

ZDZISŁAW CHLEWIŃSKI

ANALIZA KONTAKTU DUSZPASTERSKIEGO

ASPEKT PSYCHOLOGICZNY

Zadaniem artykułu jest analiza psychologiczna kontaktu duszpasterskiego na przykładzie rekolekcji kapłańskich* Chodzi w niej o poszukanie odpowiedzi na pytanie: kiedy kontakt prowadzącego rekolekcje (jako osoby przekazującej pewnego typu prawdy religijno-moralne i dostarczającej jednocześnie odpowiednich doświadczeń religijnych) z uczestnikami (jako odbiorcami tych prawd czy podmiotami doświadczeń religijnych) jest najbardziej skuteczny. Skuteczność mierzy się tutaj trwałością pozytywnego wpływu przekazywanych treści religijno-moralnych i internalizacją norm (wartości) moralnych. Wszelki kontakt tego typu, aby był skuteczny, musi być autentyczny i aktywny, co oczywiście zależy tak od prowadzącego, jak i od uczestników. Kontakt — to interakcja dwukierunkowa połączona z komunikacją przynajmniej dwóch osób, w czasie której następuje wymiana informacji, a także doświadczeń ludzkich. W większości sytuacji rozpatrywanych w artykule nie jest to kontakt symetryczny, tzn. inny jest sposób przekazywania komunikatu od prowadzącego rekolekcje do uczestników, a inny od uczestników do prowadzącego rekolekcje.

W artykule zostały wykorzystane pewne koncepcje wypracowane przez psychologów, a zwłaszcza psychoterapeutów w dziedzinie wychowania religijno-moralnego, w szczególnie specyficznej formie, duszpasterstwa, jaką są rekolekcje dla kapłanów. Oczywiście, przedstawione tu koncepcje są użyteczne również w innego typu rekolekcjach i analogicznych formach działalności duszpasterskiej.

Uwagi moje mają charakter psychologiczny, pominąłem więc aspekt teologiczny. W artykule wykorzystuję ponadto pewne koncepcje i prawidłowości

* Artykuł stanowi rozbudowaną wersję odczytu, który autor wygłosił w ramach sympozjum dla księży rekolekjonistów kapłańskich w Częstochowie w dniach od 3. do 6. 11. 1982 r.

psychologiczne dotyczące komunikacji międzyludzkiej oraz pewne postulaty normatywne, które zdaniem psychologów, specjalistów od kontaktów międzyludzkich, pozwalają pogłębić relacje pomiędzy ludźmi oraz nadać im charakter twórczy, inspirujący do wewnętrznego rozwoju. Przedstawiam więc kolejno wiadomości z zakresu komunikacji między ludźmi oraz analizuję szczegółowo trzy typy kontaktu: rekolekcjonista — uczestnik rekolekcji.

Rekolekcje stwarzają specyficzną sytuację dla wymiany informacji, różną od zwykłej, np. wykładu czy dyskusji. Zadaniem ich jest nie tylko zrozumienie pewnych prawd religijno-moralnych, a więc nie tylko informowanie, ale również formowanie uczestników, tzn. kształtowanie ich przekonań oraz systemu wartości i innych aspektów sumienia. Człowiekowi nie tylko potrzeba odpowiednich informacji, ale również pewnych doświadczeń — przeżycia wartości, ukształtowania odpowiednich motywów do postępowania w określony sposób.

Rekolekcje są specjalnym czasem skupienia, doświadczenia religijnego, wymagają więc pewnych warunków „zewnętrznych”, np. ciszy, odosobnienia, atmosfery wytworzonej przez odpowiednią organizację czasowo-przestrzenną, a także przez pewnego typu kontakty interpersonalne. Wydaje się, iż rekolekcje byłyby bardziej efektywne, gdyby odbywały się w stosunkowo małych grupach, w których uczestnicy nie pozostawaliby anonimowymi jednostkami. Przebywanie w małej grupie stwarza bowiem specjalnego typu doświadczenia. Współcześnie rozwinęły się badania nad tzw. dynamiką małych grup. Wydaje się, iż warto pewne elementy wiedzy z tego zakresu wykorzystać w grupach rekolekcyjnych. Oprócz kontaktów grupowych ważne są też indywidualne spotkania rekolekcjonisty z uczestnikami rekolekcji.

Często określa się człowieka jako *homo sapiens*, *homo faber*, *homo ludens*, *homo patiens*, akcentując za każdym razem inną specyficzną ludzką cechę: rozumność, twórczość, bawienie się, cierpienie. Analizując życie człowieka można zauważyć, iż jest on również istotą komunikującą się z innymi ludźmi. W epoce rozwoju nauki o komunikacji (informatyka) należy wprowadzić nowe pojęcie: *homo communicans*.

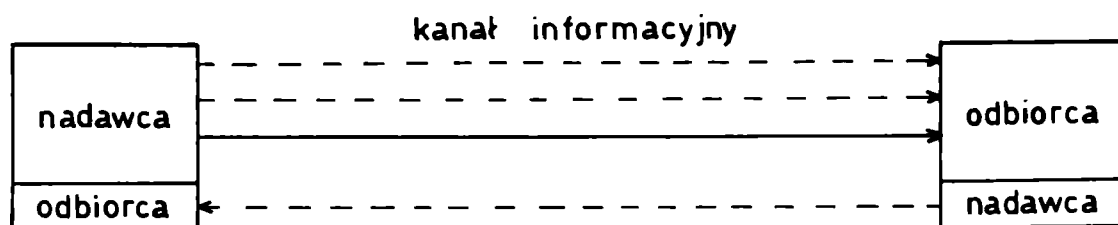
Człowiek jest istotą komunikującą się z innymi i przez komunikację rozwija się jego osobowość. W pewnym sensie całe ludzkie zachowanie się jest równoznaczne z komunikowaniem się. Skoro więc nie można nie zachowywać się, nie można też nie komunikować się. Człowiek komunikuje się z innymi ludźmi w bardzo różnych sytuacjach.

Komunikowanie się pomiędzy ludźmi tworzy również modele procesów zachodzących w naszym życiu psychicznym. Obserwując dynamikę naszego myślenia można bezpośrednio dostrzec funkcjonowanie wewnętrznej komunikacji, czyli różnego rodzaju wewnętrznych dialogów ze sobą, sporów, wewnętrznego krytykowania i odrzucania zarzutów. Dzieje się tak, jakby jakaś część komunikacji z innymi ludźmi z naszego życia została uwewnętrzniona.

Homo communicans kontynuuje więc swoje komunikowanie się nawet wtedy, gdy pozostaje tylko sam ze sobą. Związki jednostki z innymi ludźmi przebiegają na dwóch płaszczyznach i obejmują zarówno zewnętrzną komunikację między osobami, a także wewnętrzną „obecność” innych ludzi w subiektywnym świecie myśli, wyobraźni, wspomnień. Te dwa sposoby komunikacji zewnętrznej i wewnętrznej pozostają w ścisłym związku ze sobą, przenikają się wzajemnie i uzupełniają (W. Bibler 1982).

I. OGÓLNE WARUNKI EFEKTYWNOŚCI KONTAKTU: REKOLEKCJONISTA — SŁUCHACZE

Posługując się pojęciami zaczerpniętymi z teorii informacji sytuację kontaktu: rekolekcjonista — uczestnik można przedstawić schematycznie w sposób następujący:



Rekolekcjonista występuje (w schemacie) w charakterze nadawcy (nadajnik), tzn. tego, który przekazuje odbiorcy sygnały werbalne niosące informację. Natomiast słuchacz (odbiornik) odbiera te sygnały werbalne niosące informację. Pomiędzy nimi jest tzw. kanał informacyjny. Nadawca przekazuje informacje nie tylko za pomocą kodu werbalnego (linia ciągła), ale również za pomocą kodu, jakim jest jego zachowanie się (linie przerywane). Zwykle człowiek posługuje się różnymi środkami komunikowania, czyli korzysta z różnych kanałów, przez które płyną przekazy do ich słuchacza. Kanały są werbalno-słuchowe i wizualne. Słuchacz odbierając sygnały od mówcy rozszyfrowuje ich zawartość i dokonuje interpretacji całego przekazu. Dokonywane interpretacje wywołują wewnętrzne reakcje, które wpływają na dalszy odbiór, a więc dalszy przebieg komunikacji.

W każdym komunikacie przekazywanym w werbalnej interakcji można wykryć dwie warstwy: treściową i relacyjną. Treściową warstwę stanowi informacja-wiadomość, wyrażona *explicite*, werbalnie. Natomiast warstwę relacyjną stanowi informacja niewerbalna (sposób mówienia, emocjonalny ton wypowiedzi, odpowiednie zachowanie się w określonej sytuacji), wskazująca *implicite* — jak treść ta powinna być odczytana przez odbiorcę. Wyraża ona ustosunkowanie nadawcy do partnera interakcji, ale przede wszystkim jest sygnałem, jak należy odczytać odbiorcę, jak ujmować treści przez niego podane. Każdy z tych symultatywnie przekazywanych sygnałów jest wyrażony w innym kodzie.

Analizując zjawisko przekazywania informacji werbalnej należy wziąć pod uwagę nie tylko wpływ nadawcy i przekazu na odbiorcę, ale również wpływ odbiorców na nadawcę. Chodzi tu o tzw. informacyjne sprzężenie zwrotne — wpływ informacji na następującą po nich zmianę — gdzie wszyscy komunikujący się uczestnicy wzajemnie na siebie oddziałują. Nadawca widzi reakcje słuchaczy (ich zainteresowanie, skupioną uwagę, reakcje na ich twarzach), które również są sygnałami przekazującymi informację. Obserwując w czasie przemówienia reakcje słuchaczy, mówca może przeżywać niepewności: czy mówi jasno, czy przekonuje, czy jego sposób myślenia i mówienia odpowiada słuchaczom.

Powszechnie uważa się, iż podczas rekolekcji chodzi o wywieranie wpływu na uczestników-słuchaczy. Sprawa wywierania wpływu najczęściej kojarzy się ze zdolnością do podporządkowania innych swojej woli. Nie oznacza to jednak, iż istotą umiejętności oddziaływania na ludzi jest dążenie do zawładnięcia nimi. Współcześnie rozwinęła się wiedza na temat manipulowania człowiekiem za pomocą publikatorów, reklamy itp., ale w oddziaływaniu rekolekcyjnym nie chodzi o to, aby narzucać uczestnikom poglądy, sposób myślenia, wartościowania. Uczestników rekolekcji należy traktować jako autonomiczne osoby, przekazywać im określone prawdy do ich osobistego zaakceptowania, a przez stwarzanie odpowiednich sytuacji interpersonalnych dostarczać im głębokiego, autentycznego doświadczenia religijnego.

Wpływ na drugiego człowieka może być przemijający, ale może być też trwały, pozostawiający głęboki ślad w postaci zmiany czyjegoś sposobu myślenia, postępowania, przeżywania — przewartościowania życia. Wprawdzie sposób kontaktów ze słuchaczami nie zależy tylko od rekolekcjonisty, ale i od jego słuchaczy, jednak na sposób własnego uczestnictwa w kontaktach może on wpływać bezpośrednio.

II. SZCZEGÓŁOWE WARUNKI EFEKTYWNEGO KONTAKTU: REKOLEKCJONISTA — SŁUCHACZE

Jakość kontaktu: rekolekcjonista — słuchacze jest bardzo ważna. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo, że można głosić prawdy religijno-moralne, a nie będą one trafiały do słuchaczy, nie będą przez nich akceptowane, a przez to nie będą inspirowały do własnych przemyśleń, mimo nawet pozornej ich akceptacji i pozytywnej oceny rekolekcji. Słowa mogą jakby mijać słuchaczy (być ponad albo obok nich). Taka sytuacja zawsze jest związana z brakiem autentycznego kontaktu.

Od czego więc zależy twórczy kontakt i pozytywny wpływ inspirujący rekolekcjonisty na słuchaczy? Z psychologicznego punktu widzenia warto podkreślić szereg istotnych czynników:

1. Osobowość rekolekcjonisty. Podstawowym środkiem wywierania osobistego pozytywnego i twórczego wpływu na słuchaczy-uczestników jest osobowość rekolekcjonisty. Nadawca-rekolekcjonista jest wiarygodny wtedy, gdy słuchacz spostrzega go i ocenia jako osobę autentyczną, tzn. że to, co mówi, stanowi wyraz jego własnych przekonań, jest odbiciem wartości, które uznaje i realizuje. Czynnikiem ten określa stopień zaufania odbiorców do tego, co nadawca przekazuje. Z autentyczności wynika „przezroczystość” motywów rekolekcjonisty. Dostrzeganie pozytywnych motywów, mających na celu dobro słuchaczy, dobro w ogóle, zbliża do osoby rekolekcjonisty, skłania do przyjęcia tego, co im komunikuje. Uczestnicy z reguły wolą słuchać rekolekcjonistów, którzy potrafią mówić prosto, w sposób naturalny, jednocześnie nie chcą mieć wątpliwości, że to, co rekolekcjoniści mówią, jest nie tylko prawdą obiektywną, ale również ich własnym, subiektywnym przekonaniem. Ważną rolę odgrywa też zgodność wewnętrzna między informacjami przekazywanymi za pomocą słów, gestów i innych zachowań. Gdy treść słów jest potwierdzona znaczeniem towarzyszących gestów i wymową wyrazu twarzy, wtedy cały przekaz staje się bardziej jasny, zrozumiały i przekonywający.

2. Osobiste zaangażowanie, z którym rekolekcjonista komunikuje to, co myśli i przeżywa. Wewnętrzne przekonanie o słuszności i znaczeniu tego, co komunikuje innym, zwiększa moc przekazu. Wiąże się z tym osobisty sposób mówienia. Osobisty charakter wypowiedzi i przyjmowanie odpowiedzialności za własne słowa jest jeszcze bardziej cenne i pomocne w przekazywaniu prawd i sprzyja wzrostowi wiarygodności mówiącego. Wiarygodność rekolekcjonisty wyznacza pewną subiektywną postawę odbiorców polegającą na gotowości do zaufania i wiary w to, co on przekazuje. Kapłani, którzy przekazując innym jakieś prawdy nie wykazują własnego zaangażowania, są odbierani jako mniej wiarygodni, nieprzekonywający i ich wpływ na słuchaczy jest z reguły znikomy.

3. Potrzeby słuchaczy. Skuteczność rekolekcji będzie tym większa, im bardziej głoszący je bierze pod uwagę realne zapotrzebowania i oczekiwania swoich słuchaczy. Jest istotne, aby rekolekcjonista odpowiadał na stawiane przez słuchaczy pytania, oczekiwania, czasem nawet niewyraźnie sformułowane, aby pomógł im lepiej zrozumieć siebie, własne motywy postępowania, źródła własnych trudności w życiu religijno-moralnym, wykryć stosowane przez nich mechanizmy samooszukiwania się, aby pomógł im dokładniej uświadomić i sformułować swoje własne problemy. Niektórzy uczestnicy mogą odznaczać się zbyt mało rozwiniętą refleksyjnością, wglądem w siebie, we własną motywację. Zadaniem rekolekcji jest obudzić w nich wejrzenie w siebie, zainspirowanie pytań wobec samego siebie.

4. Funkcjonowanie uwagi. Utrzymać uwagę słuchaczy w napięciu jest niełatwą sztuką. Z reguły ludzie nie uważają, gdy to, co odbierają, jest nieinteresujące, zbyt trudne. Łatwo bowiem wewnętrzna uwaga kieruje się na treści włas-

nych myśli, wspomnień, planów. W ten sposób słuchacze wyłączają się z odbioru aktualnie nadawanych przez mówcę treści. Ważne jest więc, aby to, co rekolekcjonista mówi, było rzeczywiście interesujące, przyciągające uwagę słuchaczy.

5. Otwartość słuchaczy na prawdę. Człowiek jest selekcionerem informacji do niego dochodzących. Często zamyka się i nie dopuszcza do swojej świadomości pewnych prawd, zwłaszcza takich, które wnoszą w jego życie niepokój, tzw. dysonans poznawczy, budzą poczucie winy, wyrzuty sumienia. Czasem ważne jest, aby w osobowość zbyt trwale zintegrowaną o sztywnej strukturze umysłowej, wnieść trochę twórczego niepokoju, dysonansu, co w efekcie może zwiększyć wrażliwość moralną. Rekolekcjonista powinien umieć stawiać problemy ostro, jasno, ukazywać prawdy nawet trudne do przyjęcia, a jednocześnie pokazywać, jak łatwo w psychice człowieka wytwarzają się i utrwalają różnego typu zakłamania. Rekolekcjonista powinien wywołać w słuchaczach potrzebę refleksji nad swoim życiem, potrzebę dokonania rewizji swojego życia, stawiać ciągle pytania o sens życia, o sens kapłaństwa, o perspektywę dla własnego życia, o uczciwość w życiu, w sumieniu. Nie należy więc unikać trudnych tematów, stawiających przed słuchaczami wyraźną potrzebę podjęcia decyzji moralnych.

6. Problematyka rozważań rekolekcyjnych. Często tematy rekolekcji są stereotypowe, słabo inspirują do refleksji, są znane, powtarzają się, są mało ważne, a zwłaszcza w zbyt małym stopniu sięgają do fundamentów życia wewnętrznego, do źródeł ludzkich przekonań i motywacji. Do niektórych tematów trzeba oczywiście wracać podczas każdych rekolekcji, np.: modlitwy, mszy św., relacji do bliźnich, uczciwości wewnętrznej. Należy urozmaicać ich ujęcie, bo monotonia treściowa nie pobudza do refleksji. Treść przekazu rekolekcyjnego powinna być aktualna, przedstawiona w sposób interesujący, powinna inspirować doświadczenie określonej prawdy, jej piękna. Życie wewnętrzne człowieka trzeba budować na fundamencie tzw. cnót naturalnych, takich jak uczciwość, umiłowanie prawdy w słowach i w postępowaniu, odwaga cywilna, zgodność postępowania z przekonaniem, sprawiedliwość w stosunku do ludzi, autentyczność i szczerowość uczuć. Na tych podstawach naturalnej uczciwości należy budować życie wewnętrzne, czyli górne warstwy naszej religijności. Bez tego fundamentu naturalnego tzw. życie wewnętrzne, praktyki religijne, praca nad sobą, dążenia do doskonałości mogą okazać się nieprawdą i zakłamaniem wewnętrznym. W czasie rekolekcji trzeba bardziej apelować do takich wartości ogólnoludzkich, jak szczerowość, uczciwość w myśleniu, mówieniu, postępowaniu. Apelowanie do podstaw naturalnych budzi w większym stopniu uwagę słuchaczy.

7. Pozytywne traktowanie problematyki. Wydaje się, iż mało skuteczne jest mówienie w czasie rekolekcji o ujemnych postawach kapłanów, wyłącznie od strony zjawiskowej (tym bardziej wymyślanie, przytaczanie negatywnych

przykładów), bez głębszej analizy mechanizmów psychologicznych leżących u podłoża takich postaw, bez sięgania do genezy i uwarunkowań zjawisk ocenianych negatywnie. Takie przedstawianie treści z reguły mało informuje, słuchacze znają dostatecznie negatywy życia i nie motywuje to ich do dobrego postępowania. Natomiast należy odsłaniać to, co słuchacz prawdopodobnie tylko w małym stopniu sobie uświadamia, jak wspomniane już mechanizmy samozałamania. Trzeba pokazać przekonywająco, jak można stać się innym, zmienić własne postawy, nawyki, przynajmniej zainspirować słuchaczy do refleksji nad sobą, własnym życiem, dostarczyć motywów do sięgnięcia w głąb, do źródeł własnej motywacji.

8. Forma językowa. Rekolekcjonista powinien mówić językiem zrozumiałym, poprawnym, prostym, możliwie pięknym, gdyż forma językowa w znacznej mierze pozwala słuchaczowi skupić uwagę na treści. Mówienie stereotypowe, monotonne, a zwłaszcza nienaturalne męczy słuchacza, wyłącza jego uwagę, natomiast nowe, żywe, naturalne, świeże sformułowania utrzymują uwagę, aktywizują słuchacza. Dobry sposób mówienia jest na pewno dużą sztuką, której trzeba się uczyć. Można częściowo wzorować się na dobrych przykładach, znanych mówcach-rekolekcjonistach, ale trzeba raczej rozwijać swój własny styl, własną twórczość. T. Merton twierdzi, że wielu poetów nie zostaje nigdy prawdziwymi, oryginalnymi poetami, bo lecąc za mirażami szybkiego sukcesu usiłują naśladować innych, znanych pisarzy, nie mają odwagi bycia sobą, zdobywania się na własną, niepowtarzalną twórczość. Można te uwagi na pewno również odnieść do wielu rekolekcjonistów.

III. SPOTKANIA GRUPOWE

Warto wykorzystać w czasie rekolekcji, zwłaszcza gdy uczestniczy w nich duża grupa osób, możliwości, jakie stwarzają spotkania grupowe. Można też podzielić większy zespół uczestników na małe grupy.

Jak już wspomniałem, w ostatnich dziesiątkach lat rozwinęła się na świecie — szczególnie na Zachodzie — psychologia małych grup, łącznie z tzw. dynamiką grupową. Okazuje się, iż mała grupa, w której jednostka uczestniczy, może mieć duży pozytywny wpływ na osobowość uczestnika. Rozpowszechnione są różnego typu ćwiczenia grupowe, techniki. Niektóre z nich warto zastosować w spotkaniach rekolekcyjnych. Właściwie stosowane metody organizowania spotkań mogą być niezwykle użyteczne jako środek zwiększania własnej samoświadomości, wrażliwości moralnej i wzbogacenia wewnętrznego. Zasadniczo rekolekcji nie można przekształcić w seminarium dyskusyjne, ale z reguły pożyteczna jest wymiana doświadczeń pomiędzy uczestnikami. Grupy takie mogą służyć pogłębieniu pewnych tematów z zakresu życia wewnętrznego albo do podzielenia się refleksjami osobistymi. Grupy tego typu są zbliżone do grup

seminaryjnych. Najlepiej takie spotkania przebiegają w małych grupach (ok. 10 osób), gdy uczestnicy nie różnią się między sobą w sposób znaczący pod względem wieku. Skuteczność pracy grupy zależy w dużym stopniu od prowadzącego, ale i od uczestników, ich poziomu intelektualnego oraz od dyscypliny pracy grupy. Grupy te spełniają pozytywną rolę, gdyż pozwalają przeżyć wspólnie pewne prawdy i są okazją do wymiany myśli i analizy różnych punktów widzenia. Na przykład członkowie grupy zastanawiają się wspólnie, jak pewne prawdy można realizować w ich życiu codziennym. Dzięki temu rozszerza się pole doświadczenia, uczestnicy mogą wyjść poza własne schematy myślowe. Podzielenie się doświadczeniem może być więc bardzo pożyteczne. Wymiana doświadczeń w grupie daje przeświadczenie, że problemy danej osoby nie są czymś unikalnym, że nie jest ona osamotniona w swoich przeżyciach, że partycypacja w cudzych problemach oraz życzliwe rozważenie własnych, przez innych, przynosi ulgę. W ten sposób człowiek ma możliwość rozszerzenia rozumienia siebie i swych możliwości oraz zdobycia lepszych umiejętności radzenia sobie z własnymi problemami. Prowadzący musi jednak czuwać, żeby w czasie spotkania dyskusja nie przesuwiała się na boczne tematy albo żeby nie zabierano głosu dla samego mówienia. Na początku spotkania grupy należy ustalić ściśle reguły wymiany myśli i ściśle je przestrzegać.

Grupa rekolekcyjna nie jest grupą psychoterapeutyczną ani seminarium dyskusyjnym. Doświadczenia, jakie uzyskuje się w grupie rekolekcyjnej, mają charakter kształcenia się religijno-moralnego, lecz kształcenie się w sposób niekonwencjonalny. Jest ono odmienne od tego, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. Jest ono odmienne zarówno pod względem treści, których uczą się członkowie grupy, jak i pod względem sposobu, dzięki któremu zachodzi uczenie się. Członek grupy rekolekcyjnej może dowiedzieć się wiele o sobie samym, o swoich stosunkach z ludźmi, z Bogiem, a także jak inni przeżywają te same sprawy. Każdy uczestnik rekolekcji uświadamia sobie, co przeżywa i jak przeżywa. Pozwala to wielu ludziom lepiej zrozumieć swoje przeżycia, a przez to wzbogacić swoje własne życie wewnętrzne. Spotkania grupowe umiejętnie prowadzone rozwijają wrażliwość moralną, umiejętność analizowania własnego życia wewnętrznego, własnego postępowania, stosunku do ludzi i Boga. Pozwala to również na kształtowanie się większej autentyczności w stosunkach interpersonalnych, bycie sobą, a nie pozwala na odgrywanie jakiejś roli.

Uczestnicy grupy wiele uczą się w czasie spotkań, ale nie jest to wiedza, którą można z łatwością przekazać werbalnie w tradycyjnej relacji: nauczyciel — uczeń. Jest to uczenie się przez doświadczenie. W grupie rekolekcyjnej ludzie uczą się — przez zetknięcie się ze swymi odczuciami i przez dzielenie się swoimi przeżyciami, doświadczeniami — analizując: co zrozumiałem, co odkryłem, co przeżyłem, czego doświadczyłem — podczas spotkania, rozmyślenia, liturgii itp.

Prowadzący grupę na początku spotkania powinien koniecznie przedstawić koncepcję pracy, omówić cel spotkania, określić własną rolę w grupie, ustalić dokładnie reguły pracy grupy: o czym się mówi, o czym się nie mówi, w jaki sposób się mówi. Uczestnictwo w rekolekcjach oparte jest na zasadzie zupełnej dobrowolności. Jedną z istotnych reguł jest ta, że uczestnicy nie prowadzą dyskusji na tematy omawiane podczas rekolekcji, nie oceniają ich, nie prowadzą analiz teoretyczno-abstrakcyjnych. Grupa rekolekcyjna jest środowiskiem, w którym jej członkom daje się możliwość mówienia ze sobą w sposób bezpośredni, a także słuchania innych w sposób bezpośredni. Otwartość jest kluczowym warunkiem uczestnictwa w grupie spotkaniowej, ale jednocześnie nie ma obowiązku mówienia na tematy, których dana osoba omawiać nie chce. Wielu krytyków spotkań grupowych wypowiada się przeciw podkreślaniu otwartości, ponieważ uważają, że narusza to osobiste prawo jednostki do tajemnicy. Otwartość jednak oznacza po prostu szczerą rozmowę pomiędzy uczestnikami spotkania. W prowadzonej kompetentnie grupie rekolekcyjnej ustanawia się regułę, która daje każdemu uczestnikowi prawo do tajemnicy w takim zakresie, w jakim sobie tego życzy.

Można też prowadzić spotkania grupowe w sposób zbliżony do pracy grup seminaryjnych albo w sposób zbliżony do prowadzenia grup psychoterapeutycznych. Te ostatnie wymagają fachowego przygotowania teoretycznego i treningu tych, którzy je prowadzą. W pracy takich grup niezbędne jest maksymalne zaangażowanie jej uczestników przez rozwijanie umiejętności samopoznania, wglądu w siebie, zdrowych interakcji z ludźmi. Na przykład, według C. Rogersa, nauczyciele biorący udział w grupach treningowych stają się bardziej swobodni w kontaktach, uważniej słuchają cudzych wypowiedzi, nie upierają się przy swoim zdaniu, mniej bronią swego ja, stają się bardziej demokratyczni i tolerancyjni, unikają zbędnych konfliktów, akceptują informacje zwrotne pozytywne i negatywne o sobie.

Grupa rekolekcyjna tego typu zapewnia atmosferę, w której różne uczucia mogą być wyrażone i „przeanalizowane”. Osiąga się to w ten sposób, że zachęca się uczestników do uprzytomnienia sobie i wyrażania nie swoich myśli do swoich uczuć. W grupie nie ma specjalisty od emocji, lecz każdego uczestnika uważa się za specjalistę w zakresie jego własnych uczuć. Ludzie z reguły unikają ujawniania swoich uczuć, czasem żyją jakby opancerzeni, zachowują się tak, żeby starannie ukrywać własne przeżycia emocjonalne. Jest to przyczyną wielu nieautentycznych zachowań i maskowania wobec różnych ludzi swoich prawdziwych uczuć. Niekiedy udaje się ludziom zamaskować swoje uczucia nawet przed samym sobą. Może to być przyczyną wielu zahamowań oraz stanowić przeszkodę w rozwoju pozytywnej spontaniczności. Dzięki życzliwym kontaktom w grupie uczestnik może bezpiecznie stawiać pytania wobec siebie i innych tego typu: „Dlaczego tak łatwo mnie urazić?” „Dlaczego czuję do niektórych ludzi niechęć, choć nie chcę?”

Weralizacja postaw jest koniecznym warunkiem ich zmiany. Właśnie na werbalizacji kompleksów, urazów psychicznych, traumatycznych doznań, jak i wszelkich znaczących zdarzeń z wczesnego dzieciństwa oparta jest efektywna kuracja psychoterapeutyczna. Samo głośne wypowiedzenie przez jednostkę swego konfliktu sprawia, że jej napięcie traci swój emocjonalny dynamizm, a człowiek staje się bardziej zdolny do refleksji i często do zmiany swego poprzedniego zbyt ostrego sądu i do korektury swojej emocjonalnej postawy. Oczywiście, przyczynia się do obiektywizacji sądów również to, że jednostka jako członek grupy słyszy wypowiedzi innych ludzi o ich własnych konfliktach, starając się zrozumieć ich trudności, coraz lepiej poznaje ludzkie doświadczenia i stosunki międzyludzkie. Stopniowo staje się ona coraz bardziej dojrzałą osobowością, przygotowaną do coraz lepszego sterowania sobą i swoimi kontaktami z ludźmi, wytwarza sobie bardziej realistyczny obraz swoich zachowań.

Prowadzący grupę rekolekcyjną jest przede wszystkim członkiem grupy. Oznacza to, że jego uczucia są w takiej samej mierze częścią procesu grupowego, jak uczucia każdego innego członka grupy. Nie trzyma się on z dala od grupy ani nie ukrywa przed nią swoich uczuć. Inaczej niż w przypadku terapeuty jego stosunek do grupy nie jest asymetryczny, nie polega wyłącznie na słuchaniu, bez ujawniania własnych uczuć. Ponieważ jest on członkiem grupy, powinien również otrzymywać sprzężenie zwrotne od innych uczestników spotkania. Może to być niezmiernie ważna funkcja, ponieważ sposób, w jaki dostarcza on i odbiera sprzężenie zwrotne, służy za wzór dla innych uczestników rekolekcji. Jeśli podaje sprzężenie zwrotne szczerze i bez oceniania, a odbiera je nie reagując obronnie, to jego grupa nauczy się szybko nowych sposobów zachowania się, reagowania emocjonalnego. Przeanalizowanie i przekształcenie swoich emocji jest łatwiejsze dzięki temu, że we właściwy sposób omawia się swoje własne uczucia. Tym członkom grupy, którzy odsłaniają swoje słabe punkty, prowadzący grupę udziela poparacia dopóty, dopóki uczestnicy nie nauczą się wspierać wzajemnie. Jest to niezmiernie ważna funkcja prowadzącego grupę. Dzięki jego postawie i zachowaniu wytwarza się w grupie ogólna atmosfera życzliwości. Niekiedy prowadzący musi wkraczać po to, aby nie dopuścić do urażenia któregoś z członków grupy.

Prowadzący spotkanie stara się stworzyć sprzyjające warunki dla pracy grupy, pomagając jej rozwijać się samodzielnie, a nie przez usiłowanie zapanowania nad nią czy ukształtowania jej według jakiegoś gotowego schematu.

Prowadzący grupę chociaż nie jest terapeutą, ma specyficzną i mocną pozycję w grupie. Oznacza to, że niekiedy musi uważać, aby nie mieć zbyt dużego wpływu na członków grupy, np. wtedy, gdy jakieś zdarzenie wzbudzi w nim silne uczucie, powinien powstrzymać się z wyrażeniem tych uczuć tak długo, dopóki inni nie będą mieli sposobności wyrazić swoich.

Spotkania grupowe wykorzystane właściwie stanowią skuteczną technikę rozwijania samoświadomości i wzajemnego zrozumienia między ludźmi, a

przez to przyczyniają się do zwiększenia wrażliwości moralnej i zdolności do bliższego kontaktu z Bogiem w modlitwie. Sytuacje, w których ludzie mówią sobie szczerze o swoich przeżyciach i słuchają siebie nawzajem, powodują, że zaczynają siebie wzajemnie lepiej rozumieć. Może to też rozwinąć zdolność rozwiązywania konfliktów na zasadzie rozwiązywania problemów, nie zaś drogą przymusu lub manipulacji.

Prowadzenie spotkania jest sprawą trudną, wymagającą odpowiedniego szkolenia, dużego doświadczenia, wielkiej wrażliwości, jak również dużego poczucia odpowiedzialności. Uczestnictwo w spotkaniach grupowych może być fascynującym, pobudzającym, wzbogacającym doświadczeniem, w którym odzuwa się wiele różnych emocji i można się wiele nauczyć. Uczestnicy spotkań grupowych na ogół bardziej akceptują samych siebie, czują się bardziej wrażliwi, są zdolni do empatii, lepiej rozumieją innych, co — jak wiadomo — jest istotne w wychowaniu religijnym.

IV. SPOTKANIA INDYWIDUALNE

Istotny jest również indywidualny kontakt rekolekcjonisty z uczestnikami, którzy pragną osobistej z nim rozmowy dotyczącej ich trudności i rozwoju życia wewnętrznego. Z reguły tego typu spotkanie jest najbardziej użyteczne. W rozmowie indywidualnej można najefektywniej pomóc drugiej osobie. Rozmowa może wówczas dotyczyć spraw bardziej intymnych, które trudno roztrząsać w grupie, a pomoc w najwyższym stopniu może być zindywidualizowana, dostosowana do potrzeb danej jednostki. Poza tym swobodna wymiana poglądów pozwala z reguły lepiej zrozumieć się wzajemnie. Problemy osobiste, zwłaszcza emocjonalne, konfliktowe są często trudne do rozwiązania bez pomocy drugiego człowieka, bo jednostka uwikłana w tego typu sprawy jest „wewnątrz” nich i niełatwo jej spojrzeć na nie w sposób obiektywny, z „zewnątrz”. Dlatego pomoc kogoś zaufanego, w tym wypadku kapłana, może być bardzo skuteczna. Spotkania takie wymagają jednak od duszpasterza gruntownego przygotowania psychologicznego, a zwłaszcza dużej psychicznej wrażliwości, elastyczności, taktu.

Sprawa kontaktów indywidualnych została już w literaturze naukowej dość wnikliwie opracowana. Można odesłać zainteresowanych tym zagadnieniem do prac C. Rogersa. Doradca powinien dobrze znać trudności ludzi, z którymi spotyka się, umieć też zrozumieć specyfikę każdej osoby przeżywającej swoje własne problemy. Jeżeli się spotykamy z problemami, które wymagają pomocy psychologa czy psychiatry, to należy o tym rozmówcę poinformować, a nawet pomóc w nawiązaniu koniecznego kontaktu ze specjalistami. Chodzi o to, aby podczas takiego spotkania nasz rozmówca miał poczucie, że jest rozumiany i rozmawia z osobą kompetentną i otwartą. Jednocześnie, żeby zdawał sobie

sprawę, że osoba ta nie zawsze potrafi rozwiązać wszystkie jego trudności. Czasem człowiekowi, który przychodzi na rozmowę ze swoimi problemami, trudno jest wyrazić swoje przeżycia, odpowiednio je zwerbalizować. Należy wówczas pomóc mu dokładniej sprecyzować swoje trudności. Pomoc tę należy jednak raczej sugerować w formie propozycji, a nie ujmować według własnych schematów.

Najbardziej istotną sprawą jest rozumienie drugiego człowieka. W zrozumieniu innych dużą rolę odgrywają zdolności empatyczne. Ogólnie, empatią nazywa się umiejętność poznawania wewnętrznych stanów zachodzących w komunikującej się z nami osobie. Określając empatię używa się czasem zwrotu „wczuwanie się w drugą osobę”, co może niestłusznie sugerować, że idzie tutaj o zdolność do wzbudzania u siebie takich stanów emocjonalnych, jakie przeżywa ta osoba, którą się poznaje czy z którą ma się kontakt. Umiejętność empatii polega raczej na tworzeniu trafnych wyobrażeń na temat tego, co dzieje się w drugiej osobie, tzn. co ona przeżywa i czego pragnie oraz w jaki sposób siebie spostrzega i ocenia. Łączy się z tym umiejętność patrzenia na różne wydarzenia i ludzi z ich punktu widzenia — a nie własnego — co ma istotne znaczenie w procesie rozumienia ludzi. Rogers (1959) pisze: „Stan empatii lub być empatycznym znaczy postrzegać dokładnie wewnętrzny układ odniesienia innego człowieka z emocjonalnymi komponentami oraz treściami, które się z nim wiążą, jak gdyby było się tym człowiekiem, ale bez opuszczenia tego wyrazu «jak gdyby» [...] Jeżeli opuści się ten warunek «jak gdyby», wtedy taki stan jest identyfikacją” (s. 210-211). Empatia może być rozwijana nieustannie, ponieważ nigdy nie osiąga doskonałości, a im jest lepsza, tym większe szanse istnieją na lepszy kontakt z ludźmi.

Każdy człowiek dysponuje mniej lub bardziej rozległym repertuarem różnych postaw, ról i sytuacji, które potrafi ożywiać w wyobraźni, jednak nie istnieją na pewno dwa identyczne zestawy u dwu różnych osób. Materiał do tych wewnętrznych inscenizacji czerpie człowiek nie tylko z naśladowania konkretnych osób, ale również korzysta z literatury, spektakli teatralnych, filmowych itd. Wszystkie te zbierane w ciągu całego życia wyobrażenia dotyczące możliwych zachowań, uczuć i myśli innych ludzi są przechowywane w pamięci, są poza aktualną świadomością. Dopiero w odpowiedniej sytuacji człowiek sięga do tych zasobów wyobraźni i próbuje wybrać takie treści, które wydają się mu odpowiednie. Ponieważ taka wewnętrzna reprezentacja świata innych ludzi jest częścią osobowości, człowiek ma niekiedy poczucie, jakby rzeczywiście wnikał do wnętrza drugiej osoby. Jest to przekonanie zwodnicze, gdyż nigdy nie ma pewności, czy te wyobrażenia trafnie określają stan uczuć, myśli, intencji drugiego człowieka. Ponieważ intuicja może być doskonała, można więc ćwiczyć się w bardziej trafnym domyślaniu się tego, co dzieje się w innych. Wydaje się więc, że szanse na pełniejszą empatię są większe wówczas, gdy rekolekcjonista dysponuje bogatym i różnorodnym materiałem wyobrażeniowym.

Nie istnieją gotowe recepty na udzielanie skutecznej pomocy we wszystkich trudnościach osobistych, zwłaszcza typu etyczno-osobowościowego. Psychologowie, zwłaszcza psychoterapeuci, przeanalizowali wnikliwie zasady kontaktu z rozmówcą. Zasady te z jednej strony umożliwiają w ogóle nawiązanie rzeczywistego kontaktu pomiędzy ludźmi, a z drugiej stwarzają szansę, że będzie on skuteczny. Wydaje się, iż można je wykorzystać w kontakcie duszpasterskim. Zadaniem duszpasterza jest tworzenie warunków sprzyjających wewnętrznej przemianie rozmówcy, który jednak sam przeprowadza reorganizację swego życia. Aby więc kontakt duszpasterza z osobą potrzebującą jego pomocy był owocny, muszą być spełnione następujące warunki.

1. **Autentyczność.** Duszpasterz powinien być naprawdę sobą, nie przybierać żadnej pozy czy maski. Grając jakąś rolę, nigdy nie osiągnie budzącej zaufanie spójności całego postępowania. Praktyczne zastosowanie tego postulatu polega na szczerości, otwartości, szanowaniu prawdy we wzajemnych kontaktach, a unikaniu fałszu, gry pozorów, udawania kogoś, kim się nie jest. Jednak chcąc być autentycznym wobec innych, trzeba być nim przede wszystkim wobec siebie. Chodzi tu o „przystawanie”, o możliwie precyzyjną zgodność między faktycznym doświadczeniem rzeczywistości a świadomością i jej wyrazem. Jesteśmy wewnętrznie nieautentyczni, gdy nasz odbiór rzeczywistości jest *de facto* inny, niż świadomie uznajemy, gdy nie akceptujemy całego doświadczenia, które u nas zachodzi. Będąc wewnętrznie autentyczny duszpasterz musi się zdobyć na odwagę okazywania się tym, kim jest, wyrzec się osłony, jaką stanowi odgrywana rola. Zgodnie z tym kapłan powinien mówić to, co myśli i czuje, a nie to, co należy powiedzieć ze względów konwencjonalnych lub z chęci wywołania dobrego i uniknięcia złego wrażenia u rozmówcy. Oczywiście, nie oznacza to, że należy wyrażać w sposób niekontrolowany wszystkie swoje myśli i uczucia w każdej sytuacji.

2. **Rozumienie nieoceniające.** Zadaniem duszpasterza jest rozumienie i pomoc w wyrażaniu przeżyć rozmówcy, a nie ich ocenianie. Rekolekjonista powinien starać się empatycznie zrozumieć swego rozmówcę. W tym może bardzo pomóc reguła, że nie należy narzucać rozmówcy swoich wyobrażeń o nim ani określać z góry, co jest mu potrzebne. Natomiast bardziej należy opierać się na obserwacjach niż na wnioskach, niekiedy pochopnie wysuniętych z urywkowych wypowiedzi rozmówcy. Obserwacje dotyczą tego, co można słyszeć lub widzieć w zachowaniu się określonej osoby, natomiast wnioski mogą wynikać z różnych naszych presupozycji. Duszpasterzowi przeszkadzają często jego własne schematy myślowe, nawyki, szufladkowania ludzi i ich trudności. Trzeba umieć pozostawić wolność drugiemu człowiekowi. To zrozumienie drugiego człowieka pozwala spojrzeć na różne jego sprawy osobiste, z jego punktu widzenia i z pozycji jego doświadczenia. Jeżeli rozmówca znajduje się w klimacie zrozumienia, zaufania i podkreślonej wolności, z większą swobodą eksploruje swoje wnętrze i dokonuje wglądu we własną motywację. Dzieląc się jej wyni-

kami z duszpasterzem stopniowo dojdzie do przekonania, że centrum odpowiedzialności i decyzji leży w nim samym.

3. Szacunek dla osoby. Nic nie jest tak pomocne w kontakcie jak szacunek dla naszego rozmówcy, dla jego godności jako osoby. Z tej postawy wynika troska, zainteresowanie, niezaborcza życzliwość. Zapewnia to danej osobie poczucie bezpieczeństwa w czasie rozmowy.

4. Akceptacja autonomii osoby. Autonomia oznacza prawo jednostki do odrębnego i niepowtarzalnego kształtu własnej osoby oraz do samostanowienia o swoim losie. Zamiast zrozumieć drugiego człowieka w jego inności, często duszpasterz podejmuje próbę modelowania go według wzoru odpowiadającego jego oczekiwaniom i potrzebom. Czasem trudno jest pogodzić się z tym, że osoba, której pomagamy, staje się kimś, kto nam nie odpowiada lub gdy sądzimy, że zmiana, która w niej nastąpiła, jest dla niej niepożądana. Na ogół (czasem w pełni sobie tego nie uświadamiając) oczekujemy, że osoba, której pomagamy, będzie bardziej ulegać naszemu wpływowi, podporządkowana naszym wyobrażeniom o tym, co jest dla niej dobre, i o tym, jaką powinna być. Taka postawa jest jednak negacją prawa jednostki do niezależności. Ceniąc autonomię osoby, nie możemy również za nią podejmować decyzji ani uzależniać jej od siebie. Każdy tzw. kontakt zaborczy, dominujący, zrodzony z potrzeby podparcia własnego znaczenia, jest tylko ochroną siebie, a nie wyjściem i otwarciem się na drugiego.

5. Bezwarunkowa akceptacja to akceptacja drugiej osoby takiej, jaką jest wraz ze wszystkimi jej moralnymi i psychicznymi słabościami, ograniczeniami. Podłożem akceptacji jest wspomniane już uznanie prawa do odrębności, a także uznanie prawa do dojrzwania. Akceptację tę należy wyrazić słowami, a także całym zachowaniem wobec tej osoby. Jest to bezwarunkowa akceptacja wewnętrznego doświadczenia osoby, której się pomaga. Sprawa bezwarunkowej akceptacji może budzić kontrowersje — głównie chodzi tu o pytanie, czy tego typu postawa nie jest sprzeczna z wymogami etyki i tym samym z nastawieniem wychowawczym? Taka akceptacja zdaje się oznaczać aprobatę także stanów i postaw o zdecydowanie ujemnej wartości etycznej, np. czy mamy akceptować wrogość, pragnienie zemsty, poczucie obcości wobec rodziny? Akceptacja drugiej osoby i przeżywanych przez nią stanów jest jednak czymś innym niż pozytywnym ocenianiem jej, aprobatą jej postępowania. Jest to uznawanie za istniejące tego, co już istnieje.

6. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa drugiej osobie — to znaczy brak postawy potępiającej, wyśmiewania, pogardliwego odnoszenia się. Krytyka postępowania rozmówcy z reguły nic konstruktywnego nie wnosi. Ważne jest również niedemonstrowanie swojej wyższości intelektualnej lub moralnej, niekorzystywanie swojej przewagi sytuacyjnej przez narzucanie swojej woli, poglądów itp. Należy do minimum ograniczyć dawanie rad i pouczeń, a zamiast tego należy dzielić się informacjami i własnymi myślami z osobą potrzebującą

naszej pomocy.

7. Traktowanie osoby jako kogoś, kto się staje, ciągle się zmienia i rozwija, a więc uwzględnienie perspektywy samourzeczywistnienia i pomagania także przy dostrzeganiu tego przez osobę, która często już tę perspektywę zagubiła. Człowiek może przecież moralnie zawsze się rozwijać. Nie jest to jednak łatwe i wymaga od pomagającego umiejętności oderwania się od utrwalonego obrazu drugiej osoby, od sądów na temat tego, jaka ona jest, jaka była, jaka powinna być.

Przedstawionych tu postulatów nie należy traktować jako sztywnych wymagań stawianych osobie, która ma pomagać innym. Wskazują one jedynie kierunki, do których mogą zmierzać wysiłki osób, które jakby zawodowo mają pomagać innym.

*

Umiejętność kontaktu z ludźmi tak w grupie, jak indywidualnie (rozmowy, spowiedź) jest zdolnością swoistą, którą można i należy rozwijać i doskonalić. Należy doskonalić się nie tylko duchowo i intelektualnie, aby nasza pomoc była skuteczna, ale również w sztuce lepszego rozumienia innych, co jest równoznaczne z doskonaleniem swojego kontaktu z ludźmi. Na te umiejętności zbyt mało zwracano dotąd uwagi w wykształceniu duszpasterza i tylko w małym stopniu są one przedmiotem doskonalenia. Nie negując ważności kultury intelektualnej duszpasterza należy ją uzupełniać psychologiczną kulturą dotyczącą naszego życia emocjonalnego i związaną z nią umiejętnością kontaktu. Wydaje się, iż na zagadnienia te większą uwagę zwracają współcześni duszpasterze protestanccy. Od kilku lat istnieje i działa międzynarodowe ekumeniczne towarzystwo poradnictwa i duszpasterstwa, pracujące nad znalezieniem lepszych dróg dotarcia do ludzi uwarunkowanych wieloma schematami i stereotypami myślowymi, także niekiedy opancerzonych różnymi blokami emocjonalnymi.

Jak sądzę, umiejętność kontaktu duszpasterskiego powinna być przedmiotem szczególnego rodzaju ćwiczeń i treningów również w wykształceniu pastoralnym naszych kapłanów** Umiejętności tej nie można nauczyć się w taki sposób, jak przyswajamy sobie wiedzę teoretyczną, wymaga to specjalnego treningu. Człowiek uczy się kontaktu — jak podkreślono w artykule — tylko przez kontakt z innymi osobami. Przy tym umiejętność pomocniczego kontaktu duszpasterskiego wymaga szczególnego połączenia empatycznych zdolności psychologicznych ze sztuką traktowania każdego człowieka indywidualnie, z umiejętnością rozumienia jego osobistych trudności oraz znajomości

** Na KUL istnieje od 1980 r. dwuletnie Studium Psychoterapeutyczne, przygotowujące księży do służenia pomocą kapłanom przeżywającym różne trudności psychiczne. Program Studium przygotowuje również do pracy z małymi grupami.

życia wewnętrznego. Znajomość ta nie może być tylko teoretyczna, ale musi wyrastać z własnego doświadczenia duszpasterza.

Dla własnego wzbogacenia i wzrostu doświadczenia ważne jest, aby rekolekcjonista w swojej pracy zapewnił sobie dopływ informacji zwrotnych. Jeżeli ktoś dowiaduje się na bieżąco o tym, jak odbierane i rozumiane jest to, co innym przekazuje, uzyskuje większą szansę ulepszenia swego komunikowania się z ludźmi. Bystry rekolekcjonista może już zaobserwować w czasie pierwszych swoich konferencji, w jakim stopniu to, co przekazuje, jest przez słuchaczy odbierane. Proponowane w artykule spotkania grupowe pozwolą rekolekcjoniście zorientować się, jak jest rozumiany przez uczestników, a same spotkania dostarczą wiele doświadczenia z zakresu rozumiejącego kontaktu. Również podczas rozmów indywidualnych rekolekcjonista może zorientować się, jakie są reakcje na treści przez niego przekazywane, a także jaka jest atmosfera w grupie. Na zakończenie rekolekcji może poprosić o wypełnienie krótkiego kwestionariusza (z poprawnie sformułowanymi pytaniami), który dostarczy mu materiału do osobistej autokrytycznej refleksji. Informacje zwrotne mogą przyczynić się do osobistego wzbogacenia doświadczenia rekolekcjonisty i być pomocą w doskonaleniu kontaktu z uczestnikami. Trzeba ciągle mieć umysł otwarty, tzn. umieć uczyć się i doskonalić styl własnej pracy. Niebezpieczna jest bowiem tzw. bezkrytyczna niewiedza, jak i bezkrytyczne samozadowolenie ze swoich sukcesów. Różni rekolekcjoniści w różnym stopniu korzystają z informacji zwrotnych, są i tacy, którzy nimi się nie interesują i ich nie odbierają. Jest to wielka strata, bo przyjmując informacje o tym, jak inni nas spostrzegają, dowiadujemy się o czymś, co dzieje się w naszych wzajemnych kontaktach.

Czasem może rekolekcjonista spotkać się z uwagami krytycznymi — wywołują one u niego zwykle złożone reakcje emocjonalne i nieraz mobilizują system samoobrony psychicznej. Na ogół typową reakcją na usłyszenie czegoś niezbyt miłego na swój własny temat jest zaprzestanie uważnego słuchania rozmówcy i rozpoczęcie po cichu przygotowania do odrzucenia jego zarzutów lub do usprawiedliwiania się. Przeszkadza to w pełnym przyjęciu informacji i w dokładnym słuchaniu tego, co ktoś mówi. Należy uczyć się od tych, którzy mają uwagi krytyczne do tego, co ktoś mówi i jak postępuje.

Kończąc warto jeszcze raz podkreślić, iż bardzo istotną cechą rekolekcjonisty jest twórczy autokrytycyzm i ciągła umiejętność szukania nowych dróg dotarcia do współczesnego słuchacza celem nawiązania z nim życzliwego, ludzkiego kontaktu. Sprawa niesienia pomocy innym ludziom wiąże się nie tylko z posiadaniem odpowiedniej wiedzy, ale również z uformowaniem autentycznej, dojrzałej osobowości, przez którą kapłan może najbardziej skutecznie oddziaływać.

BIBLIOGRAFIA

- Aronson E.: *Człowiek — istota społeczna*. Warszawa 1978.
- Bibler W.: *Myślenie jako dialog*. Warszawa 1982.
- Bortnowska H.: *Carl Rogers: O stawianiu się osobą*. „Znak” 20:1968 s. 1180-1194.
- Bortnowska H.: *Carl Rogers: Psychologia a przyszłość świata*. „Znak” 20:1968 s. 1512-1538.
- Bunker D.: *Individual applications of laboratory training*. „Journal of Applied Behavioral Science” 1:1965 s. 131-148.
- Chlewiński Z.: *Asceza z punktu widzenia psychologii*. W: *Asceza odczłowieczenie czy ucłowieczenie*. Pod red. ks. W. Słomki. Lublin 1985 s. 25-42. Homo meditans III.
- Cranshaw R.: *How sensitive is sensitivity training?* „American Journal of Psychiatry” 126:1969 s. 868-873.
- Ford D. H., Urban H. B.: *Systems of psychotherapy. A comparative study*. New York 1963.
- Jakubowski J.: *Zarys teorii osobowości Karola R. Rogersa*. „Studia Philosophiae Christianae” 6:1970 s. 68-91.
- Kratochvil S.: *Psychoterapia. Kierunki, metody, badania*. Warszawa 1947.
- Mellibruda J.: *Ja — Ty — My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*. Warszawa 1980.
- Merton T.: *Posiew kontemplacji*. Kraków 1982.
- Miles M.: *Changes during and following laboratory training. A clinical experimental study*. „Journal of Applied Behavioral Science” 1:1965 s. 215-242.
- Rogers C. R.: *Significant aspects of client-centered therapy*. „American Psychologist” 1:1946 s. 415-422.
- Rogers C. R.: *On becoming a person*. Boston 1961.
- Rogers C. R.: *The characteristics of a helping relationship*. W: *Contemporary psychotherapies*. Ed. M. J. Stein. New York 1961 s. 94-111.
- Rubin J.: *The reduction of prejudice through laboratory training*. „Journal of Applied Behavioral Science” 3:1967 s. 29-50.

ZUR ANALYSE DES SEELSORGERISCHEN KONTAKTES

DER PSYCHOLOGISCHE ASPEKT

Zusammenfassung

Die Aufgabe des Artikels ist die psychologische Analyse des seelsorgerischen Kontaktes am Beispiel der Priesterexerzitien. Jeder seelsorgerische Kontakt muss schöpferisch und authentisch sein, um effektiv zu werden, was sowohl vom Seelsorger als auch von den Teilnehmern der entsprechenden Gruppe abhängt.

Im vorliegenden Artikel wurden einige von Psychologen und insbesondere Psychotherapeuten erarbeitete Konzeptionen für den Bereich der religiös-moralischen Erziehung ausgenutzt, besonders in der spezifischen Form der Seelsorge, die die Exerzitien für Priester darstellen. Der Inhalt der Skizze erschöpft folgende Probleme: 1) Allgemeine Bedingungen der Effektivität des Kontaktes von Exerzitienleiter und Hörern; 2) Detaillierte Bedingungen des Kontaktes von Exerzitienleiter und Hörern; 3) Gruppenbegegnungen; 4) Individuelle Begegnungen.

Bei den Exerzitien geht es nicht so sehr um die Übermittlung von Informationen, sondern vor allem um die Herausformung von Überzeugungen und Werten des Individuums, wobei seine Autonomie berücksichtigt wird. Diese Aufgabe wird durch die Ermöglichung einer tiefen religiösen

Erfahrung realisiert. Der schöpferische Kontakt des Exerzitienleiters mit den Teilnehmern hängt sowohl von der Persönlichkeit des Leiters und seiner Engagiertheit bei der Übermittlung als auch von den Hörern, ihrer positiven Ausrichtung und Offenheit für die Wahrheit ab.

Der Autor suggeriert die Zweckmässigkeit religiöser Begegnungen in kleinen Gruppen unter Ausnutzung einiger Prinzipien der sog. Gruppendynamik. Die entsprechend geführten Gruppen ermöglichen den Teilnehmern ein besseres Verständnis ihrer Probleme und entwickeln die moralische Sensibilität sowie die Fähigkeit, sein inneres Leben zu analysieren. Ausserdem wird eine grössere Authentizität in den interpersonalen Beziehungen anezogen und eine tiefere Einsicht in die eigene Motivation vermittelt. Es wurde auf den psychotherapeutischen Wert der Gruppenbegegnungen aufmerksam gemacht, insbesondere wenn es um die Lösung emotioneller Probleme geht.

Im vorliegenden Artikel wurden auch die Bedingungen der Effektivität der individuellen Begegnungen von Exerzitienleiter und Teilnehmern besprochen, besonders was die Authentizität, das nichturteilende Verstehen, die Wertschätzung der Person, die Berücksichtigung der Autonomie des anderen Menschen, die unbedingte Akzeptation, die Gewährung des Gefühls der Geborgenheit und die Behandlung des Gesprächspartners als einer Person betrifft, die im Werden ist, sich ständig verändert und entwickelt. Zum Abschluss wurden einige Postulate vorgebracht, die das Sammeln von Erfahrungen auf dem Gebiet der Kontaktfähigkeit betreffen.

Übersetzung: Herbert Ulrich