

Elżbieta Bocheńska-Schjetne¹

O ZASTOSOWANIU PSYCHODRAMY W KURSIE PRZYGOTOWAWCZYM DLA PAR PLANUJĄCYCH MAŁŻEŃSTWO. PRZYGOTOWANIE DO NOWEJ ŻYCIOWEJ ROLI²

USE OF PSYCHODRAMA IN PREPARING FOR MARRIAGE

Centrum do spraw Rodziny przy katedrze Św. Olafa w Oslo
Norweski Instytut Psychodramy

**psychodrama
preparing to marriage**

Artykuł przedstawia przebieg kursu przygotowawczego do małżeństwa dla par, które chcą wziąć ślub w kościele katolickim w Oslo. Centralnym tematem kursu, obok treści religijnych przekazywanych przez teologa, był dialog partnerski i komunikowanie się. Zastosowanie techniki psychodramy z zamianą ról zdaniem autorki doniesienia okazało się niezwykle użyteczne. Przedstawia ona także model prof. Leni Verhofstadt-Deneve wykorzystany do analizy wyobrażeń o sobie i innych w pracy z parami narzeczonych.

Summary: If marriage is to „act in concert”, one must dare to look inside the partner and to face the vision of oneself he or she may have. This exercise is not to enforce on each other what I or you think is right, but actually to make honest efforts to reshape and update the image we have of each other. This is possible on condition that both parts are strongly motivated to move together in the same direction when creating their future family. The paper will explain how, during the obligatory course in preparation for marriage, given by the family care centre in Oslo, we try to enhance this deep mutual understanding by applying psychodrama techniques, some of them being theoretically grounded on the phenomenological and dialectical personality model by Prof. Leni Verhofstadt-Deneve (Ghent University, Belgium).

W tej prezentacji kładę główny nacisk na to, aby uwypuklić znaczenie stosowania technik psychodramy w trakcie kursu przygotowawczego dla par, zamierzających zawrzeć związek małżeński. Kurs jest 4-dniowy, w sumie 24-godzinny. Nie zamierzam poświęcać czasu omawianiu metody psychodramy. Wszyscy tu obecni znają ją oraz filozofię i przynajmniej w zarysie życiorys jej twórcy — J. L. Moreno. Jeżeli gościmy tutaj uczestników dopiero zapoznających się z psychodramą, to warto powiedzieć, że terapia interpersonalna (Moreno sam użył tego określenia) skupia się głównie na relacjach pomiędzy ludźmi w danych konstelacjach — czy to małżeńskich, rodzinnych, przyjacielskich czy w miejscu wykonywania zawodu, czyli z kolegami w pracy.

A więc przenieśmy się do Norwegii, do Oslo, i posłuchajmy o inicjatywie, która powstała w archidiecezji kościoła katolickiego, pod wpływem dokumentu „Familiaris

¹ Autorka jest certyfikowanym psychoterapeutą psychodramy. Prowadzi szkolenia w tej metodzie, jest superwizorem psychodramy, członkiem Psychodrama Institut für Europa i Norweskiego Zrzeszenia Psychodramatystów. Pracuje w Biurze do spraw Rodziny w Archidiecezji Oslo jako terapeuta/doradca, prowadzi prywatną praktykę i oferuje również coaching. Mieszka od 1970 r. w Oslo

² Wykład wygłoszony na VIII Międzynarodowej Konferencji Psychodramy PIFE, Kraków 2–4 września 2005 r.

Consortio” (1981) pióra niedawno zmarłego papieża. Jego głos nawoływał do wzmożenia zainteresowania i podjęcia wysiłku w kierunku poprawy warunków, w których znajdują się małżeństwa i rodziny, traktując rodzinę jako najmniejszą komórkę społeczną.

Statystyki wskazują, że około 50 proc. związków małżeńskich rozpada się, a to z kolei ma ogromne konsekwencje dla danej pary, ich dzieci, jak również — społeczne. Stroną, która wyraża swoje zaniepokojenie, jest w naszym przypadku kościół oraz biskup w Oslo, który zaczerpnął inspirację z ww. dokumentu i postanowił działać. Przedsięwzięcie to ma mieć charakter zapobiegawczy. Wykryształowało się ostatecznie w postaci obowiązkowego kursu przygotowawczego dla par zamierzających wziąć ślub w kościele katolickim na terenie tego miasta. W przyszłości kursy te mają obowiązywać i być organizowane w pozostałych parafiach południowego regionu Norwegii.

Krótko mówiąc, istnieje warunek ukończenia takiego kursu w przypadku podjęcia decyzji o ślubie w kościele katolickim. Ujmując to nieco humorystycznie można by powiedzieć: „zapiszcie się na kurs, a my opowiemy Wam wszystko, co powinniście na ten temat wiedzieć”. Podobna myśl nasuwa się podczas wertowania 224-stronicowego podręcznika oraz załącznika do ćwiczeń w domu, mającego 64 strony. Zawierają one wiele propozycji tematów zasługujących na uwagę przyszłych małżonków, jak również przykłady ćwiczeń, które mogą pomóc w uświadomieniu sobie wybranych zagadnień we współżyciu małżeńskim i rodzinnym. Jak wiadomo, para otoczona są najczęściej swoimi bliskimi z obu stron, a ich znaczenie i wpływ na współżycie nowej pary są często znamienne. Rodzina stanowi tło, z którego wyłania się partner, podobnie jak nasi protagoniści wyłaniają się w grupie.

Jednym z warunków na udane współżycie jest również umiejętność lubienia danej osoby, oprócz jej kochania. Wówczas może zaistnieć morenowskie „tele”. Kochać drugą osobę oznacza umiejętność postrzegania jej jako człowieka mającego również wady i braki, a mimo to darzyć ją głębokim uczuciem. Problem, który często powstaje w związku, wynika właśnie z faktu, że tę samą osobę obdarza się miłością, równocześnie nie lubiąc jej, lub na odwrót — lubi się daną osobę bez obdarzania jej miłością [1, s. 41].

Norweski terapeuta David Kvebæk napisał o indywidualnej odpowiedzialności za to, co dzieje się w związku, w książce pod tytułem: „Ditt rom i mitt hus” [2]. Po polsku tytuł ten może oddać zdanie: „Miejsce dla ciebie w moim domu”. To metafora, w której autor używa domu jako symbolu człowieka, który musi pomieścić w sobie zarówno siebie, jak i tę drugą osobę.

Prawie każdy marzy o trwałym związku, równocześnie cały czas pamiętając, że istnieje możliwość rozwodu. Niemiecka psycholog Ursula Nuber nazywa to „wymianą towaru w ramach gwarancji” [3]: [partnerzy] uwypuklają swoje zalety, a milczą o swoich wadach i słabościach — negocjują i pertraktują, aby osiągnąć jak najwięcej korzyści. A ze strachu, aby nie przegrać, tłumią swoją naturalną tęsknotę za bliskością i ogromną potrzebą posiadania domu [3, s. 38].

Właśnie psychodrama stwarza warunki, aby uświadomić sobie, kim się jest, zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym, co może ułatwić i zrozumieć własne uczucia do i wobec innych. Dzięki temu zwiększa się szansa na zaistnienie tele (w terminologii morenowskiej tele to wzajemne rozumienie się bez słów) pomiędzy bliskimi sobie ludźmi. Wewnętrzne role mogą zostać uświadomione, umożliwiając bardziej harmonijną koegzystencję i wzajemność oraz wsparcie w realizacji projektu „życie razem”.

Metafora domu, w którym partnerzy chcą się nawzajem przyjąć i ugościć, nasuwa potrzebę dokonania „wielkiego sprzątnia”, co też jest okazją, aby przyjrzeć się temu, co tam zalega z przeszłości. Które ważne osoby — jak rodzice, rodzeństwo czy wcześniejsi partnerzy — tam nadal przebywają? Wszystko to, aby ułatwić współżycie i dobre stosunki, zachowując też część tego, co jest niepodzielne, bo stanowi tożsamość każdego z nich, a zasługuje na respekt, choć jest odmienne. Eva Røine często podkreśla nieosądzający charakter psychodramy, w trakcie której akceptuje się każdą sytuację protagonisty, w tej subiektywnej formie, w jakiej on w danej chwili przedstawia nam własny świat. [4, s. 43].

Wspominam o tym, ponieważ nieosądzający charakter psychodramy, jeśli prowadzący jest w stanie utwierdzić to przekonanie w grupie, dodaje odwagi, aby sięgać głębiej, obalać fałszywe autorytety, podnosić się po porażkach i mieć odwagę formułowania nowych celów oraz podejmowania próby realizacji marzeń w dziedzinach życia, w których już zaistniały blokady i zakorzeniła się zarówno niechęć, jak i lęk przed dopuszczeniem jakichkolwiek zmian. Lęk przed bólem jest fenomenalnie skutecznym hamulcem działania w nowy sposób. Psychodrama ośmiela, zaprasza i umożliwia podjęcie chociażby ostrożnych prób przełamania istniejących wzorców, które często są bagatelizowane banalnym zdaniem: „a bo ja już taka jestem”. Niekiedy mówimy w ten sposób również o innych: „on po prostu już taki jest...i koniec”.

Ostatnie dziesięciolecia wniosły wiele zmian społecznych. Dzisiejsza kultura daje wiele rozbieżnych wyobrażeń o tym, jaka jest kobieta i jaki jest mężczyzna; to samo dotyczy współżycia. Równouprawnienie w Norwegii, w ciągu ostatnich 30 lat, domagało się rewizji tradycyjnych pojęć o rodzinie, pozycji i roli kobiety, do niedawna głównie jako matki, opiekunki, gospodyni i żony, a mężczyzn jako „dostarczyciela” zapewniającego funkcjonowanie rodziny dzięki jego pracy poza domem i zarobkom. Mężczyzna jako osoba samodzielna, a kobieta jako zależna lub niesamodzielna musieli ustąpić nowym tendencjom. Powstał rozłam i odrzucenie tradycyjnie pojętych ról wg kategorii płci. Norweski psycholog Are Løkke podkreśla, że obecnie zdecydowana większość kobiet jest materialnie niezależna, co w swojej naturalnej konsekwencji ma wpływ na instytucję małżeństwa, która zatraciła dużo z przewidywalności, a stała się wręcz dość „kapryśna”, niesfornie wymykając się spod kontroli społecznej, na skutek radykalnych zmian świadomościowo-poglądowych. Proces ten rozpoczął się na początku lat 70. ubiegłego stulecia, a obecnie mówi się głośno o kryzysie małżeństwa, przynajmniej tutaj, w Norwegii. Próby odmiennej organizacji życia rodzinnego wynikają z potrzeb obojga partnerów, więc — muszą dzielić się obowiązkami związanymi z zapewnieniem środków do życia, podziałem opieki nad potomstwem i tym, co jest do zrobienia w domu, w którym mieszka pełna rodzina.

Løkke [5] określa to jako gigantyczny projekt zmian mający wpływ na całe społeczeństwo. Dotychczasowe pojęcia matki i ojca, kobiety i mężczyzny, miłości i tożsamości, współżycia, pracy i życia rodzinnego są również poddawane modyfikacji. Wszystko się zmienia.

Realizacja programu kursu niewątpliwie była interesującym doświadczeniem, chociażby z tego względu, że uczestnicy nie brali nigdy wcześniej udziału w podobnych spotkaniach. Również liderzy i autorzy materiału, na podstawie którego poprowadzono kurs, spotkali się po raz pierwszy w takich okolicznościach. Dotychczas 7 młodych par wzięło udział w spotkaniach, które miały miejsce wiosną 2005 roku. Wśród nich znalazła

się para peruwiańsko-norweska, francusko-norweska, rosyjsko-norweska, polsko-norweska, chińsko-norweska, jak również jedna para, w której obie osoby były Norwegami. Z tychże 14 osób połowa była katolikami, a reszta innego wyznania. To podkreśla fakt, że Norwegia w ciągu ostatnich dwóch dekad stała się krajem o społeczności multietnicznej.

Rosnąca liczba małżeństw mieszanych mogłaby stanowić osobny temat, ale program konferencji ogranicza możliwość szczegółowych rozważań związanych z tym zagadnieniem. Musimy jednak stwierdzić, że osoby wchodzące w mieszane związki małżeńskie (pomiędzy ludźmi różnej narodowości, rasy i wyznania) muszą często borykać się z wieloma trudnościami wynikającymi z powyższych uwarunkowań. Nie oznacza to bynajmniej, że zawsze musi zaistnieć konflikt czy problem we współżyciu, wychowywaniu dzieci lub na tle różnicy poglądów na istotne sprawy. Statystyki potwierdzają, że właściwie wszystkie kategorie związków małżeńskich, łącznie ze środowiskiem rodowitych Norwegów, napotyka trudności. Leży to jakby w samej naturze faktu, jakim jest próba scalenia dwojga ludzi i ich osobnych, dotychczasowych egzystencji w to, co staje się ich wspólnym życiem w małżeństwie. Pozwólmy sobie na wskazanie różnic obyczajowych, językowych i kulturowych jako pola potencjalnych konfliktów i nieporozumień.

Nie należy też zapominać o chronologii. W chwili, kiedy pary planują wspólne życie, obie strony przepelnione są optymizmem i oczywiście zakochane w sobie ze wzajemnością. Większość par mieszka już od jakiegoś czasu wspólnie, a w przypadku pary norwesko-latynoamerykańskiej jest już nawet potomstwo. Należy podkreślić również bezsporny fakt, że nikt z uczestników nie wyraził potrzeby pracy nad jakimkolwiek problemem wspólnym czy własnym. Przynajmniej na początku. Tutaj właśnie istnieje zasadnicza różnica pomiędzy grupą, która uczestniczy w psychodramie, ponieważ ma motywację, a grupą, która zaistniała jakby tylko dlatego, że „musi”.

Należy również nadmienić, że 10 rozdziałów wspomnianego głównego podręcznika rozwija szeroki wachlarz tematów, przedstawionych z punktu widzenia zgodnego z nastawieniem, które reprezentuje Kościół i wiara katolicka. Ażeby jak najlepiej zrozumieć czekające mnie zadanie psychoterapeuty psychodramatysty próbowałam, zapoznając się z tym materiałem, wyodrębnić poniżej prezentowane zagadnienia.

Zagadnienia te skupiają się wokół:

- religii,
- wiary,
- współżycia seksualnego,
- dochowania wierności

i mają bardzo centralne miejsce w całościowym spojrzeniu na sprawę małżeństwa i jego funkcjonowania tak, jak to widzi inicjator tego projektu, czyli Kościół rzymskokatolicki. To z kolei zmusiło mnie do rozważenia i próby zrozumienia, co właściwie leży u podstaw tejże ambitnej inicjatywy. Czytając podręcznik, który reprezentuje stanowisko Kościoła, można by pokusić się o sformułowanie zwięzłej definicji małżeństwa. Mnie nasunęło się następujące, chyba adekwatne, określenie: „związek jedyny i na całe życie”.

Miłość pojmowana jako to, co scala związek, przy równoczesnym poszanowaniu zasady pełnej realizacji i zachowania samodzielności każdej ze stron, często ugruntowuje przeciwstawne interesy i zmniejsza szanse na powodzenie we współżyciu. Zasada dokład-

nej księgowości, co dałam i co dostałam, a co biorę, bardzo szybko plasuje parę w strefie zaostrego konfliktu i poczucia bycia wykorzystanym, a co najmniej niesprawiedliwego obciążenia obowiązkami. Będąc świadomi tych sprzecznych oczekiwań, zdawaliśmy sobie sprawę z trudności zadania.

A jeszcze inaczej o związku uczuciowym pisze Józef Tischner: Ten, kto kocha, chciałby „przyswoić sobie” i „mieć” tego, kogo kocha. Ale takie „przyswojenie” i „posiadanie” oznacza unicestwienie samodzielności innego. Miłość jest sprzecznością pomiędzy pragnieniem posiadania i nieposiadania — miłość to pozostające w wiecznym sporze „mieć” i zarazem „nie mieć”. Jak można „mieć”, by „nie mieć”, i jak „nie mieć”, by „mieć”? [6].

Prowadzący kurs to:

- ksiądz, wiek 45 lat, współautor podręcznika,
- współautorka podręcznika, zatrudniona w centrum do spraw rodziny,
- psychoterapeuta stosujący metodę psychodramy.

Obecna konferencja ma w swoim tytule pojęcie „roli” i pasuje tutaj stwierdzenie, że wstępując w związek małżeński wchodzimy w nową rolę — męża lub żony. W przypadku pierwszego małżeństwa jest to rola absolutnie nowa. Kontekst też jest nowy, bo tak definiuje rolę zupełnie nowa sytuacja bycia razem.

Ta krótka prezentacja nie przyzwala, by poszerzać temat dotyczący różnorodnych form współżycia lub „bycia razem”, jakie obserwować możemy w społeczeństwach europejskich i poza obrębem naszego kontynentu. Nasza definicja roli męża i żony w poniższej prezentacji ogranicza się do sytuacji, w której dwoje ludzi faktycznie pobiera się i składa sobie obopólnie przyrzeczenie, tak jak to zostało sformułowane w tradycji ślubu kościelnego.

Jeżeli przyjrzymy się bliżej tej definicji, jaką promuje instytucja Kościoła, to szczególnie uwypuklony wydaje się przede wszystkim aspekt partnerstwa:

BONUM SACRAMENTI oznacza związek trwały.

BONUM FIDEI oznacza dochowanie wierności.

BONUM PROLIS oznacza gotowość przyjęcia potomstwa.

Ilustracją tego może być poniższy cytat:

Małżeństwo i rodzina nie są przypadkową konstrukcją czysto socjologiczną, jak również nie są owocem szczególnego historycznego lub ekonomicznego uwarunkowania. A wręcz przeciwnie, właściwa relacja pomiędzy kobietą i mężczyzną jest zakorzeniona głęboko w tym, co jest istotą najbardziej esencjonalnego ludzkiego bytu i może tylko tam odnaleźć swój oddźwięk. Jak również nigdy nie może być oddzielana od ciągle powracającego pytania, które zadaje sobie człowiek: kim jestem? [Benedict XVI Anthropological Foundation of the Family].

Niewątpliwie brzmi to ogromnie zobowiązująco. Należy jednak pamiętać, że w naszym konkretnym przypadku chodzi o pary mieszane, które były uczestnikami kursu złożonego z czterech spotkań. Sprawa relacji w parach, tematyka współżycia, małżeństwa, szczęścia, jego braku, no i rozpad związków — rozwody, to wszystko zagadnienia niesłychanie złożone i zmuszają nas do zaakceptowania ich kompleksowości. Sprawy te mogą mieć swoją lokalną specyfikę, koloryt itp. niemniej pewne składniki pozostają stałe, bez względu na religię lub jej peryferyjność w odczuciu poszczególnych osób.

Mówimy tutaj o sytuacji, kiedy partnerzy są zakochani i są pewni trwałości swego związku, może myślą już o wspólnych dzieciach i o wychowywaniu ich w bezpieczeństwie, zarówno materialnym, jak i w stabilnym otoczeniu. Oboje pragną, aby ich życie nie tylko było znośne, ale wręcz radosne i przyjemne.

W przeciwieństwie do regularnych spotkań w grupach psychodramatycznych, w których osoby biorące udział są obecne z własnej inicjatywy i podejmują wybrane przez siebie tematy, a ich motywacje wspierają często ludzie z ich najbliższego otoczenia, tutaj — w przypadku kursu przygotowawczego — udział jest wymuszony.

Nasze spotkania miały za główny cel stworzenie warunków do podjęcia rozmów i rozważań na miejscu. Nie bez satysfakcji powiem, że właśnie dopiero na tym wspólnym forum pary podjęły rozmowy na tematy szczególnie trudne. A więc kurs już przez to spełnił część tego oczekiwania, które wiązaliśmy z całym przedsięwzięciem, a mianowicie zaistniał precedens i po przełamaniu początkowego oporu — rozmawiano i przeżywano momenty autentycznego wzruszenia, wokół tematów tabu.

Pragnę teraz zwrócić uwagę na to, jak ja chciałam formować to doświadczenie. Mając na uwadze oczekiwania uczestników, uważałam, że przede wszystkim należy:

- 1 — dać im szansę przedstawienia się — żeby zostali zauważeni i wysłuchani,
- 2 — unikać zbyt długich i monotonicznych „przemówień” ze strony prowadzących,
- 3 — zapewnić elementy humoru, radości i zabawy,
- 4 — przykładać wagę do poważnych i trudnych tematów, stworzyć bezpieczny kontekst, aby zachęcić i umożliwić pełne wypowiedzi na dany temat.

Realizacja programu każdego spotkania narzucała ostry rygor czasowy ze względu na obfitość materiału szkoleniowego. Część teoretyczną przedstawiał z reguły teolog w formie wykładu. Wykład ten był często dodatkowo komentowany przez pozostałych liderów. Następnie przechodzono do kolejnych etapów:

- dyskusje,
- ćwiczenia,
- refleksje.

Na samym początku zastosowano techniki psychodramatyczne, celem stworzenia poczucia jedności i przynależności do grupy utworzonej na tak krótko. Kiedy wyczuwa się powściągliwość wśród uczestników, niezupełnie pewnych, jakie oczekiwania są do nich adresowane — szczególnie pomocne okazują się spektogramy. Przypominam, że kurs miał charakter obowiązkowy. Spektogramy wprowadziły element zabawy — uczestnicy zostali poproszeni o ustawienie się w wyznaczonych miejscach, w zależności od:

- miejsca pochodzenia, kraju i kontynentu (Peru, Hongkong, Francja, Rosja i inne),
- czasu trwania związku (duża rozpiętość),
- przybliżonej daty planowanego ślubu,
- miejsca, gdzie ceremonia ma się odbyć,
- przynależności wyznaniowej (katolicy, protestanci, agnostycy, ortodoksyjni).

Korzyść była obopólna. Prowadzący uzyskali informacje, a uczestnicy rozgrzali się poprzez ruch i różne układy, co wzmogło zaangażowanie się w to, co się działo, i oswoiło

tych bardziej nieśmiałych. Ich pierwsze wrażenie po przejrzeniu podręcznika zostało złagodzone, a atmosfera w grupie — rozładowana.

Tematy religii, wiary i moralności zazwyczaj stanowiły punkt wyjścia każdego z 4 spotkań prowadzonych przez teologa. Sporo zagadnień było dla uczestników kursu nowych, np. kwestia dotycząca rodzicielstwa i posiadania dzieci. Wyrażona niechęć do rodzicielstwa lub wręcz wyjawione zastrzeżenie co do posiadania potomstwa, może stać się powodem odmowy udzielenia ślubu kościelnego. Nas, psychodramatystów interesuje przede wszystkim to, co jest konieczne, aby doprowadzić do dialogu, nie podejmując się roli pośrednika, lecz traktując siebie jako facylitatora dialogu pomiędzy parą.

W sytuacji, kiedy powstaje obawa, że motywem planowanego związku jest chęć uzyskania pozwolenia na pobyt stały czy istnieje zagrożenie nadużywania siły lub podejrzenie co do stanu psychicznego którejś z osób, wtedy odpowiedzialni za kurs muszą podjąć rozmowę z jednym lub obojgiem partnerów. W trakcie naszych spotkań nie wyniknęła żadna taka okoliczność, tym bardziej więc gorliwie staraliśmy się stworzyć parom okazję do bliższego poznania się w nieco inny sposób, a mianowicie używając technik psychodramy dla podjęcia tematów uchodzących za drażliwe i wywołujące opór.

Po zaprezentowaniu zagadnień dnia, zapraszano uczestników do otwartej dyskusji, co się nie udawało. Wynikało to zapewne z braku gotowości podważania prezentowanych zagadnień dotyczących wiary i religii. Natomiast praca za pomocą metody psychodramy za każdym razem umożliwiała podjęcie rozmowy i wyboru stanowiska w danej sprawie.

Tu stosowałam następujące warianty:

- rozmowa w grupie bez udziału liderów na dany temat,
- podział na pary — każda para siedziała osobno, w oddaleniu od pozostałych.

Potem zawsze następował sharing:

- sharing w grupie — każdy bierze udział, czyli wszyscy słyszą wszystkie wypowiedzi,
- sharing wyłącznie w parach, kiedy praca dotyczyła osobistej sfery intymnej.

W następnej kolejności pary poproszono o naszkicowanie na dużym arkuszu papieru przebiegu ich pierwszych spotkań. Tak powstał szkic rozwoju ich znajomości i jej przebiegu do czasu, kiedy było już wiadomo, że chcą pozostać razem przez resztę życia. Byli początkowo zaskoczeni propozycją użycia kolorowych flamastrów, niemniej szybko zaangażowali się w ten miniprojekt. Na forum grupy pokrótce opowiedzieli historię swojego związku. Towarzyszyły temu salwy śmiechu, było trochę wzruszenia. Byliśmy świadkami tego, z jakim zainteresowaniem każdy wsłuchiwał się w to, co opowiadał przyszły mąż lub żona. Rozgrzewka ta pokazała, że można mówić o sprawach bardzo ważnych, dotyczących związku, a pomijanych dotychczas milczeniem. Niektóre wypowiedzi wywoływały radość, zaskoczenie. Grupie tej udało się pokonać barierę obcości i zażenowania.

Kolejne zadania miały nadal głównie na celu wywołanie chęci zbliżenia się do tematów współżycia, partnerstwa. Uczestnicy, osobno kobiety i osobno mężczyźni, mieli zastanowić się nad tym, która cecha, znana im, prawdopodobnie wywoła zgrzyt i może skomplikować współżycie. Padły wypowiedzi dotyczące niecierpliwości, ktoś przyznał się do wybuchowego temperamentu, jedna z osób powiedziała, że jest niezwykle silnie związana z matką i wie, że matka nie będzie w stanie zachować dystansu. Jeszcze ktoś obawiał się, że praca, którą lubi i której poświęca wiele czasu, może być intruzem w związku, jeżeli dalej będzie

się tak intensywnie w nią angażować. Mówiono zarówno o cechach, przyzwyczajeniach, jak i o świadomym poczuciu uzależnienia od uprawiania sportu, hobby lub od pracy.

Powrót do partnerki/partnera oznaczał rozmowę na temat tego, co każdy indywidualnie uznał za możliwe źródło przyszłych konfrontacji i zgrzytów w związku. Okazało się, że większość poruszonych spraw była nowym tematem dla poszczególnych par. Wywołało to pozytywną reakcję. Wszyscy uznali to ćwiczenie za bardzo pożyteczne.

Dialog partnerski i komunikowanie się było głównym tematem kursu. Psychodrama z techniką zamiany roli pozwoliła uczestnikom wiele sobie uzmysłowić — wskazać, jak łatwo zaprzepaścić szansę wymiany zdań, możliwość powrotu do trudnych kwestii, uświadomić sobie pewne podstawowe mechanizmy używania władzy, siły, wywierania kontroli lub na odwrót: otwierania się i cierpliwego wysłuchania tego, co druga osoba usiłuje powiedzieć. Ćwiczenia psychodramatyczne pomogły podjąć próby dialogu, kiedy partner nie słuchał, przerywał, wyciągał pochopne i błędne wnioski. Pokazały, jak stosować technikę aktywnego słuchania.

Tendencja do ograniczania samego siebie, wynikająca z braku doświadczenia czy wglądu w motyw działania, niestety, utrwala zachowania i reakcje często szkodliwe dla związku. Dlatego mówiliśmy o ważności samooceny, poczucia własnej wartości i wyraźnych granic między tym, na co się pozwala, a na co nie. Tutaj skorzystałam z fenomenologiczno-dialektycznego modelu prof. Leni Verhofstadt-Denève, psychodramatystki belgijskiej [7]. Model ten, w nieco uproszczonej wersji, pozwala ujawnić i uzmysłowić sobie, które wyobrażenia o nas samych i o innych faktycznie są nam pomocne, a które są destruktywne w kontaktach z bliskimi nam osobami. Prawdopodobnie ta technika psychodramatyczna miała największe znaczenie i dała największą korzyść uczestnikom kursu.

Korzystając z tego modelu stawialiśmy następujące pytania:

Jak widzę siebie — jaki jestem?

Tutaj uczestnicy kursu mieli za zadanie przedstawić siebie tak, jak sami się widzą i oceniają, odkryć zarówno swoje silne strony, zalety, jak i słabości, niedociągnięcia lub konkretne nastawienia do życia w specyficznych sytuacjach.

Ja idealny — jaki chciałabym być?

Uczestnicy, odpowiadając na to pytanie, bardzo często kusili się na konkretyzacje warunków koniecznych do spełnienia, aby zbliżanie się do ideału mogło być w ogóle możliwe.

Jak widzę siebie i jak oceniają mnie inni?

W odpowiedzi na to pytanie często rozgraniczono osoby najbliższe, dobrze znane i grono dalszych znajomych i kolegów z pracy.

Jak chciałbym być widziany i oceniany przez innych?

W odpowiedziach na to pytanie, podobnie jak na powyższe, z łatwością można było zaobserwować rozbieżność pomiędzy przypuszczeniami, „jak inni mnie widzą” a wymarzoną wizerunkiem siebie w oczach otoczenia. Niekiedy towarzyszył wypowiedziom wyraźny cień rezygnacji, lub nadzieja, że „gdyby tylko były spełnione te lub inne warunki w moim życiu, to wtedy byłoby mi dużo łatwiej zmienić siebie”.

Moje wyobrażenie o innych: Jacy oni są?

Idealne wyobrażenie o innych: Jacy oni powinni być?

Wszyscy uczestnicy kursu, biorący udział w próbie (wg modelu Leni Verhofstadt-Denève), zaprezentowania percepcji siebie, właściwie byli kandydatami do pracy z psychodramą, ponieważ ćwiczenie to uruchomiło w nich chęć poświęcenia czasu i uwagi odkryciom o sobie. Wykazali również spore zainteresowanie sobą nawzajem w parach. Prowadzący, z racji ograniczonego czasu i charakteru spotkań, jedynie zachęcali do kontynuacji rozpoczętego dialogu po powrocie do domu.

Model ten podkreśla, że aspiracje mogą być świadome albo nierealistyczne. Zwraca uwagę na istnienie nieświadomych aspiracji, które też odgrywają swoją rolę. Pozwala na poruszanie się w czasie, czyli ułatwia wybieganie w przyszłość, w której obiecujemy sobie dokonanie zmian i poprawę, albo odwrotnie — pomaga zrozumieć przeszłe zależności i to, co kształtowało nasze wyobrażenia o sobie, o innych, i ich wyobrażenia o nas, co w dalszej konsekwencji mogło mieć wpływ na przebieg naszego życia w danym okresie.

To ćwiczenie umożliwiło rozważania na własny temat i otwarło możliwość podjęcia wysiłku wprowadzania zmian postaw wobec samych siebie i osoby najbliższej. Wyjawienie odczuwanego często lęku przed niską oceną, odrzuceniem z powodu słabości miało efekt przeciwny i korzystny, bo pokazało partnerom ich obopólne pragnienie bycia możliwie jak najlepszym, przy równoczesnym zrozumieniu, że nie da się być idealnym.

Po dokonaniu tej rewizji postaw wobec siebie i innych, odnieśliśmy wrażenie, że pary zaczęły okazywać sobie daleko idącą tolerancję. Sprecyzowanie oczekiwań w połączeniu ze zdrową dozą okazywanej sobie wyrozumiałości napełniło wszystkich niezupełnie bezpodstawnym optymizmem wobec życia i najbliższej przyszłości.

Ostatnie spotkanie z uczestnikami tego kursu zostało zakończone indywidualną rozmową pomiędzy każdą parą i prowadzącymi. Poprosiliśmy poza tym o odpowiedź na pytania podane na kartce. Odpowiedź miały dać obie osoby. Pytania te miały następującą treść:

Co pragniesz osiągnąć w Twoim życiu poprzez to małżeństwo?

Które z Twoich cech zostaną najsilniej uaktywnione w związku z tą konkretną osobą?

Kiedy ostatnio spytałeś o to, które twoje cechy są najwyżej cennie przez partnera?

Czy istnieje zgodność pomiędzy tym, co Ty uważasz za najcenniejsze, a tym, co mówi partner?

Czy jest coś w Waszej relacji, co domaga się wyeliminowania?

Czy jest coś nowego, co uważacie, że należy wprowadzić? I co to jest?

Spoglądając wstecz na jakieś trudności i sposób na ich rozwiązanie — gdzie będziecie szukać pomocy w przypadku ewentualnych trudności w przyszłości?

Techniki psychodramy od początku wzbudzały prawie zachwyt uczestników kursu i osób prowadzących. Bez psychodramy groziłaby pewnie monotonna i ryzyko przekazu jednokierunkowego, od „wszechwiedzących” prowadzących do pasywnych i może znużonych uczestników. A tak, możemy powiedzieć, że naprawę dużo się działo w trakcie tych spotkań. Otrzymaliśmy wyłącznie pozytywny meldunek zwrotny, w którym również uczestnicy podkreślali wartość przeżyć, wywołanych niekiedy prowokującymi pytaniami w pracy z partnerem i korzyść wypływającą ze wzmożonej odwagi, aby w przyszłości świadomie zbliżyć się do trudnych tematów i rozmów.

Kolejny kurs, który teraz prowadzimy przy udziale tylko dwóch par i przy obecności 6-miesięcznego dziecka, ma odmienny przebieg aniżeli poprzedni. Wynika to z rozproszenia uwagi z powodu obecności dziecka. Sytuacja ta podsunęła jednak nowe tematy — macie-

rzyństwa i ojcostwa, konieczności w związku z tym zmiany trybu życia, ukierunkowania uwagi na dziecko, zmęczenia rodziców, którzy studiują i mają napiętą sytuację materialną. A więc prowadzący mają tym razem możliwość wykorzystania nowych doświadczeń uczestników i zrezygnowania z abstrakcyjnego poruszania niektórych tematów.

Techniki psychodramy są wykorzystywane jakby wobec dwóch protagonistów — tutaj rodziców dziecka — umożliwiając im trening w komunikowaniu się w warunkach chronicznego zmęczenia z niedospania i stresu związanego z odpowiedzialnością za niemowlę. Zastosowanie techniki lustra ułatwiło poprawę komunikowania się dwojga rodziców. Odegrano między innymi sytuację, gdy ojciec, student piszący pracę magisterską, wraca późnym wieczorem do domu z biblioteki i pragnie odpocząć. Zastaje najczęściej matkę dziecka w stanie wyczerpania, a nawet apatii, spowodowanej izolacją i brakiem pomocy z zewnątrz.

To wspólne wyjście wieczorem raz w tygodniu (przez kilka tygodni trwania kursu) przybrało charakter pomocy kryzysowej dla jednej pary i wprowadzenia w możliwe trudności w przyszłości dla drugiej pary. Część teoretyczna kursu przygotowawczego do małżeństwa została skrócona. Skupiliśmy uwagę na realiach rzeczywistości. Całe przedsięwzięcie daje poczucie ważności, gdy uczestnicy mogą omówić sprawy, dotyczące ich sytuacji życiowej. Para bezdzietna, cudzoziemka i Norweg, ma okazję wejść w rolę rodziców. Korzyść wynikająca z tych spotkań polega przede wszystkim na możliwościach przymierzenia się do nowych sytuacji, prawdopodobnych w przyszłości — w języku psychodramy mówimy tu o treningu na przyszłość. Stawiane wg modelu Leni Verhofstadt-Denève pytania jacy jesteśmy — jacy chcielibyśmy być i jak widzą nas inni, a jak chcielibyśmy być widziani przez nich pozwalają dokładniej przyjrzeć się sobie, poznać swoje możliwości i korygować postawy wobec siebie i innych.

Piśmiennictwo

1. Moreno ZT, Blomkvist LD, Rutzel T. Psychodrama, surplus reality and the art of healing. London: Routledge Publishers; 2000.
2. David Kvebaek: Ditt rom i mitt hus. Aventura Forlag 1986
3. Nuber U. Vår tids egoisme. Oslo: Aventura Forlag; 1994,
4. Røine E. Psykodrama – om å spille hovedrollen i sitt eget liv. Oslo: Artemis Forlag; 1992.
5. Løkke PA. Farsrevolusjonen. Oslo: Pax Forlag A/S; 2000.
6. Tischner J. Myśli wyszukane. Wybór Wojciecha Bonowicza. Kraków: Znak; 2005.
7. Verhofstadt-Denève L. Theory and practice of action and drama techniques. Developmental Psychotherapy from an Existential-Dialectical Viewpoint. London: Jessica Kingsley Publishers; 2000.

Adres: Ris Skolevei 5, 0373 Norwegia, metapontum@broadpark.no