

Katarzyna Rejniak

Wybrane obszary metody Gestalt jako narzędzia poszerzenia perspektywy w superwizji uzależnień

Superwizja jest spotkaniem Ja–Ty w sprawie Ty–On. Jest wsparciem dla pracy drugiego z trzecim z udziałem pierwszego czyli superwizora. Jest „tańcem”, w którym wsłuchujemy się w muzykę kontaktu terapeutycznego i wybieramy ruchy, które superwizant będzie ćwiczył ze swoim klientem. Jest wsparciem wspierającego z intencją rozwoju klienta. Jest więc złożonym procesem, sztuką ujmowania wielu uczestników z ich własną interpretacją tego, co wnoszą, tego, jak to rozumieją, jak mogą bądź chcą z tego skorzystać. Jest też sytuacją trójkąta, który tworzy ramę dla oparcia dwóch boków. Kontaktem bez kontaktu.

Jak zatem być w tym „tańcu”, ucząc się kroków pośrednio, jak wybierać muzykę do ruchów, które są naszą wybiórczą percepcją, jak uczyć „tańca” kontaktu i relacji naszego superwizanta na rzecz płynności jego procesu pracy z klientem? To wg mnie jest szuka, w której potrzebny jest otwarty umysł, serce, ciało. Otwartość rozumiem jako chęć czerpania z różnych perspektyw terapeutycznych, zaciekawienia inną drogą rozumienia i interwencji w terapii. Nie mamy bowiem gwarancji, i całe szczęście, że nasz superwizant będzie przedstawicielem tej samej szkoły, którą my wybraliśmy jako drogę w psychoterapii. To, co nas łączy, to bycie terapeutą uzależnień.

Jak zatem pleść nić wsparcia, jak poszerzać perspektywę rozumienia i dialogu, jak wspierać proces spotkania superwizanta z klientem? Chciałabym jako gestaltystka zaprosić do spojrzenia na teorię pola w zestawieniu z myśleniem objawowym. Omówię tylko wybrane elementy tej koncepcji, mając nadzieję, że ewentualne zaciekawienie, które być może pojawi się w trakcie czytania, stanie się impulsem do poszukiwań. Co zatem chcę wnieść jako metodę, która może stać się pomocna w superwizji uzależnień?

Koncepcja teorii pola jest obecna w psychoterapii, wykorzystywana w różnoraki sposób, badana i rozwijana przez wielu autorów. Najczęściej stosowana definicja tej koncepcji, wciąż rozwijana i poszerzana, w pewnym uproszczeniu mówi o tym, że istniejemy w określonym środowisku, w ciągłej dynamice wpływów i przepływów, gdzie jesteśmy zarówno odrębni, jak i zanurzeni w świecie, na który – świadomie bądź nie – odpowiadamy. Wpływamy na świat i świat wpływa na nas. Każda okoliczność jest związana z rezonansem wszystkiego. Cokolwiek się wydarza, my jako jednostki i pole jako środowisko na to reagujemy. „Pole fenomenalne jest nośnikiem danej sytuacji, obejmującej żywe ciała, które wchodzą w grę w tej właśnie sytuacji. Możemy również dodać, że aktualizowane pole nie jest statyczne, ale zmienia się i ma tendencję do pewnego rodzaju kontaktu w spotkaniu”. (Gianni Francesetti „Perspektywa pola w praktyce klinicznej: W kierunku teorii terapeutycznej Phonesis”).

Idąc za tym, należy dodać, że w psychoterapii Gestalt mówi się o tym, że istnieją Figury, czyli coś co jest najbardziej aktualnym doświadczeniem, przeżyciem, świadomością itd. wyłaniającą się z obszaru Tła, które inaczej można nazwać polem. Nie da się bowiem utrzymywać uwagi ciągle na wszystkim. To nasze doświadczenie życia, w którym mieszczą się elementy naszego stawania się sobą, kontaktu z sobą samym i światem, wpływają na to jak i co postrzegamy jako figury, jak je rozpoznajemy, kiedy wyłaniają się z pola, jak umiemy

wycofać się z nich, iść dalej w kierunku nowych figur, płynności procesu bycia w kontakcie i świadomości.

Ważna w torii pola jest świadomość, że wszystko jest ze sobą powiązane, a to jakie nadajemy znaczenie temu powiązaniu, wynika z tego, jaki mamy kontekst, jak rozumiemy rzeczywistość, która jednocześnie na nas wpływa i nas otacza. Niezwykle istotny element to terażniejszość. „Konstelacja wpływów w polu w danym momencie wyjaśnia zachowania w danej chwili. (...) przeszłe lub przyszłe zdarzenia są częścią terażniejszej rzeczywistości obecnego pola” (tamże, s. 2). Wszystko, co się dzieje ma miejsce Tu i Teraz, to jest ta przestrzeń, która jest dostępna i jedyna ze względu właśnie na jej zmienność. Kolejnym ważnym elementem występującym w teorii pola jest niepowtarzalność danej sytuacji oraz osób, które w niej uczestniczą. Zakłada ona, że każdy z nas jest fenomenem, wyjątkowym, niepowtarzalnym, jedynym. Nawet, jeśli przeżywamy to samo doświadczenie, nie jest one kopią, tylko pełnobarwną sytuacją, przez każdego z nas „malowaną” na swój sposób, z uwzględnieniem tego, co wspólne. Tak więc do myśli Tu i Teraz, dochodzi myśl Ja – Ty, w pełnej gamie znaczenia tych słów. Kolejna sprawa to przepływ, nieustanne zmiany, tymczasowość doświadczenia, brak stałości i statyczności, a raczej ruch, dynamika i zmiana, obecna ciągle w rytmie życia. Te elementy pola tworzą jakiś obraz teorii, z której w superwizji możemy czerpać, i w której możemy się przeglądać z naszym superwizantem.

Na koniec chciałabym dodać, że stale teoria pola jest rozwijana i badana. Obrazuje to propozycja Cavaleri, Spagnuolo Lob, Francesetti mówiąca o „polu fenomenologicznym”, które to jest tworzone w spotkaniu. Gdzie Ja – Ty wzajemnie na siebie oddziałujemy, razem tworząc pole spotkania w wyjątkowy i niepowtarzalny sposób. Tłumaczy to różnice w tym, że jakieś tematy, uczucia, myśli, pojawiają się w określonych okolicznościach, a inne przy innych, gdzie to z kim i jak się spotykamy ma wpływ na to, jakie figury będziemy aktywować i jak tworzyć a raczej współtworzyć figurę spotkania, relacji, kontaktu.

Mnie zatrzymuje w tej koncepcji rozumienie psychopatologii, gdzie „ujmujemy psychopatologię jako nieobecność na granicy kontaktu (Francesetti i Gecele, 2009; Francesetti; 2011;2012;2014, tamże s. 10). Mówiąc w uproszczeniu chodzi o to, że psychopatologia jest efektem braku obecności w kontakcie z drugim i jednocześnie „cierpienie jest obecne jako nieobecność. Nieobecność to obecność, która nie promieniuje, to znaczy jest niema, która oddala się, która nie dociera do granicy kontaktu. Jest to doświadczenie bycia nie do końca istniejącym dla drugiego, lub tego, że drugi nie istnieje do końca dla mnie” (tamże s. 10).

To, co robimy w dzisiejszym świecie to lokalizujemy cierpienie w kliencie. Temu służą diagnozy medyczne, temu służy leczenie objawowe, zresztą często mało skuteczne. Zmianą jaką wnosi koncepcja pola jest ujęcie cierpienia pacjenta jako efektu zaburzenia kontaktu czyli jako źródło w polu, które to klient z terapeutą ciągle aktualizuje, w relacji i kontakcie terapeutycznym. Poszerzając tą myśl o metaforę, której używa Frans Meulmeester „klient jest kominem, z którego wychodzi dym, który przynależy do sytuacji” (Teoria Pola w Gestalt, materiał wideo). Możemy rozumieć, że kiedy diagnozujemy i leczymy klienta, tak naprawdę powinniśmy diagnozować i leczyć pole, w którym dana psychopatologia się wyłoniła i ciągle aktualizuje jako trwały, usztywniony gestalt, będący zaburzeniem na granicy kontaktu z Drugim i sobą samym.

Jak te myśli mają się nam przydać w superwizji? Po pierwsze to jest inne od myślenia objawowego, które często pojawia się również w superwizji, a które nie prowadzi nas do spotkania Ja–Ty, raczej stawia w skośnej relacji eksperta i pacjenta, gdzie kontakt jest wtórny do zaleceń i planu terapii. Jak pisze Bożena Maciek-Haściło „Zależność od substancji psychoaktywnej w myśl idei psychodynamicznych i teorii więzi to substytut zależności od drugiego człowieka. Dzieje się tak dlatego, że zależność od drugiego człowieka była od czasów dzieciństwa niesatysfakcjonująca i dla większości zagrażająca. Najprościej można powiedzieć, że ludzie wiążą się z substancją, bo relacja z substancją czy czynnością jest bardziej bezpieczna niż z drugim człowiekiem. (...) Zależność od substancji psychoaktywnych staje się w pewnym momencie zarówno konsekwencją, jak i rozwiązaniem uszkodzonej więzi i zdrowego przywiązania” (Regulacja złości w psychoterapii osób uzależnionych, Bożena Maciek-Haściło w: „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia” 4/2018 s. 23).

Biorąc pod uwagę ten cytat i opis teorii pola wydaje się zasadnym pytanie, jak w superwizji możemy wpływać na zamianę schronienia w substancji na żywą relację, którą i my możemy jako superwizorzy tworzyć z naszym superwizantem na rzecz jego pracy z klientem. Gdzie możemy budować i tworzyć spotkanie pełne obecności, kontaktu na rzecz pracy nad tym, co nieobecne i ukryte w niemych cierpieniu?

Dalej należałoby poddać obserwacji to jak my wszyscy – klienci, superwizanci i superwizorzy – żyjemy i współtworzymy pole uzależnień? Jak skupiając się na objawach tak widocznych u naszym klientach, nie dostrzegamy tego, że również doświadczamy maszyny uzależnienia? Jak współtworzymy klimat uzależnień? Czy wnosimy do swojej świadomości nasze osobiste elementy unikania kontaktu? Czy zatrzymujemy się nad sensem pędu życia i konsumpcyjnej maszyny sukcesu i ciągłego rozwoju? Czy mamy świadomość jak wielki obszar naszego życia zajmuje praca? Czy dostrzegamy jak sami regulujemy nałogowo swoje emocje bez kontaktu ze swoim ciałem, zmęczeniem, przekraczaniem swoich zasobów? Czy reagujemy na informację o kryzysie klimatycznym, rosnącej liczbie osamotnionych nastolatków i dzieci, rozszerzającej się pętli chorób psychicznych i psychosomatycznych? Czy zastanawiamy się nad światem, który tworzymy? Czy dostrzegamy pole uzależnień i ogrom psychopatologii już nie jako indywidualne zaburzenie, ale jako efekt pola, które współtworzymy?

Leczenie uzależnień bez zauważenia dynamiki pola jest wg mnie wielkim ograniczeniem, brak wprowadzania tego tematu w superwizji wydaje mi się wielką stratą.

„Gdyby Paul Goodman (teoretyk społeczny i samozwańczy utopista) i Eliot Shapiro (reformator edukacji), wraz z Fritzem i Laurą Perlsami oraz inni członkami oryginalnej nowojorskiej grupy, nagle ożyli dzisiaj, w pełni sił z lat pięćdziesiątych, co by ich szczególnie zainteresowała? (...) skupiliby się na szerszych problemach naszej epoki, takich jak zanikanie społeczności lokalnych jako systemów wsparcia czy wpływ „kompresji czasoprzestrzeni” i zwiększonej prędkości życia lub towarzyszącej jej desensytyzacji życia fizycznego i zmysłowego. Równie dobrze mogliby oni krytycznie odnieść się do alienacji i bezmyślności wywoływanych przez centra handlowe, całodzienną telewizję i leki przepisywane przez lekarzy” (Jednolite Pole w praktyce gestalt, Malcolm Perlett).

Jak my możemy się przy tym zatrzymywać? Jak możemy wnosić do kontaktu pole uzależnień? Nieobecności? Izolacji? Samotności? Jak możemy zatrzymywać się przy

propozycji konsumpcyjnego świata, łagodzącej nasz ból, smutek, zmęczenie na rzecz wyboru tego, czego rzeczywiście potrzebujemy? Na rzecz wyboru relacji, obecności, proporcji życia, dobrego pokarmu, wyciszenia? Jak możemy przy tym zatrzymywać naszych superwizantów, wnosząc w ich pole uwagi pole świata, w którym „kozłem ofiarnym” jest uzależniony klient?

Jak wreszcie możemy spotkać się wszyscy? Ja-Ty, Ty- On, dostrzegając nasze połączenie poprzez pole, decydować o wpływie na nie, z intencją ograniczenia pola uzależnień na rzecz bliskości, kontaktu, obecności, przynależności? Jak nasze codzienne wybory mogą rezonować z tym, czym jest uzależnienie i jak wielki zajmuje obszar? Jak te tematy wnosimy i możemy wnosić do superwizji, nie tylko objawowo lecząc pacjentów naszych superwizantów, ale ujmując ten temat w obszarze naszej wspólnej odpowiedzialności, uczestnictwa, kolektywnego wpływu? Wychodząc z leczenia objawowego w kierunku kontaktu, nas samych i siebie wzajemnie? Stawiając stop dla niemej nieobecności i otwierając się na świadomość pola?