

**INSTYTUT NAUK O RODZINIE
KATOLICKIEGO UNIWERSYTETU LUBELSKIEGO
JANA PAWŁA II**

**PUBLIKACJA Z SERII
CENTRUM BADAŃ NAD RODZINĄ**

TOM II

**NATURALNE PLANOWANIE RODZINY
W UJĘCIU WYBRANYCH DYSCYPLIN NAUKOWYCH**

Lublin 2008

Redakcja

Ks. Włodzimierz Wieczorek, Ewelina Flader, Renata Krupa,
Joanna Płońska, Agnieszka Zaremba

Rada Programowa

Ks. bp dr Stanisław Stefanek, prof. dr hab. Jan Oleszczuk,
dr Wanda Póttawska, dr Dorota Kornas-Biela

Recenzenci naukowi

Prof. dr hab. Bogdan Chazan, ks. prof. dr hab. Mirosław Kalinowski

Projekt okładki

Krystyna Dziadczyk

Fofo na okładce

www.stockxpert.com

Korekta

Agnieszka Zajdel

Redakcja techniczna

Zofia Jedynak

ISBN 978-83-7548-068-9

Imprimatur

Za zgodą Kurii Metropolitalnej w Lublinie
z dnia 4 grudnia 2008 r.

Nr 1120/Gł/2008

Bp dr Artur Miziński, wikariusz generalny
Ks. mgr lic. Hubert Czarnecki, notariusz

© Instytut Nauk o Rodzinie KUL Jana Pawła II
© Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”

Adres Redakcji

Instytut Nauk o Rodzinie KUL
Al. Raławickie 14, p. C-813
20-950 Lublin, tel. (+48 81) 445 38 13
e-mail: symposium-npr@kul.pl



Skład, druk i oprawa

Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”
20-075 Lublin, ul. Ogrodowa 12

tel. (+48 81) 442 19 19, fax (+48 81) 442 19 16, e-mail: wydawnictwo@gaudium.pl; www.gaudium.pl

PSYCHOLOGICZNY KONTEKST NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY

Naturalne planowanie rodziny stosują miliony osób na świecie. W USA około 4% aktywnych seksualnie kobiet w wieku prokreacyjnym kieruje się wymogami NPR w celu uniknięcia poczęcia¹. Zgodnie z badaniami WHO, 93% kobiet na świecie jest w stanie odróżnić fazę płodności od niepłodności w cyklu menstruacyjnym, a poczęcia dzieci w trakcie stosowania NPR wynikają albo z niedostatecznych umiejętności interpretacji wskaźników płodności, albo podjęcia współżycia pomimo fazy płodnej². Jednak, w porównaniu z badaniami z lat 70.-80., obecnie odnotowuje się wzrastającą efektywność stosowania metod, co wynika zarówno z ulepszonych metod nauczania, jak też z udoskonalonych sposobów obserwacji oraz interpretacji wskaźników płodności³. Obserwuje się również wzrastające zainteresowanie metodami rozpoznawania płodności⁴.

W wyniku badań nad NPR wysuwa się coraz częściej rekomendacje, by metody rozpoznawania płodności były bardziej popularyzowane, a możliwość ich nauczania się równie dostępna, jak inne metody planowania rodziny⁵. Uczenie sposobu rozpoznawania płodności powinno być elementem każdej porady dotyczącej planowania poczęć⁶. Jest to warunek konieczny, by para małżeńska mogła pod-

* DOROTA KORNAS-BIELA – dr psychologii, starszy wykładowca, Katedra Pedagogiki Specjalnej, Instytut Pedagogiki Katolickiego Uniwersytetu Jana Pawła II.

¹ *Fertility awareness*, w: *Contraceptive technology*, red. R. A. Hatcher, J. Trussell, F. Stewart, G. K. Stewart, D. Kowal, F. Guest, 17th ed., New York: Ardent Media 1998, s. 327-345.

² R. E. Ryder, „*Natural family planning*”: *effective birth control supported by the Catholic Church*, „*British Medical Journal*”, 1993, nr 307, s. 723-726.

³ M. Guida, G. A. Tommaselli, M. Pellicano, S. Palomba, C. Nappi, *An overview on the effectiveness of natural family planning*, „*Gynecological Endocrinology*”, 1997, nr 3, s. 203-219.

⁴ Por. G. Freundl, P. Frank, S. Bauer, G. Doring, *Demographic study on the family planning behaviour of the German population: the importance of natural methods*, „*International Journal of Fertility*”, 1988, s. 54-58.

⁵ L. Vande Vusse, L. Hansen, R. J. Fehring A. Newman, J. Fox, *Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics*, „*Journal of Nursing Scholarship*”, 2003, nr 2, s. 171-176.

⁶ M. Seidman, *Requirements for NFP service delivery: an overview*, „*Advances in Contraception*”, 1997, nr 2-3, s. 241-247.

jąc rzeczywiście rzetelną decyzję w zakresie planowania rodziny, radzić sobie z unikaniem, jak i osiągnięciem poczęcia, kontrolować swoje zdrowie prokreacyjne, rozumieć swoją płodność opartą o cykl miesięczny kobiety i działanie środków ubezpladniających⁷. Jak dotąd rzetelna wiedza dotycząca NPR dociera do bardzo małej grupy potencjalnie zainteresowanych osób, a możliwości nauczenia się jego zasad są jeszcze mniejsze⁸. Uwiarygodnienie NPR w oczach opinii społecznej to wyzwanie naszych czasów.

Psychologiczny kontekst naturalnego planowania rodziny (NPR) to bardzo złożony problem. W zależności od rozumienia NPR różny może być przedmiot oraz zakres podejmowanej problematyki psychologicznej oraz odmienne wyniki prowadzonych badań empirycznych. Czasem akcent jest położony na ekologiczny charakter NPR (i wtedy bywa on niesłusznie określany jako „naturalna anty-koncepcja”) lub zgodność z nauką Kościoła katolickiego (i stąd bywa sprowadzany do sposobu, „jak po katolicku nie mieć dzieci”). Czasem kładzie się większy nacisk na samą metodykę i narzędzia służące rozpoznawaniu płodności i technologiczne innowacje w tym zakresie, innym razem uwypukla się jego istotę jako wyrazu stylu życia i sposobu komunikacji małżeńskiej, rzadziej i to zasadniczo jedynie w opracowaniach o charakterze religijnym NPR ujmowane jest jako jeden z przejawów odpowiedzialnego rodzicielstwa w rozumieniu encykliki *Humanae vitae*⁹, gdzie w podejściu do prokreacji ważna jest nie tylko rozumna decyzja co do liczby dzieci i odległości między nimi, ale również – wielkoduszność, otwarcie się dar nowego życia¹⁰.

Znaczenie i zakres badań nad psychologicznymi aspektami naturalnego planowania rodziny

Człowiek, jako jedność psycho-fizyczno-społeczno-duchowa, nie może być rozpatrywany w oderwaniu od swojej psychiki, dlatego dziedzina planowania rodziny, jak wszelka dziedzina jego aktywności, ma swój kontekst psychologiczny. Coraz częściej zwraca się uwagę na to, iż większa uwaga badaczy powinna być zwrócona w tym kierunku, gdyż nie wystarczają doskonale metody NPR, jeśli nie

⁷ C. M. Pyper, *Fertility awareness and natural family planning*, „European Journal of Contraception and Reproductive Health Care”, 1997, nr 2, s. 131-146.

⁸ M. Arévalo, *Expanding the availability and improving delivery of natural family planning services and fertility awareness education: providers' perspectives*, „Advances in Contraception”, 1997, nr 2-3, s. 275-281.

⁹ Paweł VI, Encyklika *Humanae vitae*. *O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego*, Rzym, 25.07.1968.

¹⁰ Np. D. Kornas-Biela, *Czym jest naturalne planowanie rodziny*, w: *Człowiek – miłość – rodzina. Humanae vitae po 30 latach*, red. J. Nagórny, K. Jeżyna, Lublin: RW KUL 1999, s. 161-180.

będzie chętnych do korzystania z nich¹¹. Problematyka psychologicznych aspektów NPR jest bardzo istotna w odniesieniu do tego sposobu kierowania ludzką płodnością – o wiele bardziej niż w odniesieniu do antykoncepcji lub środków wczesnoporonnych, gdyż udział czynnika ludzkiego, zaangażowania podmiotu, a tym samym znaczenie motywacji, czynników osobowościowych, społecznych i sytuacyjnych czy możliwość błędu użytkownika są tu dużo większe. Sterylizacja, wkładka wewnątrzmaciczna czy zastrzyki lub plastry antykoncepcyjne całkowicie lub czasowo eliminują wkład osoby w dalszą regulację płodności, natomiast NPR wymaga nie tylko świadomej i codziennej aktywności kobiety, ale też współdziałania małżonków, dlatego kontekst psychologiczny jest tu znacznie bardziej złożony.

Poznanie psychologicznego kontekstu planowania rodziny, podejmowania decyzji w tym zakresie, różnych czynników mających wpływ na użytkowanie różnych metod antykoncepcji oraz sposobu podejścia do prokreacji charakterystycznego dla NPR pozwoliłoby zwiększyć efektywność¹² i satysfakcję z NPR¹³, uprzystępnąć i upowszechnić jego stosowanie, zrozumieć przyczyny rozbieżności w wynikach badań, zapobiec rezygnacji z użytkowania danej metody NPR. Niestety, w porównaniu z zakresem penetracji empirycznej odnoszącej się do antykoncepcji, badania psychologicznych zagadnień związanych z naturalnym planowaniem rodziny są znacznie skromniejsze. Jednak i te dostępne w znaczących publikacjach zwartych oraz w czasopismach naukowych umożliwiają monograficzne opracowanie tematu, który tutaj zostanie zasygnalizowany.

Analiza problemów psychologicznych podejmowanych w badaniach nad naturalnym planowaniem rodziny pozwala na ich sklasyfikowanie w kilka grup tematycznych:

1. Percepcja, ocena oraz postawy wobec NPR samych użytkowników, jak i różnych grup społecznych, w tym personelu medycznego;

¹¹ I. Askew, *Future directions for family planning research: Towards a greater appreciation of psychosocial issues*, w: *Advances in population: Psychosocial perspectives*, red. L. J. Severy, London: Kingsley 1994, s. 141-170.

¹² Efektywność NPR jest bardzo wysoka, jeśli para stosuje się do wszystkich zasad, np. 99,2%. N. Aguilar, *The new no-pill, no-risk birth control*, New York: Rawson Associates 1986. Ostanie z badań longitudinalnych (od 1985 r.) prowadzonych w Niemczech na dużej grupie kobiet (900 kobiet, 17 638 cykli) potwierdzają bardzo wysoką efektywność metody wielowskaźnikowej oraz obserwacji śluzu – 0,4% poczęć w ciągu roku, co daje wskaźnik: 1 poczęcie na 3250 cykli lub 0,4 poczęć na 100 lat kobiety, a tym samym metody te spełniają kryteria stawiane nowoczesnym metodom efektywnego planowania rodziny, np. tabletkom hormonalnym – P. Frank-Herrmann, J. Heil, C. Gnoth, E. Toledo, S. Baur, C. Pyper, E. Jenetzky, T. Strowitzki, G. Freundl, *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study*, „Human Reproduction”, 2007, nr 5, s. 1310-1319.

¹³ D. Den Tonkelaar, B. J. Oddens, *Factors influencing women's satisfaction with birth control methods*, „The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care”, 2001, nr 3, s. 153-158.

2. Cechy użytkowników NPR – charakterystyka psychologiczna, demograficzna;
3. Motywacje do uczenia się metod NPR, podjęcia ich stosowania oraz kontynuowania;
4. Praktyka stosowania NPR;
5. NPR a sfera seksualna małżonków;
6. Pozytywne konsekwencje NPR dla życia osobistego, małżeńskiego i rodzinnego oraz dla dzieci małżonków;
7. Psychiczne „koszty” i trudności w stosowaniu NPR, ich przyczyny, przejawy, sposoby przewycięzania i radzenia sobie z trudnościami;
8. Rezygnacja z NPR, wybór innych metod;
9. Przydatność znajomości NPR do unikania oraz planowania poczęcia (zwłaszcza u par mających trudności z płodnością) oraz planowania płci dziecka;
10. Uczenie NPR – wymagania stawiane nauczycielowi, jego znaczenie, warunki wzajemnej komunikacji i efektywnego uczenia.

Człowiek funkcjonuje w kontekście swych zmiennych osobistych (np. wiek, długość pożycia małżeńskiego, stan cywilny, sytuacja ekonomiczna, liczba dzieci), jak i społeczno-kulturowej niszy, dlatego z jednej strony każdy z tych problemów ma swoją specyfikę w zależności od tego, czy dotyczy pary małżeńskiej w Zambii, Francji, Gwatemali, Rosji, Kambodży czy w USA, z drugiej strony badania psychologiczne ukazują pewne podobne problemy i prawidłowości, co pozwala na ostrożne uogólnienia ich wyników.

Zawsze jednak trzeba liczyć się z konfrontacją wobec odmiennych wyników badań, jak i z trudnościami w samym ich przeprowadzeniu, istnieje bowiem w tym zakresie szereg problemów natury metodologicznej, które utrudniają penetrację badawczą¹⁴. Brakuje rzetelnych i trafnych metod pozwalających na uchwycenie szczegółowych problemów psychospołecznego kontekstu stosowania NPR (mała moc dyskryminacyjna metod, brak standaryzacji). Również dobór grup napotyka na przeszkody ze względu na intymność problematyki i opór potencjalnych respondentów. Stąd też grupy są małe i dobierane na zasadzie dostępności, a nie losowości, cechują się homogenicznością i dużą motywacją współpracy respondentów z badaczem, co jest zmienną wpływającą na wyniki badań (tendencyjność i mała zmienność w odpowiedziach, przyczynkarski charakter badań, trudności z uogólnieniem wyników). Strategia badań jest najczęściej korelacyjna lub dyskryminacyjna, natomiast trudno uchwycić związki przyczynowo-skutkowe, dlatego częściej trzeba mówić o różnicach lub współwystępowaniu jakiś zmiennych niż o wpływie NPR na jakiś stan rzeczy.

¹⁴ *Omówienie trudności metodologicznych*, w: D. Kornas-Biela, *Psychologiczny kontekst efektywności naturalnego planowania rodziny*, „Paedagogia Christiana”, 2006, nr 2 (18), s. 187-189.

Kto stosuje NPR?

Każda z metod planowania rodziny ma swoją psychologiczną specyfikę. Wybierają ją i stosują oraz rezygnują z niej osoby o innych psychologicznych i społeczno-kulturowych charakterystykach. Stąd można nakreślić sylwetkę „typowego użytkownika” danej metody, co nie oznacza, iż nie można obrazu dotychczasowego „typowego użytkownika” zmienić przez edukacyjne oddziaływanie, zwłaszcza mediów.

Wizerunek małżonków stosujących NPR zależy, jak wspomniano, od kontekstu kulturowego, ale zasadniczo (poza krajami tzw. Trzeciego Świata) jest to grupa odbiegająca od przeciętnej populacji i dość homogeniczna, gdyż pewne charakterystyki psychospołeczne sprzyjają akceptacji NPR. Na sylwetkę typowego małżeństwa żyjącego zgodnie z zasadami NPR składają się takie cechy, jak: stosunkowo młody wiek, wyższy niż podstawowy poziom wykształcenia, zamieszkanie w mieście, wyznanie katolickie, zwłaszcza głębsze poczucie afiliacji z Kościołem i systematyczność praktyk religijnych, pozytywne nastawienie do własnej seksualności i prokreacji, większe niż przeciętne przedmałżeńskie plany prokreacyjne, pozytywne postawy wobec dzieci¹⁵. Osoby korzystające z NPR akceptują swoją płciowość i płodność, traktują je jako wyrazy własnego zdrowia i witalności, liczą się z ich wymogami, mają bardziej pozytywny stosunek do prokreacji i do ciąży-wo-porodowych doświadczeń¹⁶. W grupie tej rzadko dochodzi do rozwodu¹⁷. Osoby te są raczej przeciwne aborcji oraz stosowaniu środków wczesnoporonnych. Ze względu na przyjęcie zapłodnienia jako początku życia człowieka, są przeciwne stosowaniu metod, które mogłyby zaburzyć rozwój dziecka po poczęciu¹⁸.

Pary stosujące NPR, pod względem zdrowia psychicznego oraz znaczących cech osobowości nie odbiegają od przeciętnej populacji¹⁹. Natomiast w wielu badaniach obserwuje się zmienne odróżniające kobiety stosujące NPR od kobiet korzystających z innych metod planowania rodziny. Przejawiają one częściej takie cechy, jak: wyższa samoocena²⁰, dojrzałość psychiczna, zrównoważenie emocjo-

¹⁵ Szersza charakterystyka użytkowników NPR w: D. Kornas-Biela, *Psychologiczny kontekst efektywności*, s. 188; D. Kornas-Biela, *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, „Naturalne Planowanie Rodziny”, 2004, nr 2, s. 3-8.

¹⁶ D. Logan, *The Psychological Costs and Benefits of natural Family Planning*, Master's Thesis, Rome: The Pontifical Lateran University 1999, s. 53.

¹⁷ Tamże, s. 57.

¹⁸ J. Irala, C. Lopez del Burgo, C. M. Lopez de Fez, J. Arredondo, R. T. Mikołajczyk, J. B. Stanford, *Women's attitudes towards mechanisms of action of family planning methods: survey in primary health centers in Pamplona, Spain*, „BMC Womens Health”, 2007, nr 7, s. 10-27.

¹⁹ N. Klann, K. Hahlweg, G. Hank, *Psychological aspects of NFP practice*, „International Journal of Fertility”, 1988, nr 33, s. 65-69.

²⁰ J. Tortorici, *Conception regulation, self-esteem, and marital satisfaction among catholic couples: Michigan State University Study*, „The International Review of Natural Family Planning”, 1979, nr 3, s. 191-205.

nalne, poczucie wewnętrznej lokalizacji kontroli, pozytywny obraz siebie (swojego „ja” fizycznego, psychicznego i społecznego), zaufanie do siebie i własnego ciała, wewnętrzny spokój, przywiązanie do tradycji i stałych wartości, potrzeba troski o dobro innych, większa motywacja i chęć wpierania współmałżonka, potrzeba współdziałania i podporządkowania się dobru wspólnemu i losowi, mniejsze nasilenie postawy „krytycznego rodzica” w relacjach z innymi, mniejsze wewnętrzne napięcie, mniejsza skłonność do „robienia dobrego wrażenia” i zachowań tzw. teatralnych²¹.

Dlaczego stosuje NPR?

Pytanie o to, dlaczego małżeństwo zdecydowało się na ułożenie życia seksualnego zgodnie z wymaganiami NPR, jest pytaniem o ich motywację w tym zakresie. W badaniach powtarzają się stosunkowo jednolicie pewne argumenty na rzecz wyboru NPR²². Są nimi:

1. Waler zdrowotny – brak ingerencji w organizm i efektu odwracalności, nieszkodliwość dla zdrowia, brak komplikacji i skutków ubocznych oraz niepożądanych objawów, możliwość zauważenia nieprawidłowości hormonalnych lub innych patologii układu rozrodczego, zwiększenie możliwości poczęcia dziecka i wcześniejsza identyfikacja poczęcia, a tym samym możliwość wcześniejszej troski o dziecko;
2. Waler ekologiczny – naturalność, niezmedykalizowana postawa wobec płodności, brak zabezpieczeń wymagających kontaktu z lekarzem, jego nadzoru nad stanem zdrowia;
3. Waler moralno-religijny – poczucie „bycia w porządku”, psychoduchowy komfort, spokój sumienia, zgodność z nauczaniem Kościoła, wzrost religijności, pogłębienie zaufania do Boga;
4. Waler dostępności – łatwość stosowania (nieuciążliwość), prostota, brak kosztów;
5. Waler osobisty – lepsza znajomość siebie (samoświadomość, samopoznanie), rozumienie fizjologii własnego ciała oraz zmian w samopoczuciu, poczucie kontroli (samokontrola), lepszy obraz siebie, poczucie szacunku i liczenia się z potrzebami ze strony współmałżonka;

²¹ Dokładniejsze omówienie w: D. Kornas-Biela, *Psychologiczny kontekst efektywności*, s. 190-194; D. Kornas-Biela, *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, s. 6;

²² Bardziej szczegółowe omówienie badań nad motywacją NPR wraz z bibliografią w: D. Kornas-Biela, *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, s. 5; D. Kornas-Biela, *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, w: M. Troszyński *Naturalne planowanie rodziny. Podręcznik dla nauczycieli naturalnego planowania rodziny*, Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny 2005, s. 115-116.

6. Wzrost wartości małżeńskiej – wspólna odpowiedzialność, pogłębienie intymności, więzi i komunikacji małżeńskiej oraz wzajemnego zaufania, wzrost znaczenia współżycia seksualnego i jego atrakcyjności, zachowanie prywatności oraz intymności pożycia małżeńskiego, wzmocnienie trwałości małżeństwa.

W zależności od cech grupy badanej oraz zastosowanej metody, częstotliwość wymienionych motywów lub ich siła przekonująca do wyboru i trwania przy metodzie są zróżnicowane. Motywacyjny aspekt NPR może być również ujęty poprzez wypowiedzi tych osób, które zrezygnowały ze stosowania antykoncepcji i korzystają z NPR, one bowiem podkreślają jego walory poprzez porównanie obu sposobów planowania rodziny i częściej akcentują zdrowotne oraz praktyczno-psychologiczne wartości. Poza tym stosunkowo duża grupa osób deklaruje zainteresowanie, a nawet chęć korzystania z NPR po uzyskaniu już tylko wstępnych rzetelnych informacji na jego temat, np. w wywiadzie 1267 kobiet niemieckich 47% z nich zadeklarowało zainteresowanie NPR, a ponad 20% wysokie prawdopodobieństwo korzystania z NPR w przyszłości²³. Coraz większa liczba osób motywuje przychylność wobec NPR względami ekologicznymi, troską o „ekologię łona”²⁴. Tym samym jest szansa, by NPR przestał być traktowany jako „metoda dla katolików”, o czym tak bardzo przekonywał w swoich publikacjach W. Fijałkowski²⁵.

Motywacja stosowania NPR jest związana ze stopniem oceny jego efektywności (pewność niezawodności), dotychczasowymi doświadczeniami w tym zakresie, decyzją o odroczeniu lub zakończeniu prokreacji²⁶ oraz oceną stopnia obciążenia dzieckiem (ocena „strat”), jeśli poczęłoby się pomimo stosowania NPR, podświadomym pragnieniem posiadania dziecka. Siła motywacji, by nie dopuścić do poczęcia dziecka, jest więc silnie związana z efektywnością NPR, a tym samym jest ono wtedy wysoko cenione²⁷. Wszystkie badania nad skutecznością NPR wskazują na znaczenie motywacji do precyzyjnego przestrzegania wymogów NPR jako najważniejszego czynnika w tym zakresie, np. badanie nad prokre-

²³ G. Freundl, P. Frank, S. Bauer, G. Doring, *Demographic study on the family planning behaviour of the German population: the importance of natural methods*, „International Journal of Fertility”, 1988, s. 54-58.

²⁴ D. Kornas-Biela, *Ekologia łona ekologia świata: o nowy paradygmat w ekologii*, w: *Ekologia rodziny ludzkiej*, red. J. M. Dołęga, J. W. Czartoszewski, Olecko: Wydawnictwo Wszechnicy Mazurskiej 2000, s. 99-116.

²⁵ W. Fijałkowski, *Niewykorzystany dar płci*, Kraków: Wydawnictwo WAM 1997, s. 50-70; tenże, *Rodzicielstwo w zgodzie z naturą*, Poznań: Fundacja „Głos dla Życia” 1999, s. 19-57, 113-141; tenże, *Ekologia rodziny*, Kraków: Rubikon 2001, s. 21-36, 79-95; tenże, *Ku afirmacji życia*, Lublin: Gaudium 2003, s. 35-82.

²⁶ Użytkownicy NPR, którzy zakończyli prokreację, są bardziej efektywni w stosowaniu metody niż ci, którzy odraczają poczęcie, np.: M. Guida, G. A. Tommaselli, M. Pellicano, S. Palomba, C. Nappi, *An overview*.

²⁷ D. Kornas-Biela, *Psychologiczny kontekst efektywności*, s. 197-199.

acją 19 843 bardzo biednych kobiet w Indiach wykazało wskaźnik ciąż – zerowy. Dlatego tam, gdzie motywacja do uniknięcia poczęcia jest duża (np. ze względu na ubóstwo w krajach Trzeciego Świata), tam też NPR okazuje się być szczególnie dobrze akceptowane i skuteczne²⁸. Stąd tak ważne jest motywowanie pary do dokładnego nauczania się zasad oraz ścisłego przestrzegania wymagań stawianych przez NPR.

NPR nie jest tylko metodą umożliwiającą uniknięcie poczęcia, ale dla wielu małżonków mających trudności z płodnością jego walor polega właśnie na tym, iż pomaga zwiększyć prawdopodobieństwo poczęcia dziecka. To znaczenie NPR dla prokreacji było podkreślane już od dawna²⁹, ale dopiero w miarę udoskonalania metod NPR, jak też zwiększania się liczby małżonków mających problemy z poczęciem dziecka, użyteczność NPR w tym zakresie zostaje bardziej doceniona³⁰. Po badaniach kwestionariuszowych prowadzonych w USA na grupie 484 kobiet potencjalnie płodnych okazało się, że o ile 22,5% z nich chciałoby poznać NPR, by w przyszłości uniknąć poczęcia, to aż 37,4% deklaroowało chęć zastosowania metody NPR, by uzyskać poczęcie. Niektóre z nich deklarowały skorzystanie w tym celu z tej metody w przyszłości³¹.

Należy również zaznaczyć, że na przestrzeni lat coraz więcej par wykorzystuje wiedzę dotyczącą zmian hormonalnych w cyklu kobiety, by zwiększyć prawdopodobieństwo poczęcia dziecka danej płci. Ma to znaczenie zwłaszcza w rodzinach obciążonych ryzykiem przekazania dziecku choroby sprzężonej z płcią (np. hemofilia, dystrofia mięśniowa Duchenne'a, zespoły Huntera, Lescha-Nyhana, Aporta, Retta, ślepotą barw), tzn. choroby, której nosicielką jest matka, a chorują chłopcy. Taka preselekcja płci wykorzystująca naturalne warunki zwiększające prawdopodobieństwo urodzenia dziewczynki, a tym samym uniknięcia urodzenia chorego dziecka poprzez podjęcie współżycia w określonym czasie cyklu kobiety, jest moralnie godziwa i akceptowana w nauczaniu Kościoła katolickiego, co dla wielu par ma istotne znaczenie³².

²⁸ R. E. Ryder, *Natural family planning*.

²⁹ H. Klaus, *Natural family planning: a review*, „Obstetrical and Gynecological Survey”, 1982, nr 2, s. 128-150.

³⁰ C. Gnoth, P. Frank-Herrmann, G. Freundl, *Opinion: Natural family planning and the management of infertility*, „Archives of Gynecology and Obstetrics”, 2002, nr 2, s. 67-71; J. B. Stanford, G. L. White, H. Hatasaka, *Timing Intercourse to Achieve Pregnancy: Current Evidence*, „Obstetrics and Gynecology”, 2002, nr 6, s. 1333-1341.

³¹ J. B. Stanford, J. C. Lemaire, P. B. Thurman, *Women's interest in natural family planning*, „Journal of Family Practice”, 1998, nr 1, s. 65-71.

³² R. H. Gray, *Natural family planning and sex selection: fact or fiction?*, „American Journal of Obstetrics and Gynecology”, 1991, nr 165, s. 1982-1984.

Jak ocenia NPR?

Duże badania prowadzone przez WHO nad satysfakcją ze stosowanej metody NPR wykazały, iż 97-98% ich użytkowników deklaruje zadowolenie³³. Interesujący w tych wynikach badań był fakt, iż w niektórych krajach duży procent respondentów, zgłaszających trudności z interpretacją wykresów oraz z powstrzymaniem się od współżycia w dni płodne, jednak ocenił zadowolenie z NPR jako bardzo wysokie³⁴. Badania Boys potwierdziły zadowolenie zdecydowanej większości kobiet (72%) z wybranej metody NPR³⁵. Opanowanie umiejętności jej stosowania powoduje, iż jest ona oceniana jako łatwa w użyciu, a czasowe wymagania związane z obserwacją wskaźników płodności porównywane do wypicia szklanki herbaty³⁶. D. Logan w części przeglądowej swej pracy również cytuje wyniki badań z literatury przedmiotu, wskazujące na znacznie wyższy procent respondentów zadowolonych niż niezadowolonych z NPR³⁷. Podobnie Vande Vusse i inni w badaniach 334 par stosujących NPR uzyskali od 2/3 badanych pozytywne oceny NPR, zwłaszcza dotyczące jego pozytywnego wpływu na dynamikę życia małżeńskiego oraz na sferę duchową³⁸.

W badaniach prowadzonych przez B. Oddensa na grupie 1303 kobiet niemieckich, z których wówczas 428 stosowało NPR, uzyskano ciekawe wyniki. Ogólny wskaźnik poziomu satysfakcji w porównaniu z metodami antykoncepcji był niższy (co piąta kobieta uzyskiwała wyższe wyniki w określeniach „napięta” i „niepokojna” niż osoby stosujące antykoncepcję), a jednocześnie relacjonowały one istotnie mniej obaw dotyczących zdrowia, były mniej drażliwe i depresyjne, osiągały wysokie i wyższe niż osoby stosujące antykoncepcję wskaźniki w ocenie pojęcia seksualnego, chęci współżycia i przyjemności seksualnej³⁹.

Należy też wziąć pod uwagę, że czynniki wpływające na satysfakcję z NPR współgrają ze sobą, wzajemnie się warunkując, wzmacniając lub osłabiając, dla-

³³ World Health Organization, *A prospective multicenter trial of the ovulation method of natural family planning, V. Psychosexual aspects*, „Fertility and Sexuality”, 47: 1987, s. 765-772.

³⁴ M. F. France, *Psychosexual aspects of natural family planning as revealed in the World Health Organization multicenter trial of the ovulation method and the New Zealand Continuation Study*, Proceedings of a Conference „Natural Family Planning: Current Knowledge and new Strategies for the 1990's”, Georgetown University, Washington D.C., 10-14.12.1990.

³⁵ G. A. Boys, *Factors affecting client satisfaction in the instruction and usage of natural methods*, „International Journal of Fertility”, Suppl.: 1988, s. 59-64.

³⁶ J. B. Brown, L. F. Blackwell, J. J. Billings, B. Conway, R. I. Cox, G. Garrett, J. Holmes, M. A. Smith, *Natural family planning*, „American Journal of Obstetrics and Gynecology”, 1987, nr 4, s. 1082-1089.

³⁷ D. Logan, *The Psychological Costs*. s. 37.

³⁸ L. Vande Vusse, L. Hansen, R. J. Fehring A. Newman, J. Fox, *Couples' views*.

³⁹ B. J. Oddens, *Women's satisfaction with birth control: A population survey of physical and psychological effects of oral contraceptives, intrauterine devices, condoms, natural family planning, and sterilization among 1466 women*, „Contraception”, 1999, nr 59, s. 277-286.

tego wszelkie uogólnienia mają ograniczony zakres. Trudno nawet rozstrzygnąć, jakie zmienne osobiste i osobowościowe uczynić przedmiotem badań w tym zakresie, by nie pominąć tych najważniejszych⁴⁰.

Dlaczego ma trudności z NPR?

Mit o dużym stopniu trudności NPR jest ciągle obecny, chociaż wyniki badań od kilkadziesiąt lat skutecznie mu zaprzeczają. Trudności bowiem są przede wszystkim związane z przekonaniem się do NPR oraz z początkowym okresem stosowania metody, gdy małżonkowie przyzwyczajają się do jego wymogów, nie nabyli jeszcze wprawy w interpretacji wskaźników płodności, mają subiektywne poczucie braku pełnej kontroli nad tym, co może się wydarzyć. Należy jednak podkreślić, o czym wyżej wspomniano, iż relacjonowanie trudności nie oznacza negatywnej oceny NPR, jeśli małżonkowie są dostatecznie motywowani do jego stosowania, tzn. trudności mobilizują ich do poszerzenia wiedzy, nadają jeszcze większe znaczenie tej metodzie, scalają ich związek przez poszukiwanie sposobów radzenia sobie z problemami w tym zakresie, umacniają w wierności i wzajemnym zaufaniu.

Wśród psychologicznych przyczyn trudności w akceptacji i stosowaniu NPR można wymienić: brak dostatecznej wiedzy, rozbudowane mity dotyczące nieskuteczności, nienaukowości, nienowoczesności i skomplikowania NPR, współczesną zmedykalizowaną mentalność w podejściu do płciowości i prokreacji, rozpowszechnioną ideologię „bezpiecznego seksu” oraz takie osobiste cechy, jak: niedojrzałość psychiczną i społeczną (egotyzm, ubóstwo uczuć wyższych i ekspresji uczuciowej, niezrównoważenie emocjonalne, niepokój, manipulacyjny charakter relacji z ludźmi, trudności z przywiązaniem i lęk przed bliskością), negatywny obraz siebie oraz własnego ciała, brak zaufania do siebie, poczucie niepełnowartościowości, uzależnienie od doznań seksualnych, trudności w akceptacji własnej płci i związanych z tym ról płciowych, trudności lub zaburzenia dotyczące sfery seksualnej, niechęć do wysiłku, system wartości pozarodzinnych, przykład własnych rodziców oraz otoczenia, brak wsparcia ze strony współmałżonka⁴¹.

Jednym z najczęstszych problemów małżonków w związku ze stosowaniem NPR jest konieczność powstrzymywania się od współżycia, przy czym wszystkie wyniki potwierdzają, iż jest to większy problem dla mężczyzn niż dla kobiet. Na przykład w badaniach prowadzonych przez Boys⁴² 83% kobiet i 53% mężczyzn

⁴⁰ D. Den Tonkelaar, B. J. Oddens, *Factors influencing*.

⁴¹ Psychologiczne przyczyny trudności małżonków w stosowaniu NPR zostały szczegółowo scharakteryzowane w: D. Kornas-Biela, *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, „Naturalne Panowanie Rodziny”, cz. II, 2004, nr 3-4, s. 7-10.

⁴² G. A. Boys, *Factors*.

relacjonowało brak trudności w tym zakresie, a w dodatku zmniejszają się one wraz z przyzwyczajeniem do rytmu płodności. Obecne metody NPR coraz bardziej ograniczają czas konieczny do rezygnacji ze współżycia, jeśli chce się uniknąć poczęcia dziecka, co oczywiście przyczynia się zmniejszenia trudności w tym zakresie i wzrostu szansy na ich powszechniejszą akceptację.

Dlaczego rezygnuje z NPR?

Odpowiadając na pytanie, co różni tych, którzy rezygnują ze stosowania NPR od jego stałych użytkowników, można uchwycić czynniki sprzyjające lub niekorzystne dla stosowania NPR. W jednym z interesujących badań par korzystających z metody objawowo-termicznej okazało się, iż obie grupy różnicują istotnie zmienne – pary kontynuujące NPR cechowały: silniejsza afiliacja religijna, odroczenie prokreacji na później, pozytywny stosunek do ciąży bez koncentracji na jej uciążliwościach, wsparcie ze strony współmałżonka oraz krewnych, brak zadowolenia ze stosowanych wcześniej innych metod, pozytywna ocena skuteczności NPR, wysokie znaczenie współżycia seksualnego i radzenie sobie z okresem „ciszy seksualnej”⁴³.

Wcześniejsze badania z lat 60.-70., opierające się na wypowiedziach małżonków stosujących metodę rytmu lub termiczną, jako główny powód rezygnacji z NPR wskazywały konieczność powstrzymywania się przez dłuższy czas od współżycia. Okresowa, ale przedłużająca się przy tych metodach powściągliwość seksualna powodowała napięcie seksualne, utratę spontaniczności, wzrost lęku przed poczęciem dziecka, co zdaniem respondentów wpływało negatywnie na więź między małżonkami⁴⁴. Badania te cytowane wielokrotnie przez następne lata utrwały przekonanie o negatywnych opiniach małżonków na temat „wymuszanej przez Kościół” i stosowanej przez nich metody planowania rodziny.

Interesujące badania kwestionariuszowe 40 par, które zrezygnowały z NPR, oraz 40 par, które trwają przy wybranej metodzie NPR, przeprowadzili Fehring i Lawrence. Okazało się, iż w obu grupach można było spotkać pozytywne i negatywne wypowiedzi co do poczucia intymności i więzi małżeńskiej, obrazu siebie

⁴³ K. J. Daly, E. S. Herold, *Natural family planning: A comparison of continuers and discontinuers*, „Population and Environment”, 1983, nr 4, s. 231-240.

⁴⁴ Klasyczne badania w tym zakresie przeprowadzili Crowley i Crowley na grupie 158 katolików amerykańskich stosujących metodę rytmu – 74% respondentów deklaruowało negatywny wpływ NPR na więź: C. Crowley, C. Crowley, *Report to the Papal Birth Control Commission*, South Bend: University of Notre Dame 1966. Archiwum. Podobnie badania kwestionariuszem 502 par stosujących obserwację podstawowej temperatury ciała – 48% par wskazało na trudności związane z okresową wstrzemięźliwością. Badania te prowadzili: J. Marshall, B. Rowe, *Psychological aspects of the basal body temperature method of regulating birth*, „Fertility and Sterility”, 21: 1970, s. 14-19.

i samooceny oraz dobrego samopoczucia. Jednak to, co różnicowało obie grupy, to istotnie statystycznie wyższe poczucie duchowego spokoju i harmonii wynikające z NPR u osób, które nadal go stosowały⁴⁵.

D. Logan, dokonując w swojej pracy dyplomowej krótkiego przeglądu dotychczasowych badań nad przyczynami rezygnacji z NPR, wskazał na kilka najbardziej istotnych z nich: słaba religijność, brak współpracy ze strony współmałżonka, nieradzenie sobie z powściągliwością seksualną, brak zaufania do metody, niedostateczna umiejętność interpretacji, napięcie w relacjach (kłótnie), przy czym nie ustalono, czy wzmogły się one w wyniku stosowania NPR. Największy procent rezygnacji odnotowano wśród par kohabitujących⁴⁶. Podobnie Kambic i Martin wskazali brak poczucia kompetencji i autonomii w radzeniu sobie z detekcją fazy płodnej jako na przyczynę wielu rezygnacji z NPR, zwłaszcza na początkowym etapie jego stosowania⁴⁷.

Jednym z najbardziej istotnych czynników, który decyduje o rozpoczęciu, a potem zadowoleniu i kontynuowaniu lub rezygnacji z NPR, jest wsparcie społeczne, a zwłaszcza współpraca męża w tym zakresie⁴⁸. Do rezygnacji z NPR częściej skłania również decyzja o zdecydowanym zakończeniu prokreacji. Osoby te kierują się bowiem w stronę metod radykalnie ubezpłodniających i mniej liczą się z ich skutkami zdrowotnymi. Osoby, które odraczają prokreację, są bardziej skłonne kontynuować stosowanie NPR⁴⁹.

Co zyskuje dzięki NPR?

W wynikach badań dotyczących korzyści, jakie daje użytkownikom stosowanie NPR, nie ma zgodności, gdyż wyniki zależą od bardzo wielu czynników. Badania prowadzone w tym zakresie w następnych latach na grupach małżonków, którzy stosowali już bardziej zaawansowane technicznie metody obserwacji płodności – jak metodę Billingsa, objawowo-termiczną i wielowskaźnikową, a później z użyciem również różnych przyrządów – nie potwierdziły wcześniejszych wyników badań, co przypisywane jest większej efektywności tych metod dają-

⁴⁵ R. Fehring, D. Lawrence, *Spiritual well-being, self-esteem, and intimacy among couples using natural family planning*, „The Linacre Quarterly”, 1994, nr 3, s. 18-29.

⁴⁶ D. Logan, *The Psychological Costs and Benefits of natural Family Planning*, Master's Thesis, Rome: The Pontifical Lateran University 1999, s. 34-35, 38-39.

⁴⁷ R. T. Kambic, M. C. Martin, *Evaluating client autonomy in natural family planning*, „Advances in Contraception”, 1988, nr 3, s. 221-231.

⁴⁸ A. L. Dunlop, A. S. Allen, E. Frank, *Involving the Male Partner for Interpreting the Basal Body Temperature Graph*, „Obstetrics and Gynecology”, 2001, nr 98, s. 133-138.

⁴⁹ G. A. Boys, *Natural family planning and the couple relationship: a Nationwide Survey. Proceedings of the Fifth International Congress on Health and Child Spacing Through natural Family Planning and Family Life Education. Nairobi, Kenya, 28-26.08.1989.*

cych małżonkom poczucie zaufania do nich oraz krótszemu okresowi powstrzymania się od współżycia⁵⁰. Badania te wskazywały na pozytywne walory NPR dla obrazu siebie, podniesienia samooceny i zwiększenia więzi małżeńskiej⁵¹, np. Borkman i Shivanandan na podstawie wywiadów stwierdzili, iż małżonkowie zyskują dzięki NPR większą świadomość własnego ciała i płodności, poczucie kontroli, współodpowiedzialności, intymności oraz komunikacji, zaufanie do siebie oraz współmałżonka, wewnętrzną harmonię i spokój sumienia⁵².

Podobnie badania 334 par przeprowadzone w USA wskazały na pozytywny wpływ NPR w zakresie życia duchowego – zwiększyło się poczucie intymnej relacji z Bogiem, traktowania seksualności oraz płodności jako daru Stwórcy; w zakresie wiedzy o sobie, kontroli siebie i poczucia zdrowia oraz witalności; a zwłaszcza w zakresie pogłębienia więzi małżeńskiej. Pary relacjonowały, iż dzięki NPR częściej rozmawiają ze sobą na różne tematy i są bardziej otwarte w poruszaniu trudnych problemów, czują większe wzajemne zrozumienie i bliskość, podejmują współodpowiedzialność za życie rodzinne, czują większy komfort co do uczciwości małżeńskiej i większe zaufanie do siebie, obdarzają się większym szacunkiem (kobieta nie czuje się wykorzystywana), mąż lepiej uwzględnia zmiany nastroju i samopoczucia, oboje bardziej dbają o jakość i atrakcyjność zbliżeń małżeńskich, o wyrażanie sobie uczuć w różny sposób (np. dłuższa tzw. gra wstępna, pozaseksualne pieszczoty w dniach płodnych), bardziej doceniają życie seksualne i poświęcają mu więcej uwagi⁵³. Wszystkie badania ujawniające pozytywny wpływ NPR wskazują, iż dotyczy ono przede wszystkim seksualności oraz życia małżeńskiego. Pary stosujące NPR cechuje pozytywny i otwarty stosunek do seksualności, mniejsze poczucie bezradności i zależności od współmałżonka oraz mniejsze ryzyko dominowania jednej osoby nad drugą, a więcej partnerstwa⁵⁴.

To, co więc para stosująca NPR szczególnie zyskuje, to pogłębienie wzajemnego zrozumienia. Jednak pewien poziom współpracy i porozumienia jest potrzebny już od początku korzystania z NPR i jak to stwierdzono w podsumowaniu badań prowadzonych w Niemczech: „NPR nie jest stosowne do poprawy złej komunikacji małżeńskiej, ale może rozszerzyć zakres, ubogacić i pogłębić do-

⁵⁰ E. Billings, J. Billings, M. Caterining, *Natural Family Planning: The Ovulation Method*, Collegeville: Liturgical Press 1989; T. Hilgers, D. Daily, S. Hilgers, A. Prebil, *The Ovulation Method of Natural Family Planning*, Omaha: Creighton University Natural Family Planning Education and Research Center 1982.

⁵¹ J. Tortorici, *Conception regulation*; J. Gallagher, *More about natural family planning*, „Australian Family Physician”, 1983, nr 22, s. 786-792.

⁵² T. Borkman, M. Shivanandan, *The impact of natural family planning on selected aspects of the couples' relationship*, „International Review of Natural Family Planning”, 8: 1984, s. 58-66.

⁵³ L. Vande Vusse, L. Hansen, R. J. Fehring, A. Newman, J. Fox, *Couples' views*.

⁵⁴ N. Klann, K. Hahlweg, G. Hank, *Psychological aspects*.

brą komunikację”⁵⁵. Sama decyzja o skorzystaniu z NPR wymaga więc wstępnego porozumienia, ale w miarę życia zgodnie z zasadami NPR praktykowany na co dzień dialog uściśla więź i zwiększa wzajemne zrozumienie oraz komunikację. Szczególne znaczenie więziotwórcze ma poczucie współodpowiedzialności za prokreację, okazanie sobie wzajemnie szacunku, poszukiwanie sposobów pozaseksualnych wyrazów uczuć⁵⁶. Ale są badania, które wskazują na to, iż w parach rozpoczynających korzystanie z NPR jest istotnie więcej nieporozumień i „tarć” w relacjach, niż u par korzystających z NPR od dłuższego czasu⁵⁷.

Z psychospołecznymi aspektami stosowania NPR, zwłaszcza dotyczącymi jego akceptacji, i pozytywnymi konsekwencjami dla małżeństwa można zapoznać się w kilku publikacjach wydanych w języku polskim⁵⁸, niektóre z nich ukazują ten problem przez porównanie do antykoncepcji⁵⁹. Szczegółową charakterystykę zalet NPR dla sfery rozwoju osobistego, współżycia seksualnego, więzi małżeńskiej, dla sfery rodzicielstwa i wychowania dzieci w rodzinie umieściła autorka tego opracowania w swoich wcześniejszych publikacjach⁶⁰.

Jak uczyć NPR?

NPR jest stylem życia małżonków, na którego wybór, jak i na efektywne stosowanie wybranej metody planowania poczęć duży wpływ mają sposób nabycia wiedzy i możliwości jej dalszego poszerzania oraz konsultacji. Z dotychczasowo-

⁵⁵ K. Hahlweg i in., *Influence of conception regulation on partnership and sexual life*, w: *Proceedings of the Fifth International Congress on Health and Child Spacing Through Natural Family Planning and Family Life Education*. Nairobi, Kenya, 18-26.08.1989, s. 27.

⁵⁶ G. Zuanazzi, *Aspetti psicologici della regolazione naturale della fertilità*, mps referatu wygłoszonego na konferencji poświęconej naturalnemu planowaniu rodziny, Palermo, Italy, 26.11.1995, s. 10-11; D. Logan, *The Psychological Costs*, s. 13, 49-51.

⁵⁷ N. Klann, K. Hahlweg, G. Hank, *Psychological aspects*.

⁵⁸ Np. M. D. Kwapisz, Cz. Murawski, *Wpływ naturalnych metod planowania rodziny na życie małżeńskie i rodzinne na przykładzie doświadczeń diecezji sandomierskiej*, w: *Naturalne metody planowania rodziny. Motywy i szanse*, Sandomierz 1986, s. 35-47; M. Szczepanowicz, *Miłość możliwa jest*, Kraków: Wydawnictwo WAM 1992; E. Wójcik, *Wpływ NPR na relacje między małżonkami*, „Naturalne Planowanie Rodziny”, 1993, nr 3, s. 4, 9. H. Jarosiewicz, *Psychologiczne uwarunkowania skuteczności stosowania regulacji poczęć*, rozprawa doktorska, promotor: Cz. Cekiera, Lublin: KUL 1996; E. Raith, P. Frank, G. Freundl: *Naturalne metody planowania rodziny*, Warszawa: Springer PWN 1997, s. 166-191; E. Wójcik, *Akceptacja metod rozpoznawania płodności przez małżonków*, w: *Płodność i planowanie rodziny*, red. Z. Szymański, Szczecin: Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Medycznej 2004, s. 130-131; *Naturalne planowanie rodziny – wybrane zagadnienia*, red. U. Dudziak, A. Deluga, Szczecinek: Fundacja „Nasza Przyszłość” 2006.

⁵⁹ W. Póltawska, *Wpływ postawy antykoncepcyjnej na małżeństwo (w świetle kazuistyki Poradni Rodziny)*, w: *Specjalistyczne aspekty problemu antykoncepcji. Ogólnopolska sesja naukowa lekarzy i teologów. Kraków 7-8 II 1976*, Kraków 1980, s. 139-189.

⁶⁰ D. Kornas-Biela, *Zalety stosowania NPR*, „Naturalne Planowanie Rodziny”, 1993, nr 4, s. 1, 4, 13; wcześniej cytowane publikacje.

wych badań wynika, iż najważniejszym czynnikiem w edukacji jest osoba nauczyciela, jego cechy osobiste, wysoka kompetencja i doświadczenie, zaangażowanie, dostępność celem odpowiedzi na pytania małżonków, jego bliska relacja z małżonkami, obdarzanie go zaufaniem. Dyskutowany jest problem, czy on sam powinien być osobą korzystającą z NPR⁶¹. Nauczyciele NPR nie muszą mieć medycznego wykształcenia, ale wrażliwość na problemy psychologiczne jest konieczna. Profesja nauczyciela wpływa na to, czy dostrzega on to, co może pomóc lub utrudnić przyswojenie wiedzy i kompetencji, jak też, co może decydować o sukcesie w stosowaniu NPR⁶².

Istotny jest również jak najwcześniejszy przekaz wiedzy i umiejętności dotyczących NPR, gdyż trudno zmieniać nawyki związane z planowaniem rodziny. Szczególnie ważne jest objęcie edukacją pary małżeńskiej, lub osoby niezależnie od płci, przed ślubem, gdyż NPR – w przeciwieństwie do innych metod – wymaga współdziałania obojga małżonków. Najbardziej efektywna okazuje się edukacja typu „małżeństwo-małżeństwu”, jest ona bowiem przez świadectwo własnego życia najbardziej emocjonalnie nasyciona i ma największą siłę przekonywania.

Każde nauczanie powinno jednak doprowadzać do samodzielnego radzenia sobie pary z precyzyjnym ustalaniem dni płodnych, gdyż przeciągająca się zależność od konsultacji w zakresie tak intymnej sfery życia zniechęca do metody NPR⁶³. Poza tym badania w tym zakresie wykazały, iż kobiety, których autonomia jest słaba, nie mają pewności co do swoich umiejętności interpretacyjnych i ciągle potrzebują pomocy nauczyciela, częściej i szybciej rezygnują ze stosowania NPR oraz osiągają wysoki procent porażek (24%). Dlatego skupienie się na wyrobieniu u pary poczucia kompetencji jest jednym z zadań edukacji w tym zakresie⁶⁴.

W nauczaniu metod powinno się wykorzystywać różne nowoczesne formy elektronicznego i audiowizualnego przekazu, by nie tylko ułatwić słuchaczom przyswojenie treści, ale też zerwać z kojarzeniem NPR jako metody nienowoczesnej. Poza tym ważne jest przekazywanie rzetelnej wiedzy o pojawiających się na rynku technologicznych środkach ułatwiających rozpoznawanie płodności⁶⁵,

⁶¹ M. Seidman, *Requirements for NFP*.

⁶² L. P. Labarber, *Psychosocial aspects of NFP instruction: a national survey*, „International Review”, 1990, nr 1, s. 34-53.

⁶³ Bardziej szczegółowo problem ten został omówiony w: D. Kornas-Biela, *Psychologiczny kontekst efektywności*, s. 199-200.

⁶⁴ R. T. Kambic, M. C. Martin, *Evaluating client autonomy*.

⁶⁵ Np. E. Raith, P. Frank, G. Freundl, *Naturalne metody planowania rodziny*, Warszawa: Springer PWN 1997, s. 198-211; E. Ślizień-Kuczapska, *Nowe technologie w rozpoznawaniu płodności*, w: *Płodność i planowanie rodziny*, red. Z. Szymański, Szczecin: Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Medycznej 2004, s. 114-121; też, *Środki technologiczne pomocne w rozpoznawaniu płodności*, w: *Naturalne planowanie rodziny. Podręcznik dla nauczycieli naturalnego planowania rodziny*, red. M. Troszyński, Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny 2005, s. 98-104.

gdyż coraz bardziej precyzyjne sposoby detekcji płodności czynią metody NPR łatwiejszymi w użyciu i zwiększają zaufanie do nich samych użytkowników. Istotną jest również uczciwość nauczyciela NPR w przekazywaniu wiedzy o efektywności danej metody oraz czynnikach, które mogą ją zmniejszać, gdyż czym innym jest idealna, a czym innym realna skuteczność, jeśli uwzględnimy się możliwy błąd użytkownika. Zwrócenie na to uwagi powinno motywować małżonków do zwiększania swoich umiejętności w zakresie interpretacji wskaźników płodności oraz do precyzyjnego przestrzegania zasad danej metody. Takie urealnienie oczekiwań związanych z metodą NPR ustrzeże ich przed rozczarowaniem⁶⁶.

Niektórzy zwracają również uwagę na to, iż w edukacji związanej z NPR ważny jest nie tylko przekaz wiedzy i zdobycie kompetencji, ale również wzbogacenie edukacji – na ile to potrzebne konkretnej parze – o elementy porady psychologicznej, a nawet pomocy terapeutycznej. Ważne jest oddziaływanie w kierunku umotywowania małżonków do dialogu, zwiększenia ich umiejętności w tym zakresie, wzmocnienia wzajemnego zrozumienia i kooperacji, wypracowania sposobów radzenia sobie z okresem „ciszy seksualnej” w dniach płodnych⁶⁷. Udzielenie małżonkom pomocy w zakresie szeroko rozumianej komunikacji i więzi małżeńskiej znacznie zwiększa zadowolenie z NPR, jego efektywność oraz prawdopodobieństwo jego kontynuowania.

Bibliografia

- Aguilar N.: *The new no-pill, no-risk birth control*, New York: Rawson Associates 1986.
- Arévalo M.: *Expanding the availability and improving delivery of natural family planning services and fertility awareness education: providers' perspectives*, „Advances in Contraception”, 1997, nr 2-3, s. 275-281.
- Askew I.: *Future directions for family planning research: Towards a greater appreciation of psychosocial issues*, w: *Advances in population: Psychosocial perspectives*, red. L. J. Severy, London: Kingsley 1994, s. 141-170.
- Billings E., Billings J., Caterining M.: *Natural Family Panning: The Ovulation Method*, Collegeville: Liturgical Press 1989.
- Borkman T., Shivanandan M.: *The impact of natural family planning on selected aspects of the couples' relationship*, „International Review of Natural Family Planning”, 8: 1984, s. 58-66.
- Boys G. A.: *Factors affecting client satisfaction in the instruction and usage of natural methods*, „International Journal of Fertility”, Suppl.: 1988, s. 59-64.
- Boys G. A.: *Natural family planning and the couple relationship: a nationwide survey. Proceedings of the Fifth International Congress on Health and Child Spacing Through natural Family Planning and Family Life Education, Nairobi, Kenya, 28-26.08.1989.*

⁶⁶ D. Logan, *The Psychological Costs*, s. 48.

⁶⁷ Sprawę tę sygnalizowano już w sprawozdaniu z badań prowadzonych przez WHO: World Health Organization. A prospective.

- Brown J. B., Blackwell L. F., Billings J. J., Conway B., Cox R. I., Garrett G., Holmes J., Smith M. A.: *Natural family planning*, „American Journal of Obstetrics and Gynecology”, 1987, nr 4 s. 1082-1089.
- Crowley C., Crowley C.: *Report to the Papal Birth Control Commission*, South Bend: University of Notre Dame 1966. Archives.
- Daly K. J., Herold E. S.: *Natural family planning: A comparison of continuers and discontinuers*, „Population and Environment”, 1983, nr 4, s. 231-240.
- Den Tonkelaar D., Oodens B. J.: *Factors influencing women's satisfaction with birth control methods*, „The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care”, 2001, nr 3, s. 153-158.
- Dunlop A. L., Allen A. S., Frank E.: *Involving the Male Partner for Interpreting the Basal Body Temperature Graph*, „Obstetrics and Gynecology”, 2001, nr 98, s. 133-138.
- Fehring R., Lawrence D.: *Spiritual well-being, self-esteem, and intimacy among couples using natural family planning*, „The Linacre Quarterly”, 1994, nr 3, s. 18-29.
- Fertility awareness*, w: *Contraceptive technology*, red. R. A. Hatcher, J. Trussell, F. Stewart, G. K. Stewart, D. Kowal, F. Guest, 17th ed., New York: Ardent Media 1998, s. 327-345.
- Fijałkowski W.: *Ekologia rodziny. Ekologiczna odnowa prokreacji*, Kraków: Rubikon 2001.
- Fijałkowski W.: *Ku afirmacji życia*, Lublin: Gaudium 2003.
- Fijałkowski W.: *Niewykorzystany dar płci. Ekologiczne spojrzenie na płciowość*, Kraków: Wydawnictwo WAM 1997.
- Fijałkowski W.: *Rodzicielstwo w zgodzie z naturą*, Poznań: Fundacja „Głos dla Życia” 1999.
- France M. F.: *Psychosexual aspects of natural family planning as revealed in the World Health Organization multicenter trial of the ovulation method and the New Zealand Continuation Study*, w: *Proceedings of a Conference „Natural Family Planning: Current Knowledge and new Strategies for the 1990's*, Washington D.C.: Georgetown University, 10-14.12.1990.
- Frank-Herrmann P., Heil J., Gnoth C., Toledo E., Baur S., Pyper C., Jenetzky E., Strowitzki T., Freundl G.: *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study*, „Human Reproduction”, 2007, nr 5, s. 1310-1319.
- Freundl G., Frank P., Bauer S., Doring G.: *Demographic study on the family planning behaviour of the German population: the importance of natural methods*, „International Journal of Fertility”, 1988, s. 54-58.
- Gallagher J.: *More about natural family planning*, „Australian Family Physician”, 1983, nr 22, s. 786-792.
- Gray R. H.: *Natural family planning and sex selection: fact or fiction?*, „American Journal of Obstetrics and Gynecology”, 1991, nr 165, s. 1982-1984.
- Guida M., Tommaselli G. A., Pellicano M., Palomba S., Nappi C.: *An overview on the effectiveness of natural family planning*, „Gynecological Endocrinolog”, 1997, nr 3, s. 203-219.
- Hahlweg K. i in.: *Influence of conception regulation on partnership and sexual life*, w: *Proceedings of the Fifth International Congress on Health and Child Spacing Through Natural Family Planning and Family Life Education, Nairobi, Kenya, 18-26.08.1989*.
- Hilgers T., Daily D., Hilgers S., Prebil A.: *The Ovulation Method of Natural Family Planning*, Omaha: Creighton University Natural Family Planning Education and Research Center 1982.
- Irala J., Lopez del Burgo C., Lopez de Fez C. M., Arredondo J., Mikolajczyk R. T., Stanford J. B.: *Women's attitudes towards mechanisms of action of family planning methods: survey in primary health centers in Pamplona. Spain*, „BMC Womens Health”, 2007, nr 7, s. 10-27.
- Jarosiewicz H.: *Psychologiczne uwarunkowania skuteczności stosowania regulacji poczęć*, rozprawa doktorska, promotor: Cz. Cekiera, KUL, Lublin 1996.
- Klann N., Hahlweg K., Hank G.: *Psychological aspects of NFP practice*, „International Journal of Fertility”, 1988, nr 33, s. 65-69.

- Klaus H.: *Natural family planning: a review*, „Obstetrical and Gynecological Survey”, 1982, nr 2, s. 128-150.
- Kornas-Biela D.: *Czym jest naturalne planowanie rodziny*, w: *Człowiek – miłość – rodzina. Humanae vitae po 30 latach*, red. J. Nagórny, K. Jeżyna, Lublin: RW KUL 1999, s. 161-180.
- Kornas-Biela D.: *Ekologia łączy ekologię świata: o nowy paradygmat w ekologii*, w: *Ekologia rodziny ludzkiej*, red. J. M. Dołęga, J. W. Czartoszewski, Olecko: Wydawnictwo Wszechnicy Mazurskiej 2000, s. 99-116.
- Kornas-Biela D.: *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, w: *Naturalne planowanie rodziny. Podręcznik dla nauczycieli naturalnego planowania rodziny*, red. M. Troszyński, Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny 2005, s. 115-130.
- Kornas-Biela D.: *Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*, „Naturalne Planowanie Rodziny”, 2004, nr 2, s. 3-8, cz. I; 2004, nr 3-4, s. 7-11, cz. II; 2004, nr 5, s. 9-12, cz. III; 2004, nr 6, s. 8-9, cz. IV.
- Kornas-Biela D.: *Psychologiczny kontekst efektywności naturalnego planowania rodziny*, „Paedagogia Christiana”, 2006, nr 2 (18), s. 187-189.
- Kornas-Biela D.: *Zalety stosowania NPR*, „Naturalne Planowanie Rodziny”, 1993, nr 4, s. 1, 4, 13.
- Kwapisz M. D., Murawski Cz.: *Wpływ naturalnych metod planowania rodziny na życie małżeńskie i rodzinne na przykładzie doświadczeń diecezji sandomierskiej*, w: *Naturalne metody planowania rodziny. Motywy i szanse*, Sandomierz 1986, s. 35-47.
- Labarber L. P.: *Psychosocial aspects of NFP instruction: a national survey*, „International Review”, 1990, nr 1, s. 34-53.
- Logan D.: *The Psychological Costs and Benefits of natural Family Planning*, Master's Thesis, Rome: The Pontifical Lateran University 1999.
- Marshall J., Rowe B.: *Psychological aspects of the basal body temperature method of regulating birth*, „Fertility and Sterility”, 21: 1970, s. 14-19.
- Naturalne planowanie rodziny – wybrane zagadnienia*, red. U. Dudziak, A. Deluga, Szczecinek: Fundacja „Nasza Przyszłość” 2006.
- Oddens B. J.: *Women's satisfaction with birth control: A population survey of physical and psychological effects of oral contraceptives, intrauterine devices, condoms, natural family planning, and sterilization among 1466 women*, „Contraception”, 1999, nr 59, s. 277-286.
- Paweł VI: *Encyklika Humanae vitae. O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego*, Rzym, 25.07.1968.
- Półtawska W.: *Wpływ postawy antykoncepcyjnej na małżeństwo (w świetle kazuistyki Poradni Rodziny)*, w: *Specjalistyczne aspekty problemu antykoncepcji. Ogólnopolska Sesja Naukowa Lekarzy i Teologów*, Kraków 7-8 II 1976, Kraków 1980, s. 139-189.
- Pyper C. M.: *Fertility awareness and natural family planning*, „European Journal of Contraception and Reproductive Health Care”, 1997, nr 2, s. 131-146.
- Raith E., Frank P., Freundl G.: *Naturalne metody planowania rodziny*, Warszawa: Springer PWN 1997.
- Ryder R. E.: *„Natural family planning”: effective birth control supported by the Catholic Church*, „British Medical Journal”, 1993, nr 307, s. 723-726.
- Seidman M.: *Requirements for NFP service delivery: an overview*, „Advances in Contraception”, 1997, nr 2-3, s. 241-247.
- Ślizień-Kuczapska E.: *Nowe technologie w rozpoznawaniu płodności*, w: *Płodność i planowanie rodziny*, red. Z. Szymański, Szczecin: Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Medycznej 2004, s. 114-121.
- Ślizień-Kuczapska E.: *Środki technologiczne pomocne w rozpoznawaniu płodności*, w: *Naturalne planowanie rodziny. Podręcznik dla nauczycieli naturalnego planowania rodziny*, red. M. Troszyński, Warszawa: Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny 2005, s. 98-104.

- Stanford J. B., Lemaire J. C., Thurman P. B.: *Women's interest in natural family planning*, „Journal of Family Practice”, 1998, nr 1, s. 65-71.
- Stanford J. B., White G. L., Hatasaka H.: *Timing Intercourse to Achieve Pregnancy: Current Evidence*, „Obstetrics and Gynecology”, 2002, nr 6, s. 1333-1341.
- Szczepanowicz M.: *Miłość możliwa jest*, Kraków: Wydawnictwo WAM 1992.
- Vande Vusse L., Hansen L., Fehring R. J., Newman A., Fox J.: *Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics*, „Journal of Nursing Scholarship”, 2003, nr 2, s. 171-176.
- Wójcik E., *Akceptacja metod rozpoznawania płodności przez małżonków*, w: *Płodność i planowanie rodziny*, red. Z. Szymański, Szczecin: Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Medycznej 2004, s. 130-131.
- Wójcik E.: *Wpływ NPR na relacje między małżonkami*, „Naturalne Planowanie Rodziny”, 1993, 3, 4, 9.
- World Health Organization, *A prospective multicenter trial of the ovulation method of natural family planning*, V. *Psychosexual aspects*, „Fertility and Sexuality”, 47: 1987, s. 765-772.
- Zuanazzi G.: *Aspetti psicologici della regolazione naturale della fertilità*, mps referatu, konferencja w Palermo, Italy 26.11.1995.

SUMMARY

Psychological context of natural family planning

NFP includes all family planning methods that base on identifying the fertile time and this knowledge can be used to plan or avoid pregnancy. These methods are highly effective, when used consistently, but it requires periodic abstinence and partner cooperation to prevent pregnancy. The article discusses: the value and scope of NFP, who are the users, why they use it, how they evaluate it, their difficulties, why they resign, what they gain, how to teach NFP. Despite difficulties the majority of users found NFP method satisfactory. Couples describe their perceptions of the positive effects of natural methods on marriage (enhance the couple's relationship), communication patterns, sexual satisfaction, personal and family life. Many couples who are not currently using NFP indicated that they are interested in doing so in the future, either to avoid pregnancy or to conceive a child. Providers of the NFP services need to become fully informed about NFP to adequately present all the available options to their clients.