SEJ
SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 20/2024, ss. 177-188
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2024.20(14)
www.sej.mazowiecka.edu.pl
Otrzymano: 02.09.2024
Zaakceptowano: 03.09.2024
Opublikowano: 30.12.2024

Joanna Łukjaniuk
Akademia Mazowiecka w Płocku
ORCID: 0000-0002-3055-1159

RECENZJA KSIĄŻKI „NIE TYLKO SCHEMAT. PRAKTYKA SYSTEMOWEJ TERAPII RODZIN" AUTORSTWA SZYMONA CHRZĄSTOWSKIEGO, WARSZAWA: PWN, 2022

Systemowa terapia rodzinna cieszy się dzisiaj rosnącym zainteresowaniem zarówno ze strony rodzin, poszukujących skutecznych form rozwiązania nękających je konfliktów, jak i samych terapeutów. Cenną pomocą dla tych ostatnich może być opublikowana niedawno licząca sobie, bagatela, 446 stron książka „Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin" (Warszawa 2022 [druk: 2023], Wydawnictwo Naukowe PWN SA). Jej autorem jest Szymon Chrząstowski, psychoterapeuta par i rodzin, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, członek brytyjskiej Association for Family Therapy oraz sekcji terapii rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, autor znanych książek: „Ścieżki ku sobie i od siebie. Separacja i jej uwarunkowania w rodzinach osób z rozpoznaniem schizofrenii" (2007), „Narracyjna terapia więzi" (2021) i współautor (z Bogdanem de Barbaro) „Postmodernistycznych inspiracji w psychoterapii" (2011). „Nie tylko schemat…", to poszerzone i uzupełnione wydanie pracy, która premierę miała w 2014 roku, a tak naprawdę uaktualniony praktyczny przewodnik z licznymi odniesieniami do współczesnych problemów, takich jak rozwój technologii cyfrowych i sztucznej inteligencji, Covid 19 czy wojna

w Ukrainie. Nowe teksty Szymon Chrząstowski poświęcił: skuteczności psychoterapii systemowej, prowadzeniu terapii rodzin online, emocjom i przywiązaniu w systemowej terapii rodzin oraz jej nowym nurtom. Znacznie poszerzył także i zaktualizował spis lektur. Na zakończenie każdego z rozdziałów czytelnik znajdzie frapujące wskazówki dydaktyczne, dotyczące niewłaściwego podejścia terapeuty do omówionych właśnie zagadnień[1].

Praca stanowi praktyczne dopełnienie znanych nie tylko specjalistom opracowań: F.B. Simon, H. Stierlin H., Słownik terapii rodzin (1998); K. Deissler, Terapia systemowa jako dialog. Odkrywanie samego siebie? (1998); I. Namysłowska, Terapia rodzin (2000); L. Górniak i B. Józefik (red.), Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin (2003) czy B. de Barbaro, Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny (2019). Rozpoczynając jej lekturę warto mieć na uwadze swoiste credo Chrząstowskiego, który przyznaje, że psychoterapia jest dla niego „nie tylko drogą leczenia zaburzeń, lecz także pomocy parom, rodzinom i indywidualnym pacjentom/klientom w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi (falami), na które napotykają. Terapia systemowa uczy, jak możne pokonywać te trudności razem (tak jak dobrze jest skakać przez fale w oceanie, trzymając się wspólnie za ręce)" (s. XII).

Systemowa terapia rodzin – wyróżniki i założenia

Istotą praktyki systemowej terapii rodzin stało się dzisiaj to, że nie skupia się ona tylko na rodzinie, ale pyta się, jak na jej kondycję wpływa życie społeczno-kulturowe, polityczne czy sytuacja ekonomiczna; jak biologiczne warunkują ją różne problemy psychiczne i różnice indywidualne; jak zmienia sytuację w rodzinie doświadczenie traumy itp. Słowem, podkreśla Chrząstowski, podejście systemowe uczy, „że nie ma czegoś takiego jak wyizolowany system rodzinny. Ten system łączy się nierozerwalnie z innymi systemami i te połączenia są immanentną jego cechą" (s. XIV).

Wyróżnikiem systemowej terapii rodzin jest również to, że kładzie ona nacisk na relacje rodzinne; bada, w jaki sposób interakcje między osobami przyczyniają się do wzrostu i rozkwitu jednostki - czy są *Wellness Interpersonal Patterns*, czy też tworzą sieć *Pathologizing Interpersonal Patterns* i w konsekwencji pogarszają relacje w parze/rodzinie. Za brytyjską psychoterapeutką systemową Ros Draper[2] Szymon Chrząstowski podkreśla, że psychoterapia powinna pomagać ludziom rozkwitnąć i dlatego w swojej działalności ceni on sobie bardziej słowo „rozkwitanie" niż „rozwój". Jesteśmy – twierdzi – „pod presją nieustannego rozwoju (który po prostu jest niemożliwy). Rozkwitać znaczy realizować cały swój potencjał i korzystać z zasobów, które są nam

[1] Zob. s. 32-34; 58-69; 155-159; 191-193; 239-241; 274-275; 303-305; 360-363; 400-401.

[2] Terapeutka brytyjska, wykładowca w klinice Tavistock, autorka Teaching Family Therapy (1993), członkini zespołu terapeutycznego w Family Institute w Cardiff oraz w Juniper Centre w Southampton.

dane. Będzie to oznaczało co innego dla każdej pary i rodziny w danym momencie ich życia" (s. XVII).

Jedno ze swoich założeń bazowych systemowa psychoterapia rodzin dzieli z niektórymi współczesnymi kierunkami terapeutycznymi, na przykład z krótkoterminową terapią skoncentrowaną na rozwiązaniu (TSR). Chodzi o podejście, odwołujące się do zasobów i siły psychicznej i zasobów (*strength-based approach*) (Nelson 2024). W jego ramach przyjmuje się kilka zasad, które Chrząstowski przekazuje we wstępie jako kluczowe dla oferowanej przez siebie koncepcji: 1. Współpracuj z tą konkretną rodziną, a nie dla niej; 2. Ucz dbałości o relacje z innymi ludźmi - są one kluczowe dla naszego dobrostanu psychicznego; 3. Miej na uwadze, że każdy ma pewne zasoby, coś, czym może się podzielić; 4. Bądź ciekawy rozmaitych perspektyw i różnic między ludźmi; 5. Twoim zadaniem jest podtrzymać nadzieję, nawet jeśli jest o nią trudno - nie myl jednak nadziei z optymizmem; 6. Pamiętaj, że para/ rodzina może podejmować ryzykowne decyzje - ma do tego prawo; 7. Naucz się nie tylko leczyć, ale dbać o odporność swoich klientów.

Fakty i mity

Szymon Chrząstowski podkreśla, że podejście systemowe, to tylko jeden z nurtów terapii rodzin, nie należy więc obu utożsamiać. Przypomina, że już w 1940 r. w Tavistock Clinic w Londynie powstał oddział psychiatrii rodzinnej, że tuż po II wojnie światowej w USA pojawił się pomysł terapii rodziny (podejście transgeneracyjne) i że za ojca terapii rodzin uznaje się Nathana Ackermana (zm. 1971 w Nowym Jorku).

Chrząstowski nie zajmuje się jednak ani historią terapii rodzin, ani historią podejścia systemowego. Pomija postać Murraya Bowena (1913-1990), uznawanego powszechnie za pioniera terapii rodzinnej i twórcę terapii systemowej. Stwierdza tylko lapidarnie: „Po latach poszukiwań powstały trzy klasyczne szkoły systemowe" (s. 5). Są to: komunikacyjna terapia rodzin (ujmuje relacje w rodzinie z punktu widzenia komunikacji); szkoła strukturalna (akcentuje znaczenie granic w rodzinie); szkoła strategiczna (kładzie nacisk na wzorce, strategie zachowań).

W latach 80. XX w. grupa terapeutów mediolańskich (Mara Selvini-Palazzoli, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin i Giuliana Prata[3]) zaproponowała terapeutom zamiast tworzenia obiektywnych diagnoz na temat rodziny - stawianie hipotez, a więc opisywanie jej z różnych perspektyw, weryfikowanie i stawianie nowych hipotez itd. Chrząstowski nazywa to podejście postsystemowym i wyróżnia w nim: terapię dialogiczną (H. Anderson), zespół odzwierciedlający (T. Anderson), terapię narracyjną (M. White, D. Epston) i krótkoterminową terapię zorientowaną na rozwiązanie (S. de Shazer, I. Kim Berg).

[3] Za ich programowe opracowanie uważa się: Paradosso e controparadosso, Milano 1976.

Wielu, także sam Szymon Chrząstowski, łączy te nurty z konstrukcjonizmem społecznym i postmodernizmem, na co między innymi naprowadza używanie przez niektórych badaczy nie słowa „system", lecz charakterystycznego dla filozofii ponowoczesnej terminu „kłącze"[4]. Wydaje się, że te i inne wycieczki autora w stronę meandrów filozofii współczesnej, których w książce jest sporo, zaciemniają praktyczny wymiar jego książki i niekiedy trącą uproszczeniami albo zbędnym dywagowaniem. Tym bardziej, że sam autor z jednej strony deklaruje, że w czasach medykalizacji oraz ogłaszania różnych zaburzeń chorobami mózgu pragnie powracać do „starych mistrzów" (Maslow, Rogers, Fromm, s. XIII, por. s. 399), a z drugiej obstaje przy terminie „system", tak oto obrazując jego funkcjonowanie w odniesieniu do rodziny: „Kiedy uczę, co to jest system, odwołuję się do przykładu zupy jarzynowej. Do jej ugotowania potrzebne są: woda, kostka rosołowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, groszek, masło, sól, pieprz itd. Gdyby ktoś próbował opisać smak tej zupy, odwołując się wyłącznie do smaku poszczególnych składników, będzie skazany na porażkę. Smak marchewki niewiele mówi o smaku zupy, do której warzywo to dodano. Podobnie rzecz się ma z systemem, jakim jest rodzina. Opisując osobno matkę, ojca i dziecko, nie mówimy wiele o rodzinie jako o pewnej całości. Oni razem tworzą zupełnie nową jakość. W relacjach widzimy osobę inaczej niż wtedy, kiedy jest ona sama. System to coś więcej niż suma jego elementów. Połączone elementy tworzą nową jakość". (s. 13). Wniosek jest oczywisty: „system należy […] opisywać, patrząc nie na jego elementy, lecz na relacje między nimi" (s. 14).

W praktyce podejście systemowe do rodziny wyróżnia: podkreślanie czynnika neutralności w pracy terapeuty (nie wpływa na nią właściwie ukształtowany światopogląd; potrafi on poszukiwać alternatywnych punktów widzenia i je odnajdywać), identyfikowalność problemu na poziomie relacji, a nie osoby (nikt nie jest nośnikiem patologii - z systemowego punktu widzenia w całej rodzinie dzieje się coś złego, dlatego całą rodzinę zaprasza się do terapii), homeostaza i morfogeneza (stabilność rodziny utrzymywana dzięki zmianie), „wieloobraz" (rzeczywistości nie da się opisać jednoznacznie), dostrojenie do klienta, nacisk położony na uwzględnianie kontekstu.

W tej ostatniej kwestii autor daje „zestaw mitów", propagowanych dzisiaj przez popularne seriale i porady tabloidowe: jeśli nie układa ci się życie w pojedynkę, znajdź sobie kogoś - po ślubie wszystko będzie lepiej; życie w małżeństwie i rodzinie powinno być całkowicie szczęśliwe; w dobrym małżeństwie nie ma kłótni; małżonkowie powinni się zgadzać we wszystkim i dążyć do tego, aby mieć taki sam pogląd na różne sprawy; powinni też umieć rezygnować ze swoich indywidualnych potrzeb; dobra relacja seksualna zawsze prowadzi do dobrej relacji małżeńskiej; w dobrym małżeństwie partnerzy rozumieją się bez słów; partnera nie należy chwalić, aby go nie rozpuścić; należy go sobie wychować; sposobem na ratowanie małżeństwa są dzieci; nieważne, jak złe jest

[4] *Rhisome,* użyte i rozpowszechnione przez Gillesa Deleuze'a i Felixa Gauttariego w książce *Mille plateaux*, 1980.

małżeństwo - dla dobra dzieci nie wolno brać rozwodu; jeżeli małżeństwo zakończy się rozwodem, świadczy to o zaburzeniu partnerów - czas spędzony w takim małżeństwie został zmarnowany (s. 27-28).

Pierwsze spotkanie, wywiad z rodziną

Podstawowymi elementami udanej terapii rodzinnej jest właściwe przeprowadzenie pierwszego spotkania i wywiadu z rodziną. Szymon Chrząstowski przedstawia schemat takiego spotkania; zachęca do jasnego ustalenia na nim celu; daje rady, co robić, gdy rodzina została skierowana na terapię; wskazuje, jak formułować zaproszenie na spotkanie i jaką postawę przyjąć wobec członków rodziny, którzy odmawiają udziału w terapii; zachęca, by szczególną uwagę zwracać na dzieci bardzo dobrze wychowane, spokojne i unikające kontaktu; daje przykłady wstępnych pytań: co skłoniło państwa do szukania pomocy? Dlaczego problem jest problemem? W czym się przejawia? Na jakie sfery życia wpływa (praca, nauka, relacje z ludźmi)? Kiedy się pojawił? Kto pierwszy go zauważył? Jak się zmienia w czasie? Czy są okresy, w których jest bardziej lub mniej nasilony? Co się wtedy dzieje? Jakie dotychczas podejmowano próby rozwiązywania? Które z nich pomagały, a które okazywały się nieskuteczne? Kto jest zaangażowany w rozwiązywanie problemu? Dlaczego właśnie teraz zgłoszono się po pomoc? Kto wpadł na pomysł wizyty u terapeuty? Jak na to zareagowały inne osoby w rodzinie? (s. 50).

Wywiad - rozpoczynając go, łatwo wpaść w pułapkę - skupić się na pacjencie czy parze pacjentów, a pytania o rodzinę potraktować jako zbędne. Jeśli są to na przykład rodzice ucznia, to można się spodziewać, że wprawdzie podejmą współpracę z psychologiem, ale ich odpowiedzi będą miały raczej charakter obronny. W takim przypadku – radzi autor - szczególnie uważnie należy sformułować cel terapii, tj. tak, by nie sugerować, że są oni winni powstania zaburzeń dziecka. Należy zważać również na to, że czasami rodzice nie będą chcieli przyprowadzić na sesję rodzeństwa młodego pacjenta. To błąd: należy zwracać uwagę, aby wywiad koncentrował się wokół spraw rodzinnych, a nie wyłącznie wokół ucznia i jego problemów - perspektywa rodzeństwa może być w związku z tym ważna (por. s. 68) (Stierlin 1999).

Diagnoza rodzinna

Dwa rozdziały książki Szymon Chrząstowski poświęca diagnozie rodzinnej. Stwierdza więc, że wywiad z rodziną/parą powinien prowadzić do wniosków, które najczęściej mają formę diagnozy, zawierającej przede wszystkim wieloaspektowy opis problemu i propozycje dalszej pomocy. Rozróżnia dwa zasadnicze podejścia do diagnozy: 1. nomotetyczne, polegające na odkrywaniu i wyjaśnianiu ogólnych prawidłowości rządzących zachowaniami jednostki, a także sprawdzeniu, jak typowe lub

nietypowe są jej cechy na tle populacji; 2. idiograficzne, gdy badaną osobę opisuje się jako indywidualność (diagnosta wyjaśnia mechanizmy kierujące jej działaniami i stara się zrozumieć jej subiektywną rzeczywistość, s. 72). Postawa idiograficzna jest preferowana w terapii systemowej – diagnoza polega tu na tym, „aby rozeznać, jakie mechanizmy psychiczne doprowadziły u danej osoby do powstania lub utrzymywania się problemu" (s. 73). Autor kładzie nacisk, by nie powielać błędów psychiatrów, którzy niekiedy stosują diagnozę indywidualną do opisania całej rodziny i w konsekwencji mówią o rodzinie: schizofrenicznej, alkoholowej, anorektycznej. „Dane z badań empirycznych nie potwierdzają, że można wyróżnić jakąś jednorodną grupę, na przykład rodzin schizofrenicznych lub anorektycznych. W rodzinach niektórych pacjentów występują pewne zaburzenia funkcjonowania, ale zwykle nie są specyficzne ani przypisane do problemów określonego typu. Na podstawie danych empirycznych trudno zatem mówić o rodzinach schizofrenicznych, które miałyby jakieś specyficzne cechy odróżniające je od innych typów rodzin" (s. 73). Konkludując, autor stwierdza, że każda diagnoza powinna odpowiadać na następujące pytania: Co jest problemem i dlaczego jest problemem (należy przy tym pamiętać, że każdy członek rodziny może uznać za problem coś innego lub może nie widzieć żadnego problemu)? Jak problem zmieniał się w czasie? Jakie podejmowano próby jego rozwiązania? Co mogło doprowadzić do jego powstania i co ewentualnie może go podtrzymywać? (zob. s. 76-78).

W myśl zasad Szkoły mediolańskiej Chrząstowski przyjmuje, że diagnozowanie jest procesem, co oznacza, że nie kończy się, póki trwa współpraca terapeuty z klientem, a sam proces polega na stawianiu kolejnych hipotez i ich weryfikowaniu. Psychoterapeuta powinien unikać skłonności, określanej przez autora akronimem PMS, czyli „Pomyślało Mi Się» - wręcz przeciwnie, hipoteza ma wynikać z materiału zebranego podczas sesji i z koncepcji teoretycznych. Do podstawowych błędów w diagnozowaniu autor zalicza: skupienie się na poszczególnych osobach zamiast na łączących je relacjach; używanie nieklarownego języka i „dyżurnych pojęć" („triangulowanie", „problemy w komunikacji" itp.); brak zwięzłości i jasnego określenia przyjętej perspektywy teoretycznej; nieuwzględnienie punktu widzenia członków rodziny; niebranie pod uwagę kontekstu społeczno-kulturowego, w którym żyje rodzina; niekorzystanie z jej zasobów; mylenie mechanizmów z objawami; niepopieranie hipotez materiałem klinicznym; nieodwoływanie się do teorii; brak związku określonych w diagnozie celów terapii z przedłożonymi hipotezami; traktowanie hipotez jako ostatecznej prawdy o rodzinie; brak precyzyjnie sformułowanych konkluzji końcowych (s. 81-85).

Autor wiele miejsca poświęca przykładom hipotez (zarówno źle, jak i prawidłowo sformułowanych, s. 85-94), narzędziom pomocnym w diagnozie rodziny (np. opracowane przez Manfreda Cierpkiego Kwestionariusze do Oceny Rodziny, Skale Oceny Rodziny [SOR] itp.), a także sytuacjom szczególnym w diagnozie (rodziny osób z poważnymi zaburzeniami psychicznymi lub chorobą somatyczną; rodziny, w których pojawia się przemoc; rodziny osób rozwodzących się i rodziny rekonstruowane

itp., s. 104-155). Są to niezwykle interesujące fragmenty książki, godne polecenia także czytelnikom niebędącym terapeutami.

Zanim zawrze się kontrakt

Charakterystycznym punktem systemowej terapii rodzin jest zawarcie kontraktu. Zanim jednak autor przejdzie do tej problematyki, daje kilka rad w odniesieniu do sensowności jej podjęcia. Zaleca ostrożność w następujących przypadkach: rodzin, w których doszło do szczególnego nasilenia agresji pomiędzy bliskimi; rodzin pacjentów znajdujących się w ostrym kryzysie psychicznym, niebędących w stanie uczestniczyć w sesjach ze względu na nasilenie objawów; rodzin próbujących podjęcia terapii dla legitymizacji zachowań przestępczych; rodzin, których członkowie ewidentnie nie chcą zmiany; rodzin „zawieszających się" na terapeucie (składających na nim całą odpowiedzialność za terapię); rodzin, w których motywacja do podjęcia terapii jest podyktowana interesem innym niż chęć pracy nad zmianą (np. interes wynikający z nakazu sądowego; par, w których partner lub partnerzy pozostają w podwójnych związkach i nie są w stanie z żadnego z nich zrezygnować; związków, w których został już podjęta decyzja o rozwodzie - bardziej użyteczna będzie w tym przypadku mediacja rozwodowa (s. 166-169). Część tę autor kończy nieco pesymistycznym stwierdzeniem: „Nie ma sensu prowadzić terapii, gdy głównym tematem rozmów są ciągle indywidualne problemy uczestników sesji, zainteresowanych przede wszystkim rozmową na temat własnych trudności i konfliktów wewnętrznych […]. Klienci tacy są zbyt zajęci sobą, żeby móc wysłuchać partnera" (s. 169).

Przechodząc do kwestii zasadniczej, tj. kontraktu, autor podkreśla jego znaczenie: kontrakt pozwala zakreślić ramy współpracy z pacjentami; zawiera informację o współsprawczości (obie strony są odpowiedzialne za przebieg terapii); urealnia oczekiwania; niesie ze sobą projekt dotyczący przyszłości poprzez wyznaczenie celów. Jest zatem jasne, że w kontrakcie należy wyraźnie określić: cel terapii, styl współpracy i aspekty formalne. Część reguł dotyczących celu autor czerpie, jak się wydaje, z zasad krótkoterminowej terapii zorientowanej na rozwiązanie (TSR). Zaznacza zatem, że powinni być nim zainteresowani wszyscy członkowie rodziny - winien być on dla nich ważny; musi być związany ze zmianą rzeczy, na które klienci mają wpływ; ma być realistyczny (do zrealizowania w warunkach życiowych klientów); raczej ograniczony niż szeroki, raczej szczegółowy niż ogólny; sformułowany pozytywnie, a nie negatywnie itp. Szczegółowo Chrząstowski omawia wszystkie kwestie związane z kontraktem. Na koniec powraca do sprawy jego potrzeby czy nieodzowności: „Terapeuta, który nie ustala kontraktu, zachowuje się jak dealer samochodowy, który sprzedaje samochód, ale nie pozwala klientowi dokładnie go obejrzeć" (s. 190-191).

Pozostaje problem motywacji - około 50% spotkań w ramach systemowej terapii rodzin kończy się „wypadnięciem z terapii". Chrząstowski pokazuje, że w naszym

kontekście kulturowym jest to nijako normalne, co jednak nie oznacza, że terapeuta nie powinien umiejętnie dbać o podtrzymywanie motywacji pary lub rodziny do uczestniczenia w terapii i do zmian. Autor daje przykłady sposobów motywowania: pytać regularnie, czy przebieg terapii jest satysfakcjonujący; wyznaczać małe cele pośrednie i sprawdzać, czy zostały osiągnięte; świętować wraz z rodziną jej sukcesy w pokonywaniu trudności; sprawdzać, czy nie należy renegocjować kontraktu; normalizować ewentualne pogorszenie i omawiać jego przyczyny; rejestrować oznaki zniechęcenia, pytać o to, jak je pokonać (s. 175-176). Wydaje się, że bardzo pomocna w motywacji może być także rozmowę, co robić, aby dalsze spotkania były pożyteczne i zestaw pytań, pomocnych w jej odbyciu, o których piszę w następnym punkcie.

Metody, techniki, obszary pracy

Szymon Chrząstowski zwięźle opisuje kilka wybranych metod i technik terapeutycznych charakterystycznych dla systemowej i postsystemowej terapii rodzin. Przez technikę rozumie narzędzie, którym posługuje się psychoterapeuta, przez metodę zaś sposób myślenia o terapii, specyficzne podejście, które niejako predysponuje do zastosowania takich a nie innych technik. Zdaniem autora, w obrębie systemowej terapii rodzin można stosować następujące techniki: genogram, rzeźba rodziny i psychodrama, inscenizacja i technika *alter ego*, technika pytań (pytania służące przerwaniu destrukcyjnych wzorców zachowań, pytania o przyszłość, pytania normalizujące, pytania cyrkularne), interwencja paradoksalna, przeformułowanie, zmiana etykietki, pozytywna konotacja, eksternalizacja (technika z zakresu terapii narracyjnej), pytania o wyjątki (TSR), pisanie listów, skale terapeutyczne (TSR), zespół odzwierciedlający, zespół świadków, zabawa. Podstawowa jednak rada autora w tym zakresie brzmi: „Najpierw zadbaj o dobry kontakt z klientem, potem stosuj techniki" (s. 239).

Podstawowy obszar pracy terapeuty z rodziną stanowią emocje. Wzrost zainteresowania procesami emocjonalnymi jest nowością ostatniej dekady rozwoju terapii systemowej. Przyczyniły się do tego dwa nurty psychoterapeutyczne: terapia skoncentrowana na emocjach (ETF) Sue Johanson i narracyjna teoria więzi Arlene Vetere i Rudiego Dallosa. Aby zobrazować istotę sprawy, Chrząstowski znowu odwołuje się do ciekawego porównania – tym razem z muzyką, w której rytmie tańczy para: „[…] psychoterapeuta, który nie słyszy tej muzyki, widzi jakieś dziwne ruchy, które wykonują partnerzy lub członkowie rodziny i zupełnie nie może dopatrzeć się sensu tych ruchów. Taniec bez podkładu muzycznego traci sens. Jeśli zatem terapeuta rozumie procesy emocjonalne zachodzące w parze lub rodzinie, jej funkcjonowanie nabiera znaczenia i przez to można efektywniej pomagać osobom potrzebującym wsparcia" (s. 245) - „zadaniem psychoterapeuty jest zrozumieć emocje" (s. 272).

Poradnik kładzie nacisk na poczucie bezpieczeństwa. Kwestię tę autor omawia w punkcie zatytułowanym „Bezpieczeństwo – zauważ, odzwierciedlaj, zaakceptuj".

„Zauważ" - w kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa kluczowe jest, aby psychoterapeuta był obecny i uważny, dostrzegał, co się dzieje z pacjentem i potrafił to wyrażać; „odzwierciedlaj" - odzwierciedlanie jest podstawową techniką psychoterapeutyczną, błędem jest zachowywanie przez terapeutę „kamiennego spokoju"; „zaakceptuj" – spotkaj klienta w świecie jego przeżyć i przyjmij, że właśnie tak a nie inaczej przeżywa on daną sytuację i ma ku temu swoje powody; powstrzymaj się przed zbyt pospiesznymi interpretacjami; staraj się go zrozumieć, odwołując się do tego, jak on siebie doświadcza; aktywnie sygnalizuj swoją akceptację („Nie dziwię się, że pan to przeżywa"); okazuj zrozumienie dla przeżyć wszystkich uczestników sesji; akceptuj nie tylko ich smutek, ból, rozpacz, lecz także złość, niechęć, agresję. Nie może to jednak oznaczać zgody na zachowania, które zagrażałyby poczuciu bezpieczeństwa lub naruszałyby godność drugiej osoby (por. s. 254-255).

Dbałość o poczucie bezpieczeństwa ma wyrażać się także w tym, że terapeuta potrafi od czasu do czasu odbyć rozmowę, co robić, aby dalsze spotkania były jak najbardziej pożyteczne. Autor oferuje zestaw pytań, pomocnych w jej odbyciu: Czy będziecie gotowi mi powiedzieć, gdy rozmowa stanie się zbyt trudna lub wzbudzi zbyt duże napięcie? Kto mi zasygnalizuje, jeśli przez przypadek powiem coś, co was urazi? Co najlepiej zrobić, gdy ktoś z was zdenerwuje podczas sesji? Jak można pomóc tej osobie, aby ją uspokoić? Co będzie dla Was pomocne, jeśli po wyjściu z gabinetu pojawią się u was silne uczucia? Czy jeśli to się zdarzy, możemy to omówić podczas kolejnego spotkania? (s. 255).

Podsumowując ten punkt, Chrząstowski zaznacza, że dla każdej osoby bezpieczeństwo może oznaczać coś innego. Nie należy zakładać z góry, że wie się, co dla pacjenta oznacza poczucie bezpieczeństwa - trzeba o to pytać i pilnie obserwować pacjentów podczas sesji, aby zauważyć, co potencjalnie odbiera im bezpieczeństwo. Spotkania musza stawać się dla pary lub członków rodziny bezpieczną bazą. „Poczucie bezpieczeństwa jest też kluczowe dla eksperymentowania ze zmianą, jaka jest oczekiwana przez parę lub rodzinę" (s. 256).

Znaczenie badań naukowych

Systematyczne zaznajamianie się terapeuty z badaniami naukowymi, dotyczącymi zagadnień psychoterapii systemowej, w tym badań nad skutecznością tego typu terapii, pomaga mu pozostawać sceptycznym wobec tego, co wie lub wydaje mu się, że wie; wyzwalają od pokusy oparcia się wyłącznie na własnym doświadczeniu i intuicji; wspomagają w zaoferowaniu klientowi optymalnej metody leczenia; mogą być ważnym kryterium w wyborze podejścia psychoterapeutycznego; pomagają tak modyfikować oferowaną pomoc, aby była bardziej skuteczna. Dobra praktyka psychoterapii wynika – zdaniem Chrząstowskiego - z integracji czterech elementów: 1) wiedzy, 2) doświadczenia (umiejętności praktycznych), 3) osobistego emocjonalnego

zaangażowania psychoterapeuty, 4) jego wrażliwości etycznej. Bez wiedzy psychoterapia przekształca się w rodzaj szarlatanerii lub naiwnej pomocy (s. 291-292).

Autor, odwołując się do tekstu Alana Carra, zamieszczonego w zbiorowej książce *Systemic research in individual, couple, and family therapy and counseling* (2020), przekazuje kluczowe wnioski, jakie płyną z badań nad psychoterapią systemową. Zarówno w przypadku dzieci, jak i osób dorosłych wyniki te potwierdzają efektywność interwencji systemowych. Potwierdzona została zwłaszcza skuteczność terapii par w przypadkach: depresji jednego z partnerów, przemocy i zaniedbywania dzieci, a także agresji w bliskich związkach. Dowiedziono, że prowadzenie systemowej psychoterapii jest opłacalne - zmniejsza globalne wydatki przeznaczane na wsparcie pacjenta i jego najbliższych; osoby, które skorzystały z tej formy psychoterapii, po jej ukończeniu rzadziej stają się klientami systemu opieki zdrowotnej; świadczenia na ich rzecz zmniejszyły się o 21,5% (w przypadku terapii indywidualnej - o 10%). Metaanaliza potwierdza jednakową efektywność zarówno psychoterapii *on line*, jak i prowadzonej stacjonarnie, gdy badano rodziców z objawami depresji lub w wypadku problemowych zachowań dzieci. Wreszcie udowodniona jest efektywność terapii obejmującej 6-20 sesji w ciągu 3-6 miesięcy. Autor przestrzega jednak przed pochopnym powoływaniem się na te badania w celach marketingowych.

1. Zagadnienia etyczno-prawne

Szymon Chrząstowski podejmuje kwestię wartości, którymi powinien kierować się terapeuta, a także regulacjami prawnymi działań psychoterapeutycznych. Zwraca uwagę, że zadaniem terapeuty jest dostrzeżenie dylematów etycznych pacjenta, wystrzeganie się ich patologizowania, powstrzymywanie się od narzucania własnego systemu wartości, wskazywanie na potrzebę przemyślenia tych wartości rodzinnych, których przyjęcie jest istotne ze względu na oczekiwaną zmianę. Spośród wartości, które winny charakteryzować terapeutę autor wymienia i szeroko omawia neutralność oraz poufność. W tej ostatniej kwestii ważny jest fragment, który pozwalam sobie przytoczyć w całości: „Terapeuta jest zatem zobowiązany do przestrzegania zasady poufności wobec wszystkich jej członków. W praktyce oznacza to, że nie może rozmawiać o jednej z osób (uczestniczącej w terapii) za jej plecami. Kontaktując się tylko z jednym z członków rodziny, tworzy z nim koalicję (a przynajmniej tak to mogą traktować inni klienci). Przestaje być postrzegany jako osoba neutralna, równie życzliwa i rozumiejąca wobec wszystkich. Zdarza się, że jedno z małżonków prosi o rozmowę na osobności, ponieważ chciałoby <przekazać coś bardzo ważnego>. Bywa, że telefonuje w tej sprawie do terapeuty lub pisze list. Rozmowy trzeba odmówić. List zaś należy przynieść na sesję i odczytać. Nie można również obiecywać klientowi, że coś zachowa się <tylko dla siebie>. Klient czasem próbuje poinformować o czymś terapeutę w jak najlepszej wierze (a nie dlatego, że szuka z nim koalicji). Chce być pomocny. Z tego

powodu w trakcie sesji, podczas której zawiązywany jest kontrakt terapeutyczny, należy omówić zasadę poufności. Jeśli terapeuta o tym zapomni, później będzie mu trudniej poradzić sobie z sytuacjami, które grożą jej naruszeniem" (s. 317).

Chrząstowski przypomina również i szeroko komentuje przepisy prawa regulujące kwestie: poufności psychologów będących psychoterapeutami, tajemnicy zawodowej, powoływania terapeuty na świadka na przykład w sprawach rozwodowych lub dotyczących przyznania opieki nad dziećmi, udostępniania dokumentacji z przebiegu psychoterapii (s. 319-322). Na koniec porusza kwestie praktyczne: terapii rodzin online, przejrzystości działań terapeuty, postępowania w razie nieprzestrzegania kontraktu (niezgłaszanie się na sesję, agresja), odpłatności za usługi psychoterapeutyczne, przyjmowania bądź nieprzyjmowania prezentów, kontaktów towarzyskich z klientami („podwójne relacje"), kontaktów seksualnych, typowych błędów terapeutów i zagadnień związanych religijnością.

Autor zaznacza, że podejmując się pracy na obszarach, związanych z zagadnieniami płci kulturowej, a także problemami osób nieheteronormatywnych czy transpłciowych. psychoterapeuta powinien posiadać dodatkowe umiejętności, wiedzę i kompetencje: 1. umiejętność rozróżnienia tożsamości płciowej, seksualnej i ról płciowych; 2. znajomość takich pojęć, jak heteronormatywność, heteroseksizm, homofobia, bifobia, transfobia, stres mniejszościowy; 3. rozumienie tego, jak zjawiska związane z tożsamością płciową, seksualną i rolami płciowymi mogą wpływać na dobrostan psychologiczny zarówno rodziców, jak i ich dzieci; 4. umiejętność rozpoznania, w jaki sposób heteronormatywność, homofobia czy transfobia mogą kształtować zachowania rodziców wobec dzieci; 5. rozumienie, czym jest zinstytucjonalizowana homo-, bi- i transfobia w kontaktach z instytucjami państwa (urzędy, sądy itp.) oraz szkołą; 6. znajomość strategii wsparcia rodziców i dziecka w kontekście środowiskowej przemocy homo-, bi- i transpłciowej; 7. znajomość badań dotyczących wpływu nieheteroseksualnej tożsamości rodzica/rodziców na rozwój psychoseksualny dziecka (s. 379-380).

Zakończenie

Książka Szymona Chrząstowskiego jest znakomitym wprowadzeniem terapeuty w meandry systemowej terapii rodzin; rodzajem przewodnika darowanego wielkodusznie i bez zawodowej zazdrości wszystkim koleżankom i kolegom, którzy prowadząc tę działalność szukają inspiracji i wsparcia; wiedzą, że popełniają błędy, ale nie wiedzą, jak z nich wyjść; są pełni dobrej woli, ale zdążyli już doświadczyć, że dobra wola to dużo, a zarazem tak mało.

Od siebie powiem więcej: jest to książka, z którą mogłam się zaprzyjaźnić. Także dlatego, że z satysfakcją czytałam zamykające ją słowa Walta Whitmana: „[…] ponownie przeanalizuj, co ci powiedziano […] i odrzuć wszystko, co obraża twoją duszę". Przeanalizowałam, odrzuciłam to, co mi nieco przeszkadzało (wspomniane osadzanie

praktyki we wcale nie neutralnych teoriach: konstruktywizmu, konstrukcjonizmu społecznego, nowego materializmu, postmodernizmu i posthumanizmu) i z satysfakcją przyswoiłam sobie znakomity wieńczący dzieło esej, tak, esej: „Współczucie i troska w psychoterapii systemowej" (s. 396-400). „Współczucie – napisał tam dobrym, starym językiem Kępińskiego autor - koncentruje się na cierpieniu, troska — na rozwoju, a więc uzupełnia współczucie. Troska psychoterapeuty to zadbanie o to, aby klient/pacjent mógł ujawnić cały swój potencjał, czyli rozkwitnąć" (s. 399).

Literatura

Barbaro de, Bogdan. 2019. *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: .

Chrząstowski, Szymon. 2021. *Narracyjna terapia więzi. Przewodnik psychoterapeuty par*. Warszawa: .

Deissler, G. Klaus. 1998. *Terapia systemowa jako dialog. Odkrywanie samego siebie?* Kraków: Wydawnictwo UJ.

Deleuze, Gilles i Gauttari Felix. 2023. *Tysiąc plateau*. Warszawa: Fundacja Bęc Zmiana

Górniak, Lech i Józefik, Barbara (red.). 2003. *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin: od metafory cybernetycznej do dialogu i narracji*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Namysłowska, Irena. 2000. *Terapia rodzin*. Warszawa: IPiN.

Nelson, Thorana. 2024. *Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach w pracy z rodzinami*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK.

Simon, Fritz. B., Stierlin, Helm. 1998. *Słownik terapii rodzin*. Gdańsk: GWP.

Stierlin, Helm et al.1999. *Pierwszy wywiad z rodziną*. Gdańsk: GWP .

Informacje o autorce:

Dane kontaktowe:
e-mail: j.lukjaniuk@mazowiecka.edu.pl