować hipotezę, że tranzycja do fazy pustego gniazda może wpłynąć na poczucie większej miłości romantycznej (1) lub ujawnić ukrytą niechęć, jaką żywili do siebie nawzajem partnerzy (2) (Nagy i Theiss, 2013, s. 281). W wyniku analizy tematycznej wyróżniły kategorie „turbulencji relacyjnych”, które były związane ze zmianami w związku, niepewności relacyjnej oraz doświadczenia zwiększonej ingerencji w życie ze strony męża lub żony. Do najważniejszych zmian w związku należała większa ilość czasu spędzanego razem w parze, poczucie większej wolności i swobody, doświadczenie lepszej komunikacji i większej intymności w związku oraz nowych początków (*new beginnings*). Do największych źródeł niepewności relacyjnej należało podejmowanie nowych ról i tożsamości, lęk przed większą zależnością od partnera, doświadczenie nowych form miłości i intymności oraz procesów starzenia się. Turbulencje wynikające z poczucia zwiększonej ingerencji ze strony partnera lub partnerki miały związek ze wsparciem w relacji, odczuwaniem poczucia winy, wymuszaniem na partnerze lub partnerce pewnych aktywności oraz obowiązków domowych. Wszystkie z wymienionych zaburzeń, jak się okazało, mogą mieć dwójaki wpływ na dalszy los par i wyznaczać ich różny sposób przejścia przez czas pustoszenia gniazda.

Dane z naszych badań potwierdzają istnienie zidentyfikowanych przez Nagy i Theiss zaburzeń i dodatkowo, dzięki pogłębionym wywiadam łączonym i indywidualnym pozwalają przyjrzeć się temu, jak poradziły sobie (lub nie) z nimi badane pary. Przedstawiając wnioski z badania empirycznego omówionego poniżej i wykorzystując testowany MTR pokażę, jak pary konfrontowały się z wymienionymi „turbulencjami”.

## Metodologia

Projekt „*I że Cię nie opuszczę aż do śmierci... Praktyki życia codziennego par 50-64-letnich z co najmniej 20-letnim stażem*” (Sonata Bis 8, UMO-2018/30/E/HS6/00159) był finansowany przez Narodowe Centrum Nauki w Polsce i realizowany przez Uniwersytet Gdański, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Centre de Recherche sur les Liens Sociaux, Université Paris Cité (CERLIS). Baza danych jakościowych, na podstawie których powstał niniejszy artykuł, składa się z:

- 42 pogłębionych wywiadów łączonych, stacjonarnych z rodzicami dorosłych dzieci, które wyprowadziły się z domu (lub były w trakcie wyprowadzki – 5 par),
- 65 wywiadami indywidualnymi z kobietami (42 wywiady) i mężczyznami (23 wywiady) część wywiadów została przeprowadzona on-line, dla 22 par były to ponowne spotkania badawcze, po roku.

Wywiady przeprowadzono w Polsce w latach 2019–2022 głównie w Poznaniu i Trójmieście, ale także na obszarach wiejskich województw wielkopolskiego i pomorskiego, a także w kilku innych miejscach Polski w związku z możliwością spotkań on-line.

Wywiady były nagrywane, transkrybowane, anonimizowane, a następnie analizowane głównie za pomocą oprogramowania MaxQda. Wprowadzono standardowe zasady etyczne (Mizielińska i in., 2018) stosowane w socjologii, a dodatkowo projekt został zaakceptowany przez Komisję Etyczną Uniwersytetu Gdańskiego. Uczestnicy podpisali formularz zgody lub wyrazili ustną zgodę na udział w badaniu, umożliwiając badaczom wykorzystanie anonimowych cytatów w publikacjach. Analiza danych została przeprowadzona przy użyciu analizy tematycznej (Braun i in., 2017; Braun i Clarke, 2021).

Uczestnicy analizowanego badania to małżeństwa heteroseksualne, które pozostawały w związku od ponad 20 lat i których dzieci opuściły dom w ostatnich miesiącach lub latach, lub które wkrótce miały go opuścić. Próba nie była zróżnicowana etnicznie. Respondenci byli nieco lepiej wykształceni niż wskazują dane dotyczące edukacji w Polsce, ale nadal byli zróżnicowani pod względem ukończonego jej poziomu: 12% ukończyło szkołę podstawową lub zawodową, 34% szkołę średnią, a 54% miało wykształcenie wyższe. W czasie prowadzenia pierwszego z wywiadów najmłodsza ankietowana osoba miała 44 lata, najstarszy uczestnik – 69 lat, a średnia wieku wynosiła 54 lata (52 lata dla kobiet, 55 lat dla mężczyzn). Dzieci badanych miały średnio 26 lat (25,7 dla córek i 27 dla synów). Prawie 35% par miało jedno dziecko, 43% miało dwoje dzieci, 18% miało troje dzieci, a 8% miało czworo lub więcej. Dorosłe dzieci respondentów opuściły gniazda rodzinne w związku z wyjazdem na studia, wyprowadzką w nowe miejsce, założeniem rodziny. Czas od ich wyprowadzki

wynosił od pół roku do 7 lat (w wypadku ostatniego dziecka opuszczającego dom rodzinny). Średni czas od wyprowadzki dzieci wynosił trzy lata. W pięciu przypadkach jedno z dzieci nadal mieszkało w domu z zamiarem wyprowadzenia się. W siedmiu domach wyprowadziło się raz, ale wróciło i miało zamiar wyprowadzić się ponownie (por. Żadkowska i Herzberg-Kurasz, 2022). Przyglądając się początkom życia we dwoje dla 25% par okres mieszkania bez dzieci trwał przynajmniej 3 lata, dla 75% dziecko urodziło się niedługo po wspólnym zamieszkaniu.

W 1995 roku średnią wieku zawierania małżeństw w Polsce (bardzo często tożsamą ze wspólnym zamieszkaniem) było 22,4 lat dla kobiet i 24,2 lat dla mężczyzn – co mniej więcej odpowiada danym dotyczącym naszych badanych (23,6 lat).

Za pomocą programu MaxQda transkrypcje wszystkich łączonych wywiadów z parami (42 pogłębione wywiady) i indywidualnych wywiadów z częścią respondentów/ek biorących udział w badaniu po raz drugi, po roku (45 wywiadów) i wywiadów przeprowadzonych z jednym z partnerów żyjących w długoletnim związku (20 wywiadów), zostały poddane procedurze kodowania. Za kody posłużyły wyodrębnione przez Nagy i Theiss trzy grupy kategorii „turbulencji relacyjnych” (Nagy i Theiss, 2013).

## **Wyniki: Analiza doświadczeń zaburzających relację w fazie „pustego gniazda”**

### **Zmiany w relacji**

#### **Czas dla nas**

Wszystkie osoby, które wzięły udział w polskim badaniu, jako główną zmianę podawały wzrost ilości czasu dla siebie. Nie zawsze jednak pozyskany czas przekładał się na czas wspólny pary. Czasem przyrost wolnego czasu był też wykorzystany na większe zaangażowanie w pracę i rozwój własny. Co więcej, dla niektórych wizja pustego gniazda wiązała się z obawą, co z tym czasem zrobią. Poniżej relacje dwóch par spędzających więcej czasu razem:

**Cezary:** My więcej czasu możemy spędzić ze sobą. No wiadomo, jak córek nie ma, to mamy więcej czasu, nie? No bo jak one były, to...

(...)

**Jadwiga:** No troszkę odzyskaliśmy drugą młodość! (Jadwiga, 44 lata i Cezary, 47 lat, 2 dzieci)

**Magdalena:** A teraz, jak jesteśmy sami, to mamy więcej właśnie czasu na to, żeby jeździć. Jeździmy sobie gdzieś na weekend, na grzyby, nie musimy być w niedzielę w domu,

bo trzeba dzieciom ugotować obiad. Jeśli mamy ochotę, to siadamy rano w samochód i sobie gdzieś jedziemy (Magdalena, 46 lat i Stanisław, 51 lat, 3 dzieci)

Na sposoby wykorzystania czasu wpływa wiek małżonków. Znaczna ich część była w wieku 45–55 lat, a więc należała do młodszej kategorii rodziców dorosłych dzieci. W ich opowieściach nowy etap często jawił się jako „okno możliwości”, chcieli się nim cieszyć i zauważali czasem, że dzieci stały się intruzami w ich nowej prywatności:

**Irena:** Ona do nas dzwoni, a my np. jesteśmy na rowerach i ja muszę specjalnie przerwać to wyjście i z nią rozmawiać. Czyli jakby my sobie ten czas spędzamy i w danym momencie jest nam fajnie i w tym czasie dzwoni córka, czyli przerywa nam tę jakąś tam przyjemność ... (Irena, 52 lata i Henryk, 54 lata, 3 dzieci)

Część par natomiast przyznaje się do strachu przed większą ilością czasu razem we dwoje. O obawie opowiada Edyta. Dla obu par lęki o wspólny czas tylko we dwoje okazały się próżne:

**Edyta:** Zawsze wyjeżdżaliśmy na wakacje, na wczasy z dziećmi. I przyszedł taki moment, że stwierdziliśmy, że dobra, to pojedziemy sami, bo czas odpocząć. Wykupiłam wczasy, pojechaliśmy, mój mąż zrobił listę tematów, na które będziemy rozmawiać, bo te wczasy zawsze były z dziećmi i one wokół nich się kręciły. I nagle się okazało, że super spędzamy czas bez nich. To był pierwszy wyjazd bez nich i powiedzieliśmy, że więcej ich nie bierzemy, (...) nawet nie musieliśmy wyciągać tej kartki z tematami. To było żartobliwe oczywiście, ale to był taki moment, że myśmy się strasznie tego bali, a okazało się, że to był jeden chyba z lepszych wyjazdów, taki odpoczynek totalny. (Edyta, 45 lat i Paweł, 47 lat, 2 synów)

Są jednak pary, którym właśnie przyrost wolnego czasu uświadamia koniec pewnego etapu, daje znać o tym, że nic wspólnie razem nie robią i nic ich już nie łączy. Jedną z takich par są Magda i Mirek.

**Magda:** Ja, tak patrząc z perspektywy czasu, to patrzę tak jakby nasze życie kręciło się tylko dla dzieci i jak dzieci nie ma, to ono jakby się skończyło. (Magda, 53 lata i Mirek, 59 lat, 3 synów)

Zdzisława i Gracjan mówią podobnie, w wolnym czasie każde z nich robi coś indywidualnie. Spędzają czas razem, ale osobno:

**Zdzisława:** A teraz, jak jej [córkę] nie ma, no to tak, jedno ogląda telewizję, drugie siedzi w telefonie i w gierkę gra, tak? Albo ja idę i coś robię, mąż idzie drzewo piłować. No jak siedzimy razem, no to jest tylko takie siedzenie.

**B1:** Niekoniecznie się razem coś robi?

**Zdzisława:** Właśnie raczej osobno robimy.

**Gracjan:** Razem, a osobno, o! (Zdzisława, 53 lata i Gracjan, 69 lat, 1 córka)

Podobnie, Mirosław i Honorata mówią o „rozluźnieniu” relacji. Honorata dostrzega znaczne różnice w potrzebach związanych z wykorzystaniem czasu wolnego, jakie uwidoczniły się między nimi i oboje przyznają, że są bardzo różni:

**Mirosław:** To znaczy tak – jesteśmy razem, ale trochę osobno. Między innymi też dlatego, że po paru latach te związki też...

**B:** Nie paru, przecież mieliście ilu lecie...

**Mirosław:** Teraz, 16-ego, będziemy mieli chyba 26-lecie – więc też pewne rzeczy się też rozluźniły. Żona teraz zaczyna mieć problemy z teściami, i z mamą, i z teściem. Więc żyjemy też tamtymi sprawami.

**Honorata:** Znaczy my generalnie mamy inny sposób na spędzanie wolnego czasu, bo ja jestem mega aktywnym człowiekiem, a mąż raczej kanapowcem.

**Mirosław:** Taki Ferdek Kiepski raczej (Mirosław, 61 lat i Honorata, 52 lata, 1 córka)

Z relacji polskich par przedstawionych w naszym badaniu, wynika, że po wyprowadzce dzieci z domu pojawia się więcej czasu. Ten czas jest wykorzystywany na wspólne wyjścia i wykonywane razem praktyki. Możliwość dogłębnego przyjrzenia się zmianie związanej z „czasem” wynika z faktu, że nasze scenariusze badania (zarówno dla wywiadu łączonego, jak i dla wywiadu indywidualnego) poświęcone były przede wszystkim zmianom praktyk życia codziennego w zakresie czasu, przestrzeni i emocji tak z perspektywy pary, jak i jednostki. W kwestionariuszowej analizie „pozyskanego czasu” Nagy i Theiss nie pojawiły się jednak wątki dotyczące obaw związanych z „nadmiarem” ani opinii o braku pomysłów na jego wykorzystanie, o których mówią Polki i Polacy. Polskie pary zwracają uwagę na to, że wspólny czas może być spędzany „razem ale osobno” demaskując to, że partnerów niewiele łączy. Dodatkowo wśród polskich par mocno zauważalne było pozyskanie czasu jako zasobu, jako czasu wolnego. Dla niektórych naszych badanych wyprowadzka dzieci oznaczała przejście na rodzicielską emeryturę.

### Więcej wolności?

W naszych badaniach kategoria czasu przenikała się mocno z kolejną ze zmian w relacji – kategorią zwiększonej wolności/swobody. Dzięki wyprowadzce dzieci para, która, jak wynikało z przytaczanych historii pary miała bardzo mało czasu na wspólne życie, zanim urodziły się dzieci, często po raz pierwszy w życiu, mieszka „sama w domu”, a dodatkowo stosunkowo młody wiek pozwalał im w pełni cieszyć się życiem.

**Tadeusz:** To jest świetny moment życia – to jest fantastyczny moment życia, bo człowiek ciągle czuje się w pełni sił, zdrowie, kondycja itd. – jeździmy na narty, biegamy itd. A z drugiej strony mamy czas dla siebie – możemy zająć się sobą, swoimi sprawami, możemy się nawet czasem ponudzić, poleżeć na tych kanapach, włączamy sobie Netflixa, kolejny, fajny serial, bo są doskonałe.

(...)

**Maria:** A myślę sobie jeszcze, że my w ogóle mieliśmy mało takiego czasu bycia tylko we dwoje, ponieważ szybko mieliśmy dzieci (Maria, 50 lat i Tadeusz, 53 lata, 2 córki)

**Magdalena:** To jest właśnie takie życie na luzie. Jeszcze nie jesteśmy na tyle starzy, żeby siedzieć w domu, bo mieliśmy szybko dzieci. (Magdalena, 46 lat i Stanisław, 51 lat, 3 dzieci)

Jak podsumowuje Jeremi, gdy nie ma dzieci w domu, jest więcej luzu:

**Jeremi:** A jak wiemy, że nie ma ich wtedy w domu, no nie ma tego, no to działamy. Czy wychodzimy, czy robimy to, czy nawet telewizor, czy jakieś inne historie. Troszeczkę takiego luzu też było potrzeba i też na pewno taki luz mieliśmy (Jeremi, 48 lat i Regina, 44 lata, 2 dzieci).

Najczęstszą zmianą związaną z kategorią swobody okazała się mniejsza ilość obowiązków domowych. Podkreślali ją polscy respondenci zarówno odnosząc się do roli matki, bardziej obciążonej obowiązkiem prania, gotowania czy zakupów (por. Herzberg-Kurasz i in., 2024), jak i do roli ojca, który miał za sobą lata „wożenia dzieci samochodem” (por. Giraud i in., 2024).

Wolność od zobowiązań była wyraźnie podkreślana przez respondentów/tki. Była to mocno zauważalna i wręcz namacalna zmiana. Wiązała się bowiem ściśle z praktykami życia codziennego. W lodówce było „za dużo jedzenia”, a nowa logistyka robienia zakupów wymagała czasu na oswojenie:

**Ela:** I jak on wyjechał, to w domu na początku mieliśmy za dużo jedzenia w lodówce, bo Mariusz jadł dużo i nagle się okazało, że nie mogę się przestawić, żeby kupować mniej (Ela, 49 lat i Wiesiek, 50 lat, 1 syn)

W pełnym gnieździe w organizacji codzienności dominowało poczucie obowiązku i konieczność żywienia dzieci.

**Magdalena:** A jak już jesteśmy we dwoje, no to..., nawet jeśli w tej lodówce nie będzie, to pójdziemy sobie rano do sklepu, przed pracą i sobie kupimy coś. Nie mamy tego takiego już... jakby to nazwać? Obowiązku takiego. Tak. Takiego obowiązku, że coś musimy. Nic nie musimy. Teraz właśnie żyjemy tak spokojnie, że to, co chcemy (Magdalena, 46 lat i Stanisław, 51 lat, 3 dzieci)

Analiza wywiadów wykazała, że większa swoboda mogła także oznaczać wolność do bycia samemu/ej, w odrębnym pokoju czy przy samodzielnym posiłku.

**Honorata:** No tak, zmieniło się, bo generalnie to mało kiedy jest czas, żebyśmy razem usiedli. Ale zdarza nam się to – ale my inny tryb prowadzimy, więc raczej jemy osobno. Jak mąż jest gdzieś w pracy, to też gdzieś tam je, ja też osobno. (...) mąż przy telewizji

na ogół je, taka jest prawda. A ja sobie przychodzę tutaj i jem tutaj, bo sobie kontempluję ogród i sobie tutaj jem. Przy jednym stole rzadko (Miroslaw, 61 lat i Honorata, 52 lata, 1 córka)

Swoboda samodzielnego jedzenia znika w czasie wizyt dzieci, które wymuszają wspólne jedzenie i interakcje przy stole (Rancew-Sikora i Skowrońska, 2022).

### Zmiany w komunikacji

W przypadku polskich par wątki związane ze zmianą w komunikacji pary dotyczyły w szczególności relacji z dziećmi. W artykule *The mother of all worries: Formulations of parents' gender in their talk about the transition to the empty nest phase* stwierdziłyśmy, że w komunikacji rodziców dużą rolę odgrywały stereotypy płci. Gdy jedno z rodziców demonstrowało perspektywę odmienną od drugiego rodzica, odniesienia do płci stawały się istotne jako zasób do osiągnięcia określonych celów interakcyjnych i relacyjnych. Rodzice regularnie omawiali zachowaną lub przesadną troskę i zmartwienie matek o dzieci, nawet po tym, jak stały się dorosłe (Rancew-Sikora i Żadkowska, 2023). Analiza wywiadów dotycząca komunikacji nie wykazała, że komunikacja w związkach zmieniała się w „pustym gnieździe” na lepsze, a co najwyżej, że się zmieniła ze względu na liczbę aktorów (choć dalej część komunikacji dzieje się z lub za pośrednictwem dzieci – większość par deklarowała wspólne korzystanie z komunikatorów internetowych). Czas „pełnego gniazda”, szczególnie w okresie współzamieszkiwania z nastoletnimi dziećmi, obfitował w konflikty. Piszemy o tym szerzej w artykule *How does the kitchen feel in an empty nest? Mapping emotions in Polish kitchens* (Dowgiałło i in., 2024). Użyte narzędzia badawcze nie pozwoliły zidentyfikować nowych sytuacji konfliktowych, a jedynie na zasadzie porównań z czasem „pełnego gniazda” wskazywały na różnice wyrażane często spotykanymi określeniami, tj. „większy spokój”, „święty spokój”:

**Jan:** My jesteśmy ciągle, że tak powiem, w takim pozytywnym wrażeniu, że nam się poprawiło. No wie pan, sam fakt, że mimo wszystko... z dorosłymi dziećmi, no jesteśmy wszyscy dorośli, już mamy swoje zwyczaje, tak? Nawet jak syn młodszy nas czasami tu nawiedza z noclegiem, nie często, ale nawiedza, no to wie pan, coś tam może przeszkadzać, portki gdzieś porzucone, czy skarpety. No bo to tak, to jest taki trochę bałaganiarz. A jak mieszkamy sami, to mamy święty spokój i swój święty porządek. No bardzo dobrze nam się mieszka (Jan, 62 lata i Halina, 58 lat, 2 synów)

Julia i Zenon przyznają wręcz, że po latach właściwie nie muszą już ze sobą rozmawiać, bo rozumieją się bez słów:

**Zenon:** Po tylu latach i wspólnych przeżyciach rozumiemy się bez słów już.

**Julia:** Tak. No zawsze się rozumieliśmy bez słów.

**Zenon:** Niemal bez słów.

**Julia:** Niemal bez słów (Julia, 55 lat i Zenon, 60 lat, 3 synów)

Niektóre pary zwracały też uwagę na zwolnioną przestrzeń dla konfliktów czy kłótni, tłumionych w czasie obecności dzieci, a obecnie przyjmujących też formę zawieszanej komunikacji, czyli „cichych dni”:

**Piotr:** W dwójkę się kłócimy.

**Ela:** Kłócimy się teraz w dwójkę dużo, ale też ja więcej leżę na kanapie.

**B2:** Wcześniej się nie kłóciliście?

**Ela:** Nie tak. O jakieś pierdoły się kłóciliśmy, a teraz się kłócimy...

**Piotr:** O nie. Kiedyś jak patrzę, to kiedyś były jakieś kłótnie takie, krzyczeliśmy, jak nawet były te dzieci, to były takie kłótnie. A teraz są raczej takie ciche dni (Piotr, 49 lat i Ela, 52 lata, 2 dzieci)

Kłótnie, zarówno głośne, jak i stan „obrażania się” udaje się parom prowadzić ze względu na brak obserwatorów, czyli dzieci. To jeden z przejawów kolejnej zmiany, czyli większej intymności.

### **Życie intymne**

Intymność rozumiana być może zarówno jako intymność seksualna, jak i prywatność. Podjęcie tematu seksualności okazało się w wywiadach trudne. Nie wszystkie osoby, tak w wywiadach łączonych, jak i w wywiadach indywidualnych chciały na ten temat rozmawiać, czasem podchodziły do niego jedynie eufemistycznie, nawiązując np. do nagości.

**Maria:** Zawsze jak jest w domu dziecko to jest w domu dziecko i tam... czy to wpływa w jakiś sposób na intymność, tak? Może na jakieś takie sprawy związane z seksem, no wiadomo, no to nie będzie tak jak człowiek się czuje swobodnie (Maria, 50 lat i Tadeusz, 53 lata, 2 córki)

Pary, które podzieliły się z osobami prowadzącymi wywiady opowieścią o życiu intymnym zwracały uwagę na wzrost przestrzeni na intymność. Tak, jak ukrywane przed dziećmi konflikty pary, tak i relacja seksualna czy przyzwolenie sobie na bliskość mogły mieć miejsce w innych miejscach niż sypialnia.

**Tadeusz:** No na pewno, zawsze jest tak. Z jednej strony tak jakby, jak każde małżeństwo radzi sobie z intymnością, w każdych warunkach, tak? Nawet w mieszkaniu 30 metrów z dziećmi. (...) Natomiast absolutnie, kiedy para jest sama w domu, jak to się mówi, można na golasa biegać po całym domu, tak? Natomiast kiedy jest dziecko, no to po prostu trzeba już troszkę to ograniczyć. Także w sposób naturalny jest to jakieś ograniczenie, natomiast niedotkliwie (Tadeusz, 53 lata i Maria, 50 lat, 2 córki)

Analizując na potrzeby książki (Żadkowska i in., 2024) przestrzenie domowe z perspektywy mężczyzn i kobiet w pustych gniazdach, ustaliliśmy, że uczestnicy badań po wyprowadzce dzieci z domu rodzinnego szukali miejsc „tylko dla siebie” i niekiedy po raz pierwszy w życiu znajdowali swoją prywatną przestrzeń. Dotyczyło to w szczególności kobiet, które gdy metraż na to pozwalał, organizowały sobie własny pokój, albo dbały o zorganizowanie dla siebie choćby biurka do pracy czy czasu na długą kąpiel (Kostecka i in., 2024; Gajewska i in., 2023).

### Nowe początki

Piątą kategorią zmian relacji jest kategoria nowych początków. Częściov jako „scenariusz new honeymoon” jest ona omówiona w rozdziale książki *Redefining couple relationship in the empty nest: the evolving involvement* (Schmidt i in., 2024). Dla osób uczestniczących w naszych badaniach „nowe początki” przybierały po pierwsze charakter poważnych wdrożonych zmian w życiu pary – remontów, przeprowadzek, budowy nowego/drugiego domu.

**Ela:** No oczywiście, to nasze nowe gniazdo jest przede wszystkim bardzo nowe, bo w tamtym roku dopiero ten dom odebraliśmy, zaczęliśmy ten dom dopiero urządzać, tak jak chcieliśmy. Ale dobrze nam tutaj jest i dobrze, że jest takie miejsce. Cudownie, że je mamy i to jest takie miejsce, do którego będziemy wracali latami. Jeśli kiedyś będzie chciał tutaj przyjechać Mariusz ze swoją rodziną, to też będzie super. Także raczej planujemy takie bycie tutaj. (...) No myślimy o tym rodzinnie, ale na pewno my jesteśmy bardziej z tym domem związani (Ela, 49 lat i Wiesiek, 50 lat, 1 syn)

Ela i Wiesiek są parą, która zdecydowała się spędzać czas w domu w Meksyku. To duży, życiowy projekt pary oddzielający mocno stan życia rodzinnego wraz z synem w Polsce od nowego gniazda pary za oceanem.

Zofia i Leszek budowali dom za miastem, niemniej przewidują w nim nie tylko miejsce, ale współprzebywanie z obojgiem dzieci i ich przyszłymi rodzinami.

**Zofia:** Największa dyskusja jest u nas z tą przestrzenią w nowym domu, bo dzieci będą przyjeżdżać, może będziemy mieli jakieś wnuki – może własne, może adoptowane, zobaczymy. I jak one będą przyjeżdżały albo rodzice z nami zamieszkają, to muszą mieć taką swoją przestrzeń prywatną, więc ok. To żeśmy ustawili taki domek dodatkowy, więc to będzie ten nasz – sypialnia, łazienka, kuchnia (Zofia, 44 lata i Leszek, 45 lat, 2 dzieci)

Inne pary opowiadały o nowym początku we dwoje przy okazji omawiania przestrzeni „sypialni”. Magdalena i Stanisław po wyprowadzce dzieci „W końcu zrobili sobie sypialnię!”, którą udostępniają im jednak, jak tylko dzieci wpadają w odwiedziny. Celina zaś prezentując świadome przejście na kolejny etap związku opowiada o zmianie jednej sypialni na dwie.

**Celina:** Ja uważam, że w pewnym wieku, to jest moje prywatne zdanie, bardzo dobrze spać osobno. Dlatego, że ma się wygodniej, więcej miejsca i każdy ma swoje takie przyzwyczajenia. I np. mój Adam to jest nocny marek, a ja lubię się wyspać, lubię sobie chodzić 22:00-23:00 spać, bo wiem, że wtedy zachowuje się młodość. (...) Tak że teraz jest po prostu bardzo wygodnie, bo on sobie tam nawet zrobił taki pokój tych swoich gier itd. Co on tam lubi. Natomiast ja sobie zrobiłam zupełnie po swojemu, mam książki, mam takie swoje mebelki, bo nowe mebelki są i w jednym i w drugim pomieszczeniu, tak że jest fajnie (Celina, 49 lat i Adam, 49 lat, 1 syn)

Dla wielu par „nowe początki” pozostają jednak w sferze marzeń lub planów, które nie zawsze okazują się wspólne. O wspólnym „małym domku” marzy wiele kobiet, np. Joanna.

**Joanna:** Często taki obrazek gdzieś widzę w swojej głowie, że wychodzę po prostu sobie z domu przez drzwi, taras i siedzę, piję herbatę i mam zieleni dookoła i swoją przestrzeń taką, że nie inne bloki, ale że widzę drzewa. To bez wątpienia przyroda jest taka do życia... no do życia potrzebuję. To tak, to takie marzenie gdzieś, pragnienie jest (Joanna, 53 lata i Wojtek, 55 lat, 3 dzieci)

Honorata również chce się wyprowadzić do domku nad morzem, ma tam nawet działkę i zaczyna budowę domu. Nie wydaje się to jednak być zgodne z planem Mirosława, który potakuje i jednocześnie odsuwa plan na dalszą przyszłość. Honorata jest bardziej zdeterminowana, chce mieć swój własny, nowy początek, chce mieć swój własny domek lub wręcz osobne piętro.

**Honorata:** Ja podjęłam decyzję, ja wybrałam projekt i postawiłam praktycznie wszystkich przed faktem, że się budujemy i koniec kropka. Działkę kupiłam, wszystko ja generalnie. Ja wiem, że to tak jest, że jak człowiek coś bardzo chce, to w końcu to zrealizuje. Także moim marzeniem jest rzeczywiście zamieszkać nad morzem – jak najbliżej morza.

**Badacz:** Czy państwo oboje myślą o tym, żeby razem w tym domku mieszkać, czy woleliby państwo, żeby to był Poznań?

**Mirek:** Nie no, chyba razem, bo samemu...

**Honorata:** Ale na osobnych piętrach.

(Mirosław, 61 lat i Honorata, 52 lata, 1 córka)

Z kolei Andrzej, mąż Zofii, po dwóch latach „pustego gniazda” wątpi w możliwość „nowego początku”. Przyznaje, że po wyprowadzce syna z domu wraz z żoną nie mają ani więcej czasu dla siebie, ani więcej intymności, wcale lepiej się nie komunikują, a potencjalna swoboda nie jest wykorzystana, mimo że takie pokładał w tym etapie nadzieje.

**Andrzej:** Szczerze ja powiem tak, jeszcze kilka lat temu, jeszcze jak dzieci z nami mieszkaly, to miałem w sobie takie wyobrażenie, że dzieci jak się wyprowadzą, prędzej, czy później, że na pewno kiedyś to nastąpi, to sobie urządzimy taką prawdziwą sypialnię,

tak? Będziemy mieć taki pokój tylko dla siebie. No niestety to się nie stało. Małżonka chce zachować ten pokój jako taki ewentualny gościnny. Choć właściwie od wyprowadzki dzieci chyba takich gości nie mieliśmy, którzy by nocowali, bo to między innymi ta pandemia zaraz przyszła, różne tam się złożyły. A żona zajęła go częściowo na swoją pracownię malarską. Wstawiła tam sztalugę i tam do swojej pierwotnej miłości wróciła, tak? (...) Trochę przykro, trochę przykro. Ja jestem mocno zakłopotany, bo nie wiem... Czuję się generalnie w tym związku zdominowany i jest mi ciężko w ogóle jako tak tutaj. Nie jest to szczyt moich marzeń, o tak powiem. Po prostu chciałbym, zwłaszcza że dzieci się wyprowadziły, myślałem, że nastąpi taka trochę druga młodość, trochę więcej tak swobody, a niestety to tak trochę w taki marazm zaczyna w to wpadać (Andrzej, 50 lat i Zofia, 50 lat, 1 syn)

Kategoria „nowych początków” w badaniu Nagy i Theiss nie zawiera przykładów dotyczących indywidualnych pomysłów na własną przyszłość po separacji czy rozstaniu. Osoby planujące rozstanie po wyprowadzce dzieci, mogą samodzielną przyszłość czy życie z inną osobą uważać za nowy start. Wśród wywiadów analizowanych na potrzeby tego artykułu nie było takich przykładów, badaliśmy pary będące cały czas w związkach. Niemniej relacje samodzielnymi rodziców dorosłych dzieci i tych w sytuacji *recouplingu* potwierdzają takie scenariusze (Żadkowska i Giraud, 2024). Najbardziej podobne i porównywalne wnioski do badań Nagy i Theiss uzyskaliśmy w obszarze zmian w relacji. Wynika to z faktu, że nasze scenariusze badania (zarówno dla wywiadu łączonego, jak i dla wywiadu indywidualnego) poświęcone były przede wszystkim zmianom praktyk życia codziennego w zakresie czasu, przestrzeni i emocji tak z perspektywy pary, jak i jednostki.

### Niepewności relacyjne i wzajemne ingerencje

W czasie prowadzonych badań badacze nie pytali par wprost o źródła niepewności relacyjnej w fazie pustego gniazda. Pierwszą z tej kategorii opisaną przez Nagy i Theiss (2013) są nowe role i tożsamości. Na podstawie uzyskanych danych udało się dotrzeć do wątków liminalności związanych z wychodzeniem z roli matki. W dwóch tekstach Magdalena Herzberg-Kurasz przygląda się rekonfiguracji roli macierzyńskiej i doświadczenia macierzyństwa na etapie pustego gniazda; po pierwsze zauważa, że rekonfigurację utrudnia brak rozpoznawalności społecznej (Herzberg-Kurasz, 2023), a po drugie zaznacza, że większość matek dalej pełni macierzyńskie role, tyle że w „trybie zdalnym” – „na odległość” oraz że rola matki jest przedłużana i dostosowywana do nowych okoliczności i warunków rodzinnych i może być wyrażana w nowych praktykach (Herzberg-Kurasz i in., 2024). Ojcowie, którzy wzięli udział w badaniu, deklarowali natomiast większą akceptację dla „wygaszania roli” odwołując się

do „naturalnego biegu rzeczy”, ale ich rola też ulegała rekonfiguracji; zmieniała się w bardziej doradczą, wspierającą i wiązała się z pojawieniem nowych praktyk ojcowskich (Giraud i in., 2024).

Badane osoby, zarówno w wywiadach łączonych, jak i w indywidualnych, nie wspominały prawie wcale o obawach bycia bardziej zależnym/ną od męża/żony, od tego, co robi w czasie wolnym, czy od wspólnych praktyk. Niektóre osoby, szczególnie kobiety przyznawały, że ciężko im bez wyrzutów sumienia robić coś „tylko dla siebie”, ale inne dojrzewały do koncentracji na własnym życiu osobistym (Gajewska i in., 2023).

Niepewność relacyjna dotycząca miłości i intymności częściowo wybrzmiewa w poprzednim podrozdziale dotyczącym zmian w relacjach. Obok zmian związanych z wzrostem intymności, bliskości i prywatności pojawiały się, jak pisałam, głosy o rozluźnieniu relacji (Mirosław, 61 lat i Honorata, 52 lata) czy byciu razem, ale osobno (m.in. Zdzisława, 53 lata i Gracjan, 69 lat). Omówiony przykład Andrzeja, męża Zofii, wskazuje na stracone już nadzieje co do zmiany związku; mówi bardziej o rezygnacji niż niepewności.

Ostatnia z kategorii niepewności relacyjnej – starzenie – była zaledwie zarysowana w przeprowadzonych badaniach. Kilku mężczyzn odnosiło się do kwestii przemijania i wyzwań dotyczących gorszych efektów w sporcie czy większej potrzeby odpoczynku (Kossakowski i in., 2024).

Pamiętać jednak należy, że większość badanych była w wieku przedemerytalnym.

Nasze pytania badawcze nie dotyczyły również źródeł ingerencji partnera/partnerki. Bardzo trudno jest w związku z tym porównać ten obszar badań Nagy i Theiss dotyczący fazy pustego gniazda. Autorki wyróżniły tu cztery kategorie:

- wspierania relacji, czyli drugiej osoby,
- poczucia winy w związku z brakiem poświęcania się relacji,
- wymuszania i angażowania do aktywności, na które druga osoba nie ma ochoty,
- i uciekania w obowiązki domowe lub angażowania do ich wykonywania.

Na podstawie uzyskanych danych nie udało nam się pokazać wyników dotyczących niepewności relacji i zależności od męża/żony. Wpływ czy ingerencję partnera/ki w czasie pustego gniazda należałoby zbadać dodatkowo.

## Dyskusja

Dzięki zastosowaniu MTR do badania par w pustym gnieździe, amerykańskim badaczkom Nagy i Theiss udało się opracować kategorie analityczne. Użyłam ich by zanalizować nasz materiał, zebrany w wyniku zastosowania

innych metod i technik badawczych. W związku z powyższym konieczne jest porównanie metod zastosowanych w obu studiach.

Z jednej strony, pytanie kwestionariuszowe wypełniane osobno on-line (badanie Nagy i Theiss) dało możliwość uzyskania samodzielnych odpowiedzi i stworzenie poczucia anonimowości, co na pewno wpłynęło na ujawnienie refleksji na temat seksu i subiektywnej perspektywy na zmiany w związku, czego nie udało się uzyskać w polskich wywiadach pogłębionych. Z kolei wywiady pogłębione pozwalały przyjrzeć się parze w jej przestrzeni domowej i skorzystać z wzajemnej inspiracji partnerów do analizowania, niekiedy pierwszy raz zwerbalizowanych, zmian w relacji wywołanych etapem pustego gniazda. Perspektywa podłużnego badania pozwoliła uchwycić badane osoby w dwóch momentach po wyprowadzce dzieci, czasem po ich powrocie, np. z powodu pandemii Covid 19 (Żadkowska i Herzberg-Kurasz, 2022). Dopytywanie o praktyki, na przykład przy użyciu narzędzia „map emocji pełnego i pustego gniazda” (Dowgiało i in., 2024), dało możliwość zidentyfikowania aktywności, które wpływały na odczuwanie przez rodziców emocji i – co za tym idzie – znalezienie tych praktyk, które wpływają na trwanie pary i satysfakcję ze związku.

Ważnym wnioskiem płynącym z przeprowadzonego porównania jest rekomendacja włączenia nowych pytań do kwestionariusza ankiety, który mogłby zastosować MTR do dokonania ilościowego, międzynarodowego badania par w pustym gnieździe. W kontekście zmian w relacji mogłby on zawierać pytania o zmiany (w porównaniu do etapu pełnego gniazda) w ilości czasu z partnerem/ką i samodzielnie poświęcanego na: spacer, oglądanie filmów/tv, wyjazdy, rozmowy, jedzenie, towarzyszenie w ulubionych czynnościach współmałżonka/ki. Pytania mogłby też dotyczyć porównania powyższych kwestii z czasem, który pary spędziły razem, zanim urodziły się dzieci, biorąc pod uwagę liczbę takich lat. Pytaniem, które odegrało dużą rolę w uzyskaniu odpowiedzi o „nowych początkach”, było pytanie o plany na przyszłość – sugerować można włączenie go jako otwartego w kwestionariusz badania ilościowego. Z kolei metoda jakościowa mogłaby zostać uzupełniona o pytania wprost dotyczące niepewności relacyjnej i zależności/wpływu drugiej osoby z pary.

Podsumowując, Model Turbulencji Relacyjnej okazał się ramą, która bardzo przydała się, by uzyskać odpowiedź na pytanie, co, mimo przeżywanych trudności, sprawia, że para trwa dalej, a co wpływa na rozluźnienie jej relacji w okresie zmian związanych z „pustoszącym gniazdem”. W artykule pokazałam, że MTR ma potencjał wyjaśniania tego, jak para radzi sobie z zaistniałymi trudnościami w cyklu życia pary. Kolejnymi turbulencjami, które prawdopodobnie spotykają część badanych par, będą: emerytura, pojawianie się wnuków i ról babci/dziadka, a także zmiany związane ze starzeniem się. Na dynamikę radzenia sobie z turbulencjami wpływają relacje z dorosłymi dziećmi (o czym szerzej napisano w części poświęconej parze rodziców w naszej

książce – Żadkowska i in., 2024), a także niebadane w projekcie sieci wsparcia złożone z przyjaciół czy dalszej rodziny. Tym zagadnieniom mogłyby być poświęcone kolejne projekty badawcze.

Dane z badań własnych potwierdzają istnienie zidentyfikowanych przez Nagy i Theiss (2013) turbulencji. Zastosowanie podłużnej metody jakościowej z użyciem pogłębionych wywiadów łączonych i indywidualnych oraz narzędzi dodatkowych (np. mapy emocji) pozwoliło dodatkowo na bliższe przyjrzenie się praktykom relacyjnym radzenia sobie ze zmianą. Polski materiał stanowi cenny wkład w rozwój badań nad turbulencjami relacyjnymi i dowodzi sensu prowadzenia pogłębionych badań jakościowych i stosowania ich wyników do konstrukcji narzędzi ilościowych w tej tematyce.

## Podsumowanie

W niniejszym artykule została przedstawiona analiza doświadczeń zaburzających relacje, w momencie ich akumulacji, podczas przejścia w fazę pustego gniazda. By tego dokonać, poddano testowi Model Turbulencji Relacyjnych. Nagy i Theiss zauważają, że MTR nie sugeruje, że turbulencje relacyjne przejawiają się jedynie w negatywnych doświadczeniach związanych z relacjami. Większość wcześniejszych badań wykorzystujących ten model koncentrowała się jednak „na ciemnej stronie zmian relacyjnych” (Nagy i Theiss, 2013). Dzięki kategoriom wyodrębnionym przez Nagy i Theiss zanalizowane zostały doświadczenia zaburzające relację par, wiele z nich miało charakter pozytywny. W przedstawionej analizie najbardziej użyteczna okazała się pierwsza z kategorii, czyli zmiany w relacji.

Wśród pytań o zmiany, najbardziej „intensywnym/pobudzającym do odpowiedzi” pytaniem, szczególnie w kontekście prowadzenia badań w ramach teorii praktyk życia codziennego (które wyznaczało ramy projektu), było pytanie o czas: co ze zwiększonym zasobem czasu robią rodzice, którzy mają coraz mniej obowiązków rodzicielskich. Odpowiedzi polskich respondentów dotyczące kwestii większej ilości praktyk wykonywanych razem, także dlatego by nie czuć pustki i samotności, przypominały wypowiedzi amerykańskich rodziców (Nagy i Theiss, 2013, s. 288). Z naszych danych wynika też, po pierwsze, że dodatkowo wiele par pozyskany czas przeznacza tylko dla siebie. Po drugie część par wyraźnie podkreśla, że przygotowała się do tego etapu już wcześniej mając wspólne praktyki. W polskich badaniach pojawiły się stwierdzenia bardzo afirmujące ten czas: „okno możliwości”, „odzyskana druga młodość”, „najlepszy czas dla małżeństwa”. Po trzecie, niektóre pary nie deklarowały znacznej zwyczajki czasu wolnego ze względu na intensywne życie zawodowe, a inne opowiadały o obawach przed przyszłością tylko we dwoje. Były też pary,

którym wyprowadzka dzieci uświadomiła, że we dwoje mało ich łączy i spędzają wolny czas samodzielnie albo „razem, ale osobno”.

Drugą kategorią wykorzystaną w artykule jest pojawienie się swobody i wolności. Obie populacje badanych mówią/piszą o „większym luzie”, „robimy, co chcemy” i wychwalają mniejszą ilość obowiązków domowych. U polskich par pojawia się też „ciemna strona wolności” – dla niektórych wraz z rodzicielskim znikają również obowiązki małżeńskie, takie jak wspólne jedzenie, praktyki intymne czy wyjazdy.

Porównanie komunikacji okazało się w polskiej analizie trudne. Nie udało nam się znaleźć przykładów, które świadczyłyby o wzroście jej częstotliwości czy o jej większej jakości. Niektórzy zwracali uwagę na to, że im dłuższy staż związku, tym łatwiej rozumieć się bez słów. Inni zwracali uwagę, że bez dzieci łatwiej się kłócić lub nie odzywać.

Wzrost intymności podkreślany był głównie w amerykańskich kwestionariuszach, w polskich wywiadach wybrzmiewały mocniej kwestie prywatności szczególnie w kontekście przestrzeni domu.

Ostatnim aspektem zmian w relacji, dzięki któremu mogliśmy zrozumieć zmiany w życiu pary, była kategoria „nowych początków”. Polscy badani chętnie i bardzo wyczerpująco opowiadali o nowych projektach, wyprowadzkach czy remontach. Ta kategoria również demaskowała kondycję pary, niektóre osoby przyznawały się do różnych czy wręcz rozdzielnych planów.

Analiza z użyciem Modelu Turbulencji Relacyjnych okazała się bardzo przydatna by odpowiedzieć na dodatkowe pytanie – dlaczego para trwa mimo ryzyka, jakie niesie wyprowadzka dorosłych dzieci.

Po pierwsze para trwa, gdy wykorzystuje zmiany dla pary – nowe zasoby czasu, swobody, przestrzeni przekłada na praktyki wykonywane razem.

Po drugie para trwa, gdy wspólne przeżycie turbulencji pokazuje wagę relacji i likwiduje niepewność, utwierdza w dawnym wyborze, daje drugą młodość pary.

Po trzecie para trwa, gdy każde z partnerów wspiera to drugie, zna jego potrzeby i umie wpleść je w swoje własne.

Po czwarte łatwiej jest przetrwać, gdy przygotowuje się do tego etapu, a w przeciwnieństwie do innych turbulencji jest on bardziej przewidywalny.

I na koniec, para trwa, jak pisali w debacie dla *Studiów Socjologicznych*, w której brali udział autorzy (Żadkowska i in., 2018: 123), „bo nie wyobraża sobie nie trwać”, czy jak pisał Kaufmann „bo się nie rozpada” (1996). W badaniu ujawniły się pary, które funkcjonowałyby dalej pełniąc role rodzicielskie, na swoistym „autopilocie” po przebytych turbulencjach, czasem mając obok zwierzę (Gajewska i in., 2024), bo nie miały innej alternatywy albo dlatego, że nie dotarły jeszcze do etapu rozstania.

## Podziękowania

*Bardzo chciałabym podziękować polskiej części mojego Zespołu, który w ramach grantu Sonata Bis 8 NCN, „I że Cię nie opuszczę aż do śmierci ... Praktyki życia codziennego par w wieku 50-64 lata z przynajmniej 20-letnim stażem”, numer umowy: UMO-2018/30/E/HS6/00159 towarzyszył mi w prowadzeniu badań polskich „pustych gniazdach”, mimo przeszkód wywołanych przez pandemię COVID19, która wywołała zmiany tak w harmonogramie, jak i w sposobie prowadzenia badań, a także wyzwań wynikających z zaangażowania w olbrzymią ilość ról związanych z prowadzeniem badań, publikowaniem ich wyników, pracą dydaktyczną, a także życiem osobistym i rodzinnym.*

*Członkowie Zespołu w kolejności alfabetycznej:*

dr Bogna Dowgiałło

dr Magdalena Gajewska

doktorantka Magdalena Herzberg-Kurasz

dr hab. Natasza Kosakowska-Berezecka, prof. UG

dr hab. Radosław Kossakowski, prof. UG

doktorantka Marianna Kostecka

dr hab. Dorota Rancew-Sikora, prof. UG

dr Filip Schmidt

dr Marta Skowrońska

## Bibliografia

- Aeby, G., Gauthier, J-A. (2021). The Contribution of the Life-Course Perspective to the Study of Family Relationships: Advances, Challenges, and Limitations. W: A.M. Castrén, V. Cesnuiyte, I. Crespi, J. A. Gauthier, R. Gouveia, C. Martin, A. Moreno Mínguez, K. Suwada (red.), *The Palgrave Handbook of Family Sociology in Europe* (s. 557-574), Palgrave Macmillan.
- Anderson, S. A., Russell, C. S., Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 127–139.
- Barszcz, P. (2019). Zjawisko gniazdownictwa w krajach Unii Europejskiej – skala, przyczyny, skutki. Casus Polski. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica*, 69, 35–51. <https://doi.org/10.18778/0208-600X.69.03>
- Berger, P., Kellner, H. (1964). Marriage and the Construction of Reality: An Exercise in the Microsociology of Knowledge. *Diogenes*, 12(46), 1–24.
- Bouchard, G. (2014). How Do Parents React When Their Children Leave Home? An Integrative Review. *Journal of Adult Development*, 21, 69–79. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9180-8>

- Bouchard, G., McNair, J. L. (2016). Dyadic Examination of the Influence of Family Relationships on Life Satisfaction at the Empty-Nest Stage. *Journal of Adult Development*, 23(3), 174–182. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9233-x>
- Braun, V., Clarke, V., Gray, D. (2017). *Collecting qualitative data: A practical guide to textual, media and virtual techniques*. Cambridge University Press
- Braun, V., Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352.
- Brisini, K. St. C., Taylor, S. H. (2023). The Spillover of Parenting Stress onto Marital Qualities and Communication During Parenting Disagreements: A Relational Turbulence Theory Perspective. *Journal of Family Communication*, <https://doi.org/10.1080/15267431.2023.2264264>
- Brubaker, T. H. (1985). *Later life families*. Sage.
- Cooney, T. M. (2022). Introduction to Special Issue on „Divorce and the Life Course”. *Social Sciences*, 11(202), 1–4. <https://doi.org/10.3390/soecsci11050202>
- Craig, P. L., Truswell, A. S. (1988). Dynamics of food habits of newly married couples: food-related activities and attitudes towards food. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 1, 409–419. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.1988.tb00214.x>
- Crowley, B. J., Hayslip, B. J., Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10, 237–248.
- Dennerstein, L., Dudley, E., Guthrie, J. (2002). Empty nest or revolving door: A prospective study of women’s quality of life in midlife during the phase of children leaving and re-entering the home. *Psychological Medicine*, 32, 545–550.
- Dewilde, C. (2003). A life-course perspective on social exclusion and poverty. *The British Journal of Sociology*, 54(1), 109–28. <https://doi.org/10.1080/0007131032000045923>
- Dowgiałło, B., Giraud, C., Herzberg-Kurasz, M. (2024). Navigating emotional terrain: women’s experiences of loss and gain. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 291–308). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_13)
- Duvall, E. M. (1971). *Family development*. Lippincott.
- Elder, G. H. (1985). Perspectives on the life course. W: G.H. Elder, *Life Course Dynamics: Trajectories and Transitions* (1st edition, s. 23–49). Cornell University Press.
- Elder, G. H. Jr. (1995). The Life Course Paradigm: Social Change and Individual Development. W: P. Moen, G. H. Jr. Elder, K. Luscher (red.), *Examining Lives in Context: Perspectives on the Ecology of Human Development* (s. 101–139). American Psychological Association.
- Erikson, J. J., Martinengo, G., Hill, E. J. (2010). Putting work and family experiences in context: differences by family life stage. *Human Relations*, 63, 955–979.
- Feeney, J., Peterson, C., Noller, P. (1994). Equity and marital satisfaction over the family life cycle. *Personal Relationships*, 1(1), 83–99. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00056.x>
- Finch, J. (2007). Displaying Families. *Sociology*, 41, 65–81.
- Gabb, J. (2008). *Researching intimacy in families*. Palgrave Macmillan.
- Gabb, J., Fink, J. (2018). *Couple relationships in the 21st century*. Palgrave Macmillan.

- Gajewska, M., Herzberg-Kurasz, M., Żadkowska, M., Kostecka, M., Dowgiałło, B. (2023). Room of her own: remaking empty nest and creating herspaces in practices of Polish mothers whose children left home. *European Journal of Women's Studies*, 30, 7–21. <https://doi.org/10.1177/13505068221110336>
- Gajewska, M., de Singly, F., Żadkowska, M., Giraud, C., Kostecka, M., David-Goretta, S. (2024). Animals in the empty nest: recomposition of family roles. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 159–177). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_8)
- Gądecki, J., Jewdokimow, M., Żadkowska, M. (2018). New technologies and family life in the context of work at home. The strategies of work-life balance. *Studia Humanistyczne AGH*, 17, 77–89. <https://doi.org/10.7494/human.2018.17.4.77>
- Giraud, C., Kossakowski, R., Żadkowska, M., Dowgiałło, B. (2024). The empty nest as a phase of fatherhood. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 65–89). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_4)
- Herzberg-Kurasz, M. (2023). Motherhood in the empty nest – a lack of social recognition? *Problemy Polityki Społecznej. Studia i Dyskusje*, 62, 1–23. <https://doi.org/10.31971/paps/173555>
- Herzberg-Kurasz, M., Giraud, Ch., Gajewska, M. (2024). Reconfiguration of the mother's role after the departure of the children. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 159–177). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_8)
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review, *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 818–831.
- Glenn, N. D. (2003). Distinguishing Age, Period, and Cohort Effects. W: Mortimer, J.T., Shanahan, M. J. (red.), *Handbook of the Life Course. Handbooks of Sociology and Social Research*. Springer, [https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2\\_21](https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2_21)
- Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: an 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194–200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02222.x>
- Harper, J. M., Schaalje, B. G., Sandberg, J. G. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/019261800261770>
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S., Rosen, R. C. (2011). Sexual Satisfaction and Relationship Happiness in Midlife and Older Couples in Five Countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 741–753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Karney, B. R., Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kaufmann, J.-C. (1992). *La Trame conjugale: analyse du couple par son linge*. Editions Nathan.
- Kaufmann, J.-C. (1993). *Sociologie du couple*, wyd. 4, Presses Universitaires de France.

- Kaufmann, J.-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Editions Nathan.
- Kaufmann, J.-C. (1997). *Le coeur à l'ouvrage. Theorie de l'action ménagère*. Editions Nathan.
- Kaufmann, J.-C. (2004). *Ego. Socjologia jednostki*. (Tłum. K. Wakar ). Oficyna Naukowa.
- Kemmer, D., Anderson, A. S., Marshall, D.W. (2002). Living Together and Eating Together: Changes in Food Choice and Eating Habits during the Transition from Single to Married/Cohabiting. *The Sociological Review*, 46(1), 48–72, <https://doi.org/10.1111/1467-954X.00089>.
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H. (1999). Measuring the sources and content of relational uncertainty. *Communication Studies*, 50, 261–278.
- Knobloch, L. K., Carpenter-Theune, K. E. (2004). Topic avoidance in developing romantic relationships: Associations with intimacy and relational uncertainty. *Communication Research*, 31, 173–205. <https://doi.org/10.1177/0093650203261516>
- Knobloch, L. K., Theiss, J. A. (2012). Experiences of U.S. military couples during the post-deployment transition: Applying the relational turbulence model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 423–450.
- Koppetsch, C., Burkart, G. (1999). *Die Illusion der Emanzipation: zur Wirksamkeit latenter Geschlechtnormen im Milieuvergleich*. UVK.
- Kostecka, M., Żadkowska, M., Dowgiałło, B., David-Goretta, S. (2024). Without children at home: transition to herplaces and hisplaces. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 265–289). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_12)
- Kosakowski, R., Kosakowska-Berezecka, N., David-Goretta, S. (2024). Struggling with limitations, creating new possibilities: perspective of men experiencing the empty nest. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 309–325). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_14)
- Kreider, R.M. (2005). Number, timing, and duration of marriages and divorces: 2001. *Current Population Reports*, 70–97. US Census Bureau.
- Krzaklewska, E. (2017). W stronę międzypokoleniowej współpracy? – wyprowadzenie się z domu rodzinnego z perspektywy dorosłych dzieci i ich rodziców. *Societas/Communitas*, 24(2), 159–176.
- Kulik, L., Shilo-Levin, S., Liberman, G. (2010). Work family role conflict and well-being among women and men. *Career Assessment*. 24(4), 651–668.
- Kwak, A., Rosochacka-Gmitrzak, M., Bieńko, M. (2017). *Wciąż jeszcze w gnieździe rodzinnym? Socjologiczne spojrzenie na młodych dorosłych*. Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.
- Lenz, K. (2009). *Soziologie der Zweierbeziehung: Eine Einführung*. Springer-Verlag.
- Liberska, H. (2014). Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, (s. 221–240). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Marshall, D.W., Anderson, A.S. (2002). Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together, *Appetite*, 39( 3), 193–206.

- Mitchell, B.A. (2016). Happily ever after? Marital satisfaction during the middle adulthood years. Couple relationships in the middle and later years: their nature, complexity, and role in health and illness. *American Psychological Association*, 17–36.
- Mitchell, B. A., Lovegreen, L. D. (2009). The Empty Nest Syndrome in Mid-life Families: A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues*, 30(12), 1651–1670. <https://doi.org/10.1177/0192513X09339020>
- Mizielińska, J. (2017). *Odmienne czy zwyczajne? Rodziny z wyboru w Polsce*. WN PWN.
- Mizielińska, J., Stasińska, A., Żadkowska, M., Halawa, M. (2018). Dylematy etyczne w badaniu pary intymnej. Doświadczenia z pracy badawczej. *Studia Socjologiczne*, 3(230), 71–100. <https://doi.org/10.24425/122473>
- Morgan, D. (2011a). Locating „Family Practices”. *Sociological Research Online*, 16(4), 1–9.
- Morgan, D. (2011b). *Rethinking Family Practices*. Palgrave Macmillan.
- Nagy, M. E., Theiss, J. A. (2013). Applying the Relational Turbulence Model to the Empty-Nest Transition: Sources of Relationship Change, Relational Uncertainty, and Interference from Partners. *Journal of Family Communication*, 13(4), 280–300. <https://doi.org/10.1080/15267431.2013.823430>
- Olcoń-Kubicka, M., Halawa, M. (2018). Making a living: how middle-class couples in Warsaw start and practice a household. *Kultura i Społeczeństwo*, 62(4), 91–111.
- Paprzycka, E., Mianowska, E. (2019). Płeć i związki intymne – strukturalne uwarunkowania trwałości pary intymnej. *Dyskursy Młodych Andragogów/Adult Education Discourses*, 20. <https://doi.org/10.34768/dma.vi20.38>
- Pernau, M. (2014). Space and Emotion: Building to Feel. *History Compass*, 12(7), 541–549. <https://doi.org/10.1111/hic3.12170>
- Przybył, I. (2017). *Historie przedślubne. Przemiany obyczajowości i instytucji zaręczyn*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Pustulka, P., Sarnowska, J., Buler, M. (2022). Resources and pace of leaving home among young adults in Poland. *Journal of Youth Studies*, 25(7), 946–962. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1925638>
- Radina, M. E., Hennon, C. B., Gibbons, H. M. (2008). Divorce and mid- and later life families: A phenomenological analysis with implications for family life educators. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49, 142–170.
- Rancew-Sikora, D., Skowrońska, M. (2022). Adult children move out: family and reflections on parental self-sacrifice at the moment of transition. *Sociological Research Online*, 28, 403–421. <https://doi.org/10.1177/13607804211065050>
- Rancew-Sikora, D., Żadkowska, M. (2023). The mother of all worries: formulations of parents’ gender in their talk about the transition to the empty nest phase. *Journal of Pragmatics*, 213, 67–79. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2023.06.003>
- Randhawa, M., Kaur, J. (2021). Acknowledging Empty Nest Syndrome: Eastern and Western Perspective. *Mind and Society*, 10(03-04), 38–42.
- Reckwitz, A. (2012). Affective spaces: a praxeological outlook. *Rethinking History*, 16(2), 241–258. <https://doi.org/10.1080/13642529.2012.681193>

- Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *European Journal of Social Theory*, 5(2), 243–263.
- Schatzki, T. R. 1996. *Social Practices: A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social*. Cambridge University Press.
- Schatzki, T. R., Knorr-Cetina, K., Savigny, E. von. (2001). *The Practice Turn in Contemporary Theory*. Psychology Press.
- Schmidt, F. (2016). Materializacja pary: napięcia w procesie budowania domowej codzienności we dwoje. W: M. Łukasiuk, M., Jewdokimow (red.), *Socjologia zamieszkiwania: narracje, dyfuzje, interwencje* (s. 153–172). Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Schmidt, F., Mizielińska, J., Stasińska, A., Olcoń-Kubicka, M., Żadkowska, M., Jasińska, J., Halawa, M. (2018). W stronę socjologii pary: propozycja paradygmatu teoretyczno-badawczego. *Studia Socjologiczne*, 3(230), 11–39. <https://doi.org/10.24425/122471>
- Schmidt, F., Skowrońska, M., Żadkowska, M., Giraud, C. (2024). Redefining a couple's relationship in the empty nest: the new honeymoon. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 181–208). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_9)
- Shove, E. (2003). *Comfort, Cleanliness and Convenience: The Social Organization of Normality*. Berg.
- Sikorska, M. (2019). *Praktyki rodzinne i rodzicielskie we współczesnej Polsce - rekonstrukcja codzienności*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Singly, de F. (1996). Le soi, le couple et la famille, Essais et recherches. *Sociologie du travail*, 39 (1), 123–125.
- Singly, de F. (2005). *Libres ensemble: l'individualisme dans la vie commune*. Nathan.
- Skowrońska, M., Schmidt, M. (2023). Teorie praktyk a praktyka badawcza: potencjał i ryzyka na przykładzie studiów nad rodziną. *Studia Socjologiczne*, 251(4), 69–95, <https://doi.org/10.24425/sts.2023.148175>
- Skowrońska, M., Schmidt, F., Giraud, C., Żadkowska, M. (2024). Redefining a couple's relationship in the empty nest: together apart. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 209–238). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_10)
- Smart, C. (2007). *Personal Life: New Directions in Sociological Thinking*. Polity Press.
- Solomon, D. H., Knobloch, L. K. (2001). Relationships uncertainty, partner interference, and intimacy within dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 804–820.
- Solomon, D. H., Theiss, J. A. (2008). A longitudinal test of the relational turbulence model of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 15, 339–357.
- Solomon, D. H., Weber, K. M., Steuber, K. R. (2010). Turbulence in relational transitions. W: S. W. Smith, S. R. Wilson (red.), *New directions in interpersonal communication research* (s. 115–134). CA: Sage.

- Solomon, D. H., Knobloch, L. K., Theiss, J. A., McLaren, R. M. (2016). Relational turbulence theory: Explaining variation in subjective experiences and communication within romantic relationships. *Human Communication Research*, 42, 507–532. <https://doi.org/10.1111/hcre.12091>
- Stasińska, A. (2018). *Socjologia pary. Praktyki intymne w związkach nieheteroseksualnych*. Nomos.
- Steuber, K. R., Solomon, D. H. (2008). Relational uncertainty, partner interference, and infertility: A qualitative study of discourse within online forums. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 831–855.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trost, J. (1993). Family from a Dyadic Perspective. *Journal of Family Issues*, 14 (1), 92–104.
- Weber, K. M., Solomon, D. H. (2008). Locating relationship and communication issues among stressors associated with breast cancer. *Health Communication*, 23, 548–559.
- White, L. K., Edwards, J. N. (1990). Emptying the Nest and Parental Well-Being: An Analysis of National Panel Data. *American Sociological Review*, 55, 235–242.
- Woroniecka, G. (2014). „Ja” czy „my” w przestrzeni? Doświadczenia i klasyfikacje w sytuacjach współzamieszkiwania. W: M. Łukasiuk, M. Jewdokimow (red.), *Socjologia zamieszkiwania* (s. 37–62). Wydawnictwo Naukowe Sub Lupa.
- Żadkowska, M. (2016). *Para w praniu: codzienność, partnerstwo, obowiązki domowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Żadkowska, M., Giraud, C. (2024). Recoupling transitions in the empty nest: women’s perspective. W: M. Żadkowska, M. Skowrońska, C. Giraud, F. Schmidt (red.), *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay* (s. 239–261). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7_11)
- Żadkowska, M., Herzberg-Kurasz, M. (2022). „Boomeranging covidowy” – o powrotach dorosłych dzieci do domów. Perspektywa rodziców. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 18, 40–61. <https://doi.org/10.18778/1733-8069.18.1.03>
- Żadkowska, M., Olcoń-Kubicka, M., Gądecki, J., Mizielińska, J., Stasińska, A., Schmidt, F., Halawa, M. (2018). Metodologiczne aspekty jakościowych badań par – synteza doświadczeń terenowych. *Studia Socjologiczne*, 3(230), 41–69. <https://doi.org/10.24425/122472>
- Żadkowska, M., Skowrońska, M., Giraud, C., Schmidt, F. (2024). *Reconfiguring relations in the empty nest: those who leave and those who stay*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-50403-7>