

Lava-Man i Witch-Lady: angażowanie wyobraźni w psychoterapii dziecięcej opartej na sztuce

Rozdział: Jon Blend 24/06/23 do „How Psychotherapy Works” [Jak działa psychoterapia] Beji i Belasco (tytuł roboczy), oczekuje na publikację u Francesettiego i Roubala

“Wrodzony talent do opartego na zabawie towarzyszenia jest fundamentem nauczania w szkole, a także terapii, gdy życie zdradziło dziecięcy optymizm” (Trevanthen, 2017, s. 28)

W styczniu 2020 roku moim klientem został Francis (imię zmienione): 8 latek, który wraz z rodzicami miał odbyć u mnie sesję konsultacyjną. Dwa lata wcześniej u Francisza rozwinęła się rzadka postać padaczki, wymagająca długiej serii badań w szpitalu. Padaczka Francisza była nieprzewidywalna a napady charakteryzowały się gwałtownym początkiem. W konsekwencji tych wydarzeń chłopiec doświadczał intensywnego lęku; przerażała go też utrata kontroli. Francis doświadczał napadów i omdleń kilka razy dziennie w domu i w szkole, a podczas tych epizodów kurczowo szukał wsparcia u rówieśników, rodziny i nauczycieli. Zmagał się z lękiem. Jego zachowanie sugerowało wewnętrzne załamanie: wydawał się cofać rozwojowo na kilku poziomach - emocjonalnym, akademickim i społecznym.

Nie była to dla mnie typowa historia, jaką słyszałem od rodzin opowiadających mi o wczesnej traumie, trudnościach w relacjach czy opóźnieniach rozwojowych swoich dzieci. Lęk Francisza i trudności ze znalezieniem samowsparcia wydawały się rozwijać wraz z rozwojem padaczki. Poznanie jego historii było dla mnie poruszające i bolesne; przez chwilę czułem drżenie w ciele, wątpiąc w swoją zdolność do podjęcia się tej wymagającej pracy. Czy naprawdę mógłbym pomóc Francisowi wytrzymać tak silne impulsy cielesne? Jednocześnie jego sytuacja głęboko mnie dotykała. Rodzice byli bardzo zaangażowani we wspieranie syna i chcieli sprawdzić czy terapia może okazać się pomocna.

W pracy z Francisem opierałem się zarówno na własnych doświadczeniach związanych z przetrwaniem choroby, jak i na dwudziestu pięciu latach praktyki terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą, w której wykorzystywałem sztuki kreatywne jako formę wsparcia. Definiując wsparcie jako „to, co umożliwia” [oryg. ‘that which enables’] (Jacobs, 2016), sztuka oferuje szerokie spektrum możliwości pracy terapeutycznej. „Wsparcie jest wszystkim, co ułatwia trwającą asymilację i integrację osoby” (Wollants, 2012, s. 185). Czerpię także z własnego doświadczenia będąc muzykiem improwizującym (Blend, 2004), do którego to kontekstu powrócę w dalszej części tekstu.

Podejście do pracy...

Francis potrzebował wsparcia, aby odzyskać poczucie kompetencji relacyjnej i nauczyć się samowspierania. Radzenie sobie z napadami było dla niego wyczerpujące. Zdecydowałem się na podejście oparte na metodach projekcyjnych z wykorzystaniem sztuk ekspresyjnych, kładąc nacisk na eksternalizację lęków i frustracji przy użyciu różnych modalności - takich jak rysunek, praca z gliną, ruch, piaskownica terapeutyczna oraz muzykowanie. Dialogiczna terapia Gestalt z młodymi osobami zazwyczaj obejmuje połączenie doświadczania „tu i teraz” oraz eksperymentowania. Jako terapeuta jestem bardziej zainteresowany wspólną „podróżą” niż osiąganiem konkretnych rezultatów. Podróż ta obejmuje refleksję nad tym, co wyłania się w trakcie rozmowy i zabawy, a także nad momentami przepływu i utknięcia w naszym kontakcie.

Dołączając do tańca

W innych pismach rozwijałem temat podejścia do terapii opartej na sztukach kreatywnych, wywodzącego się z modelu terapii Gestalt dzieci i młodzieży Violet Oaklander (Blend, 2011), a także o włączaniu muzykowania [org. musicking] do procesu terapeutycznego (Blend, 2004; 2009; 2019). Od samego początku koncentruję się na budowaniu relacji opartej na zaufaniu, czyli takiej, która uwzględnia ton, rytm i tempo naszej wzajemnej interakcji (Gregory, 2009). Jak zauważa Oaklander: „Bez nici relacji opartej na zaufaniu niewiele znaczących rzeczy może wydarzyć się w terapii”. Wymaga to gotowości zarówno ze strony dziecka, jak i terapeuty, by powierzyć drugiemu własną wrażliwość i bezbronność. Jak trafnie zauważył Bion: „W każdym gabinecie konsultacyjnym powinno znajdować się dwoje raczej przestraszonych ludzi: pacjent i psychoanalityk. Jeśli nie są przestraszeni oboje, można się zastanawiać, po co zadają sobie trud dowiadywania się tego, co już wiedzą” (Bion, 1990).

Terapię z młodymi osobami można porównać do tańca ludowego: bywa, że wymaga on ode mnie prowadzenia, innym razem - podążania. Jest to taniec rozwijający się i wyłaniający w procesie (emergenty), pozbawiony z góry ustalonego rytmu czy wzorca.

Rozwijając analogię tańca, Spagnuolo Lobb zauważa: „Każdy krok jest per se współtworzeniem - grą pomiędzy tym, który prowadzi, a tym, który jest prowadzony; ryzykowaniem fizycznej bliskości i pozostawianiem w bezpiecznej odległości; dzieleniem rytmu muzyki” (Spagnuolo Lobb, 2003, s. 40). Rzeczywiście. Jeśli zatem młoda osoba wzdyga się przed zaproponowanym „ruchem tanecznym”, jej opór jest uznawany i szanowany - staram się dać jej przestrzeń i uszanować tę funkcję obronną. Często znajduje tu zastosowanie powiedzenie, że „opór jest wsparciem”: niechęć do kontynuowania pracy może wskazywać, że młody klient jest przytłoczony i w danym momencie nie jest w stanie przetworzyć więcej. Jednocześnie ja sam pozostaję ciekawy tego, co właśnie wydarzyło się między nami, i mogę o to zapytać w nadziei, że pozwoli nam to pogłębić świadomość i uzyskać większą jasność.

Wczuwając się w swój lęk

Wracając myślami do pokoju, w którym byłem z Francisem i jego rodzicami, wsparłem się głębszym oddechem, przyjmując to, co było obecne w tej sytuacji. Lęk związany z poczuciem, że mogę nie podołać temu zadaniu, zaczął stopniowo ustępować.

Doświadczenie Francisza zarezonowało ze mną i przywołało własne wspomnienia omdleń i bezradności podczas mojej własnej hospitalizacji z powodu zapalenia płuc wiele lat wcześniej. Te przerażające epizody komplikowały mój powrót do zdrowia i towarzyszyły mi

przez cały okres rekonwalescencji. Poradziłem sobie, sięgając po wiedzę, że śpiew sprzyja regulacji oddechu. Wibracje powstające podczas wydawania dźwięku mogą pomagać w uwalnianiu wewnętrznego napięcia i samowspieraniu (Pestano, rozmowa osobista, 2011). To wspomnienie pomogło mi pozostać obecnym w trakcie dalszej części konsultacji rodzinnej, choć w pokoju unosiła się atmosfera cichego lęku i żalu. Gdy rodzice i Francis opowiadali o doświadczeniach związanych z obserwowaniem i radzeniem sobie z jego napadami, wszyscy troje wydawali się wyraźnie napięci.

Jako praktyk Gestalt zwracam uwagę nie tylko na to, co jest obecne w pokoju, lecz także na to, czego brakuje w relacji klienta z otoczeniem oraz z samym sobą. W tym miejscu podejście oparte na sztuce pozwala terapeutce dostrzec obszary deficytu - sensorycznego, poznawczego lub ucieleśnionego - a także obniżone poczucie pewności siebie oraz podjąć działania wspierające te obszary. W dzisiejszym świecie ekranów dotykowych i urządzeń sterowanych zdalnie doświadczenia angażujące zmysły stanowią ważną, ucieleśnioną przeciwwagę. Pozwalają odkrywać osobiste kompetencje i poczucie sprawczości, rozwijając zdolność młodego klienta do kreatywnego i skutecznego poruszania się w jego przestrzeni życiowej (Lifespace). Wykorzystanie sztuk ekspresyjnych może pomóc w uchwyceniu aktualnego, ucieleśnionego doświadczenia: „teraz” danej sytuacji.

Podczas tej konsultacji zapytałem rodziców o wczesne lata życia Francisca, aby uzyskać obraz jego historii rozwojowej sprzed ujawnienia się padaczki. Nic nie wskazywało na to, by coś było wyraźnie nie tak - nie było historii choroby ani doświadczeń traumatycznych. Zaproponowałem Francisowi proste zadanie - rysunek Dom-Drzewo-Osoba (HTP) - które chętnie podjął.

Ten klasyczny test osobowości, opracowany przez Bucka (1948), został zaadaptowany przez Violet Oaklander do formy zabawowego ćwiczenia (Mortola, 2014). Podobnie jak „Bazgroł” (Squiggle) Winnicotta, ma on na celu ułatwienie dziecku przekroczenia „progów” i wejścia w przestrzeń terapeutyczną. Zasady są proste: klient zostaje zaproszony do swobodnego narysowania na jednej kartce trzech elementów - domu, drzewa i osoby. Następnie terapeuta formułuje kilka domysłów dotyczących życia klienta i zaprasza go do odpowiedzi, wskazując, które z nich są trafne, a które nie. Sama idea, że terapeuta - dorosły - może przyznać się do błędu, bywa dla dziecka lub nastolatka doświadczeniem nowym i często przynoszącym ulgę, zwłaszcza jeśli jest ono przyzwyczajone do podporządkowywania się autorytetom. Ponadto sposób, w jaki terapeuta okazuje autentyczne zainteresowanie klientem, sprzyja budowaniu wzajemnego zaufania i modeluje postawę dialogiczną.

Podczas gdy rodzice przyglądali się temu procesowi, sformułowałem kilka domysłów na temat Francisca, opierając się na własnej percepcji jego rysunku. HTP pełni tu funkcję „lodołamacza”, umożliwiając rozpoczęcie dialogu relacyjnego. Pracując nad jednym z moich błędnych domysłów dotyczących rysunku, pokazałem Francisowi gotowość do przyznania się do pomyłki bez popadania w defensywność. Starałem się pogłębić wybrane aspekty jego rysunku, zadając pytania uzupełniające i dodając: „powiedz tylko tyle, ile jest dla Ciebie okej powiedzieć”, by wyrazić szacunek dla jego obron. Pod koniec konsultacji Francis wyraził chęć kontynuowania tej formy pracy - łączącej rozmowę i rysowanie - a rodzice wydawali się czuć ulgę, znalazwszy we mnie sojusznika.

Początek

Choć cieszyło mnie, że Francis chciał zaangażować się w terapię, odczuwałem też niepokój związany z tym, że mógłby zasłabnąć w trakcie naszych spotkań. Dlatego poprosiłem rodziców, aby początkowo uczestniczyli w sesjach, a także aby wszyscy pokazali mi, jak postępować w przypadku ataku padaczki lub utraty przytomności. Na początku rodzice na zmianę towarzyszyli nam podczas sesji. Na szczęście w miarę rozwoju naszej pracy okazało się to w dużej mierze zbędne.

Na początku zwróciłem uwagę na to, jak sztywno Francis trzymał ciało; oddychał płytko, jakby nieustannie się mobilizował. Zauważyłem też, że pochylał się do przodu, wyężając słuch, by uchwycić jego ciche, urywane odpowiedzi. Robił się coraz bardziej niespokojny, gwałtownie wycofując się z kontaktu i omiatając wzrokiem pokój, jakby sprawdzał: „czy to już czas, żeby skończyć?”. Wyobrażałem sobie, że nagromadzenie przytłaczających doświadczeń i przerażenia mogło podważyć jego zaufanie do własnej sprawczości. Do zdolności wchodzenia w kontakt i wycofywania się z doświadczenia. Głęboko mu współczułem i zastanawiałem się nad ucieleśnionymi doświadczeniami, które mogłyby go zaangażować i które wykraczały poza jego dotychczasowy repertuar zachowań. Takie, które mogłyby wzbogacić jego witalność i indywidualność.

Podczas kolejnych spotkań nawiązaliśmy ciepłą, opartą na zaufaniu relację, w której Francis zaczął się relaksować, ciesząc się możliwością kreatywnego wyrażania siebie. Ja sam podobnie się relaksowałem, a jednocześnie czułem chęć badania tego, co leżało przed nami. Przywołując myśl Bubera, że „spotkanie leczy”, chciałem spotkać Francisza energetycznie tam, gdzie aktualnie się znajdował. Starałem się stworzyć bezpieczną, zawierającą przestrzeń [oryg. contained space], w której mógłby zacząć odkrywać różne aspekty siebie poprzez dialog relacyjny, eksperymentowanie i zabawę opartą na sztuce.

Wizualizacja

Już na wczesnym etapie pracy poprosiłem Francisza, aby wyobraził sobie swoje bezpieczne miejsce - realne lub wyimaginowane - w którym mógłby czuć się bezpiecznie ze swoimi uczuciami i gdzie mógłby się zrelaksować. Dla osób, dla których terapia to coś nowego, pomocne bywa metaforyczne „sprawdzenie gruntu”, zanim takie osoby wejdą w doświadczenie głębiej. Ćwiczenie to składa się z trzech elementów: najpierw terapeuta proponuje wizualizację (Stevens, 1989), która kończy się sugestią: „Wiedz, że możesz odnaleźć drogę powrotną do swojego bezpiecznego miejsca, kiedy tylko będziesz zmartwiony lub zdenerwowany”. Następnie klient rysuje swoje „Bezpieczne miejsce” w dowolnym stylu, a na końcu omawiane jest jego doświadczenie. Bezpieczne miejsce można przywołać później w pamięci jako wsparcie, gdyby klient stracił ugruntowanie. Założeniem takiego podejścia jest to, że pomaga ono dziecku - zwłaszcza na początku terapii - nauczyć się powrotu do znanego, spokojnego miejsca, zamiast zbyt szybko wchodzić w obszary osobistej wrażliwości i bezbronności ryzykując emocjonalne przytłoczenie.

Wrysowanie i wyrysowanie [oryg. ‘Drawing in, drawing out...’]

Francis narysował swoje Bezpieczne miejsce, używając prostych kształtów, linii i kolorów. Zapoczątkowało to rozmowę dotyczącą jego złości z powodu padaczki. Mówił o budzącym przerażeniem sposobie, w jaki nagle go ogarniała, wysysając z niego siłę i pozostawiając go z poczuciem bezradności, jakby miał umrzeć. Poruszyło mnie jego wyznanie i zasmuciła jego

trudność w znalezieniu swojego stabilnego gruntu. Gdy jego głos ucichł, spojrzał na mnie wyczekująco, wzruszył ramionami i odwrócił wzrok z przygnębieniem. Wyczułem jego wielką wrażliwość w tym miejscu i potrzebę większego wsparcia. W odpowiedzi podzieliłem się czymś z własnego doświadczenia, czerpiąc z koncepcji Zahma o „rozważnym ujawnianiu się terapeutę” (Zahm, 1988). Wspomniałem o lęku przed zasłabnięciem w szpitalu po niefortunnym nabyciu infekcji po operacji. Lekarz zasugerował, abym chodził po oddziale, żeby pomóc organizmowi wchłonać nadmiar płynu, który nagromadził się wewnątrz mnie. Mniej atrakcyjną alternatywą była kolejna operacja, aby odprowadzić płyn. Czułem się jednak zbyt słaby, by móc dużo chodzić. Wiedziałem, że śpiewanie - jako aktywność ucieleśniona - również wiąże się z ruchem wewnętrznym i pomaga w rozładowywaniu zatrzymanej energii (Gregory, 2009). Sięgnąłem więc po gitarę i grając oraz energicznie śpiewając doprowadziłem do satysfakcjonującego wchłonięcia płynu, co umożliwiło moje wypisanie ze szpitala bez dalszej interwencji medycznej.

Francis słuchał mnie z szeroko otwartymi oczami; moje dzielenie się doświadczeniem zdawało się wzmacniać naszą więź. Czułem, że pomaga mu to oswajać jego przerażenie perspektywą „rozpadnięcia się”. Chwila po chwili w naszej relacji wydawało się narastać zaufanie. Przez jakiś czas wymienialiśmy się wspomnieniami z naszych doświadczeń pobytu w szpitalu - opisywaliśmy uczucia nudy, zniechęcenia, lęku przed bólem, niepewności co do tego, co jest „decydowane” za nas, samotności oraz pozornie niekończącego się upływu czasu. Dla Francisca taka forma zaangażowania się w interaktywną ekspresję - zamiast komunikacji pośredniej - miała charakter naprawczy.

Opisywał, jak długo musiał leżeć nieruchomo, podczas gdy masa przewodów poprowadzonych przez niewygodną czapkę założoną na głowę mierzyła pracę jego mózgu. „Jak się czujesz, nosząc tę czapkę?” - zapytałem. „Okropnie!” - odpowiedział, odwracając wzrok. Byłem ciekaw, czy mógłby pozostać w kontakcie dłużej, gdybym zachęcił go, by na chwilę zatrzymał się przy tym obrazie. „Czy możesz narysować tę czapkę?” - zapytałem.

Francis to zrobił, rysując delikatnie pastelami olejnymi i wzdychając na samo wspomnienie. Pokazując mi rysunek, opisał serię napadów, których doświadczył po zmianach leków. Wyglądał jakby to wspomnienie wywołało u niego dyskomfort; oddychał ciężko i sprawiał wrażenie przytłoczonego. Poczulem narastający we mnie niepokój oraz chęć zapobieżenia ewentualnemu zasłabnięciu. Zachęciłem Francisca, by ponownie zwizualizował swoje ‘bezpieczne miejsce’. Przypominałem mu, że może je przywołać zawsze wtedy, gdy poczuje stres lub niepokój. Gdy to robił, zaprosiłem go do dalszego rozluźniania ciała i skupienia uwagi na wydechu. Wspólnie badaliśmy sekwencję oddechową: obaj robiliśmy wdech przez cztery sekundy, zatrzymywaliśmy oddech na sześć, a następnie powoli wydychaliśmy powietrze przez siedem sekund. Dzięki temu - ku naszej wspólnej uldze - moment kryzysu minął.

Komfort i koregulacja: Coco jako „relacyjna trzecia”.

Dla Francisca ciepła obecność mojego przyjacielskiego psa rasy cocker-poo była bardzo kojąca. Coco pełni rolę mojego koterapeuty (Ruckert, 1988) i jest obecna na większości sesji. Suczka pozwalała Francisowi głaskać się zawsze wtedy, gdy czuł się przestraszony

lub przytłoczony; sięgając po jej wsparcie, chłopiec pomagał sobie obniżyć poziom nadmiernego pobudzenia.

Czasami Coco wciągała nas obu w zabawową formę gry typu „uderz i uciekaj”. Czasem zastanawialiśmy się, na czyje krzesło wskoczy, zanim wyląduje na czyichś kolanach. Zdarzało się, gdy Francis był mniej komunikatywny, że zastanawiałem się na głos razem z Coco, jak on może się czuć. Gdy Francis wtulał twarz w jej sierść, zachęcałem go, by mówił bezpośrednio do Coco - jakby zwierzał się maskotce. Ta forma „trójkątnej komunikacji” czasami pomagała ponownie ożywić rozmowę między nami.

Poruszające było obserwowanie, jak rozwija się ich przyjaźń, a bywało to też zabawne: Coco metodycznie lizała palce Francis'a, wywołując u niego chichot. Jakby chciała mu powiedzieć: „no już, już - wszystko będzie OK”.

Praca oparta na sztuce i dokonywanie wyborów

Francis uwielbiał rysować; szybko stało się jasne, że była to dla niego ważna forma wyrażania siebie. Rysowanie jest jedną z najbardziej „bliskich doświadczeniu” form komunikacji od samego początku: niemowlę rysuje palcami po policzku matki, później w jedzeniu i na wszystkim, czego dotyka. Dzieci (a także dorośli) mogą funkcjonować w „trybie przetrwania” doświadczając paniki lub przerażenia; po takich doświadczeniach trudno jest zachować poczucie własnej kompetencji ('capability'). Zachęcałem Francis'a do odzyskiwania doświadczenia kompetencji poprzez tworzenie obrazów na papierze.

Rysowanie umożliwiało mu eksplorowanie różnych stanów self: poczucia siły lub słabości, mentalnej „ostrości” lub zamglenia, energii lub zmęczenia. Aby dodatkowo wzmacniać jego poczucie sprawczości, zapraszałem go do dokonywania prostych wyborów: „wolisz papier kolorowy czy biały? Którego minutnika kuchennego użyjemy: dzbanka do kawy czy sowy?” i tak dalej.

Zapytałem Francis'a, czy mogę patrzeć, jak rysuje, a on się zgodził. Uważam prośbę o pozwolenie za wyraz szacunku i wolę je zamiast zakładania zgody z góry. Czasami grałem na gitarze lub ukulele, akompaniując rysowaniu Francis'a; zauważyłem, że wiele dzieci to lubi. Dodaję improwizowany akompaniament w subtelny sposób, wprowadzając zmiany tempa, wysokości dźwięku i rytmu.

Muzykowanie: odnajdywanie „brzmienia” w człowieku... ['Refinding the 'hum' in human...']

Granie muzyki rockowej i jazzowej często wiąże się z „dialogami improwizacyjnymi” (Dolgin, 2003). Obejmuje to formę „wezwanie i odpowiedź” [oryg. „call and response”], w której muzyk B słucha solowej wypowiedzi muzyka A i odpowiada na nią niejako „odpowiadając na wezwanie”. Co więcej, w muzyce synkopowej, takiej jak jazz, muzycy często akcentują puls lub eksperymentują z rytmem, czasem wyprzedzając dźwięki, a innym razem pozostając nieco w tyle. W terapii poczucie czasu u dzieci często różni się od poczucia czasu dorosłych. Zdolność terapeuty do elastyczności - stopniowego dostrajania tempa i reakcji w czasie rzeczywistym - jest ważną umiejętnością nabywaną poprzez doświadczenie, choć bywa rzadziej rozpatrywana w odniesieniu do cyklu kontakt-wycofanie (Spagnuolo Lobb, 2003). Improwizowanie w terapii, podobnie jak w muzyce, polega na wczuwaniu się w dialog i podążaniu za własnym instynktem (Crocker, 2001; Dolgin, tamże). Rozmowy wyłaniają się, splatają i rozwijają z ciekawości wobec drugiej osoby. Naprzemienne stosowanie tonacji durowych i molowych może tworzyć interesujące tło wspierające figury wyłaniające się w trakcie zaangażowania dziecka w zadanie sensoryczne. Dodawanie takiego

akompaniamentu nigdy nie jest narzucane; wcześniej pytam czy młoda osoba chce takiego muzycznego towarzyszenia. Francis na ogół tego chciał; zauważyłem, że pomagało mu to podtrzymywać zdolność pozostawania w kontakcie. Niekiedy zaś eksplorował liczne instrumenty perkusyjne znajdujące się w moim gabinecie, dołączając do mnie w improwizowanych duetach i partiach solowych.

“Smoke On the Water”

Jak wiele „dzieciolatek” [oryg. 'tweenager' - gra słów łącząca słowo "pomiędzy" (between) ze słowem "nastolatek" (teenager), aby objąć dwa obszary rozwojowe: dzieciństwo oraz wiek nastoletni] wchodzących w okres dorastania, Francis zaczął interesować się gwiazdami pop i starał się naśladować ich śpiew oraz ruchy. Pewnego razu skuszony moją gitarą elektryczną chciał zademonstrować swoje umiejętności, grając ostre, charakterystyczne pierwsze takty utworu zespołu Deep Purple Smoke on the Water i kołysząc biodrami podczas szarpania strun. Miałem to doświadczenie we własnej młodości, bo sam próbowałem opanować ten ikoniczny riff - i zauważyłem wytrwałość Francis: choć było to wymagające zadanie dla jego małych dłoni, nie poddawał się wykazując zdolność koncentracji i pragnienie, by „zrobić to dobrze”.

Improwizowanie

Jak już wspomniałem, improwizacja odgrywa ważną rolę w mojej pracy terapeutycznej z klientami w każdym wieku. Podążanie za figurą zainteresowania, która wyłania się między nami w trakcie sesji, jest procesem nowym i takim, dla którego nie da się przygotować scenariusza: może zaprowadzić w ślepą uliczkę albo otworzyć nowy, bogaty obszar doświadczenia. Nie ma zasad, ani przewidywalnych rezultatów decyzji, jeśli podejmiemy ryzyko eksploracji danego obszaru. Jako muzyk improwizujący doświadczam tego podobnie jak wchodzenia w solówkę jazzową. Wymaga to aktu wiary - wejścia w proces i sprawdzenia, dokąd zaprowadzi mnie / nas nasze zainteresowanie: nie ma tu z góry ustalonych „właściwych” ani „błędnych” dźwięków - ani w tym, co i jak gra solista, ani w tym, jak odpowiada akompaniator lub zespół (Dolgin, 1998). Kiedy zdarza się, że nasze muzyczne „wezwanie i odpowiedź” są w pełni zsynchronizowane, dzieje się to, co Porges określa jako „pełnię komunikacji wzajemnej” (Porges, 2016).

Choć improwizacja kojarzona jest szczególnie z jazzem, psychoterapia może być postrzegana w podobny sposób jako forma sztuki ex tempore: również polega na wejściu w dostrojony dialog, uwzględniający rytm, „melodię” klienta itd. W obu przypadkach relacja jest ukierunkowana zarówno na Innego, jak i na Self; dochodzi tu do wymiany, którą Schore nazywa „transformującą mocą przyjemności”:

„W epizodach zabawy opartych na emocjonalnej synchronii para pozostaje w rezonansie emocjonalnym... co tworzy stany pozytywnego pobudzenia i interaktywnej naprawy... co moduluje pobudzenie negatywne... Są to fundamentalne elementy budujące przywiązanie i odporność w obliczu stresu.” (Schore, 2003, cyt. za: Resnick, 2019, s. 54)

Eksperymentowanie z gliną

Francis i ja przeszliśmy do pracy z gliną, wspaniałym ekspresyjnym medium, które umożliwia eksplorację zarówno własnej kreatywności, jak i destrukcyjności. W tym momencie miałem już poczucie, że Francis jest wystarczająco stabilny energetycznie, by móc czerpać przyjemność z pracy z tym cielesnym ('visceral'), dotykowym materiałem.

Zacząłem od podania mu kawałka gliny wielkości małej pomarańczy. Podczas pracy z materiałami zazwyczaj biorę kawałek także dla siebie - pomaga mi to pozostać bliżej procesu i umożliwia regulowanie tempa pracy. Daje mi to również „coś do roboty”, dzięki czemu klient nie ma poczucia, że jest obserwowany lub oceniany, co mogłoby być dla niego zniechęcające. Francis i ja z zamkniętymi oczami badaliśmy glinę - jej fakturę, temperaturę itd. - dzieląc się ze sobą naszymi odkryciami. Byłem chętnym współtowarzyszem - czasem naśladowałem działania chłopca, czasem, gdy była moja kolej, dostrajałem się do niego. Kiedy wydawał się niepewny, pełniłem rolę „dopingującego kibica”, zachęcając go do pełnego zaangażowania się w kontakt z materiałem.

Następnie zapoznałem go z ćwiczeniem rekomendowanym przez Oaklander (Oaklander, 2000): sekwencję obejmującą klepanie, uderzanie, szczypanie, boksowanie, przebijanie się przez miękką glinę oraz jej rozrywanie, a na końcu gwałtowne rzucenie jej na deskę z towarzyszącym temu okrzykiem lub wrzaskiem.

Często podczas modelowania gliny doświadczam się czegoś satysfakcjonująco cielesnego; włożony wysiłek kontaktuje nas z naszą zdolnością do osiągnięcia mistrzostwa, do nagięcia substancji do naszej woli. Obserwując, jak Francis zręcznie manipuluje gliną, przechodziłem do tła czując, że muszę jedynie zapewnić kontenerującą obecność.

Zaczął tworzyć gliniane modele przedstawiające różne aspekty jego padaczki i konfrontując się z nimi w sposób analogiczny do „pracy na dwóch krzesłach”. Początkowo nieśmiało wyrażał swoją irytację, rzucając mi ukradkowe spojrzenie, gdy delikatnie, a potem z większą siłą uderzał w obiekty swojej wściekłości drewnianym młotkiem.

„Na kogo jesteś najbardziej zły?” zapytałem. Początkowo Francis deflektował obwiniając siebie; po pewnej zachęcie był w stanie bezpośrednio wyrazić swój gniew na szpital, lekarzy, na swoje leki i samą padaczkę.

Przy innych okazjach z wielką satysfakcją odrywał kawałki gliny („winowajców”), wpychając je do praski do czosnku. Mocno ścisnął dłońmi, aż wyciśnięta glina pojawiała się ponownie w postaci długich, wijących się linii, przypominających spaghetti.

Z przyjemnością obserwowałem, jak odkrywa swoją zdolność do używania mięśni, wkładając wysiłek w zadanie i uśmiechając się z satysfakcją. Był ciekawy tego, jak długie paski spaghetti może zrobić trzymając praskę wysoko w górze tak, by ich nie złamać.

„Czym jeszcze mogłyby one być?” zapytałem, starając się rozszerzyć jego zdolność myślenia lateralnego.

„...Mogłyby być czymiś jelitami” odpowiedział z ponurą rozkoszą...

„Racja! Coś jeszcze?” zaryzykowałem.

„Tak - mózgami wszystkich potworów padaczki! Posiekajmy je i rozgniećmy!” powiedział. Co też należycie uczyniliście.

Innym razem Francis chętnie rozwałkował glinę na płasko i kroił ją na kawałki nożem do pizzy, oferując mi kawałek jednego ze swoich „pizzowych wrogów”. Pewnego razu, gdy zapytałem, kto tak naprawdę jest obiektem jego złości, spuścił głowę, mówiąc, że nie chce ich identyfikować. Uszanowałem to i poczułem niechęć, by naciskać go dalej.

Przypuszczałem, że jego wahanie przed powiedzeniem więcej w tym momencie może wskazywać na lęk przed bardziej otwartym przyznaniem się do swojej złości.

PACE

Ten akronim stworzony przez psychologa Daniela Hughesa przedstawia dla mnie istotną część postawy dialogicznej w terapii z młodymi ludźmi. Ukierunkowuje nas jako terapeutów na pracę z Zabawą [Playfulness], Akceptacją [Acceptance], Ciekawością [Curiosity] i Empatią [Empathy] (Hughes, 2007). Jak na razie, nic nadzwyczajnego. Początkujący terapeuta może jednak czuć pokusę, by „unikać ryzyka”, bagatelizując swoją ciekawość. Dorastałem ze starym angielskim przysłowiem „ciekawość to pierwszy stopień do piekła” [dosł. ciekawość zabiła kota], które zniechęca do zadawania wielu pytań. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że powstrzymywanie naturalnej dociekliwości bywa niepomocne i zaciemnia obraz. Mówi się, że aby w pełni zrozumieć proces, fizyk Richard Feynman wielokrotnie pytał „o co chodzi?” (Gleick, 1994). Podobnie terapia zyskuje, gdy terapeuta i klient poszukują jasności i wzajemnego zrozumienia.

Nadawanie tempa pracy

Oprócz zapewnienia akronimu dla działań terapeutycznych, PACE [ang. “Tempo” - przyp. tłum.] sugeruje również tempo pracy z młodymi klientami. Jak wspomniano wcześniej, poczucie upływającego czasu u dzieci różni się od poczucia dorosłych; długa, cicha przerwa w okresie wrażliwości może wydawać się wielu młodym ludziom wiecznością. Utrzymanie w takich momentach rozmowy za pomocą swojego łagodnego głosu, pomaga przekazać stałą obecność terapeuty (Oaklander, rozmowa osobista 2018). Posługując się muzycznym odpowiednikiem: „wezwanie” dziecka wymaga odpowiedniej „odpowiedzi” terapeuty. Kiedy więc mówić, a kiedy milczeć? Jest to kwestia oceny, w której pomocna jest obserwacja reakcji cielesnych, sensorycznych i relacyjnych dziecka. Muzycy improwizujący są zaznajomieni z dostosowywaniem różnych tonów i akcentów, graniem w rytmie lub poza nim, pozostawianiem w tyle lub wyprzedzaniem. Bywały chwile, kiedy Francis wprowadzał swoją „melodię”, a także chwile, kiedy moje wypowiedzi miały na celu zachęcenie go do rozwinięcia swoich pomysłów w trakcie naszego dialogu. Kiedy Francis wydawał się swobodniej wyrażać siebie, cofałem się, pełniąc rolę akompaniatora i nieznacznie pozostając w tyle za jego „rytmem”.

W innych momentach Francis wydawał się nie chcieć rozwodzić się nad swoimi zmartwieniami ani wyrażać opinii. Bezpośrednie badanie jego niepokoju nie zawsze coś nam dawało. Czasami pośrednie podejście jest bardziej pomocne niż pytanie „Jak się czujesz?”. W związku z tym czasami korzystałem z praktyki „okrężnego zadawania pytań” propagowanej przez Milan School of Family Therapy (Brown, 2016). Empatyczne pytanie „Kto najprawdopodobniej zauważy, że czujesz niepokój? Skąd będą to wiedzieć?” pozwalało Francisowi pozostać w kontakcie z jego obawami przez dłuższy czas.

Życie w zamknięciu [lockdown]

Wraz z nadejściem pandemii w Wielkiej Brytanii wprowadzono środki izolacji, co skłoniło mnie do przeniesienia mojej praktyki do przestrzeni online. Na początku i na końcu sesji Francisowi towarzyszył jeden z rodziców. Ułatwiło mu to dostosowanie się do nowego medium, pomimo różnych problemów technicznych i „wypadków”, których doświadczyliśmy podczas zapoznawania się z Zoomem, a które mogły być frustrujące i wywoływać niepokój u nas obu.

Pewnego razu Francis powiedział, że czuje presję związaną z nowymi przepisami dotyczącymi nauki w domu, które obejmowały mnóstwo protokołów online. Zdołał wyrazić obawę, że nie poradzi sobie dobrze w tej sytuacji, ale jednocześnie wydawał się zamknięty w sobie; odcinał się od swoich uczuć, odwracał wzrok i powtarzał „W porządku!”, kiedy

zadawałem mu pytania. Kiedy skomentowałem, że nie wiem, czy te jednowyrazowe odpowiedzi mają na celu zbycie mnie, skrzywił się i powiedział z irytacją, że po prostu stara się zachować spokój. Zapytałem, co przeżywa, że uważa, iż potrzebuje „uspokojenia”? Czy pomogłoby mu wyładowanie części tej presji, na przykład poprzez wydanie jakiegoś dźwięku? W tym momencie bardzo się wzburzył, krzycząc wielokrotnie, po czym schronił się w ramionach matki, szukając pocieszenia. Byłem zaskoczony, a nawet zszokowany tym incydentem. Kiedy się uspokoił, zapytałem, jak się czuje. Francis ponownie stwierdził, że „wszystko jest w porządku”, choć wydawał się nieco oszołomiony. Potwierdził, że nie miał ataku, ale odczuwał przytłaczający strach, który podchodził mu od żołądka do gardła. Co było tego przyczyną? Francis pokręcił głową: „Nie jestem pewien”. Poczułem ulgę, widząc jego zrelaksowaną postawę, gdy puścił matkę i wrócił na krzesło.

Nieczęsto zadaję klientom „prace domowe”, jednak zasugerowałem Francisowi i jego rodzicom sprawdzenie możliwej skuteczności EFT (Emotional Freedom Technique), czyli techniki opartej na „opukiwaniu”, która ma na celu rozluźnienie układu nerwowego w sytuacjach stresowych (Moreland, 2014). Miałem nadzieję, że pomoże to Francisowi lepiej poznać swoje ciało, a tym samym lepiej monitorować i kontrolować swoje lęki. W następnym tygodniu matka i syn potwierdzili, że praktykowali razem: Francis uznał opukiwanie za zabawne i pomocne.

Zachęciłem również Francisę, aby napisał afirmacje i przykleił je na lustrze w swojej sypialni. Aby pomóc mu w budowaniu wsparcia dla samego siebie, zaprosiłem go, żeby w momentach strachu recytował mantrę: „Mimo że się boję, wiem, że jestem bezpieczny, żyję i wkrótce znów poczuję się lepiej...”.

W miarę trwania pandemii złagodzenie przepisów w Wielkiej Brytanii pozwoliło terapeutom wznowić pracę bezpośrednią z zachowaniem dystansu społecznego. W związku z tym Francis, w towarzystwie ojca, zaczął spotykać się ze mną w moim salonie, skąd mogliśmy przenosić się do ogrodu, gdzie stał stół na patio. Francis był wyraźnie szczęśliwy, że mógł wrócić i szybko ponownie nawiązał kontakt z Coco, która lizała go po nosie - to było dla niego ostatecznym potwierdzeniem akceptacji!

Wydawanie dźwięków i cisza

Podczas superwizji zastanawiałem się nad moim zdziwieniem związanym z tym, że Francis zmagał się z ciszą za każdym razem, gdy w rozmowie następowała przerwa. Wywołało to u mnie pytania: co mógł wtedy przeżywać i czego ode mnie potrzebował w takich momentach? Czasami dzieci potrzebują, aby terapeuta „prowadził” rozmowę, tworząc pomost między działaniem a odpoczynkiem, między pustką po zakończeniu gestaltu a pojawieniem się kolejnej figury (Oaklander, 2000). Spekulowałem, że dla Francisę życie działało na zasadzie huśtawki: albo był w powietrzu, albo na ziemi. Brakowało mu umiejętności życia w bardziej stabilnej równowadze.

Podczas sesji Francis wydawał się wykazywać niewielką emocjonalność, poza tendencją do krytykowania siebie za brak osiągnięć. Niepokoiło mnie jego perfekcjonistyczne podejście - czy mógłby zbadać jego przeciwieństwo, znaleźć w sobie współczucie i życzliwość, aby bardziej „zaprzyjaźnić się z samym sobą”? Zastanawiałem się, czy potrafi dostrzec niektóre ze swoich kompetencji i czerpać radość ze swoich hobby. Francis lubił przeglądać swoją „skrzynię skarbów” z monetami, skamielinami i pamiątkami, ale zazwyczaj robił to sam. Jak

mogłoby wyglądać włączenie tego do zabawy z innymi, aby odkrywać zarówno wspólnotę, jak i bycie w pojedynkę?

Niezależnie od tego, z jakim medium sztuki pracowaliśmy, zachęcałem Francisca do znalezienia słów lub dźwięków, które najlepiej opisywały jego doświadczenia. Dzięki zapoznaniu się z nimi i komunikowaniu ich stał się bardziej świadomy swojej sprawczości. Podobnie jak w przypadku dorosłych klientów, powtarzanie może być użytecznym narzędziem, pomagającym młodym ludziom rozciągnąć ich „mięśnie emocjonalne” i wyostreć ich poznanie i pojęcie o sobie. Odkrywanie alternatywnych sposobów bycia i przynależenia pomaga w tworzeniu nowych ścieżek neuronalnych, poszerzając repertuar klienta poza kreatywne przystosowanie. Francis lubił znajdować frazy, które „odzwierciedlały” jego doświadczenia: ich głośne wypowiedzianie pomagało mu rozluźnić napięcie ciała i zrelaksować się, uwalniając w ten sposób odczuwaną złość, jak pokazuje poniższy przykład:

Ujawnienie demonów...

Pewnego razu Francis przyszedł zdyszany, wyrzucając z siebie opis dwóch demonicznych postaci zamieszkujących jego koszmary i sny na jawie. Jedną z nich nazwał „Lava-Man” (Człowiek Lawa), opisując go jako przerażającego, dręczącego demona. Lava-Man rozpryskiwał wszędzie ohydą, parzącą wulkaniczną złość (lawę), która trzymała innych w strachu. Drugiego demona nazwał „Witch Lady” (Wiedźma). Witch Lady była potężnym potworem, który potrafił pluć śmiertelną trucizną z laserową precyzją przez dysze w swoich zębach. Obie te postacie pojawiały się tuż przed atakami padaczki, które pozostawiały Francisca bezradnym i bezbronnym.

Słyszając o tych potworach poczułem zarazem dreszcz, jak i ulgę, że był w stanie się nimi ze mną podzielić. Zachęciłem go, aby znalazł własne znaczenie tych wizji i zasugerowałem, aby zbadał je z różnych perspektyw, tak jak można badać fragmenty snu. Kiedy zachęciłem go, aby ulepił Lava-Mana z gliny, zrobił to niepewnie. Początkowo po prostu odzwierciedlałem to, co robił Francis, a następnie starałem się dopasować do jego konstrukcji, dodając przesadzone części ust Lava-Mana, z których głośno rozpryskiwałem wyimaginowaną lawę w powietrze. Francis rozluźnił się i zaczął naśladować moje ruchy, angażując Lava-Mana w pojedynkę z inną postacią - samego siebie - bitwę, którą „wygrał”.

„Co czujesz w związku z Lava-Manem?” - zapytałem.

„Chciałbym go zabić!” - odpowiedział Francis, rumieniąc się.

„Wygląda na to, że naprawdę cię przeraża i jesteś na niego wściekły” - zasugerowałem z empatią. „Kiedy pojawia się w twoich snach, co najbardziej chciałbyś mu powiedzieć, gdybyś mógł zabrać głos?”.

„Spadaj, zostaw mnie w spokoju!” - mruknął Francis, odwracając wzrok.

„Jakie to uczucie, mówić coś takiego?”

„Nie wiem, nie jestem pewien...”

„Hm, wygląda na to, że nadal cię przeraża... Czekać, co się dzieje z twoją drugą ręką?

Wygląda, jakbyś ją ścisnął? Przypomniałem sobie tego wielkiego węża, którego ostatnio ulepiłeś z gliny... boa dusiciela? Wyobraź sobie, że jesteś teraz tak potężnym wężem... Jak by to było owinać swoje zwoje wokół Lava-Mana i naprawdę wycisnąć z niego życie?”.

„Mm... to przyjemne uczucie!” - Następnie Francis sięgnął po nóż do pizzy i zaczął ciąć nogi Lava-Mana...

„Jest zmiądzony - hah! - Nie może się teraz podnieść...”. Francis wziął młotek i rozpląszczył swojego przeciwnika.

„Nie wygląda już na tak dużego!” - zauważyłem, na co Francis zachichotał i z radosnym gestem sięgnął po wałek do ciasta.

„Spróbujemy teraz pizzę Lava-Man?”

„O tak!” - zachęciłem go. „Jakie dodatki wybierzemy?”.

W końcu zachęciłem Francisca, aby sam wcielił się w Lava-Mana i poruszał się po pokoju chwiejąc się niezgrabnie, marszcząc brwi, sycząc i „rozpryskując” lawę, jednocześnie zadzierając nos w udawanym przerażeniu - „on tak okropnie pachnie!” [“he smells so awful too!”].

Potem przestał zajmować się Lava-Manem i zręcznie ulepił Witch Lady z innego kawałka gliny, skupiając się na jej ostrych zębach, które rozpryskują truciznę - „jest zabójcza!”. Poprosiłem go, aby mówił, poruszał się i gestykulował jak Witch Lady, a następnie sam wcielił się w przerażającego bohatera. Francis czerpał z tego ogromną satysfakcję; kiedy aktywnie wcielał się w te role, jego poczucie osobistej władzy wydawało się rosnąć. W kolejnych tygodniach wielokrotnie powracał do tej pracy, konfrontując się z Lava-Manem i Witch Lady z zapałem, radością i pogardą, używając narzędzi do gliny, aby z satysfakcją pokonywać swoich przeciwników. Szybko ich pozorna władza nad nim zaczęła słabnąć, a jego koszmary i ataki epilepsji ustępowały.

Oś czasu i wprowadzanie zmian

Często po ataku padaczki Francis doświadczał utraty pamięci. Zasugerowałem mu, aby narysował osobistą oś czasu, aby zapisać kluczowe momenty w swoim życiu. Podkreślił kilka trudnych wydarzeń: trudny początek w szkole podstawowej; stresujące badania padaczki w wieku sześciu lat; opuszczenie konkursu talentów z powodu kolidujących terminów wizyt w szpitalu. Francis przypominał sobie wejście do skanera - „rodzaju trumny” - gdzie musiał leżeć nieruchomo przez godzinę, podczas gdy wykonywano zdjęcia jego mózgu. Byłem głęboko poruszony jego wspomnieniami - musiało wymagać to ogromnej siły charakteru, aby leżeć nieruchomo przez tak długi czas. Przypominał sobie zawroty głowy spowodowane lekami i swój dyskomfort związany z noszeniem specjalnej czapki z elektrodami przez trzy dni. „Muszę to zrobić znowu - przez cały tydzień, wkrótce w szpitalu...” - przypominał sobie ponuro.

Zapytałem, czy chce powiedzieć coś więcej lub dodać coś do swojej osi czasu. Zamyślony Francis, gryząc długopis, napisał wielkimi literami „LOCKDOWN”. Ze smutkiem opowiadał o tym, jak bardzo ten okres był dla niego izolujący, a zwłaszcza o tym, jak bardzo brakowało mu bezpośrednich spotkań z przyjaciółmi.

Na zakończenie sesji zasugerowałem, aby wymienił coś, co mu się w niej podobało i coś, co mu się nie podobało. Trudno było odczytać, co czuje, ale zaproponował modyfikację: „A może jedna rzecz, którą mogę poprawić?”.

Zauważyłem, że brzmi to raczej jak samokrytyka niż samoakceptacja. Widząc zdziwione spojrzenie Francisca, zasugerowałem, że ważne jest, aby był świadomy swoich doświadczeń

i potrafił swobodnie o nich mówić. Francis zrozumiał i odpowiedział, że podobała mu się większość naszej sesji, ale wolałby pracować z gliną. Powiedziałem, że cieszę się z jego odpowiedzi i dodałem, że następnym razem możemy użyć gliny. Uśmiechnął się, przypominając sobie, jak bardzo podobało mu się „spłaszczanie Lava-Mana i Witch Lady ostatnim razem!”. Wydawał się bardziej świadomy swojej sprawczości i gotowy do dalszego zgłębiania swojej agresywnej energii. Jak zauważa Hughes: „Umiejętność bezpiecznego przechodzenia przez niebezpieczne stany odłączenia - przerwy w przepływie emocjonalnej powściągliwości - ma kluczowe znaczenie dla rozwoju i internalizacji silnego poczucia ulgi u dziecka” (Hughes, 2006).

Dążenie do nadrobienia zaległości

Francis opowiedział o swoim poczuciu winy z powodu kłótni z członkami rodziny w domu i podzielił się wstydem, że nie jest w stanie nadążyć za rówieśnikami: seria epizodów padaczki sprawiła, że czuł się wyczerpany i miał problemy z pamięcią. Poczulem współczucie dla niego i zwróciłem uwagę, że to nie jego wina, że ma padaczkę i że nie jest sprawiedliwe, aby obwinił się za to, że nie nadąża; każdy, kto boryka się z takimi trudnościami, może czuć się rozbity.

Słyszac to Francis szeroko otworzył oczy. Psycholog Piaget ukuł termin „egocentryzm”, aby opisać proces, w którym małe dziecko błędnie zakłada, że jest odpowiedzialne za wszystko, co dzieje się w rodzinie, w tym za problemy i trudności w życiu rodzinnym (Piaget, 1951; Phillips, 1969). Francis czuł się źle z powodu swoich słabych wyników w nauce spowodowanych padaczką: uznałem, że warto zwrócić mu uwagę, iż może to być błędne przekonanie, które wcale mu nie służy. Usłyszawszy to Francis wydawał się odczuwać ulgę i przyznał, że w przeszłości robił się „szczególnie zły na ludzi”, zwykle gdy czuł się zestresowany.

Podczas rozmowy rodzice wyrazili ulgę i wdzięczność, że epilepsja Francisza pozostawała w remisji, co pozwoliło lekarzom zmniejszyć dawkę leków. Francis skorzystał z okazji, aby powiedzieć rodzicom, że czuje się winny z powodu swoich zaległości w nauce i kontaktach społecznych; że z powodu wielu nieobecności w szkole, kiedy był chory i czuł się bezsilny, wykonał mniej pracy niż inni. Rodzice zrozumieli ten punkt widzenia. Uzgodniliśmy, że będziemy kontynuować współpracę.

Rodzina emigruje

Kilka tygodni później rodzice postanowili powrócić do swojej europejskiej ojczyzny. Przeprowadzka za granicę stanowiła dla Franciszka duże wyzwanie, związane ze zmianą języka, sąsiedztwa, szkoły i kultury. Nasze sesje były kontynuowane online. Praca skupiła się na żałobie po utracie przyjaciół pozostawionych w Londynie, poprzez połączenie rysowania i rozmów, pomagając Franciszkowi w refleksji i dostosowaniu się do nowego środowiska na kontynencie. Starłem się ponownie włączyć Coco do naszych sesji online, zachęcając ją, aby w miarę możliwości siadała mi na kolanach na kilka minut. W zamian Francis przedstawił mi Penne, kotkę rodziny. Penne wyraźnie poradziła sobie z przejściem do nowego domu rodzinnego; była źródłem pocieszenia dla Francisza, który mógł ją przytulać i zwierzać się jej, gdy czuł się zmartwiony.

Często korzystaliśmy z tablicy Zoom do wspólnego rysowania, często w sposób przypominający „Bazgroły” [‘Squiggle’] Winnicotta (Berger, 1980): jedno z nas rysowało bazgroły, a drugie prosiło o ich uzupełnienie i zidentyfikowanie. Wykorzystując różne

kształty, linie i kolory, mogło to przekształcić się w improwizowany dialog typu „wezwanie i odpowiedź”. W międzyczasie Karen Fried, koleżanka z Oaklander Foundation, udostępniła nam kilka materiałów do pracy online (2021). Francis tworzył różne sceny ze swojego życia, korzystając z aplikacji z piaskownicą i lalkami, ale trudno mu było się w nich skupić, bo wołał pracować z prawdziwymi materiałami. Czasami chciał przejąć kontrolę, nagle wyłączając kamerę lub zmieniając kąt kamery na laptopie. Uznałem te zachowania za oznaki tego, że albo był pełen emocji, albo znudzony. Delikatnie badając, co się dzieje, stało się jasne, że nie chciał zagłębiać się w swoje doświadczenia, a zamiast tego chciał „iść dalej”.

W innych momentach Francis chciał się bawić i zachęcał mnie do udziału w czymś w rodzaju „komputerowej zabawy w chowanego” – chętnie się na to zgodziłem, wyłączając na przemian nasze ekrany i eksperymentując z zbliżaniem się i oddalaniem od kamery. W miarę trwania sesji zauważyłem, że jego zdolność koncentracji wzrastała i wydawało się, że rzadziej potrzebował odwracać uwagę od naszej rozmowy.

Ucieleśnione i wcielone [‘Embodied and -in-bodied’]

Francis zaczął odkrywać nowe sposoby na wyładowanie swojej agresywnej energii, angażując się bardziej w aktywność fizyczną na rowerze i ucząc się wykonywać triki na hulajnodze, dążąc do opanowania trudnego manewru „tailwhip” (Rost, 2021). Wiązało się to z niskim przykucnięciem, a następnie wysokim wyskokiem przy jednoczesnym obracaniu kierownicą i odrzuceniem podestu hulajnogi przed wylądowaniem na nim. Tak jak żeglarze muszą przewidywać nagłe przesunięcie bomu przez linię środkową łodzi podczas robienia zwrotu, tak samo tailwhip wymaga zręczności, przewidywania i przezwyciężenia strachu, aby uniknąć odbicia się podestu hulajnogi i uderzenia w piszczele. Powtarzanie tych intrygujących, ale trudnych manewrów wraz z innymi młodymi ludźmi w skateparku pomogło Francisowi osiągnąć poczucie mistrzostwa i potencjału: wspaniale było obserwować tę zmianę w jego wierze w siebie.

Jego gotowość do przejęcia kontroli nad własną siłą stała się oczywista, co wywołało dyskusję na temat tego, kto powinien jako pierwszy wyłączyć Zoom, kończąc w ten sposób sesję. Do tej pory robiłem to ja: czy możemy robić to na zmianę lub razem? Następnie spróbowaliśmy się ścigać, kto pierwszy dotrze do przycisku wyłączania, co było zabawnym działaniem, które potwierdziło rosnącą pewność siebie Francisza.

Sylwetka Francisza zmieniała się, stając się bardziej chłপিęca, nadrabiając zaległości w rozwoju dzięki wzrostowi i zwiększeniu masy mięśniowej. Stał się bardziej świadomy swojego ubioru, a jego zainteresowanie modą i "wyglądaniem cool" wzrosło.

Zakończenie terapii

Po przerwie letniej w 2021 roku Francis i jego rodzice spotkali się ze mną online w celu podsumowania. Ostatnie badania medyczne potwierdziły brak objawów; lekarze uznali epilepsję za znajdującą się w remisji. Doceniliśmy postępy, jakie Francis zrobił i jego rosnącą zdolność do wyrażania siebie. Jego rosnące kompetencje i wiara w siebie były widoczne w nowo odkrytej zdolności do samodzielnego podróżowania do miasta, rosnącym talencie do gier zespołowych i radości z nauki gry na gitarze. Wydawało nam się, że to odpowiedni moment, aby zakończyć naszą współpracę. Po ostatnim spotkaniu rodzinnym Francis i ja podsumowaliśmy naszą wspólną pracę i przy pomocy Coco i Penne pożegnaliśmy się serdecznie.

Co pomogło Francisowi na nowo odkryć swoją sprawczość? Patrząc wstecz, uważam, że kluczowa była improwizacyjna natura naszego połączenia dialogu i zabawy, wymagająca zarówno od terapeuty, jak i klienta umiejętności słuchania i elastycznego reagowania w danej chwili. Wykorzystanie zmysłów, funkcji kontaktu, ciała i intelektu ma kluczowe znaczenie dla rozwoju i doświadczania vitalności oraz poczucia rosnącej biegłości - tego, co jest potrzebne, aby pewnie poruszać się w naszym otoczeniu i znaleźć swój rytm. Praca nad relacjami, którą wspólnie podjęliśmy, pomogła mu rozwinąć większą zdolność do radzenia

sobie ze zmianami i stać się bardziej samowystarczalnym, lepiej radząc sobie ze zmiennością życia, w tym z wyzwaniami związanymi z padaczką.

Judith Herman zauważa: „Powrót do zdrowia może nastąpić tylko w kontekście relacji, nie może nastąpić w izolacji. Dzięki odnowieniu swojej więzi z innymi ludźmi osoba, która przeżyła traumę, odtwarza zdolności psychiczne, które zostały uszkodzone lub zdeformowane przez traumatyczne doświadczenie. Zdolności te obejmują podstawowe funkcje, takie jak zaufanie, autonomia, kompetencja, tożsamość i intymność” (Herman, 1997).

Nie należy również pomijać znaczenia zabawy eksploracyjnej w procesie powrotu do zdrowia. Jak zauważa znany pisarz Phillip Pullman:

„To właśnie wtedy, gdy robimy tę głupią, czasochłonną, romantyczną, donkiszotowską, dziecięcą rzecz zwaną zabawą, jesteśmy najbardziej praktyczni, najbardziej użyteczni i najmocniej osadzeni w rzeczywistości, ponieważ sam świat jest najbardziej nieprawdopodobnym z miejsc i działa w najdziwniejsze sposoby, i nie nadamy mu sensu robiąc to, co wszyscy inni robili przed nami.

To właśnie wtedy, gdy wygłupiamy się z materiałem, z którego zrobiony jest świat, dokonujemy najcenniejszych odkryć, tworzymy najtrwalsze piękno, odkrywamy najgłębsze prawdy. Najmłodsze dzieci potrafią to robić, a najwięksi artyści, najwięksi naukowcy robią to cały czas” (Pullman, 2005).

Tłumaczenie: Ula Krasny