

Badacze i praktycy w jednej osobie: Rozwijanie kompetencji badawczych w społeczności terapeutów Gestalt

dr Christine Stevens

Tłumaczenie: Marek Misiak

Abstrakt

Artykuł prezentuje propozycję inkluzywnego projektu badawczego obejmującego studia przypadków tworzone przez praktyków – terapeutów Gestalt. Projekt realizowany byłby w międzynarodowej społeczności takich praktyków i zmierzałby do udzielenia odpowiedzi na pytania: „Czym jest terapia Gestalt?” i „Jak mogę stać się lepszym terapeutą/lepszą terapeutką?”. Celem jest przyczynienie się do rozwoju terapii Gestalt poprzez stworzenie bazy dowodów-studiów przypadku terapii prowadzonej w tej modalności. Autorka nakreśliła rygorystyczny model pragmatyczny tworzenia takich studiów oraz sformułowała plan formowania grup, w których studia takie mogłyby powstawać i do których każdy terapeuta Gestalt mógłby dołączyć.

Słowa kluczowe: studium przypadku, badania naukowe, podejście pragmatyczne, oparcie na praktyce, Gestalt Research Network

Wprowadzenie

Niniejszy artykuł powstał na bazie wystąpienia przewodniego na Konferencji Badań Gestalt, która odbyła się w Hamburgu we wrześniu 2022 roku, i dotyczy problemu widocznego w obszarze terapii Gestalt na całym świecie. Wraz ze wzrostem świadomości znaczenia zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia (*well-being*) pojawiło się wiele podejść do ich zapewnienia. Wobec tak szerokiej oferty decydenci ze zrozumiiałych względów żądają dowodów na skuteczność danej metody i na to, że od osób oferujących usługi można w razie potrzeby oczekiwać dowodów na skuteczność ich działań. Terapia Gestalt jest w tym kontekście w gorszej sytuacji, gdyż rozwijana była przede wszystkim w prywatnych ośrodkach, a nie na uczelniach. Najbardziej znani terapeuci, którzy propagują terapię Gestalt, są raczej utalentowanymi praktykami niż naukowcami. Skutkuje to z jednej strony możliwością kształcenia dobrze przygotowanych, dysponujących szeroką paletą zdolności i niepospolitą wrażliwością praktyków, a z drugiej – niedostatkami opublikowanych danych, które można by przywołać w celu udowodnienia skuteczności terapii Gestalt. Stawia to terapeutów szkolonych w modalności Gestalt w mniej korzystnej sytuacji w porównaniu z niektórymi innymi modalnościami, gdy ubiegają się o pracę w instytucjach zdrowia psychicznego finansowanych ze środków publicznych lub z ubezpieczeń zdrowotnych.

Wśród terapeutów Gestalt narasta świadomość znaczenia badań naukowych – wszelkiego typu i na wszystkich poziomach – jako sposobu potwierdzenia sensu naszej pracy. Coraz więcej naszych koleżanek i kolegów dołącza do różnorodnych projektów w ramach studiów doktoranckich i poddaje się rygorystycznej ocenie akademickiej. Ma to duże znaczenie i przyniesie zarówno wzajemne inspirowanie się nowymi koncepcjami, jak i nowe wyzwania dla ugruntowanych tradycji w tym obszarze. Taka ścieżka nie jest jednak dostępna dla każdego i nie umożliwia wykorzystania ogromnych pokładów doświadczenia i wiedzy nagromadzonych oddolnie w trakcie codziennej pracy terapeutów Gestalt. Czy istnieje sposób, by budować na tej wypływającej z praktyki wiedzy w taki sposób, aby przenikała ona na poziom teoretyczny i

przyczyniała się do rozwoju terapii Gestalt, czyniła ją wyraźniej widoczną wśród innych modalności oraz wносиła coś w rozwój całej dziedziny?

Dostępne są różne sposoby prowadzenia badań naukowych – zależnie od tego, czego chcemy się dowiedzieć i jakie informacje mamy do dyspozycji. W niniejszym tekście skupiam się nie na takim rodzaju pracy badawczej, którą najlepiej prowadzi się w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych, ale na tych metodach, które terapeuci mogą wdrożyć w rzeczywistych sytuacjach w rutynowej praktyce terapeutycznej. Są już przykłady takich badań: w 2011 roku grupa brytyjskich terapeutów Gestalt opublikowała wyniki trzyletniego studium, w którym rezultaty oceniane były za pomocą kwestionariusza CORE (Clinical Outcomes in Routine Evaluation), co umożliwiło porównanie pracy terapeutów pracujących w tej modalności z danymi zebranymi w innych środowiskach terapeutycznych (Stevens et al., 2011). Podobne badania przeprowadzono także we Włoszech (La Rosa et al., 2019). W Santiago de Chile Herrera i współpracownicy użyli metody pojedynczych przypadków ułożonych w szeregi czasowe do pokazania, że terapia Gestalt może być użyteczna w przypadku osób z zaburzeniami lękowymi (Herrera et al., 2018). Wyżej omówione opublikowane badania są przykładami tego, jakie strategie można przyjąć. Łączy je koncentracja na skuteczności – starają się dać odpowiedź na pytanie: Czy terapia Gestalt działa? Jasne jest, że to ważny problem – a pozytywne wyniki pokazane w tych studiach to dla nas dobre wieści. Prace te to ważny wkład w dyskusję z interesariuszami politycznymi. Jednak dla większości terapeutów pracujących w modalności Gestalt powyższe pytanie nie jest aż tak istotne, jako że zainwestowali swoje zasoby (różnego typu) w wykształcenie się i pracę w modalności, której są oddani i w którą są głęboko zaangażowani. Są przekonani, że ich podejście terapeutyczne w większości przypadków jest efektywne – i z tego powodu prawdopodobieństwo, że będą przeprowadzać prawdziwe, obiektywne badania nad skutecznością terapii Gestalt, jest niewielkie. Rzecz jasna w szerszym kontekście sytuacji politycznej i ekonomicznej kwestia ta może być ważna, ale mówimy wówczas o badaniach naukowych jako instrumencie politycznym.

Swoista tendencyjność mojego spojrzenia polega na tym, że interesują mnie badania prowadzone przez praktyków, tj. zwykłych terapeutów (jak my), wyrastające z codziennego doświadczenia – i na tym skupiam się w moim artykule. Od lat wykładam na psychoterapeutycznych studiach doktoranckich w Instytucie Metanoia (Metanoia Institute) w Londynie; osobiście wspierałam wielu praktyków znajdujących się pośrodku drogi zawodowej, w tym szereg terapeutów Gestalt, w zaangażowaniu się w badania bazujące na praktyce terapeutycznej, które pozwalały wnieść coś konkretnego do tej profesji. Na podstawie doświadczenia i w odpowiedzi na obecną sytuację mogę stwierdzić, że najistotniejsze wydają mi się następujące pytania: 1) Czym jest terapia Gestalt? i 2) Jak mogę stać się lepszym terapeutą/lepszą terapeutką? Jak ujął to Fritz Perls w swoim fundamentalnym podręczniku: W jaki sposób moja codzienna praca wspomaga pobudzenie i wzrost ludzkiej osobowości? (Perls et al., 1957). Pierwsze pytanie – o to, co dzieje się w trakcie naszych sesji z klientami – ma polityczne implikacje dla zawodu psychoterapeuty jako takiego; drugie zaś jest bardziej niż znaczące dla naszego rozwoju zawodowego, jak również dla tych, którzy nam ufają i powierzają się nam. Aktywni zawodowo terapeuci Gestalt wśród nas są ogromnym, nietkniętym, wielopokoleniowym i wielonarodowym zasobem specjalistycznej wiedzy i doświadczenia. Jak jako praktycy możemy zaangażować się w oddolnie organizowane badania naukowe spełniające surowe wymogi, których wyniki będą miały znaczenie?

Mam prosty plan, który omówię poniżej; zakończę zaś mój wywód propozycją i zaproszeniem do działania. Opieram się na następujących zasadach:

- Bądź tym, kim jesteś.
- Pisz o tym, co robisz.
- Działaj wspólnie z innymi terapeutami.

- Niech inni dowiedzą się, co ustaliliście.

Bądź tym, kim jesteś

Jako przygotowani do zawodu terapeuci Gestalt pracujemy fenomenologicznie z tym, co dzieje się między nami a naszymi klientami (tak bardzo, jak to możliwe w danym momencie). Czerpiemy z psychologicznej teorii pola, rozumieniu „self” jako procesu, koncepcji figury i tła, paradoksalnej teorii zmiany, koncepcji kontaktu i świadomości oraz pojęcia relacji dialogicznej. Niektórzy terapeuci włączają do praktyki terapeutycznej również nowsze badania nad teorią przywiązania, odkrycia neuronauki dotyczące rozumienia złożonej traumy, a także inne ustalenia naukowe, jeśli tylko wydają się klinicznie użyteczne. Terapia Gestalt jest zorientowana na proces, a jej metody bazują na doświadczeniu i mają charakter eksperymentalny. Gdy badamy naszą pracę, nie staramy się dopasować na siłę do innego paradygmatu ze względów praktycznych lub dla doraźnej korzyści. Nie skupiamy się na szukaniu rozwiązań ani nie mamy sztywnego programu. Nie postrzegamy siebie samych jako ekspertów aplikujących terapię. Nie wykorzystujemy interpretacji do tworzenia znaczeń. Istnieją metody badawcze pasujące do sposobu, w jaki prowadzimy terapię, które nie wymagają, byśmy w naszej pracy korzystali z instrukcji albo standaryzowali nasze interwencje w celu umożliwienia ich pomiaru. Jeśli podążymy taką pozytywistyczną ścieżką, ryzykujemy, że staniemy się terapeutami innego rodzaju i że spędzimy sporo czasu na badaniu czegoś, co nie przypomina już terapii Gestalt.

Terapeuci Gestalt dość późno zdali sobie sprawę ze znaczenia badań naukowych dla wiarygodności w oczach decydentów. Ma to jednak zaletę: nie musimy wkleć się w spory metodologiczne i dotyczące kultury badań (*research culture*), które w ostatnich dziesięcioleciach przetaczają się przez nauki psychologiczne. Nie ma potrzeby, abyśmy realizowali pozytywistyczny paradygmat, tj. wdrażali metody bazujące na badaniach laboratoryjnych sprawdzających konkretne teorie w poszukiwaniu ogólnych praw, które można by następnie dedukcyjnie zastosować do rozwiązania jakiegoś konkretnego problemu społecznego. Takie podejście stara się zdefiniować ukryte, podstawowe prawidła rządzące ludzką naturą, a następnie zastosować je w badaniach psychologicznych, z zastosowaniem metod takich jak terapia poznawczo-behawioralna według konkretnych procedur (*manualized cognitive behaviour therapy*) w terapii ataków paniki albo w leczeniu traumy za pomocą konkretnych protokołów terapeutycznych, które mogą być wdrażane przez techników poprzez wysoko zoperacjonalizowane procedury. Terapeuci Gestalt nie muszą przyjmować ani tego rodzaju pozytywistycznego redukcjonizmu, ani jego nihilistycznego przeciwieństwa – sceptycznie krytycznego radykalnego postmodernizmu. Żadna z tych opcji nie przyniesie żadnych odpowiedzi.

Pomocna jest sugestia Dana Fishmana, który wskazuje kompromisowe rozwiązanie dla praktyków, którzy chcą, aby ich praca była użyteczna. Jak sam to ujmuje:

Paradygmat pragmatyczny stanowi, że rzeczywiste przypadki – z całą ich wielosystemową złożonością i osadzeniem w kontekście – powinny być punktem wyjścia i dojścia psychologicznych badań naukowych mających na celu zwiększenie możliwości rozwiązywania realnych problemów życiowych (1999, str. 2).

Pragmatyzm łączy w ten sposób świadomość epistemologiczną i spostrzeżenia krytycznego postmodernizmu czynione z perspektywy hermeneutycznej z metodologicznymi i koncepcyjnymi osiągnięciami modernizmu. Używamy zatem różnorodnych metodologii nauk przyrodniczych nie w celu odkrycia ogólnych praw, ale by zrozumieć osadzenie ludzkich zachowań w kontekście. Nasze studia mogą być rygorystyczne, ale osadzone w kontekście

społecznym, wynikać z konkretnego miejsca i czasu; mogą być zniuansowane historycznie i wyłaniać się (emergencja) z matrycy wzorców relacyjnych figury i tła. Paradygmat ten jest kompatybilny z teorią i praktyką Gestalt, i dostarcza wiarygodnego uzasadnienia dla inkluzywnego, opartego na praktyce terapeutycznej Gestalt podejścia do prowadzenia badań naukowych, które jednocześnie będzie użyteczne w praktyce.

Pisz o tym, co robisz

Nasza praca jako terapeutów Gestalt to praca nad konkretnymi przypadkami. Z biegiem czasu nawiązujemy pogłębioną relację z klientami podczas regularnych spotkań, których czas trwania jest ograniczony. Z każdym kolejnym przypadkiem gromadzimy doświadczenie i rozwijamy kompetencje. Przypadek to dla nas podstawowa jednostka analizy.

Studia przypadku mocno oddziałują na odbiorcę i wpłynęły na wielu z nas w naszej praktyce. Być może znamy zatem książkę Virginii Axline *Dibs in Search of Self* [Dibs w poszukiwaniu własnego ja] (1964/1990) – relację terapeutki zabawą z rocznej pracy z dzieckiem, które dziś zapewne uznalibyśmy za autystyczne, a które jego rodzice uważali za niepełnosprawne intelektualnie. Inna publikacja to *I Never Promised You a Rose Garden* [Nigdy nie obiecywałem ci ogrodu pełnego róż] Joanne Greenberg (1964), na w pół autobiograficzna opowieść o życiu z zaburzeniami odżywiania. Wielu z nas czytało też *Kata miłości. Opowieści psychoterapeutyczne (Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy)* Irvina Yalom (1989/2013) albo oglądało serial HBO *W terapii (In Treatment)* Rodriga Garcii (2008–2021). Wartościowym źródłem materiałów do studiów przypadku są wideo na temat współczesnej praktyki Gestalt zrealizowane przez Boba i Ritę Resnicków (Resnick, 2019).

Studia przypadku leżą u samych podstaw historii i rozwoju psychoterapii, poczynając od objaśniających świadectw Freuda. Widoczna jest w nich tendencja do bazowania na pamięci terapeuty – ich autorem jest pojedynczy badacz, a jednocześnie uczestnik. Styl tych tekstów jest często fascynujący, literacki, detektywistyczny. Łatwo jest krytykować studia przypadku jako podatne na narracyjne wygładzenie i zestawiające prawdę narracji z prawdą historii. John McLeod wskazał jednak, że studia przypadku wytworzyły *wysocę twórczą i odporną formę wiedzy [przeznaczoną] dla praktyki* (2010, s. 13). Co więcej, w opinii Flyvbjerga, *naukom społecznym nie udało się sformułować ogólnej, niezależnej od kontekstu teorii – a co za tym idzie, nie są w stanie zaoferować niczego poza konkretną, zależną od kontekstu wiedzą* (2006, s. 223). Studia przypadku są szczególnie dobrym sposobem dostarczania tego rodzaju wiedzy. MacLeod wyróżnia cztery gatunki systematycznych badań opartych na studiach przypadku (2010). Są to studia:

- a) Pragmatyczne – pogłębione i rygorystyczne metodologicznie świadectwa z rzeczywistej praktyki terapeutycznej. Ten typ najwyraźniej odzwierciedla codzienną pracę terapeutów Gestalt.
- b) Zorientowane na skuteczność – w tym gatunku zawierają się studia szeregów czasowych (n = 1), w których dokonuje się pomiarów w oparciu o konkretne kryteria i szuka odpowiedzi na pytanie, na ile terapia Gestalt pomaga w tych obszarach.
- c) Formułujące teorie (w oparciu o szczegółowe studia nad wybranym zjawiskiem).
- d) Narracyjne lub jakościowe – opowieści o pracy terapeutycznej głosami jej uczestników.

Jak stwierdził Thomas Kuhn, [...] *dyscyplina wiedzy bez dużej liczby starannie przeprowadzonych studiów przypadków jest dyscypliną nietworzącą systematycznie przykładów modelowych, a dyscyplina bez przykładów modelowych jest nieefektywna. W naukach społecznych [w tym miejscu można by wstawić „terapii Gestalt” – przyp. C. Stevens] więcej dobrych studiów przypadków mogłoby uzdrowić tę sytuację* (cyt. za: Flyvbjerg, 2006, s. 242).

Studia przypadku były tradycyjnie postrzegane jako znajdujące się nisko w hierarchii metod badawczych, ale pogląd ten należy podważyć. Flyvbjerg argumentuje, że wiedza zależna od kontekstu jest rdzeniem działań ekspertów. To ona umożliwia osobie, którą nauczono reguł praktykowania w obrębie danej dziedziny, stanie się biegłym praktykiem-ekspertem. Wiedza o konkretnych przypadkach i oparta na konkretnych przypadkach jest kluczowa dla uczenia się. Nie chodzi tu o udowadnianie, a właśnie o uczenie się. Liczni znani badacze zmienili już zdanie na temat wartości studiów przypadku.

Donald Campbell, ekspert w dziedzinie metodologii, napisał niedawno:

Człowiek, na swój zwykły sposób, jest bardzo kompetentnym znawcą różnych zagadnień, i jakościowe „wiem” oparte na zdrowym rozsądku nie jest zastępowane „wiem” ilościowym. Nie oznacza to, że taka zdroworozsądkowa, naturalistyczna obserwacja jest obiektywna, wiarygodna czy bezstronna – ale jest wszystkim, co mamy. To jedyna droga do wiedzy – jakkolwiek chaotyczna, zawodna i stronnicza by była (cytat za: Flyvbjerg 2006, s. 224).

Często ponoszone jest, że na podstawie studiów przypadku nie można formułować ogólnych wniosków, ale to niekoniecznie prawda. Wskazuje się na Galileusza, który odrzucił prawo grawitacji Arystotelesa, które uznawano za prawdziwe przez prawie dwa tysiące lat. Galileusz stwierdził, że ciała o różnej masie będą spadać z tym samym przyspieszeniem, podczas gdy Arystoteles uważał, że szybkość spadania będzie proporcjonalna do masy danego ciała. Koncepcja Galileusza okazała się prawdziwa, gdy wynaleziono pompę próżniową i można było pokazać, że w próżni ptasie pióro i moneta opadają w tym samym tempie. Najistotniejszy jest tu fakt, że randomizowane kontrolowane badania i duże próby badawcze nie były konieczne, aby dojść do jednego z kluczowych ustaleń fizyki.

Tak naprawdę więcej odkryć wzięło się z kreatywnego myślenia i wyteżonej obserwacji niż z wielkoskalowej analizy statystycznej. Można to też ująć tak: sformalizowane uogólnienia są przeceniane jako źródło postępu w nauce, podczas gdy znaczenie przykładu jest niedoceniane. Opisowe, fenomenologiczne studia przypadku mają do odegrania istotną rolę w gromadzeniu wiedzy w danej dziedzinie.

Studia przypadku krytykowano za skrzywienie w kierunku weryfikowania koncepcji uprzednio sformułowanych przez badacza – jednak dotyczy to w takim samym stopniu innych metod badawczych. Co więcej, cechą badań opartych na studiach przypadku jest, że założenia często muszą być zmieniane w obliczu uzyskanych rezultatów. Gęste, szczegółowe studium przypadku jest dla praktyka bardziej użyteczne niż ustalenia faktyczne (*factual findings*) albo uogólnienia na wyższym poziomie zawarte w teoriach.

Na tym etapie chciałabym jasno wskazać, że nie twierdzę, iż studium przypadku to jedyna forma badań naukowych, której potrzebujemy; jest wiele innych metod jakościowych, które możemy stosować – np. badania w działaniu (*action research*) i autoetnografia. Duże próby badawcze i metody ilościowe dostarczają informacji o rozległości zjawisk i trendach w obrębie dużych populacji. Dobra praca badawcza często wymaga łączenia metod. Chcę jednak podkreślić znaczenie i wartość studium przypadku jako metody niezbędnej i wystarczającej do wypełnienia konkretnych, ważnych zadań badawczych... i metody, która dobrze się sprawdza w porównaniu z innymi metodami (Flyvbjerg, 2006, s. 241). Sugeruję też, że jest to metoda właściwa i możliwa do połączenia z praktyką terapeutyczną oraz dostępna dla nas wszystkich – terapeutów Gestalt pracujących z klientami.

Działaj wspólnie z innymi terapeutami

Mam nadzieję, że uważny czytelnik rozumie moją ekscytację związaną z potencjalnym zastosowaniem studiów przypadku w terapii Gestalt. Nasza zbiorowa wiedza i doświadczenie to prawdziwa żyła złota. Podejrzewam, że praktycznie każdy terapeuta Gestalt będzie musiał napisać studium przypadku w ramach przejścia z etapu szkolenia do bycia w pełni wykwalifikowanym terapeutą. Wszyscy umiemy to robić. Wraz z naszymi klientami tworzymy te dane badawcze każdego dnia w gabinetach terapeutycznych na całym świecie. To oddolny, inkluzywny projekt, w który każdy z nas może się włączyć. Należy to rozumieć jako wezwanie do działania.

Mam nadzieję, że dotychczasowymi wywodami udało mi się nakreślić pewne podstawy, dzięki którym możemy przejść do praktycznych szczegółów konkretnej propozycji. Jak już wskazałam powyżej, nie ma jednego sposobu przeprowadzania studiów przypadku. Uważam, że w ramach tej oddolnej inicjatywy powinniśmy być tak blisko praktyki terapeutycznej, jak to tylko możliwe, co sugeruje zastosowanie możliwie pragmatycznego podejścia – bogatych treściowo, gęstych w opisie, pogłębionych świadectw o pracy terapeutycznej rozwijającej się w czasie, z dodatkiem rygorystycznych zasad pomiarów empirycznych, które dają się połączyć z terapią, ale jej nie zakłócają. Mogłoby tu chodzić o jakieś formy pomiaru zmiany w czasie, i być może także o ankietę typu *follow-up* z klientem po zakończeniu terapii przeprowadzaną przez osobę niezaangażowaną w proces terapeutyczny, co umożliwiłoby uwzględnienie także głosu klienta. Roubal, Čeveliček i Řiháček omówili w swoim artykule zastosowanie dwóch narzędzi – Client Change Interview (CCI) i metod CHAP (Change After Psychotherapy methods) do przeprowadzania retrospektywnych wywiadów z klientem (Roubal i in., 2019). Dan Fishman, redaktor internetowego czasopisma naukowego *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, zasugerował następującą strukturę studium przypadku w formie artykułu (kolejne podpunkty to tytuły kolejnych sekcji takiej publikacji; McLeod, 2010, s. 95):

1. Kontekst przypadku
2. Klient
3. Przewodnia rama pojęciowa (*conceptual framework*) wsparta rezultatami badań naukowych i doświadczeniem klinicznym
4. Ocena problemów klienta, celów, mocnych stron i historii
5. Opracowanie i plan terapii
6. Przebieg terapii
7. Monitorowanie terapii i sposób pozyskiwania informacji zwrotnej
8. Końcowa ewaluacja przebiegu i rezultatów terapii
9. Piśmiennictwo
10. Tabele (opcjonalnie)
11. Ryciny (opcjonalnie)

Nie widzę powodu, dla którego terapeuci Gestalt mieliby mieć problem z którymkolwiek elementem powyższej struktury. Co więcej, podejrzewam, że powyższa lista jest bardzo podobna do wymogów, jakie instytucje kształcące terapeutów Gestalt stawiają studiom przypadków przedkładanym przez studentów – może poza narzędziami do pomiarów terapii, do których przejdę później.

Tak zatem wygląda mój pomysł. Wszyscy mamy obowiązek dbania o ciągły rozwój zawodowy, aby utrzymać ważność akredytacji lub licencji. Czy nie byłoby konstruktywne, a nawet ekscytujące, by w ramach spełniania takich wymagań stworzyć wysokiej jakości środowisko, w którym terapeuci mogliby się uczyć, a także spotykać z koleżankami i kolegami w celu formowania Grup Wsparcia Studiów Przypadku? W trakcie pandemii COVID-19

odkryliśmy, że jesteśmy w stanie robić to zarówno poprzez osobiste spotkania, jak i online oraz w formie hybrydowej. Takie grupy mogą także przyciągać możliwością współpracy międzynarodowej. Każda grupa miałaby sześciu członków i spotykałaby się mniej więcej raz w miesiącu. Zadaniem grupy byłoby tworzenie nadających się do publikacji studiów przypadku napisanych według rygorystycznych zasad. Nie każdy członek grupy musiałby napisać takie studium – nie każdy ma odpowiedniego klienta, który by się zgodził; niektórzy członkowie mogą być na emeryturze albo pracować w zawodzie od bardzo niedawna. W każdej grupie w każdym momencie powinien być przynajmniej jeden lub dwóch członków pracujących nad własnym studium przypadku. Zadaniem grupy byłyby: superwizja, dostarczanie informacji zwrotnej, mentoring oraz wsparcie w procesie tworzenia studium przypadku. Powstawanie takiego studium mogłoby też zostać włączone w pracę grupy superwizyjnej lub mentoringowej. W ten sposób powstawanie spisane studium przypadku staje się pracą zespołową – autorów jest wielu, a pomoc osób niebędących autorami zostaje jasno wskazana, jak jest to to normą w publikacjach naukowych. Dodatkową zaletą pracy w grupie jest fakt, że powstające studium przypadku może podlegać wnikliwej analizie i ewaluacji, a nie być tylko narracyjnym opisem pochodzącym od pojedynczego terapeuty.

Każda grupa organizowałaby się sama i działała samodzielnie, ale poszczególne grupy łączyłyby się w Sieć Badań nad Praktyką Terapeutyczną (Practice Research Network) za pomocą hubu online – Sieci Badań nad Praktyką Terapeutyczną Gestalt (Gestalt Therapy Research Network)². Jeśli wystarczająca liczba terapeutów założy tam konta i będzie używać tego narzędzia, umożliwi ono terapeutom Gestalt zaangażowanym w projekty badawcze nawiązanie i utrzymywanie kontaktu, wzajemne inspirowanie się oraz pozyskiwanie fachowych informacji i dowiadywanie się, jak radzą sobie inni. W tym tkwi siła takiego narzędzia i takiej sieci. W tym wirtualnym miejscu spotkań gromadzi się już grupa dla osób zainteresowanych Projektem Studiów Przypadku dla Praktyków (Practitioner Case Study Project³) oraz inne grupy badawcze. Poprzez to narzędzie każda grupa powinna mieć dostęp do zasobów (tj. materiałów) na temat tworzenia studiów przypadku, wytycznych dotyczących zagadnień etycznych oraz protokołów badawczych dostarczających wskazówek, jak pisać artykuły tego typu; ponadto muszą się tam znaleźć formularze udzielania świadomej zgody przez klientów, a także protokół anonimizacji danych, które znajdują się w publikacji. Uważam, że komisja etyczna Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Gestalt (European Association for Gestalt Therapy (EAGT)) powinna doradzać i udzielać wskazówek w tym zakresie. Choć – jak wspomniałam – grupy badawcze będą organizować się samorzutnie, na pewno skorzystają na ciągłym wsparciu i zachęcaniu. Międzynarodowe konferencje byłyby dobrą okazją do organizowania warsztatów, szkoleń i wspólnych spotkań. Jestem zbudowana reakcją niektórych doświadczonych terapeutów Gestalt, którzy są chętni do pomocy w charakterze mentorów („dziadków”) w omawianych grupach badawczych – doradzania i motywowania, jeśli chodzi o teorię, metody i praktykę jeśli tylko znajdzie taka potrzeba. Tacy mentorzy mogą pojawiać się na mniej więcej co czwartym spotkaniu. Na poziomie praktycznym potrzebna byłaby niewielka grupa sterująca, mająca bardziej ogólną wizję i sprawująca nadzór nad całym projektem. Mam nadzieję, że niektórzy czytelnicy będą zainteresowani dołączeniem do mnie i że nawiążemy kontakt.

Chciałabym teraz wspomnieć o metodach pomiarów i narzędziach pomiarowych. Nie będę wchodzić w szczegóły – to zagadnienie lepiej dokładnie omówić osobno. Warto tu jednak zauważyć, że stosowanie niektórych zestandaryzowanych metod pomiarowych jest ważne i pozwoli odróżnić opisowe, narracyjne studium przypadku od takiego, które jest bardziej rygorystyczne metodologicznie i przydatniejsze w gromadzeniu „materiału dowodowego” do bazy danych dotyczącej praktyki terapeutycznej Gestalt. Wiele odpowiednich narzędzi pomiarowych jest dostępnych od ręki i za darmo – nie ma wymogu, aby użytkownik był certyfikowanym psychologiem ani opłat licencyjnych; niektóre z nich zaprezentowałam w

Tabela 1. Podobnie jak inni terapeuci Gestalt mam doświadczenie w stosowaniu narzędzia CORE-OM (Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure) przed rozpoczęciem i po zakończeniu terapii – i nie zaobserwowałam, by jego użycie zakłócało relację terapeutyczną. Dzięki zaangażowaniu Roberta Elliotta, który przeprowadził studium metod i narzędzi pomiarowych odpowiednich do badań realizowanych przez praktykujących terapeutów, te właśnie metody i narzędzia będą dostępne dla każdego w Bazie Badań Gestalt (Gestalt Research Database⁴). Służenie radą, szkolenia, informacje i wytyczne, jak posłużyć się zgromadzoną wiedzą, będą dostępne w Bazie Badań Gestalt i na innych platformach internetowych, a także poprzez warsztaty w ramach konferencji i innych wydarzeń. Terapeuci Gestalt będą mogli świadomie wybierać metody i narzędzia pomiarowe pasujące do danych okoliczności. Nie przy każdym studium przypadku należy używać tych samych narzędzi.

Tabela 1. Przykłady instrumentów pomiarowych odpowiednich do zastosowania w studiach przypadku.

- CORE-OM (Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure)
- OQ-45 (Outcome Questionnaire 45)
- WHO-5 (World Health Organisation Wellbeing Index)
- PHQ-9 (Patient Health Questionnaire)
- GAD-7 (Generalised Anxiety Disorder-7)
- SCL-90 (Symptom Checklist-90)
- PQ (Personal Questionnaire)
- CCI (Client Change Interview)
- CHAP (Change after Psychotherapy)

Kluczowymi graczami są instytucje kształcące terapeutów Gestalt, gdzie w ramach szkolenia studenci mogą zapoznać się z podstawowym regułami prowadzenia badań naukowych. W Wielkiej Brytanii jest to wymogiem w odniesieniu do kształcenia terapeutów Gestalt, a Komisja Badań EAGT pracuje obecnie nad wprowadzeniem poziomów kompetencji badawczych do planu nauczania w akredytowanych centrach kształcenia Gestalt w Europie. Już teraz wiele takich instytucji stosuje studium przypadku jako część końcowej oceny rezultatów kształcenia – i byłoby pomocne, gdyby wdrożyły one bardziej rygorystyczny protokół przygotowywanie studium przypadku w ramach studenckich prac dyplomowych i uczyły studentów odpowiednich metod i procedur. Po dyplomie zaś studenci i być może także ich opiekunowie naukowcy mogliby dołączać do wspomnianych już grup badawczych prowadzonych przez praktyków, przy współpracy innych, by przygotować studium przypadku do publikacji. Ważnym powodem, dla którego takie bardziej rygorystyczne podejście powinno stać się częścią programu nauczania jest fakt, że świadoma zgoda powinna następować zarówno na początku, jak i podczas badań obejmujących studium przypadku. To ważne, aby w ramach każdego przedsięwzięcia zadbać o kwestie etyczne. John McLeod opublikował szczegółowe wskazówki co kwestii moralnych i etycznych związanych z badaniami nad terapią; obejmują one także tworzenie studiów przypadku (McLeod, 2010, s. 54–77).

Mocną stroną tego modelu jest fakt, że stanowi on inkluzywną demokratyczną sieć, w którą może włączyć się każdy zainteresowany terapeuta Gestalt. To nie żaden ekskluzywny klub ani biurokratyczny system – organizacyjnie przypomina raczej kłącze z *Tysiąca plateau* (1980/1987) Deleuze’a i Guattariego; w tym ujęciu korzeniami byłaby nasza codzienna praktyka terapeutyczna, a grupy opracowujące studia przypadku byłyby węzłami (bulwami), które wyrastają ponad powierzchnię ziemi i kształtują się, gdy warunki są odpowiednie i stymulują taki rozwój. Projekt jest otwarty na terapeutów Gestalt na wszystkich etapach rozwoju zawodowego. Uczestnicy czuwają nad świeżo upieczonymi absolwentami,

doświadczeni terapeuci mogą podzielić się nabytymi kompetencjami, a ci z najdłuższym stażem są też największym skarbem z racji mądrości i doświadczenia. Projekt będzie czymś dobrym:

- dla naszych klientów, którzy skorzystają na starannej ocenie i nadzorze naszej pracy;
- dla nas jako terapeutów – będziemy uczyć się wspólnie we wspierającym środowisku, a przyjaciele dostarczą konstruktywnej krytyki;
- dla samej terapii Gestalt – wytworzymy zasób wiedzy oparty na pracy terapeutycznej, którą prowadzimy z różnorodnymi klientami;
- ryzykując popadnięcie w pychę, odważę się mieć nadzieję, że będzie on korzyścią dla środowiska psychoterapeutów jako takiego.

Niech inni dowiedzą się, co ustaliliście

Celem tworzenia dobrze napisanych i rygorystycznie opracowanych studiów przypadku jest ich publikacja w celu poinformowania czytelników, co robimy. Jest wiele sposobów, aby tego dokonać – studia można wydać drukiem, rozpowszechniać online, mogą mieć formę książkową lub ukazywać się w czasopismach (gestaltowskich, ale także w innego typu prasie specjalistycznej i naukowej, szczególnie tej z obszaru psychoterapii).

Jeśli chodzi o publikację, musimy być przygotowani do poddawania naszych prac recenzji koleżeńskiej (*peer review*) i ocenie redaktorów. Nie każde ukończone studium przypadku trafi do poważanego czasopisma lub innej prestiżowej publikacji, nawet przy wsparciu i zachęcie ze strony kolegów z grupy badawczej – jednak każdy opracowany materiał poszerzy naukowe podstawy naszej praktyki i dlatego jest ważny. Musimy zebrać wszystkie takie studia przypadku w specjalnej sekcji nowej Bazy Badań Terapii Gestalt (Gestalt Therapy Research Database) – a gdy będzie ich dostatecznie wiele, będziemy mogli na ich bazie zadawać ważne pytania: W czym terapia Gestalt jest szczególnie dobra – a w czym nie sprawdza się tak dobrze? Jak terapeuci Gestalt pracują z lękiem lub depresją, jak ze stratą, jak z tożsamością płciową i seksualną (*trans issues*), a jak z uzależnieniami? Kawałek po kawałku stworzymy unikalny zasób płynącego z praktyki doświadczenia, które będzie prawdziwym skarbem dla szkolących się i praktykujących już terapeutów oraz dziedzictwem dla tych, którzy dopiero nadejdą.

Podsumowanie

W niniejszym artykule wysunęłam propozycję zbudowania naukowo-badawczej bazy wiedzy o terapii Gestalt – może wziąć w tym udział każdy terapeuta. Jeśli instytucje szkolące nowych terapeutów aktywnie zaangażują się w dostarczanie im podstawowych kompetencji do prowadzenia badań, które jednocześnie będzie można połączyć z praktyką terapeutyczną, pracujący już w zawodzie terapeuci w różnym wieku i o różnym stażu zapewnią wsparcie, a my wszyscy będziemy mieli odpowiednie zasoby i motywację – uda nam się. Jesteśmy w stanie zgromadzić zasób dowodów naukowych opartych na praktyce, które pozwolą odpowiedzieć na podstawowe, a jednocześnie kluczowe pytania: Czym jest terapia Gestalt? i Jak mogę stać się lepszym terapeutą? Mam nadzieję, że ten projekt zainspiruje młodych terapeutów, którzy doświadczą satysfakcji opublikowania swojego pierwszego artykułu naukowego, do rozwijania w przyszłości innych inicjatyw.

Trzeba pamiętać o jednym – musimy od czegoś zacząć, a plan jest taki: bądź tym, kim jesteś; pisz o tym, co robisz; działaj wspólnie z innymi terapeutami; niech inni dowiedzą się, co ustaliliście.

Jeśli czytelnik chce dowiedzieć się więcej na temat uczestnictwa w tym projekcie, należy dołączyć do którejś z grup w ramach Sieci Badawczej Gestalt (Gestalt Research Network) i skontaktować się ze mną poprzez adres e-mail christine@mappmed.co.uk.

Przypisy

Notes

¹ 5th International Conference on Research in Gestalt Therapy organizowana przez DVG, EAGT and IAAGT, 2–4 września 2022, *Gestalt for Future – creating a network for research* [Przyszłość Gestalt – tworzenie sieci badawczej]. Wystąpienia przewodnie konferencji, w tym niniejszy artykuł, będą dostępne na stronie: gestaltresearch.org/conferences

² Gestalt Research Network: gestaltresearchnetwork.org

³ gestaltresearchnetwork.org/group/7/stream

⁴ Gestalt Research Database: gestaltresearch.org

Piśmiennictwo

- Axline VM. (1964/1990). *Dibs in Search of Self*. Penguin, London.
- Deleuze G, Guattari F. (1980/1987). *A Thousand Plateaus*. University of Minnesota Press, Minneapolis.
- Fishman D. (1999). *The Case for Pragmatic Psychology*. New York Press, New York.
- Greenberg J. (1964). *I Never Promised You a Rose Garden*. Holt, Reinhart & Winston, New York.
- Flyvberg B. (2006). Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), s. 219–245.
- Garcia R. (2008–2021). *W terapii (In Treatment)* – czterosezonowy amerykański serial telewizyjny HBO stworzony przez Rodriga Garcíę, oparty na izraelskim serialu *Be Tipul* (2005) stworzonym przez Hagaja Leviego, Oriego Sivana i Nira Bergmana.
- Herrera P, Mstibovskiy I, Roubal J, Brownell P. (2018). Researching Gestalt therapy for anxiety in practice-based settings: A single-case experimental design. *Revista Argentina de Clinica Psicológica*, 27(2), s. 321–352.
- La Rosa R, Tosi S, Settanni M, Spagnuolo Lobb M, Francessetti, G. (2019). The outcome research in Gestalt therapy: The Italian CORE-OM research project. *British Gestalt Journal*, 28(2), s. 14–22.
- McLeod J. (2010). *Case Study Research in Counselling and Psychotherapy*. Sage, London.
- Perls F, Hefferline R, Goodman P. (1951/1972). *Gestalt Therapy, Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press, London.
- Resnick R. (2019). *New Contemporary Gestalt Therapy Films*, <https://vimeo.com/ondemand/gestaltfilms>
- Roubal J, Čeveliček M, Řiháček T. (2019) How to conduct and write a case study in an easy way: guidelines for psychotherapists in practice [przekład z czeskiego]. *Psychoterapie*, 13(1), s. 22–39.
- Stevens C, Stringfellow J, Wakelin K, Waring J. (2011). The UK Gestalt psychotherapy CORE research project: The findings. *British Gestalt Journal*, 20(2), s. 22–27.
- Yalom I. (1989/2013). *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. Penguin Books, London.