

Dr Małgorzata Słowik
*Akademia Pomorska
w Słupsku*

Integralna pomoc w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie – wyzwanie dla poradnictwa rodzinnego

Integral help in spouses' communication in crisis - a challenge for family counseling

Abstrakt:

W artykule wyjaśniono, jakie jest znaczenie kryzysu w małżeństwie, w jaki sposób porozumiewają się małżonkowie przeżywający kryzys, przedstawiono najczęściej popełniane błędy i wskazania do ich przezwyciężenia. Zaproponowano także model integralnej pomocy w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie w ramach poradnictwa rodzinnego. Rozważania i wnioski prezentowane w tym artykule oparto na hermeneutycznej analizie tekstów, obserwacji uczestniczącej i sondażu diagnostycznym.

Słowa kluczowe: kryzys małżeński, poradnictwo rodzinne, porozumiewanie się w małżeństwie

Abstract:

The article explains what is the meaning of the crisis in marriage, how do spouses who survive the crisis communicate, the most frequent mistakes and indications to overcome them. Then the author proposed a model of integral assistance in spouses' communication in a crisis as part of family counseling. The considerations and conclusions presented in this article are based on hermeneutic analysis of texts, participant observation and diagnostic survey.

Key words: marital crisis, family counseling, communication in marriage

Wprowadzenie teoretyczne

Celem tego artykułu jest przedstawienie propozycji integralnej pomocy w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie w ramach poradnictwa rodzinnego. Przywołana tu i pożądana integralność pomocy wiąże się z przyjęciem integralnej wizji człowieka, uwzględniającej ciało, psychikę i duchowość człowieka (por. np. Dziewiecki 2010, s.8) oraz założeń pedagogiki personalistycznej (Śliwerski 2012, s. 273).

Problem główny artykułu ujęto w pytaniu: na czym polega integralna pomoc w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie w ramach poradnictwa rodzinnego?, zaś problemy szczegółowe: jakie jest znaczenie kryzysu w małżeństwie?, w jaki sposób porozumiewają się małżonkowie przeżywający kryzys?, jaką pomoc w porozumiewaniu się może zaproponować małżonkom w kryzysie poradnictwo rodzinne?

Chcąc uzyskać odpowiedzi na tak postawione pytania badawcze posłużono się metodami: hermeneutyczną (analiza tekstów na temat porozumiewania się, kryzysów w życiu człowieka i w małżeństwie, na temat poradnictwa rodzinnego), obserwacją

uczestniczącą niestandardyzowaną¹ (Łobocki, 2005, s. 48-50) oraz sondażem diagnostycznym z zastosowaniem techniki wywiadu nieskategoryzowanego (tamże, s. 266-271²). Wnioski z wywiadów zaprezentowano w kolejnych punktach artykułu.

1. Małżonkowie w kryzysie – w świetle literatury i badań własnych

Pojęcie kryzysu można odnieść do wielu obszarów życia, spośród których szczególnego znaczenia nabiera obszar rozwoju osobowego: psychicznego i duchowego każdego z małżonków i obszar ich życia małżeńskiego. W rozwoju osobowym kryzys jawi się jako jego niezbędny element. Podobnie jest w rozwoju miłości małżeńskiej. Nie ma rozwoju bez kryzysu – tak w dużym skrócie można podsumować wiele rozważań na temat kryzysu psychicznego (por. np. Allport, 1968, s. 174; Caplan, 1963, s. 521-522; Erikson 1968, s. 96; Płużek, Jacyniak 2006, s. 95-109) i rozważania na temat kryzysu religijności, w tym kryzysu wiary (Chlewiński 1989, s. 19-25; Płużek, Jacyniak 2006, s. 111-139). Potwierdzają to także dane ze wszystkich zebranych wywiadów³ [w.n.1-w.n.7].

W. Kopaliniński (1975) definiuje kryzys jako okres przełomu, przesilenie, decydujący zwrot (tamże, s. 539). Kryzys rozumiany jest też jako ostateczna reakcja na trudną sytuację, prowadzącą do zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalnym, bio-fizjologicznym, poznawczym, behawioralnym (Kubacka-Jasiecka 1997, s. 14-19).

W kryzysie pojawia się stres emocjonalny, zostaje zachwiana równowaga wewnętrzna, podejmowane są próby radzenia sobie starymi, a czasem i nowymi sposobami. Kryzys często wiąże się z przeżywaniem: poczucia zmęczenia i wyczerpania fizycznego, nieadekwatnego do wykonywanej pracy, poczuciem bezradności i beznadziejności, niepokojem, lękiem, tendencjami samobójczymi, dezorganizacją funkcjonowania w pracy, rodzinie (Płużek 1991, s. 99).

Analizując to wyjaśnienie, można pomylić kryzys - ze względu na podobne objawy i skutki - z innymi stanami, takimi jak: konflikt, frustracja, krytyczne wydarzenie, czy

¹ Autorka tekstu zakładała i koordynowała działania Poradni Rodzinnej „Przystań” w latach 2012-2013.

² W latach 2017-2019 we współpracy z osobami świadczącymi pomoc małżeństwom w kryzysie w Poradni Po-moc w parafii pw. Św. Barbary w Gdańsku: z doradczynią życia rodzinnego, psychologiem, pedagogiem, księdzem oraz z diecezjalną doradczynią życia rodzinnego Poradni Rodzinnej Archidiecezji Gdańskiej w maju 2019 roku. Ponadto wykorzystano także doświadczenia z pracy w latach 2012-2013 - z dwoma doradczyniami życia rodzinnego świadczącymi pomoc małżeństwom w kryzysie w Poradni Rodzinnej Przystań.

³ Wyjaśnienie zastosowanych w artykule skrótów:

o.u. – dane z obserwacji uczestniczącej;

w.n. od 1 do 3 oraz 7– dane z wywiadów z doradczyniami życia rodzinnego;

w.n.4 – dane z wywiadu z psychologiem,

w.n.5 – dane z wywiadu z pedagogiem,

w.n.6 – dane z wywiadu z księdzem.

sytuacja życiowa. Te jednak nie są tożsame z pojęciem kryzysu, ale mu towarzyszą i mogą przekształcić się w kryzys wówczas, gdy przejdą w ostre fazy (Płużek, 1991, s. 87-89; por. także: Kubacka-Jasiecka, 1997, s. 13-14). To właśnie ostra faza rozumiana jako punkt zwrotny, przełom, przesilenie jest istotną cechą kryzysu.

Kryzys to czas, kiedy nie da się już funkcjonować według starych reguł, kiedy nastąpiło przesilenie. Innymi słowy: kryzys to czas na zmiany. Dane z wywiadów potwierdzają wyżej zarysowany obraz kryzysu [w.n.1-w.n.7].

W małżeństwie mogą pojawić się kryzysy endogenne (wynikające z patologicznych wzorców rodzinnych współmałżonków, związanych z uzależnieniami czy przemocą w rodzinie) i kryzysy losowe (wywołane przez incydentalne, nieprzewidziane zdarzenia, takie jak gwałt, utrata pracy, poważna choroba, nagła śmierć, szczególnie dziecka). Brak tych obciążeń nie uwalnia jednak małżeństwa od przeżywania tzw. normatywnych kryzysów rozwojowych (por. Fraser 1989, s. 122-157).

Pojęcie i doświadczenie kryzysu znane jest niemal wszystkim małżeństwom (owo „niemal” dotyczy par młodych stażem, albo takich, które kryzys dopiero czeka). We wspólnym życiu małżonkowie przeżywają wiele trudności, konfliktów, stresów, których intensywność bądź chroniczność prowadzić mogą do kryzysu.

Kryzys można odnosić bezpośrednio do sytuacji zagrożenia rozbiciem małżeństwa, ale warto też podkreślić, że każdy kryzys niesie również szansę na stworzenie lepszego związku. Takie pozytywne spojrzenie na kryzys w małżeństwie pomaga zaakceptować jego nieuchronność i przygotować się na jego konstruktywne rozwiązanie.

Na pozytywne znaczenie kryzysu małżeńskiego wskazały wszystkie osoby objęte wywiadem, dodając, że kryzys w małżeństwie zaczyna się często kryzysem wiary jednego z małżonków i że jego zaletą jest właśnie szansa na stworzenie lepszej głębszej i bardziej autentycznej relacji z Bogiem (ta zaś przekłada się na relacje międzyludzkie, w tym małżeńskie) [w.n.3, w.n.6].

W małżeństwie kryzys początkowo dotykać może jednego lub obojga małżonków, ale zawsze wpływa na funkcjonowanie całej pary [w.n.1- w.n.7].

Zdaniem K. Wojaczka (2010) kryzys małżeństwa jest sytuacją postępującego procesu jego dysfunkcyjności o znacznym nasileniu, w zakresie jednej lub większej liczby pełnionych funkcji, prowadzącego do dezintegracji małżeństwa (tamże, s. 133-134). Szansą w dezintegracji może być integracja na wyższym poziomie rozwoju. Zagrożeniem zaś będzie rozpad związku bądź jego patologiczne funkcjonowanie.

We wszystkich wywiadach sugerowano, iż ważne jest, aby małżonkowie długo znoszący dysfunkcyjny styl życia (szczególnie w rodzinach z problemem uzależnienia, przemocy, zaburzeń psychicznych) zaczęli szukać pomocy na zewnątrz [w.n.1-w.n.7]. Poprawa ich indywidualnego funkcjonowania daje szansę na poprawę ich funkcjonowania w relacji małżeńskiej, choć może to wiązać się też z oporem, a wręcz z nasileniem agresji

i odrzucenia ze strony małżonka [w.n.3-w.n.6]. Badane osoby w większości przyznają jednak, że nawet za cenę tych niedogodności warto podjąć trud zdrowego zmagania się z kryzysem [w.n.1-6].

W podjętych badaniach zwrócono uwagę na często obserwowaną jedność potrzeb u obojga małżonków przeżywających kryzys: oboje potrzebują akceptacji, uznania, współpracy [w.n.3]. Długotrwały zaś brak, czy trudności w zaspokojeniu tych potrzeb w relacji małżeńskiej nasilają kryzys [w.n.3].

Podjęmowane pod wpływem przeżywanych kryzysów pozytywne zmiany w relacji małżeńskiej wymagają dużego nakładu energii psychicznej i duchowej. Aby nastąpiły zmiany w relacji potrzebna jest praca indywidualna każdego z małżonków, (choć często to jedna osoba zaczyna proces zmian, a druga w zderzeniu z nowym sposobem funkcjonowania współmałżonka, też włącza się w ten proces). Zmiany w relacji małżeńskiej dotyczą między innymi sposobów porozumiewania się.

2. Porozumiewanie się małżonków w kryzysie – podstawowe błędy i wskazania w świetle literatury i badań własnych

Jeden z problemów sformułowanych w ramach analiz brzmi: W jaki sposób porozumiewają się małżonkowie przeżywający kryzys? Pytanie dotyczy zarówno czasu poprzedzającego kryzys, jak i czasu trwania kryzysu małżonków.

2.1. Błędy w porozumiewaniu się – w świetle literatury i badań własnych

Przegląd bogatej literatury naukowej i popularnonaukowej oraz narzędzi badawczych do diagnozy porozumiewania się (komunikacji) w małżeństwie dowodzi, że trudności i błędy pojawiające się w tym obszarze są nader częste (Beck, 1996; Prather, 2008; Płopa, 2008). Mogą one powodować, a także nasilać objawy małżeńskiego kryzysu.

Błędy w porozumiewaniu się prowadzą małżonków do frustracji i niechęci wobec siebie, co w konsekwencji nasila trudności w podejmowaniu kolejnych prób porozumienia. Powstaje zamknięte koło: nieskuteczna komunikacja wywołuje frustrację, ta zaś utrudnia skuteczną komunikację. Czasem dochodzi do tego, że nawet zwykła rozmowa na zupełnie błahe tematy staje się „areną wzajemnych zmagania, lekceważenia i walki o dominację”, zaś słowa, zamiast służyć wyjaśnieniu sytuacji i umożliwić zrozumienie, stają się narzędziem osiągnięcia jedynie własnych celów (Beck, 1996, s. 108).

Błędy w porozumiewaniu się między małżonkami mogą być nie tylko powodem kryzysów, ale przede wszystkim objawem głębszych problemów osobistych lub małżeńskich. A. Beck zauważył na przykład, analizując zakłócenia w porozumiewaniu się małżonków o metaforycznej nazwie: „głuchota” i „ślepotą”, że często spowodowane są one

nie tyle niewrażliwością, co raczej nadwrażliwością i defensywnością: „Ludzie mogą się wyłączyć, kiedy nie chcą czegoś słyszeć, bojąc się, że dany komunikat może ugodzić ich czułe miejsce (...) Chcąc zabezpieczyć się przed czymś, co mogłoby urazić ich dumę albo uchronić przed odtrąceniem, ustawiają zasłony, które przesłaniają im widzenie problemów praktycznych” (tamże, s. 118-119).

Takie obawy mogą mieć swoje źródło zarówno w przykrych doświadczeniach z życia małżeńskiego, jak i w obciążeniach pochodzących jeszcze z rodziny pochodzenia (wychowywanie się w rodzinie dysfunkcyjnej, z problemem uzależnienia, przemocy). Życie w długotrwałym stresie (także w kryzysie) warunkuje pojawianie się błędów komunikacyjnych⁴ (por. np. Bandler, Grinder, Satir, s. 48-56).

Wśród powszechnie wymienianych błędów, zakłóceń w porozumiewaniu się (w różnych relacjach, nie tylko małżeńskich) wymienia się: osądy i żądania, porównywanie, wyparcie się odpowiedzialności za własne zachowania (por. np. Rosenberg, 2015, s. 29-37), krytykę, groźby, stawianie „diagnozy”, rozkazywanie, przezywanie, moralizowanie, wypytywanie, udzielanie rad, banalizowanie, odwracanie uwagi⁵, a także: brak umiejętności mówienia (między innymi zbyt wiele wątków, gadulstwo, niejasne intencje, uogólnianie, wyolbrzymianie, zły dobór kodu do treści lub osoby, brak umiejętności słuchania (między innymi: automatyczne potakiwanie, błędna interpretacja, „czytanie w myślach” i domyślanie się, formułowanie rad), negatywne postawy (między innymi: brak asertywności, brak zaufania i podejrzliwość, decydowanie za innych, gwałtowne emocje, osądzanie, wyśmiewanie), niewłaściwe zachowania niewerbalne (Kozyra, 2008, s. 46-118).

Błędy w porozumiewaniu się typowe w relacji małżeńskiej to: wyrażanie się niejasno i nie wprost, postawa obronna, monologowanie, przerywanie partnerowi i słuchanie w milczeniu, „głuchota” i „ślepotą”, różnice w tempie mówienia (Beck, 1996, s. 109-120). Można do nich dodać: nieodpowiedni czas na podejmowanie ważnej rozmowy (jedno z małżonków jest pod wpływem silnych emocji), częste „wycieczki osobiste” przy poruszaniu pewnych problemów, manipulowanie dla uzyskania własnych celów, fałszywe „słuchanie” (oczekiwanie na wtrącenie swojej kwestii), korygowanie wszystkiego, co mówi małżonek, wspomnianie przeszłych bolesnych spraw, brak panowania nad sobą w trakcie rozmowy (por. Prather, 2008, s. 442).

Inne błędy w porozumiewaniu się małżonków to: niesłuchanie, słuchanie selektywne, nadmierne zainteresowanie poszukiwaniem zrozumienia dla własnego punktu widzenia i niezwracanie uwagi na poglądy drugiej osoby, ciche przygotowywanie się do odpowiedzi podczas „słuchania”, mówienie ludziom, jacy są, zamiast mówienia, jaki wpływ

⁴ Błędy komunikacyjne mogą ujawnić się w stosowaniu określonych kategorii komunikacyjnych. W nawiązaniu do nich metaforycznie określono osoby stosujące określone formy komunikacji: pacyfista, oskarżyciel, komputer, metlik (por. Bandler, Grinder, Satir, s. 48-56).

⁵ <https://kobieta.onet.pl/zdrowie/psychologia/bledy-w-komunikacji-ktore-utrudniają-porozumiewanie-sie-potrafią-zniszczyć-każda/ry5hcmr>

wywierają na odbiorcę itp. (Corey, Schneider-Corey 2008, s. 411) oraz: oczekiwanie, że partner domyśli się o co nam chodzi, kończenie konfliktów bez rozwiązania problemów, toksyczne rozmowy (nieustanne „wałkowanie” tematu), nierozważanie sprawy z punktu widzenia partnera, ataki personalne (używanie obraźliwych, raniących słów, by poniżyć lub pokonać partnera), odgrzebywanie przeszłości, obwinianie partnera za minione wydarzenia⁶.

Dane zebrane z wywiadów nieskategoryzowanych pokazują, że małżonkowie przeżywający kryzys często popełniają wyliczane wyżej błędy w różnym nasileniu [w.n.3-w.n.6]. W wywiadach podkreślano też, że w kryzysie małżeńskim częstym błędem jest przypisywanie negatywnych intencji wypowiedziom i zachowaniom współmałżonka: „czytanie w myślach” [w.n.3] i traktowanie każdego słowa „śmiertelnie poważnie” – czyli brak poczucia humoru [w.n.5].

Na wadliwe porozumiewanie się jeszcze przed wystąpieniem kryzysu wskazywali czasami sami małżonkowie [w.n.1-3]. Zdarza się, że jedno z małżonków uważa, iż panaceum na kryzys małżeński w jego rodzinie będzie trening komunikacji w małżeństwie [w.n.3], a nie dostrzega, że jego problemy tkwią głębiej: na przykład w jego uzależnieniu czy wcześniej zadawanych krzywdach (np. zdrada małżeńska) [w.n.3]. Kryzys małżeński poprzedzały wielokrotne nieskuteczne próby jednego z małżonków na podjęcie dialogu ze współmałżonkiem [w.n.1-w.n.7].

Zestawienie błędów w porozumiewaniu się pokazuje ich ogrom. Wobec tak dużej listy błędów pożądane i praktyczne będzie uporządkowanie wskazań pozwalających na zadowalające, czy dobre porozumiewanie się małżonków.

2.2. Wskazania na zadowalające porozumiewanie się - w świetle literatury i badań własnych

Analizowane w literaturze wskazania, dotyczące osiągnięcia zadowalającego porozumiewania się małżonków podzielono tutaj na te, które dotyczą porozumiewania się w codziennych sprawach i te, które dotyczą przygotowania małżonków do rozmowy na ważny temat. Podział ten uwzględnia opinię Becka (1996), że *„dopóki małżonkowie nie zdobędą się na wysiłek prowadzenia lekkich rozmów dla nich samych, to nieuchronnie przeistaczają się one w poważne dyskusje, które pozbawiają ich związek niezbędnej szczypty niefrasobliwości”* (tamże, s. 323).

W porozumiewaniu się małżonków na tematy związane z życiem codziennym ważne jest przestrzeganie kilku reguł: nastawienie się na empatyczne zrozumienie partnera, słuchanie bez przerywania, umiejętnie zadawanie pytań (np. unikanie pytania: dlaczego?),

⁶ <https://kobieta.onet.pl/zdrowie/psychologia/bledy-w-komunikacji-ktore-utrudniają-porozumiewanie-sie-potrafią-zniszczyć-każda/ry5hcmr>

oraz taktownie zachowanie się (tamże, s. 317-323). Istotne jest też zwrócenie się do siebie twarzami, kontakt wzrokowy, zgodność komunikatów werbalnych i niewerbalnych, autentyczne słuchanie, używanie języka konkretów (nie uogólnień, aluzji), używanie komunikatu „ja”, mówienie o własnych uczuciach, potrzebach, unikanie słów „nigdy”, „zawsze”, wzajemny szacunek (rezygnacja z narzucania własnego punktu widzenia, własnych pomysłów), udzielanie informacji zwrotnych (jak została odebrana wypowiedź, czy zachowanie rozmówcy) (por. np. Corey, Schneider-Corey, 2008, s. 419-420).

Chcąc natomiast przygotować się do poważnej rozmowy (w celu rozwiązania poważnych problemów) warto zastosować zasady proponowane przez A. Becka (1996), po wcześniejszym ustaleniu czasu rozmowy i trzymaniu się założonego tematu. Wypowiedzi powinny być zwarte i konkretne (reguła dwóch zdań), z poszanowaniem godności każdej osoby, z poszukiwaniem w wypowiedziach punktów wspólnych, ze sprawdzaniem poziomu zrozumienia, wyjaśnianiem motywów własnych działań i mówieniem o przeżywanych emocjach i uczuciach (tamże, s. 356-357). Szanse na powodzenie w porozumieniu rosną, gdy towarzyszą mu tzw. umocnienia, otwartość, reguła wzajemności (Plopa 2006, s. 121-122).

Jak podkreślano kryzysy w małżeństwach mogą być efektem wielu nierozwiązanych konfliktów. W związku z tym, że konflikt podnosi u rozmówców poziom napięcia, irytacji, stresu, obronnego reagowania, co utrudnia, a czasem uniemożliwia efektywną formę komunikacji (Plopa 2008, s. 124), dlatego nie należy przeprowadzać poważnych rozmów pod wpływem silnych emocji.

W trakcie badań własnych uzyskano istotną wskazówkę: nie każde małżeństwo w kryzysie jest gotowe na pracę nad komunikacją małżeńską (na przykład w sytuacjach przemocy psychicznej, zdrad, uzależnień) – wtedy warto pracować najpierw nad motywacją do podjęcia terapii, czy indywidualnej pracy nad sobą [w.n.3, w.n.4]. Można wówczas zaproponować czasowe znaczne ograniczenie w podejmowaniu prób porozumiewania się (np. w sytuacji małżeństw w separacji) [w.n.3, w.n.6], a na czas psychicznego dystansu zaleca się wspomnianą pracę nad sobą (na przykład warsztat 12 kroków) [w.n.3, w.n.6]. Sam kryzys bowiem powoduje, że porozumiewanie się małżonków jest utrudnione i dotychczas przyjęte przez nich sposoby porozumiewania się działają na nich jeszcze bardziej negatywnie [w.n.6].

3. Propozycje integralnej pomocy w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie w ramach poradnictwa rodzinnego – w świetle badań własnych

Integralna pomoc w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie może obejmować następujące formy pomocy: rozmowę pierwszego kontaktu, psychoedukację grupową, indywidualne spotkania ze specjalistami (psycholog, prawnik, doradca życia rodzinnego),

spotkania dla par (terapia par, mediacje, praca w oparciu o model pięciu kroków), pomoc duchową. Świadczenie pomocy duchowej w poradni rodzinnej jest specyficzne dla poradnictwa konfesyjnego, między innymi katolickiego. Proponowany tu model integralnej pomocy w porozumiewaniu się małżonkom w kryzysie dotyczy właśnie katolickiego poradnictwa rodzinnego. Zanim zostanie on zaprezentowany, warto podkreślić pewną uwagę wszystkich badanych osób: mimo wsparcia i pomocy z zewnątrz, podstawowym warunkiem pozytywnego przejścia przez kryzys jest zaangażowanie samych małżonków/małżonka [w.n.1-w.n.7].

3.1. Znaczenie rozmowy pierwszego kontaktu (dyżur w podani, dyżur telefoniczny)

Pierwszy kontakt z parą, czy jednym z małżonków ma istotne, niekiedy decydujące znaczenie dla dalszego procesu pomocy. Osoba pełniąca aktualnie dyżur w poradni wspólnie z klientem określa jego problem, potrzeby. Zadaniem tego spotkania jest budowanie klimatu zaufania poprzez okazanie zrozumienia, wsparcia, zapewnienie o dyskrecji oraz podtrzymanie, umocnienie lub budzenie motywacji do zmiany [o.u.].

W rozmowie pierwszego kontaktu ważne jest samo stworzenie okazji, przestrzeni do rozładowania napięcia, jakie towarzyszy osobom przeżywającym kryzys (poprzez wysłuchanie, przeznaczenie czasu na okazanie emocji, a także stwierdzenie, że kryzysy w małżeństwie dotyczą niemalże wszystkich związków, ale przy dobrym przeżyciu mogą być szansą na lepsze życie). Taką okazję, przestrzeń można stworzyć zarówno w rozmowie „twarzą w twarz”, jak i przez telefon [o.u.].

Po wstępnym rozpoznaniu sytuacji osoba pełniąca dyżur może poinformować o formach pomocy dostępnych w danej poradni rodzinnej, w której toczy się pierwsza rozmowa. Jeśli jednak sytuacja klienta/klientów szukających pomocy wymaga pomocy innych specjalistów (problemy z uzależnieniem współmałżonka, z własnym współuzależnieniem, uwikłanie w przemoc, zaburzenia psychiczne), obowiązkiem dyżurnego jest udzielenie odpowiedniej informacji i zaopatrzenie klienta/klientów w niezbędne dane kontaktowe do właściwych ośrodków terapeutycznych, w których dana osoba może uzyskać pomoc [o.u., w.n.3].

3.2. Psychoedukacja w grupie

Psychoedukacja grupowa może służyć konstruktywnemu porozumiewaniu się małżonków w kryzysie, może dotyczyć szeroko pojętego rozwoju osobistego: rozwoju umiejętności komunikacji, asertywności, stawiania granic. Do udziału w grupowej psychoedukacji zaprasza się pary małżonków, choć często korzystają z niej także pojedyncze

osoby. Taką formę pomocy mogą świadczyć osoby z przygotowaniem: pedagogicznym, psychologicznym, pracownicy socjalni, doradcy rodzinni.

Psychoedukacja kierowana do małżonków przeżywających kryzys małżeński może też obejmować przekaz wiedzy o tematyce małżeństwa i kryzysu.

3.3. Spotkania indywidualne

Poza psychoedukacją w grupie pojedyncze osoby mogą korzystać z indywidualnych spotkań, między innymi z: doradcą życia rodzinnego, psychologiem, prawnikiem. Efekty takiej indywidualnej pracy, podobnie jak w przypadku korzystania z psychoedukacji grupowej przez jednego współmałżonka, także mogą przekładać się na funkcjonowanie całego małżeństwa [w.n.1-w.n.6].

Spotkania indywidualne z doradcą życia rodzinnego mogą dać wsparcie psychiczne i pomóc skutecznie porozumieć się ze współmałżonkiem w kryzysie. Integralna pomoc w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie obejmować powinna też spotkania indywidualne z psychologiem. Te zaś mogą przyjąć formę konsultacji indywidualnych i psychoterapii indywidualnej [w.n.4].

W integralnym modelu poradnictwa rodzinnego, które ma wspierać porozumiewanie się małżonków w kryzysie, warto uwzględnić też pomoc prawników [w.n.3, w.n.4].

3.4. Spotkania z parami

W integralnym modelu pomocy w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie nie może zabraknąć spotkań z parami, między innymi w formie mediacji i psychoterapii małżeńskiej.

Klasyczną formą pomocy w porozumiewaniu się małżonków w sytuacjach kryzysowych są mediacje. Są one wskazane szczególnie, gdy konieczne jest porozumienie dotyczące wspólnego, osobnego, czy naprzemiennego wychowywania dzieci (ustalenie tzw. planów wychowawczych) [o.u., w.n.4], a także wtedy, gdy emocje towarzyszące kryzysowi małżeńskiemu przeszkadzają małżonkom we wzajemnym zrozumieniu swoich potrzeb i ustaleniu wspólnych celów (choćby skorzystania z innych form pomocy) na najbliższą przyszłość [w.n.4].

Jednym z często szukanych sposobów uporania się z kryzysem w małżeństwie jest psychoterapia małżeńska. Jednak nie każde małżeństwo jest gotowe na skorzystanie z psychoterapii małżeńskiej. Poza typowymi przeciwwskazaniami do tej formy pomocy (problem uzależnienia, przemoc, zaburzeń psychicznych) wskazuje się na brak wewnętrznej gotowości i nieuporządkowanie własnych indywidualnych problemów jako przeszkody w rozpoczęciu psychoterapii wspólnie ze współmałżonkiem [o.u., w.n.3-4,6].

Dotyczy to zarówno klasycznej psychoterapii (na przykład behawioralno-poznawczej czy humanistycznej), jak i terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach. Ta ostatnia, ze względu na jej deklarowane w nazwie skoncentrowanie na rozwiązaniach wydaje się szczególnie pomocna w pracy nad sposobem porozumiewania się małżonków. Dotyczy bowiem tego, co „tu i teraz”, odwołuje się do aktualnie odczuwanych emocji potrzeb [o.u].

3.5. Pomoc duchowa

Pomoc duchowa wspierająca porozumiewanie się małżonków w kryzysie może odbywać się w formie konsultacji indywidualnych, kierownictwa duchowego oraz w formie organizowania konferencji i rekolekcji⁷.

W ramach pomocy duchowej osoby wierzące, doświadczające kryzysu są motywowanie do lektury Pisma Świętego, do modlitwy o rozeznanie w trudnej sytuacji życiowej [w.n.1-w.n.3], do korzystania z sakramentu pokuty i pojednania, do udziału w rekolekcjach [w.n.6].

Warto także podkreślić potrzebę dbałości o własny rozwój, także duchowy wszystkich specjalistów zaangażowanych w poradnictwo rodzinne [w.n.3, w.n.6-7].

Jeśli w danej poradni rodzinnej brakuje osób, które mogą świadczyć pomoc duchową warto stworzyć i systematycznie aktualizować dane kontaktowe do polecanych kierowników duchowych (np. duszpasterzy małżeństw niesakramentalnych, duszpasterzy trzeźwości, duszpasterzy małżeństw w kryzysie) oraz bazę ośrodków formacji duchowej, czy harmonogram organizowanych rekolekcji [o.u.].

Wnioski

Podsumowując podjęte rozważania teoretyczne i dane z badań można sformułować kilka wniosków:

- Małżonkowie przeżywający kryzys porozumiewają się w zaburzony, nieefektywny sposób, często nasilający kryzys. Błędy w ich porozumiewaniu się często są objawem głębszych problemów (indywidualnych i małżeńskich).

⁷ O konieczności kierownictwa duchowego dla osób, które podejmując własne decyzje, biorą też odpowiedzialność za innych (a w takiej sytuacji są małżonkowie, którzy są za siebie i wobec siebie odpowiedzialni) pisał Thomas Merton (1995, s. 20).

Problematyce kierownictwa duchowego poświęcono dokument Kongregacji ds. Duchowieństwa „*Kapłan – szafarz Miłosierdzia Bożego. Pomoce dla spowiedników i kierowników duchowych*” (Kongregacja, 2011).

- Dla konstruktywnego rozwiązania kryzysu w małżeństwie potrzebna jest niejednokrotnie pomoc z zewnątrz, między innymi ze względu na towarzyszące mu trudne i nasilone emocje: złość, lęk, smutek, utrudniające małżonkom skuteczne porozumiewanie się oraz ze względu na towarzyszące mu inne problemy (uzależnienia, przemoc, zaburzenia psychiczne).
- Integralna pomoc w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie w ramach poradnictwa rodzinnego powinna uwzględniać wielowymiarowość człowieka.
- Kryzysy w małżeństwie mogą wpisać się w rozwój miłości małżeńskiej, prowadzić do polepszenia i pogłębienia relacji. Są one także szansą na rozwiązanie głębszych problemów, które je wywołały (np. obciążeń psychicznych z rodzin pochodzenia), a dla osób wierzących są także szansą na odnowienie, czy pogłębienie ich relacji z Bogiem.
- Pomocy w kryzysie małżeńskim warto szukać także indywidualnie, a nie tylko ze wspólnie ze współmałżonkiem. Wszelkie pozytywne zmiany, jakie dana osoba wprowadza w sposób porozumiewania się, czy podejmowane działania w małżeństwie przekładają się na funkcjonowanie małżeństwa jako wspólnoty.

Bibliografia:

- Allport, G.W. (1968). Values and our youth, (in:) *The person in psychology: Selected essays*, G.W. Allport (ed.), Boston: Beacon Press.
- Bandler R., Grinder J., Satir V. (1999). *Zmieniamy się wraz z rodzinami. O zdrowej komunikacji*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Barbaro B. (red.) (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Beck, A. (1996). *Miłość nie wystarczy. Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*, Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Caplan, G. (1963). Emotional Crises, (w:) *The Encyclopedia of Mental Health*, A. Deutsch, H. Fischman (eds.), s. 521-522, vol. II, New York: Franklin Watts.
- Chlewiński, Z. (1989). Religijność dojrzała, (w:) *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, Z. Chlewiński (red.), 9-41, Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Corey, G., Schneider-Corey, M. (2009), *Bliskie związki i miłość*, (w:) *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, J. Stewart (red.), 411-427, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dziewiecki, M. (2010), *Pedagogika integralna*, Warszawa: Wydawnictwo Sióstr Loretanek.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*, London: Norton Company.
- Fraser, J.S. (1989). The Strategic Rapid Intervention Approach, (in:) *Treating Stress in Families*, Ch. Figley (ed.), 122-157. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Kopaliński, W. (1975). *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Kozyra, B. (2008). *Komunikacja bez barier*, Warszawa: MT Biznes Ltd.

KPK – Kodeks Prawa Kanonicznego (1983).

dostęp 18.04.2019 https://www.katolicki.net/ftp/kodeks_prawa_kanonicznego.pdf.

Kongregacja ds. Duchowieństwa, (2011). *Kapłan – szafarz Miłosierdzia Bożego. Pomoce dla spowiedników i kierowników duchowych*, tłum. J. Królikowski, Tarnów: Wydawnictwo Biblos.

Kubacka-Jasiecka, D. (1997). Z psychologii kryzysu, (w:) *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*, D. Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch (red.), 11-29, Kraków: Wydawnictwo ALL.

Łobocki, M. (2005). *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Merton, T. (1995). *Kierownictwo duchowe i medytacja*, Kraków – Niepokalanów, Wydawnictwo M.

Plopa, M. (2006). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Plużek, Z. (1991). *Psychologia pastoralna*, Kraków: Wydawnictwo Księży Misjonarzy.

Plużek, Z., Jacyniak, A. (2006), *Świat ludzkich kryzysów*, Kraków, Wydawnictwo WAM.

Prather, H.G. (2009), *Rozwiązać spór i zapomnieć?*, (w:) *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, J. Stewart (red.), 438-448, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rosenberg, M.B. (2015). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Szewczyk, W. (2011), *Terapia małżonków zagrożonych kryzysem według modelu „pięciu kroków”*, *Teologia i Moralność*, 9, 149-155.

Śliwerski B., 2012, *Pedagogika ogólna. Podstawowe prawidłowości*, Kraków: Impuls.

Zabielski J., 2015, *Kapłańska posługa w konfesjonale jako wyzwanie współczesności*, *Teologia i Moralność*, 2(18), 137-151.

Strony internetowe:

ABC sakramentu małżeństwa 2019, dostęp: 18.06.2019, <http://gdansk-barbary.sychar.org/2019/02/06/abc-sakramentu-malzenstwa/>

Błędy w komunikacji 2019, dostęp 18.06.2019, <https://kobieta.onet.pl/zdrowie/psychologia/bledy-w-komunikacji-ktore-utrudniają-porozumiewanie-sie-potrafią-zniszczyć-każda/ry5hcmr>.

Dlaczego rozmowa 2019, dostęp 18.06.2019, <http://www.domowezawirowania.pl/kryzys-malzenski/>