

WŁADYSŁAW SZEWCZYK

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
Wyższe Seminarium Duchowne w Tarnowie

## Terapia małżonków zagrożonych kryzysem według modelu „pięciu kroków”

Therapy of Married Couples Facing Crisis according to the „Five Steps” Model

„Z żadnego innego miejsca nie dociera do terapeuty tak przejmujące wołanie o pomoc, jak od osób, które widzą, że ich dawniej tak szczęśliwy związek zaczyna się rozpadać”. Takimi słowami w książce pod znamienym tytułem *Sama miłość nie wystarczy*<sup>1</sup> amerykański terapeuta A. Beck opisuje sytuację małżeńskiego kryzysu. Niezależnie od tego ile lat trwa małżeństwo, wspólnota życia i miłości, konflikty są nieuniknione i mogą one nie tylko niszczyć związek, ale i budować<sup>2</sup>.

### 1. POMIĘDZY KONFLIKTEM A KRYZYSEM

Co robić, żeby konflikt nie przerodził się w kryzys i dramatyczną decyzję: już nie potrafię, już nie chcę – odchodzę<sup>3</sup>. Jeśli bowiem konflikt można porównać do gorączki w organizmie, to kryzys jest jak sytuacja przedzawałowa. Według ustaleń wielu psychologów<sup>4</sup> ogólnie stan kryzysu (osobistego, małżeńskiego, rodzinnego itp.) cechuje się następującymi czterema cechami: sprawa życiowo bar-

<sup>1</sup> A. Beck, *Sama miłość nie wystarczy, Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*, Poznań 1996, s. 16.

<sup>2</sup> Por. M. Ryś, *Konflikty w rodzinie – niszczą czy budują?*, Warszawa 1994.

<sup>3</sup> Por. J. Crosby, *Kiedy jedno chce odejść*, Gdańsk 1998; J. Trent, *Błędne koło rozwodów*, Poznań 2009.

<sup>4</sup> A. Jacyniak, Z. Płużek, *Świat ludzkich kryzysów*, Kraków 1996; B. Pilecka, *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia*, Kraków 2004.

dzo ważna, silne napięcie emocjonalne, poczucie zagrożenia i bezradności, zakłócenia normalnego-racjonalnego działania. Wylicza się też następujące elementy kryzysu:

- stały dyskomfort psychiczny – coś bardzo boli,
- silne napięcie emocjonalne,
- niezdolność do racjonalnego myślenia – myślenie tunelowe, subiektywne, np. przez pryzmat krzywdy,
- brak oparcia (wsparcia) w otoczeniu – brak poczucia bezpieczeństwa,
- depresja albo desperackie działania: bunt, ucieczka.

Jednym ze sposobów zaradzenia takiej kryzysowej sytuacji, prowadzącej do erozji i rozpadu małżeństwa jest pomoc z zewnątrz – kompetentne poradnictwo, mediacja, terapia<sup>5</sup>.

Pragnę podzielić się własnym trzydziestoletnim doświadczeniem pracy terapeutycznej, m.in. z małżeństwami kryzysującymi, zagrożonymi rozwodem. Proponowany model „pięciu kroków” został zweryfikowany w wielu przypadkach pozytywnie. Pozwala na wyjście z kryzysu, „odbudowanie” małżeńskiej więzi i powrót do rozumienia siebie, przebaczenia i budowania od nowa<sup>6</sup>.

W procesie terapii, „naprawy” małżeństwa, najczęściej zależy od woli współpracy małżonków. W trakcie terapeutycznych spotkań z małżonkami doszliśmy wspólnie do ciekawej i bardzo prawdziwej maksymy, którą zawsze powtarzam na początku spotkania celem wzbudzenia aktywnej motywacji: „Jeśli jest/będzie u Was szczerza/dobra wola, to cuda są możliwe, ale jeśli zabraknie tej obustronnej dobrej woli, to nawet cuda nie pomogą”. Zapraszam więc i zachęcam do aktywnej współpracy ze mną w czasie spotkań i w rozmowach współmałżonków ze sobą pomiędzy spotkaniami.

---

<sup>5</sup> Z pozycji naukowych zawierających teorię i praktykę pomagania małżonkom w zachowaniu trwałości i subiektywnego szczęścia, warto wymienić kilka np.: F.F. Fischaleck, *Uczciwa kłótnia małżeńska*, Warszawa 1989; D. Bubbenzer, *Counselling Couples*, London 1997; D. Freeman, *Kryzys małżeński i psychoterapia*, Warszawa 1991; R. Nelson, *Practical counselling and helping skills*, London 1997; G. Egan, *Kompetentne pomaganie*, Poznań 2002; D. Crane, *Podstawy terapii małżeństw*, Gdańsk 2002; F. Datillo, C. Padesky, *Terapia poznawcza dla par małżeńskich*, Kraków 1999; D. Lieberman, *Sztuka rozwiązywania konfliktów*, Gdańsk 2004; M. Czarnawska, *Przyjazne porozumiewanie się*, Gdańsk 2004; P. Kallelis, *Odbudowywanie związków. Pięć rzeczy, których winieneś spróbować, zanim powiesz: żegnaj*, Kraków 2003; S. Kratochvil, *Terapia małżeńska*, Gdańsk 2004; W. Szewczyk, *Dylematy w prowadzeniu terapii dla małżonków*, „Studia nad Rodziną”, nr 1-2 (2006), s. 105-117.

<sup>6</sup> Por. W. Szewczyk, *Poradnictwo rodzinne, program szkoleniowy dla Ośrodków polonijnych*, Hannover-Tarnów 2011; omówienie programu: K. Tobolska, *Pięć kroków do przodu*, „Przewodnik Katolicki”, nr 15 (2011), s. 44-45.

## 2. OPIS PRZYPADKU

Gdy małżonkowie albo jedno z nich traci zaufanie i rodzi się rozterka i pytanie czy potrafię w tym związku dalej trwać, czy lepiej odejść, a może poszukać pomocy, to oczywiście najlepszym rozwiązaniem jest szukanie pomocy, żeby wyjść z kryzysu, wrócić do wcześniejszego zaufania i odbudować – na tyle na ile to możliwe – małżeńską więź, wrócić do kontynuowania małżeńsko-rodzinnej wspólnoty.

SYTUACJA ŻYCIOWA – kryzys z powodu długotrwałego braku zaufania żony do męża i braku współpracy z jego strony: – „Ciebie nic nie obchodzi, nie pomagasz mi, a nie umiesz też docenić tego, co ja robię!”

Opis przypadku: Sylwia i Artur. Małżeństwo od 9 lat. Trójka dzieci w wieku: 8, 6 i 3 lata. Oboje pracują, ale Sylwia tylko na pół etatu, dorywczo pomaga im babcia (matka Sylwii). Dziadkowie ze strony męża interesują się tylko „odświętnie”, jak to określa Sylwia. Jej zdaniem mąż nie angażuje się w pomoc w pracach domowych i wychowywaniu dzieci. Uważa on, że pracuje, zarabia, ale żona twierdzi, że nieraz zostaje po godzinach nie dla pracy, ale dla relaksu i uniknięcia zajmowania się domowymi sprawami. Skargi żony często brzmią: „Ciebie nic nie obchodzi, nie pomagasz mi, zostawiasz mnie samą z mnóstwem spraw, ustawileś się tak, żeby tobie było wygodnie, żebyś się nie przemęczył, nie widzisz tego, że ja nieraz padam ze zmęczenia itp.” Odpowiedzi Artura – co bardzo irytuje Sylwię – często brzmią w taki sposób: „Ależ, przesadzasz, nie wiem o co ci chodzi”. Sylwia z zaniepokojeniem mówi: „W nerwach, w czasie ostrej kłótni zdarzyło się, że z moich ust padał taki okrzyk – Tak dalej być nie może, to się rozejdźmy! Ale wiem, że to byłoby bez sensu. Jak ten kryzys przetrwać i jak wyjść na prostą?”

## 3. ZASADY MODELU „PIĘCIU KROKÓW”

Zazwyczaj do terapeuty przychodzi najpierw tylko jedna osoba – żona lub mąż, a po wstępnym rozpoznaniu problemu, zapraszani są razem na pięć spotkań. Metodyka tych spotkań obejmuje napisanie odpowiedzi na pytania „wglądowe” redagowane osobno przez małżonków, odczytywanie ich, analiza, cel szczegółowy i „zadanie domowe”.

W tym wypadku Sylwia pierwsza przyszła do poradni z prośbą o pomoc. Został zaproszony i Artur. Przyjął chętnie to zaproszenie, bo jak powiedział na wstępie: „Też widzę poważny problem, potrzebujemy pomocy, jakiejś terapii”.

Jak postępuję?

- Otóż, najpierw ma miejsce spokojne, miłe p o w i t a n i e, nawet jeśli wiem

kto jest głównym „winowajcą” albo gdy widać, że jedna ze stron jest „przymuszona” i niezbyt życzliwie nastawiona do spotkania.

- Następnie „p o c h w a l a m” małżonków za to, że przybyli do poradni, ponieważ świadczy to o tym, że oboje mają dobrą wolę, chęć zrozumienia swoich problemów i naprawienia/ulepszenia swojego małżeństwa.
- Wyjaśniam c e l i z a s a d y spotkania (spotkań) w poradni, wskazując na model pięciu spotkań po ok. 90 min. (do uzgodnienia) – co dwa tygodnie. Wskazuję również na dwa istotne warunki terapii: pierwszym jest dobra wola, a drugim warunkiem jest praca pomiędzy spotkaniami w oparciu o ustalenia-wnioski ze spotkania i „zadania domowe”. Wstępne ustalenie zasad, etapów pracy stanowi ważny element każdej terapii, jako tzw. kontrakt.
- Po uzyskaniu akceptacji celu i zasad, obie strony przy pierwszym spotkaniu otrzymują kartki ze wskazaniem, aby dokończyli zapisane zdanie: *Cenię moją żonę za...* Zwykle jedna z osób dopytuje np. „A co ja mam napisać?” albo ze zdziwieniem protestuje: „To może napiszę w czasie przeszłym – za co ceniłem/am...”. Wyjaśniam wtedy, że mimo konfliktu i narzucających się zarzutów, wiele was łączyło i nadal łączy..., że z jakichś powodów mówiliście sobie kochane słowa i czyniliście wobec siebie gesty miłości, przecież mimo wszystko wiele lub przynajmniej coś z tego, co nazywa się miłością, pozostało do dzisiaj. Może tylko któreś z was rozumie głębiej małżeńską więź i tę miłość, i tę harmonię chce ożywić, coś naprawić itp.
- Po zakończeniu zapisywania odpowiedzi (osoba mniej nastawiona do zgody i mniej skłonna do refleksji czasem z trudem wynajduje plusy u swojego współmałżonka) proszę o o d c z y t a n i e – „na ochotnika” albo żartobliwie dokonuję wyboru pytając np. „Kto w domu ma więcej do powiedzenia?”, i mówię, że niech tym razem będzie inaczej, odwrotnie albo tak samo. To drobny przykład słów, gestu „rozluźniającego” atmosferę napięcia, co ułatwia otwarcie się i szczerość. Bywa tak, że jedna osoba szybko napisze swoją odpowiedź, a druga ociera niemal pot ze swego czoła, ponieważ nie może w sobie znaleźć żadnych pozytywnych ocen swego współmałżonka. Oczywiście obserwuję to, gdyż są to elementy diagnostyczne odnośnie zdolności do wglądu w siebie oraz umiejętności i chęci do „pozytywnych gestów” w małżeńskiej komunikacji.
- Osoba powoli odczytuje „pozytywne opinie o swoim współmałżonku”, zwykle są to przymiotniki albo nawet dłuższe zdania. Proszę, żeby druga osoba starała się d o k ł a d n i e s ł u c h a ć i uchwycić to, co dla współmałżonka jest u niej ważne.

- Następnie druga osoba odczytuje swoje odpowiedzi. Na twarzach widać zadowolenie, czasem pozytywne zdziwienie, niedowierzenie i np. słowa, że nigdy tak o mnie i do mnie nie mówiłeś/aś albo może jest to tylko takie udawane w tych obecnych okolicznościach... itp.
- Następnie staram się zainicjować w y m i a n ę , d y s k u s j ę, uzupełnienia pomiędzy małżonkami, pytam np. co Panią/Pana najbardziej ucieszyło, co zdziwiło, co słyszane jest po raz pierwszy?
- Uzgadniam „zadanie domowe”, czyli np., oddając im po pierwszym spotkaniu zapisane przez nich kartki, proszę, aby na tych kartkach albo najlepiej w osobnych notesach (będą jeszcze potrzebne na następnych spotkaniach) – dopisywać inne wypowiedzi, jak np. *Za co cenię...* Po kolejnych spotkaniach/krokach działamy podobnie albo wskazana jest lektura jakiegoś adekwatnego tekstu.

Chciałbym w tym miejscu zaznaczyć jeszcze dwie uwagi odnośnie kartek i słuchania bez przerywania.

- K a r t k i sprawdzą się w trakcie prawie mego dziesięcioletniego stosowania modelu „pięciu kroków” w pracy poradniano-terapeutycznej w tarnowskiej ARCE. Okazuje się bowiem, że osoba wypowiadająca się w danej kwestii jako druga „dostosowuje się” do tego, co wcześniej powiedział współmałżonek, żeby np. nie wychylić się za bardzo w stronę ujawniania gotowości do ustępstwa, przyjęcia winy na siebie, kompromisu. Tam gdzie są duże emocje i zadawiony konflikt, ujawnianie swoich myśli jest rodzajem gry. Myśl napisana na kartce i to równocześnie przez obie strony, stwarza zdecydowanie korzystniejsze warunki do spontanicznej szczerości i otwartości; nie jest reakcją na to, co powiedział współmałżonek, ale jest dzieleniem się swoim wnętrzem.
- A k c e n t n a s ł u c h a n i e b e z p r z e r y w a n i a – wsłuchaj się uważnie i z wczuciem w to, co chce powiedzieć rozmówca i jakie emocje łączą się z wypowiadanymi przez niego słowami. Potem zamieńcie się rolami – ty będziesz miał okazję mówić i oczekiwać – „wysłuchaj mnie”. Oczywiście jest też kolejny etap – możliwość konfrontacji, wzajemnego wyjaśniania, przechodzenia od subiektywnych odczuć do ustalenia w miarę obiektywnej prawdy, słowem od opinii rozbieżnych do faktów. Zapobiega to – modnej dzisiaj tzw. narracji, czyli całkowicie subiektywnego opisywania danego zdarzenia na różnych poziomach językowych.

Kolejne spotkania/kroki mają podobną strukturę: nawiązanie do poprzedniego etapu pracy, omówienie „zadania domowego” – co się udało, a co nie, kartki, odczytywanie, dyskusja, podsumowanie itd.

## 4. „PIĘĆ KROKÓW” – SPOTKAŃ

Pięć kroków proponowanych w wyżej opisanym modelu może się odbywać dosłownie w formie pięciu spotkań albo też, w zależności od czasu, mogą mieć miejsce spotkania „skrócone” (np. dwa kroki w ciągu jednego spotkania), albo „poszerzone” (np. jeden krok na dwóch spotkaniach).

## I KROK – PRZESTRZEŃ WZAJEMNEJ AKCEPTACJI I SZACUNKU

1. Pytanie wglądowe: Co nas łączy; *Cenię mojego męża/ moją żonę za...*
2. Cel: Dostrzec i uświadomić sobie to, co łączyło i mimo wszystko łączy
3. Zadanie domowe: rozmowa w domu celem „dopisania” plusów współmałżonka.

## II KROK – PRZESTRZEŃ ZRANIENIA I KONFLIKTU

1. Pytanie wglądowe: Co nas dzieli?; *Mam żal, pretensje do żony/męża o to, że...*
2. Cel: Uświadomienie sobie i nazwanie przyczyn konfliktu – dalszych i bliższych
3. Zadanie domowe: przeczytać artykuł W. Szewczyka, *Dlaczego powstają konflikty i jak je rozwiązywać?*, w: *Przygotowanie do małżeństwa*, wyd. VI, Warszawa 2009, s. 261-273.

## III KROK – PRZESTRZEŃ OCZEKIWAŃ

1. Pytanie wglądowe: Czego od Ciebie oczekuję; *Oczekuję od Ciebie, że...*
2. Cel: wyartykułowanie swoich potrzeb i warunków ich zaspokojenia
3. Zadanie domowe: przeczytać książkę E. Sujak, *ABC Komunikacji*, Katowice 2007 albo J. Pulikowskiego, *Warto naprawić małżeństwo*, Poznań 2008.

## IV KROK – PRZESTRZEŃ WŁASNYCH DECYZJI

1. Pytanie wglądowe: Na jakie ustępstwa, uzgodnienia się decyduję; *Ze swojej strony konkretnie postanawiam, obiecuję, że...*
2. Cel: określenie granic swoich ustępstw i działań „ku zgodzie”
3. Zadanie domowe: osobno i wspólnie przeczytamy tekst przysięgi małżeńskiej, jak ożywić dzisiaj jej treść?

## V KROK – PRZESTRZEŃ KOMPROMISU I UPEWNIENIA NA „JUTRO”

1. Pytanie wglądowe: *Na co zgodziliśmy się wspólnie i jak to konkretnie będziemy realizować?*
2. Cel: ustalanie konkretów: omówienie i podział obowiązków w domu, sposób spędzenia wolnego czasu, życie religijne, interwencje wychowawcze, rozmowy, zrobienie „rozpiski” – podziału prac domowych itp.
3. Zadanie domowe: rozmowa, uzgodnienia, jak zapewnić sobie na przyszłość wzajemne zaufanie do siebie i Bożą pomoc (np. wspólna modlitwa, pielgrzymka do jakiegoś sanktuarium albo miejsca, gdzie nastąpiło pierwsze miłe spotkanie).

Uwagi dodatkowe:

- Spotkania według uzgodnień, najlepiej co dwa tygodnie
- Pamiętać o mądrym przysłowiu: „Bez Boga ani do proga!”

\*

Doświadczenie wskazuje, że jasna struktura „pięciu kroków” znacząco ułatwia wgląd w siebie, w psychikę i reakcje drugiej strony. Ten wgląd uświadamia potrzebę i możliwości dokonania konstruktywnych decyzji w kierunku rozwiązania istniejącego problemu. Posługiwanie się zapiskami zmusza uczestników spotkania do aktywności, uwagi, myślenia, słuchania, słowem do czynnej pracy nad sobą i nawyku radzenia sobie w trudnościach, które są przecież nieodłączne od życia. Trwają prace nad udoskonaleniem praktycznym modelu „pięciu kroków” i jego ewaluacją w teorii i praktycznych zastosowaniach poradniano-terapeutycznych.

## SUMMARY

A growing number of divorces and especially the „ease” in making such decisions call for appropriate ways of assistance. Conflicts in marriage are like fever in the organism and crises are like a pre-heart attack states. The „Five Steps” model is a proposition developed by the author of the article (a pastor, psychologist and therapist) based on thirty years of therapeutic experience in the ARKA counseling centre in Tarnów. The five steps (implemented during five or more meetings) correspond to the following five questions:

- I. What unites us? I esteem my husband/wife for .....
- II. What divides us? I resent that .....
- III. What do I expect from you? I expect that you ....
- IV. What concessions/actions do I decide to take up? On my part I decide to .....
- V. Particulars of the compromise and agreements „for tomorrow”; What have we together agreed upon and what will we put into action? .....

**Key words:**

conflict, crises, principles of the model, compromise