FENOMEN TRANSFORMUJĄCY W TERAPII - DIALOGI WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZE TERAPEUTY

Aneta Boryczko

Zanim włączyłam laptop i uniosłam dłonie nad klawiaturą, długo wędrowałam z tym tekstem. A on wędrował we mnie. I toczyła się dyskusja. Mój *top dog* **żądał tekstu naukowego, pełnego fachowych zwrotów i ukazującego egzystencjalną głębię procesów, którym towarzyszę. A** *under dog* **odmawiał współpracy, chichotał i pokazywał środkowy palec. Tak ma.**

Jestem dyplomowaną terapeutką, właściwie nawet *counsellorką* gestalt. Prowadzę również terapię pod wnikliwym okiem doświadczonej i certyfikowanej superwizorki, która jest nie tylko moją przewodniczką po Gestalcie, ale też po człowieczeństwie. Pracuję intensywnie. Od skończenia szkoły w 2006 roku uczestniczyłam w kilkudziesięciu zakończonych procesach terapeutycznych i w wielu, wielu *counsellingowych.* Szczerze mówiąc, mam jednak ogromne kompleksy w stosunku do utytułowanych terapeutów, mających nie tylko certyfikat, ale również wiele innych potwierdzeń swoich kompe tencji i mój *top dog* niemal już wygrał w wewnętrznej dyskusji.

Uświadomiłam sobie jednak, że jeśli mu ulegnę, to ten tekst nie będzie prawdziwy, a w dodatku będzie miał niewiele wspólnego z tym, jak pracuję. Zaczęłam więc z nim negocjować i ostatecznie doszłam do porozumienia z sobą. Ustaliłam, że będę posługiwać się terminami z zakresu psychopatologii na podstawie książki S. Johnsona „Style charakteru" oraz terminologią czysto gestaltowską w ramach krótkich notek dotyczących klientów oraz podsumowań. Cała reszta tekstu pozostanie nienaukowa.

Jestem, jaka jestem i wierność sobie oraz transparentność są chyba najbardziej transformującymi fenomenami w tym, co robię. Jest nim również rosnąca akceptacja samej siebie, a co za tym idzie, bezwarunkowa akceptacja klienta. I od tego zacznę.

FENOMEN 1: BEZWARUNKOWA AKCEPTACJA

Wcześniej

Klient: trzydziestoletni mężczyzna, po kilkuletnim związku z kobietą, która miała romans z innym mężczyzną. Spotkanie 6:

- Zaraz, ja się już pogubiłam. To ile jest teraz kobiet w twoim życiu? - zapytałam.
- Cztery - odparł z wyraźną satysfakcją.
- Hmm... Nie bardzo jestem w stanie sobie wyobrazić, jak to godzisz z pracą i całą resztą życia. I po co aż cztery?
- Ale w tym jest cała zabawa. Nie rozumiesz? To taki dreszczyk. Zresztą, każda mi daje coś innego. A ma piękne ciało, jest delikatna i oddana. Taka, wiesz, kobieca. B jest wysportowana i to mi imponuje, z taką kobietą można podejmować wyzwania. C tak na wszelki wypadek. A D, skoro chce wrócić i naprawiać, to niech naprawia.
- Naprawia? Ale co? I jak?
- Nie wiem. Niech ona się stara.
- Hmm... A chcesz, żeby naprawiła? I po czym poznasz, że już jest naprawione?
- Nie wiem...
- Myślisz, że da się tak naprawić, kiedy przy tobie są inne kobiety?
- Nie wiem...-zamilkł.

Dialog wewnętrzny terapeutki: Co *ty robisz, kretynko?! Oceniasz go i atakujesz. Popatrz na jego ciało - skulił się i zamknął. Ma nieobecne oczy. Znów identyfikuje się z matką zdradzoną i porzuconą przez ojca. Nie dotykaj tego, jest za wcześnie. Wyłaź. Jeszcze ci nie zaufał.*

Z rozmów z superwizorką:

- No, znów się rozzłościłam i nie umiałam tego ukryć! No, kurczę, kolejny błąd - przyznałam.
- Tak pani ma - odparła z absolutnym spokojem. Milczenie.

Dialog wewnętrzny pod wpływem nagłego wglądu: *No tak, tak mam.* Spokój, akceptacja.

Najpóźniej

Klient ten sam co poprzednio. Spotkanie 7:

- Jeśli pozwolisz, chciałabym wrócić do poprzedniego spotkania.
- OK.
- Chcę cię przeprosić.
- Przeprosić?! No coś ty? A za co?
- Za to, że cię oceniłam.
- Chodzi o te kobiety?
- Tak. Przepraszam, po prostu odezwały się we mnie moje własne sprawy i nie dałam rady.
- Hmm...OK.
- Czasem mi się tak zdarza, ale zajęłam się już nimi i teraz mogę ci spokojnie towarzyszyć. Czy to dla cie bie ok? Możemy wrócić do tej rozmowy?
- OK.
- To ja teraz zapytam cię inaczej: czy jesteś zadowolony z takiego stanu rzeczy? Z bycia w tych czterech relacjach jednocześnie? - milczenie.
- Nie, nie jestem...

Dodatek specjalny

Z rozmów z koleżanką, terapeutką z zespołu; po minięciu się w drzwiach z wychodzącą klientką:

- To ty z nią pracujesz?! Ona była już u trzech osób. Na jednym, dwu spotkaniach. Opornik kompletny. Szuka tylko potwierdzenia swojej krzywdy.
- Naprawdę? - odparłam zdziwiona. - Jest w procesie od trzech miesięcy. Całkiem nieźle idzie. Sojusz już jest.
- A tak, nie pomyślałam - rzekła z głębokim wglądem. - Ty ją zajebiesz miłością...

Podsumowanie

W moim przypadku bezwarunkowa akceptacja nie jest stanem, lecz drogą. Jednym z jej podstawowych komponentów jest zaciekawienie drugą osobą, fenomenologiczne i jednocześnie życzliwe podejście do klienta. Ta akceptacja nie oznacza jednak zgody na wszystko, ale raczej wyznacza przestrzeń do nieoceniania, do stworzenia warunków, w których klient będzie mógł w bezpieczny sposób poznawać siebie, swoich odczuć, uczuć przekonań i dokonywać wyborów. Mam również głębokie przekonanie, że stanowi ona podstawę, a być może nawet warunek podstawowy do zaistnienia paradoksalnej teorii zmiany. W spotkaniu z tym klientem połączyłam bezwarunkową akceptację z odsłonięciem się. Zdecydowałam się powiedzieć słowo *przepraszam,* co robię bardzo rzadko, ze względu na to, że może ono stworzyć przestrzeń do uruchomienia swoistej „gry w winnego" i stać się dla klienta wymówką do zwolnienia się z odpowiedzialności za swoje wybory. Częściej w podobnych sytuacjach decyduje się na zwrot: *przykro mi,* co z kolei umożliwia klientowi wyrażenie uczuć związanych z tą sytuacją, a często również z sytuacją pierwotną, która leży u jej podstaw. Komponentem bezwarunkowej akceptacji, jest moim zdaniem, mniej lub bardziej zwerbalizowana zgoda na robienie błędów, doświadczanie nowych sytuacji, niezbędna szczególnie dla klientów mających problem z wejściem w fazę działania i/lub kontaktu, a więc również w przypadku procesu żałoby, w tym po zakończeniu związku.

W przypadku tego klienta akceptacja jego wyborów tu *i teraz,* otwarcie się na jego wewnętrzny świat i sposób przeżywania procesu żałoby, przyniosły bardzo szybki i wyraźny efekt. Po defleksyjnej „fazie wielu partnerek", wszedł w okres bycia ze sobą, a następnie zaczął budować satysfakcjonującą relację z jedną kobietą zgodnie z własnymi potrzebami.

Autentyczny jest również dialog z koleżanką-terapeutką. Zdaję sobie sprawę z faktu, że ten sposób pracy, w tym aspekcie, przez niektóre osoby może być postrzegany jako rodzaj rogeriańskiej niedyrektywności. I rzeczywiście, na ogół jestem mało dyrektywna, koncentrując się, zwłaszcza w początkowej fazie procesu, raczej na aspekcie fenomenologicznym, na osobie, jej motywach, uczuciach, odczuciach i przekonaniach. Niemniej jednak jest to podejście skuteczne i otwierające przestrzeń do dalszej, pogłębionej pracy.

FENOMEN 2: POCZUCIE HUMORU

Klientka: czterdziestoletnia kobieta, wielokrotnie zdradzana przez męża podczas długoletniego związku. Na etapie malejącego pragnienia zależności. Proces tera peutyczny trwający blisko dwa lata.

- Wiesz co? Jesteś wredna! Nie wiem, dlaczego ja ci jeszcze za to płacę!
- Wiesz co... Ja też nie wiem, ale skoro się upierasz...

Podsumowanie

Poczucie humoru to wyjątkowo ciekawy fenomen. Bardzo łatwo przebiera się w ubranko defleksji. Dla niektórych, mających tendencje do wchodzenia w relacje grupie w rolę maskotki czy błazna, bywa wręcz głównym mechanizmem unikania kontaktu. Mój pierwszy nauczyciel Gestaltu nazywał go najdoskonalszym mechanizmem unikania kontaktu. Z pewnymi osobami (np. mającymi doświadczenie pomniejszania i wyśmiewania lub mocny rys narcystyczny) i na pewnych etapach procesu (szczególnie z osobami straumatyzowanymi i znów z mocnym rysem narcystycznym) warto uważać z używaniem poczucia humoru. Powyższy mechanizm unikania kontaktu - uświadomiony i "oswojony" - może być znakomitym pośrednikiem między przeszłością a teraźniejszością i przyszłością, umożliwiając spojrzenie na trudne doświadczenia z nowej, lżejszej perspektywy. Często pozwalam sobie na żartowanie z osobami, z którymi istnieje już silny sojusz terapeu tyczny. Pomaga to „odbarczyć" trudną sytuację, pogłębić kontakt i trudne treści przedstawić w lekki sposób.

W przypadku tej klientki, która generalnie miała silne tendencje do dramatyzowania i kompulsywny sposób regulowania uczuć, poczucie humoru pomogło zmienić ten stan rzeczy i poradzić sobie w dobry dla niej i dla jej otoczenia sposób z nawykowym reagowaniem złością.

FENOMEN 3: ODSŁANIANIE SIĘ TERAPEUTY

Wcześniej

Superwizorka krząta się, zbiera i odstawia kupki dokumentów, chowa je do koszulek.

- Proszę, niech pani wejdzie. Jeszcze tylko chwila, bo nie zdążyłam posprzątać dokumentów. Niespecjalnie dobrze sobie z tym radzę. Wciąż coś mi się gubi i każdy dokument sprawdzam kilka razy. Mam bardzo wymagającą księgową.

Dialog wewnętrzny terapeutki: *No, to chyba nie jest na miejscu. Powinna to zrobić przed sesją... To takie nieprofesjonalne. A myślałam, że ona jest taka zorganizowana... Taka doskonała... No nie jest doskonała. Ja też nie...*

Później

Klientka: sześćdziesięcioletnia kobieta, atrakcyjna i zadbana, ale z mocno zablokowanym ciałem. W historii wiele traumatycznych wydarzeń, silny perfekcjonizm. Doświadczenie wczesnej utraty ojca i syna oraz męża w tragicznych okolicznościach. Brak bliskich relacji z kobietami (w czasie terapii zaczęło się to zmieniać). Duży poziom lęku na pograniczu paniki, mocne poczucie krzywdy i zachowa nia paranoiczne. Istnieje już silny sojusz terapeutyczny.

- Nie chcę o tym mówić! Nie chcę o tym myśleć!
- Możemy o tym nie mówić, jeśli tak postanowisz. Ale czy w ten sposób przestaniesz o tym myśleć...
- Nie chcę! Nie jestem potworem!
- A ktoś mówi, że jesteś potworem?
- Bo ty nie wiesz, co ja czułam po śmierci syna...
- Nie wiem. I nie dowiem się, jeśli ty sama nie zechcesz mi o tym opowiedzieć...
- Ale ty nie wiesz, co ja wtedy czułam... Nie, nie wiem - obie zamilkłyśmy.
- Dobrzy ludzie nie mają takich myśli. I uczuć.
- Hmm... Nie wiem, jakie mają myśli i uczucia dobrzy ludzie. Mogę ci jednak opowiedzieć, co ja myślałam i czułam po tragicznej śmierci mojego ojca. Chcesz?
- Chcę.
- OK. Tata zginął pod kołami samochodu, na pasach. To było dla mnie tym bardziej trudne, że robił wtedy zakupy dla mnie.
- Och...

- Coś się stało?
- Nie. Mów dalej.
- Wiesz, ja bardzo kochałam mojego tatę. I on kochał mnie. Ale... Ale byłam już bardzo zmęczona jego zachowaniem, tym, że wciąż sobie z czymś nie radził, wspieraniem go i załatwianiem za niego spraw. Kiedy dowiedziałam się, że nie żyje, poczułam ogromną rozpacz, ale zanim to się stało, poczułam ulgę...
- Ja też... Ja też... - klientka zaczyna płakać. - Bo wiesz, ja tak się bałam... Tak się bałam o mojego syna... Ja tak się bałam, że coś mu się stanie, że jak już się stało, to mogłam przestać się bać... I poczułam ulgę - jej płacz stał się silny, drżała, głęboko oddychała.
- Czyli... ja nie jestem potworem?
- A ja jestem?
- Nie! Ależ skąd!
- Więc ty też nie jesteś...

Najpóźniej

Klientka ta sama, co poprzednio. Kilkanaście sesji póź niej. Siada na krześle w szczególnie usztywniony spo sób, przez dłuższą chwilę wygładza każdą fałdkę na ołówkowej spódnicy. Przyglądam się temu w milczeniu.

- Hmm...

Klientka nadal wygładza spódnicę.

- Wygodnie ci w tej spódniczce?
- Wygodnie? - spytała jak obudzona ze snu, bez kontaktu.
- Tak, czy jest ci wygodnie? Czy dobrze ci się w niej siedzi, chodzi, robi coś?
- Ale ja zaraz idę na randkę - odparła obronnym tonem. - No wiesz, z tym mężczyzną.
- A tak, rozumiem. Jak na randkę, to zmienia postać rzeczy. Tylko że ja pytam, czy jest ci wygodnie tutaj, gdy siedzisz ze mną?
- Ale ja muszę dobrze wyglądać, a ta spódniczka bardzo się gniecie!
- Aha. Ale teraz, przy mnie, chyba nie musisz?
- Przecież jej teraz nie ściągnę! - powiedziała ze złością.
- A dlaczego nie?
- No jak to? Przecież tak nie wypada!
- A kto tak mówi?
- No ja tak mówię!
- Aaa. Jeśli ty tak mówisz... - obie zamilkłyśmy.
- No, ciekawa jestem, czy ty byś ściągnęła spodnie -spytała obronnie.
- Teraz? Przy tobie?
- Tak.
- Cóż, dość długo się znamy. Czuję się tu bezpiecznie. Ufam ci. Ściągnęłabym.
- No to ściągnij!
- Hmm... A to ci pomoże? I jeśli ja ściągnę spodnie, to czy ty ściągniesz spódnicę?
- Jeśli ty ściągniesz, to ja też - roześmiała się. Prowokacyjnie ściągam spodnie, siadam na krześle. Klientka jest zaskoczona, ożywiona, wychylona do przodu.
- Ale...
- Tak? Teraz twoja kolej.
- I ja mam ściągnąć spódnicę? Tak po prostu?
- Tak się umawiałyśmy. Ale wiesz, nic na siłę. Jeśli jesteś gotowa i jeśli tak zdecydujesz.
- No dobrze, ale... ale nie patrz.
- Ok.

Klientka ściąga spódnicę, stoi lekko zawstydzona i zagubiona.

- Ja nie wiem, co teraz zrobić...
- Hmm... Chcesz usiąść na krześle? Może na materacu?
- Tak, na materacu. Ale usiądziesz ze mną?
- Oczywiście - przygotowuję siedzisko na materacu, siadam, zapraszam klientkę, która siada obok mnie i przez chwilę siedzimy w milczeniu. Stopniowo jej ciało rozluźnia się, pojawia się głębokie westchnienie.
- Mogę położyć głowę na twoich kolanach?
- Tak, proszę.

Przez resztę sesji klientka leży z głową na moich kolanach, cicho płacze.

Podsumowanie

Odsłanianie się, jak w przypadku sesji z tą klientką, może mieć różny wymiar. Zarówno fizyczny, jak emocjonalny. I niesie ze sobą pewne zagrożenia. Ja widzę co najmniej dwa. Pierwsze wynika z niebezpieczeństwa zamiany ról, kiedy terapeuta, nieświadomy swoich nieprzepracowanych problemów, wypełnia nimi przestrzeń relacji terapeutycznej. Drugie wynika z możliwości bezpiecznego zasymilowania przez klienta treści terapeuty, a raczej z jego ograniczeń w tym zakresie, w tym tendencji klienta do introjekcji i konfluencji. W miarę upływu procesu terapeutycznego, wzmacniania sojuszu i pogłębiania się świadomości klienta, zagrożenia są jednak coraz mniejsze, a korzyści ogromne.

Odsłanianie się tej klientki Stephen Johnson uznałaby zapewne za jeden ze sposobów humanizowania nar cystycznego stylu, ja nazywam je odperfekcjonizowa-niem albo uelastycznianiem. Przyznam, że osobę aż tak usztywnioną, zablokowaną wewnętrznie i zewnętrznie, unieruchomioną w top *dogu,* spotkałam po raz pierwszy. Wejście na poziom, na którym często towarzyszył nam wspólny śmiech i żartowanie z tego, co działo się między nami w relacji, były chyba jednym z moich największych sukcesów terapeutycznych. Jestem przekonana, że drogą do tego było właśnie odsłanianie siebie.

FENOMEN 4: DOTYK

Klientka: dwudziestopięcioletnia kobieta, o dominującym rysie narcystyczno-schizoidalnym. Miała za sobą udaną trzyletnią terapię psychodynamiczną, po której wyjechała za granicę, gdzie pod wpływem relacji z mężczyzną doświadczyła silnej traumy połączonej z mocną dysocjacją. Prawie nieobecne Ja relacyjne, „mury zamiast granic", bardzo duży dystans w kontakcie. Opisane spotkanie miało miejsce po ponad roku terapii, od kilku miesięcy nie występowały już epizody dysocjacyjne, był silny sojusz terapeutyczny, ale z mocnym dystansem w obszarze ciała. Nie decydowała się wchodzić w eksperymenty.

- Jak minął tydzień z Wewnętrzną Dziewczynką?
- Dobrze. Rysowałam. Tak jak pani mówiła.
- Jak mówiłam?
- Mówiła pani, że dzieci bardzo lubią rysować. I że tak można z nimi łatwiej nawiązać dialog.
- I udało się pani nawiązać dialog?
- Nie... Nie wiem...
- Hmm... Może zbyt dorośle pani do tego podeszła...
- Zbyt dorośle?
- Cóż, dzieci lubią się bawić.
- Ale jak bawić?

- A w co lubiła się pani bawić jako mała dziewczynka? Klientka lekko przesuwa krzesło do tyłu, ramiona się cofają, dłuższa chwila milczenia.
- Ja... chyba się nie bawiłam...
- A teraz? Teraz jak lubi się pani bawić?

- Bawić?... Chyba bawiłam się, jak byłam za granicą... Tam się spotykaliśmy i żartowaliśmy.
- Hmm... Ja się lubię bawić w kalambury. I w ciuciu babkę. I tańczyć.
- To znaczy lubiła pani się bawić jako dziecko?
- Nie. Jako dziecko lubiłam skakać w gumę, grać w dwa ognie, bawić się w słówka.
- To znaczy, że teraz bawi się pani w ciuciubabkę?
- Tak. Mamy taki zwyczaj z przyjaciółmi.
- To dość dziwne.
- Naprawdę? A co panią w tym dziwi?
- No że dorośli ludzie...
- Hmm...To ja to ujmę nieco inaczej. Moje Wewnętrzne Dziecko bardzo lubi się bawić w ciuciubabkę, więc mu to umożliwiam. A pani Wewnętrzne Dziecko w co by się najchętniej pobawiło?
- No nie wiem...
- Może w ciuciubabkę? Ze mną.
- Nie. Ja nie lubię, kiedy ktoś mnie dotyka.

- Nawet jednym palcem? Tym najmniejszym? - pytam z uśmiechem, pokazując mały palec.
- Chyba nawet jednym - klientka się śmieje.
- Chyba? To może jednak spróbujemy. Jednym paluszkiem.
- A jak by to miało wyglądać? - spytała z zainteresowaniem.
- Hmm... To taka propozycja dla pani Wewnętrznej Dziewczynki. Ja zamknę oczy, ona spróbuje mnie dotknąć małym paluszkiem, a ja spróbuję zgadnąć, gdzie i złapać panią za rękę. A potem się zamienimy. Co pani na to?
- Dobrze. - po dłuższej chwili milczenia. - To spróbujmy, ale nic nie obiecuję.
- Ok. To ja zamykam oczy i czekam - przez chwilę bawimy się w „dotykanie" i łapanie za rękę. Śmiejemy się.

Podsumowanie

Spotkania z tą klientką trudno byłoby przedstawić w formie dialogowej i czasie rzeczywistym. Kiedy wchodziła do gabinetu, zawsze punktualna i „gotowa do pracy", miałam wrażenie, że czas zaczynał inaczej płynąć. Początkowo, po długiej fazie *settingu* i budowania sojuszu, poszczególne wypowiedzi oddzielały czasem nawet kilkunastominutowe przerwy, podczas których kontaktowała się, jak to nazywała, ze *swoim prawdziwym Ja.* Te chwile były tak wysycone jej nieobecnością w zewnętrznym i zanurzeniem w wewnętrznym świecie, że z ogromnym trudem byłam w stanie utrzymać koncentrację, a po spotkaniu potrzebowałam bardzo intensywnego ruchu. Stopniowo przerwy zaczęły się skracać, a ona sama była coraz bardziej obecna w relacji ze mną, nie tracąc przy tym kontaktu ze sobą. Zachowywała przy tym duży dystans fizyczny, lekko przesuwała fotel, pozostawała w dość usztywnionej podstawie. Rozmowy na ten temat budziły w niej niepokój. Wprowadziłam elementy analizy transakcyjnej i pracy z Wewnętrznym Dzieckiem, co zaczęło powoli pogłębiać kontakt i budować relację. Przełomowym momentem była chwila, gdy skontaktowała się z trzyletnią Wewnętrzną Dziewczynką i na koniec spotkania powiedziała, że czuje się jakby wychodziła z nią za rękę z gabinetu. Dotyk pojawił się na kolejnym i przyniósł zdecydowany przełom w terapii. Klientka zaczęła chętniej doświadczać nowych sytuacji, zarówno w gabinecie, jak i poza nim. Stopniowo opuszczała mury i zaczęła budować elastyczne granice fizyczne i psychiczne.

Myślę, że duże znaczenie miał w przypadku tego procesu fakt, że dotyk wprowadzony został w atmosferze zabawy, co pozwoliło z jednej strony na większą otwartość, a z drugiej - kompensację braku tego typu doświadczeń w dzieciństwie klientki.

Czasem proponuję również moim klientom/klientkom masaż. Po początkowej fazie protestu związanej ze sposobem postrzegania terapii lub problemami w tym zakresie, często znacząco intensyfikuje to proces tera peutyczny. W wielu przypadkach pogłębia sojusz tera peutyczny i odblokowuje trudne uczucia.

FENOMEN 5: WIARA TERAPEUTY W KLIENTA

Klientka: 34-latka, bardzo mocno zależna. Jako młoda dziewczyna, a później młoda matka, dwukrotnie brała udział w terapii psychodynamicznej, indywidualnej i grupowej, w obu przypadkach zakończonej wtórną traumą zależnościową. Szef ośrodka był przyjacielem jej rodziców, co kilkakrotnie było wykorzystywane przeciwko niej. Dobrze funkcjonująca w relacji intymnej i jako matka, ale z silnymi niewysyconymi potrzebami zależnościowymi oraz lękiem przed niezależnością. Poniższa rozmowa miała miejsce, kiedy uporządkowała już sprawy relacyjne i zdecydowała się na samodzielność w pracy zawodowej oraz realizowanie swojej pasji.

- No to gratuluję. Właśnie zaczęłaś nowy etap swojego życia. Samodzielny. I niezależny od potrzeb i opinii innych. I według twojego własnego scenariusza.
- Sama w to nie wierzę...
- Tak? A do czego potrzebny ci jest jeszcze ten brak wiary?
- Nie... Ty znowu zaczynasz!
- Hmm... Co zaczynam?
- No wiesz... Mówiłaś, że za każdym pytaniem kryje się jakaś teza...
- Tak? Coś sugerujesz?
- Wcale nie sugeruję. Ja jestem pewna, że za twoim pytaniem kryje się jakaś teza.
- Dobra - śmieję się. - To bawimy się w czytanie w myślach. Jaka teza kryje się za moim pytaniem?
- No to pobawię się w wiedźmę - klientka również się śmieje.
- Dawaj.

- Uważam, że za twoim pytaniem kryje się teza, że wciąż uciekam przed uwierzeniem w siebie i niezależnością.
- Hmm... A uciekasz?
- Wiesz... - zastanawia się. - Może trochę...
- A mnie potrzebujesz, bo...?
- Bo wiesz, ty we mnie tak wierzyłaś. - ożywiła się. - Zawsze. Ja się poddawałam, a ty wciąż wierzyłaś. Ja uciekałam, a ty wierzyłaś. Ja miałam już ochotę wszystko rzucić, a ty wierzyłaś. No, wierzyłaś jak nie wiem.
- Tak, wierzyłam. I nadal wierzę. A co z twoją wiarą w siebie samą?
- No, ja też już wierzę. Bardzo, ale tak jakby nie do końca. No - roześmiałam się - to zastanówmy się, co by się stało, gdybyś zaczęła wierzyć w siebie i swoją niezależność oraz samodzielność tak do końca. Co by to zmieniło? Tu, w naszej relacji - zapytałam, a klientka milczała i zastanawiała się.
- Chyba... chyba byłabym gotowa do zakończenia terapii...
- Hmm... I co ty na to?
- Na co?!
- Na to, że może jesteś już gotowa do zakończenia terapii...
- Naprawdę?!
- A jak sądzisz?

Klientka milczy, zastanawia się, jej ciało, początkowo spięte, rozluźnia się, na twarzy pojawia się uśmiech.

- Tak, jestem gotowa.

Podsumowanie

Wiara terapeuty w klienta czy w jego zasoby to niezwykle silny fenomen transformujący. Gdybym miała pisać pracę naukową z tego zakresu, wybrałabym do badania wła śnie ten fenomen. Miałam szczęście, a raczej moi klienci je mieli, bo - zapewne ze względu na mój dominujący rys charakteru - kiedy rozpoczynałam pracę, nie wiedziałam, że może się nie udać. Po prostu takie pojęcie nie istniało w moim świecie wewnętrznym, a nieświadomość swojej niekompetencji połączona z silnym uporem i pragnieniem rozwoju sprawiła, że tak długo szukałam rozwiązania, aż je znalazłam. Problem zaistniał, gdy zaczęłam zdawać sobie sprawę ze swojej niekompetencji. Na tym etapie wiele procesów mocno zabuksowało i gdyby nie ogromne wsparcie mojej ówczesnej terapeutki i superwizorki, być może zrezygnowałabym nawet z pracy terapeutki. Udało mi się przejść kryzys, zacząć wierzyć w zasoby klienta z zupełnie innej perspektywy i obie strony na tym zyskały. Ja zyskałam, ponieważ nauczyłam się akceptować swoją niedoskonałość i bezradność, szukać w razie potrzeby wsparcia i robić większą przestrzeń dla klienta. Klienci zyskali, bo stałam się bardziej autentyczna i uważna na to, co się dzieje w polu, a moja zgoda na własną niedoskonałość zdecydowanie sprzyja odnajdywaniu przez nich własnej mocy sprawczej. Dzięki temu etapowi zyskałam też świadomość, że bywają tacy klienci i takie sytuacje, gdy moja wiara w nich jest jedy nym zasobem, na którym mogą się wesprzeć oraz umiejętność odróżnienia ich od pozostałych.

FENOMEN 6: BŁĘDY

Wcześniej

Klientka: sześćdziesięcioletnia kobieta z rysem borderline, mocno paranoiczna i projektująca swoją złość. Z dużą tendencją do zrywania relacji oraz stosowania „wypłat". Na etapie tej rozmowy proces trwał już ponad rok.

- Ale ty mi tak kazałaś zrobić! - cały czas mówiła podniesionym głosem.
- Jesteś na mnie zła?
- Ja?! Ja nie jestem zła - mówiła podniesionym głosem, z poczerwieniałą twarzą i trzęsącymi się rękami. - To ty jesteś na mnie zła i odkuwasz się na mnie!
- Ok. To co w takim razie teraz czujesz?
- I znowu to samo. Zawsze jest tak samo. Wszyscy ludzie mnie oszukują i zawodzą. Ja im ufam, bo jestem dobra i naiwna, i zawsze jest tak samo.
- Zawsze? Wszyscy?
- Tak. Zawsze i wszyscy!
- Może jednak nie zawsze i nie wszyscy? Może była, jest, chociaż jedna osoba albo sytuacja, w której zaufałaś i nie zostałaś oszukana?
- Zawsze i wszyscy. Nie ma sensu... To nie ma sensu. Po co żyć, jak świat jest taki...
- Ok, tak czujesz w tej chwili. To zastanówmy się, co możemy teraz zrobić, aby ta konkretna sytuacja zakończyła się inaczej niż te wcześniejsze. Co możemy z tym teraz zrobić? Co ja mogę zrobić?

- Przyznaj, że kazałaś mi to zrobić.
- Przykro mi, ale nie mogę tego zrobić. To byłaby nieprawda. Naprawdę mi przykro, że jest ci z tym tak trudno, ale tego nie mogę ci dać. Czy mogę zrobić coś innego?
- Właśnie! O to mi chodzi!
- O co? Możesz mi wyjaśnić?
- O zwalanie na mnie winy!
- Tak to czujesz?
- Ja nie czuję! Tak jest!
- Wiesz, a może jest tak, że ty w ten sposób zinterpretowałaś moje słowa. To się zdarza w relacjach. Rozmawiałyśmy już o tym. I o tym, że zawsze możesz mnie zapytać, zarówno o to, o czym myślę, jak i co czuję.
- A po co? I tak nie powiesz mi prawdy!
- O nie! - odparłam ze złością, podniesionym głosem. - Na to ja już nie wyrażam zgody! To jest oskarżanie mnie o coś, co mnie absolutnie nie dotyczy i nie życzę sobie tego!
- Nie krzycz na mnie! Widzisz, to ty się złościsz, a nie ja!
- Owszem. Jestem na ciebie w tej chwili zła. A nawet wściekła. Tak reaguję, kiedy ktoś oskarża mnie o coś bezpodstawnie. I tak reaguję, kiedy ktoś bezpodstawnie na mnie krzyczy. A ty to robisz dzisiaj od kiedy weszłaś do gabinetu.
- Bo ja mam tego dość!
- Cóż, tak się składa, że ja również - powiedziałam i zamilkłyśmy. Do końca sesji pozostało kilka minut. - Właśnie minął czas. Czy jest coś, co chcesz powiedzieć na zakończenie?
- Nie! - wykrzyknęła ze złością, ale jednocześnie ze spuszczonym wzrokiem.
- W takim razie do widzenia i zapraszam cię za tydzień.

Później

- No i nie wytrzymałam i nakrzyczałam na nią. Wiem, nie wolno, ale ja już nie dałam rady.
- Wie pani, że to błąd, pani Aneto? - spytała superwi-zorka ze zmartwioną miną.
- Wiem. Nie wytrzymałam.
- Zdaje sobie pani sprawę z tego, że klientka może teraz zerwać kontrakt?
- Tak - odpowiedziałam cicho. - Co mam teraz zrobić? Zadzwonić do niej? Wyjaśnić?
- Nie. Proszę poczekać do terminu następnego spotkania. Zobaczymy, czy się pojawi. Jeśli nie, zastanowimy się co dalej.

Najpóźniej

Klientka ta sama, co poprzednio. Kiedy otwieram drzwi, jest lekko schowana za murkiem, jakby gotowa do ucieczki. Patrzy z niepokojem.

- Witaj - otworzyłam drzwi szerzej - Zapraszam.
- Mogę?
- Przecież to twój termin. Zapraszam do gabinetu.
- Klientka wchodzi do gabinetu, siada na brzegu fotela.
- Naprawdę mogę?
- Wiesz, ja nie wiem, o co teraz pytasz? Czy możesz co?
- No przyjść, zostać.
- Oczywiście, a czemu miałabyś nie móc?
- No bo my się ostatnio pokłóciłyśmy...
- Fakt, pokłóciłyśmy się. Przy okazji przepraszam cię, że podniosłam głos. Nie powinnam na ciebie krzyczeć.
- To tak można?
- Nie rozumiem. Co: czy można?
- No... To tak można nakrzyczeć na siebie i potem tak, po prostu, rozmawiać? I w ogóle?
- Jak widać można - roześmiałam się.
- Bo ja... ja miałam nie przyjść... Chciałam nawet zrezygnować z terapii...
- W takim razie cieszę się,że jednak tego nie zrobiłaś-powiedziałam z uśmiechem. -I że tu jesteś.
- Ale naprawdę tak można? - spytała nieśmiało. - Przecież my na siebie wrzeszczałyśmy...

- Zdarza się w najlepszych relacjach. To co, porozmawiamy teraz, na spokojnie, o tym, czego nie dokończyłyśmy na poprzednim spotkaniu?

Podsumowanie

Ktoś kiedyś powiedział, że po wyjściu z gabinetu tzw. klienta borderline terapeuta ma ochotę wgryźć się w ścianę. Gdybym tak robiła za każdym razem, kiedy miałam na to ochotę, w trakcie trwania procesu tej klientki, obawiam się, że niewiele całych murów zostałoby w Krakowie. Złość, frustracja, bezradność, lęk - przy mojej skłonności do konfluencji - te uczucia czasem wręcz mnie zalewały. Nauczyłam się przygotowywać w dzień spotkań z nią, w szczególny sposób, stworzyłam sobie specjalny kodeks BHP. Musiałam być wyspana, wypoczęta, wyspacerowana, po lekkim posiłku. A i tak nie zawsze udawało mi się utrzymać równowagę i robiłam błędy. Ten wydawał się jednym z najgorszych. Okazało się jednak, że stał się największym przełomem w terapii. Klientka przekroczyła swoje wielkie ograniczenie przychodząc na kolejne spotkanie i konfrontując się z tym, co się stało. Myślę, że była to głównie zasługa silnego już sojuszu tera peutycznego. Spotkanie, w którym "wrzeszczałyśmy" na siebie, okazało się zasobem, na którym zaczęła budować. Często wracała do tej chwili i powtarzała: *Pamiętasz, jak na siebie krzyczałyśmy?* i *Jak fajnie, że tak można.* Oczywiście, warunkiem podstawowym było tu ugłośnienie tego, co się stało, przepracowanie tej sytuacji. Zapewne ważne były także moje przeprosiny i otwartość na kontynuację relacji terapeutycznej. Czasem myślę nawet, że nie ma błędów - są jedynie niewyjaśnione nieporozumienia.

FENOMEN 7: ZMIANA TERAPEUTY W TRAKCIE TRWANIA PROCESU

Klientka: czterdziestoletnia kobieta. Spotkanie podsumowujące kilkuletnią terapię.

- Wiesz, za co najbardziej cię podziwiam? Tylko, proszę, nie mów, że nie ty jesteś tu w centrum.
- Ok - zaśmiałam się. - To będzie dla mnie lekcja przyjmowania. Mów, za co mnie podziwiasz.
- Właśnie za to - śmieje się.
- Nie rozumiem? Dlatego, że możesz mi powiedzieć za co mnie podziwiasz?
- Nie. Za to, że ciągle się rozwijasz i nie ukrywasz tego. Że wciąż uczysz się czegoś nowego, próbujesz nowych doświadczeń, metod i sposobów. Że nawet jak jest bardzo źle, to to akceptujesz, a potem znów próbujesz. I to nie tylko dla siebie. Przecież wiem, że czasem nie wiedziałaś, co zrobić i jak mi pomóc, a po jednym albo kilku spotkaniach przychodziłaś z nową propozycją. I za to, że nie boisz się ryzykować. Wciąż się zmieniasz.
- A to ci nie przeszkadza? Że się zmieniam?
- Nie. Nie przeszkadza, bo zawsze mogę zapytać, co się u ciebie dzieje, a ty mi uczciwie odpowiadasz. I wiesz co? Mnie to dodawało odwagi do własnej zmiany, do ryzykowania w życiu. Bo przecież nasze życie jest zmianą, prawda?
- Jeśli tak zdecydujemy...
- No tak, ale po co upierać się i walczyć z rzeczywistością? Przecież całe nasze cierpienie wynika z braku zgody na rzeczywistość taką, jaka jest...

Podsumowanie

Cóż, wydaje mi się, że ten dialog nie potrzebuje podsumowania. Zostawię go tak jak jest. Może dodam tylko jedno zdanie. Zmiana terapeuty w trakcie trwania procesu tera peutycznego jest, a w każdym razie może być fenomenem transformującym dla relacji i wszystkich jej uczestników.

PODSUMOWANIE

Moje doświadczenie mówi mi, że terapeuta powinien być pół kroku za klientem w trakcie bezpośredniej pracy i pół kroku przed nim w ramach swojego rozwoju, aby móc mu pomóc. Dlatego tak ważne jest, aby terapeuta pozwolił sobie na ten rozwój, pozwolił sobie na ryzykowanie, pozwolił sobie na autentyczność, a co za tym idzie - na popełnianie błędów. Z pełną otwartością na stawienie czoła konsekwencjom błędów w ramach relacji z klientem i poza nią.

Świadomie ujęłam opowieści o niektórych fenomenach w perspektywie czasowej, najlepiej oddają cej proces rozwoju, zarówno terapeuty, jak klienta i relacji. Zauważyłam bowiem, że chociaż klasyczne i wypracowane interwencje dają czasami błyskawiczny i spektakularny efekt, a także pomagają zamknąć „małe Gestalty", jak nazywam wyłaniające się w trakcie procesu klienta figury, to głównymi fenomenami trans formującymi, mającymi największy wpływ na proces (poza samą relacją) są te wszystkie intuicyjne, nietypowe, spontaniczne reakcje, często uznawane - zgodnie z zasadami sztuki - za błędy. Tymczasem to właśnie one, świadomie przepracowane, prowadzą moim zdaniem do

głębokiej zmiany, rozumianej jako akceptacja siebie i swojego miejsca w życiu, swojego teraz i jak. Zarówno dla klienta, jak i dla terapeuty.

Z biegiem czasu coraz cenniejszymi fenomenami trans formującymi w terapii stają się dla mnie moje niedoskonałości jako człowieka i jako terapeutki. Pamiętam taką rozmowę z koleżanką z zespołu. Siedziałyśmy w przerwie między spotkaniami, ona smutna i przybita po spotkaniu z klientką. Sama była młodą i piękną kobietą, a klientka, starsza i - według obowiązujących kulturowo zasad - niezbyt atrakcyjna, powiedziała, że bardzo jej tego zazdrości, że sama nigdy tak nie miała, że to budzi w niej rozpacz. Koleżanka popatrzyła na mnie i zapytała:

- Aneta, czy to jest przeszkoda? Czy moja atrakcyjność przeszkadza w byciu dobrą terapeutką?
- Spojrzałam na nią i spontanicznie powiedziałam:
- A ja jestem gruba. Czy to przeszkadza w byciu dobrą terapeutką?
- Popatrzyła na mnie oburzona i powiedziała:
- Zwariowałaś?! Jesteś bardzo dobrą terapeutką. A poza tym jesteś tego świadoma, akceptujesz to i umiesz na tym pracować. Odpowiedziałam z uśmiechem:
- A czym to się różni?

Te cztery aspekty: świadomość siebie, zgodę na własną zmianę (praca nad sobą), autentyczność i akceptację własnej (i cudzej) doskonałości i niedoskonałości uważam za największe fenomeny transformujące w terapii.

Aneta Boryczko - dyplomowana *counsellorka* Gestalt. Pracuje indywidualnie i z parami (pod superwizją). Prowadzi warsztaty rozwojowe i terapeutyczne oraz szkolenia z zakresu komunikacji. Pracuje w konwencji Gestalt, wzbogaconej o elementy AT, RTZ, psychodramy, NVC, SE, pracy z czakrami oraz relaksacje i rytuały. Główne obszary zainteresowań zawodowych: praca z osobami w sytuacji kryzysu i traumy, kreatywność i twórczość, relacje interpersonalne oraz psychosomatyka. Opracowała autorską metodę pracy z dziećmi, opartą na bajkoterapii. Jest autorką kilkudziesięciu programów profilaktycznych i edukacyjnych dla dzieci i młodzieży. Pisze wiersze oraz bajki dla dzieci i dorosłych.