

W POSZUKIWANIU DZIKIEGO SELF

Monika Gendek

Artykuł dedykuję moim Dziadkom

„Oto cała sztuka: nie wiedzieć i mieć pewność! Oto cała sztuka: nie robić nic i działać! Oto cała sztuka: poddawać się i mieć siłę! Oto cała sztuka: umierać i żyć! Dokładnie tak jak przyroda. Jest, która jest.”

(Kulik, 2003)

Do napisania artykułu o ekoterapii Gestalt i *dzikim self* zainspirowała mnie praca z klientami na łonie przyrody i spotkania w gronie gestaltystów z naturą w tle. Lektura tekstów o ekoterapii, ekopsychologii, ekofilozofii, oprócz poszerzania merytorycznej wiedzy, dała mi poczucie, że pracuję we wspólnocie ludzi, którzy mają „zielone serca”. „Nie jestem sama” - te słowa wyraźnie we mnie wybrzmiały podczas konferencji EAGT w Taorminie, gdzie byłam uczestnikiem warsztatu prowadzonego w duchu ekoterapii Gestalt. Tam też dowiedziałam się, że jestem... ekoterapeutką.

EKOTERAPIA I EKOPSYCHOLOGIA

Ekoterapia rozwinęła się na gruncie dziedziny psychologii zwanej ekopsychologią. Ekopsychologia łączy wiedzę o człowieku z ideą życia zgodnego z naturą. Nauka ta powstawała w latach 60. i 70. XX wieku na bazie projektów doskonalenia społeczeństwa obywatelskiego i ekologii. Prekursorzy ekopsychologii to m.in. Teodorę Roszak (miał polskie korzenie), Paul Shepard, autor *Naturę and Madness* (1982), oraz psycholog Robert Greenway. Korzenie ekoterapii sięgają krajów Ameryki Północnej, Australii, Afryki Południowej i Europy. Aktualnie ekoterapia najprężniej rozwija się w USA, Anglii, Rosji oraz krajach skandynawskich. Odzwierciedla się to zarówno na poziomie różnych szkoleń w pracy psychoterapeutycznej, jak i studiów akademickich. Ekoterapia nie jest psychoterapią *sensu stricto*. Certyfikaty ekoterapeutyczne są wydawane przez poszczególne ośrodki szkolące w zakresie ekoterapii. Celem szkolenia jest zdobycie

umiejętności potrzebnych podczas pracy z klientami w przyrodzie. Program zazwyczaj zawiera kształcenie umiejętności pomocnych do przetrwania w dzikiej przyrodzie, podstawowe techniki orientacji w przestrzeni i zasady bezpieczeństwa. Podczas zajęć uczestnicy mają także możliwość lepszego poznania świata fauny i flory, a oprócz zdobywania wiedzy, przechodzą trening uważności akcentujący rozwój poszczególnych zmysłów. Techniki pracy są ukierunkowane na wzmocnienie więzi człowieka z naturą i rozumienia różnych zależności w świecie przyrody.

Ekopsychologię, jako syntezę myśli psychologicznej i ekologicznej, trudno jest zamknąć w jednej monolitycznej definicji. Ekopsycholodzy i ekoterapeuci prezentują różne wizje i sposoby pracy (Korbel, 2004). Niektórzy z nich badają związki między *psyche* i ziemią w istniejących oraz wymarłych rdzennych kulturach. Inni stoją na stanowisku, że tłumienie odczuwania zmysłowego powoduje zerwanie więzi między człowiekiem a przyrodą. Ekopsychologowie wierzą, że dzika przyroda ma moc uzdrawiania i pozwala na kontakt z własnym światem emocji. Zgodnie z założeniami ekopsychologii rozwoju dziecka do prawidłowego rozwoju relacji człowieka z przyrodą i społecznością niezbędnym jest kontakt z naturą w dzieciństwie.

Dla mnie jako gestaltystki istotne znaczenie ma relacyjny charakter ekopsychologii. Tim Boston (1996) definiuje ekopsychologię jako dziedzinę nauki poświęconą badaniu i leczeniu emocjonalnych więzi łączących ludzi i świat przyrody. Ekopsychologowie upatrują przyczyny zerwania tych więzi w definiowaniu przez

człowieka swojej tożsamości (ego, *self*, Ja) w sposób ograniczony i dyskryminujący wobec innych niż ludzki przejawów życia. Z uwagi na to ekopsychologia wprowadziła termin ekologicznej nieświadomości, rozumianej jako rdzeń umysłu oraz związanego z nią *ekologicznego self* (Roszak, 1992). To *self*, które rozwija się w kontakcie z naturą. Roszak pisał: „psychoterapia to muzyka, która najlepiej brzmi, kiedy gra się ją ze słuchu. To w istocie słuchanie całej osoby, wszystkiego, co zanurzone, nienarodzone, schowane w kryjówce: niemowlectwa, cienia, dzikusa, wygnańca” (1995, za: Korbel, 2004). Słowa Roszaka odwołują się do tej części Ja, którą w dalszej części artykułu będę opisywała jako dzikie *self*, naturalną, pierwotną i instynktowną część Ja. Jest to moje autorskie ujęcie koncepcji *self* w kontekście ekoterapii Gestalt.

NATURA W ŚWIETLE BADAŃ

Badania wskazują na pozytywny wpływ przebywania w zielonej przestrzeni. Kontakt z naturą aktywizuje parasympatyczny układ nerwowy - normalizuje się tętno i ciśnienie krwi, spada poziom kortyzolu, poprawia się dotlenienie organizmu, ciało oczyszcza się z toksyn (Cohen, 2004). Klienci obserwują pozytywną zmianę jakości snu oraz usprawnienie funkcjonowania układu odpornościowego. Notuje się także poprawę koncentracji uwagi, motywacji do działania i produktywności w pracy. Pacjenci chorzy somatycznie obserwują jakościowe zmniejszenie objawów bólowych. Klienci w podeszłym wieku dzięki ekoterapii prowadzonej w grupie mówią o ważnym dla nich uczuciu przynależności, które stanowi przeciwwagę do stanu izolacji i samotności. To, co zwróciło moją uwagę jako terapeutki, to fakt, że przebywanie w przyrodzie wpływa znacząco na zmniejszenie objawów lęku i depresji oraz sprzyja osiągnięciu większej równowagi emocjonalnej (Chalquist, 2009).

Badania neuropsychologów pokazały, że mózg w przyrodzie „odpoczywa”. W procesie kontaktowania się z naturą aktywizuje się prawa półkula mózgu, co owocuje według moich obserwacji większą kreatywnością klientów, spontanicznością, pobudza wyobraźnię. Jest to

dla mnie szczególnie fascynujące, ponieważ aktywizacja prawej półkuli mózgu sprzyja w pracy na rzecz bezpiecznej więzi¹. Ciekawe badania eksperymentalne związane z pracą mózgu przeprowadził Michael J. Cohen (1993). Odkrył, że mamy wrodzone poczucie zielonego koloru. Neuropsychologiczne mechanizmy odpowiedzialne za rozumienie „poczucia zieloności” zlokalizowane są w gadziej części mózgu, która kontroluje instynktowne odruchy, zachodzące bez udziału woli i świadomości. Stare struktury mózgu rządzą również światem emocji i więzi. Z uwagi na to „patrzenie na zielone” daje efekty w wymiarze somatycznym i emocjonalnym. To fascynujące, że natura jest tak bogata w czynniki leczące. Trzeba po niej jednak aktywnie sięgać.

W moim poczuciu różnorodność doświadczeń i perspektyw charakterystyczna dla ekopsychologii przypomina bogactwo nurtu Gestalt.

EKOTERAPIA GESTALT

Zainteresowanie gestaltystów ekoterapią można obserwować od połowy lat 90. (Roszak, 1995; Swanson 1995, za: Motte-Hall, 2015). Podstawowe założenia formułowane na gruncie psychologii środowiskowej pokazują wyraźnie podobieństwa do modelu terapii Gestalt. Obie metody pracy łączy ich interdyscyplinarny charakter oraz wrażliwość na holistyczne pojmowanie świata i relacji. Psychoterapia Gestalt w swoim filozoficznym oraz metodologicznym wymiarze stanowi wspaniały grunt do praktyki podejścia ekoterapeutycznego. Niestety, tak jak wcześniej wspomniałam, ruchowi na rzecz integracji obu konwencji psychoterapeutycznych towarzyszy mała liczba publikacji.

Ekoterapia Gestalt w zakresie metodologii bazuje na: teorii pola (Burley, 2012; Lewin, 2012) oraz fenomenologii (Bloom, 2009; Philippson, 2012). Teoria pola pomaga zrozumieć i znaleźć język do opisu związku człowieka z dynamicznym, żywym systemem, w którym funkcjonuje. W modelu ekologicznym człowiek stanowi jedność ze środowiskiem fizycznym. Zależność człowiek-środowisko jest dwustronna i ma charakter dynamiczny. Związek ten tworzy się na wielu poziomach funkcjonowania jednostki i stanowi spójny system wzajemnych zależności.

Narcystyczne,
kruche Ja jednak potrzebuje
siły dzikiego *self*

Również metoda fenomenologiczna jest spójna dla obu podejść (Fisher, 2002; Scull, 2009, za: Motte-Hall, 2015). Fenomenologia dotyczy rozumienia żywego doświadczenia. Wielozmysłowe poznawanie świata i dialogowanie pobudza wrażliwość klienta i jego żywotność. Werbalizowanie doświadczenia umożliwia klientowi poznanie jego swoistego fenomenu bycia w świecie, zrozumienie własnej unikalności.

Metodyka ekoterapii Gestalt wymaga oczywiście szerszego omówienia i jest w moim poczuciu ciekawym tematem wymagającym odrębnej pracy badawczej i klinicznej.

DZIKIE SELF

Kontrola dzikości w człowieku ma długą tradycję Paul Shepard (1998), ekopsycholog rozwoju i jeden z prekursorów ruchu ekologicznego, przedstawił historię rozwoju człowieka, z której wynika, że przyczyną psychologicznego kryzysu współczesnych społeczeństw jest walka z siłami przyrody, trwająca od czasów rozpoczęcia przez człowieka osiadłego trybu życia. W książce *Nature and Madness* Shepard zestawia dwa światy: naszych przodków, łowców-zbieraczy i ich następców, uprawiających ziemię i prowadzących osiadły tryb życia. Pierwszy ze światów przedstawia jako wzorzec zdrowej społeczności, w której rozwój jednostki przebiegał w sposób optymalny. Dziecko uczyło się życia od członków społeczności, ale przede wszystkim poprzez samodzielne eksplorowanie przyrody. Społeczność była potrzebna, aby przekazać symboliczne dopełnienie doświadczanej przez dziecko rzeczywistości - w rytuałach przejścia, przez totemy, ustnie przekazywane mity. Najistotniejszą przewodniczką dla człowieka była jednak sama przyroda. Dziecko, poznając ją, tworzyło sobie pierwszy obraz rzeczywistości - niezwykle bogatej i tajemniczej, w której każdy element był nierozdzielnie związany z całą resztą. Na bazie tych doświadczeń nabywało istotnych dla społeczności cech - niezależności, a zarazem zdolności do współdziałania i przystosowywania się, cierpliwości, odwagi, uważności oraz odpowiedzialności. Uczyło się być w przyrodzie jako samodzielna jednostka, która widzi

odmienność świata od siebie, a jednocześnie potrafi dostosowywać się do świata jako jego immanentna część (Shepard, 1998, za: Korbel, 2004). Miało kontakt z dziką stroną swojej natury.

Jedną z głównych korzyści, jaką według Sheparda łowcy-zbieracze czerpali ze swoich wczesnych doświadczeń z przyrodą, było niedualistyczne odbieranie rzeczywistości. Kontaktowali się ze światem przyrody bezpośrednio, nie nadając mu uprzednio znaczeń. Dzięki temu obserwowali i internalizowali całe bogactwo zachowań przejawianych przez dzikie zwierzęta. Nie dzielili ich też na dobre i złe, akceptowane i odrzucane, pożyteczne i zbędne. Każda aktywność miała swoją wartość, tak jak każde zwierzę i roślina, każdy żywiol - niszczący czy dający życie - jest nierozdzielnym elementem ekosystemu. Przypomina mi to ideę biegunowości stosowaną w konwencji Gestalt w pracy z klientami.

Dzikie *self* jest przede wszystkim cielesne

Zachodnioeuropejska kultura określana jest często jako indywidualistyczna, narcystyczna. Oznacza to, że kładzie się w niej szczególny nacisk na Ja jednostki. Ja zaś definiowane jest jako autonomiczne, niezależne, samowystarczalne czy wewnątrzsterowne. Wszystkie te atrybuty mają swoje źródło w warunkach społeczno-ekonomicznych. Innymi słowy, „narcystyczna kultura” i rozwój fałszywego *self* wspierają proces rywalizacji, a nie współpracy i współtworzenia. Wraz z postępującym wyodrębnianiem siebie i zdobywaniem większego zakresu niezależności człowiek pozbawia się podstawowego poczucia więzi ze światem, przyrodą czy innymi ludźmi. W jego stosunku do *dzikiego self* odbija się brak zaufania do natury oraz silny lęk przed pozbyciem się przymusu kontrolowania. Narcystyczne, kruche Ja jednak potrzebuje siły *dzikiego self*.

NATURA DZIKIEGO SELF

Dzikie *self* jest przede wszystkim cielesne. Stale przekonujemy się o jego istnieniu, gdy czujemy głód, pragnienie, ból, podniecenie seksualne czy emocje. Podstawowym sposobem na odcięcie się od *dzikiego self* jest mechanizm znieczulenia. Proces ten polega na zmniejszeniu wpływu bodźców

poprzez osłabienie uwagi, obniżenie wrażliwości narządów percepcyjnych, chroniczne napięcie mięśni. Desensytyzacja osłabia wprawdzie doświadczanie przykrości, ale dzieje się to kosztem żywotności i autentycznego, pełnego odczuwania siebie. Dobry kontakt ze sobą wymaga, aby ciało było żywe, wrażliwe, i abyśmy umieli skupić uwagę oraz utrzymywać ją na pojawiających się wrażeniach. Lowen (1992) pisze o gracji rozumianej jako swoboda ruchów, w których istota ludzka, podobnie jak dzikie zwierzę, wyraża jedność ciała i umysłu.

Spotkanie z ciałem oznacza czasami kontaktowanie się z trudnymi emocjami i wątkami. Praca w przyrodzie pozwala na dość naturalne kontaktowanie się z takimi tematami, jak cierpienie, rozpad i śmierć. Czego może uczyć nas naturalny las? Nawet do 50% drzew w pierwotnej puszczy jest martwych. To fascynujące, że w martwym drewnie jest znacznie więcej życia niż w żywym.

Dzieje się tak, ponieważ martwe drewno staje się środowiskiem życia wielu organizmów, a ich liczba znacznie przekracza tę, która związana jest z żywym drzewem. Te obserwacje odnoszą nas do przekonania, że podział na życie i śmierć jest dość arbitralny. Ekosystemy są więc okazją do integracji i do bezpośredniego zrozumienia cyklu doświadczania, ale także rozumienia specyfiki życia ludzkiego.

Zmieniające się pory roku, deszczowe dni, opadające liście, stanowią często tło do przeżywanych przez klientów emocji. Wiele osób ma kłopot z przyjęciem i przeżyciem uczucia „pustki”, która jest naturalnym elementem cyklu doświadczania. Momentu, zanim pojawi się nowa figura, nowy związek. Chcą szybkiej naprawy siebie lub innych. Przyroda pokazuje, że zmiana jest procesem. Gdy spędzamy wspólnie w niej czas, chodzimy po tej samej ścieżce podczas sesji przez cztery pory roku, łatwiej jest to zauważyć i przyjąć. Prosta metafora pomaga.

Dlatego też *dzikie self* docenia rolę lęku i agresji oraz ich funkcji dla mechanizmu przetrwania. Jest otwarte na energię ruchu agresywnego. Traktuje go jako siłę działającą na rzecz życia i rozwoju. Potrafi się bronić, być aktywne. Jest zanurzone w odczuwaniu, szybko uczy się zaufania do własnych zmysłów. Gdy

kontaktujemy się z *dzikim self*, to pozwalamy sobie na przeżywanie pełnego wachlarza emocji. Jesteśmy otwarci na przyjęcie bólu, rozpacz, smutku czy żałoby. Przepływ emocji leczy, powoduje, że rany się goją w naturalny sposób. Na to potrzebny jest czas. Dlatego *Dzikus*, podobnie jak dziecko, nigdzie się nie śpieszy. Pozwala sobie nie kontrolować. Być pasywnym, poddawać się. Przyjmuje to, co się dzieje. *Dzikie self* potrafi odpoczywać. Dąży do równowagi. Stan umysłu *Dzikusa*, przypomina w moim poczuciu stan umysłu bliski medytacji. Funkcjonuje w rzeczywistości tu / *teraz*. Potrafi się zachwycić życiem, jednocześnie akceptuje jego ograniczenia. Pozwala na akceptację faktu, że jesteśmy zwyczajni. *Dzikie self* przejawia się w spontanicznych reakcjach, w szalonych pomysłach, w twórczych i niestereotypowych rozwiązaniach. Lubi się bawić.

Dzikie self potrzebuje więzi. Dobrze czuje się we wspólnocie, w której może współdziałać i współtworzyć. Potrzebuje przynależności. Poszukuje wymiany. *Dzikie Ja* się nie wstydi, jest ufne. Przyjmuje siebie i świat, takim jakim się jawi.

Dzikie Ja jest mądre doświadczeniem procesu ewolucji. W moim poczuciu *Dzikus* w nas powinien być gatunkiem chronionym jako jedna z tych istot, które są zagrożone wyginięciem. Psychoterapia może stać się obszarem, który tworzy przestrzeń do spotkania z nim.

Ekoterapia Gestalt jest terapią integrującą różne idee i koncepcje rozwoju człowieka (*vide*: podrozdział *Ekoterapia Gestalt*) i nieustannie ewoluuje. Według założeń Gestaltu terapeuta powinien interesować się polem, w którym pracuje, reagować na nie i badać jego wpływ. W przestrzeni klientów, z którymi się spotykamy, obecna jest natura. Jakość kontaktu klienta z przyrodą może znacząco wpływać na jego zdrowie, tryb i styl życia. Psychoterapia potrzebuje natury, a natura potrzebuje psychoterapii, choćby jako działania wspierającego ochronę przyrody. Terapeuta świadomy tej potrzeby może wspierać klienta w przeżywaniu tego kontaktu. Sesje w przyrodzie mogą być dla gestaltysty proste, z uwagi na to, że klient jest przyzwyczajony do pracy związanej z otwartością na eksperymentowanie i dialogowanie.

Przyroda pokazuje, ze zmiana jest procesem

Przedstawiony poniżej opis terapii w przyrodzie jest związany z moimi zawodowymi doświadczeniami i osobistym stylem pracy². Być może zainspiruje was do wyjścia z klientem do przestrzeni świata.

POCZĄTKI

Pierwszy raz zdecydowałam się na sesję w lesie, gdy moja klientka ciągle zmieniała miejsce pracy oraz zamieszkania i nie potrafiła budować relacji, będąc na miejscu, na rodzimym ziemi. Za granicą kraju czuła się bardziej atrakcyjna i była otwarta na kontakt. Pomyślałam wtedy, że ziemia, po której *chodzi*, kojarzy się jej z traumatycznymi wydarzeniami i dlatego też ciągle czuje konieczność *odrywania się* od niej. Okazało się, że w przeszłości pozytywne emocje i poczucie bezpieczeństwa, spokoju, towarzyszyły klientce przede wszystkim podczas samotnych spacerów po łące. Postanowiłam wykorzystać to doświadczenie i zakotwiczyć poczucie bezpieczeństwa w zielonej przestrzeni *tu i teraz*. Zakontraktowałam się też na pracę bez wyjeżdżania przez dłuższy czas i próbę budowania intymnych relacji z osobami, do których będzie blisko, a nie daleko.

Otwartość klientki i zaufanie do mnie zaowocowało jeszcze wieloma sesjami w naturze. Z nią właśnie przeżywałam swoją pierwszą sesję o zachodzie słońca i obserwowałam budzące się na niebie gwiazdy. Pracowałyśmy w ogrodzie botanicznym pełnym majowych kwiatów, a innym razem spacerowałyśmy po zasypanej śniegiem ścieżce. Na wszystkie moje propozycje klientka reagowała z entuzjazmem i ciekawością. Mam poczucie, że ta różnorodność doświadczeń w naturze owocowała inspiracją do różnych decyzji życiowych. Klientka często w przeszłości musiała działać sama, bez wsparcia. Wyjście do świata z terapeutą, dodawało jej odwagi do poszukiwania swoich własnych ścieżek, kotwiczyło poczucie bezpieczeństwa. Sesje w przyrodzie pomogły w ponownym uwrażliwieniu, aktywowały większą spontaniczność w kontakcie, wyobraźnię, zachęciły do eksperymentowania. Zauważyłam, że taka praca wpłynęła na wrażliwość klientki, jej zmysły, żywotność i pomogła w procesie budowania lepszego kontaktu

ze sobą. Klientka twierdziła, że ma większe poczucie sprawstwa i wiary w siebie. Podczas ekosesji była wyraźnie bardziej zrelaksowana i miała lepszy dostęp do swoich odczuć z ciała i emocji. W gabinecie często narzekała na pustkę w głowie i problem z dostępem do uczuć. Wspólna praca przyniosła efekty. Klientka została w Polsce, odeszła z korporacji i założyła swój własny biznes, który jest bezpośrednio związany z darami natury. Zaczęła zajmować się kwiatami, odważyła się zacząć od nowa. Gdy o tym myślę, to przychodzi mi takie porównanie, że klientka uczy się teraz komponować „swoją łąkę” i robi to po swojemu, popełniając błędy i świętując sukcesy.

SETTING

Gdy zaczynam sesję w przyrodzie, każdorazowo zawieram kontrakt. Omawiam warunki utrzymania jak największej intymności pracy. Wybieram miejsce i porę dnia, w której w danej przestrzeni jest jak najmniej ludzi. Zauważyłam, że podczas sesji wytwarza się taka intymność, że ludzie nie podchodzą bliżej, nie pytają o godzinę czy drogę. Wybieram dzikie miejsca w przestrzeni miasta. W Warszawie, gdzie pracuję, jest ich naprawdę dużo i są piękne. Wykorzystuję różne środowiska. Pracuję w parku miejskim, po jego dzikiej stronie, nad rzeką, nad jeziorem, w ogrodzie botanicznym. Wszystkie te lokalizacje są dostępne w dużym mieście. Jednocześnie istotne jest to, że są to miejsca, które bardzo dobrze znam i tyl ko w taką przestrzeń zabieram klientów. Ten rekonesans lokalizacji na sesje sprawia mi ogromną przyjemność. Gdy zachwycę się jakimś miejscem, później często staje się ono moim gabinetem. Czasami podążam za pragnieniami klientów, pracy nad morzem czy wśród drzew. Duże znaczenie mają tu ich dziecięce doświadczenia i wspomnienia z nimi związane.

To, co mnie zaskakuje za każdym razem, to fakt, że klienci nie martwią się, że spotkają kogoś znajomego. Traktują „zieloną terapię” jako coś bardzo naturalnego. Jednocześnie polecam omówić z klientem kontrakt pracy w przestrzeni natury jeszcze podczas sesji w gabinecie. To ważny czas na omówienie zasad i zbadanie ewentualnych wątpliwości.

1 Wszystkie przykłady pracy psychoterapeutycznej zostały użyte za zgodą klientów.

Kwestia bezpieczeństwa klientów poza gabinetem jest bardzo ważna. Nie pracuję, gdy warunki atmosferyczne są bardzo nieprzewidywalne. Przed każdą sesją sprawdzam szczegółowe prognozy pogody i w razie czego jestem przygotowana na spotkanie w gabinecie. Klienci podczas sesji nie mogą zrywać chronionych gatunków, próbować nieznanym sobie roślin czy kontaktować się z potencjalnie niebezpiecznymi zwierzętami. W moim plecaku jest parasol, koc, dodatkowe ciepłe ubranie, preparat na kleszcze, czasami ciepła herbata i obowiązkowo chusteczki.

Pracuję w terenie przez cały rok. Szczególnie ważne jest utrzymanie rytmu pracy w okresach jesienno-zimowych, gdy u wielu osób obserwuje się sezonowe pogorszenie nastroju. Praktyka pokazuje, że regularna praca w przyrodzie i aktywność na świeżym powietrzu jest wspierająca podczas nawrotów objawów depresyjnych czy lękowych. Niektórzy klienci również na sesje przychodzą do mnie pieszo i staje się to elementem procesu terapeutycznego. Intensyfikuje proces leczenia. Dla niektórych osób jest to często jedna z nielicznych aktywności fizycznych. Czasami dopiero podczas pierwszych sesji w przyrodzie zauważają, jak bardzo oddzielili się od świata natury i innych ludzi.

Sesje w przyrodzie trwają około godziny. Spotkania, które wymagają podróżowania, to zazwyczaj sesje 1,5-2-godzinne. Terapeuta, podobnie jak w gabinecie, jest odpowiedzialny za pilnowanie czasu.

DLA KOGO ZIELONA TERAPIA?

Celem sesji ekoterapeutycznych jest pogłębianie kontaktu klienta ze sobą i światem w bezpośrednim doświadczeniu. Sesje służą spotkaniu z *dzikim self*. Praca w przyrodzie sprzyja eksperymentowaniu, wspiera w odkrywaniu siebie w aspekcie cielesnym, ruchowym, relacyjnym, a także duchowym. W moim poczuciu z ekoterapii najbardziej korzystają klienci z doświadczeniem depresji i lęku. Drugą grupę stanowią klienci cierpiący z powodu różnych zaburzeń psychosomatycznych, zaburzeń osobowości czy problemów z uzależnieniem. Sesje w przyrodzie świetnie

nadają się dla osób w procesie rekonwalescencji, po pobycie na leczeniu psychiatrycznym, gdy poziom pracy nie może być zbyt głęboki. Ekoterapię stosuje się również u dzieci i młodzieży z kłopotami z nadrucholiwością, impulsywnością, deficytami uwagi, nadwrażliwością na bodźce.

W moim poczuciu warto z pewną ostrożnością stosować terapię w przestrzeni publicznej, z osobami z bardzo niestabilnym obrazem Ja, silnie lękowymi, ze stanami paranoidalnymi czy doświadczeniem psychotycznym. Forma terapii dla klientów z powyższymi zaburzeniami powinna być dobrana indywidualnie, najlepiej jako forma terapii grupowej, prowadzonej w zespole terapeutycznym. Ekoterapia nie jest jednak przeciwwskazaniem w powyższych zaburzeniach.

Zauważyłam, że z sesji na zewnątrz dobrze korzystają klienci, którzy mają problem z identyfikacją własnych wrażeń, emocji, jak również osoby, które doświadczają impasu związanego z wyjściem do działania.

Praca w przyrodzie sprzyja eksperymentowaniu

Tak, jak pisałam wcześniej, *dzikie self* potrzebuje więzi, kontaktu z innymi. Zauważyłam, że podczas sesji klienci często uświadamiają sobie, jak bardzo potrzebują bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem. Budzi się tęsknota. W moim poczuciu, dzięki wzmocnieniu procesu wrażliwości, resentyzacji, aktywuje się pragnienie przynależności, bycia w więzi. Często klienci z doświadczeniem lęku czy depresji, wycofują się z kontaktu z innymi. Podczas ekosesji często rozmawiamy, jak naturalne kiedyś było życie we wspólnotach, których członkowie otrzymywali wsparcie, doświadczali wzajemności, współtworzyli. To inspiruje klientów do poszukiwania własnych wspólnot. Wspieram klientów w poszukiwaniu różnych doświadczeń grupowych, które mają charakter terapeutyczny albo są związane z ich zainteresowaniami. Często łączę pracę w przyrodzie z propozycją zajęć ruchowych w grupie. Jest to okazja dla klientów, aby poszerzać świadomość ciała, doświadczać ekspresji ruchowej i uczestniczyć we wspólnotcie, w grupie. *Dzikie self jest* cielesne; potrzebuje dotyku i kontaktu. To są często sfrustrowane potrzeby w życiu klientów. Łączenie pracy w przyrodzie i ruchu ma za zadanie inspirować klientów do realizacji tych potrzeb w kontakcie z innymi, w świecie.

Chcę podkreślić, że podczas sesji ekoterapeutycznych nie decyduję się na pracę nad traumatycznymi wątkami. Terapia w gabinecie gwarantuje większą intymność i znacząco niweluje nieprzewidywalność różnych zdarzeń. Przeżycie traumatyczne często było nagłe i przekraczało zdolności klienta do poradzenia sobie z nim. Dlatego też w moim poczuciu praca nad trudnymi wątkami jest zalecana przede wszystkim w znanym i przewidywalnym dla klienta otoczeniu. Takie ustalenie jest bardzo ważne i terapeuta podczas rozpoznawania figury do pracy musi każdorazowo brać je pod uwagę. To proces wymagający uważności zarówno ze strony terapeuty, jak i klienta. Z uwagi na to, na sesję w naturze zapraszam osoby, z którymi mam już zbudowane przymierze terapeutyczne i wystarczającą wiedzę o ich doświadczeniu życiowym. Sesję w przyrodzie proponuję klientom, którzy czują się już wystarczająco bezpiecznie w moim towarzystwie, żeby koncentrować się na sobie, a nie na przeżywaniu negatywnego przeniesienia w relacji. Na sesję zapraszam klientów, których zachowanie jest dla mnie w miarę przewidywalne. W ten sposób troszczę się o ich emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo.

RAMIĘ W RAMIĘ

Klientom bardzo odpowiada to, że chodzimy podczas terapii. Idziemy ramię w ramię. Zmiana układu z horyzontalnego na równoległy buduje bliskość i w moim poczuciu sprzyja bardziej rzeczywistemu doświadczeniu relacji psychoterapeutycznej. Klienci mówią, że podczas ekosesji czują się bardziej swobodnie niż w gabinecie; niektórzy odpoczywają od nawiązywania kontaktu wzrokowego i bycia w centralnym polu uwagi. Chodzenie sprzyja lepszemu „uziemieniu”.

Zauważyłam, że sesje w przyrodzie intensyfikują proces terapeutyczny. Z tego względu decyduję się na wyjście z klientem na wybranym, uzasadnionym etapie terapii. Momenty te wybieram w intuicyjny sposób, podobnie jak różne interwencje terapeutyczne w gabinecie. Sesje w naturze wymagają ode mnie równie dużej koncentracji uwagi jak w gabinecie. A może nawet większej, ponieważ w przestrzeni jest dużo czynników, które mogą rozpraszać. Odkąd interesuję się ptakami, czasami łapię się na tym, jak mój wzrok podąża przykładowo za

dzięciołem zielonym i przestaję słuchać. Doświadczam pewnej psychicznej pracy wyłaniania klienta jako „figury z tła”, jakim jest przyroda. Z uwagi na to umiam się najwyżej na dwie kolejne sesje po sobie. To optymalna dla mnie organizacja pracy, bo dodatkowo wskutek dotlenienia organizmu, pracy w ruchu czy też warunków atmosferycznych, jestem po prostu zmęczona i głodna. Czasami także błogo senna. Z takimi skutkami ubocznymi, pracując w przyrodzie, należy się liczyć. I z brudnymi butami także.

W PRZESTRZENI NA ZACHWYT

Sesjom w naturze towarzyszą czasami doświadczenia, traktowane przez klientów (i terapeutę) jako zdarzenia transcendentne. Towarzyszę klientom w momentach niezwykłego wzruszenia. To momenty, podczas których klienci są w pełnym kontakcie ze sobą. Doświadczają otwarcia na świat, na siebie, na drugiego człowieka. I wtedy okazuje się, że przestrzeń rezonuje z ich uczuciami. Drzewa zaczynają szumieć, słońce tworzy witraż cieni na ścieżce leśnej, która przed chwilą wyglądała zupełnie zwyczajnie. Do klienta, który kocha ptaki, nagle podczas pracy przylatuje sikorka i chce usiąść na dłoni. To mnie wzrusza, zwłaszcza że później okazuje się, że to wydarzenie odzwierciedla historię przeżyć klienta w zakresie tworzenia bezpiecznej więzi. Sikorka jest jej symbolem w dosłownym wręcz sensie. Kiedyś w tym samym miejscu klient przychodził karmić ptaki ze swoim dziadkiem. To są momenty, których nie da się racjonalnie wytłumaczyć. Nawet nie próbuję, pozwalam sobie na przeżywanie świata jako wielkiej całości. Klient również doświadcza tego połączenia podczas sesji w bezpośrednim kontakcie.

METODY PRACY

Podczas sesji ekoterapii stosuję różnorodne techniki pracy, większość z nich ma charakter eksperymentu. Zapraszam klientów do doświadczenia kontaktu z naturą poprzez aktywizację zmysłów. Pracujemy, stosując różne techniki projekcyjne, w których świat

przyrody służy odzwierciedlaniu różnych aspektów Ja klienta. Pracuję z metaforą, rysunkiem, muzyką, fotografiami ilustrującymi świat przyrody. Zdarzało mi się pracować z ptakami, wiewiórkami, drzewami, chmurami, wiatrem czy słońcem. Czasami chodzimy na boso, żeby wzmocnić ugruntowanie klienta i jego bezpośredni kontakt z ziemią. Są sesje, kiedy siedzimy na ławce, na trawie czy powalonym drzewie. Uwielbiam spotkania pod drzewem, na którym drozdy mają swoje gniazdo.

W gabinecie mam kamienie, szyszki, muszle, kwiaty, liście, gałęzie, które często stanowią elementy eksperymentów. Kiedyś dałam klientce kamień w funkcji „obiekta przejściowego”, który symbolizował dla niej siłę oraz moc naszej więzi i wspierał ją w momentach kryzysu. Ta sama klientka podarowała mi też kamień, który przywozła z dalekiej podróży. Trzymam go od lat w gabinecie. Klienci z zagranicy, z którymi pracuję przez Skype, przywożą mi różne „plony”, które zbierają podczas „zaleconych” spacerów. Przynoszą „ożywiony” kawałek swojego świata, codzienności, przesiąknięty deszczem Anglii czy Szwecji. Pamiętam swoją radość, gdy usłyszałam w radio, że we Francji psychiatrzy zaczynają przypisywać pacjentom na receptę „bycie w przyrodzie” czy ćwiczenia fizyczne. Gdy myślę o efektach ekosesji, to na pewno jest z nim zmiana stylu życia. Klienci zaczynają częściej wychodzić na spacer, korzystają z zajęć ruchowych, wybierają spotkania w przyrodzie jako sposób na spędzenie wolnego czasu z rodziną i przyjaciółmi. Jeden z moich klientów żył w ten sposób, że czas spędzał w pracy i w samochodzie. Nie wkładał nawet kurtki w sezonie zimowym. Ekosesje zainspirowały go do wyjazdów na łono natury, zaczął spędzać czas z rodziną, spacerując po mieście i odkrywając jego różne zakątki. Poczł się ożywiony i zaciekawiony, zaczął zwracać większą uwagę na swoją potrzebę kontaktu z bliskimi.

Warto pamiętać, że *dzikie self* lubi się bawić, ruszać i eksperymentować. Czasami zdarza mu się pobrudzić! Podczas sesji mam okazję być uczestnikiem spontanicznych pomysłów *dzikiego self* klientów - budować szałas, pleść wianki, szukać „kija wędrowniczka”, przygotowywać totem czy współtworzyć leśną biżuterię. Kiedyś klient miał potrzebę

zapalenia ogniska i poprzez rytuał ognia pożegnania się i domknięcia pewnych spraw związanych ze śmiercią i żałobą. Wszystkie te aktywności były związane z potrzebami klientów, pomagały kontaktować się ze sobą i integrować niechciane dotąd emocje czy potrzeby. Nie przygotowuję wcześniej przebiegu sesji, podobnie jak w gabinecie podążam za klientem i to jego potrzeby decydują o przebiegu ekosesji.

Technik i możliwości pracy jest naprawdę dużo, niektóre pomysły czerpię z literatury związanej z działalnością leśnych szkół. Leśne szkoły to instytucje, które dają uczniom możliwość rozwijania pewności siebie i dobrej samooceny poprzez wiedzę o sobie i gromadzoną w trakcie bezpośredniej nauki w lesie lub innym naturalnym środowisku zadrzewionym (Houghton, Worroll, 2017). Etos leśnych szkół polega na dążeniu do maksymalizacji potencjału społecznego, emocjonalnego i rozwojowego poprzez zezwolenie dzieciom na podejmowanie ryzyka, większą niezależność w kształtowaniu własnego procesu nauczania. Ten rodzaj edukacji bywa także określany jako pedagogika przygody. Uczestniczyłam w warsztacie prowadzonym w tym nurcie. Miałam okazję pisać do ważnej dla mnie osoby, z którą nie mam kontaktu, list, który później powiesiłam na drzewie. List był napisany na papierze ryżowym, który szybko ulega rozpadowi lub zostaje zjedzony przez zwierzęta. Dzięki temu list staje się częścią ziemi i wiadomość w symboliczny sposób ma szansę dotrzeć wszędzie. To było bardzo poruszające, uwalniające doświadczenie. Później miałam okazję pracować terapeutycznie w ten sposób z tematem żałoby.

W pamięć zapadła mi ekosesja, podczas której klientka pracowała, wykorzystując obecność ptaków. Moja początkowa propozycja podczas sesji była taka, żeby klientka podążała w parku za tym, co budzi jej ciekawość. Klientka zainteresowała się ptakami. W pewnym momencie jej uwagę przykuł gołąb. Dziarsko zjadał okruszki chleba pośród kilkunastu kaczek. Klientka utożsała się z nim. Powiedziała, że tak jak on stara się poradzić sobie w nieprzyjaznym dla niej środowisku. Też często ma poczucie, że towarzyszy jej chaotyczność,

niektóre pomysły czerpię z literatury związanej z działalnością leśnych szkół

podobna do stylu poruszania się gołębia. Czuje się inna, gorsza, biedna, brzydsza. Jednak po chwili stwierdziła, że gołąb świetnie sobie radzi, odważnie jako jedyny z gołębi korzysta z pożywienia rzuconego kaczkom. Klientka zaczęła doceniać tę część siebie. Dzięki niej wyjechała z rodzinnego domu na studia; podjęła ryzyko szukania nowej pracy w zupełnie nieznanym sobie mieście. Nagle klientka zwróciła uwagę na piękną kaczkę, powoli płynącą po stawie. Pojawiło się znane już pragnienie bycia podziwianą. W procesie terapeutycznym klientka często kontaktowała się z tym, że czasami czuje się lepsza od innych i wtedy ma skłonność do deprecjonowania osób w kontakcie. Czasami zaś się doświadczała poczucia gorszości. Gdy wychodziłyśmy z parku, klientka zauważyła gołębia, który z najpiękniejszą wśród kaczek, w zgodzie, obok niej poszukiwał pokarmu. Wzruszyła się. Pojawiła się przestrzeń na integrację. Klientka poczuła miłość do samej siebie, takiej jaka jest. Do siebie „zwyczajnej”.

NATURA W PRZESTRZENI TERAPEUTY

Zawsze jestem zaskoczona faktem, że klienci mają do mnie tak duże zaufanie i są otwarci na wychodzenie na zewnątrz. Myślę, że wspiera ich fakt, że mam zaufanie do siebie i czuję się swobodnie w przestrzeni lasu, potoku czy łąki. W moim poczuciu bardzo ważne jest, żeby terapeuta miał „przyrodę w swoim polu”,

czuł się w niej swobodnie i był przekonany do sensu takiej pracy. Odkąd zajmuję się ekoterapią, zaczęłam intensywniej interesować się światem fauny i flory. Do mojego świata zaprosiłam znowu poezję i muzykę, ponieważ przyroda przypominała mi o mojej wrażliwości na piękno. Przyroda mnie zmienia. Przypomina ciągle o tym, co ważne, dobre i piękne.

PSYCHOLOGIA POTRZEBUJE ŻYCIA

Badania prowadzone od lat 80. XX wieku pokazują, że spędzamy już ponad 95% czasu w pomieszczeniach zamkniętych. Taka sytuacja ma miejsce po raz pierwszy w ewolucyjnej historii człowieka. Dlatego przed współczesną psychoterapią stoi ważne zadanie, jakim jest wspieranie więzi z naturą i wewnętrznym *dzikim self*. Wymaga to spojrzenia na człowieka w szerszym kontekście niż tradycyjnie antropocentryczny. Tak samo jak antypsychiatria powstała po to, aby umożliwić dialog pomiędzy tzw. zdrowymi a chorymi psychicznie poprzez rezygnację z dyskryminującego etykietowania tych drugich, ekoterapią proponuje oddanie przyrodzie prawa do podmiotowego istnienia po to, aby umożliwić relacje między nią a człowiekiem.

Pożegnaj się zwrotem zaczerpniętym od wielkiego miłośnika przyrody i naukowca Rysia Kulika: „wszystkiego dzikiego!”.

BIBLIOGRAFIA

- Bloom, D. (2009). The phenomenological method of Gestalt Therapy: Revisiting Husserl to discover the „essence” of Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 13(2), 277-295.
- Boston T. (1996). Ecopsychology: An Earth-Psyche Bond. *Trumpeter*, 23(1), 72-79.
- Burley, T. (2012). A phenomenologically based theory of personality. *Gestalt Review*, 16(0), 34-43.
- Chalquist, C. (2009). A Look at the Ecotherapy Research Evidence. *Ecopsychology*, 1(2), 1-11.
- Cohen, M. (1993). Green in green (Tech. Rep. No. 18). Roche Harbour WA: World Peace University. Department of Integrated Ecology.
- Cohen, M. J. (1994). Counseling and Nature: A Greening of Psychotherapy. ERIC Number: ED374387 <https://eric.ed.gov/?id=ED374387> (data dostępu: 23.08.2017).
- Fisher, A. (2002). *Radical Ecopsychology: Psychology in the service of life*. Albany, NY: SUNY Press.
- Hillman J. (1993). *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World is Getting Worse*. San Francisco: Harper.
- Houghton, P, Worroll, J. (2017). *Leśna szkoła dla każdego. Zaprzyjajnij się z przyrodą*. Warszawa: Wydawnictwo MUZA SA.
- Korbel, A. (2004). Ekopsychologia. Część I. *Wydawnictwo Zielone Brygady. Pismo ekologów*, 8(198). Pobrano z: <http://www.zb.eco.pl/publication/ekopsychologia-cz-ip10911l> (data dostępu: 23.08.2017).
- Korbel, A (2004). Ekopsychologia. Część II. *Wydawnictwo Zielone Brygady. Pismo ekologów*, 9(199). Pobrano z: <http://www.zb.eco.pl/publication/ekopsychologia-cz-iip1071h> (data dostępu 23.08.2017).
- Kulik, R. (2005). Psychologia potrzebuje życia. *Chowanna*, 1, 108-120.
- Kulik, R. (2007). *Odkrywanie natury. Praktyka głębokiej ekologii*. Bystra: Stowarzyszenie Pracownia na rzecz Wszystkich Istot.
- Levine, T.B.Y. (2012). *Gestalt Therapy: Advances in theory and practice*. New York, NY: Routledge.
- Lowen A. (1992). *Duchowość ciała*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Motte-Hall de la, L. (2015). Gestalt Therapy and Ecotherapy: The Growing Field of Practice. A Literature Review. Pobrano z: https://www.academia.edu/19264225/Gestalt_Therapy_and_Ecotherapy_A_literature_Review(data dostępu: 22.08.2017).
- Philippon, P. (2012). *Gestalt Therapy: Roots and branches-collected papers*. London: Kamac Books.
- Scull, J. (2009). Tailoring nature therapy to the client. W: L. Buzzel, L.C. Chalquist (red.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Swanson, J.L. (1995). The call for Gestalt's contribution to Ecopsychology: Figuring in the environmental field. *The Gestalt Journal*, 18(1), 47-85.
- Roszak, T. (1992). *The voice of the earth. An exploration of Ecopsychology*. New York: Simon and Schuster.
- Roszak, T., Gomes M.E., Kanner A.D. (red.). (1995), *Ecopsychology. Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Shepard P. (1998). *Nature and Madness*. Athens & London: The University of Georgia Press.

Monika Gendek - psychoterapeutka Gestalt. Pracuje w Warszawie. W swojej pracy psychoterapeutycznej inspirowana jest ekoterapią i pracą z ruchem.