

KS. HENRYK KRZYSTECZKO

SPOSÓB PROWADZENIA ROZMOWY W PORADNICTWIE MAŁŻEŃSKIM

W zakres zwyczajnego duszpasterstwa coraz częściej wchodzi parafialne poradnictwo życia rodzinnego, których formalnego ukonstytuowania się w Polsce można dopatrzeć się w *Pierwszej instrukcji Episkopatu Polski o przygotowaniu wiernych do sakramentu małżeństwa i o duszpasterstwie rodzin*, z dnia 12.02.1969 r.¹ W *Instrukcji* tej czytamy: „Jako pierwszoplanowe wysuwa się konieczność zaprowadzenia łatwo dostępnego dla potrzeb każdej parafii katolickiego poradnictwa rodzinnego” (III. 2.). Jak dotąd, główny nacisk w tym poradnictwie kładzie się na naturalną metodę regulacji poczęć. Również sama nazwa osoby świeckiej zatrudnionej w poradni — „instruktorka” — wskazuje na tę specyfikę (instruktor bowiem to osoba, która udziela wskazówek, pouczeń, instruuje kogoś). Jest to niewątpliwie zgodne ze wspomnianą *Instrukcją*, która zobowiązuje wszystkich rządców parafii, „by w porozumieniu z księżmi dziekanami i diecezjalnym referatem duszpasterstwa rodzin przysposobili dla swych parafii kompetentnie przygotowane i wyposażone w aprobatę biskupa ordynariusza osoby świeckie, które prowadzić będą poradnictwo odpowiedzialnej regulacji poczęć dla wiernych danej parafii (lub środowiska)” (3.2.1.).

Nie zaprzeczając wartości tego typu działalności parafialnych poradni życia rodzinnego, pragniemy przypomnieć zarazem potrzebę rozszerzania kompetencji tej instytucji. Sama propozycja zresztą nie jest niczym nowym, bo można dopatrzeć się jej w omawianej *Instrukcji*, która również sugeruje, by duszpasterstwo i poradnictwo rodzinne zajmowało się nie tylko sprawami związanymi z odpowiedzialną regulacją poczęć, lecz by ono rozszerzało zakres porad, np. z zakresu psychologii, wychowania dzieci czy też życia wewnętrznego (III.2.4).

Trzeba przyznać, że instruktorki parafialne mają duże zasługi w dziedzinie poradnictwa pastoralnego w ogóle. Dzięki nim bowiem powstała instytucja parafialnej poradni życia rodzinnego, którą można w tej chwili doskonalić, starając się tak ją przekształcać, ażeby sprostała wymogom poradnictwa w ścisłym tego słowa znaczeniu.

Chcąc sprostać wymaganiom stawianym poradni, najpierw należałoby wprowadzić rozróżnienie pomiędzy poradnictwem a instruktażem. Samo wprowadzenie w naturalną metodę regulacji poczęć, jakkolwiek pożyteczne, nie jest jeszcze tym, co należy do poradnictwa. Tak jak warunkiem leczenia jest chory człowiek, tak warunkiem poradnictwa jest osoba, która ma jakiś problem. Jeśli mamy pozostać przy tematyce poradnictwa małżeńskiego, to warunkiem takiego poradnictwa będzie para małżeńska, w której mamy do czynienia z zaburzonymi relacjami osobowymi. Mając na uwadze poradnictwo w kontekście religijnym, należy dodać, że zaburzonym relacjom międzyludzkim będą towarzyszyły zaburzone relacje z Bogiem.

W przypadku zaburzonych relacji osobowych nawet dobra znajomość i stosowanie naturalnej metody regulacji poczęć nie będzie oznaką prawidłowego funkcjonowania małżeństwa. Może bowiem okazać się, że sama metoda naturalna będzie jedynie skuteczniejszą metodą stosunku bezpłodnego. Dodajmy jednak od razu, że będzie to stosunek bezpłodny w sferze biologicznej i w sferze osobowej. Czyli mogą być stosunki seksualne w sferze biologicznej bardzo poprawne i zgodne z nauką Kościoła, ale w sferze psychicznej i duchowej będą one zakłócone, jak zakłócone może być życie małżeńskie w wielu innych sferach. Trzeba więc sięgnąć do zagadnienia bardziej podstawowego —

¹ *Sprawy rodziny*, Biuletyn Komisji Episkopatu Polski ds. Rodzin, 1985, nr 1, 9—20.

zagadnienia komunikacji międzyludzkiej, zagadnienia potrzeb psychicznych i duchowych, sposobów ich komunikowania, uczuć, wartości itp. W ten sposób odchodzimy powoli od „instruktorki”, która „instruuje”. Kontakt bowiem nie da się poprawić za pomocą instruktażu. Byłoby to bowiem podobnie jak z lekarzem, który by chciał leczyć pacjentów przez wykłady z medycyny. Owszem, to też ma sens, profilaktyczny. W tym widzielibyśmy też dotychczasową działalność instruktorek. Ich działalność jest na pewno profilaktyką, jako że znajomość i pewna sprawność w zakresie naturalnej metody regulacji poczęć wpływa korzystnie na stosunki osobowe w ogóle.

Jak jednak zachować się, kiedy okaże się, że mamy do czynienia z zaburzoną parą małżeńską?

Propozycja nowego podejścia do poradnictwa

Pragniemy teraz zaprezentować jedną z form pomocy małżonkom — opierając się na znanej dzisiaj w psychologii teorii i praktyce pomocy — występującą pod nazwami: „kontakt pomocny”, „metoda niekierowana”, „terapia ześrodkowana na pacjencie”, „terapia osoba do osoby”. Autorem tej formy pomocy jest amerykański psychoterapeuta Carl Ranson Rogers. Urodził się on w 1902 r. jako czwarty z sześciorga dzieci w rodzinie protestanckiej, w której panowała atmosfera bardzo silnej i bezkompromisowej religijności. Po dwóch latach studiów rolniczych, a potem historii, wstąpił do Zjednoczonego Seminarium Teologicznego. Z wielkim uznaniem wspomina organizowane tam przez samych studentów spotkania poświęcone rozwiązywaniu ich własnych problemów. Na spotkaniach był wprawdzie zawsze młody instruktor, ale mógł brać w nich czynny udział tylko wówczas, gdy był o to przez nich wyraźnie proszony. Właśnie tam można dopatrzeć się początków jego oryginalnej metody, którą można również nazwać sztuką słuchania (the art of listening). Po studiach psychologicznych Rogers wypracował swoją metodę głównie w kontaktach indywidualnych. Później zaangażował się w sprawy dotyczące wychowania i w ruch grupowych spotkań. Co roku prowadził kilka takich grup. Pracował również z parami małżeńskimi, a owocem tej pracy jest jego książka wydana w Bostonie w 1970 r. pt. *Becoming partners: marriage and its alternatives* (*O stawianiu się partnerami: małżeństwo i jego alternatywy*). Samą teorię nowego podejścia psychoterapeutycznego omówiliśmy już we wcześniejszym tomie Śląskich Studiów Historyczno-Teologicznych w artykule pt. *Koncepcja kontaktu pomocnego według C. Rogersa i możliwość jej zastosowania w duszpasterstwie*². Obecnie chcemy ograniczyć się do podania przykładu rozmowy poradnianej, jaką Carl Rogers przeprowadził z pewną młodą parą małżeńską w pół roku po ślubie. Jakkolwiek przykłady rozmów pochodzą z jego książki *O stawianiu się partnerami...*, to jednak komentarze do nich podamy inne niż te, które tam się znajdują. Rogers jak gdyby nie chciał powtarzać tego, co napisał już wcześniej, dlatego koncentruje się tu na problemie partnerstwa. Stara się wchodzić w treść, uogólniając pewne problemy małżeńskie. My jednak chcemy skoncentrować się nie na samych problemach, lecz na technice prowadzenia rozmowy, która jest praktyczną realizacją tego wszystkiego, co Rogers napisał już we wcześniejszych swoich dziełach.

Aktualność zasad kontaktu pomocnego indywidualnego

Analizując rozmowy z małżonkami, przeprowadzone przez Rogersa, można zauważyć, że stosuje on te same zasady, co w kontakcie indywidualnym. W tym wypadku para małżeńska, z jaką rozmawia, jest jak gdyby jednym partnerem, który dotknięty jest tzw. inkongruencją, czyli niezgodnością i brakiem harmonii. Okazuje się, że brakowi harmonii pomiędzy małżonkami towarzyszy brak kongruencji w nich samych. Ze względu na to podobieństwo, podobnie jak w kontakcie indywidualnym, i tutaj można wy-

² Tom XII, 1979, 167—169.

różnić pewne fazy procesu psychoterapeutycznego, będącego przejściem ze sztywności do elastyczności. W przypadku małżeństwa sztywność objawia się przez obstawanie przy swoich przyzwyczajeniach, poglądach, uprzedzeniach bez próby skonfrontowania ich z takowymi u partnera. Elastyczność i płynność stanowiłyby gotowość przyjmowania nowych informacji o aktualnych uczuciach, myślach, pragnieniach partnera, jak również przekazywania mu swoich informacji i dostosowywania do nich swoich działań.

Dobrze, jeśli mąż i żona przychodzą dobrowolnie. Gorzej, gdy u jednego z nich kontakt jest wymuszony. Wówczas trzeba będzie pozyskiwać ich zaufanie. Przede wszystkim należy strzec się przyjęcia postawy adwokata tej strony, która przyprowadziła drugiego małżonka. Terapeuta musi pozyskać partnerów postawą autentyczności, a więc wystrzegania się przyjmowania pozy czy maski. W tym celu powinien on dokładnie analizować swoje własne doświadczenia, to co sam czuje względem jednej i drugiej strony i w miarę dokładnie nazwać to, bo nazywając uczucia, jesteśmy na dobrej drodze do panowania nad nimi. Autentyczność terapeuty wymaga również jego akceptacji samego siebie, a więc pewnej zgody na siebie. Jeśli terapeuta jest celibatariuszem, jak to jest w przypadku duszpasterza, to powinien on wewnętrznie zgodzić się na swój stan. W ten sposób będzie mógł uniknąć pewnego nadrabiania, imponowania czy wręcz konkutowania.

Psychoterapeuta w kontakcie z parą małżeńską powinien liczyć się z tym, że ta druga osoba, którą przyprowadził „pokrzywdzony” małżonek, będzie próbowała testować go, tzn. wypróbowywać jego cierpliwość, bezstronność i życzliwość. Objawi się to przez przyjmowanie postaw typowych dla zagrożenia, a więc: nie przyznawanie się do niczego, kłamstwo, oskarżanie drugiej strony. Wówczas należy strzec się „przypierania do muru” osoby, która kłamie, i oceny tego zachowania. Terapeuta powinien raczej sam zadać sobie pytanie, dlaczego ten ktoś kłamie, co za tym się kryje, jakie uczucie. Wówczas z łatwością dojdzie do wniosku, że ten ktoś „gorszy” czuje się tu jakby był bity i dlatego sam zadaje ciosy. I to co nam może się wydawać atakiem, może się okazać tylko obroną. Zarazem trzeba pamiętać o tym, żeby samemu nie stosować podobnych mechanizmów obronnych i nie reagować na „ataki” obroną.

Wspomniane tutaj postawy, wymagane od terapeuty, powinny być również okazane. A więc terapeuta ma wyrazić słowami swoje zainteresowanie parą małżeńską, i to niekoniecznie od razu ich konfliktem. Korzystne może okazać się odniesienie się do początku ich znajomości z sobą. Tak też rozpoczyna się rozmowa Rogersa ze wspomnianą już parą małżeńską.

Odniesienie się do początku związania się pary

Małżonkowie, z którymi rozmawia Rogers, noszą imiona: Dick (Ryszard) i Gail. Dla wskazania, kto mówi, posłużymy się samymi zaimkami: on i ona. Najpierw opowiadają więc, jak się poznali:

On — Przypominam sobie, jak myślałem, że Gail bardzo mi się podoba. Byłem przy niej bardziej podekscytowany niż przy innych dziewczętach. Myślę, że to jest jedyne imponujące wrażenie, jakie mogę sobie przypomnieć. Do seksualnego stosunku doszło dopiero później. Uważam, że to było ważne. To trwało około...

Ona — ...jednego tygodnia.

On — Jeden tydzień? Nie, to trwało dłużej niż jeden tydzień,...

Ona — Jeden tydzień i dwa dni po tym, jak poznaliśmy się!

On — Rzeczywiście.

Ona — Tak. Nie uważam, żeby to było zbyt długo. Nie przypominasz sobie już tego pierwszego razu, kiedyśmy...

On — To było piękne. To było na plaży, ale ja myślałem, że to trwało dłużej, niż jeden tydzień.

Ponieważ czas przyjemny dla tej pary wkrótce po poznaniu się skończył, stąd też stosunkowo szybko małżonkowie przechodzą do omawiania początku kryzysu. Zna-

mienne, że Rogers sam o to nie pytał. Oni sami zaczęli mówić o kryzysie.

Ona — Ryszard spodobał mi się, gdy tylko go zobaczyłam... chociaż zdenerwowałam się już pierwszego dnia. Kiedyś zaczął mi wmawiać, że powinnam dać upust moim uczuciom i po prostu zakochać się. Pamiętam, jak w końcu powiedział mi: „Dlaczego nie?...”. A potem przyszedł ciężki czas, ponieważ byłam już naprawdę gotowa na to, ażeby pozostać przy Ryszardzie, on natomiast coraz bardziej wycofywał się, i to mnie raniło.

Rogers — Ciężki czas nadszedł zanim jeszcze wasz związek stał się pewny, albo?

On — Tak, to się zgadza...

W przedstawionym fragmencie głos zabierali zasadniczo sami małżonkowie. Rogers starał się jednak nie być tylko biernym słuchaczem. Zdanie, które wypowiada: „Ciężki czas nadszedł...”, jest jak gdyby lapidarnym streszczeniem tego, co powiedzieli małżonkowie. Charakterystyczne jest, że ton tego streszczenia ma charakter pytający. Rogers jak gdyby chce się upewnić, czy ich dobrze zrozumiał.

Charakter wspomnieniowy ma również drugi fragment, któremu Rogers dał tytuł: życie wspólne. Ryszard i Gail jeszcze przed zawarciem małżeństwa udali się do Bostonu, ażeby tam wspólnie zamieszkać.

Rogers — Czy wspólne życie przyniosło zmiany na lepsze, czy na gorsze?

Ona — Nie mogliśmy już zaprzestać. Ryszard nie potrafił odejść nawet na jeden miesiąc, żeby nie widzieć się, chociaż... w początkowym okresie to uczynił. Gdyby to jednak chciał zrobić w Bostonie, musiałby znaleźć kogoś, kto by się o niego zatroszczył... Wspólne życie przyniosło duże zmiany. Wydaje mi się, że teoria przeszła w praktykę. Na początku można sobie powiedzieć: chcę być taka albo taka, ale kiedy się żyje wspólnie, to już jest praktyka i nie można już więcej teoretyzować.

On — W naszym związku nigdy nie mówiliśmy o miłości, i to przynajmniej trzy lata... dopiero w czwartym roku, chociaż wciąż jeszcze nie wiem, dlaczego... Kiedy próbuję sobie przypomnieć, jak to było, kiedy po raz pierwszy mówiliśmy o miłości, to wydaje mi się, jak gdyby to było coś w rodzaju snu.

Ona — Ja potrafię sobie przypomnieć wszystko... sprzeczaaliśmy się, Ryszard usiłował mi wyjaśnić, że chce mnie opuścić, ale bez powiedzenia tego wyraźnie... i wtedy, sfrustrowany, powiedział: „Ale ja kocham cię i niepokoję się o ciebie”, po czym wstał i poszedł. Nie mogłam tego w ogóle pojąć. Powiedziałam jeszcze: „Mówisz do mnie «kocham», a opuszczasz mnie”. To było dla mnie najbardziej idiotyczne z wszystkiego, co mnie spotkało. Myślałam: „On czuje się winny, ponieważ mnie obraził, i dlatego tak mówi”. Ale gdyby mnie kochał, to nie szedłby do jakiegś innej. Nie powiedział mi, że ma jakąś inną dziewczynę. Ktoś potem powiedział mi, że widział Ryszarda z małą blondynką...

On — Sądziś, że nie wierzyłaś mi, kiedy powiedziałem ci, że cię kocham?...

Ona — Tak, ale...

On — Ja z tą dziewczyną byłem już po krótkim czasie rozczarowany. Nie daje mi spokoju jeszcze inna sprawa... stale jeszcze nie wiem, jaki być powinienem, a jaki jestem. Czasami Gail zachowuje się tak, że wydaje się to po prostu nie do zniesienia. Myślę wówczas, że ona powinna być inna i jestem wściekły. Sądzę, że ją kocham, ponieważ posiada szczególną osobowość, ale właśnie dlatego są rzeczy, których ja nie mogę w niej zmienić.

Ona — Ja nie jestem taka szalona jak Ryszard. Boję się tego, żeby mnie nie zniszczył, on naprawdę potrafi być wściekły...

Ten zacytowany fragment w oryginale jest jeszcze dłuższy. Cała jednak rozmowa, z wyjątkiem pierwszego zdania, odbywa się bez zabierania głosu przez Rogersa. Analiza wypowiedzi wskazuje na jego obecność, i to czynną. Świadczą o tym zwroty kierowane bezpośrednio do niego. Małżonkowie zwracają się zasadniczo do terapeuty, a tylko

wyjątkowo do siebie. Nawet jeśli mówią do siebie, to dlatego, że on jest wśród nich. Rogers odgrywa tutaj rolę kogoś dającego poczucie bezpieczeństwa i wolności. On jest tym, który utrzymuje pewien dystans pomiędzy nimi, a jednocześnie pełni rolę łącznika. Ponieważ mamy tutaj do czynienia tylko z *ex post* spisаныmi słowami, trudno jest nam coś powiedzieć o całej postawie Rogersa, o jego mimice czy spojrzeniu. Z wypowiedzi jego w innych opracowaniach wynika, że nawet zewnętrzna postawa odgrywa tutaj rolę. Przez nią Rogers daje znać, że nie wyłącza się z dialogu. Jeśli nawet niczego nie wypowiada ustami, to jednak śledzi ich myśli i uczucia, patrzy nieustannie na tego, który do niego się zwraca, i nie sugeruje swoim zewnętrznym zachowaniem, po czyjej bardziej jest stronie. Wobec jednego i drugiego małżonka okazuje tę samą życzliwość, nigdy obojętność. Obojętność czy myślenie w tym czasie o czym innym, chociaż nie wypowiedziane, uzewnętrznia się i przeszkodzi kontaktowi pomocnemu.

Specyfika kontaktu terapeuty z małżonkami

W kontakcie pomocnym indywidualnym terapeuta zawsze koncentruje się na jednej osobie i tylko do niej się zwraca. Kiedy ma się do czynienia z małżonkami, którzy są obydwoje obecni, powstaje problem, do kogo się zwracać, czy jednocześnie do obojgu, czy też do każdego z osobna. Rogers stosuje jedną i drugą formę. Poniższy fragment jest przykładem zwracania się do każdego z małżonków z osobna.

Ona — Kiedy pobraliśmy się, wtedy zaszła wielka zmiana w porównaniu z poprzednim wspólnym życiem. W każdym razie dla mnie.

Rogers — Jak dalece? I dlaczego?

Ona — Nie wiem, skąd wziął się ten żal, ale kiedy zostałam mężatką, miałam nagle uczucie, że moje życie się skończyło. To był koniec. Nie widziałam przed sobą żadnego celu. Mogłam tak samo dobrze położyć się i umrzeć. Nie wiedziałam, dokąd mogłabym pójść, co by mnie interesowało. Skończyłam się jako osoba. Nie mogłam już być niezależną jednostką i czynić to, co bym chciała. Właściwie jeśli zastanawiam się nad tym, w ogóle nie potrafiłabym powiedzieć, w czym tkwiła ta różnica pomiędzy życiem wspólnym małżeńskim i niemałżeńskim.

Rogers — Po ślubie czuła się pani o wiele mniej osobą?

Ona — Tak. Byłam naprawdę przygnębiona...

On — Ja też nie mam pojęcia, skąd wzięły się moje żale. One po prostu były. Byłem pewny, że małżeństwo nie będzie dla mnie zabawą, że zostanę przygwożdżony... Moje uczucia były podobne do uczuć Gail. Ale potem wszystko stało się inaczej... Jakbym wszystko od nowa rozpoczynał, i to była dla mnie prawdziwa niespodzianka, nie mogę tego wytłumaczyć. Sądzę, że skończyły się moje zainteresowania innymi dziewczynami. Zdecydowałem się...

Rogers (do Gail) — Czego więc pani oczekiwała od małżeństwa?

Ona — Raz wmawiałam sobie, że wszystko będzie o wiele bardziej romantyczne i piękniejsze, innym zaś razem mówiłam sobie: w ogóle nie ma żadnej różnicy pomiędzy wspólnym życiem a małżeństwem — jedno, co się zmieni, to nazwisko i to, że społeczeństwo będzie mnie akceptować, oznacza to jednak jakąś stabilizację.

Rogers — Z jakich powodów zdecydowała się pani na małżeństwo?

Ona — Pytałam Ryszarda wiele razy, co sądzi o małżeństwie. Mówiłam więc takie rzeczy, jak: „A więc jednak nie ożenisz się ze mną i nie będę miała dzieci” itd., ale właściwie nie myślałam o tym całkiem poważnie. Pewnego wieczoru poszliśmy do jakichś przyjaciół... Ryszard był wściekły, kłóciliśmy się przez całą drogą do domu; w domu kłóciliśmy się również, aż wreszcie Ryszard powiedział, że powinien zniknąć. Powiedział: „Możesz pakować swoje rzeczy i zwiewać”. Ale ja nie chciałam i powiedziałam: „Nie, ja nie pójdę”. Po chwili milczenia on powiedział: „Okay. Chcesz więc mnie poślubić?” I powiedziałam: „Okay”. To brzmiało prawie tak, jak gdyby powiedział: „Albo się pobierzemy, albo znikniesz stąd”.

A odejść nie chciałam. Dlatego powiedziałam „okay”. I potem byłam z tego zadowolona.

On — Potem atmosfera się oczyściła. Jakiś krytyczny punkt był jawnie przezwyciężony... Ważnym czynnikiem było i to, że przez małżeństwo zniknęło napięcie pomiędzy nami i naszymi rodzicami. Nasze życie wspólne zostało zalegalizowane... I zawsze myślałam, że właściwie chodzi o to i o nic więcej.

Rogers — Czy przychodzą pani na myśl jeszcze inne przeżycia związane z waszym życiem od ślubu?

Ona — Zauważyłam...

Ten fragment różni się od poprzednich tym, że małżonkowie nie zwracają się do siebie. Jeden mówi o drugim tak, jak gdyby drugiego nie było, chociaż omawiają ten sam temat. Inne jednak, w swojej formie, są odezwania się Rogersa. Jeśli odezwał się, to tylko do Gail, do Ryszarda nie odezwał się ani razu. Niemniej charakterystyczne jest, że Ryszard nie czuje się urażony. Odzywa się również tak, jak gdyby Rogers i do niego się zwracał. Przypuszczamy, że jakkolwiek Rogers głośno kierował pytania najpierw do Gail, to jednak — po skończeniu przez nią wypowiedzi — w jakiś sposób dawał znak Ryszardowi, że teraz na niego kolej. Uogólniając, można by powiedzieć, że o ile dotychczas Rogers zwracał się jednocześnie do obydwóch małżonków, nie sugerując, kto ma odpowiadać pierwszy, o tyle tutaj zwracał się do każdego z nich oddzielnie, zadając im w gruncie rzeczy te same pytania, ale w różny sposób. Podobnie jak w poprzednich fragmentach i tutaj odezwania się Rogersa były bardzo krótkie. Rogers stara się więc nie przerywać myśli małżonków, pobudza jedynie do coraz głębszej analizy, przez co każde z nich coraz lepiej poznaje siebie i drugiego współmałżonka.

Pomoc małżonkom w obserwowaniu i werbalizowaniu uczuć

Jeśli Gail i Dick coraz bardziej zbliżają się do ich aktualnego problemu, to głównie dlatego, że Rogers jest niezmienny w swojej postawie bezwarunkowego pozytywnego odniesienia, to znaczy obdarza ich jednakową życzliwością niezależnie od tego co powiedzą, jak się zachowają. Nie narzuca im żadnych swoich ocen i swojego toku myślenia. Rogers nie ukrywa, że postawa ta jest bardzo trudna, gdyż w każdym z nas tkwi tendencja, aby także drugi człowiek odczuwał, myślał i wierzył tak samo jak my. Dotyczy to również relacji pomiędzy rodzicami a dziećmi, między małżonkami. Dotychczasowe pytania, jakie Rogers stawiał małżonkom, bardzo krótkie, pomagały im dostrzec ich odmienne odczucia czy myśli niemalże od początku ich związku. Przez to, że Rogers ich nie ocenia, małżonkowie czują się coraz bardziej bezpieczni, bo przekonują się, że cokolwiek by powiedzieli, to on ich nie potępi. W tej atmosferze wolności małżonkowie coraz śміalej wyjawiają swoje uczucia, coraz lepiej je poznają i werbalizują. Postęp widoczny jest również w tym, że nie tylko mówią o przeszłych uczuciach, ale zbliżają się do aktualnych. Oto fragment rozmowy, któremu Rogers nadał tytuł: „inny modus operandi”.

Ona — Jeśli on mówi, że muszę się zmienić albo być taka a taka, wierzę w to. Wierzę w to, że on chce, żebym była całkiem inna... Wie Pan, ja bym także chciała, żeby on się zmienił... ale robię to inaczej. Nie czekam, aż się to wszystko nagromadzi i potem nagle eksploduje. Gdy Ryszard coś robi, co mi się nie podoba, wówczas mówię mu to najczęściej natychmiast i wtedy dąsam się.

Rogers — Jak ona to panu okazuje, że się gniewa albo że jest niezadowolona z tego, co pan robi?

On — Zauważam to dopiero wtedy, kiedy widzę, że się dąsa. Kiedy mówisz mi o tym, widocznie wchodzi to do jednego ucha i drugim wychodzi, ponieważ naprawdę nie mogę sobie przypomnieć, że kiedykolwiek przedtem mówiłaś mi to, a wtedy i ja zaczynam się dąsać. Tak mi się to wydaje, jakby jedno i drugie działa się jednocześnie. Nie będę się przy tym upierał, ale ja to tak odbieram. To mnie oczywiście denerwuje. (do Gail) Wydaje mi się, że jesteś jak mur, przez który nie da się

przejsć... Moja matka jest podobna, z nią miałem te same trudności i dlatego próbowałem po prostu ten mur przełamać, jakoś przebić się...

W zacytowanym fragmencie Rogers krótkim pytaniem prowokuje Ryszarda do opisu sposobu okazywania uczuć przez Gail, co z kolei wyzwała pewne uczucia w nim samym. O ile przez jakąś dłuższą chwilę oni nie zwracali się do siebie, o tyle teraz, może pod wpływem narastającego napięcia emocjonalnego, Ryszard zwraca się do Gail i wypowiada tym razem już aktualne pod jej adresem uczucia.

Dalszy fragment rozmowy również ukaże nam koncentrację uwagi na uczuciach, ale tym razem Rogers będzie sterował w kierunku uczuć pozytywnych. Przedtem jednak Ryszard i Gail uświadomią sobie jeszcze bardziej swoje różnice w ujmowaniu problemów wewnątrz ich związku.

On — Wspólne życie było najpierw proste. Gail przyjechała do mnie do Bostonu. Musieliśmy się troszczyć o to, żebyśmy w ogóle mogli żyć. Były oczywiście kłótnie i konflikty... Na przykład Gail miała niesamowite opory, gdy chciałem trzymać ją za rękę.

Rogers — To mnie interesuje. Czy przychodziło to pani ciężko dlatego, że pani nie lubi takiego widoku, czy po prostu chciała mu pani tylko przez to nieprzyjęcie powiedzieć: „W tym momencie nie jestem tobą osobiście zainteresowana?”

Ona — To było coś więcej. Dla mnie trzymanie się za ręce oznaczało coś bardziej osobistego niż cokolwiek innego. Coś o wiele bardziej osobistego niż spanie razem. Nigdy nie byłam w stanie wejść w kontakt, ażeby potem natychmiast nie próbowała znowu się od niego zdystansować. W tym może leży częściowo przyczyna tego, że byłam niespokojna, żebyśmy się pobrali.

On — Zawarcie małżeństwa nie było dla mnie rozwiązaniem. Chciałbym, żeby problemy natychmiast rozwiązywać przez zupełnie proste rozstrzygnięcia... (chwila zastanowienia), może ono (małżeństwo) nie jest żadnym rozwiązaniem... Sądzę, że opłaca się porozmawiać, żebyśmy w jakiś sposób mogli porozumieć się i żyć razem... Wydaje się, że z taką postawą życie może byłoby cośkolwiek lepsze...

Rogers — Jeśli spoglądacie wstecz, czy macie wrażenie, że dzisiejsze wasze problemy odnośnie do partnerstwa rozwiązujecie lepiej niż w pierwszym okresie albo jest mniej więcej tak samo.

Ona — Mogłabym powiedzieć, że pod niektórymi względami jest lepiej, ale... sądzą, że trzeba dużo czasu zanim pozna się, że ten inny jest osobą... Skoro zauważyłam, że Ryszard jest rzeczywiście inną osobą i ma uczucia, które są tak samo ważne jak moje własne, poczułam się lepiej...

Charakterystyczne dla tego fragmentu jest, że małżonkowie przyznają się teraz dopiero do właściwego poznania się. Rezultatem tego jest wzrost akceptacji. Jeśli chodzi o postawę Rogersa, ważne wydaje się jego stwierdzenie: „to mnie interesuje”. Odważam tym samym swoje uczucia. Daje im do zrozumienia, że nie słucha ich na zasadzie obowiązku zawodowego, ale włącza ich w obręb swoich prywatnych zainteresowań. Drugie pytanie Rogersa dotyczy poszukiwania pewnych pozytywów. Jest to jak gdyby próba odwrócenia uwagi od uczuć przykrych, a jednocześnie zwrócenie uwagi na pewne osiągnięcia.

Postawa wczuwania się i nieoceniania w trakcie sporu

Krótkie i rzadkie zwracania się Rogersa do małżonków pozornie mogą wskazywać na małe jego zaangażowanie. Tymczasem on nieustannie podejmuje ze swojej strony wysiłek odczuwania i myślenia wraz z nimi, chociaż nie za nich. Postawa ta nazywa się empatią. Całą swoją postawą Rogers mówi: „Ażeby wam towarzyszyć, rezygnuję z samego siebie i wchodzę w wasz świat percepcji tak dalece, jak tylko jestem do tego zdolny; chcę być w pewnym sensie dla was drugim ja — *alter ego* — waszych własnych postaw i odczuć, chcę być dla was okazją, byście spostrzegli samych siebie wyraźniej i byście doś-

wiadczyli samych siebie prawdziwiej, głębiej, i bardziej zdecydowanie wybierali”³. Do czego taka postawa terapeuty może doprowadzić, pokazuje nam następny fragment rozmowy. Będzie to spór małżeński pomiędzy Ryszardem i Gail. Rogers będzie miał okazję dokładnie przypatrzeć się ich wzajemnym odniesieniom, których będzie świadkiem, i to wcale nie biernym. Małżonkowie wypominają sobie naciski, jakie wywierają rodzice na Ryszarda i siostra Ryszarda na Gail.

Ona — Ty nie akceptujesz tej rzeczywistości, że ja mogę być pod wpływem twojej siostry...

On — Właśnie że tak, akceptuję...

Ona — I że dla mnie to jest nieznośne...

On — Tego mi nigdy nie mówiłaś. Ja ciebie zawsze broniłem przed moją siostrą.

Ona — Nie w mojej obecności.

On — Tak, za twoimi plecami, a także w twojej obecności...

Ona — Dobrze, ale ja robiłam to poza twoimi plecami...

On — Pytałem cię o to i powiedziałaś, że nie robiłaś tego.

Ona — Czego nie robiłam, ciebie nie broniłam?

On — Tak.

Ona — Nic nie rozumiesz. Oczywiście, że to czyniłam. I to nierzadko.

On — To jest dla mnie nowe.

Ona — To nie jest nowe. Mówiłam ci o tym.

On — Dla mnie to jest zupełnie coś nowego... W każdym razie jeśli nie zarobię pieniędzy i nie położę niczego na twoje ręce, jeśli nie znajdę pracy, wtedy...

Ona — Nie zapominaj Dick, że ja chcę pracować tak jak przedtem...

On — Tak, ale od ciebie nikt poza mną tego nie oczekuje, podczas gdy ja jestem ze wszystkich stron zmuszany do tego, żeby pracować i zarabiać pieniądze. Ty wiesz sama, na jakie uwagi sobie niektórzy pozwalają: „To jest nędzny małżonek; włóczy się tylko i nic nie robi...”

Rogers — Mam ostatnio takie wrażenie, że wy obydwójce mówicie: „Stoję pod silniejszym naciskiem niż ty”, „Nie, nacisk, który jest wywierany na mnie, jest silniejszy”.

Ona — Sądzę, że to się zgadza. To jest przyczyną, dlaczego nie możemy o tym mówić, ponieważ to się zaraz nazywa: „Moja sytuacja jest gorsza od twojej!” i „Nie, moja jest znacznie gorsza niż twoja!”, a wtedy oczywiście jest już całkiem obojętne, co się mówi.

Rogers — Sądzę, że napięcie wzrasta, kiedy jeden drugiemu usiłuje wyjaśnić, co się do niego odnosi. Kiedy jeden mówi, że ktoś wywiera na niego nacisk, jak ktoś może w to wątpić, że wówczas ten drugi tak czuje. Ale kiedy Ryszard mówi, że to on stoi pod większym naciskiem niż Gail — to kto rozstrzygnie? Ona czuje się również pod naciskiem, tylko na inny sposób. Sądzę, że im bardziej ktoś to dostrzega ze względu na jego uczucie, tym większa jest możliwość dojścia do obopólnego porozumienia.

Ona — To mnie denerwuje u Ryszarda. Kiedy mówimy, wówczas on wmawia mi, co i jak ja czuję, i wtedy mówię nie, moje uczucie jest inne, mianowicie takie a takie, a w to on nie wierzy. Nie umiem mu o tym inaczej mówić... Kiedy na mnie krzyczysz i mówisz, że jestem taka i owaka, wtedy mówię: „Być może”. Ale w tym, co ja mówię, może także być ziarenko prawdy, Dick, tylko ty nie jesteś wtedy gotów, ażeby mnie słuchać.

On — Sądzę, że jestem sfrustrowany, kiedy przychodzi mi z tobą rozmawiać. Po pierwsze trudno jest wydobyć od ciebie jakąś postawę, a nawet gdy wreszcie jakąś postawę się wydobydziej, wtedy jeszcze niczego się nie osiągnie. Wolałbym usiąść i powiedzieć: „Czuję to tak, a jak ty to czujesz? Powiedz mi to”, a następnie wspólnie zastanawiać się, co należy czynić. Ale twoje nastroje uniemożliwiają to

³ C. Rogers, *Client-centered therapy*, Boston 1951, 35.

i wtedy powstaje nagle mur między nami.

Rogers — Widzicie państwo, znowu wyjaśnia się, co to jest ten mur, on istnieje w was. Gdybyście potrafili powiedzieć, tak jak to co dopiero uczyniliście: „Ja rzeczywiście próbowałem cię słuchać, ale to jest trudne, ponieważ nie wiem, co ty czujesz”, wtedy wydaje mi się, byłoby mniej bolesne.

On — Pan ma rację, to się zgadza.

Przedstawiona rozmowa, podana tutaj w charakterze przykładu, może wydać się zbyt długa. Każda jednak wypowiedź ma znaczenie dla lepszego zrozumienia postawy psychoterapeuty czy duszpasterza w kontakcie z parą małżeńską przeżywającą konflikt małżeński. Wypowiedzi Rogersa w ostatnim fragmencie różnią się od poprzednich. Rogers szerzej relacjonuje swoje uczucia. Można zauważyć, że spór rozpoczyna się od momentu, kiedy Gail narzuca Ryszardowi, że nie akceptuje on pewnej rzeczywistości. Od tego momentu małżonkowie tylko dążą do tego, ażeby przerwać drugiemu, przy czym ani jedno, ani drugie nie nastawia się na słuchanie. Dopiero kiedy włącza się Rogers, który bardzo jasno relacjonuje swoje uczucia, i daje im do zrozumienia, że przez cały czas sporu szedł za ich myślami, oni zaczynają bardziej krytycznie podchodzić do tego, co mówią. Istotny jest tutaj fakt, że ktoś ich rozumie, chociaż jest to ktoś spoza nich — ktoś trzeci. I o to właśnie chodzi, ażeby tym trzecim, kto rozumie i przy pomocy którego zaburzone pary małżeńskie mogłyby samych siebie zrozumieć, był ten, kto czeka na nich w parafialnej poradni życia rodzinnego.

Celowo nie użyliśmy terminu „instruktor” czy „instruktorka”, by określić tego, kto przyjmuje w parafialnej poradni. Termin „instruktorka” w żadnym wypadku nie pasuje. W poradni świeckiej mówi się po prostu: psycholog, lekarz itp. W parafialnej poradni, jak jest ksiądz, to jest jasne. Ale jak nazywać tego kogoś, kto nie jest ani księdzem, ani psychologiem, lekarzem? W języku angielskim używa się nazwy „counselor”, co dosłownie oznaczałoby „doradca”. Ale i to dla naszego języka brzmi obco. Wydaje się, że bardziej odpowiedni byłby tutaj staropolski termin „powiernik”. Określenie to nie wskazuje na profesjonalistę, ale za to ukazuje pewną postawę, w której zawiera się gotowość do okazania zaufania, przyjęcia, a więc kogoś, komu można powierzyć swój sekret.

Rozmowa przy okazji śmierci małżonka

Może wydać się dziwny taki temat w kontekście poradnictwa małżeńskiego. Jeśli jednak popatrzeć na rzeczywistość śmierci z punktu widzenia psychologicznego czy teologicznego, to okaże się, że małżeństwo, które w sensie społecznym i sakramentalnym przestaje istnieć, w sensie psychologicznym nadal trwa, bo zmarły małżonek nadal żyje w świadomości żywego. Pomiędzy żywym a zmarłym małżonkiem istnieje nadal jakaś relacja. Psycholog czy duszpasterz ma być tym, który ją rozumie, rozumie ból związany z jej nagłą zmianą formy. Ponieważ małżonkowie są dla siebie wzajemnie jakąś częścią, stąd też śmierć jednego z nich powoduje pewne rozdarcie w osobowości żyjącego małżonka. Powstaje pustka, bardzo bliska pustce egzystencjalnej, związanej z utratą sensu życia i z punktu widzenia psychologii wywołująca pewne reakcje nerwicowe. Należy tu od razu odróżnić reakcje nerwicowe od samej nerwicy. To nie to samo. Ale przynajmniej na czas ostrego kryzysu, a więc na czas ujawniania się reakcji nerwicowych, aktualne są zasady postępowania z neurotykami. Nie wprowadzamy tu nowych teorii, chcemy jedynie nadmienić, że to, co dotychczas mówiliśmy jako o pewnych postawach sprzyjających rozwiązywaniu konfliktu małżeńskiego, to też odnosi się do tego kontaktu. W jednym i drugim wypadku bardzo ważne jest zrozumienie, okazanie maksymalnej życzliwości. Duszpasterzowi tymczasem zagraża przyjęcie właśnie w tej chwili postawy sędziego, a więc „grzebania” w przeszłości zarówno małżonka zmarłego, jak i żyjącego.

Są duszpasterze, którzy chcą być zgodni z prawem kościelnym, chcą dać pewną przestrożę parafianom żyjącym itp. Niemniej wydaje się, że duszpasterz powinien sobie zadać pytanie, na kim w danym momencie mu zależy? Czy na małżonku pozostałym przy życiu również? I znowu chcielibyśmy się posłużyć przykładem, jak można i jak należy

zachować się z tej właśnie okazji. Tym razem będzie to fragment rozmowy, jaką przeprowadził pewien proboszcz w domu mężczyzny, którego żona dzień wcześniej poniosła śmierć w wypadku samochodowym.

Proboszcz — Szczęść Boże panu, moje serdeczne współczucie z powodu śmierci pana żony! Chciałbym tylko na chwilę z powodu pogrzebu, jaki został u nas zgłoszony.

Mąż — Dziękuję bardzo, proboszczu! Proszę wejść do mieszkania. Proszę usiąść.

Proboszcz — Nie chciałbym dłużej się zatrzymywać. Na pewno ma pan wiele do załatwienia. Gdyby miał pan trochę więcej czasu, chętnie bym z panem porozmawiał...

Mąż — Ach, księże proboszczu, to wszystko przyszło na mnie tak nagle. Straciłem w tym wszystkim głowę. Trzeba się o wiele troszczyć, załatwiać...

Proboszcz — Jest pan zupełnie sam?

Mąż — W tej chwili tak. Ale mój brat z bratową mają dziś wieczorem przyjechać... Dzieci przyjadą jutro (są za granicą)... A ja sam nie potrafię w to jeszcze uwierzyć.

Proboszcz — Pan potrzebuje przede wszystkim czasu i spokoju, żeby uporać się z tym najtrudniejszym doświadczeniem w życiu człowieka. Te dwa dni do pogrzebu szybko miną. Potem będzie miał pan czas do zastanowienia się.

Mąż — Moja żona często powtarzała słowa księdza proboszcza: „Ci, którzy mają nadzieję w Panu, otrzymają nową siłę”. Ja nigdy nie chodziłem do kościoła, ona chodziła... Ale w Boga wierzę, wierzę, że pomaga w potrzebie...

Proboszcz — Dobrze... nie chciałem zabierać panu więcej czasu. Gdyby pan czegokolwiek ode mnie potrzebował, proszę do mnie zadzwonić⁴.

Jak zaprosić do parafialnej poradni?

Dietrich Stollberg podał przykład odwiedzin w domu z okazji pogrzebu, ponieważ sprawy pogrzebowe na Zachodzie załatwiane są wyłącznie przez zakład pogrzebowy. U nas w Polsce przychodzą wierni do proboszcza i sprawy związane z religijnymi obrzędami załatwiają z nim bezpośrednio. Przychodzą zresztą z różnych okazji, co zdaje się być dużą szansą dla zaproszenia tych, którym należałoby pomóc w uregulowaniu ich spraw małżeńskich czy rodzinnych, do poradni parafialnej. Pomocą będzie tutaj kartoteka parafialna, która — dobrze prowadzona — będzie zawierała pewne uwagi o życiu religijnym, naniesione zwłaszcza z okazji odwiedzin duszpasterskich zwanych kolędą. W czasie kolędy również można zaprosić do poradni parafialnej. Będzie to wymagało od duszpasterza umiejętności stosunkowo szybkiego zorientowania się w potrzebie tego typu kontaktu.

Najskuteczniejszym sposobem pozyskania ludzi dla poradni życia rodzinnego będzie jednak fachowość potraktowania tam przychodzących. To, co tutaj zostało przedstawione, ma być tylko przyczynkiem do doskonalenia metod pomocy. Pomoc tę trzeba umieć dostrzec i wyrazić wdzięczność tym, którzy jej udzielają. Nie może się bowiem zdarzyć, że bardziej chcemy rozumieć np. skonfliktowanych małżonków przychodzących do poradni aniżeli instruktorki czy duszpasterzy. Nie wolno nam bowiem zapomnieć, że pierwszymi osobami, które musimy dostrzec i zrozumieć, to nasi współpracownicy. W przeciwnym razie byłaby to nieładna konkurencja lub zwykłe „wygrywanie” dla siebie. A byłby to ten sam błąd, który popełniają małżonkowie, którym chcemy pomóc.

⁴ D. Stollberg, *Seelsorge praktisch*, Göttingen 1970, 23—24.