

Obrączka i artykuł

opis sesji

Z fenomenów transformujących relację terapeutyczną i relację klienta z samym sobą najbardziej fascynują i cieszą mnie te, które zdarzają się niezaplanowane. Jeśli chociaż jedna ze stron uważnie śledzi, co obie wnoszą do relacji, potencjał takich zdarzeń jest niebagatelny. Zanim przejdę do opisu sesji, pozwólcie, że opiszę kim jest klient¹, co wnosił w ostatnim czasie do relacji oraz co ja wносиłam.

Współtworzone pole

Mateusz trafił do mnie przed trzema laty, w przededniu swoich trzydziestych urodzin. Przez ten czas regularnie przychodził na sesje. W trakcie spotkań poruszyliśmy wszelkie możliwe tematy: od rodziców i wychowywania się w dysfunkcyjnej rodzinie (tu dylematy: jak się obronić, na ile odciąć, czy im wybaczyć), przez relacje damsko-męskie (tu kwestie poczucia swojej siły, męskości, bliskości i dystansu z kobietami, zwłaszcza tak emocjonalnymi jak matka), tematy depresyjnego, nieco masochistycznego bezruchu i śmierci, przetykane marzeniami o byciu Kimś (co było w świecie klienta powiązane z faktem obronienia pracy dyplomowej), tematy pracy zawodowej, aż po kwestie tak bazowe jak poczucie bezpieczeństwa w świecie, poczucie zdysocjowania i brak rozpoznania swoich emocji, chęci, motywacji i preferencji. Mateusz powiedział kiedyś, że jego największym marzeniem jest kłaść się spać z poczuciem, że to był dobry dzień, w którym zrobił tyle, ile mógł i to jest w porządku. Wtedy nie będzie się martwić, że umrze z poczuciem, iż jego życie pozbawione było sensu. Kontrakt terapeutyczny był rozbudowywany w powiązaniu z wyłaniającymi się potrzebami klienta. W ostatnim czasie Mateusz przymierzał się do zmiany pracy, obronił pracę dyplomową i wrócił do treningów sportowych.

Proces zmiany, czy też zdrowienia Mateusza, w którym uczestniczyłam dotąd był zmienny: w gorszych okresach widział tylko mrok w świecie i w sobie samym. Na tym etapie moim zadaniem było towarzyszyć mu, pełnić rolę strażniczki nadziei i rzeczywistości (przypominać o tym, że osiągnął coś, czemu w momencie załamania zaprzeczał). Wychodząc z kryzysu klient uzyskiwał lepszy kontakt z rzeczywistością i dochodził do wniosków, które wcześniej, nieco na wyrost, mu wykladałam, a których wówczas nie słyszał. W takich momentach wyrażał wdzięczność, że miałam zaufanie do niego i jego zasobów wtedy, gdy on sam w nie wątpił. Dla mnie prawdziwym fenomenem transformującym w jego terapii było, gdy pokazał mi, jak źle działają na niego moje usilne próby *wyciągnięcia go za uszy z jego „bagienka”* – a przecież mnie tak zależało! Fakt, że uwierzyłam w to, że sobie poradzi okazał się wartościowym prezentem, którego nie dostał od swoich rodziców.

Nasze sesje odbywały się w czterech różnych gabinetach, ponieważ byłam w trakcie zmian zawodowych i w procesie osadzania się w nowym dla mnie mieście. To nie był dla Mateusza znaczący fenomen. W ostatnim czasie wyszłam za mąż, o czym nie informowałam klientów wprost,

ale poprzez znaki, które o tym świadczyły: zmieniłam nazwisko (zmianę tę ujęłam również na stronach internetowych), zaczęłam podpisywać się inicjałami złożonymi z trzech, a nie dwóch liter, a także – nosić obrączkę. Kilka tygodni po ślubie poinformowałam Mateusza o mojej przewodźce do rodzinnego miasta, która wymuszała zmianę terminu naszych spotkań.

Miesiąc po moim ślubie i miesiąc przed opisaną niżej sesją Mateusz w środku zdania, które wypowiadał, wykrzyknął nagle: *o, masz obrączkę na palcu – gratuluję!* Podziękowałam mu wówczas i temat się skończył – tak mi się przynajmniej wydawało. Tydzień przed opisywaną sesją Mateusz odwołał spotkanie, ponieważ źle się czuł i fizycznie i psychicznie.

Sesja 142

Mateusz zaraz na wstępie przyznał, że czuje się bardzo dobrze i miało na to wpływ między innymi to, że nie przyszedł na sesję, co stworzyło pole do wdrożenia własnych sposobów radzenia sobie z trudną sytuacją w pracy oraz w związku. Czytał też w tym czasie dwie książki, których treść „przymierzał” do siebie, „trawił” i asymilował. Przyznał, że na poprzedniej sesji z jednej strony doświadczył mojego wsparcia (*jesteś za mną rękoma i nogami*), dzięki czemu zaufał mi bardziej (bardzo się tym ucieszyłam, ponieważ zaufanie kobiecie nigdy nie było dla niego łatwe i na pierwszych spotkaniach byłam *jedną z głupich bab, które na pewno czegoś ode mnie chcą*). Z drugiej strony, owa pewność, że może na mnie liczyć w połączeniu z tym, że nie pojawił się na sesji dała mu szansę na poradzenie sobie samemu. Zauważył, że dotychczas często czekał z podjęciem działania, decyzji aż ze mną *obgada* daną sprawę.

Po chwili ujawnił, jaki proces toczył się (pomiędzy nami) od kilku tygodni.

- Myślałem kiedyś, że jak się obronię, to wszystko się zmieni. I wiesz co? Nic się nie zmieniło.

Uśmiechnęłam się w tym miejscu myśląc, że starałam się mu to uzmysłowić przez ostatnie dwa lata terapii.

– Zacząłem sobie myśleć: *jak to? To już nie będę nikim niezwykłym? Nikt nie rozpozna mojej wyjątkowości? Zestarzeję się i umrę?* – mówił to z dorosłym dystansem i dodał, że zarazem jest to smutne jak każda utrata.

- Co utraciłeś?
- Fikcję, że będę kimś niesamowitym.
- I jak się z tym czujesz?
- Uwolniony. Już nie muszę się tak starać, bo to nie ma sensu.

- I nie musisz odkładać życia na później.
- Tak.
- A kto miałby rozpoznać twoją wyjątkowość?
- Wszyscy.
- OK, a jak to się ma do naszej relacji? – spytałam, mając między innymi w pamięci, że kiedyś kwestia bycia wyjątkowym klientem była dla niego dość problematyczna i ambiwalentna, zwłaszcza, że jestem kobietą.
- Tu też poczułem, że straciłem poczucie wyjątkowości. Może to głupie, ale powiem ci, że chyba do tej pory miałem taką fantazję, że zawsze będziesz dla mnie... [pauza] dostępna, dobra.
- Tak dostępna i dobra jak twoja mama nigdy nie była?
- Tak.
- A jak to się stało, że już nie jesteś w tej iluzji?
- Po tej sesji, kiedy zobaczyłem, że nosisz obrączkę dotarło do mnie, że moja terapeutka, Natalia, ma jakieś życie poza gabinetem, coś z nim robi, idzie do przodu. (...) I ja mam czekać na to, żeby każdy problem obgadywać? (...) I zaciekałem się kim jesteś; wcześniej nigdy mi nie przyszło do głowy, żeby na przykład sprawdzić twoje kompetencje. Wygooglowałem cię.
- No nieźle, po tylu latach! – roześmiałam się.
- Wszedłem na twoją stronę i przeczytałem artykuł. Pisałaś o mnie.
- Teraz to się zawstydziałam... – westchnęłam i chciałam wyjaśnić, ale Mateusz kontynuował.
- Pisałaś o mnie, to miłe (...) to znaczy, że jednak coś wnoszę w twoje życie, a gdybyś mnie o tym zapewniała, to i tak bym ci nie uwierzył.
- To się dobrze składa, bo wygląda na to, że cytując ciebie w artykule nakarmiłam twoje poczucie wyjątkowości, ale nie nadmuchałam sztucznie ego.
- Tak, nie miałem poczucia, że się nadmuchałem jak balon, jak wtedy, gdy myślałem o tym, że będę Kimś po swojej obronie.
- Cieszę się. Chcę ci jeszcze powiedzieć o moim zawstydzeniu i przeprosić za użycie przykładu z twojej sesji bez uzgodnienia tego z tobą. Napisałam tekst i chciałam cię spytać, czy mogę go użyć i zwyczajnie zapomniałam to zrobić, spiesząc się z

wrzuceniem go na stronę.

- Nie szkodzi.

Wnioski

W dalszej części sesji spontanicznie zaczęły się pojawiać wspomnienia z całego procesu terapeutycznego. Rozmawialiśmy o tym, co bywa leczące, a co trudne. Jednym z kluczowych elementów, które pozwalają mu zdrowieć jest moja akceptacja, którą rozumie jako rozpoznanie tego, co jest i przyjmowanie tego (a nie bycie bezkrytycznie zachwyconą wszystkim, co on robi). Postawa ta okazała się dla niego modelem, który uwewnętrznia jako nastawienie do samego siebie oraz do świata, (co nie oznacza, że okresy pustki i negatywnego nastawienia do życia zniknęły). Klient stwierdził, że *terapia nie polegała na rozwiązywaniu problemów, a raczej na integracji z rzeczywistością.*

Druga ważna kwestia, którą można potraktować jako fenomen transformujący, to szczerość każdego z nas. Mateusz, mówiąc o wartościach, które są dla niego ważne wymienił uczciwość i zilustrował ją przykładem z którejś sesji:

- Co u ciebie słyhać? – zaczął wówczas nietypowo.
- Naprawdę chcesz wiedzieć, czy po prostu chcesz zacząć rozmowę? Bo mogę ci odpowiedzieć, ale ważniejsze jest, czego tak naprawdę chcesz – odpowiedziałam. Mateusz był trochę zbity z tropu. Po chwili zastanowienia odpowiedział:
- Chciałem zacząć rozmowę.

Klient, przyznał, że po tej wymianie zdarzało mu się podobnie reagować na tego typu pytania innych ludzi. Zauważył, że korzystając ze swej szczerości czuł większą stabilność i uspokojenie w interakcjach z nimi.

Fenomen wnoszony przez terapeutkę/klienta	Transformacja
bezwarunkowa akceptacja (t)	uwewnętrznianie akceptacji siebie i rzeczywistości, poczucie bezpieczeństwa

szczerść (t, k)	wzajemne zaufanie, przekonanie, że otwartość buduje bezpieczną relację, możliwość budowania wspólnego pola
obręczka (t)	świadomość odrębności i odpowiedzialności za własne życie; stopnienie iluzji o bezgranicznej dobroci i dostępności oraz zaciekawienie ową różnicą (<i>Ja</i> to nie <i>Ty</i>); utrata poczucia fałszywej wyjątkowości
wspomnienie o kliencie w artykule (t) i przeczytanie o tym (k)	poczucie realnego znaczenia
zaufanie i wiara w klienta (t)	poczucie bycia rozpoznanym i poczucie kompetencji
odwołanie sesji (k)	samodzielne poradzenie sobie z trudnościami i przekonanie się o własnych zasobach
obrona pracy dyplomowej i brak oczekiwanej wcześniej znaczącej zmiany (k)	utrata iluzji o możliwości uzyskania (fałszywej) wyjątkowości w oczach innych lub swoich własnych

Dzięki temu, że klient dostał ode mnie bezpieczną bazę i więź (fakt, że o nim napisałam odczytał jako potwierdzenie tego, że myślę o nim, co było spójne z moją postawą otwartości i zaangażowania na

sesjach) w połączeniu z moim zaznaczeniem, że jestem odrębna i do pewnych sfer mojego życia go nie wpuszczam (fenomen obrączki i nadania jej znaczenia przez klienta), Mateusz mógł z poczuciem pewności co do więzi i zaufaniem do siebie zacząć stawać na swoich nogach. Zarówno w naszej relacji, jak i w życiu poza gabinetem.

Natalia Żuk-Michałowska – certyfikowana w PTPG psychoterapeutka humanistyczno-egzystencjalna i socjolożka kultury. Prowadzi prywatną praktykę w rodzinnej Łodzi oraz w Warszawie. Na co dzień zajmuje się psychoterapią indywidualną i z zaciekawieniem eksploruje możliwości pracy z parami. Bardzo lubi pracę z grupą, najbardziej w wymiarze terapeutycznym, choć zdarza się jej również prowadzenie warsztatów czy szkoleń. Angażuje się w prace nad niniejszym magazynem oraz w akcję „RE:akcja w depresji”. Prywatnie jest żoną, fanką psów, hatha yogi i muzyki gitarowej.

1 Dane dotyczące klienta zostały tak ograniczone, by utrudnić jego identyfikację. Jednocześnie klient wyraził zgodę na opublikowanie treści sesji w niniejszym magazynie. Imię zostało zmienione.