

Gestalt



Czasopismo
Instytutu Terapii Gestalt
Oddziału Krakowskiego
Polskiego Stowarzyszenia
Psychologów Praktyków

ISSN 1230-1558
Ind 331309

Zespół redakcyjny:
Tomasz Rebeta (red. naczelny)
Joanna Markin

Adres redakcji:
30-693 Kraków, ul. Gwarna 2A,
tel.: (012) 659 56 60, 659 56 62,
0603 666 083, faks: (012) 659 56 61,
<http://www.gestalt.pl>
e-mail: gestalt@gestalt.pl

Projekt okładki:
Ewa Beniak-Haremska

Korekta:
Zespół Oficyny Wydawniczej „Impuls”

Skład i łamanie:
Oficina Wydawnicza „Impuls”

Marketing i dystrybucja:
Oficina Wydawnicza „Impuls”,
31-559 Kraków, ul. Grzegórzecka
69/107, tel./faks: (012) 422 41 80,
422 59 47,
e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl

Prenumerata:
Ruch SA w Warszawie,
ul. Jana Kazimierza 31/33,
00-958 Warszawa, tel. centrala: (022)
53-28-900; Instytut Terapii Gestalt

Nakład: 500 egz.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych ogłoszeń. Tekstów niezamówionych nie zwracamy. W przypadku publikacji zastrzegamy sobie prawo do ich redagowania.

Spis treści 1/2006 (63)

OD REDAKCJI	3
TEORIA I PRAKTYKA PSYCHOTERAPII	4
<i>Wiktor Żłobicki</i> Gestalt i rozwój osobisty – studium empiryczne	4
<i>Iwona Paszenda</i> Konstruktywizm a edukacja – rozważania o pewnym rozdzwieku	18
<i>Alicja Kuczkowska</i> „Koncepcja trzech »bez-«” w pracy z osobami wykazującymi tendencje samobójcze	21
<i>Barbara Czarnacka, Sebastian Szczypiński</i> Teatr otwarty jako forma pracy z osobami po ciężkich kryzysach psychicznych	29
<i>Anna R. Ravenna</i> Etyka, deontologia i psychologia Gestalt	33
LUDZIE GESTALTU	37
<i>Robię z mojego życia piękną kompozycję...</i> – wywiad z Michèle Combeau	37
PSYCHOTERAPIA – KONTEKSTY	38
<i>Bogusław Włodawiec</i> Konsekwencje wejścia w życie ustawy o zawodzie psychologa	38
Certyfikaty europejskie dla członków Polskiej Federacji Psychoterapii	44
Konferencja FORGE w Rzymie	46
Refleksje po stażu LVII	47
Z ŻYCIA INSTYTUTU	48
<i>Odbici w lustrze</i> – wywiad z Giorgiensem Diplasem, psychoterapeutą z Grecji	48
<i>Gestalt jest we mnie</i> – wywiad z Lyndą Osborne, psychoterapeutką z Anglii	50
<i>Gestalt, polityka i ja</i> – wywiad z Nurith Levi, psychoterapeutką z Izraela	52
WARTO PRZECZYTAĆ	54
<i>Przeciw terapii</i> – recenzja książki Jeffreya Massona	54
SUPERWIZORZY, PSYCHOTERAPEUCI I TRENERZY ITG	55
OFERTY ITG	56
RÓŻNE	58
ANKIETA	59
SUMMARY	60

FROM THE EDITORIAL BOARD	3
THEORY AND PRACTICE IN PSYCHOTHERAPY	4
<i>Wiktor Żłobicki</i> Gestalt and Personal Development	4
<i>Iwona Paszenda</i> Constructivism and Education – Reflection on Some Discrepancy	18
<i>Alieja Kuczowska</i> Concepts of Helplessness, Powerlessness and Hopelessness	21
<i>Barbara Czarnacka, Sebastian Szczypiński</i> Open Theatre as a Form of Work with People after Serious Psychological Crises	29
<i>Anna R. Ravenna</i> Ethics, Deontology and Gestalt Psychology	33
GESTALT PEOPLE	37
<i>I Am Making a Beautiful Composition out of My Life...</i> – Interview with Michèle Combeau	37
PSYCHOTHERAPY – CONTEXTS	38
<i>Bogusław Włodawiec</i> Consequences of Implementation of Law on the Profession of Psychologist	38
Certificates	44
FORGE	46
Reflections after LVII Internship	47
NEWS FROM THE INSTITUTE	48
<i>Reflected in a Mirror</i> – Interview with Giorgios Diplas, psychotherapist from Greece	48
<i>Gestalt Is in Me</i> – Interview with Lynda Osborne, psychotherapist from England	50
<i>Gestalt, Politics and I</i> – Interview with Nurith Levi, psychotherapist from Israel	52
WORTH READING	54
<i>Against Therapy</i> – Review of a Book “Against Therapy” by Jeffrey Masson	54
SUPERVISORS, PSYCHOTHERAPISTS AND TRAINERS	55
OFFERS FROM THE INSTITUTE	56
MISCELLANEOUS	58
QUESTIONNAIRE	59
SUMMARY	60

Od redakcji

Szanowna Czytelniczko, Szanowny Czytelniku!

Właśnie otwierasz nowy numer „Gestaltu”. I co w nim znajdziesz?

Wiktor Żłobicki przedstawił wyniki swoich badań. Warto przeczytać o tym, jak działa Gestalt w praktyce pedagogicznej. Należy podkreślić, że prace badawcze autora mają wyraźnie pionierski charakter w naszym kraju.

Iwona Paszenda dzieli się swoją refleksją nad nowoczesnym kształceniem. Szkoła, relacja nauczyciel – uczeń to temat ciągle aktualny.

O etyce nigdy za wiele. Swój punkt widzenia na kwestie deontologiczne przedstawia psychoterapeutka z Włoch Anna R. Ravenna.

Praktyka psychoterapii z kolei jest pokazana w tekście Barbary Czarnackiej i Sebastiana Szczypińskiego. Tę szczególną formę aktywności, jaką jest udział w spektaklu teatralnym, zaprezentowały osoby prowadzące oraz pacjenci.

„Koncepcja trzech »bez-«” – to pierwsza część publikacji dotyczącej pracy z osobami wykazującymi tendencje samobójcze. Nazwane i uporządkowane są najbardziej istotne zjawiska, które charakteryzują proces tworzenia się i rozwoju tych tendencji.

Na drugiej stronie okładki zamieszczono zdjęcie Michèle Combeau, superwizora zewnętrznego ITG. To jedna z najważniejszych postaci w historii naszego Instytutu. W sposób niezwykle prosty i oszczędny opowiedziała o sobie. Taka jest Michèle – czytelna bez zbędnych słów.

Dzieje się wiele w sprawach związanych z zawodem psychologa i uprawianiem psychoterapii w Polsce. Wnikliwą analizę konsekwencji wejścia w życie ustawy o zawodzie psychologa przedstawił Bogusław Włodawiec.

Piszemy też o historycznym wydarzeniu, jakim były przyznanie i wręczenie certyfikatów ECP polskim psychoterapeutom. O ustawie, w której będą uregulowane kwestie dotyczące zawodu psychoterapeuty, będzie można przeczytać w następnym numerze.

Są też wywiady z naszymi gośćmi: Giorgiensem, który poprowadził pierwszy w naszym Instytucie warsztat dla mężczyzn, Lyndą pełną „gestaltu” i Nurith zaangażowaną w ważne procesy społeczne i polityczne.

Z ofert ITG szczególnie polecam dla profesjonalistów ruszającą niebawem szkołę pracy z ciałem, którą poprowadzą Katarzyna Węglorz-Makuch i Beata Leśniak przy udziale Jima Kepnera, oraz roczny cykl szkolenia dla superwizorów – zupełnie nowe przedsięwzięcie.

Na końcu numeru zamieszczono ankietę. Bardzo proszę o jej wypełnienie i dostarczenie do redakcji. To pomoże redagować „Gestalt” jeszcze lepiej.

Dziękuję.

Tomasz Rebeta

Rada naukowa czasopisma „Gestalt”

Prof. dr hab. Lidia Cierpiatkowska – przewodnicząca Rady, prof. UAM i SWPS, pracownik naukowo-dydaktyczny Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu oraz Wydziału Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie.

Prof. dr hab. Bogusław Śliwerski – profesor zwyczajny Uniwersytetu Łódzkiego, kierownik Katedry Teorii Wychowania na Wydziale Nauk o Wychowaniu.

Dr Daan van Baalen – lekarz, psychoterapeuta, współtwórca i dyrektor Norweskiego Instytutu Gestalt oraz rektor Norweskiej Szkoły Gestalt.

Dr Ewa Małosz-Mamak – dr n. humanistycznych w zakresie psychologii, pracownik naukowo-dydaktyczny w Instytucie Psychologii Stosowanej UJ oraz w Katedrze Rehabilitacji Klinicznej AWF.

Dr Wacław Urbaniec – dr n. przyr., psycholog kliniczny, certyfikowany trener i psychoterapeuta ITG, superwizor kontraktowy ITG.

Dr Wiktor Żłobicki – adiunkt w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego i profesor w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej w Brzegu.

Dr Wiktor Żłobicki – adiunkt w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego i profesor w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej w Brzegu.

Badacz współczesnej humanistycznej myśli psychologicznej i pedagogicznej, tłumacz i redaktor naukowy książek Hubertusa von Schoenebecka i Heinricha Daubera.

Wiktor Żłobicki

Gestalt i rozwój osobisty – studium empiryczne

Podejście Gestalt od wielu lat jest obecne w praktyce psychoterapeutycznej i psychoedukacyjnej w naszym kraju i należy je uznać za ważny nurt w humanistycznej psychologii i pedagogice. Ciekawość poznawcza i naukowa zainspirowała mnie do studiów badawczych nad tym zagadnieniem. Kierowałem się przesłaniem C. R. Rogersa, że badania w obszarze psychologii powinny polegać na wytrwałym i zdyscyplinowanym wysiłku zmierzającym do zrozumienia zjawisk subiektywnego doświadczenia człowieka.

Zająłem się studiami nad podejściem Gestalt, mając ku temu ważny powód. Jako rodzic, wychowawca, nauczyciel akademicki – po wielu latach zbierania doświadczeń – uświadomiłem sobie, jak blisko koncepcji Gestalt są moje osobiste przekonania i praktyka. Zatem moje naukowe studia nad Gestalem w edukacji odbieram i znajduję jako drogę ku osobistej i zawodowej dojrzałości.

Zdobywanie wiedzy o podejściu Gestalt w edukacji rozpocząłem od stażu naukowego u prof. Olafa-Axela Burowa na Uniwersytecie w Kassel. Kolejnym etapem studiów był kontakt z krakowskim Instytutem Terapii Gestalt, gdzie wzięłem udział w grupie otwarcia „Barwy Gestaltu”, prowadzonym przez Tomasza Rebetę. Kilka miesięcy później miałem okazję pracować w grupie terapeutycznej Jacka Pierzchały. Moją wiedzę i umiejętności poszerzyłem dzięki udziałowi w rocznym stażu w zakresie psychoterapii Gestalt pod kierunkiem Magdy Zaleskiej-Stolzmann. Wiele nowych i ważnych doświadczeń zyskałem podczas profesjonalnych treningów terapeutycznych prowadzonych w Instytucie Terapii Gestalt w Krakowie przez: amerykańskiego psychoterapeutę Stephena Schoena, Michèle Combeau – psychoterapeutkę z Paryża, Katarzynę Węglorz-Makuch – obecnego Dyrektora Instytutu Terapii Gestalt w Krakowie oraz Ann i Jaen-François Aillaud – psychoterapeutów specjalizujących się w terapii związków partnerskich.

Pisząc te słowa, wychodzę z założenia, że powinnością badacza-humanisty jest nie tyle udowodnienie jakiejś prawdy czy teorii, ile rzetelne przedstawienie możliwie szerokiego spojrzenia na zagadnienie, stanowiące przedmiot poznania; ukazanie wielu aspektów badanego problemu, także i tych, które stanowią o niedookreśleniach czy słabościach konstrukcji myślowych.

Teoretyczne inspiracje badań nad podejściem Gestalt

Przyjąłem gestaltowskie założenie, że człowiek „jest postrzegany jako istnienie w czasie ciała, psychiki i ducha w środowisku społecznym i ekologicznym, jako podmiot z uświadomionymi i nieuświadomionymi dążeniami, pozostający w relacjach ze światem i bliźnimi”¹. Ta holistyczna wielowymiarowość istoty ludzkiej została w sposób inspirujący naukowo przedstawiona przez S. Gingera².

S. Ginger postuluje, by dla zilustrowania wielowymiarowości postrzegania człowieka w ujęciu Gestalt przyjąć model graficzny pentagramu. Ludzka sylwetka z głową i kończynami harmonijnie wpisuje się w tę figurę geometryczną.

Ideę tę można skojarzyć ze słynnym, upowszechnionym przez Leonarda da Vinci, rysunkiem autorstwa Marka **Witruwiusza** Pollio, przedstawiającym mężczyznę wpisanego w okrąg oraz kwadrat i symbolizującym proporcje ludzkiego ciała.

S. Ginger proponuje więc, by przyjąć jako podstawowe pięć wymiarów ludzkiej aktywności³:

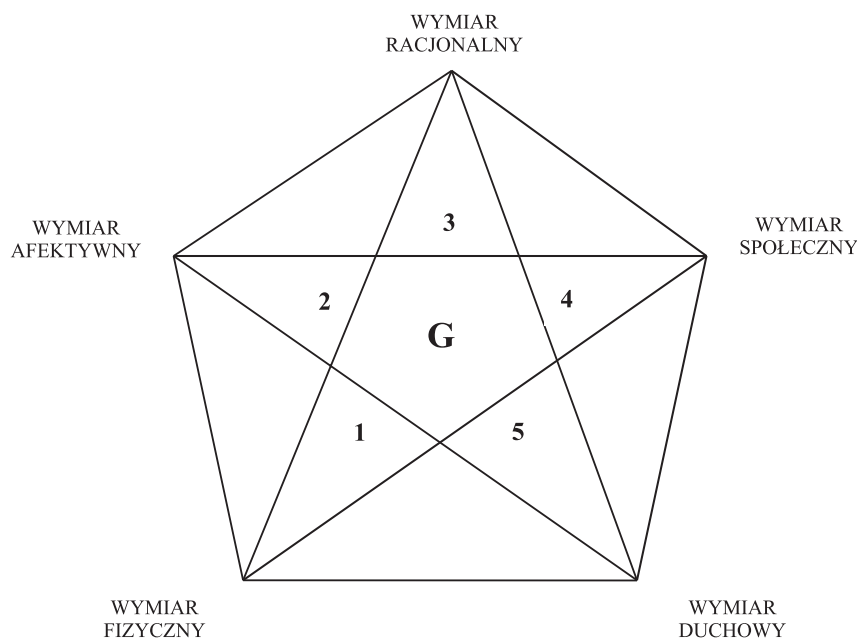
- 1) wymiar **fizyczny**: ciało, zmysłowość, motorykę, fizyczną seksualność;
- 2) wymiar **afektywny**: serce, uczucia, więź miłosną, inne więzi itd.;
- 3) wymiar **racjonalny**: głowę (z jej dwiema półkulami) – myśli, wyobraźnię twórczą;
- 4) wymiar **społeczny**: innych ludzi, środowisko społeczne, kulturowe itd.;

¹ H. Petzold, *Integrative Therapie* [w:] H. Petzold, J. Sieper (red.), *Integration und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien*, Junfermann Verlag, Paderborn 1993, s. 19.

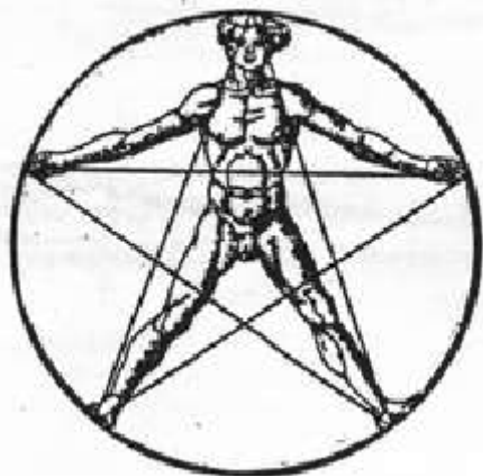
² S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, Wyd. Jacek Santorski & Co, tłum. W. Drabik, Warszawa 2004, s. 25.

³ Tamże.

Ryc. 1. Pentagram przedstawiający symbolicznie pięć podstawowych wymiarów aktywności człowieka (wg S. Gingera)⁴



Ryc. 2. Ludzka sylwetka wpisana w pentagram (propozycja W. Ż.)



5) wymiar **duchowy**: miejsce i znaczenie człowieka w kosmosie i globalnym ekosystemie itd.

Autor zauważa, że dwa ramiona odnoszą się do **relacji** (z sobą oraz z innymi), obie nogi symbolizują zaś **ugruntowanie** jednostki, tworząc równowagę między cielesnością (fizyka) i duchem (meta-fizyka). Warto dodać, że omawiana tu symbolika nie odnosi się bynajmniej tylko do jednostki, ale może być z powodzeniem stosowana do heurystycznej diagnozy różnorodnych, złożonych układów⁵.

Można więc stwierdzić, że podstawę podejścia Gestalt stanowi obraz człowieka, który żywi wobec siebie pozytywne uczucia, jest

świadomy swoich potrzeb i stara się je twórczo zaspokajać, ma korzystne kontakty interpersonalne, świadomie reguluje swoim życiem, jest odpowiedzialny sam za siebie, całościowo postrzega siebie i otaczający go świat i aktywnie w nim uczestniczy. Kontakt z samym sobą i światem – z osobami („ja – ty”) i rolami, jakie pełnią („ja – to”) – odbywa się „tu i teraz”, przyczyniając się do rozwoju jednostki. W tym naturalnym procesie mogą zaistnieć zakłócenia, polegające bądź na zniekształcaniu, bądź zerwaniu tego kontaktu z samym sobą i/lub ze swoim otoczeniem. Celem terapii Gestalt jest zwrócenie uwagi na sposób, w jaki człowiek zrywa ów kontakt ze sobą i/lub swoim otoczeniem, co ma spowodować wzrost samoświadomości na ten temat. W rezultacie powraca zdolność do funkcjonowania w naturalnym procesie tworzenia i zamykania postaci.

Należy wspomnieć o antropologicznych przesłankach podejścia Gestalt, nawiązując do arystotelesowskiego założenia, że ludzi postrzega się jako *zoon politikon* – istoty społeczne. Człowiek, wchodząc w związki z innymi ludźmi, w twórczym procesie realizuje swój potencjał, dzięki któremu istnieje cywilizacja, kultura i społeczeństwo⁶.

Możliwość realizacji tkwiących w jednostce możliwości jest dana wszystkim ludziom. Jednak nie wszyscy w pełni te możliwości realizują. Dlaczego się tak dzieje? Otóż można wysnuć hipotezę, że kwestią podstawową jest dotarcie przez człowieka do

⁴ Tamże, s. 25–26.

⁵ S. Ginger proponuje na przykład poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: jak funkcjonuje Twój związek z innym człowiekiem w płaszczyźnie fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, społecznej i duchowej? Równie owocne mogą być efekty analizy Twojego miejsca pracy: wymiar fizyczny (np. wyposażenie), wymiar afektywny (np. atmosfera, charakter relacji osobistych), wymiar racjonalny (np. stosowana technologia), wymiar społeczny (np. związki z otoczeniem) i wymiar duchowy (np. zasady moralne).

⁶ I. Orth, H. Petzold, Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen” [w:] H. Petzold, J. Sieper (red.), *Integration...*, dz. cyt., s. 99.

samoświadomości, o jakiej myślimy w ujęciu Gestalt. Dotarcie do owej samoświadomości, jej poszerzenie – otwiera drogę ku przemianom i pełnemu wykorzystaniu własnego potencjału.

Z psychologicznego i pedagogicznego punktu widzenia daje to szansę odejścia od neurotycznego rozszczepienia między trudnym do uzyskania ideałem a stanem aktualnym. Pozwala to myśleć o samorealizacji jednostki w każdym momencie jej życia, niezależnie od tego, co na drodze ku tej pełni zostało osiągnięte. W tym sensie istotą aktywności człowieka byłoby nie tyle osiągnięcie celu, ile bycie w drodze ku temu celowi. Egzemplifikują to poglądy A. Masłowa na temat aktualizacji, postrzeganej jako pewien cykl, proces, któremu w każdym momencie można nadać nową jakość. Można zatem powiedzieć, że każdy człowiek, podlegając nieustannym przemianom, pozostaje jednak cały czas sobą, bytem.

Zdaniem A. Masłowa, człowiekowi dana jest istota potencjalnie w nim istniejąca, która w pełniejszy lub ograniczony sposób dochodzi do głosu. Pełna realizacja tej potencjalności, bądź też parcie ku destrukcji, może się dokonywać zarówno w najwcześniejszych etapach rozwoju człowieka, gdy jest niemal bezbronny i zdany na opiekę dorosłych, jak i w późniejszym życiu. Jeśli w toku rozwoju zapewnione zostaną optymalne warunki, wtedy dochodzi do głosu pełna i zgodna z tą pierwotną naturą człowieka – harmonijna droga rozwoju, pozwalająca na realizację istniejącego w człowieku potencjału. Jeśli warunki, w jakich człowiek żyje, hamują ten potencjał, wtedy dochodzą do głosu mechanizmy obronne, które w fazie początkowej umożliwiają przetrwanie w trudnych momentach, ale z czasem mogą blokować spontaniczny rozwój. Koncepcja A. Masłowa przynosi skojarzenie z pojęciem *entelechi* u Arystotelesa. Przez *entelechię* należy rozumieć pełny rozwój potencjału tkwiącego w postaci zalążkowej w każdej żywej istocie, a przede wszystkim w człowieku. *Entelechia* to stan pełnej aktualizacji osiągnięcia pierwotnie zamierzonego, właściwego każdemu stworzeniu celu, perfekcja bytu danego indywiduum, zależna od tego, w jakim stopniu realizuje on swoją właściwą istotę, w jakim stopniu jest realny⁷. *Entelechia* jest stanem i jednocześnie procesem, jest czymś dokonanym i jednocześnie dokonującym się dynamicznie na każdym etapie rozwoju człowieka. Oznacza to, że pełnię tego stanu niekoniecznie należy uznawać za tożsamą z końcem rozwoju,

ponieważ także każdy moment zawierać może spełnienie.

Kolejnym impulsem do postrzegania rozwoju z takiej właśnie perspektywy jest teoria osobowości C. R. Rogersa. Człowiek, według niego, rodzi się z niepowtarzalnym, indywidualnym potencjałem rozwojowym oraz silną dążnością do zrealizowania swoich możliwości, czyli tak zwaną tendencją do samoaktualizacji (*self-actualisation*). Natura człowieka ma charakter pozytywny, stąd rozwój także ma tendencję pozytywną. Potrzeby, dążenia, popędy człowieka – są przejawami tej tendencji i prowadzą do rozwoju jednostki. Zaburzenia rozwoju, na przykład zachowania aspołeczne, są zaś rezultatem nabywania doświadczeń w patologicznym środowisku zewnętrznym.

Jednym z ważnych założeń badań była hipoteza sformułowana przez C. R. Rogersa, że „jednostka posiada olbrzymie zasoby, pozwalające jej na zrozumienie samej siebie, przemianę pojęcia »własnego ja«, swoich postaw i zachowań, którymi sama kieruje. Z zasobów tych zaś można czerpać jedynie wtedy, gdy powstanie określony klimat sprzyjającego nastawienia psychologicznego”⁸. Co więcej, autor ten przypuszczał, że stopień zrozumienia siebie jest najważniejszym czynnikiem w przewidywaniu zachowań jednostki. Podkreślił następnie, że warunkiem wykorzystania przez człowieka tych zasobów jest zaistnienie klimatu sprzyjającego nastawienia psychologicznego, swoistej relacji międzyludzkiej, jaka może zaistnieć pomiędzy wychowankiem a wychowawcą, klientem a terapeutą, czy dzieckiem a rodzicem. Klimat ten określił mianem nastawionego na osobę⁹.

Do kluczowych pojęć strukturalnych w teorii osobowości C. R. Rogersa jest JA. Można je zdefiniować jako element pola fenomenologicznego człowieka, który jest zorganizowanym systemem uświadomionych spostrzeżeń. „Pojęcie JA w ujęciu Rogersa zakłada czasową sytuacyjną spójność; to znaczy, że sposób, w jaki ludzie spostrzegają siebie w danym momencie i w danej sytuacji, wiąże się z ich poglądami na temat siebie w innych momentach i innych sytuacjach. Pojęcie JA w rozumieniu Rogersa zakłada ponadto, że stanowi ono całość w odróżnieniu od mieszaniny niepowiązanych ze sobą elementów”¹⁰.

Zanim jednak C. R. Rogers dookreślił pojęcie JA, rozpoczął nagrywanie rozmów prowadzonych podczas swoich sesji terapeutycz-

⁷ Zob. N. Szczepańska, *Ku pełni bycia – koncepcja samorealizacji A. Masłowa*, „Gestalt” 1997, nr 2, s. 13–14.

⁸ C. R. Rogers, *Sposób bycia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2002, s. 64.

⁹ Tamże.

¹⁰ L. A. Pervin, O. P. John, *Osobowość: teoria i badania*, Wyd. UJ, Kraków 2002, s. 224.

nych. Zwrócił szczególną uwagę na komunikaty, za pomocą których klienci wyrażali swoje problemy. Ponieważ często używali określenia JA, dokonał klasyfikacji słów odnoszących się do JA.

Współcześni kontynuatorzy Rogersowskiego sposobu myślenia o JA są zdania, że jednostka może mieć wiele JA. Mogą się one konkretyzować jako JA pozytywne, jako JA negatywne, jako JA, które aktualizuje się tu i teraz oraz JA potencjalne w bliżej nieokreślonej przyszłości. Jak podano w relacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, wiele osób korzysta na przykład z Internetu, by eksplorować różne JA. Jak twierdzą psychologowie, bywa tak, że „sieć jest bezpiecznym miejscem do próbowania różnych ról, głosów i tożsamości, jest to rodzaj symulatora dla JA, które chciałoby się pokazać w prawdziwym życiu”¹¹.

Zasługą psychologów humanistycznych – jak twierdzi M. Grzywak-Kaczyńska – jest zwrócenie uwagi na to, że człowiek ma wpływ sprawczy na swój rozwój psychiczny, za sprawą rozwijającego się JA. Dzięki temu w sprzyjających warunkach wychowawczych jednostka może wykorzystać swoje wrodzone zdolności, braki zaś – kompensować innymi zdolnościami; ustosunkowywać się wybiórczo do wpływów otoczenia i korzystne przyjmować, niekorzystne zaś odrzucać¹².

Jak jednak zauważa S. Ginger, w teorii Gestalt używa się, co prawda, pojęcia JA (*self*), ale nie jest ono tożsame z Freudowskim *ego* czy *Dorosłym* z analizy transakcyjnej. Gestaltowskie JA charakteryzuje mianowicie **osobisty sposób bycia** – „tu i teraz”, w konkretnym momencie, konkretnym miejscu; zjawiska zachodzące w trakcie kontaktu granicznego między osobą a jej bezpośrednim otoczeniem. *Self* określa aktualny styl twórczego przystosowania się jednostki w polu spostrzeżeniowym. Mamy więc w teorii Gestalt do czynienia z *self*, które „jest wysoce »zmienne« i głęboko związane z fenomenologicznym postrzeganiem świata, przedkładającym chwilowy, subiektywny »proces« nad poszukiwanie trwałych, zobiektywizowanych jakości bytu”¹³.

Metodologiczne założenia badań

Współczesny Gestalt, którego psychoedukacyjny wymiar chcę tu przedstawić, stanowi frapujący przedmiot studiów. Ale jednocześnie pojawia się istotna trudność, polegają-

ca między innymi na tym, że teoria i praktyka podejścia Gestalt nieustannie się rozwija.

Przedmiotem moich dociekań badawczych uczyniłem wyniki kształcenia w podejściu Gestalt w odniesieniu do rozwoju osobistego. Główny problem stanowiło pytanie:

- Czy uczestnictwo w zajęciach psychoedukacyjnych w podejściu Gestalt ma wpływ na rozwój osobisty badanych?

Jeśli tak, to jaki jest charakter tych zmian?

Konsekwencją postawienia problemu badawczego było sformułowanie hipotez, czyli twierdzeń, których weryfikację miały przynieść badania:

- Udział w zajęciach psychoedukacyjnych w podejściu Gestalt wpływa na rozwój osobisty ich uczestników w wymiarze cielesnym, emocjonalnym, poznawczym, społecznym i duchowym.
- W porównaniu z grupą kontrolną rozwój osobisty uczestników zajęć psychoedukacyjnych w podejściu Gestalt jest bardziej dynamiczny.

Przy podejmowaniu decyzji o wyborze podejścia badawczego, które w sposób optymalny pozwoli rozwikłać postawione problemy, nie sposób pominąć rozważań o sensie poznania naukowego. Jak dostrzega H. G. Gadamer: „Nie ulega niczyjej wątpliwości, że cywilizacja zachodnia zawdzięcza swój specyficzny kształt, a także swoją wciąż rosnącą jednolitość nauce”¹⁴. Twierdzi on, że akcentowane przez naukę roszczenie do prawdy zasada się na kwestionowaniu tego, co niesprawdzone i tym samym na lepszym rozpoznaniu otaczającej nas rzeczywistości. Zaraz więc przychodzi na myśl kategoria prawdy obiektywnej i stąd pojawia się troska, „w jakiej mierze z samego postępowania nauki wynika, że jest tyle pytań, na które musimy znaleźć odpowiedź, a których nauka nam zabrania? Nauka zabrania pytań, dyskredytując je, to jest ogłaszając je za bezsensowne. Albowiem dla nauki sens ma wyłącznie to, co odpowiada jej własnej metodzie dochodzenia do prawdy i badania prawdy. Uczucie niezadowolenia wobec zgłaszanego przez naukę roszczenia do prawdy rodzi się zwłaszcza w dziedzinie religii, filozofii i światopoglądu. Są to instancje, na które powołują się głosy sceptyczne wobec nauki, aby zaznaczyć ograniczenie naukowej specjalizacji i metodycznego badania w stosunku do rozstrzygających problemów życiowych”¹⁵.

H. G. Gadamer podkreśla, że wiedza naukowa w jej współczesnym rozumieniu uwol-

¹¹ Tamże, s. 181.

¹² M. Grzywak-Kaczyńska, *Trud rozwoju*, „Pax”, Warszawa 1988, s. 28.

¹³ S. Ginger, *Gestalt...*, dz. cyt., s. 50.

¹⁴ H. G. Gadamer, *Rozum, słowo, dzieje*, PIW, Warszawa 2000, s. 37.

¹⁵ Tamże.

niła nas od wielu przesądów, rozwiąła wiele złudzeń i nadal można uznać za ideał osiągnięcie sprawdzalnych wyników poznania. Ale jednocześnie stwierdza, że ideał ten bywa rzadko realizowany, „a ci spośród badaczy, którzy najusilniej starają się go osiągnąć, przeważnie nie mają nam do powiedzenia rzeczy naprawdę ważnych”¹⁶. Autor przyznaje, że największe, najbardziej płodne osiągnięcia nauk humanistycznych pozostawiają daleko w tyle ideał sprawdzalności.

Kiedy przystępuje się do badania naukowe- go jakiegoś wycinka rzeczywistości z punktu widzenia humanistyki, to nieuchronnie pojawia się pytanie o jej status poznawczy¹⁷. Punktem odniesienia z historycznego punktu widzenia jest bowiem dorobek nauk przyrodniczych z kartezjańskimi regułami myślenia i postępowania badawczego. C. R. Rogers wspomina o przestrojach R. Oppenheimera, który twierdził, że najgorszą rzeczą, jaką mogłaby zrobić psychologia, byłoby oparcie się na modelu fizyki, który jest już nieaktualny¹⁸.

W tym kontekście bardzo często powątpiewa się w naukowość humanistyki. Współcześnie w opozycji wobec zasad postępowania naukowego Kartezjusza usadowił się, wywodzący się z postmodernizmu, relatywizm poznawczy, ideowy, emocjonalny i warsztatowy. Nie wydaje się, by trwający nadal spór o naukowość humanistyki mógł być jednoznacznie rozstrzygnięty, natomiast trzeba się zgodzić ze stanowiskiem T. Bauman, że „aktywny stosunek do wartości, jasno określony zakres i postać subiektywizmu są społeczną funkcją nauk społecznych i cechami konstytutywnymi naukowego poznania w humanistyce”¹⁹. Najnowsze opracowania metodologiczne przekonują o tym, że prawda i słuszność naukowa nie są przynależne jakimkolwiek podejściu badawczemu, ponieważ są one rozłożone w równej mierze wśród różnych stanowisk badawczych. Pro- wadzi to do istotnego wniosku, który może być jednocześnie przestrożą i ważną wskazówką metodologiczną, a mianowicie, że sztywność struktury poznania i postawy badawczo-interpretacyjnej jest głównym wrogiem obiektywnego poznania. Odkrywanie naukowej prawdy obiektywnej nie może być domeną jedynie myślenia racjonalnego, ponieważ staje się wtedy „ograniczonym i wybitnie ludzkim tworem, który nie może osiągnąć perfekcyjnej dokładności”²⁰. Oddając należny szacunek wielu pokoleniom, dzięki którym zgromadzono ogrom wiedzy, należy równocześnie przyjąć, że „naukę powinno się

postrzegać jako zaledwie cząstkę większego obszaru wiedzy, w którym poszukuje się prawdy także z wykorzystaniem wielu innych, równie znaczących sposobów”. W prawdziwej pracy naukowej C. R. Rogers zachęca zatem do „podażania za własną naukową ciekawością – w głąb tajemnic różnych aspektów natury ludzkiej, z którego mogłyby wynikać osobiste, skrupulatne, niezależne poszukiwania, przynoszące znaczący wkład w rozwój wiedzy”²¹.

W badaniach humanistycznych postuluje się więc coraz częściej, by nie wyłączać analiz ilościowych, doceniać opis i analizę jakościową rozpoznanej empirycznie rzeczywistości²². Dzięki temu jest możliwy pełniejszy opis, zrozumienie, wyjaśnienie i interpretacja zjawisk poddanych naukowym badaniom. W prezentowanych tu badaniach podjąłem więc decyzję o komplementarnym podejściu do poznania naukowego i wykorzystaniu zarówno jakościowego, jak i ilościowego paradygmatu badań.

W poszukiwaniu odpowiedzi na postawione pytania badawcze zaprojektowałem badania empiryczne oparte na modelu eksperymentu. Zastosowałem plan *quasi*-eksperymentalny z grupą eksperymentalną i kontrolną oraz pomiarem początkowym i końcowym w każdej z grup.

Ponieważ konstrukcja badania eksperymentalnego powinna być adekwatna do stawianych hipotez, to w eksperymencie założyłem dwukrotny pomiar zmiennej zależnej Y, czyli rozwoju osobistego badanych w grupie A (eksperymentalnej, liczącej 61 osób) oraz w grupie B (kontrolnej, liczącej 51 osób).

Przyjąłem, że wskaźnikami tego rozwoju będzie jego wymiar cielesny, emocjonalny, poznawczy, społeczny i duchowy, odzwierciedlony w komentarzach słownych do mandali oraz kolory użyte przez badanych w kręgu mandalicznym. Zarówno w początkowym, jak i końcowym pomiarze zastosowałem to samo narzędzie badawcze, czyli mandaliczny krąg do wypełnienia kolorami przez każdego badanego, symbolizujący holistyczny, indywidualny obraz samego siebie oraz osobisty komentarz słowny do narysowanej mandali. Przyjąłem, że pomiarem początkowym będzie mandala retrospektywna (wraz z komentarzem słownym), odnosząca się do ob- razu siebie w okresie bezpośrednio poprzedzającym podjęcie aktywności edukacyjnej. Mandala tworzona „tu i teraz” przez badanych podczas zajęć kończących cykl kształcenia stanowiła pomiar końcowy.

¹⁶ H. G. Gadamer, *Rozum, słowo...*, dz. cyt., s. 43.

¹⁷ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, „Żak”, Warszawa 2001, s. 244–250.

¹⁸ C. R. Rogers, *Sposób...*, dz. cyt., s. 249.

¹⁹ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, dz. cyt., s. 247–248.

²⁰ Zob. np. W. L. Neuman, *Social Research Methods. Qualitative and Quantitative Approaches*, Boston 2000, za: T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, dz. cyt., s. 248–250.

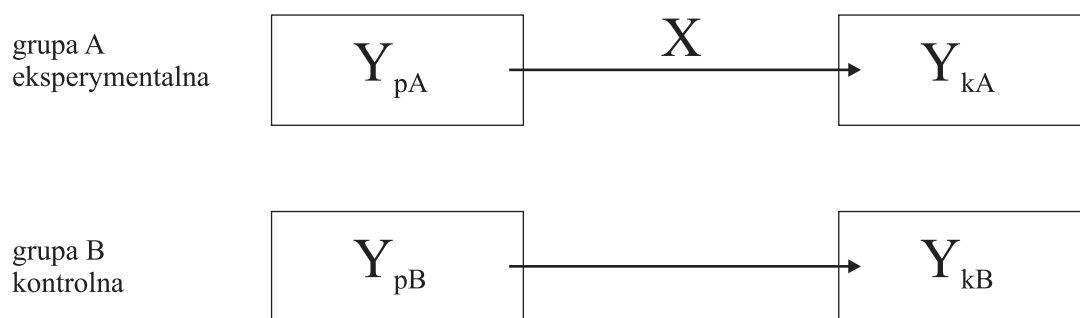
²¹ C. R. Rogers, *Sposób...*, dz. cyt., s. 250–252.

²² Zob. np. J. Rutkowiak, *Odmiany myślenia o edukacji*, „Impuls”, Kraków 1995; T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, dz. cyt.

Każda z grup funkcjonowała w odmiennych warunkach organizacji procesu edukacyjnego. W grupie A wystąpił czynnik eksperymentalny (jako zmienna niezależna X), czyli realizacja zajęć psychoedukacyjnych w podejściu Gestalt. W grupie kontrolnej B zajęcia miały charakter tradycyjny.

teriał badawczy zebrany na początku i pod koniec szkolenia Gestalt miałyby zapewne inną wartość diagnostyczną. Spora grupa badaczy przyjmuje takie właśnie założenia metodologiczne. Można jednak przyjąć inny punkt widzenia, w którym ważnym elementem wpływającym na diagnostyczność ma-

Ryc. 3. Schemat planu badań (Y – rozwój osobisty – zmienna zależna; X – edukacja w podejściu Gestalt – zmienna niezależna; pA, pB – pomiary początkowe; kA, kB – pomiary końcowe)



Źródło: opracowanie własne.

Ponieważ proces edukacyjny różnicowało występowanie podejścia Gestalt lub jego brak, zatem przyjąłem, że wszelką rozbieżność między wynikami pomiaru w obu grupach będę interpretował jako rezultat działania zmiennej niezależnej.

Kierując się sugestiami T. Bauman, warto podkreślić charakter relacji między badaczem a osobami badanymi, ponieważ mamy tu do czynienia ze specyficznym rodzajem kontaktu²³. Badania zostały przeprowadzone po części przeze mnie, po części zaś przez współpracującą przy zbieraniu materiału badawczego Magdę Zaleską-Stolzmann – terapeutę i superwizora Instytutu Terapii Gestalt w Krakowie. W każdej z grup, w której zostały przeprowadzone badania, zarówno autor, jak i współpracownik byli znani badanym. Badani byli informowani o prawdziwym celu badania, którego istotą było rozpoznanie – poprzez proces retrospekcji – obrazu siebie przed rozpoczęciem kształcenia i podczas jego finalizowania. Badający działali jawnie, informowali o swoich intencjach, gwarantowali badanym pełną anonimowość. Każdy z badanych miał możliwość osobistego wpływania na treść badania, określał bowiem sam, jakie treści zostaną przez niego przedstawione w części plastycznej mandali i jaki komentarz do mandali zawrze w postaci słów kluczy.

Niekwestionowana jest wartość frekwencyjnych, rozłożonych w czasie badań. Ma-

teriału badawczego staje się wzrost samoświadomości jednostki. O takim sposobie wykorzystania retrospekcji i projekcji rysunkowych piszą G. D. Oster i P. Gould. W pracach plastycznych zatytułowanych „Przed, w trakcie, po”, w sposób symboliczny wyrażone były dokonania klientów. Opisywana była procedura kierowania do klientów instrukcji rysowania „Przeszłości, terażniejszości i przyszłości”²⁴. Przyjąłem więc, że w tym wypadku wykonywanie mandali retrospektywnej i projekcyjnej w tym samym czasie, przy swobodnym wyborze przez badanego kolejności ich rysowania, jest poznawczo wartościowe, bowiem „podczas rysowania pobudzane są wspomnienia i fantazje związane z nieuświadomionymi treściami i zawierające mniej ocenzone materiały”²⁵.

Ponieważ charakter zmian poddanych badaniom empirycznym jest wpisany w niepowtarzalny, subiektywny świat jednostki, stąd sensownym rozwiązaniem wydaje się odwołanie się do orientacji fenomenologicznej. Oznacza to eksplorację badawczą opartą na nawiązaniu kontaktu z badanymi na poziomie ich osobistego doświadczenia siebie i otaczającego ich świata.

Jak stwierdzają L. A. Pervin i O. P. John, w diagnozowaniu obrazu siebie najbardziej wskazane byłoby wykorzystanie pełnego opisu fenomenologicznego²⁶. Innymi słowy, w ujęciu fenomenologicznym chodzi o zrozumienie tego, jak ludzie doświadczają sie-

²³ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, dz. cyt., s. 285.

²⁴ G. D. Oster, P. Gould, *Rysunek w psychoterapii*, GWP, Gdańsk 1999, s. 82 i 90.

²⁵ Tamże, s. 19.

²⁶ L. A. Pervin, O. P. John, *Osobowość...*, dz. cyt., s. 196.

bie i otaczający ich świat. Oznacza to niepowtarzalność każdej, jednostkowej relacji, gdyż każdy człowiek na swój indywidualny, wyjątkowy sposób postrzega świat i siebie w tym świecie. W tym sensie takiego materiału nie dostarcza bynajmniej stosowanie np. techniki Q-sort, ponieważ osoby poddawane badaniu korzystają z zestawu twierdzeń znajdujących się na wcześniej przygotowanej przez badacza liście. Z fenomenologicznego punktu widzenia w istotny sposób ogranicza to swobodę badanego poprzez jednolity zestaw kategorii, którymi mógłby się posługiwać w opisie obrazu siebie. Jak dotąd nie znaleziono doskonałego sposobu rozwiązania tego problemu, ale należy się zgodzić ze stanowiskiem C. R. Rogersa, że opis fenomenologiczny badanej osoby można z pożytkiem naukowym wykorzystać także w przedstawionym tu badaniach.

Ale jak wskazują niektórzy autorzy opracowań przeglądowych, nie można mieć pełnego zaufania do fenomenologicznych opisów obrazu JA, co najmniej z dwóch powodów: możliwości wystąpienia u badanych nieświadomych procesów obronnych oraz świadomych wysiłków, by zaprezentować siebie w sposób społecznie pożądanym²⁷. Staralem się więc, aby w sposobie przeprowadzonych przeze mnie badań do minimum ograniczono te wpływy. Po pierwsze – sami badani przez stosunkowo długi okres rozpoznawali w toku zajęć terapeutycznych swoje mechanizmy obronne i w chwili przeprowadzania badań dysponowali dość wysokim poziomem samoświadomości w tym zakresie. Po drugie – opisywany już wcześniej specyficzny charakter emocji towarzyszący pracy nad mandalami oraz całkowita anonimowość, jaką zapewniono badanym, pozwalają sądzić, że przedstawiony obraz siebie – zarówno w retrospekcji, jak i „tu i teraz” – można uznać za autentyczny. Przemawia za tym także obecność nie tylko zmian o charakterze pozytywnym, ale wskazujących również na kryzysy rozwojowe i egzystencjalne.

Wykorzystanie mandali jako narzędzia badawczego

Jeśli przyjąć naukową zasadność wykorzystania symboliki kolorów do interpretacji prac plastycznych przedstawiających obraz siebie jednostki pod wpływem różnych koncepcji kształcenia, to w tym miejscu warto uzasadnić wybór mandali jako narzędzia badawczego.

Otóż w sanskrycie, czyli uporządkowanym języku starożytnych i średniowiecznych Indii, mandala to „koło, centrum lub obwód o znaczeniu magicznym”²⁸. Motyw koła wraz z formami do niego zbliżonymi istniał od zarania ludzkiej kultury, o czym świadczą odkryte przez archeologów w Europie, Afryce i Ameryce Północnej prehistoryczne naskalne rysunki, które prawdopodobnie miały związek z rytualnymi praktykami wobec Słońca i Księżyca. W mitologii egipskiej idealnie okrągły kształt miał kosmos, wewnątrz którego znajdowali się spleceni ze sobą bóg ziemi – Geb i bogini nieba – Nur. W wielu kulturach formowano na kształt koła miejsca uważane za święte. Najbardziej znana forma mandali, której ojczyzną jest Tybet, stanowi obiekt medytacji i duchowych przeżyć i odzwierciedla wewnętrzną rzeczywistość, rozwój świadomości człowieka. Ale także w historii cywilizacji europejskiej mandala nie jest czymś niezwykłym. Motyw mandali odnajdujemy w wielu budowlach sakralnych – sklepieniach katedr gotyckich, witrażach, rozetach, posadzkach mozaikowych itp. Znane są średniowieczne, chrześcijańskie mandale Hildegardy z Bingen, przedstawiające jej mistyczne wizje Boga, symbolizujące chrześcijańską kosmologię prace mandaliczne Jakoba Boehmego²⁹. Człowiek renesansu – Giordano Bruno – stworzył serię mandali, które miały oddziaływać na innych ludzi, prowadząc do harmonii i wywołując pozytywne zmiany. Współczesnej nauce ideę mandali przybliżył C. G. Jung. Ten szwajcarski myśliciel, uznawany za wybitną postać psychologii głębi, prowadził przez wiele lat badania nad snami, wykorzystując mandale jako narzędzie badawcze. Prowadząc dziennik z zapiskami snów, przeplatając je szkicami i rysunkami w kształcie koła, doszedł do wniosku, że mandala jest symbolem **jaźni**, podobnie jak w tradycji hinduskiej oznacza **środek, centrum**. Jak stwierdził, „Jaźń [...] jest jak mandala, którą jestem ja i mój świat. Mandala odwzorowuje tę mandalę i koresponduje z mikrokosmiczną naturą psychiki [...]. Dopiero stopniowo odkryłem, czym mandala jest naprawdę: [...] jaźnią, całkowitością osobowości”³⁰. Według C. G. Junga mandalę można uznać za odzwierciedlenie tożsamości człowieka, ponieważ koło stanowi wyrażającą jaźń symboliczną przestrzeń, a wypełniające ją kształty i barwy mają niepowtarzalny, indywidualny charakter.

Praca nad mandalą rodzi się z wewnętrznego impulsu, jest swoistym rytuałem, mają-

²⁷ L. A. Pervin, O. P. John, *Osobowość...*, dz. cyt., s. 225.

²⁸ S. Popek, *Barwy i psychika. Percepcja, ekspresja, projekcja*, Wyd. UMCS, Lublin 1999, s. 174.

²⁹ Tamże, s. 176.

³⁰ C. G. Jung, *Man and His Symbol*, 1964, za: S. Popek, *Barwy i psychika...*, dz. cyt., s. 177.

cy na celu duchowe odrodzenie człowieka³¹. Wymaga od jej twórcy skupienia, skrupulatności. Tradycyjną mandalę szkicuje się na obrzędowo przygotowanej i wyznaczonej ziemi, ale rysowano ją także na płótnie. Do jej tworzenia wykorzystuje się różnokolorowe proszki. Klasyczna mandala składa się z okręgu zewnętrznego oraz jednego lub kilku mniejszych okręgów, ułożonych koncentrycznie. W okręgi te wpisane są kwadraty i ich przekątne. Jak twierdzi C. G. Jung, „Mandala to bardzo ważny archetyp – jest to archetyp ładu wewnętrznego, zawsze używany w tym właśnie znaczeniu, czy to gwoli sensownego przyporządkowania wielu aspektów wszechświata i stworzeniu schematu świata, czy to gwoli stworzenia systemu **psyche** ludzkiej. Mandala obrazuje fakt, że istnieje środek i peryferie – mandala jest próbą ujęcia całości, jest symbolem Całkowitości”³².

Spontanicznie tworzona mandala jest jednocześnie ekspresją i projekcją. Jak pisze S. Popek, jednostka, tworząc mandalę, komponuje swój osobisty symbol, który ujawnia, kim jest w danym momencie. Koło, które rysuje, zawiera, a niekiedy wręcz prowokuje wyłanianie się skłóconych elementów natury. Nawet gdy w pracy nad mandalą na powierzchni wydobywa się konflikt, to występuje niezaprzeczalnie złagodzenie napięcia. Jak twierdzi autor, dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że forma mandali kojarzy się z naszą przestrzenią zamkniętą, którą w sposób symboliczny otwieramy i poszukujemy na zewnątrz. Sam akt rysowania w obrębie koła daje przy tym poczucie jedności i wyrażania siebie w akcie projekcji. Z kolei zaś uwalnianie się od napięć staje się ekspresją, która jako proces spontaniczny ma właściwości terapeutyczne³³.

Badanym nie narzucano gotowego i wystandardyzowanego narzędzia badawczego. Instrukcja udziału w badaniach ograniczała się jedynie do poinformowania o zakresie badań. Była to propozycja autodiagnozy przed i po kontakcie ze szkoleniem w zakresie psychoterapii Gestalt w formie wypełnienia symbolami plastycznymi obszaru koła oraz podaniem słów kluczowych. Wyników badania nie dało się przewidzieć z uwagi na pełną samodzielność w wykonywaniu pracy przez każdego uczestnika.

Symbolika barw i psychika
jako przedmiot refleksji naukowej

Rozważając wykorzystanie mandali do badań naukowych, należy pamiętać o tym,

że symbolika barw opiera się nie tylko na uwarunkowaniach społecznych, kulturowych i historycznych, lecz jest wyznaczana również przez treści o charakterze indywidualno-ekspresyjnym. Dlatego człowieka można postrzegać jako *homo symbolicus*, który buduje swój świat na styku emocji, intuicji i wyobraźni, dając wyraz swojej kreatywności i spontaniczności.

Jak podaje S. Popek, każdy twórca dzieła plastycznego wyraża w nim nie tyle własne operacje intelektualne, ile swoje emocje i intuicję. Ma to swoje odzwierciedlenie w całości kompozycji plastycznej, ale za główny środek wyrazu uznaje się barwę³⁴. Potwierdził to między innymi jeden z najbardziej znanych malarzy świata – impresjonista C. Monet: „gdy idziesz malować, staraj się zapomnieć, jakie przedmioty masz przed oczyma – czy to drzewo, dom, czy pole. Myśl tylko: tu jest niewielka plamka błękitu, tutaj prostokąt różu, a tu pasmo żółcieni, i maluj wszystko tak, jak wygląda [...] dopóki nie stworzysz własnej, naiwnej wersji tego, co widzisz”³⁵.

W teorii malarstwa odnajdujemy także przykład ekspresjonistów, którzy odeszli od sensualistyczno-realistycznego sposobu uprawiania sztuki na rzecz ekspresji koloru. Opisał to pod koniec życia jeden z wielkich przedstawicieli tego kierunku V. van Gogh: „Czuję się tak, jakbym stale musiał dokonywać jakichś odkryć. Wyrazić miłość kochanków poprzez zaślubiny dwóch barw dopełniających, poprzez ich mieszanie lub przeciwstawianie, poprzez tajemniczą wibrację zbliżonych tonów. Oddać wyraz uduchowienia na czymś czole za pomocą jasnego tonu na ciemnym tle [...]”³⁶.

Królestwo kolorów, tworzone czasem wręcz obsesyjnie, było także udziałem takich malarzy, jak fowista H. Matisse czy kubista P. Picasso. Stąd teoretycy malarstwa podkreślają często, że forma dzieła nie jest bynajmniej wytworem intelektu, lecz przede wszystkim emocji. Uważne zaś studia nad środkami wyrazu artystycznego w różnych nurtach i tendencjach występujących na przykład w malarstwie XX-wiecznym wskazują, że niezmiennie wiodącą rolę pełnią właśnie barwy. Wyjaśnienia tego fenomenu można szukać w teorii komunikacji, analizującej zjawisko przekazu informacji. Jednym z kluczowych pojęć tej teorii jest **symbol**, czyli „bogaty w znaczenia zastępczy element w pewien sposób wyrażający treść idei lub rzeczy, której jest wyobrażeniem. Symbol może przybierać rozmaite formy: mitu lub

³¹ G. Tucci, *Mandala*, „Znak”, Kraków 2002, s. 50–51.

³² C. G. Jung, *Rozmowy, wywiady, spotkania*, Wyd. KR, Warszawa 1999, s. 333.

³³ S. Popek, *Barwy i psychika...*, dz. cyt., s. 177–178.

³⁴ Tamże, s. 64–65.

³⁵ Tamże, s. 63.

³⁶ H. Liebau, *Vincent van Gogh*, Arkady, Warszawa 1965, s. 38–39.

przedmiotu, lecz zawsze zawiera w sobie jakąś cechę obiektu poddanego procesowi symbolizacji³⁷. W interesującym nas kontekście, człowiek posługuje się przekazem symbolicznym zawartym w barwach wtedy, gdy bogactwo jego przeżyć emocjonalnych jest trudne do wyrażenia za pomocą słów. Jednocześnie należy pamiętać, że właściwością symbolu może być chwiejność i niepewność jego znaczenia, co jednak nie wyklucza naukowego podejścia do symboliki barw.

A zatem symbolicznie mogą być wyrażane zarówno niepowtarzalne wymiary osobiste, podmiotowe konkretnego człowieka, jak i wartości ogólnoludzkie. Za przykład może tu posłużyć prąd artystyczny zwany symbolizmem, w którym dążono do „wyrażania środkami artystycznymi wiecznych, ogólnoludzkich problemów psychicznych, treści metafizycznych, dostępnych jedynie poznaniu intuicyjnemu i emocjonalnemu”³⁸.

Naukowa eksploracja opisanego wyżej obszaru komunikowania się człowieka z otoczeniem i samym sobą wymaga specyficznego, holistycznego podejścia, czemu miało służyć wykorzystanie formy mandalicznej do wyrażenia obrazu siebie.

Należy zaznaczyć, że zgodnie ze wskazaniami metodologów przy interpretacji zebranego plastycznego materiału badawczego o charakterze projekcyjnym pojawiają się istotne trudności, wśród których należy wymienić³⁹:

- różnorodną, bogatą, nieukierunkowaną treść i formę wypowiedzi;
- różnorodność pierwiastków poznawczych, emocjonalnych, tkwiących w elementach formalnych pracy;
- trudność w analizie środków wyrazu, takich jak: linie, plamy, faktura, walor, dynamika lub statyka kompozycji, przestrzenność, przekształcenia i deformacje itd.

Dlatego też, biorąc pod uwagę zasady etyki naukowej i ostrożność w formułowaniu sądów, dostrzegając bogactwo treści zawartych w mandalach, swoją analizę ograniczyłem jedynie do analizy dziewięciu podstawowych kolorów, najczęściej opisywanych w opracowaniach naukowych i paronaukowych. Kolory te to: biały, czarny, brązowy, fioletowy, zielony, żółty, niebieski, pomarańczowy, różowy i czerwony⁴⁰. Trzeba zaznaczyć, że elementem ograniczającym przypadkowość wysnuwanych przez mnie przypuszczeń stały się komentarze słowne do każdej pracy plastycznej, pozostające

w związku przyczynowo-skutkowym z wybieranymi barwami.

W swoich badaniach przyjąłem więc następującą procedurę. Na wstępie dokonałem szacunku kolorów użytych w kole mandalicznym. W każdej pracy plastycznej określałem, w jakim procencie na powierzchni koła mandalicznego została użyta każda z dziewięciu barw. Następnie w każdej z grup – eksperymentalnej i kontrolnej – opracowałem zbiorcze zestawienie średniej arytmetycznej użytych kolorów, co przedstawiają ryc. 4, 5, 6 i 7.

Jak wskazują ryciny, u badanych z grupy eksperymentalnej w pomiarze końcowym wyraźnie rzadziej występowały dwie barwy – biel i czerń. W pomiarze początkowym – 38% powierzchni prac zajmował kolor biały, w pomiarze końcowym zaś – o około 1/3 mniej (28%). Biorąc pod uwagę symbolikę barw, można więc sądzić, że pod wpływem kształcenia w podejściu Gestalt zmniejszyło się subiektywnie odczuwane osamotnienie, izolacja od rzeczywistości. Za taką interpretacją przemawia także fakt, że biel stanowiła swoistą **nieokreśloność** tła w wielu pracach, w których badani nie wypełnili barwami całej powierzchni koła. W grupie kontrolnej nie odnotowano istotnej różnicy w wykorzystywaniu tego koloru i biel zajmowała około 11–12% pola.

Charakterystyczne różnice widzimy również w odniesieniu do barwy czarnej, symbolizującej między innymi pesymizm, rezygnację i lęk. W grupie kontrolnej kolor ten pojawia się częściej (7% w pomiarze początkowym i 9% w pomiarze końcowym), w pomiarze końcowym w grupie eksperymentalnej należy odnotować aż czterokrotny spadek w porównaniu z pomiarem początkowym (z 11 do 3%). Jest więc wyraźny sygnał, że edukacja gestaltowska stymuluje rozwój naturalnego potencjału człowieka.

Wśród innych używanych w pracach plastycznych kolorów warto zwrócić uwagę na zieleń i żółć. Zieleń jest kojarzona z harmonią, dojrzałością, żywotnością, witalnością, chęcią działania. Jak widać z zestawień, w mandalach wykonanych przez badanych z grupy kontrolnej odnotowujemy, co prawda, stosunkowo wysoki udział tego koloru (18%), ale okazuje się, że procent ten jest niższy w pomiarze końcowym i wynosi 16%. W grupie eksperymentalnej mamy do czynienia z relatywnie rzadszym korzystaniem z koloru zieleni (9% w pomiarze początkowym), ale za to przy pomiarze końcowym

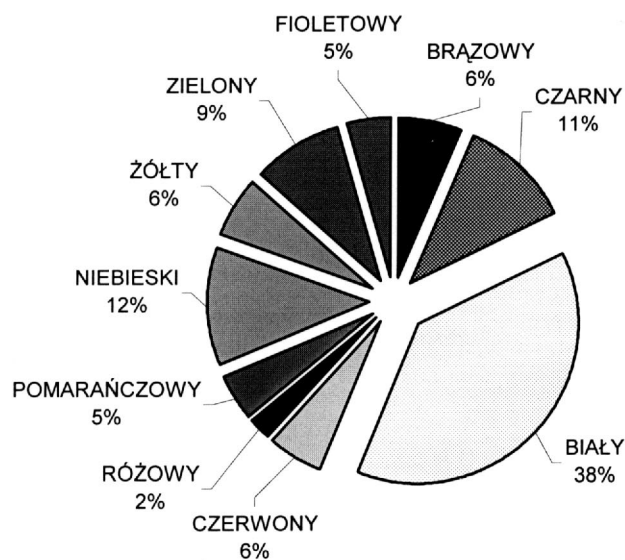
³⁷ N. Sillamy, *Słownik psychologii*, „Książnica”, Katowice 1995, s. 282.

³⁸ *Encyklopedia powszechna*, PWN, Warszawa 1976, t. 4, s. 331.

³⁹ Zob. S. Popek, *Barwy i psychika...*, dz. cyt., s. 110.

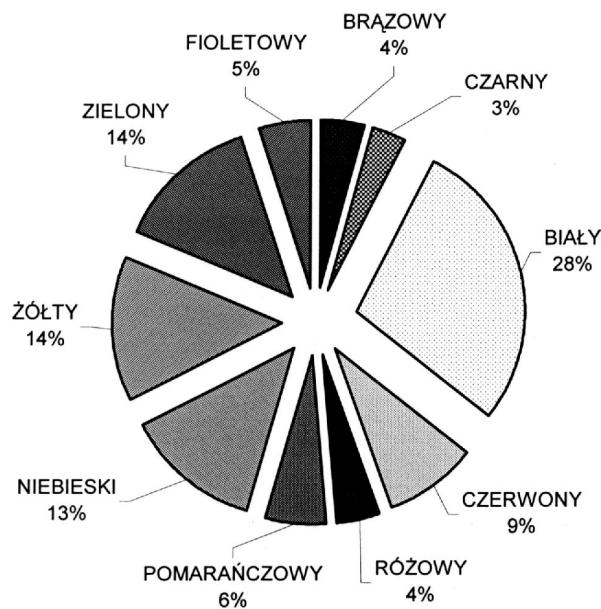
⁴⁰ Tamże, s. 78 i 101.

Ryc. 4. Użycie kolorów w mandalach – pomiar początkowy w grupie eksperymentalnej



Źródło: opracowanie własne.

Ryc. 5. Użycie kolorów w mandalach – pomiar końcowy w grupie eksperymentalnej



Źródło: opracowanie własne.

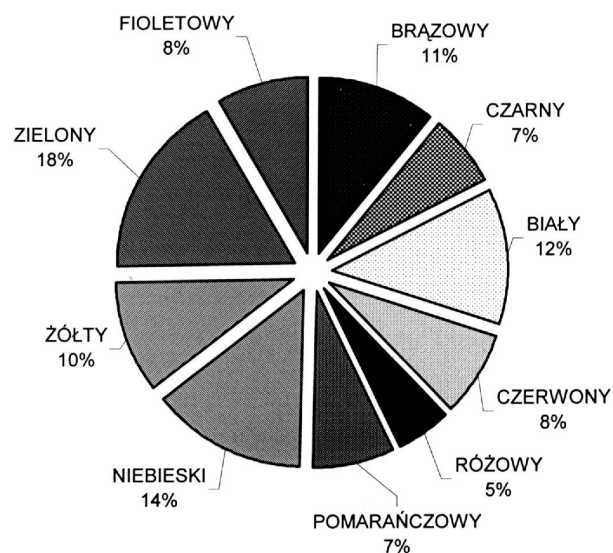
okazało się, że używano tej barwy prawie dwukrotnie częściej (14%). Zatem można przypuszczać, że kształcenie w podejściu Gestalt sprzyja rozwijaniu ważnych cech jednostki, związanych z subiektywnym odczuwaniem jakości życia.

Barwa żółta jest postrzegana jako symbol otwartości, aktywności, mocy i optymizmu. W pomiarach końcowych obu badanych grup odnotowujemy częstsze sięganie po kolor żółty, ale i tu dynamika zmiany jest zdecydowanie wyższa w grupie eksperymentalnej

(z 6 do 14%). W tej grupie więc w pomiarze końcowym ponad dwukrotnie częściej użyto barwy żółtej, podczas gdy ten sam pomiar w grupie kontrolnej wykazuje wzrost o tylko 1/5.

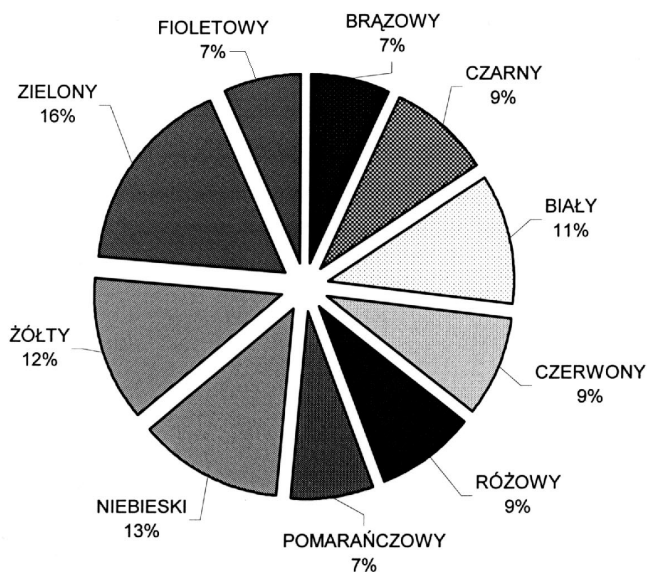
Z zestawienia wynika, że barwa czerwona w mandalach zajmuje w grupie eksperymentalnej w pomiarze początkowym przeciętnie 6% powierzchni, a pod wpływem zmiennej niezależnej rośnie o 1/3 (do 9%). W grupie kontrolnej kolor ten pojawia się na 8% powierzchni w pomiarze początkowym i na 9%

Ryc. 6. Użycie kolorów w mandalach – pomiar początkowy w grupie kontrolnej



Źródło: opracowanie własne.

Ryc. 7. Użycie kolorów w mandalach – pomiar końcowy w grupie kontrolnej



Źródło: opracowanie własne.

w pomiarze końcowym. Zakładając, że wybór tego koloru symbolizuje witalność, ambicję, gwałtowność, skłonność do agresji itd., ostrożnie można wyprowadzić wniosek, że pod wpływem edukacji w podejściu Gestalt zwiększa się świadomość własnej mocy i sprawstwa, ale można się spodziewać także większej agresywności.

Edukacja w podejściu Gestalt a rozwój osobisty

Realizując dalszy ciąg zamierzeń badawczych, podjąłem próbę zdiagnozowania rozwoju jednostki pod wpływem uczestniczenia w procesie edukacyjno-terapeutycznym Gestalt. Badania usytuowałem w podejściu

hermeneutycznym, rozumianym jako sposób rozumienia kogoś innego za pośrednictwem jego samego. W takiej perspektywie jest możliwe rekonstruowanie znaczeń nadanym słowom kluczom. Z hermeneutycznego punktu widzenia osoby badane, przedstawiając siebie za pomocą słów kluczy, używały języka potocznego, czyli w istocie metajęzyka. Jak zauważa H. Ineichen, „tam, gdzie mówimy o języku (szczególnie o języku potocznym), jest również czymś sensownym mówić także o rozumieniu i interpretowaniu, a przez to i o hermeneutyce jako nauce o rozumieniu i interpretowaniu”⁴¹.

Oznacza to, że eksploracja badawcza staje się możliwa, gdy uda się nawiązać kontakt z badanymi na poziomie ich osobistych, subiektywnych emocji. Takie stanowisko jest zgodne z wnioskami z opracowań przeglądowych na temat mierzenia jakości życia⁴².

Sformułowane przez badanych słowa klucze, uzupełniające symboliczną wypowiedź plastyczną w mandali i charakteryzujące obraz siebie przed kontaktem z Gestaltem oraz pod koniec szkolenia, można uznać za wskaźnik zmian, jakie nastąpiły w toku praktyki edukacyjnej i terapeutycznej Gestalt. Zakładam, że wyrażają tym samym fenomenologiczną percepcję obrazu JA, a retrospektywna i aktualna diagnoza obrazu siebie pozwala na opis tendencji organizmu do samoaktualizacji, czyli realizowania właściwego danej osobie potencjału.

Warto przypomnieć, że i na tym etapie badań dla optymalizacji poznania zjawiska rozwoju pod wpływem oddziaływania edukacyjnego i elementów rozwoju osobistego w terapii oraz rzetelności wnioskowania na bazie zebranych materiałów wykonałem badania porównawcze w grupie kontrolnej⁴³.

Ponieważ założyłem, że w zebranych materiale badawczym obecny będzie język używany przez uczestników, nie ustalałem przed badaniami jakiejś gotowej siatki pojęć, za pomocą której opisywana miałyby być eksplorowana rzeczywistość. Jednym z ważnych elementów badań było bowiem rozpoznanie rzeczywistości językowej badanych osób. Można powiedzieć, że założyłem wyjście od realności języka używanego przez osoby badane, by dokonać następnie subiektywnej – z pozycji badacza – próby reinterpretacji używanych słów kluczy. Niezbędne stało się więc dookreślenie opisywanych stanów językiem naukowym i odniesienie się do teorii wyjaśniających badaną rzeczywistość.

Ważnym zagadnieniem, związanym z interpretacją zebranego materiału językowego, stała się jego warstwa semantyczna i rozróżnienie poziomów języka. Jak wskazuje H. Ineichen, można mieć na przykład do czynienia z dwoma odmiennymi sposobami używania języka, gdy mówimy⁴⁴:

- „kot ma cztery łapy”,
- „kot ma trzy litery”.

Pierwsza wypowiedź dotyczy bezpośrednio istoty żywej i sytuuje się w warstwie języka przedmiotowego, druga zaś dotyczy budowy pewnego słowa i jest wypowiedzią metajęzykową. Można więc przyjąć, że skoro analizowane słowa klucze pochodzą z najobszerniejszego języka, jakim jest język potoczny, to „jeśli ma zostać zbadany, to języki sztuczne są tu niezbędnymi środkami pomocniczymi”. Takim środkiem pomocniczym jest język używany przez terapeutów, którzy przyjmując rolę sędziów kompetentnych, pomagają doprecyzować znaczenia poszczególnych pojęć.

W realizowanych badaniach wykorzystalem kompetencje siedmiu licencjonowanych terapeutów, którzy przyjęli rolę sędziów kompetentnych. Ich zadaniem było zweryfikowanie znaczeń każdego z komentarzy słownych do mandal i przyporządkowanie ich do jednej z pięciu kategorii charakteryzujących rozwój osobisty badanych w wymiarze: poznawczym, społecznym, duchowym, cielesnym i emocjonalnym. Dla każdego komentarza obliczono współczynnik zgodności sędziów kompetentnych *W*-Kendalla. Wybierano tylko takie określenia, dla których współczynnik zgodności wynosił przynajmniej 0,75 i był statystycznie istotny. Współczynnik ten jest wyrażony na skali porządkowej i przyjmuje wartości między „zero”, czyli brakiem zgodności, a „jeden”, czyli zgodnością idealną. Wysoki istotny wynik *W* oznacza zgodność sędziów według kryteriów, którymi posługiwali się przy ocenianiu obiektów. W celu obliczenia procentu ogólnej wariancji (zmienności) ocen wydanych przez sędziów kompetentnych przez daną wartość współczynnika *W* obliczano średnią korelację rangową ocen i wybierano tylko te komentarze, których zgodność przyjęła wartość powyżej 50%⁴⁵.

Wyniki tych analiz obrazują ryc. 8 oraz tab. 1. Wartości tam podane określają liczbę słownych komentarzy sformułowanych przez badanych, charakteryzujących ich rozwój osobisty w każdym z pięciu wymiarów.

⁴¹ H. Ineichen, *Hermeneutyczne roszczenie do uniwersalności bez ontologicznego ugruntowania hermeneutyki* [w:] A. Przyłębski (red.), *Uniwersalny wymiar hermeneutyki*, Wyd. Fundacji Humaniora, Poznań 1997, s. 52.

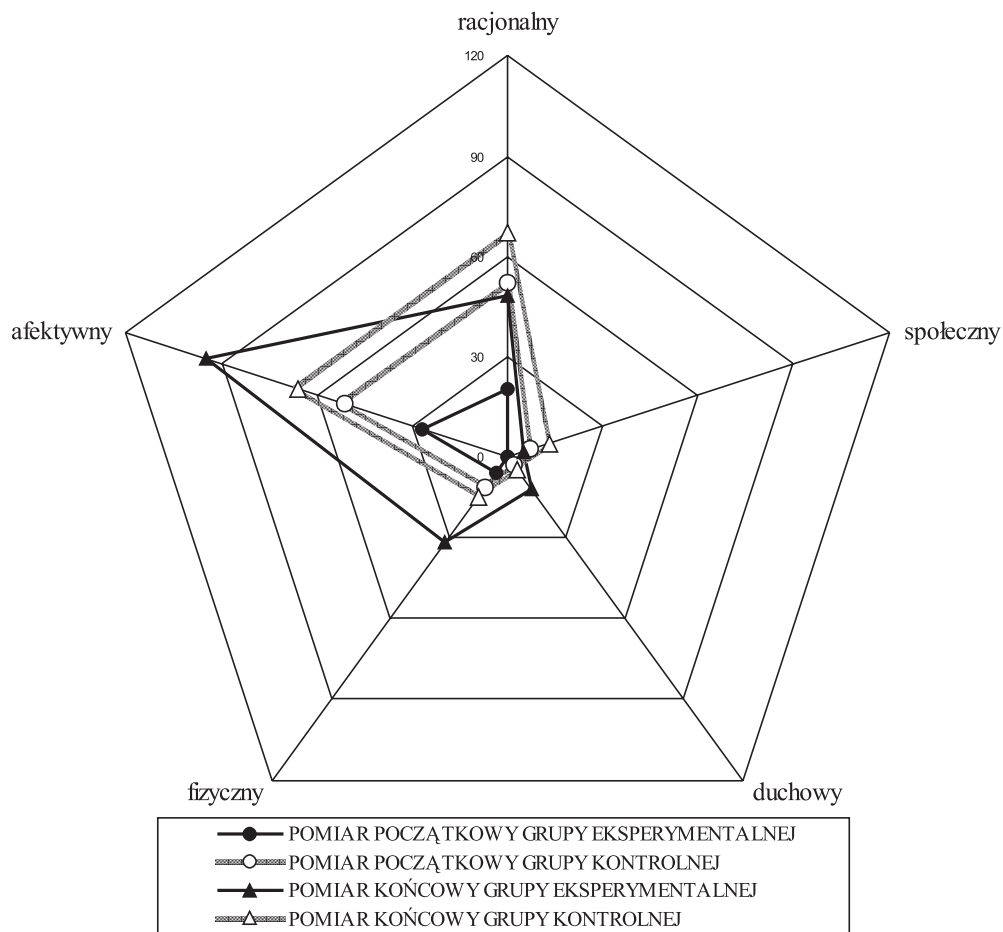
⁴² Zob. R. Derbis, *Doświadczenie codzienności*, Wyd. WSP, Częstochowa 2000, s. 100.

⁴³ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady...*, dz. cyt., s. 292.

⁴⁴ H. Ineichen, *Hermeneutyczne...*, dz. cyt., s. 52.

⁴⁵ J. Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 1996, s. 500–505.

Ryc. 8. Zmiany rozwojowe u badanych w pięciu wymiarach aktywności człowieka



Źródło: opracowanie własne.

Tab. 1. Zmiany rozwojowe u badanych w pięciu wymiarach aktywności człowieka

Grupa badanych	Wymiar aktywności				
	racjonalny	społeczny	duchowy	fizyczny	afektywny
Pomiar początkowy w grupie eksperymentalnej	20	0	0	6	27
Pomiar końcowy w grupie eksperymentalnej	48	5	12	32	95
Pomiar początkowy w grupie kontrolnej	52	7	3	11	51
Pomiar końcowy w grupie kontrolnej	67	13	5	15	66

Źródło: opracowanie własne.

Z przeprowadzonych badań wynika, że w obu grupach mamy do czynienia z pozytywnymi zmianami rozwojowymi. Występują jednak istotne różnice w charakterze tych zmian w grupie eksperymentalnej i kontrolnej. Dane wskazują na to, że uczestnictwo w procesie edukacyjnym w podejściu Gestalt dynamizuje obszary rozwoju osobistego w wymiarze emocjonalnym, cielesnym i duchowym. Jest to istotna konstatacja, tym ważniejsza, że w wielu opracowaniach na temat współczesnej edukacji wskazuje się na atrofie rozwoju tych sfer osobowości człowieka w tradycyjnie realizowanej edukacji.

Zakończenie

Jeśli przyjąć założenie obecne w humanistycznie zorientowanej psychologii, że psychoterapię stosuje się w przypadkach, które są skutkiem nie tyle zmian organicznych w systemie nerwowym, ile wynikiem zaburzeń stanowiących wyuczoną formę zachowania, to teoria uczenia się może być z powodzeniem stosowana jako płaszczyzna wyjaśniania istoty procesu psychotherapeutycznego⁴⁶. Jednak wątek edukacyjny w różnych szkołach psychoterapii bywa niejednokrotnie marginalizowany. Wymiaru edukacyjnego efektów psychoterapii

⁴⁶ A. Frączek, M. Szostak, *Teoria uczenia się a psychoterapia* [w:] M. Grzywak-Kaczyńska, E. Węgrzynowicz (red.), *Problemy psychoterapii*, t. II, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Sekcja Psychoterapii Dzieci i Młodzieży, Warszawa 1971, s. 60.

nie sposób pominąć, jeśli przeanalizujemy stanowiska autorytetów naukowych zajmujących się tą problematyką. Na przykład G. Egan stwierdza, że proces pomocy psycho-terapeutycznej należy traktować raczej jako proces uczenia się, a nie jako proces nauczania. Oznacza to postawienie terapeuty w roli osoby pomagającej klientowi w sytuacji, gdy może on zdobyć praktyczne umiejętności radzenia sobie w sytuacji trudnej, czyli nauczyć się nowego sposobu postrzegania, przeżywania, działania itd.⁴⁷ Szerokie pojmowanie procesu uczenia się to nieustanne „oduczanie się i uczenie na nowo”, o którym W. S. Howell pisał, że jest „wpisane w życie tak długo, dopóki jesteśmy zdolni do życia”, a w procesie pomocy „nauka pojawia się wtedy, gdy powstają, rozwijają się i wykorzystywane są rozwiązania, które poprawiają jakość życia”⁴⁸. W takiej sytuacji można mówić o dobrym uczeniu się, gdy klient samodzielnie odkrywa dotychczas niewykorzystane własne możliwości i z nich korzysta. Podobne przekonanie wyrażają A. A. Lazarus i C. N. Lazarus, według których „naprawdę pomocni terapeuci zazwyczaj traktują

terapię jako aktywny proces edukacyjny”⁴⁹, co oznacza, że stwarzają klientowi bezpieczną pod względem emocjonalnym okazję zgłębiania swojej psychiki, ale oprócz tego pomagają zidentyfikować i zweryfikować błędne przekonania i informacje, które były źródłem problemów emocjonalnych. Takich terapeutów cechuje akceptacja osoby klienta, gotowość do udzielania bezwarunkowego wsparcia. Także B. Mallinckrodt traktuje specyficzną relację między pomagającym a klientem jako przymierze pracy, a związek ten jako platformę dalszej nauki. Stwierdza wręcz, że „w przymierzu pracy sam związek jest często miejscem lub bodźcem do ponownej nauki związków emocjonalno-społecznych”⁵⁰. Dzięki zagwarantowanemu poczuciu bezpieczeństwa w relacji z terapeutą lub grupą terapeutyczną, klient może eksperymentalnie doświadczyć **nowego**: agresywny – może pozostać wycofany; nieśmiały – głośno wypowiadać swoje racje; samotnik – otworzyć się na nawiązanie relacji z innymi itd. Tak zdobyte kompetencje mogą być potem przeniesione na inne płaszczyzny społeczne i mieć ogromną moc sprawczą.

Bibliografia

Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 1996.

Derbis R., *Doświadczenie codzienności*, Wyd. WSP, Częstochowa 2000.

Egan G., *Kompetentne pomaganie. Model pomocy oparty na procesie rozwiązywania problemów*, Zysk i S-ka, Poznań 2002.

Gadamer H. G., *Rozum, słowo, dzieje*, PIW, Warszawa 2000.

Ginger S., *Gestalt. Sztuka kontaktu*, Wyd. Jacek Santorski & Co, tłum. W. Drabik, Warszawa 2004.

Grzywak-Kaczyńska M., *Trud rozwoju, „Pax”*, Warszawa 1988.

Grzywak-Kaczyńska M., Węgrzynowicz E. (red.), *Problemy psychoterapii*, t. II, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Sekcja Psychoterapii Dzieci i Młodzieży, Warszawa 1971.

Jung C. G., *Rozmowy, wywiady, spotkania*, Wyd. KR, Warszawa 1999.

Lazarus A. A., Lazarus C. N., *Terapia w pigułce. Jak zachować zdrowie psychiczne w zwariowanym świecie*, GWP, Gdańsk 2003.

Liebau H., *Vincent van Gogh*, Arkady, Warszawa 1965.

Oster G. D., Gould P., *Rysunek w psycho-terapii*, GWP, Gdańsk 1999.

Pervin L. A., John O. P., *Osobowość: teoria i badania*, Wyd. UJ, Kraków 2002.

Petzold H., Sieper J. (red.), *Integration und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien*, Junfermann Verlag, Paderborn 1993.

Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, „Żak”, Warszawa 2001.

Popek S., *Barwy i psychika. Percepcja, ekspresja, projekcja*, Wyd. UMCS, Lublin 1999.

Przyłębski A. (red.), *Uniwersalny wymiar hermeneutyki*, Wyd. Fundacji Humaniora, Poznań 1997.

Rogers C. R., *Sposób bycia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2002.

Rutkowiak J., *Odmianny myślenia o edukacji*, „Impuls”, Kraków 1995.

Sillamy N., *Słownik psychologii*, „Książnica”, Katowice 1995.

Szczepańska N., *Ku pełni bycia – koncepcja samorealizacji A. Masłowa*, „Gestalt” 1997, nr 2.

Tucci G., *Mandala*, „Znak”, Kraków 2002.

⁴⁷ G. Egan, *Kompetentne pomaganie. Model pomocy oparty na procesie rozwiązywania problemów*, Zysk i S-ka, Poznań 2002.

⁴⁸ W. S. Howell, *The Empathic Communicator*, 2002, za: G. Egan, *Kompetentne...*, dz. cyt., s. 96.

⁴⁹ A. A. Lazarus, C. N. Lazarus, *Terapia w pigułce. Jak zachować zdrowie psychiczne w zwariowanym świecie*, GWP, Gdańsk 2003, s. 133–134.

⁵⁰ B. Mallinckrodt, *Change in Working Alliance, Social Support and Psychological Symptoms in Brief Therapy*, „Journal of Counseling Psychology” 1996, nr 43/4, za: G. Egan, *Kompetentne...*, dz. cyt., s. 76.

Mgr Iwona Paszenda – absolwentka rocznego stażu w zakresie psychoterapii w Instytucie Terapii Gestalt w Krakowie, słuchaczka Studium Doktoranckiego Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, przygotowuje pracę doktorską na temat treningu w edukacji akademickiej.

Iwona Paszenda

Konstruktywizm a edukacja – rozważania o pewnym rozdźwięku

W ostatnich latach jednym z bardziej znaczących nurtów w edukacji, określającym na nowo wzajemne relacje między uczniem i nauczycielem jest – konstruktywizm, który jako teoria wiedzy i poznawania stał się fundamentalną teorią nowoczesnego kształcenia. Konstruktywizm ma wielorakie korzenie w myśli filozoficznej i koncepcjach psychologicznych. Sięga on do założeń natury epistemologicznej, próbując odpowiedzieć na pytania: Jak człowiek poznaje świat? Jak buduje swoje relacje z otoczeniem? Jaki jest charakter tych relacji? Na czym polega człowiecze uczenie się? Jak zauważa M. Littledyke¹, zrozumienie konstruktywistycznej koncepcji poznawania i metod funkcjonowania wiedzy jest możliwe w wyniku porównania jej z koncepcją pozytywistyczną. W pozytywistycznym modelu nauki przyjmuje się koncepcję świata, jako obiektywnie istniejącej rzeczywistości, traktowanej jako niezależną od poznającego podmiotu, którą umysł ludzki biernie odzwierciedla. Przyjęto w nim też o jednej poprawnej interpretacji świata, zobiektywizowanej wersji nauki i funkcjonowania wiedzy. Na gruncie pedagogiki pozytywistyczny model poznawania i funkcjonowania wiedzy był odczytywany jako pasywne poznawanie rzeczywistości i uczenie się treści programowych poprzez przyswajanie. Stąd też zadaniem ucznia było przyswajanie prawd nauki, obiektywnej wiedzy i tworzenie poprawnej reprezentacji świata².

Przeciwstawną koncepcję świata i ludzkiego poznania zawiera koncepcja konstruktywizmu. W koncepcji tej, opartej na autonomii poznawczej podmiotu, przyjmuje się, że osobista wiedza o rzeczywistości jest tworzona przez człowieka, a nie jest czymś danym z zewnątrz. Dlatego też najbardziej istotne założenia konstruktywizmu zawierają się w twierdzeniach, że wiedza jest indywidualnie konstruowana w społecznym kontek-

ście, a uczenie się jest „ciągłym procesem konstruowania, interpretowania i modyfikowania osobistych reprezentacji rzeczywistości bazujących na indywidualnych doświadczeniach uzyskiwanych w toku działania w tej rzeczywistości”³. W konsekwencji konstruktywizm akcentuje proces, w wyniku którego uczący się tworzą i rozwijają własną wiedzę. Wykorzystując badania współczesnej psychologii i antropologii, konstruktywizm opisuje wiedzę jako konstrukcję umysłu ludzkiego, która powstaje za sprawą własnej aktywności podmiotu. Wobec powyższego, jak zauważa F. C. Lunenburg „uczący się nie powinni być jedynie odbiorcami przekazywanej przez nauczycieli wiedzy, lecz czynnymi jej konstruktorami, gdyż ludzie nie są rejestratorami informacji, ale **budowniczymi** struktur własnej wiedzy”⁴. Jedną z poważniejszych konsekwencji praktycznych takiego założenia jest zalecenie, aby w tworzeniu programów nauczania dbać o to, by były one wyzwaniem dla dotychczasowego rozumienia świata przez uczniów, a nie by były one jedynie dostosowywane do ich możliwości. W ocenie konstruktywistów wiedza nie może być transmitowana od nauczyciela do ucznia. Uczniowie muszą budować swoje rozumienie świata poprzez modyfikowanie uprzednich pomysłów w wyniku własnych działań i eksploracji. W tym miejscu przydatne może być odwołanie się do rozumienia wiedzy osobistej proponowanego w psychologii Gestalt, w której nacisk kładzie się na tworzenie warunków do asymilacji do „pochłaniania”, mentalnego „przetrawienia” i aktywnego zajmowania się wiedzą, która w ten sposób staje się w pełni osobista. Jak podaje R. Fuhr⁵, kontakt wstępny z wiedzą rozwijany w pracy z nauczycielem powinien sprzyjać pojawieniu się u ucznia „apetytu na wiedzę” i gotowości do jej „przeżucia”, tymczasem – w jego ocenie – oficjalne procesy kształcenia realizowane w insty-

¹ M. Littledyke, L. Huxford, *Teaching the Primary Curriculum for Constructive Learning*, David Fulton Publishers, London 1988, za: J. Bałachowicz, *Konstruktywizm w teorii i praktyce edukacji*, „Edukacja. Studia. Badania. Innowacje” 2003, nr 3(83), s. 21–22.

² Zob. D. Klus-Stańska, *Konstruowanie wiedzy w szkole*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2000, s. 63.

³ D. H. Jonassen, *Thinking Technology: Toward a Constructivist Design Model*, „Educational Technology” 1994, nr 34(3), s. 35.

⁴ F. C. Lunenburg, *Constructivism and Technology: Instructional Designs for Successful Education Reform*, „Journal of Instructional Psychology” 1998, nr 2, za: S. Dylak, *Konstruktywizm jako obiecująca perspektywa w kształceniu nauczycieli* [w:] H. Kwiatkowska, T. Lewowicki, S. Dylak (red.), *Współczesność a kształcenie nauczycieli*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna ZNP, Warszawa 2000, s. 65.

⁵ Zob. R. Fuhr, *Pedagogika Gestalt. Dostęp do wiedzy osobistej* [w:] Z. Kwieciński (red.), *Nieobecne dyskursy*, cz. I, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 1991, s. 146.

tuczach szkolnych powodują, że uczeń czuje się bardziej zobowiązany, by narzuconą mu wiedzę „połknąć”. Interesujące spostrzeżenia na ten temat zawarła w swojej pracy K. Stemplewska-Żakowicz⁶, szeroko analizując relacje zachodzące między wiedzą płynącą z własnej aktywności i wiedzą pochodzącą z przekazu w warunkach uczenia się. Przeprowadzone przez nią badania potwierdzają, że dla tworzenia aktywnych struktur poznawczych człowieka większe znaczenie ma wiedza zdobyta drogą doświadczeń osobistych, aktywnego działania, eksplorowania i eksperymentowania niż wiedza pochodząca z przekazu społecznego. Zdaniem autorki, uczenie się poprzez aktywne działanie przynosi o wiele więcej korzyści w rozwoju poznawczym człowieka i jego sprawnym funkcjonowaniu niż uczenie się przez zapamiętywanie gotowych, ustrukturyzowanych informacji przekazywanych przez innych ludzi. W odniesieniu do sytuacji szkolnej, świadomość uczniowskiej wiedzy potocznej pozwala nauczycielom na osadzanie czynności uczenia się w kontekście ich osobistej wiedzy oraz umożliwia budowanie pomostów między obecnym rozumieniem zagadnień przez uczniów a rozumieniem bardziej złożonym. Problem ten jest istotny, ponieważ, jak zauważa D. Barnes⁷, to co przekazuje nauczyciel, uczniowie interpretują zgodnie z tym, co już wiedzą – nie mają oni żadnych innych możliwości interpretacji. Sytuacja ta powoduje, że każdy uczeń w klasie odchodzi ze swoją wersją lekcji, która pod pewnymi względami różni się od wersji pozostałych uczniów, ponieważ każdy z nich przychodzi na lekcję z czymś innym. A zatem nauczyciel nie będzie w stanie zrozumieć, czego uczniowie się uczą, jeśli nie uzmysłowi sobie, że nadają oni sens nowym wiadomościom, które rzutują na to, co już wiedzą. Dlatego też – w ocenie D. Barnes – uczenie się w klasie najlepiej rozpatrywać jako interakcję między informacjami podawanymi przez nauczyciela a informacjami posiadanymi przez uczniów, dzięki której to, co uczniowie wnoszą z lekcji, jest po części wspólne, a po części jedyne w swoim rodzaju dla każdego z nich.

Uczenie się z takiej perspektywy, jak twierdzą konstruktywiści, jest samoregulacyjnym procesem zmagania się z konfliktem między istniejącymi modelami świata a docierającymi informacjami z zewnątrz. Człowiek przez interakcje ze światem przyrody i społeczeństwa często staje w sytuacji konfliktu między tym, co już wie, a tym, co do niego do-

ciera. Te nowe doświadczenia nie są jednak w prosty sposób asymilowane. To człowiek decyduje, zgodnie ze swoją uprzednią wiedzą i doświadczeniem oraz poziomem rozwoju struktur poznawczych, jak zinterpretuje, wyjaśni i które informacje z tego doświadczenia będą konstruowały jego nową strukturę wiedzy. Wobec powyższego, w konstruktywistycznym modelu nauczania dużą wagę przywiązuje się do projektowania i organizowania sytuacji edukacyjnych, w których uczniowie podejmują zadania otwarte i półotwarte, wymagające kooperatywnych działań; eksperymentują i gromadzą doświadczenia w toku bezpośredniego kontaktu z rzeczywistością i w toku refleksji; realizują swój niepowtarzalny sposób działania i dochodzenia do wiedzy różnymi drogami⁸.

Ogromną zasługę w tym procesie zmian odgrywają dorośli, którzy stymulują dziecko do podejmowania działań wykraczających poza jego aktualne możliwości i udzielają mu wsparcia w momentach, gdy jest ono gotowe do pokonywania przyswojonych i dobrze już opanowanych schematów funkcjonowania. W edukacji to szczególne zadanie przypada nauczycielowi. W konstruktywistycznym modelu nauczania pełni on funkcję facylitującego⁹ i pobudzającego partnera w osobowym rozwoju ucznia. Stąd też pierwszym podstawowym zadaniem nauczyciela konstruktywisty jest rozpoznanie, co dziecko zaciekawia, zadziwia, interesuje, co zaburza jego równowagę poznawczą i jak to wykorzystać we właściwy sposób. Drugim jest doprowadzenie ucznia do przeżycia konfliktu poznawczego wtedy, gdy go nie ma. Nauczyciel wchodzi w interakcje z dzieckiem, które wywołują u dziecka stan pobudzenia poprzez stawianie mu nowych, zaskakujących, nietypowych, niecodziennych zadań. Następnie nauczyciel przystępuje do diagnozowania aktualnego poziomu kompetencji, których zdobycie lub rozwinięcie zakłada w celach. Jednocześnie rozpoznaje stopień gotowości ucznia do pokonywania własnych aktualnych możliwości. Dokonać tego może najłatwiej poprzez stawianie zadań problemowych i twórczych. Następnie nauczyciel, uświadamiając sobie zróżnicowanie uczniów zarówno pod względem gotowości, jak i stopnia zaawansowania w rozwoju określonych kompetencji, przystępuje do planowania, a w dalszej kolejności do organizowania aktywności, które prowadzą uczniów do przekraczania progu ich aktualnych możliwości. Na koniec kreuje różnorodne sytuacje, odmienne konteksty, w któ-

⁶ Zob. K. Stemplewska-Żakowicz, *Osobiste doświadczenie a przekaz społeczny*, Fundacja na rzecz Nauki Polskiej, Wrocław 1996.

⁷ Zob. D. Barnes, *Nauczyciel i uczniowie. Od porozumiewania się do kształcenia*, WSiP, Warszawa 1988, s. 21.

⁸ Zob. J. Hanisz, *Założenia i konsekwencje praktyczne programu typu: kolekcja i integracja*, „Życie Szkoły” 1995, nr 9, s. 519.

⁹ facylitator – osoba wspierająca.

rych uczeń ma możliwość stosowania zdobytych i zasymilowanych przez siebie standardów. Nauczyciel konstruktywista cały czas towarzyszy uczniowi, prowadzi z nim dialog i pomaga mu przekraczać kolejne progi na drodze do jego wzrastania.

Niestety, tego rodzaju praktyki edukacyjnej trudno doszukać się w tradycyjnej szkole, w jej dzisiejszym stanie programowo-organizacyjnym. Fakty z literatury przedmiotu zdają się świadczyć o występowaniu swoistego hamowania przez system szkolny naturalnej dla dzieci aktywności i o potęgowaniu się różnorodnych barier, których głównym źródłem często staje się szkoła¹⁰. Myślę, że jaskrawym przykładem tego, że tak jest w istocie, może być pełna desperacji skarga pewnej nauczycielki: „Te dzieci są okropne. Stale o coś pytają. Ciągłe im trzeba coś wyjaśniać. A kiedy lekcje prowadzić?”. Na podobne trudności w prowadzeniu zajęć skarży się też inna nauczycielka, która tak opisuje swoje kłopoty z „uciążliwym” uczniem: „On jest źle wychowany. To w domu mu na to pozwalają. Bez przerwy ma jakieś pytania. Ciągłe ma rękę w górze. Z jego siostrą nie ma takich kłopotów. To bardzo grzeczna dziewczynka”. Wygaszanie gotowości uczniów do zadawania pytań okazuje się na ogół skuteczne, gdyż w kilka miesięcy później ta sama nauczycielka zapytana o niesfornego ucznia, wyjaśniła z ulgą, że „jest już dużo lepiej”, gdyż uczeń nauczył się słuchać, a nie pytać¹¹. Sądzę, że takich przykładów w praktyce edukacyjnej można by znaleźć więcej, wystarczy uchylić drzwi klasy, w której uczą się najmłodszy uczniowie. Często widać tam las rąk. Jeśli zaś zajrzemy do klas starszych, nietrudno się przekonać, że ten las został skutecznie wykarczowany.

Powyższe przykłady zdają się wskazywać, że twórczą aktywność ucznia w szkole hamuje bariera, którą A. Kamiński¹² trafnie określił jako gorset wychowawczy. Bariera ta polega na ciągłej, sztywnej kontroli wychowanków przez wychowawców, którzy zaplanowali i realizują szczegółowy tok pracy dydaktycznej (rozkład godzinowy, regulaminy, ścisłe normy zachowań). W ocenie A. Kamińskiego, paradoksalność sytuacji często polega na tym, że im bardziej aktywny jest wychowawca, tym bardziej ograniczona staje się swoboda wyboru przez wychowanka tego, co **chciałby** robić, na rzecz tego, co **musi** robić w danym czasie i w określony sposób. Wobec takiego postępowania dziecko jest narażone na to, że jego inicjaty-

wa, umiejętność dokonywania wyboru i samodzielność są nieustannie hamowane. Takie postawy nauczycieli zdają się wskazywać, że model dyscypliny związany z tradycyjną szkołą sprzyja wyłącznie zachowaniu się uczniów w sposób wysoce zrównoważony i stereotypowy¹³. Z tego powodu szkoła bywa postrzegana jako miejsce nacechowane przykrą, sztywną atmosferą, gdzie od początku uczniowie są narażeni na niepokoje i lęki – nierzadko choroby – powodowane strachem przed niepowodzeniem¹⁴. W tej sytuacji należy się zgodzić z tezą M. Dudzikowej¹⁵, że siłę oddziaływania szkoły można sprowadzić do „mitotwórczego charakteru” jej funkcjonowania. Szkoła z jednej strony jawi się jako miejsce, w którym dokonuje się niezbędny przekaz wiedzy, norm i wartości, ale z drugiej strony – często uczy konformizmu, staje się przyczyną zaniku zdolności do nieskrępowanego twórczego myślenia, wolnej myśli i radości uczenia się, a głównymi emocjami nierzadko są nuda i lęk.

Przedstawiona powyżej sytuacja wskazuje na pilną potrzebę wprowadzenia do szkół programu dydaktyczno-wychowawczego, który niwelowałby częste, jak się okazuje, niedociągnięcia i wypaczenia pracy polskiej szkoły. Sądzę, że odpowiedzią na to zapotrzebowanie może być konstruktywistyczny model kształcenia, który mógłby posłużyć jako podstawowa teoria dla uzasadniania zmiany dotychczasowego sposobu zdobywania edukacyjnych doświadczeń przez uczniów. Pragnę jednak zaznaczyć, że prezentowany model edukacji jest jedynie propozycją, ofertą dla nauczycieli, którzy chcą pracować w sposób bardziej twórczy. Nie należy go zatem traktować jako jedynie słusznej oferty programowej.

Bibliografia

Barnes D., *Nauczyciel i uczniowie. Od porozumiewania się do kształcenia*, WSiP, Warszawa 1988.

Dobrołowicz W., *Psychodydaktyka kreatywności*, Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 1995.

Dudzikowa M., *Mit o szkole jako miejscu „wszechstronnego rozwoju” ucznia. Eseje etnopedagogiczne*, „Impuls”, Kraków 2001.

Fuhr R., *Pedagogika Gestalt. Dostęp do wiedzy osobistej* [w:] Kwieciński Z. (red.), *Nieobecne dyskursy*, cz. I, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 1991.

¹⁰ Zob. W. Dobrołowicz, *Psychodydaktyka kreatywności*, Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 1995, s. 38–42; E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, GWP, Gdańsk 2001, s. 149.

¹¹ Zob. D. Klus-Stańska, *Konstruowanie...*, dz. cyt., s. 249.

¹² Zob. A. Kamiński, *Samorząd młodzieży jako metoda wychowawcza*, wydanie IV, WSiP, Warszawa 1985.

¹³ Zob. B. Krzywosz-Rynkiewicz, D. Nowicki, *Dyscyplina w szkole. Program kursu dla nauczycieli*, Wydawnictwo CODN, Warszawa 1996.

¹⁴ Zob. A. Kargulowa, *Dlaczego dzieci nie lubią szkoły?*, WSiP, Warszawa 1991.

¹⁵ Zob. M. Dudzikowa, *Mit o szkole jako miejscu „wszechstronnego rozwoju” ucznia. Eseje etnopedagogiczne*, „Impuls”, Kraków 2001.

Hanis J., *Założenia i konsekwencje praktyczne programu typu: kolekcja i integracja*, „Życie Szkoły” 1995, nr 9.

Jonassen D. H., *Thinking Technology: Toward a Constructivist Design Model*, „Educational Technology” 1994, nr 34(3).

Kamiński A., *Samorząd młodzieży jako metoda wychowawcza*, wydanie IV, WSiP, Warszawa 1985.

Kargulowa A., *Dlaczego dzieci nie lubią szkoły?*, WSiP, Warszawa 1991.

Klus-Stańska D., *Konstruowanie wiedzy w szkole*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2000.

Krzywosz-Rynkiewicz B., Nowicki D., *Dyscyplina w szkole. Program kursu dla nauczycieli*, Wydawnictwo CODN, Warszawa 1996.

Littlelydyke M., Huxford L., *Teaching the Primary Curriculum for Constructive Learn-*

ing, David Fulton Publishers, London 1988, za: J. Bałachowicz, *Konstruktywizm w teorii i praktyce edukacji*, „Edukacja. Studia. Badań. Innowacje” 2003, nr 3(83).

Lunenburg F. C., *Constructivism and Technology: Instructional Designs for Successful Education Reform*, „Journal of Instructional Psychology” 1998, nr 2, za: S. Dylak, *Konstruktywizm jako obiecująca perspektywa w kształceniu nauczycieli* [w:] H. Kwiatkowska, T. Lewowicki, S. Dylak (red.), *Współczesność a kształcenie nauczycieli*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna ZNP, Warszawa 2000.

Nęcka E., *Psychologia twórczości*, GWP, Gdańsk 2001.

Stemplewska-Żakowicz K., *Osobiste doświadczenie a przekaz społeczny*, Fundacja na rzecz Nauki Polskiej, Wrocław 1996.

Alicja Kuczkowska

„Koncepcja trzech »bez-«” w pracy z osobami wykazującymi tendencje samobójcze

*Doświadczeniem nie jest to,
co się człowiekowi przytrafia, lecz to,
co człowiek robi z tym,
co się mu przytrafia*
A. Huxley

Od lat zajmuję się udzielaniem pomocy psychologicznej i wielokrotnie miałam kontakt z osobami przejawiającymi tendencje samobójcze, niejednokrotnie mającymi za sobą także próby samobójcze. Często spotykam się z pytaniami: Czy problem ten dotyczy osób chorych czy zdrowych? Jacy są ludzie, którzy rozważają możliwość zabicia się? Po czym ich rozpoznać? Jak nie przeoczyć sygnałów wołania o pomoc?

Praca z osobami przejawiającymi tendencje samobójcze wymaga specjalistycznego przygotowania, doświadczenia, umiejętności

praktycznych i gotowości do pracy w tym obszarze. Problem może też w jakimś momencie życia dotyczyć w sposób mniej lub bardziej bezpośredni wielu spośród nas i naszego otoczenia.

Spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy i jak często zdarzało się nam myśleć lub słyszeć rozważania typu:

- „co by było, gdybym przestał istnieć?”;
- „może byłoby lepiej/łatwiej dla mnie/otoczenia, gdyby mnie nie było?”;
- „nie mam już siły ciągnąć tego wszystkiego, mam ochotę się poddać”;
- „nie widzę nadziei, nie mam wyjścia, mam już dość”;
- „nic już nie ma dla mnie wartości”;
- „moje życie jest niewiele warte”;
- „nic dla nikogo nie znaczę”;
- „po co to wszystko?”;

Mgr Alicja Kuczkowska – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta i trener ITG. Absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego, Studium Socjoterapii, Studium Psychoprofilaktyki Uzależnień. Współautorka programów psychoedukacyjnych. Od 10 lat prowadzi psychoterapię w gabinecie prywatnym.

- „chyba się zabiję”;
- „nie ma sensu, abym dłużej tak męczył siebie/innych” itd.

Tego typu stwierdzenia są na tyle powszechne, że zdarza się, iż używamy ich jako „przecinka” w wypowiedzi, stąd istnieje niebezpieczeństwo przeoczenia realnego zagrożenia, zwłaszcza że zdarza się, iż osoby będące w stanie depresji nie mają świadomości, że potrzebują profesjonalnej pomocy lub z różnych powodów ukrywają to.

Brak świadomości, że potrzebuje się fachowej pomocy

- przekonanie, że cierpienie jest nieodłączną częścią życia („każdy musi nieść swój krzyż”);
- przekonywanie siebie, że złe samopoczucie spowodowane jest sytuacją obiektywną; wskazywanie jego „źródeł”
 - powoływanie się na skomplikowaną sytuację rodzinną, kłopoty w pracy lub przeciążenie obowiązkami, złą sytuację finansową itp.;
- przekonanie, że złe samopoczucie, obniżony nastrój są cechami rodzinnymi („w naszej rodzinie wszystkie kobiety z byle powodu płaczą”) lub indywidualnymi („odkąd pamiętam, zawsze myślałam o śmierci”);
- wiązanie złego nastroju ze stanem fizycznym lub chorobą.

Powody ukrywania złego stanu psychicznego

- poczucie wyobcowania, osamotnienia, przekonanie o braku osoby, która mogłaby dać wsparcie i zrozumienie, brak nadziei, że taka osoba w ogóle istnieje lub jeśli istnieje, że możliwe jest jej pojawienie się i/lub pozostanie na dłużej;
- wstyd;
- niskie poczucie własnej wartości;
- obawa przed oceną i odrzuceniem;
- poczucie winy;
- obawa przed ukaraniem za winy realne lub wyobrażone;
- strach przed oceną i ośmieszeniem;
- poczucie beznadziejności;
- brak sił, by coś zmienić;
- przekonanie, że nic się nie da zrobić;
- niepokój;
- brak wiary w siebie, swoje możliwości, swoją wartość dla kogokolwiek;
- przekonanie, że nikogo nie obchodzi to, czego się doświadcza, a ujawnienie tego

nie zostanie zauważone lub przyniesie efekty niekorzystne dla wszystkich;

- lęk przed chorobą psychiczną lub osądzeniem o nią.

Wiele osób, z którymi pracowałam, nie od razu mówiło o swoich autodestrukcyjnych tendencjach. Czasem dostrzegał je i sygnalizował ktoś z ich najbliższego otoczenia, a one same na początku zgłaszały zupełnie inne niż tendencje samobójcze powody wizyty. Sygnalizowane problemy dotyczyły rozmaitych obszarów, począwszy od zaburzeń nastroju, snu, jedzenia, przez psychosomatykę, problemy w relacjach rodzinnych, partnerskich, towarzyskich, lęki, poczucie osamotnienia i bezwartościowości, uzależnienia (od popularnych używek zaczynając, a na Internecie kończąc), aż po agresję skierowaną przeciwko światu lub sobie.

Niemożliwe jest udzielenie jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o najczęstsze powody pojawienia się myśli samobójczych. Wynikają one z wielu czynników indywidualnych i sytuacji, w jakiej funkcjonuje dana osoba. Jednym z elementów sprzyjających nasilaniu się tendencji autodestrukcyjnych mogą być na przykład samoograniczające przekonania dotyczące:

- siebie („jestem okropna”, „na pewno sobie nie poradzę”, „jestem zbyt słaby, żeby...”, „nie mam już sił”, „nie ma dla mnie przyszłości”);
- świata („nikomu na mnie nie zależy”, „wszystko się wali”, „świat idzie ku zagładzie”, „nie ma wyjścia”, „nie ma nadziei”).

W dużej mierze za złe samopoczucie odpowiadają trzy poziomy poczucia niedoboru/braku: poczucie **bezradności** (w takiej sytuacji szukamy kogoś, kto poradzi nam, co zrobić, mamy przekonanie, że wyczerpaliśmy wszystkie dostępne nam sposoby działania, a sami oceniamy, że nie ma już możliwości samodzielnego myślenia i działania), **bezsilności** (wtedy poszukujemy źródła energii i siły, bo dotkliwie odczuwamy ich brak lub niedostatek) i **beznadziei** (przychodząc do terapeuty, myślimy, że jesteśmy w sytuacji bez wyjścia i nie ma nadziei na to, by kiedykolwiek było lepiej. „Iskra nadziei już dla mnie zgasła” to częsta wypowiedź osoby znajdującej się na tym poziomie „bez-”. Zadaniem terapeuty jest uświadomienie osobie poszukującej nadziei, że skoro dotarła do jego gabinetu, to: „nadzieja nie do końca zgasła”). Często osoby zgłaszające się na terapię mają poczucie „zapadania się”, „pogrążania”, pogłębiania się stanu braku możli-

wości działania, sił, nadziei. Rzeczywistość wydaje się coraz gorsza, straszniejsza, zagrażająca. Niejednokrotnie osoby poszukujące pomocy określają swój stan metaforycznie, mówiąc: „przede mną jest mur”, „nic nie widzę przed sobą”, „jestem jak w klatce”, „czuję, że się rozpadam”, „jestem w czarnej dziurze”, „wokół mnie pusto i szaro”, „czuję się tak, jakby porywało mnie tornado”, „świat jest jak za szybą”, „wokół mnie nie ma nic”, „czuję się przezroczysty”, „nie czuję już nic”.

Jestem przekonana, że niezależnie od podejścia terapeutycznego, prezentowanych poglądów czy preferowanych sposobów pracy, skuteczność oddziaływań terapeutycznych przedstawicieli różnych szkół jest podobna – tym większa, im lepiej nawiązany jest kontakt, im bardziej znacząca i prawdziwa jest relacja człowiek – człowiek. Ważne są wewnętrzna spójność i jednoznaczność terapeuty, zainteresowanie osobą, która do niego przyszła, traktowanie jej z szacunkiem i uwagą i chęć towarzyszenia jej. Jest to istotne w każdej fazie terapii: od nawiązania kontaktu i zawarcia kontraktu do jej zakończenia. Podstawą w budowaniu kontaktu z taką osobą jest towarzyszenie jej w nawiązywaniu kontaktu z samą sobą i światem, w budowaniu poczucia własnej wartości i wpływu na swoje życie. W pierwszym kontakcie, zwłaszcza z osobami, „które już nie chcą”, niezwykle istotne jest, by uświadomiły sobie: po pierwsze, że zgłosiły się na terapię i przyszły na spotkanie, co jest dowodem na to, że chcą pomocy lub mają nadzieję na jej uzyskanie albo przyszły sprawdzić, czy jest to możliwe, lub upewnić się, że nic się nie da zrobić, nawet jeśli deklarują, że wierzą w poprawę. Po drugie, że jeśli nie spróbują zrobić kolejnego kroku i nie zechcą sprawdzić, czy udzielona pomoc może być skuteczna, to nigdy nie będą tego wiedzieć. Po trzecie, że muszą pomóc terapeutce, by on mógł im pomóc. Psychoterapia to próba odnalezienia siły i nadziei na to, że może być **inaczej, niż jest** w sytuacji, w jakiej człowiek decyduje się skorzystać z profesjonalnej pomocy. Gdy klient mówi: „nie chcę już żyć”, słyszę: „nie chcę już **tak** żyć” („gdyby moje życie się zmieniło, chciałbym, ale... nie wiem, jak tego dokonać, nie mam już sił próbować, straciłem nadzieję, że zmiana jest możliwa”).

Osoba przychodząca do terapeuty daje bardzo różnorodne sygnały pogłębiającego się kryzysu. Otoczenie może zaobserwować

niepokój, brak harmonii między podejmowanymi decyzjami a działaniem, rozbicie fizyczne, niestabilność emocjonalną. Najogólniej mówiąc, taka osoba ma trudności w codziennym funkcjonowaniu na poziomie nie gorszym od dotychczasowego. Często rozpaczliwie szuka jakiegokolwiek kontaktu bądź przeciwnie, stroni od niego, jest wycofana. Bardzo ważne jest, by ludzie przygotowujący się do udzielania profesjonalnej pomocy mieli świadomość, że osoba zamierzająca popełnić samobójstwo lub rozważająca taką możliwość zazwyczaj sygnalizuje to w sposób mniej lub bardziej bezpośredni. Złudna jest powszechna opinia, że ktoś, kto zgłasza zamiary samobójcze, tego nie zrobi. Często to słowa „chyba się zabiję!”, „lepiej gdyby mnie nie było”, „mam już dość”, „tylko sobie w łeb strzelić”, „czas to wszystko skończyć”, „nikt by po mnie nie płakał” wypowiedziane jakby mimochodem **są sygnałem**, że ktoś przestaje sam dawać sobie radę, poszukuje zrozumienia i wsparcia, **woła o pomoc**. W takiej sytuacji najistotniejszym elementem pomocy psychoterapeutycznej jest nawiązanie **kontaktu**, zbudowanie porozumienia między terapeutą i osobą szukającą pomocy, okazanie zrozumienia i akceptacji dla jej sposobu przeżywania, reagowania, myślenia. Ważne oczywiście są kompetencje terapeuty, jego wiedza i doświadczenie oraz autentyczna chęć i gotowość do udzielania pomocy psychoterapeutycznej, a także fachowe, merytoryczne przygotowanie i doświadczenie w pracy z ludźmi. Istotne jest, czy klient w trakcie kontaktu z terapeutą nabiera przekonania, że to jest właśnie ta osoba, która może mu pomóc. Podjęciu decyzji o rozpoczęciu terapii sprzyja także uświadomienie sobie przez klienta, że ma możliwość wyboru (może skorzystać z pomocy bądź nie, może pozostać w kontakcie z osobą, do której przyszedł, lub pójść do innej) oraz tego, że cokolwiek zrobi **zawsze dokonuje** jakiegoś **wyboru** (decyzja o zaniechaniu działania też jest decyzją). Sprzyja to poczuciu wolności osobistej i braniu odpowiedzialności za własne wybory oraz odzyskiwaniu poczucia kontroli i wpływu na własne życie. Zadaniem terapeuty jest udzielenie pomocy w określeniu, co jest dla danej osoby ważne, czym się kieruje, czego chce. Często klienci dopiero w gabinecie terapeuty zaczynają stawiać sobie pytania w rodzaju: „co lubię, a czego nie?”, „co wypełnia moje życie?”, „dlaczego?”, „jak do tego doszło?”, „co się dzieje obecnie?”, „czy to jest

dla mnie dobre?”, „zdrowe?”. Z udzieleniem odpowiedzi na te pozornie proste i oczywiste pytania wiele osób ma poważny problem. Często mówią, że nie pamiętają nawet, czy kiedykolwiek je sobie zadawali.

Niezwykle istotne są także motywy kierujące osobą szukającą pomocy. Uświadomienie sobie czynników, które zdeterminowały pojawienie się **tego** klienta właśnie w **tym** momencie jego życia, w **tym** a nie innym miejscu – gabinecie terapeuty. To od motywacji klienta w dużej mierze zależą jego aktywny udział w terapii, zaangażowanie, postęp czy ewentualne wystąpienie trudności w pracy nad jego problemami. Oczywiście bardzo ważny jest też kontrakt – jasno określone reguły spotkań, które ustala się już na początku terapii. Ustala się na przykład, jaka ma być częstotliwość spotkań, ile będzie trwała sesja, uzgadnia, że o problemach klienta rozmawiamy tylko w gabinecie, a kontakt telefoniczny służy tylko w celu umówienia się lub zmiany terminu wizyty itd. Reguły zależą od wielu czynników, orientacji teoretycznej terapeuty i jego decyzji indywidualnej oraz aktualnej sytuacji i potrzeb indywidualnych klienta. Ważne jest, aby klient wiedział, że w sytuacji ekstremalnej, np. zagrożenie jego bezpieczeństwa, życia, może zadzwonić do terapeuty, że zostanie wysłuchany. Sama tego świadomość jest czymś w rodzaju wentyla bezpieczeństwa, a klienci nie nadużywają danej im możliwości.

Czynniki zwiększające ryzyko podjęcia próby samobójczej

Pogłębianie się złego stanu psychofizycznego (zgodnie z koncepcją trzech poziomów „bez-”: bezradność – bezsilność – beznadzieja, która jest omówiona poniżej) powoduje narastanie tendencji do popełnienia samobójstwa. Czynniki zwiększające ryzyko:

- narastające poczucie bezsensu;
- wcześniej podejmowane próby samobójcze;
- poważny przebieg podjętej próby samobójczej;
- często pojawiające się myśli o śmierci;
- sygnalizowanie zamiarów samobójczych;
- rozpatrywanie różnych sposobów odebrania sobie życia, mówienie o nich;
- pisanie testamentu, rozdawanie pamiątek i cennych (szczególnie emocjonalnie) przedmiotów;

- domykanie różnych spraw;
- kończenie różnych rodzajów aktywności;
- znaczne ograniczenie kontaktów z innymi;
- poczucie osamotnienia;
- samobójstwo popełnione w rodzinie;
- doznanie w ostatnim okresie poważnej straty;
- śmierć kogoś bliskiego;
- poważna choroba, doświadczanie silnego bólu;
- depresja;
- znaczne wahania nastroju;
- uzależnienia;
- samookaleczenia;
- pojawiające się poczucie odrealnienia;
- leczenie psychiatryczne, ewentualne hospitalizacje.

Omawiany problem dotyczy zarówno osób zdrowych, jak i chorych. Psychoterapia daje możliwość udzielania pomocy każdemu potrzebującemu, pod warunkiem że proces kształcenia i system nabywania praktycznych umiejętności będzie zmierzał w tym celu.

*Psychoterapia jest czymś zbyt dobrym,
by być zarezerwowaną tylko dla chorych*
Polster

Koncepcja trzech poziomów „bez-”

Bezradność

Myśli, przekonania, obawy dotyczą oceny własnych możliwości **poradzenia sobie**:

- w konkretnej sytuacji,
- z codziennymi obowiązkami,
- z życiem „w ogóle”.

Pojawiają się różnego rodzaju zaburzenia dotyczące myślenia, osoba taka skarży się na:

- kłopoty z pamięcią, koncentracją;
- problemy z podejmowaniem decyzji;
- poczucie otępienia;
- natrętne, ciągle pojawiające się wizje rychłej katastrofy („jeśli nie znajdę jakiegoś sposobu, będę musiał zebrać”, „utracę wszystko pracę, mieszkanie, rodzinę”);
- pragnienie znalezienia za wszelką cenę rozwiązania, które może przynieść ulgę (pojawiające się myśli samobójcze);
- negatywne myśli, impulsy, tendencje.

Charakterystyczne dla tego poziomu wypowiedzi:

- „nie wiem co robić”;
- „nie mam pojęcia, jak mógłbym sobie poradzić”;

- „szukam kogoś, kto udzieliłby mi rady, jak...”;
- „nie radzę sobie”;
- „czy jest jakieś wyjście z tej sytuacji?”;
- „najlepiej uciec na koniec świata”;
- „muszę działać, ale co robić?”;
- „co mam zrobić?”;
- „nic się nie da zrobić”;
- „jestem sam, kto mógłby mi pomóc”;
- „dlaczego inni potrafią”;
- „nie potrafię podjąć decyzji”;
- „nic mi się nie udaje”;
- „na niczym mi nie zależy”;
- „nie chce mi się o tym myśleć”;
- „dlaczego mnie to spotyka?”;
- „ciągle napotykam na jakieś przeszkody”;
- „nie będę już próbować”;
- „potrzebuję chwili ciszy”;
- „inni i tak poradzą sobie beze mnie”;
- „świat zwariował”;
- „jest tylko jedno rozwiązanie – skończyć to wszystko”.

Typowe metafory i porównania:

- „błądzą we mgle”;
- „szukam drogi”;
- „nie mogę znaleźć wyjścia”;
- „czuję się jakbym walił głową w mur”;
- „nie mieści mi się to w głowie”;
- „w głowie mam pustkę”;
- „w głowie mam chaos”.

Oczekiwania: uzyskanie **porady**, pomocy w znalezieniu sposobu **poradzenia** sobie: ze sobą, z innymi, z trudną sytuacją i inne.

Kto może pomóc: zyczliwe, nastawione na kontakt i zrozumienie osoby (niekoniecznie profesjonaliści), gotowe w razie potrzeby udzielać **rad** (tak, to nie pomyłka) lub pomagać w samodzielnym znajdowaniu i sprawdzaniu nowych rozwiązań i sposobów działania (poszukiwaniu **rad** dla samego siebie i korzystaniu z „pomagacza” jako osoby **towarzyszącej**).

Bezsilność

Dolegliwości, doznania fizyczne mają wpływ na funkcjonowanie organizmu lub przekonania dotyczące swojej kondycji psychofizycznej wpływające na ograniczenie lub zaniechanie własnych działań.

Po wykorzystaniu wszelkich pomysłów, rad i sposobów poradzenia sobie (na poziomie pierwszym w fazie bezradności) doświadczają się poczucia **utruty sił** lub realnego spadku poziomu energii i sił (fizycznych i psychicznych), zdecydowanego pogorszenia się stanu psychofizycznego.

Osoba taka skarży się na:

- odcucie ciągłego zmęczenia;
- kłopoty ze snem – nadmierna senność/bezsenna;
- wahania ciśnienia;
- brak koordynacji ruchowej;
- kłopoty ze strony przewodu pokarmowego (suchość w ustach, mdłości, bóle brzucha, odruchy wymiotne, zaparcia, biegunki);
- brak apetytu/objadanie się;
- ucisk w gardle, poczucie zaciskania się gardła;
- spadek energii, spowolnienie aż do stuporu;
- poczucie ociężałości;
- poczucie odrętwienia;
- napięcia mięśniowe (zaciskanie szczęk, pięści);
- obniżenie/brak popędu seksualnego, pojawienie się zaburzeń w sferze seksualnej;
- uczucie duszności, ucisku;
- pocenie się;
- bóle stawów, kości;
- bóle kręgosłupa, „wrażenie ciężaru na plecach”;
- nogi ciężkie, „jak z ołowiu”;
- drętwienie kończyn;
- kołatanie i klucie w sercu;
- uczucie „ciężkiej głowy”;
- bóle głowy;
- światłowstręt;
- ogólny spadek odporności;
- poczucie ogólnego braku sił, słabości;
- skargi natury ogólnej.

Pojawiają się tendencje, by wykorzystać „resztki sił” i „przerwać to pasmo cierpień” przez podjęcie ostatniego, tym razem skutecznego działania. Samobójstwo wydaje się takim rozwiązaniem.

Charakterystyczne dla tego poziomu wypowiedzi:

- „już nie mam/brak mi sił”;
- „potrzebuję pomocy”;
- „nie mogę podołać temu wszystkiemu”;
- „szukam pomocnej dłoni”;
- „mam na sercu kamień”;
- „czuję ogromne obciążenie”;
- „przygniata mnie ciężar nie do uniesienia”;
- „chyba nie zdołam tego udźwignąć”;
- „to nie do ruszenia, nie do uniesienia”;
- „nie ma nikogo, kto chciałby/mógłby mi pomóc”;
- „to wymaga zbyt dużego wysiłku”;
- „czy ktoś może mi pomóc?!?”;

- „niech ktoś inny zrobi to za mnie, to mnie zbytnio obciąża”;
- „nie chce mi się nawet umyć, ubrać”;
- „po co rozkładać łóżko, myć zęby, robić cokolwiek, to tak bardzo wyczerpujące...”;
- „ręce mi opadają”;
- „nie uniosę tego wszystkiego”;
- „strasznie mi ciężko”;
- „nogi uginają się pod mną”;
- „mam tego dosyć”;
- „niech już będzie tak, jak jest”;
- „nie chce mi się nawet oddychać”;
- „nie chcę, żeby było lepiej, potrzebuje tylko spokoju i wytchnienia”;
- „nie ma sensu dalej się tak męczyć”;
- „zawsze mam pod górkę”;
- „nie mam siły podnieść się z łóżka”;
- „po co w ogóle wstawać?”;
- „nie dam rady”;
- „jestem już bardzo zmęczony”;
- „najlepiej byłoby się zabić, ale nawet tego nie mam siły zrobić”.

Typowe metafory i porównania:

- „siedzę/leżę bez sił, wokół mnie szarość”;
- „nie mogę się ruszyć – jestem jak sparalizowany”;
- „coś mnie przygniata – jakbym miał cały świat na swoich barkach”;
- „mam wrażenie jakbym ciągnął wóz, na który wszyscy coś dorzucają, a ja już naprawdę więcej nie mogę udźwignąć...”;
- „ile mi trzeba jeszcze dorzucić, bym wreszcie padł?”;
- „wszystko wali mi się na głowę”;
- „czuję się jak robak, którego każdy może zdeptać”;
- „brak mi powietrza”;
- „nie mam sił nawet oddychać”.

Oczekiwania: uzyskanie konkretnej, często **fizycznej** pomocy lub podjęcie przez innych **aktywności** w celu odciążenia, zmobilizowania, uruchomienia **sił** osoby potrzebującej wsparcia. Osoba taka jeszcze szuka pomocy, liczy na nią, czeka, w działaniu innej osoby widzi nadzieję na ulgę, często znieczula się (używkami). Oczekuje, że inni się nią zajmą, ma tendencje do zrzucania odpowiedzialności za siebie na innych.

Kto może pomóc: osoba gotowa podjąć działanie, udzielić **konkretnej**, zgodnej z potrzebami potrzebującego pomocy i wsparcia. Może to być uważny przyjaciel, nauczyciel, pedagog. Czasem udzielenie wsparcia w dużej mierze w początkowej fazie kontaktu oparte jest na korzystaniu z zasobów i ener-

gii osoby pomagającej bądź też wymaga jej aktywnego udziału w procesie „budowania sił” osoby szukającej pomocy.

Jeśli taka pomoc okaże się nieskuteczna, konieczne jest skorzystanie z profesjonalnej pomocy psychoterapeutycznej – psychologicznej lub psychiatrycznej.

Beznadzieja

Narastające poczucie braku możliwości zrobienia czegokolwiek w celu zmiany własnej sytuacji jest postrzegane jako zupełnie **pozbawione nadziei**, bez wyjścia.

Bardzo często na tym etapie pomocy nie szuka osoba zainteresowana, lecz jej bliscy. Tak naprawdę często nie jest już ona zainteresowana (lub tak o tym mówi i myśli) uzyskaniem jakiegokolwiek pomocy. Jeśli zgłasza się do psychoterapeuty, psychiatry, psychologa, często kieruje nią chęć **uniknięcia** konieczności tłumaczenia innym „dlaczego nie” bądź też chęć ostatecznego przekonania siebie i innych, że jakiegokolwiek działania pozbawione są sensu, bo **nikt** już nie może **nic** zrobić w tak **beznadziejnej** sytuacji. Ma już za sobą nieudane próby poradzenia sobie i korzystania z rad innych (faza bezradności) oraz doświadcza poczucia wyczerpania wszystkich posiadanych kiedykolwiek zasobów i rezerw (to konsekwencje nieudanych prób wyjścia z fazy drugiej – bezsilności). Ma poczucie dotarcia do kresu drogi... dalej nie ma już nic... Paradoksalnie chwilami myśl o śmierci przynosi ulgę, czasem cieszy, bywa jedynym źródłem nadziei w beznadziejnej sytuacji.

Pojawiają się różnego rodzaju zaburzenia dotyczące myślenia, osoba taka skarży się na:

- kłopoty z pamięcią, koncentracją;
- problemy z podejmowaniem decyzji;
- poczucie otępienia lub paraliżującego lęku;
- natrętne, ciągle pojawiające się wizje rychłej katastrofy, wizje unicestwienia;
- poczucie bezwładności, bezwolności;
- pragnienie znalezienia rozwiązania, które może przynieść ulgę za wszelką cenę (pojawiające się myśli samobójcze);
- negatywne myśli, impulsy, tendencje.

Charakterystyczne dla tego poziomu wypowiedzi:

- „nic już nie ma sensu”;
- „to beznadziejny pomysł, by próbować czegokolwiek”;
- „wszystko jest bez sensu – ja, robienie czegokolwiek, inni, świat”;

- „po co to wszystko – i tak do ziemi...”;
- „świat idzie ku zagładzie – po co czekać na jego koniec?”;
- „po co się męczyć i tak nie ma nadziei”;
- „życie nie ma sensu”;
- „nie ma sensu robić cokolwiek i tak to nic nie da”;
- „na nic nie mam już wpływu”;
- „jestem zupełnie sam”;
- „już nikt i nic nie może mi pomóc”;
- „gorzej być nie może”;
- „nie ma dla mnie przyszłości”;
- „jestem na dnie”;
- „chcę to wszystko, raz na zawsze, skończyć”;
- „to już jest koniec”;
- „wreszcie się uwolnię”.

Typowe metafory i porównania:

- „nie ma już nic – rozglądam się wokół i nic nie widzę”;
- „wokół mnie nicość”;
- „jakbym nic nie czuł”;
- „wokół mnie pustka i ciemność”;
- „nie ma żadnego światła w tunelu”;
- „jest tak jakby mnie tu nie było”;
- „nie ma mnie, czarna dziura...”.

Oczekiwania: **obecność, okazywanie zrozumienia, empatia, towarzyszenie** w pokonywaniu lęku, poczucia **beznadziejności** ogarniającego wszystkie sfery życia, uzyskanie zapewnienia dotyczącego gotowości towarzyszenia osobie potrzebującej pomocy niezależnie od tego, jak byłoby to trudne i ile miałyby trwać. Nie oznacza to, że osoba pomagająca ma być w pełni dyspozycyjna – musi być jednak jasno sprecyzowany, a później przestrzegany kontrakt (na co klient może liczyć, a co będzie naruszeniem granic osoby udzielającej pomocy). To zagadnienie budzi częste obawy szczególnie osób udzielających pomocy nieprofesjonalnej: boją się konsekwencji ograniczenia zakresu swojej pomocy (obawa, że coś się stanie, gdy ich nie będzie, obciąża je i utrudnia jakiegokolwiek konstruktywne reakcje). Dlatego też mogą oferować swoją gotowość do pozostania w kontakcie wspierającym, a jednocześnie skierować osobę potrzebującą pomocy do specjalisty. Tym bardziej że w tej fazie niejednokrotnie wskazane, a czasem konieczne w celu ochrony życia klienta, jest skorzystanie z farmakoterapii.

Kto może pomóc: osoba profesjonalnie przygotowana, potrafiąca pracować z osobami depresyjnymi, przejawiającymi tendencje samobójcze. Może to być psychiatra, psycholog, a najlepiej psychoterapeuta specjalizują-

cy się w tym zakresie. Na tym etapie trzeba być szczególnie uważnym: **ryzyko popełnienia samobójstwa jest tu szczególnie duże**, rośnie ono w miarę pogłębiania się stanu osoby, której udzielamy pomocy – od fazy beznadziejności, poprzez fazę utraty sił do uogólnionego poczucia beznadziejności.

Wszystkie wymienione wyżej określenia i przykłady wypowiedzi klientów/pacjentów pochodzą od osób, z którymi pracowałam, oraz z pracy warsztatowej z kilkudziesięcioma osobami zajmującymi się udzielaniem pomocy terapeutycznej (psychoterapeutów, psychiatrów, psychologów, terapeutów zajęciowych, pedagogów, pielęgniarek, wolontariuszy, studentów i innych).

*Znajdź pracę, którą lubisz,
a nie będziesz musiał pracować
do końca życia.*
Konfucjusz

Gdy adepci psychoterapii spotykają się z przedstawicielami różnych nurtów w psychoterapii, to zanim wybiorą swoją drogę, często przyglądają się podejściom specyficznym (konkretnym kierunkom i szkołom) i niespecyficznym (eklektycznym, syntetyzującym i integracyjnym). Być może **konceptcja trzech poziomów „bez-”** pomoże choć niektórym z nich w lepszym zrozumieniu powodów i sensu różnorodnych działań podejmowanych przez osoby zajmujące się psychoterapią. Myślę, że ciekawym doświadczeniem mogłoby być spotkanie przedstawicieli różnych nurtów psychoterapii ze studentami, adeptami tej dziedziny oraz osobami doskonalącymi swoje umiejętności i podyskutowanie, które z proponowanych przez nich działań mogłyby być szczególnie użyteczne na poszczególnych poziomach „bez-”. Na przykład, by zająć się pierwszym poziomem, można by stworzyć zespoły „poznawcze” badające wpływ przekonań na stopień łatwości wchodzenia w stan beznadziejności i określające specyficzne metody wychodzenia z niego, tu można by przeanalizować także rozmaite metody dyrektywne, behawioralne, ich zalety i ograniczenia. Zespoły pracujące nad drugim poziomem mogłyby się przyjrzeć na przykład technikom oddechowym, metodom pracy z ciałem i innym działaniom pozwalającym, poprzez zwiększenie sił fizycznych, na uruchomienie siły psychicznej i na odwrót, w tym obszarze mogłyby pracować także osoby zainteresowane psychosomatyką i uzależnieniami. Zespo-

ły „gestaltowskie” i „ericksonowskie” i „NLP-owskie” mogłyby przedstawić własne propozycje wychodzenia z poziomu beznadziei. Oczywiście na każdym z poziomów można pracować, będąc wiernym tylko jednemu podejściu, i robić to bardzo skutecznie. Być może okazałoby się, że możliwe jest stworzenie nowej jakości w psychoterapii.

Praca w takich zespołach mogłaby pomóc studentom psychologii i adeptom psychoterapii (coraz powszechniej mówi się o tym w medycynie) uświadomić sobie, że **leczymy człowieka, a nie chorobę**. Zakładając, że aby człowiek mógł funkcjonować optymalnie w danych warunkach (nie mylić z idealnie, bo taki stan nie istnieje, choć jest przedmiotem pożądania, a jednocześnie cierpienie wielu), powinny być spełnione pewne warunki:

- powinien mieć świadomość własnych **myśli** (przekonań, wyobrażeń, wierzeń, pragnień, marzeń, obaw);
- powinien umieć identyfikować (doświadczać, rozpoznawać, różnicować), nazywać i wyrażać w sposób konstruktywny swoje **uczucia i emocje**;
- powinien mieć świadomość swojego **ciała** i zachodzących w nim procesów (oddechu, napięcia mięśniowego, bólu, reakcji fizjologicznych i innych).

Powinien także znać, rozumieć i akceptować siebie we wszystkich tych obszarach. Akceptację rozumiem tu jako przyjęcie do wiadomości stanu faktycznego, co nie wy-

klucza dokonywania zmian, jeśli są one pożądane.

Wewnętrzna spójność i harmonia między tymi trzema obszarami zwiększa prawdopodobieństwo podejmowania zdrowego, efektywnego działania mającego na celu zaspokojenie potrzeb danej jednostki.

Być może takie spotkanie mogłoby być okazją do **integracyjnego** spojrzenia na współczesną psychoterapię, w której choć możemy wychodzić z innych założeń i koncepcji, to z całą pewnością mamy wspólny cel: zwiększenie skuteczności pomocy udzielanej człowiekowi, który u nas jej poszukuje.

Spotkanie takie mogłoby przebiegać pod jednocześnie metaforycznym i dosłownym wezwaniem: „Z różnych kierunków – w jednym celu”.

Terapia osób znajdujących się na opisanych poziomach „bez” przebiega w kierunku **odwrotnym do procesu nasilania się objawów czy zaburzeń funkcjonowania**. Wychodzenie z każdej z faz jest procesem specyficznym dla danej sytuacji, indywidualnym ze względu na niepowtarzalną za każdym razem relację człowiek – człowiek (klient/pacjent – terapeuta), jednak możliwe jest wyłonienie pewnych sposobów działania i prawidłowości mogących pomóc osobom udzielającym pomocy w podejmowaniu działań zmierzających do **ratowania życia i jego jakości** w sposób jak najbardziej skuteczny i profesjonalny. To jednak temat na odrębny artykuł.

Powyższy artykuł stanowi fragment książki *Metapsychol* (w przygotowaniu).

Barbara Czarnacka
Sebastian Szczypiński

Teatr otwarty jako forma pracy z osobami po ciężkich kryzysach psychicznych

Jak to się wszystko zaczęło...

Rzecz dzieje się w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gdyni dla osób z zaburzeniami psychicznymi, głównie z diagnozą schizofrenii. Od ponad roku odbywają się tutaj zajęcia teatralne, w których aktorami są podopieczni Domu.

Barbara Czarnacka: Myśl o zrobieniu teatru z osobami z zaburzeniami psychicznymi tkwiła we mnie od dawna. Wcześniej bowiem prowadziłam zajęcia z choreoterapii, psychoterapię z elementami dramy.

Czułam, że teatr może być formą, w której osoby po ciężkich kryzysach psychicznych będą mogły wyrażać swoje emocje, uczyć się ekspresji siebie, przekraczać swoje ograniczenia, że taka forma aktywności będzie odgrywała bardzo ważną rolę: osoby te będą się otwierały, będą dostrzegały większy sens swoich działań i przebywania w ośrodku, a przede wszystkim będą czuły się bardziej dowartościowane i zmotywowane do życia, wzrosnie ich samoocena.

Sebastian Szczypiński: Moja przygoda z pracą z ludźmi po kryzysach psychicznych zaczęła się w 2004 roku. Wtedy to prowadziłem warsztaty literackie, których celem było promowanie ich twórczości. Po warsztatach przyszła pora na teatr. Na początku nieśmiało: wraz z zespołem wpadliśmy na pomysł adaptacji utworu Paulo Coelho *Opowieść wielkanocna*. Rzecz wyglądała następująco: narrator – podopieczny, obdarzony gromkim, radiowym głosem, czytał z kartki tekst, który obrazował fakty dziejące się na scenie „teatru”. Inni aktorzy role pamięciowe mieli marginalne – ot, jedno, dwa zdania, bądź nieme, jak na przykład Maryja, która tuliła tylko dzieciątko Jezus do piersi. Próby do tego przedstawienia trwały około trzech, czterech

tygodni i zakończyło się ono pełnym sukcesem.

Kilka tygodni później przyszła mi do głowy ambitniejsza propozycja. A gdyby tak wystawić tragedię starogrecką? Wymagania sceniczne niewielkie, wszak należy respektować zasadę trzech jedności – czasu, miejsca i akcji, zatem odpadnie problem zmiany dekoracji itd. Poza tym przesłanie tragedii jest zawsze jasne, zdefiniowane przez Arystotelesa: by widz odczuł *katharsis* – swoiste oczyszczenie przez identyfikację z bohaterem, aby po wyjściu z teatru odczuł litość i trwogę. Litość nad empatycznie pojmowanym bohaterem, trwogę zaś nad swym własnym losem, a co za tym idzie: także wdzięczność, że jego ten los nie spotkał. Pomyślałem przede wszystkim o aktorach, w szczególności o grających główne role podopiecznych – mężczyźni i kobiety: wszak gdy oni wczują się w rolę, oddadzą się jej w sposób całkowity, powinno odnieść to znakomity efekt terapeutyczny.

„Dramatoterapia jest gotową propozycją teatralną (scenariusz); ma pomóc ujawnić lub wyrazić własne uczucia, konflikty, zachowania. Celem jest także poznawanie siebie, poszerzanie świadomości „ja” oraz trenowanie własnej ekspresji”¹.

„Praca nad rolą w sztuce ma pomóc pacjentowi z jednej strony poznać uczucia, zachowania, myśli granej roli, a z drugiej strony poprzez odniesienie do siebie sprawić, iż zacznie on się przyglądać swoim własnym uczuciom i zachowaniom. Poprzez granie ról pacjent może przyglądać się swoim rolom życiowym i ewentualnie poszerzać ich repertuar”².

B. Cz.: Proces terapeutyczny toczy się od momentu stwarzania wizji sztuki – integralnym początkiem jest przyporządkowanie roli

Mgr Barbara Czarnacka – psycholog, pracuje w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gdyni dla osób z zaburzeniami psychicznymi, obecnie uczy się w Szkole Trenerów i Psychoterapeutów w Instytucie Terapii Gestalt.

Mgr Sebastian Szczypiński – filolog polski, badacz literatury polskiej XX wieku, pracuje w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gdyni dla osób z zaburzeniami psychicznymi jako reżyser.

¹ A. Bielańska *Teatr, który leczy*, Kraków 2005, s. 23.

² Tamże, s. 50.

danemu aktorowi (terapia indywidualna), natomiast w momencie scalania całości i współpracy w grupie, czyli próby sztuki, ma miejsce terapia grupowa.

Rola jest prowokacją, inspiracją do lepszego rozeznania się w swoich przeżyciach, poznawania ich ukrytych części. Poprzez rolę pacjent sięga do własnych uczuć, myśli i zachowań. Następnie, kiedy spotkania bardziej przypominają próby w teatrze, aktor szuka ekspresji dla danej postaci.

Oddajmy zatem głos samym aktorom:

B. Cz.: Panie Romku, czym dla Pana jest gra w teatrze?

Pan Roman: Dla mnie gra w teatrze jest w pewnym sensie nowym doświadczeniem w życiu, poczułem się pewniejszy w tym, co robię, bardziej otwarty wobec ludzi.

B. Cz.: Co pomogło Panu pokonać to ograniczenie związane z brakiem otwartości w stosunku do innych ludzi?

R.: Kontakt z drugim człowiekiem, drugą osobą i między innymi pan Sebastian, który przekonał mnie do tego, bym zagrał w sztuce. Pierwsze kilka razy było to dla mnie trudne i miałem tremę, ale później za każdym razem było już łatwiej.

S. Sz.: Niech Pan powie, w jaki sposób muzyka podczas przedstawienia wpływa na Pana?

R.: Bardzo uspokajająco, szczególnie początek (przyp. aut.: na początku jest składanka muzyki klasycznej – Beethoven, Brahms, Czajkowski).

S. Sz.: A jak się Panu układa współpraca z innymi aktorami?

R.: Bardzo dobrze.

S. Sz.: A z panem reżyserem?

R.: Też (*śmiech*).

B. Cz.: Czy widzi Pan w sobie jakąś zmianę?

R.: Tak jak mówiłem, stałem się bardziej otwarty wobec ludzi, wobec kolegów, na świat, w ośrodku czuję się bardzo pewnie.

B. Cz.: A co się zmieniło w odczuwaniu przez Pana lęku i niepokoju, o czym wielokrotnie mi Pan opowiadał podczas rozmów terapeutycznych?

R.: Jestem dużo spokojniejszy, bywa, że nie mogę się doczekać próby teatralnej.

B. Cz.: Czyli, jak rozumiem, teatr dla Pana jest pewnego rodzaju lekiem?

R.: Tak, lekiem i uspokojeniem...

S. Sz.: Mam jeszcze jedno pytanie – czy w trakcie gry odczuł Pan w sobie swoistą ekspresję, to znaczy, że miał Pan ochotę iść na próbę i ochotę grać, sam z siebie?

R.: Tak, bardzo często. Mam co prawda jeszcze chwile wahania, ale gdy się już zaczyna próba, gdy słyszę muzykę, to wszystko mija i bardzo chętnie wychodzę na scenę, by grać.

B. Cz.: Panie Romku, w tej sztuce gra Pan rolę króla Priama, jak ta rola wpływa na Pana?

R.: Czuję się bardziej wyróżniony, nie wiem, czy przesadzam czy nie, ale czuję się bardziej dostojnie, także w życiu...

B. Cz.: A Pan, Panie Jurku, jak Pan się czuje, grając?

Pan Jurek: Właśnie, ja na początku też czułem jakiś lęk, gdy grałem w poprzednich sztukach (byłem lektorem), ale teraz już zupełnie nie. Gdy wychodzę na scenę, lęk mi mija i – co ciekawe – nie wraca, nie czuję go teraz.

S. Sz.: A jak Pan się czuje, słysząc swój głos nagrany na płycie i puszczonego podczas interludium?

J.: Kiedy pierwszy raz usłyszałem swój głos, nie wierzyłem, że to ja mówię, bardzo dziwne uczucie.

B. Cz.: A teraz jak Pan odbiera swój głos?

J.: Dobrze, bardzo fajnie, już się przyzwyczaiłem (*śmiech*).

B. Cz.: Mówił Pan o lękach, które Pan jakoś przełamał, jakiego rodzaju były to lęki?

J.: Pokonałem lęk wobec grupy, wobec zbiorowości, teraz czuję się zupełnie swobodnie. Powoduje to też atmosfera podczas prób – spokojna i przyjazna. Może też dlatego się tak czuję, bo przebywam wśród takich samych osób chorych, jak ja, i to mnie nie blokuje.

B. Cz.: A czy widzi Pan także jakąś zmianę w zachowaniu na zewnątrz, poza klubem, wobec ludzi?

J.: Tak, przede wszystkim w załatwianiu spraw w urzędach, kiedyś byłem załęczony, nie lubiłem chodzić czegoś załatwiać, a teraz czuję się pewniej.

B. Cz.: Zazwyczaj pan jest spokojnym człowiekiem, spokojnie Pan wyraża siebie, swoje emocje, natomiast w sztuce ma pan rolę Rotmistrza i musi Pan rozkazywać, być bardziej stanowczy...

J.: (*wchodzi w słowo*) – ...i to mi się podoba. Czuję się wtedy taki pewny siebie, myślę że rola rotmistrza jest przeznaczona dla mnie.

B. Cz.: Czyli jest to rola, która polega na wydawaniu poleceń, dyspozycji?

J.: Tak, bardzo mi się ta rola podoba.

S. Sz.: Mam pytanie o całość prób, czy jest ich za mało, za dużo czy w sam raz?

J., R.: W sam raz, nie czujemy niedosytu.

B. Cz.: Mam takie pytanie: czy rola jakoś wpływa na was w życiu codziennym? Czy w jakimś stopniu także poza teatrem czujecie się postaciami, które odtwarzacie?

J.: Nie, teatr jest tu, natomiast po próbie już jest zwyczajnie, już jestem normalnym, zwykłym Jurkiem (*śmiech*).

R.: Ja też tego nie czuję, kiedy kończy się próba, jest zwyczajnie.

B. Cz.: Czyli teatr można nazwać miejscem, w którym możecie się pozbyć emocji, gdzie role pomagają je wydobyć, dowartościować się...

R.: Zauważyłem nawet, że normalnie mówię bardzo cicho, natomiast w teatrze muszę mówić głośniej, żeby wszyscy mnie słyszeli, i to mi się bardzo podoba.

J.: A ja nigdy wcześniej nie myślałem, że potrafię grać, występować w teatrze, to niesamowite (*śmiech*). Zawsze byłem słaby z polskiego, lepszy z przedmiotów ścisłych, i to mnie właśnie wzmacnia duchowo.

B. Cz., S. Sz.: Dziękujemy za rozmowę.

Prometeusz w okowach

S. Sz.: Zdecydowałem się wystawić *Prometeusza w okowach* według Ajschylosa. Mój wybór zdeterminował następujący fakt: Ajschylos używał tylko dwóch aktorów występujących jednocześnie na scenie, zatem jeśli znajdował się na niej Prometeusz, to miejsce było tylko dla drugiej, czyli w tym wypadku chóru, co szczęśliwie rozwiązało problem owego chóru *in extenso*. Poza tym liczyłem się z możliwościami i predyspozycjami każdego z aktorów do wykonywanej roli, zatem wprowadziłem instancję narratorów, którzy na początku i końcu sztuki przedstawiali jej genezę (po prostu opowiadali mit) i zakończenie – powodowało to, że udało się okroić sam tekst do dramatycznego wystąpienia Prometeusza, żalącego się nad swoim niesprawiedliwym losem i partii chóru, które znakomicie odegrała wspomniana aktorka. Ażeby nie ograniczać się do zaangażowania tylko czworga osób, postanowiłem wprowadzić trzecią instancję sceniczną – statystów. W wypadku *Prometeusza w okowach* mieli oni za zadanie nieść zapalone świece, symbolizujące ogień, który Prometeusz wykradł z Olimpu by podarować go ludziom. Ważną i scalającą całość sztuki rolę odgrywała muzyka. Po głębokim namyśle połączy-

łem różnorakie style muzyczne, począwszy od muzyki klasycznej – fragmentów *Sonaty Księżycowej* Beethovena, przez artrock, aż do fragmentu piosenki heavy metalowej, który został wpleciony w momencie symbolicznego punktu kulminacyjnego. Muzyka stanowiła spójną całość i sprawiła, że oczywiste niedostatki gry scenicznej zostały przez nią ukryte i można było uznać sztukę za jednolitą.

Jeszcze jednym problemem było dostosowanie do wymagań współczesnego widza, w praktyce przetłumaczenie archaicznego przekładu *Prometeusza w okowach* – wielu bowiem autorów scenariuszy zapomina, że „przetłumaczenie wykonania” jest czymś więcej niż tylko przetłumaczeniem słów – jest próbą ujawnienia ich związków z czynem, sensem formułującym się w trakcie działania. Oprócz tego jednak, że sprowadza się do głośnego scenicznego mówienia, polega na znajomości aktualnych (współczesnych reżyserowi i widzowi) teatralnych konwencji i wymusza rozwój swoistej „wyobraźni słuchowej”, pozwalającej słowu, przyswojonemu współczesnej mowie, nadać kształt zbliżony do zwyczajowych reguł mówienia. Cóż bowiem z tego, że wystawilibyśmy *Prometeusza* w oryginalnym tłumaczeniu, skoro ani aktorzy, ani widzowie nie zrozumieliby wiele ze sztuki i jej przesłania? Wspomnijmy w tym miejscu słynną książkę Johna Langshawa Austina pt. *Jak działać słowami*³. Autor zauważa w niej, że między opisywaniem i stwierdzaniem, czyli dwoma podstawowymi, jak przez długi czas mniemano, funkcjami stwierdzeń, sytuują się zdania performatywne, niebędące opisami i niepodlegające tradycyjnemu orzekaniu o ich prawdziwości lub fałszywości. Ich specyfika polega na tym, że dotyczą czynienia i działania za pomocą słów i towarzyszących im gestów. Performatywność zatem jawi się jako jedna z najbardziej podstawowych funkcji języka – pojawia się wszędzie tam, gdzie dany tekst ma zostać ogłoszony, wypowiedziany w określonej przestrzeni do określonych odbiorców. Melodia głosu wykonawcy, jego gesty, wreszcie sceniczna czasoprzestrzeń powinny być w dramacie kolejnym, metaforycznie pojętym, przekazem. Spójrzmy, co na ten temat pisał Roman Ingarden – otóż słowa wypowiedziane ze sceny przez aktora mają sprawczą moc i są „czynem” w dwojakim sensie: *primo* – są wypowiedziane w określonym miejscu przestrzeni, w jakiejś scenicznej rzeczywistości, a także w odpowiednim momencie czasu i w okre-

³ J. L. Austin, *Jak działać słowami* [w:] *Mówienie i poznawanie*, tłum. B. Chwaleńczuk, przekład przejrzał J. Woleński, Warszawa 1993.

ślonej fazie rozwoju akcji; *secundo* – zostają wypowiedziane w określony sposób i posiadają taką a nie inną treść⁴. Dla aktorów mówienie jest swoistą próbą wytłumaczenia tekstu Innemu (jeśli użyć niebezpiecznego terminu filozofii dekonstruktywistycznej) i jednocześnie możliwością wytłumaczenia go samemu sobie. Nieustanne „bycie w roli” może być nieustannym poszukiwaniem własnego, wciąż nowego rozumienia tych samych słów. To, co dla niewtajemniczonego widza wydaje się tylko nudnym powtórzeniem, dla aktora jest doświadczeniem nieustannej różnicy, podróżą w głąb swojego rozumienia, aktem nieustannego przekraczania siebie.

B. Cz.: Wśród efektów terapeutycznych można wymienić na przykład to, że pacjent nauczy się swobodniej posługiwać swoim głosem, ogólnie głośniej mówić, co nie oznacza, że uporał się już z lękiem przed oceną. Przez grę człowiek uzyskuje większą świadomość siebie samego, w swoich emocjach i myślach jest bardziej zakorzeniony, bardziej pewny siebie, odzyskuje wiarę w siebie, nie musi się siebie wstydić. Grając jakąś postać, pacjent przenosi doświadczenie z tej gry w swoją rzeczywistość, w swój czas realny. Nie znaczy to oczywiście, że na co dzień zachowuje się jak grana postać. To znaczy, że doświadczenie z teatru pozostaje w nim jako doświadczenie innej ekspresji, z której w jakiejś części może kiedyś skorzystać. Grając, pacjent ma możliwość ćwiczenia funkcji poznawczych, takich jak: uwaga, koncentracja, pamięć czy refleks. Najczęstszą skargą chorych w okresie częściowej klinicznej remisji są trudności z koncentracją i pamięcią. Dotyczy to nie tylko zapamiętywania tekstu, ale też współgrania z kolegami. Teatr pomaga w ćwiczeniu koncentracji, pamięci, współgrania na scenie, zapamiętywania kolejności scen, wychodzenia na scenę, a także improwizowania. Określone role dają możliwość ćwiczenia konkretnych zachowań, wyrażania różnych uczuć wobec innych postaci. Kontakty w grupie podczas spotkania koncentrują się wokół zadania, jakim jest wspólna gra. Na ich podstawie powstają więzi między członkami grupy. I to jest główna rola naszego teatru⁵.

S. Sz.: Wracając do przerwanej wątku o sceniczności przekładu: ona stanowiła dla mnie spore wyzwanie: jak przełożyć archaiczny język na żywe słowo, skracając jednocześnie tekst i dostosowując go do surowych wymagań sceny, i jak nie zapomnieć, iż tekst ten ma zostać zapamiętany i wygłoszony, gdy widzom będzie przedstawiana teatralna ak-

cja? Nie chciałem popełniać nadużyć, więc wpadłem na pomysł konsultacji powstającego scenariusza zarówno z zespołem, jak i z aktorami. Jeśli oni rozumieją akcję, obiektywnie ocenią, że jest płynna, a jednocześnie stanowi swoistą całość, to moją próbę interpretacji (przełożenia scenariusza na scenę) będzie można uznać za udaną.

Próby przebiegały bez większych zakłóceń, po dwumiesięcznym intensywnym ćwiczeniu wystawiliśmy *Prometeusza...* w Centrum Organizacji Pozarządowych w Gdyni. Był to znaczny krok naprzód w porównaniu z wystawieniem wcześniejszej sztuki w świetlicy Domu. Mój niepokój przed premierą był związany z faktem, czy aktorzy nie będą mieli zbyt wielkiej tremy, czy magnetofon (tutaj także można mówić o kroku naprzód – nie był to już dwukasetowy „jamnik” tylko miniwieża stereo z dwiema kolumnami) nie zepsuje się, czy wreszcie coś się, mówiąc kolokwialnie, nie „posypie” z przyczyn niezależnych. Na szczęście wszystko udało się znakomicie, publiczność obejrzała przyzwoity spektakl; chociaż pod koniec sierpnia o godzinie 18 jest zbyt jasno – a niestety nie było możliwości zasłonięcia okien w Centrum i nie odczuwało się w pełni atmosfery teatru – to nasze przedsięwzięcie można było uznać za sukces.

Nie dawała mi jednak spokoju pewna myśl. Jeśli udało się wystawić sztukę pomyślnie w miejscu do tego bądź co bądź nie przeznaczonym, to czy nie można pomysłu puścić „na żywioł” i pokusić się o wystawienie jej na deskach prawdziwego teatru? Myśl ta, z początku wydająca się nieco jednak zbyt ambitna, nie dawała mi spokoju i wraz z zespołem zaczęliśmy delikatnie badać, czy jest to możliwe ze względów technicznych. W Teatrze Miejskim w Gdyni był akurat remont, Teatr Wybrzeże subtelnie przekierował nas do swoich mniejszych oddziałów, gdzie okazało się, iż wszystkie terminy są zajęte, i gdy zaczęliśmy popadać w zwątpienie, szczęśliwie pomocną dłoń wyciągnął do nas Teatr Miniatura w Gdańsku, za co i w tym miejscu chciałbym bardzo serdecznie podziękować. I znów sprawy potoczyły się dawnym biegiem – kilkanaście prób, by dobrze się przygotować, i wreszcie moment kulminacyjny – przedstawienie. Emocje związane z tym, że aktorzy po raz pierwszy zobaczyli teatr od kulis, były niesamowite, dla mnie jako reżysera wyzwanie stanowiły również ustawienie świateł i odtwarzanie muzyki na profesjonalnym sprzęcie.

⁴ R. Ingarden, *O funkcjach mowy w widowisku teatralnym* [w:] J. Degler (red.), *Problemy teorii dramatu i teatru*, Wrocław 1988, s. 287.

⁵ Por. A. Bielańska, *Teatr...*, dz. cyt., s. 22–102.

Co dalej?...

S. Sz.: Obecnie pracujemy nad kolejną sztuką – *Odprawą posłów greckich* Jana Kochanowskiego. Projekt jest jeszcze ambitniejszy niż wcześniejszy, ale ponieważ wszystko jest jeszcze w fazie prób, nie zapieszajmy wyniku i potraktujmy ten artykuł jako pierwszą część dzieła – wszak jesteśmy dopiero na początku drogi.

B. Cz.: Mam nadzieję, że zajęcia teatralne w dalszym ciągu będą pełniły funkcję terapeutyczną i że coraz więcej osób będzie chciało się zaangażować w grę, a przez to osiągać większą satysfakcję z własnych dokonań, przełamywać swoje ograniczenia i lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami.

Anna R. Ravenna

Etyka, deontologia i psychologia Gestalt

*Etyka jest ludzka i relatywna,
a nie boska i absolutna.*
Konfucjusz

Uważam, że wszyscy często powtarzaliśmy powiedzenie: „Mapa to nie teren”, fundamentalne zdanie całej ewolucji myślenia Gregory Batesona...

„Mapa i teren muszą być spójne, ale spójne nie znaczy tożsame”. Mapa jest często używana zamiast terenu, a teren jest kompletnie ignorowany. W rzeczywistości mapa, ponieważ jest abstrakcyjna, może być po prostu wykorzystana jako powiedzenie „tak jakby”, jako metafora.

Na pewno mapa pomaga podróżnikowi, ale to nie znaczy, że może on podróżować bez bezpośredniego odniesienia do terenu. To odniesienie obejmuje doświadczenie na poziomach percepcji, zmysłów i emocji, które nie mają nic wspólnego z mapą; obejmują wybory, na które mapa nie może wskazać; może jedynie zasugerować, gdy jest odczytywana tak, jakby była metaforą. Nie ma dróg na skrót, jednokierunkowych ulic, nie możemy ignorować pieszych i zwierząt... nawet gdy nie są zaznaczeni na mapie!

Bibliografia

Bieleńska A., *Teatr, który leczy*, Kraków 2005.

Bilikiewicz A. (red.), *Psychiatria*, Warszawa 2004.

Degler J. (red.), *Problemy teorii dramatu i teatru*, Wrocław 1988.

Kępiński A., *Schizofrenia*, Warszawa 1972.

Kępiński A., *Poznanie chorego*, Warszawa 1989.

Mówienie i poznawanie, tłum. B. Chwałęczuk, przekład przejrzał J. Woleński, Warszawa 1993.

Skąd pochodzi mapa? Z konkretnego doświadczenia podróży, dzięki któremu można uzyskać elementy, które są przydatne dla potrzeb orientacji, które można zebrać razem w ogólną i abstrakcyjną całość i które mogą być zawsze potrzebne dla podróżników. Podane obrazy i wizja całości zaproponowana przez mapę mogą nie mieć nic wspólnego z jakością podróży, jednakże ich pomoc jako narzędzia jest oczywista. Odległości (podane w milach i kilometrach), cechy szlaku, granice państwa, miasta, a nawet zabytki można ocenić na podstawie mapy jako wyraźne i solidne elementy. Jednak podróżnik może doświadczyć podróży wyłącznie „tu i teraz”, w konkretnie własnego doświadczenia.

Kodeksy deontologiczne, tak samo jak inne regulacje, są mapami stworzonymi na podstawie opracowanych norm i zasad. Te normy i zasady wyłaniają się jako abstrakty z praktyki i konfrontacji różnych doświadczeń zawodowych po to, aby zabezpieczyć profesjonalistów i ich konsumentów.

Kodeksy i szersze konteksty etyczne, które je poprzedzają i im towarzyszą, są wyrazem kultury i jej dominujących zwyczajów (łacińskie *mores*, z którego pochodzi słowo

Anna R. Ravenna – psychoterapeutka, dyrektor naukowy Instytutu Gestalt we Florencji z siedzibą w Rzymie.

„moralność”). Jako takie mogą jedynie wykrystalizować zawodową działalność w ogólnych i abstrakcyjnych normach, a poprzez swoją naturę pomijają strumień ewolucji, który jest obecny we wszystkich ludzkich wydarzeniach i z których czerpie znaczenie.

Proponujemy rozważyć wszystkie normy istniejące w danej społeczności jako moralność, której wszyscy członkowie muszą przestrzegać po to, aby prowadzić udane życie społeczne (kodeksy, zasady, procedury, zwyczaje). Kiedy spotykają się etyka i moralność, normy mogą wejść w konkretną rzeczywistość ludzkich relacji, ponieważ są częścią nieustannego stawania się.

Jeśli definiujemy etykę jako miarę wartości konkretnego zachowania, które jest umieszczone w danym kontekście, tej wartości można doświadczyć, rozpoczynając od „sytuacji”, a zatem tylko od osób uczestniczących w tej sytuacji, podobnie jak w przypadku podróży.

A zatem jeśli poprzez etykę zawodową rozumiemy jakoś doświadczenia w danej chwili, w psychoterapii moralność bez etyki może być porównana do samolotu na autopilocie, którego droga zmienia się zgodnie z propozycjami instrumentów sterujących. Oczywiście, instrumenty kontrolujące lot są bardzo skuteczne i niezbędne, ale po to, żeby zmierzyć ilościowe aspekty relacji, a nie żeby mierzyć jej jakość. To, co jest jakościowe, nie może zostać zdefiniowane, opisane i zamienione w kodeks. Nie można ocenić wartości poprzez wcześniej zdefiniowane kryteria, które są takie same dla wszystkich i opisane raz na zawsze. Jakość to cecha, która należy do całości, jest wynikiem tego, co Paolo Quattrini nazywa „efektem kompozycji”. Jest to jedynie widoczne w holistycznym spojrzeniu i otrzymujemy to nie poprzez dodawanie części, ale poprzez relację, w której części znajdują się wobec siebie i wobec całości. Z tej perspektywy możemy spojrzeć na etykę jak na sztukę wspólnego życia, sztukę, która zezwala tylko na bezpośrednie i całościowe doświadczenie. Wspólne życie to proces, który umożliwia zachowania, a ludzkie zachowanie jest celowe i nakierowane, i zachodzi w kontinuum. Jednak po to, żeby ocenić zachowanie, musimy arbitralnie odnieść się do części tego kontinuum. Znaczenie tego wydarzenia zmienia się zgodnie z wybraną częścią, czyli zgodnie z wybranym akcentem.

A zatem wartość zachowania może zostać oceniona poprzez sposób, w jaki jest ono

postrzegane przez osoby zaangażowane w relację, która ma miejsce w danym kontekście. Tylko one mogą odczuć sens reakcji, którą generuje to zachowanie; tylko one mogą poczuć zainteresowanie i przyjemność płynące z relacji zgodnie z wartościami, które muszą być osobiste. Do jakich wartości my, gestaltyści, odnosimy się w praktyce zawodowej?

W Gestalcie zaczynamy od założenia, że każda relacja opiera się na kontakcie. Nie ma wyizolowanych istot ludzkich, nie można wydzielić osoby z kontekstu, w którym jest zanurzona, bez wyjątku – ani z uwarunkowań przestrzennych, ani z czasowych czy relacyjnych.

W kontakcie psychoterapeutycznym spotykają się dwie osoby. Szanują wzajemną subiektywność w przekonaniu, że każda z nich jako istota ludzka jest cenna taką, jaka jest, jest celem taka, jaka jest, a zatem nikt nie może użyć drugiej osoby jako środka do realizacji własnych celów. Tak więc działanie psychoterapeutyczne jest częścią całości, która jest reprezentowana przez to, co może być wynikiem spotkania dwóch etycznych podmiotów (intencyjnie zwróconych w stronę egalitarnej ludzkiej relacji i świadomych swoich zobowiązań) w kontekście etycznym (jasno opartym na egalitaryzmie i wyraźnych, wspólnych zasadach.)

Określenia: dobry – właściwy – niewłaściwy, tak często używane do ocen moralnych, zawsze mają wartość relatywną: dla mnie, tu i teraz (autonomia). A zatem wyjście z moralnego relatywizmu polega na zadawaniu pytań o moralność odpowiedzialnym osobom, chętnym do odpowiedzi, gotowym zapłacić cenę za pewne zachowania i wybory. Jednak rzeczywiste wybory mogą się narodzić jedynie z kontaktu ze światem emocjonalnym i ze świadomego doświadczenia świata zmysłów, a nie z założonych „naturalnych” praw, które pochodzą z abstrakcyjnego świata idei bez podjętej odpowiedzialności (heteronomia).

Z fenomenologicznego punktu widzenia empatia jest narzędziem pozwalającym spotkać drugiego jako podmiot, jednocześnie utrzymując dualność relacyjną i rozumiejąc nie tylko procesy poznawcze drugiej osoby, ale także emocjonalno-afektywne. Zrozumienie jest użyte tutaj w sensie przyjęcia siebie i jednoczesnego pozostawania w kontakcie z procesem, który jest wywołany wewnątrz przez obecność drugiego, nie mieszając tych dwu kontekstów. Tylko od środka relacji psychoterapeutycznej każdy z nas może odkryć,

co znaczą wartości etyczne, według własnych odczuć i według bieżącej relacji z drugim po to, aby rozwinąć etyczny odcień w tym rodzaju relacji.

Ci, którzy byli klientami, dobrze znają to doświadczenie. Etyka i moralność jako wartości orientują zachowanie, żeby służyło każdemu człowiekowi, aby dowartościować centralność osób i ich wprowadzenie do sfery społecznej oraz aby wyeliminować marginalność, która wywodzi się z dyskryminującego imprintingu.

A zatem jaka jest rola kodeksów deontologicznych i ogólnie normatywnej regulacji profesjonalnego zachowania? Każda społeczność używa kryteriów do legitymizacji przyjmowania i członkostwa osób w swojej grupie; poza tym zaleca odpowiednie zachowanie po to, żeby zrealizować cele, jakie społeczność sobie postawiła. Ponadto społeczność zawodowa stara się zachować zaufanie swoich klientów oraz zaoferować zabezpieczenia i pewność co do proponowanych usług. Takie cele realizuje się poprzez normy oparte na kryteriach, które są abstrakcyjne i zmieniają się z czasem. Kiedy niektórzy profesjonaliści uznają, że takie kryteria nie są już adekwatne do nowego kontekstu, zaczynają je ignorować i rozpoczynają własną transformację, czasami w sposób pośredni, a czasami świadomie i odpowiedzialnie.

Pomimo swej relatywności, normy spełniają swe funkcje, przede wszystkim służą jako wskaźniki zachowań dla początkujących profesjonalistów. W tym momencie życia zawodowego, kiedy napięcie wywołane podjęciem ryzyka i odpowiedzialności jest już naturalnie wysokie, poruszanie się wytyczonymi szlakami daje im poczucie ochrony i zabezpieczenia. Ważne jest, żeby profesjonaliści nauczyli się poruszać pomiędzy praworządnością zachowania (moralność/prawo) a dobrem zachowania (etyka).

Skodyfikowane zasady pozwalają rozróżnić zachowania prawne i bezprawne, chroniąc profesjonalistów przed odpowiedzialnością prawną, ale nie przed własnym sumieniem. Na przykład w psychoterapii praca z klientem wymaga skonsolidowanych i wypróbowanych wytycznych. Zaleca się, aby młodzi adepci znali je i dokładnie ich przestrzegali. Dotyczą one zaspokojenia potrzeb wielu różnych podmiotów przy zachowaniu sojuszu terapeutycznego z klientem. Regulacje mogą pomóc, jednak gdy są zbyt sztywne lub zbyt sztywno interpretowane, mogą całkowicie zablokować swoje funkcje. Pomyślmy o relacji

pomocowej z małoletnimi i o koniecznej relacji z ich rodzicami. Albo zastanówmy się nad pracą zespołową w szpitalu i kwestią tajemnicy zawodowej albo nad zeznawaniem przed sądem w charakterze świadka.

Gdy zastanawiamy się nad etyką, zagadnienia dotyczące nadużyć i sytuacji sprzyjających nadużyciom są najbardziej interesujące i delikatne. Nadużycie to wydarzenie ściśle związane z użyciem siły, która jest ustanowiona zgodnie z prawem i która poprzez aktywne zachowanie lub zaniechanie jest wykorzystywana w sposób, który zniekształca cel, dla którego została ustanowiona. To, co jest nielegalne, pozostaje w mocy tego zniekształcenia.

W psychoterapii i zasadniczo we wszystkich relacjach pomocowych siła jest przypisana przez samego klienta: siła do przyjrzenia się i działania jest jasno nakierowana na cel, do realizacji którego klient potrzebował terapeuty na pierwszej sesji.

Nadużycia nie można mylić z aktami przemocy, a szczególnie z aktami przemocy seksualnej. Takie akty są łatwiej rozpoznawane przez klienta, i łatwiej je odrzucić. W innych przypadkach, zwłaszcza w psychoterapii, nadużycie jest bardziej ukryte i niekoniecznie przynosi widoczną lub natychmiastową szkodę klientowi. Jednakże podważa podstawy samej relacji terapeutycznej; siła nie jest używana w interesie klienta, ale w interesie terapeuty, który prawie zawsze jest świadomy zaistniałego nadużycia.

W kryminalistyce nadużycie ma miejsce, gdy jest skierowane przeciwko osiągnięciu przez klienta korzyści lub kiedy narusza konstytucyjne prawo biernego podmiotu.

Sytuacje podatne na nadużycie są bardziej delikatne i złożone, więc psychoterapeuta może dokonać nadużycia nieświadomie lub nie będąc w stanie sobie tego uświadomić.

Relacja terapeutyczna opiera się na:

- sojuszu terapeutycznym (współpraca na rzecz wspólnego celu),
- konkretnym i unikatowym miejscu,
- przeniesieniu klient – terapeuta,
- bliskości.

Każdy psychoterapeuta powinien unikać złącia potrzeb własnych i klienta (konflucja). Powinien respektować wizję świata i wartości drugiej osoby, powinien zaobserwować, jakie zmienne dotyczą kontaktu terapeutycznego, na przykład w związku z podwójną relacją. A zatem jeśli te dwie osoby spotykają się poza kontekstem (praca ze znajomymi klientami), to może to być stra-

tegiczne wydarzenie związane z konkretną interwencją i konkretną motywacją, może przypadkowe, może zaplanowane na wielokrotnym poziomie relacyjnym. W każdym z tych przypadków trzeba pomyśleć o trudnościach oraz ustanowić i wesprzeć modalności profesjonalnej relacji, tak różne od osobistej relacji, unikając skażeń i nadmiaru.

Jeśli klient ma problemy z określaniem granic różnych sfer, to ma jednocześnie problemy z samookreśleniem, szczególnie w sytuacjach z krewnymi, przyjaciółmi i pracą. A zatem nadużycie dotyczy utraty wolności, jednak terapeuta nie potrafi konkretnie uświadomić sobie ograniczeń klienta. W konkretnej sytuacji trzeba zadać sobie pytania dotyczące problemów, jakie napotkamy w procesie terapeutycznym, jak je rozwiązać poprzez skonfrontowanie siebie z trudnościami z zakresu elastyczności. Nie można znaleźć w takich sprawach jednoznacznego rozwiązania: tak albo nie.

Decyzja w poszczególnych przypadkach wymaga wcześniej określonych parametrów. Proponowany parametr dotyczy dobrostanu psychoterapeuty, poczucia wygody w danej sytuacji, zaufania do własnej uwagi i świadomości, umiejętności analizy i wdrożenia adekwatnych odpowiedzi w danej sytuacji.

Uwzględnienie różnych kontekstów relacyjnych jest sytuacją, która jest podatna na nadużycia, szczególnie w głębokich relacjach. Może się zdarzyć, że psychoterapia jest prowadzona przez osoby, które znają się towarzysko (znajomi, przyjaciele, krewni przyjaciół) lub zawodowo (studenci, pracownicy, dostawcy) i że możliwe jest spotkanie poza przestrzenią terapeutyczną. Ponadto jeśli osobą kierującą jest przyjaciel lub krewny terapeuty i jeśli kieruje na terapię osobę bliską, problem polega na ograniczeniu dostępu do wiadomości pomiędzy terapeutą a osobą kierującą. Jest oczywiste, że osoba kierująca może mieć ambiwalentne odczucia, które mogą ją prowadzić albo do ade-

kwatnego zainteresowania wywołanego troską lub nieadekwatnych prób kontroli lub nagabywania. Inna sytuacja podatna na nadużycie to przypadek terapii indywidualnej prowadzonej przez tego samego terapeutę z osobami, które są emocjonalnie ze sobą związane.

Jeszcze inna sytuacja podatna na nadużycia, która jest związana z samą sytuacją terapeutyczną, to projekcje lub przeniesienia terapeuty na klienta. W tej sytuacji ujawniają się nieświadome potrzeby terapeuty oraz brak zadowolenia i niedokończone sprawy. Podczas sesji brak kontaktu terapeuty z samym sobą uniemożliwia kontakt z klientem, przerywa, tworzy podział, pustkę nie do wypełnienia zamiast żywego dystansu, żywej pustki, kreatywnej przestrzeni. Terapeuta wykorzystuje klienta poprzez zamienienie koncepcji „białego ekranu” Freuda, przenosi na klienta części siebie, swoje niezaspokojone potrzeby, te obszary wewnętrznego świata, które są mu niedostępne, nie widząc drugiej osoby. W ten sposób sens Kantowskiego zdania: „Inny jest celem, a nie środkiem” jest odwrócony. Rozpoczynając od niewłaściwej analizy wymagań klienta, poprzez możliwe koluzje i nieadekwatne konfluencje, można zbudować postawioną na głowie relację lub indoktrynować poprzez „muszę być” i „muszę zrobić”. Jednak takie zachowanie nadużycia jest trudne do identyfikacji.

Możemy powiedzieć, że sama relacja psychoterapeutyczna jest podatna na nadużycie, jeśli psychoterapeuta nie jest całkowicie zainteresowany zachowaniem wolności klienta. Aby jak najdalej trzymać się od takich pułapek, szkolenie psychoterapeutów i stała superwizja muszą stawiać sobie za priorytet etykę relacji opierającą się na świadomości i odpowiedzialności, umiejętności przejrzystości wobec samego siebie, kontaktu i integracji odrębnych części samego siebie, które stopniowo pojawiają się przede wszystkim poprzez relacje z klientami.

Tłumaczenie: Agnieszka Kaflńska

Robię z mojego życia piękną kompozycję...

– wywiad z Michèle Combeau

Rozmawiał Tomasz Rebeta

Tomasz Rebeta: Co oznacza dla Ciebie określenie „człowiek Gestaltu”?

Michèle Combeau: Przede wszystkim, Tomku, czuję się zaszczycona, że udzielam wywiadu Tobie, który, podobnie jak inni psychoterapeuci Waszego Instytutu, jest przedstawicielem Gestaltu w Polsce.

T. R.: Zatem co to znaczy „kobieta Gestaltu”?

M. C.: To znaczy, że upłynęło wiele lat, jestem przecież absolwentką pierwszej szkoły terapii Gestalt, prowadzonej przez Sergiusza i Annę Ginger w Paryżu. Praktykuję i nauczam teorii Gestalt od dwudziestu lat i mogę powiedzieć, jak bardzo sprawdzone i skuteczne jest to podejście. Ujęcie, którego celem jest – w wymiarze hermeneutycznym relacji terapeutycznej – łączenie sfery emocjonalnej, cielesnej, wyobrazeniowej i werbalnej pacjenta, ułatwiające w ten sposób kreatywne przyswajanie doświadczenia.

T. R.: Jak zostałam psychoterapeutką? Jaka jest Twoja historia?

M. C.: Życie jest jak rysunek sporządzony bez możliwości używania gumki, niczego ze swojego życia nie można wymazać, wzięłam więc kolorowe kredki i spróbowałam oraz nadal próbuję robić z mojego życia piękną kompozycję.

Osierocona przez ojca, kiedy miałam trzynaście lat, mimo miłości mojej matki, czułam się opuszczona, porzucona, odczuwałam pewną pustkę. W wieku dwudziestu pięciu lat podjęłam terapię analityczną. Zrozumiałam wiele rzeczy związanych z moim dzieciństwem i powoli zaczęło umacniać się we mnie pragnienie, aby także zostać terapeutką. W toku mojego kształcenia zrozumiałam też, że stając się psychoterapeutką, naprawiłam również coś we własnej historii.

T. R.: W jaki sposób łączysz psychoanalizę i Gestalt?

M. C.: Analityczna terapia Gestalt jest psychoterapią jednoczącą te dwa podejścia, owocem ich połączenia. Gestalt wnosi swoją

metodologię i praktykę. Psychoanaliza zaś, zwłaszcza w ujęciu jungowskim, daje klucz do spójnego odczytywania rozwoju procesów psychodynamicznych, które leżą u podstaw organizacji osobowości.

Chodzi tu o humanistyczne ujęcie problemu cierpienia, które zwraca uwagę na korzyści wynikające z jakości towarzyszenia drugiej osobie w jej procesie ponownego przyswajania swojej historii i swojej siły życia.

T. R.: Jak postrzegasz rolę superwizora?

M. C.: Superwizja jest koniecznością, i to nie podlega dyskusji. Każdy terapeuta musi podlegać superwizji.

W superwizji podejmuje się problemy związane z przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem w relacji, aby wyjaśnić zjawiska identyfikacji projekcyjnej i introjekcyjnej.

T. R.: Przyjeżdżasz do Polski już od dawna, jak się czujesz w Krakowie?

M. C.: Z całą prostotą chcę powiedzieć, że jestem bardzo szczęśliwa, iż poznałam Polskę i wszystkich, których tu spotkałam. Przyjęliście mnie z wielką miłością, szlachetnością i inteligencją. Zaangażowałam się w pracę z Wami, terapeutami Instytutu, zaangażowałam się też w problemy samego Instytutu i myślę, że razem uformowaliśmy grupę, która jest godna tej nazwy.

Sposób kształcenia, który się tu realizuje, jest wysokiej jakości i wiem, że ten Instytut jest godnie reprezentowany przez terapeutów o wysokich kompetencjach.

T. R.: Kim jesteś w swoim życiu prywatnym?

M. C.: Kobieta poszukującą „prawdy, piękna i sprawiedliwości”. Lubię improwizację, rzeczy nieoczekiwane. Potrzebuję podróży, oddalania się od środowiska osobistego, rodzinnego i zawodowego, aby uzupełnić swoje zasoby, jechać do kraju, w którym język będzie całkowicie inny! Mam szczęście być żoną człowieka, który rozumie moje potrzeby i moją odrobinę szaleństwa!

Mgr Bogusław Włodawiec – psycholog, psychoterapeuta. Autor wielu publikacji o różnej tematyce.

T. R.: Co chcesz powiedzieć naszym Czytelnikom?

M. C.: Dziękuję Wam, że mnie czytacie. Wiedziecie, Czytelnicy polscy, że Kocham Polskę i naprawdę dobrze się tu czuję. Wy gestaltysty, wiedziecie, że nie macie czego zazdrościć terapeutom zagranicznym. Sposób kształcenia jest taki sam, różni nas tylko nasza historia!

Przyjmujecie terapeutów z różnych krajów ciepło i przyjacielsko, życzyłabym sobie i mam taką nadzieję, że oni też będą umieli Was przyjąć. Powinniście nas wzbogacać swoją wiedzą, humanizmem i Waszym istnieniem.

Tłumaczenie: Teresa Jaśkiewicz-Obydzińska

Psychoterapia – konteksty

Bogusław Włodawiec

Konsekwencje wejścia w życie ustawy o zawodzie psychologa

W dniu 1 stycznia 2006 roku weszła w życie ustawa z dnia 8 czerwca 2001 roku o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów (Dz. U. Nr 73, poz. 763 z późn. zm.), zawierająca liczne usterki prawne. Ustawa miała zacząć obowiązywać już 1 stycznia 2002 roku, lecz ze względu na niemożność jej wykonania ówczesny minister pracy Jerzy Hausner zwrócił się do sejmiku o przełożenie terminu jej wejścia w życie o cztery lata. Argumentował wówczas, że ustawa ta jest niewykonalna. W dyskusjach w parlamencie wskazywano na szereg jej wad prawnych, wskutek których zdecydowano o przesunięciu terminu jej wejścia w życie, dając rządowi cztery lata na ich usunięcie (argumenty ministra Hausnera można znaleźć na stronie <http://www.psychologia.net.pl/prawo.php?level=2>, zawierającej zapis debaty w senacie).

Sprawa wadliwości omawianej ustawy była wtedy już dla parlamentarzystów oczywista. Niestety, projekty nowelizacji również zawierały błędy i nie zostały przyjęte przez sejm poprzedniej kadencji. W rezultacie w ciągu tych czterech lat wadliwa ustawa nie została poprawiona.

Po wyborach parlamentarnych jesienią 2005 roku nowy sejm w pierwszej kolejności zajął się powołaniem rządu, przyjęciem

budżetu, a następnie tworzeniem koalicji. Nowy minister pracy Krzysztof Michałkiewicz początkowo zamierzał odroczyć wejście w życie ustawy o kolejne dwa lata, by mieć czas na wprowadzenie koniecznych zmian, lecz pod naciskiem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w ostatniej chwili wycofał się z tego projektu. W rezultacie, **mimo negatywnych opinii sejmowych prawników**, którzy dostrzegali wymienione poniżej problemy, niespodziewanie 1 stycznia 2006 zaczęła obowiązywać niepoprawiona ustawa, która nigdy nie powinna być w życie. Poniżej omówiono najważniejsze konsekwencje tego faktu.

Wszyscy psycholodzy, przychodząc do pracy po 1 stycznia 2006 roku, złamali prawo

Szczególne znaczenie mają dwa artykuły ustawy, które jeśli rozpatrywać je osobno, mogą nie budzić szczególnych kontrowersji. Jeśli jednak zestawić je obok siebie, można zobaczyć, że prowadzą do absurdalnych konsekwencji.

Rozdział 1 art. 4 ust. 1 ustawy stanowi:

„Wykonywanie zawodu psychologa polega na świadczeniu usług psychologicznych, a w szczególności na:

- diagnozie psychologicznej,
- opiniowaniu,
- orzekaniu, o ile przepisy odrębne tak stanowią,
- **psychoterapii,**
- **udzielaniu pomocy psychologicznej**".

Z kolei rozdział 8 art. 61 ust. 1 ustawy stanowi:

„Osoba, która świadczy usługi psychologiczne nie mając prawa wykonywania zawodu psychologa podlega karze ograniczenia wolności albo grzywny”.

Prawo wykonywania zawodu wydawać będą nieistniejące jeszcze Izby Psychologiczne. Można spodziewać się, że zostaną powołane do końca 2006 roku. W tej chwili nikt jeszcze nie posiada prawa wykonywania zawodu psychologa. Tymczasem ustawa nie przewiduje, by art. 61 miał zacząć obowiązywać z jakimś odroczeniem, co oznacza, że **wszyscy psycholodzy, przychodzą do pracy po 1 stycznia 2006 roku, złamali prawo**, co grozi karą ograniczenia wolności lub grzywny.

Już teraz pracodawcy, kierując się tym zapisem, wymagają od psychologów – kandydatów do pracy zaświadczeń o prawie wykonywania zawodu. Jak dotąd nikt nie może takiego dokumentu przedstawić i nieprędko będzie to możliwe. Niemniej niektórzy psychologowie skarżą się, że z tego powodu nie mogą podjąć pracy.

Psychiatry, pedagodzy i absolwenci resocjalizacji nie mogą stosować psychoterapii

Dalsze problemy powstają przy interpretacji art. 4. Wymienia on dość ogólnikowo czynności będące świadczeniem usług psychologicznych. Z kolei art. 61 zastrzega wykonywanie tych czynności wyłącznie dla psychologów posiadających prawo wykonywania zawodu („Osoba, która świadczy usługi psychologiczne nie mając prawa wykonywania zawodu psychologa podlega karze ograniczenia wolności albo grzywny”).

Wynika z tego logicznie, że nikt poza psychologami nie ma prawa m.in. do stosowania psychoterapii i udzielania pomocy psychologicznej. Taka jest też (i słusznie) wykładnia ustawy dokonana przez ministra pracy Roberta Kwiatkowskiego (http://www.psychologia.net.pl/inne/Kwiatkowski_do_Klucznego_24-01-2006.jpg). Logika bowiem nie pozwala na inną interpretację tych wadliwych zapisów.

Psychoterapią natomiast zajmują się zawodowo nie tylko psycholodzy, ale także lekarze psychiatry, pedagodzy, absolwenci resocjalizacji, socjolodzy, księża, specjaliści i instruktorzy terapii uzależnień oraz pielęgniarki. Wielu przedstawicieli tych zawodów pracuje w poradniach zdrowia psychicznego, odwykowych, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, służbie więziennej, poradniach przykościelnych, hospicjach i prywatnych gabinetach oferujących psychoterapię. W myśl ustawy wszystkie te osoby po 1 stycznia 2006 roku łamią prawo i podlegają karze ograniczenia wolności lub grzywny.

Uczestnicy ruchów samopomocowych pomagają sobie nawzajem nielegalnie

Jeszcze większy problem pojawia się w związku z zastrzeżeniem tylko dla psychologów prawa do udzielania pomocy psychologicznej. „Pomoc psychologiczna” jest terminem prawnie niezdefiniowanym. W języku psychologów rozumiana jest bardzo szeroko. Oto jedna z definicji nauczanych na Uniwersytecie Śląskim:

„Pomoc psychologiczna to szczególny rodzaj interakcji między osobą pomagającą a wspomaganą, w której osoba pomagająca:

- działa prospołecznie – kieruje się motywacją empatyczno-autoteliczną;
- wykorzystuje wiedzę psychologiczną do rozwiązywania – na zasadach współpracy – problemów życiowych osoby wspomaganej”.

Wynikałoby z tego, że pomocą psychologiczną jest na przykład pocieszenie zestresowanego dziecka przez pedagoga, udzielanie porad w rozwiązywaniu życiowych problemów na łamach czasopism, dodawanie ranemu otuchy przez ratownika medycznego czy porada udzielona przez księdza. Ponieważ ustawa nie wspomina ani słowem o tym, że czynności wymienione w art. 4 muszą być wykonywane odpłatnie, zakazane stało się także udzielanie pomocy psychologicznej przez wolontariuszy. Co więcej, zakazane jest też wzajemne udzielanie sobie pomocy psychologicznej przez działaczy środowisk samopomocowych i grup wsparcia, takich jak ruch Anonimowych Alkoholików, Al.-Anon, klubów abstynenckich, Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Żarłoków, Weight Watchers itp. Po 1 stycznia br. roku osoby te, udzielając sobie nawzajem pomocy psychologicznej, łamią prawo i pod-

legają karze ograniczenia wolności lub grzywny.

Ustawa grozi więc poważnymi karami za coś, co pozostaje prawnie niezdefiniowane i niedookreślone. Brak kompletnego, jednoznacznego i precyzyjnego określenia wszystkich elementów czynu zabronionego oraz grożącej za jego popełnienie kary jest sprzeczny z konstytucją (zgodnie z postanowieniem Trybunału Konstytucyjnego z 25.09.1991 r., S/91 i z 13.06.1994 r. S 1/94).

Utrudnienia w otwieraniu prywatnej praktyki psychologicznej

Kolejnym problemem jest **stworzenie przez ustawę zamkniętej korporacji zawodowej**. Ustawa wprowadza skomplikowane procedury związane z uzyskiwaniem pozwoleń na prowadzenie prywatnej praktyki psychologicznej, co jest z sprzeczne z ustawą o swobodzie działalności gospodarczej.

Artykuł 18 stanowi, że by prowadzić prywatny gabinet psychologiczny, trzeba będzie mieć nie tylko wpis do ewidencji działalności gospodarczej, jak to jest obecnie, ale także:

- prawo wykonywania zawodu, wydane przez Regionalną Izbę Psychologiczną;
- wpis do Krajowego Rejestru Sądowego;
- wpis do rejestru prywatnych praktyk psychologicznych, prowadzonego przez właściwą Radę Regionalnej Izby Psychologów;
- zgodę wojewody (wydaną na podstawie spełnienia nieokreślonych jeszcze warunków, które zostaną ustanowione przez Komisję Ekspertów).

Prowadzenie prywatnego gabinetu będzie wymagać zgromadzenia pięciu wyżej wymienionych dokumentów. Zarówno Rada Izby, jak i wojewoda, mogą odmówić wpisu. Psychologowi przysługuje wówczas prawo do odwołania się do ministra pracy.

Na całym świecie psychoterapia staje się lub jest już normą obyczajową. Także w Polsce z roku na rok coraz więcej osób korzysta z różnych metod psychoterapii – według Instytutu Psychiatrii i Neurologii w ostatnich latach zgłasza się o 15–20% więcej pacjentów niż w latach 90. WHO szacuje liczbę osób potrzebujących jakiejś formy psychoterapii na 10–15% każdego społeczeństwa. Oznacza to na przykład w Polsce co najmniej trzymilionową populację osób potencjalnie potrzebujących takiej pomocy.

Profesor A. Pritz z Europejskiej Federacji Psychoterapii na kongresie w Krakowie

w 2005 roku mówił do 200 zgromadzonych psychoterapeutów o zasadności rozwiązań legislacyjnych dotyczących jak najszerzej grupy osób uprawiających psychoterapię, reprezentujących wszystkie nurty i podejścia w psychoterapii. Daje to pacjentom możliwość wyboru i podnosi skuteczność tej formy opieki zdrowotnej.

Z szacunków prof. Pritza wynika, że w Polsce dla zadbania o potrzeby pacjentów potrzeba około 20 tysięcy psychoterapeutów. Tymczasem ustawa ogranicza konkurencję i możliwość wyboru psychoterapeuty do wąskiego grona osób, które uzyskają wszystkie wymagane zezwolenia. Z tych powodów ustawa została negatywnie oceniona przez Polską Federację Psychoterapii, która uznała, że ustawa szkodzi pacjentom, ograniczając ich dostęp do usług terapeutycznych.

Sprzeczność z aktami prawnymi wyższego rzędu

Zarówno wykonywanie wolnego zawodu, którym bez wątpienia jest zawód psychologa, jak i prowadzenie działalności gospodarczej są dobrami chronionymi przez konstytucję. Wszelka ingerencja w te dobra musi być zgodna z wymaganiami stawianymi w tym zakresie przez konstytucję.

Według art. 22 konstytucji istnieją dwa warunki, których ustawodawca musi przestrzegać, ograniczając wolność działalności gospodarczej: formalny – uwzględniający ustawę i materialny – ze względu na ważny interes społeczny. Analizując przepisy nakładające obowiązki z punktu widzenia tych konstytucyjnych wymogów, można stwierdzić, że ograniczenie to nie jest zgodne z konstytucją.

Nie istnieje bowiem żaden interes społeczny, dla którego rozpoczęcie prywatnej praktyki psychologicznej miałoby wymagać zgody kogokolwiek. Uzasadnieniem wskazanym w ustawie jest spełnienie warunków określonych przez Komisję Ekspertów, które mają zapewnić właściwy poziom świadczenia usług psychologicznych.

Analizując wprowadzone ograniczenie pod względem wymogu formalnego, jaki konstytucja ustanawia, czyli ustawowej formy ograniczenia, można dojść do mylnego przekonania, że wymóg ten jest spełniony. Rzecz w tym, że prawdziwe ograniczenie nie jest wynikiem ustawy, ale bliżej nieokreślonym aktem bliżej nieokreślonego organu, jakim jest Komisja Ekspertów. Ustawa przewiduje jedynie wprowadzenie jakiegoś ogra-

niczenia, podczas gdy **rzeczywistą jego treść nadają eksperci**. To eksperci, a nie sejm zdecydują, jaki będzie odpowiedni standard świadczenia usług psychologicznych. Nie można zatem uznać, że ograniczenie prowadzenia działalności gospodarczej w postaci prywatnej praktyki psychologicznej zostało ustanowione w formie ustawy.

Ustawa wprowadza więc ograniczenie prowadzenia działalności gospodarczej, gdy ograniczenie to niczemu nie służy (poza wzrostem biurokracji), a już w szczególności nie służy żadnemu interesowi publicznemu.

Ustawa budzi też dalsze – formalne zastrzeżenia. Jest sprzeczna z konstytucją także dlatego, że w nierówny sposób traktuje podmioty gospodarcze. Publiczne placówki służby zdrowia nie muszą bowiem spełniać tylu wymogów formalnych co prywatne gabinety, by uzyskać prawo do prowadzenia psychoterapii.

Jak stwierdził Komitet Integracji Europejskiej, ustawa jest również sprzeczna z prawem UE, przewidującym, że osoba, która ma prawo wykonywania zawodu w jednym z państw UE, ma je zarazem we wszystkich pozostałych. Psycholodzy z pozostałych krajów UE (także Polacy, którzy ukończyli studia za granicą) mogliby zatem wykonywać w Polsce zawód psychologa bez wypełnienia wszystkich administracyjnych wymogów nakładanych przez ustawę na psychologów, którzy ukończyli studia w Polsce.

Ograniczenie konkurencji i korupcjogenność

Obecnie obok publicznych placówek służby zdrowia, których oferta pozostawia wiele do życzenia, usługi psychologiczne są oferowane na wolnym rynku. Na wolnym rynku to klienci decydują, do kogo udadzą się po pomoc psychologiczną. Ustawa o zawodzie psychologa odbiera im to prawo, zmuszając do poszukiwania pomocy u psychologów wyznaczonych przez Izby Psychologiczne.

Rady Izby Psychologicznych uzyskają nadmierną władzę, pozwalającą im ograniczać dostęp do zawodu innym psychologom. Osoby wybrane do Rady Izby lub zatrudnione jako jej pracownicy utrzymywani ze składek innych psychologów będą mieć wpływ na ustalanie, kogo wpisać do rejestru prywatnych praktyk psychologicznych. Jeśli obok pracy w Izbie zechcą także pracować z pacjentami, a będą mieć ich za mało – to mogą wówczas metodami administracyjnymi eli-

minować konkurencję. Ponadto, jak w każdej działalności gospodarczej, która jest koncesjonowana, otwiera to pole do korupcji – pobierania nieformalnych opłat za wpis do rejestru.

Artykuł 17 stanowi, że „psycholog ma prawo i obowiązek doskonalenia zawodowego w różnych formach kształcenia podyplomowego”. Z tego prawa psycholodzy dotąd skwapliwie korzystali (mimo że nie było jeszcze ustawy). Udział w szkoleniach podnoszących kwalifikacje jest w naszym zawodzie szeroko rozpowszechnionym zwyczajem. Co oznacza zaś „obowiązek”? W praktyce może to oznaczać, że aby zachować prawo do wykonywania zawodu, psycholog zapewne będzie zobowiązany w ciągu roku do ukończenia określonych szkoleń, dających łącznie określoną liczbę punktów edukacyjnych. Jakie to będą szkolenia – wiadomo już, że ma o tym decydować minister właściwy do spraw edukacji (art. 17 pkt 4 ustawy).

Oznacza to także, że psycholog, szukając dla siebie szkolenia, nie będzie się zastanawiał tylko nad tym, jakie umiejętności i wiedza są mu potrzebne do pracy, nad kwalifikacjami osoby prowadzącej szkolenie i ceną szkolenia, lecz przede wszystkim nad liczbą punktów przyznanych (lub nieprzyznanych) danemu szkoleniu przez urzędników ministerstwa. Zdobycie w ciągu roku określonego limitu punktów będzie dla niego priorytetem, ponieważ od tego będzie zależało jego prawo wykonywania zawodu. Natomiast o przydatności samego szkolenia dla jego pracy decydują za niego już wcześniej urzędnicy.

Eliminuje to wolną konkurencję ośrodków szkoleniowych. Za pomocą decyzji administracyjnej będzie bowiem można zapewniać dużą frekwencję na wybranych szkoleniach, nawet jeśli ich merytoryczna wartość będzie niska. Wystarczy przydzielić danemu szkoleniu określoną liczbę punktów edukacyjnych – a psycholodzy będą zmuszeni uczestniczyć w danym szkoleniu, nawet jeśli nie będą nim zainteresowani lub nisko ocenią jego przydatność.

Eliminacja młodych absolwentów psychologii z zawodu

Najbardziej niekorzystne są zapisy ustawy dla studentów i tegorocznych absolwentów psychologii. Aby absolwenci studiów uzyskali prawo wykonywania zawodu, będą musieli skończyć roczny staż (art. 8). Nie jest jasne (ustawa tego nie określa), gdzie będą

mogli taki staż ukończyć (zapewne miejsc stażowych będzie niewiele), kto ma im ten staż zorganizować i kto będzie go finansował. Najprawdopodobniej tylko nieliczni absolwenci znajdą miejsca stażowe i będą musieli opłacać go z własnej kieszeni. Pozostali nie będą mogli podjąć pracy w wyuczonym zawodzie. Pozostanie im przekwalifikowanie się lub emigracja.

Kosztowna i zbędna biurokracja

Sama tylko organizacja samorządu ma kosztować blisko 0,5 miliona złotych. W maju br. Komitet Organizacyjny Izby Psychologicznych zwrócił się do premiera o wyasygnowanie takiej kwoty z rezerwy budżetowej.

Koszty funkcjonowania samorządu będą już daleko wyższe. Tylko Komisja Ekspertów, licząca zaledwie 7 osób, której funkcjonowanie będzie finansowane przez Ministerstwo Pracy, będzie kosztować budżet państwa blisko 60 tysięcy złotych rocznie (za udział w posiedzeniu przewodniczący komisji ma otrzymywać 350 złotych, a jej członkowie – 250 złotych).

Izby Psychologiczne będą utrzymywane ze składek psychologów. Według projektu przyjętego w maju br. przez Komitet Organizacyjny Izby Psychologów, samorząd będzie liczył kilkaset osób (kilkudziesięciosobowa Rada Krajowa, Rady Regionalne, komisje rewizyjne, rzecznicy odpowiedzialności zawodowej itd.). Utrzymanie tej zbędnej, biurokratycznej struktury będzie kosztować rocznie kilka milionów złotych i spadnie na barki około 10 tysięcy psychologów pracujących w zawodzie. Wątpliwe wydaje się bowiem, by liczni absolwenci psychologii, pracujący w innych zawodach, chcieli partycypować w kosztach utrzymania samorządu. Dla każdego psychologa pracującego w zawodzie oznacza to wydatek co najmniej 500 złotych rocznie. Ponadto psychologowie będą zmuszeni wносить dalsze opłaty, takie jak: wpisowe do korporacji, opłaty za poświadczenie prawa wykonywania zawodu, wpis do rejestru prywatnych praktyk psychologicznych, a także obowiązkowe szkolenia i superwizje. Dla wielu młodych psychologów, zarabiających miesięcznie 800 złotych, będzie to poważnym obciążeniem.

Osobnym problemem pozostają wysokie koszty zorganizowania obowiązkowych, rocznych staży zawodowych dla absolwentów psychologii, które także należy liczyć w milionach złotych. Pomijając fakt, że pla-

cówki służby zdrowia nie są w stanie zapewnić miejsc stażowych dla wszystkich absolwentów psychologii, to ustawa nie precyzuje, kto będzie pokrywać koszty stażu. Spadną one zapewne na absolwentów i będą obejmować m.in.: koszty placówki organizującej staż, wynagrodzenie dla patrona i ubezpieczenie absolwenta.

Brak istotnych ograniczeń dla szarlatanów

Wątpliwe wydaje się, by ustawa mogła zabronić uprawiania zawodu przez szarlatanów, wróżki i inne osoby bez formalnego wykształcenia, po kursach korespondencyjnych itp., co wskazywane jest przez jej inicjatorów jako główny cel ustawy. Ustawa wprowadza bowiem liczne, administracyjne utrudnienia dla psychologów, zrzeszonych w Izbie, które nie dotyczą osób niebędących psychologami. Ustawa zabrania wprawdzie pod karą ograniczenia wolności lub grzywny (art. 61) udzielania pomocy psychologicznej i prowadzenia psychoterapii bez stosownych zezwoleń. Nie definiuje jednak jednoznacznie tego, co właściwie jest zabronione. Można zatem łatwo wyobrazić sobie gabinety parapsychologiczne oferujące pomoc psychologiczną pod inną nazwą, na przykład jako „astroterapię”, „pomoc w rozwoju osobistym”, „terapię psychopedagogiczną”, „logoterapię”, „psychoedukację” itd. Nie istnieje bowiem żadna metoda pozwalająca urzędnikowi gminy czy prokuratorowi precyzyjnie odróżnić nielegalną „pomoc psychologiczną” od dozwolonego „wsparcia duchowego”, „wsparcia moralnego” czy „pomocy w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych”.

Czy można ustawowo zabronić udzielania pomocy?

Absurdalne wydawałoby się, że można komukolwiek ustawowo **zabronić udzielania pomocy psychologicznej**. Artykuł 4 mówi, że wykonywanie zawodu psychologa polega m.in. na udzielaniu pomocy psychologicznej. Zaś art. 61 grozi karą za świadczenie usług psychologicznych bez prawa wykonywania zawodu. Czy zatem ksiądz – bez uzyskania wpisu na listę psychologów – nie ma już prawa porozmawiać z wiernym ze swojej parafii o jego problemach emocjonalnych? A nauczyciel – czy będzie mógł pocieszać zestresowanych uczniów bez narażenia się na zarzut udzielania nielegalnej pomocy psycho-

logicznej? Czy trzeba będzie do tego wymyślić inny stosowny termin: „pomoc duszpasterska”, „pomoc pedagogiczna”, „pomoc przyjacielska” – by uniknąć prokuratora?

Pamiętajmy, że pomoc psychologiczna polega na rozmawianiu. Nie ma i z obiektywnych przyczyn nigdy nie da się stworzyć „wykazu czynności i procedur psychologicznych”, których można by zakazać nieprofesjonalistom. Jak twierdzi wybitny psychoterapeuta Carl Rogers, psychoterapia może przybierać formę „przyjacielskiej pogawędki”. Czy zatem można ustawowo zakazać przyjacielskich pogawędek? Okazuje się, że owszem, w Polsce – można...

Ustawa o zawodzie psychologa nie powinna nikomu zabraniać rozmawiania z ludźmi z intencją przyniesienia ulgi – także za pieniądze. Mogłaby natomiast co najwyżej **zabronić posługiwać się tytułem psychologa** osobom, które nie mają odpowiedniego wykształcenia. W wolnym kraju ludzie, którzy mają ochotę iść do wróżki czy radiestety, powinni mieć takie prawo. Niech tylko wróżka nie posługuje się tytułem „psychologa”. Tymczasem tę akurat kwestię, którą można by sensownie uregulować – tj. prawo do posługiwania się tytułem psychologa – ustawa zupełnie pomija. Nadal każdy może posługiwać się tytułem psychologa (choć już nie każdy może udzielać pomocy psychologicznej). Powinno zaś być dokładnie odwrotnie, niż jest w ustawie – każdy powinien mieć prawo do udzielania pomocy psychologicznej, lecz prawo do posługiwania się tytułem psychologa powinno być zastrzeżone dla absolwentów pięcioletnich studiów magisterskich na kierunku psychologicznym. Apel tej treści do sejmu i senatu podpisało 150 psychologów i psychoterapeutów jeszcze w październiku 2005 roku, przed wejściem w życie ustawy, lecz niestety został on zignorowany (vide: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=171>). W rezultacie ustawa próbuje uregulować coś, czego uregulować nie może i nie powinna, a zupełnie pomija kwestię, która mogłaby być sensownie uregulowana.

Trzeba też podkreślić, że psycholog i psychoterapeuta to dwa różne zawody. Studia psychologiczne nie przygotowują bynajmniej do prowadzenia psychoterapii. Wielu psychologów specjalizuje się w zupełnie innych dziedzinach psychologii, takich jak na przykład psychologia społeczna, psychologia

rozwojowa i wychowawcza, psychologia reklamy, psychologia sądowa i penitencjarna itp. Tylko część psychologów zostaje psychoterapeutami, kończąc podyplomowe szkolenia w dziedzinie psychoterapii. Z drugiej strony, wielu wykwalifikowanych psychoterapeutów nie jest psychologami, lecz psychiatrami, absolwentami resocjalizacji czy pedagogami. W związku z tym nie ma żadnego powodu, by ustawa o zawodzie psychologa regulowała kwestie należące do odrębnego zawodu, tj. do zawodu psychoterapeuty.

Negatywne skutki ustawy

Można spodziewać się wielu negatywnych skutków ustawy, takich jak:

1. Ograniczenie dostępu do usług psychologicznych i wzrost ich cen.
2. Ograniczenie liczby osób oferujących fachową pomoc psychoterapeutyczną, przez wyeliminowanie psychoterapeutów z wykształceniem innym niż psychologiczne.
3. Obniżenie jakości oferowanych usług.
4. Pogarszające się stosunki w środowisku psychologów.
5. Zbędne wydatki członków korporacji i budżetu państwa na biurokrację.
6. Emigracja młodych absolwentów psychologii.
7. Wzrost liczby usług „parapsychologicznych” – wiele osób będzie się starało obejść prawo, otwierając gabinet pod inną nazwą, na przykład „doradztwo życiowe”.
8. Spadek jakości szkoleń wskutek załamania się wolnego rynku.
9. Korupcję i kumoterstwo wskutek scentralizowania władzy nad wolnym do tej pory rynkiem.

Pozytywne skutki ustawy odczują natomiast tylko ci działacze stowarzyszeń psychologicznych, którzy (przy bierności większości środowiska) zostaną wybrani do samorządu zawodowego i będą utrzymywać się z obowiązkowych składek wszystkich psychologów oraz za opłatę reglamentować dostęp do zawodu innym. Ustawa ta bowiem nie chroni interesów pojedynczych psychologów, lecz jedynie interesy przyszłych władz samorządu. Nie chroni też interesów pacjentów. Nakłada jedynie niepotrzebne koszty na państwo, na psychologów – a w efekcie na ich klientów.

Podsumowanie

Podsumowując, należy stwierdzić, że ustawa jest wadliwa i weszła w życie jedynie przez nieuwagę organów państwa, spowodowaną okresem powyborczym. Powinna zastrzegać tytuł psychologa, a nie czynności przez niego wykonywane. Ponieważ zastrzeżenie czynności, to wynikają z niej liczne problemy: zbędna i kosztowa korporacja zawodowa, ograniczony dostęp do zawodu, trudności z uzyskaniem pozwolenia na prywatną praktykę, niejednoznaczność związana z tym,

kogo i za co można na jej podstawie ukarać. Nadzór nad tymi czynnościami i pozwoleniami ustawa oddaje w ręce bliżej nieokreślonego ciała, które może posługiwać się kryteriami uznaniowymi i nie podlega żadnej kontroli. Wszystko to razem stwarza sytuację korupcyjną i sprzeczną z konstytucją.

Więcej informacji na temat ustawy, argumenty za i przeciw, ekspertyzy prawne, treść ustawy można znaleźć na stronie <http://www.psychologia.net.pl/katalog.php?level=201>.

Certyfikaty europejskie dla członków Polskiej Federacji Psychoterapii

Koleżanki i Koledzy psychoterapeuci!

Z przyjemnością informujemy, że dzięki staraniom i poparciu Polskiej Federacji Psychoterapii 26 psychoterapeutów w niej zrzeszonych uzyskało ECP¹. Oto krótka relacja:

- W październiku 2005 roku zarząd PFP opracowuje i przesyła do wiadomości polskich psychoterapeutów szczegółowe informacje wyjaśniające procedury aplikowania do ECP.
- W listopadzie 2005 roku Federacja rozsyła otrzymane aplikacje psychoterapeutów do właściwych EWAO² – Gestalt i NLP, uzyskując ich pisemną akceptację. Aplikacje kolegów deklarujących podejście multimodalne powinny zostać zarekomendowane przez polską NAO³. Wszystkie aplikacje o ECP powinny uzyskać rekomendację NAO, EWAO, a procedura grandparentingu odbywa się poprzez GAP.
- W grudniu 2005 roku Zarząd PFP przesyła pocztą kurierską na ręce mgr. Kazimierza Bierzyńskiego, przewodniczącego SNP PTP (dotychczasowej polskiej NAO), kompletne dokumenty aplikacyjne 55 psychoterapeutów, z prośbą o nadanie im dalszego biegu zgodnie z procedurami EAP.
- 17 lutego 2006 roku polska NAO nie przyjeżdża na komisję GAP⁴, na której miały być rozpatrywane aplikacje polskich psychoterapeutów. Ze względu na tę nieobecność aplikacje polskich psychoterapeutów nie mogą być rozpatrywane. Na szczęście prezes i wiceprezes Polskiej Federacji Psychoterapii – mgr Katarzyna Węglorz-Makuch i mgr Milena Karlińska – przywożą fotokopie wszystkich 55 aplikacji przesłanych do NAO.
- Komisja GAP, mimo nieobecności polskiej NAO, podejmuje decyzję, by przyznać ECP psychoterapeutom, których aplikacje zostały zaakceptowane przez właściwe EWAO (Gestalt i NLP). Podjęcie przez GAP decyzji o przyjęciu w tym wypadku funkcji NAO jest wydarzeniem jak dotychczas bezprecedensowym.

- 18 lutego 2006 roku przewodniczący komisji GAP Mony Elkaim podejmuje decyzję, by nie rozpatrywać aplikacji polskich psychoterapeutów multimodalnych, z uwagi na nieobecność przedstawiciela polskiego NUO⁵ i NAO.
- 21 lutego zarząd PFP zwraca się z pisemną prośbą do przewodniczącego GAP o wyjaśnienie, jakie są przesłanki proceduralne powodujące odroczenie rozpatrzenia aplikacji kolegów multimodalnych.
- **Polska Federacja Psychoterapii została pełnoprawnym członkiem EAP⁶.** Podobnie jak dwie organizacje członkowskie Instytut Terapii Gestalt i Polski Instytut Psychoterapii Krótkoterminowej. Dzięki temu psychoterapeuci zrzeszeni w każdej z wyżej wymienionych organizacji mogą zapisać się do EAP (aplikowanie poprzez Membership Commission).
- W dniu 27 kwietnia 2006 roku w Sali Senackiej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie Sekretarz Generalny European Association for Psychotherapy (EAP) **profesor Alfred Pritz**, rektor Uniwersytetu im. Zygmunta Freuda w Wiedniu, wręczył dwadzieścia siedem certyfikatów European Certificate of Psychotherapy (ECP). Wśród osób, które otrzymały certyfikaty, są psychoterapeuci reprezentujący psychoterapie Gestalt, NLP oraz krótkoterminową.

A oto lista osób, którym wręczono ECP:

mgr Ewa Canert-Ląka	mgr Benedykt Peczeko
mgr Ewa Czaplicka-Dziaduch	mgr Zofia Pierzchała
mgr Piotr Domaradzki	mgr Renata Procak
mgr Anna Gil	mgr Małgorzata Rajchert-Lewandowska
mgr Mirosława Huflejt-Łukasik	mgr Tomasz Rebeta
mgr Małgorzata Justyńska-Szopa	mgr Marcin Szczygieł
mgr Milena Karlińska	dr Wacław Urbaniec
mgr Bogusław Korzeń	mgr Krystyna Waszkowska-Wójcik
mgr Beata Leśniak	dr Agnieszka Widera-Wysoczańska
mgr Jolanta Łagodzińska	mgr Katarzyna Węglorz-Makuch
dr Ewa Matłosz-Mamak	mgr Dorota Węgrzyn
mgr Elżbieta Meliszek	mgr Andrzej Wroński
mgr Izabela Osińska	mgr Magdalena Zaleska-Stolzman
mgr Hanna Palich	

Słownik:

¹ **ECP – European Certificate of Psychotherapy.** Wydawany przez European Association for Psychotherapy. Jest potwierdzeniem kwalifikacji psychoterapeuty i daje prawo praktykowania w części krajów Unii. Dotychczas uzyskało go około 4000 europejskich psychoterapeutów. Przez 7 lat nikt z Polski nie uzyskał ECP. Rok od powstania Polskiej Federacji Psychoterapii certyfikaty te posiada ponad 30 Polaków, z czego 26 bezpośrednio dzięki staraniom Federacji.

² **EWAO – European Wide Accrediting Organizations.** Każda EWAO jest organizacją nadzorująca standardy kształcenia psychoterapeutów w danej modalności psychoterapeutycznej na poziomie europejskim, na przykład EAGT (European Association for Gestalt Therapy) pełni funkcję EWAO dla modalności Gestalt. Lista organizacji pełniących funkcję EWAO dla poszczególnych modalności znajduje się na oficjalnej stronie internetowej EAP. Psychoterapeuta danej modalności musi uzyskać ze strony EWAO akceptację dla swoich kwalifikacji, by uzyskać ECP.

³ **NAO – National Awarding Organization** (Narodowa Organizacja Przyznająca), odpowiedzialna za uzyskiwanie ECP przez psychoterapeutów danego kraju. W Polsce od 7 lat tę funkcję pełni Sekcja Naukowa Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Towarzystwo to warunkuje rekomendowanie polskich terapeutów do ECP posiadaniem ich certyfikatu (lub certyfikatu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego), co nie pokrywa się z regulaminem EAP.

⁴**GAP – Grandparenting Advisory Panel.** Jest to komisja, która analizuje dokumentację w przypadku tych terapeutów, którzy nie mają swojego EWAO, oraz decyduje o przyznaniu ECP.

⁵**NUO – National Umbrella Organization.** Organizacja reprezentująca psychoterapeutów danego kraju w Europejskim Stowarzyszeniu Psychoterapii.

⁶**EAP – European Association for Psychotherapy** (Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapii).

Katarzyna Węglorz-Makuch, Milena Karlińska

Konferencja FORGE w Rzymie

Jak co roku odbyła się konferencja FORGE – organizacji zrzeszającej instytuty szkolące gestaltystów. Tym razem miejscem spotkania przedstawicieli instytutów był Rzym.

Zarząd ITG reprezentowały: **Katarzyna Węglorz-Makuch i Beata Leśniak.**

Konferencja FORGE to przede wszystkim wymiana doświadczeń i myśli gestaltowskiej odbywająca się zgodnie z duchem Gestalt i przebiegająca w niesformalizowanej atmosferze.

Liczne, ponad 30-osobowe grono gestaltystów z całego świata dyskutowało o: standardach treningu i superwizji Gestalt, nowych trendach w psychoterapii, problematyce rozstawania, związkach neurofizjologii i psychoterapii, problematyce mniejszości, badaniach w psychoterapii.

Również to forum nie było wolne od niepokojów związanych z niedookreślonym lub wadliwym, jak we Włoszech i Polsce, prawem dotyczącym psychoterapeutów.

Duże zainteresowanie wzbudziło monograficzne wystąpienie **Serge’a Gingera** na temat najnowszych badań z zakresu neurofizjologii i ich znaczenia dla psychoterapii.

Ta niezmiernie interesująca wiedza wydaje się ciągle za mało eksplorowana przez większość psychoterapeutów.

Paolo Quattrini zaprezentował fenomenologiczny model superwizji i kształcenia superwizorów. W założeniach tego ujęcia superwizor nie pełni funkcji eksperta czy autorytetu, a jest jedynie kolegą dzielącym się własnym doświadczeniem, terapeuta zaś pracuje przez identyfikację z klientem. Sesja superwizyjna ma strukturę sesji terapeutycznej, w trakcie której terapeuta występuje w roli klienta, a superwizor pracuje z nim – w roli terapeuty. Model ten jest szczególnie przydatny w superwizji doświadczonych psychoterapeutów.

Kolejne spotkanie FORGE odbędzie się w przyszłym roku w Meksyku.

* * *

Przedstawicielki polskiego Gestaltu, ujęte gościnnie i życzliwie włoskich Kolegów, składają gorące podziękowania za stworzenie wspaniałej atmosfery, sprzyjającej konstruktywnej wymianie doświadczeń. Tego typu spotkania umacniają w nas w poczuciu, że przynależymy do jednej europejskiej rodziny gestaltystów.

Beata Leśniak

Refleksje po stażu LVII

A oto kilka wybranych refleksji:

Staż otworzył mi oczy na ogromną ilość spraw, które działy się i dzieją w moim życiu, a których nie widziałem nigdy wcześniej. Jestem tym samym człowiekiem, ale o jakimś innym wnętrzu.

(Mateusz)

Gestalt zapoznał mnie z samą sobą. Pozwolił mi dotrzeć do swoich emocji. Obcowałam ze sztuką kontaktu z drugim człowiekiem. Nie bójcie się poznawać siebie! Kontynuuję naukę w Instytucie. Dziękuję i pozdrawiam.

(Iwona)

Staż w ITG był dla mnie bardzo ważnym, wzbogacającym doświadczeniem. Miałam okazję poznać swoje zasoby i ograniczenia w kontakcie z grupą, a także zrobić krok do przodu w rozwoju osobistym i zawodowym. Rzetelnie opracowany staż.

(Ania)

Przyjście na staż było jedną z lepszych decyzji w moim życiu. W ciągu tego roku mój rozwój osobisty uległ przyspieszeniu i ukierunkowaniu. Przede mną długa droga, ale dostałam fundament, kierunkowskaz i inspirację do dalszej pracy. Dziękuję.

(Nina)

Na początku myślałam o swojej drodze, kierunkach pracy, rozwoju...

Tak się stało, że uporządkowało się jak za dotknięciem różdżki to, co jest wokół mnie. A przede wszystkim relacje z moimi kochanymi dziećmi. I dalej myślę o swojej drodze.

(Małgorzata)

Następne grupy rozpoczynają pracę: Staż LIX – koniec września, Staż LX – koniec roku.

SĄ JESZCZE WOLNE MIEJSCA – SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

(tom)

Odbici w lustrze

– wywiad z Giorgiose Diplase, psychoterapeutą z Grecji

Rozmawiała Joanna Markin

Joanna Markin: Proszę, przedstaw się czytelnikom „Gestaltu”.

Giorgios Diplas: Co ja mogę o sobie powiedzieć? Cieszę się, że tu jestem.

J. M.: Kim jesteś jako człowiek, mężczyzna, psychoterapeuta...?

G. D.: Nie wiem. Przede wszystkim czuję się człowiekiem. Kiedy mnie pytasz, jakim jestem terapeutą, to nie umiem odpowiedzieć. Nie chcę nazywać swojego podejścia, ponieważ w tym momencie będę umykał od technik. Myślę, że psychoterapia to więcej niż technika. To jest oczywiście teoria i praktyka, ale to też jest więcej niż technika, jestem tego pewien. Staram się nie używać technik w swojej pracy, staram się być tak ludzki, jak to tylko możliwe. Co to znaczy? Moim zdaniem, to znaczy iść za klientem. Słuchać klienta. Być świadomym własnych odczuć. Być otwartym i autentycznym – z własnymi uczuciami, z wyrażaniem uczuć klienta.

J. M.: To jest filozofia. Chciałabym się dowiedzieć czegoś o Twojej drodze zawodowej. Jak doszedłeś do tego momentu, w którym jesteś teraz?

G. D.: Myślę, że to mieszanina doświadczenia życiowego, wykształcenia, wpływów z różnych obszarów, otwarcia na to, co nowe – tyle mogę powiedzieć.

J. M.: Co chcesz dać uczestnikom tego warsztatu?

G. D.: Chcę im dać możliwość skontaktowania się z ich męskim „ja”. Czy są takie rzeczy, które przyjmujemy za pewnik? I wtedy ludzie myślą sobie, że tak wygląda rzeczywistość. Myślę, że istnieje wiele mitów i uprzedzeń wokół bycia kobietą i mężczyzną. Chcę, żeby oni przede wszystkim poczuli się ludźmi, a nie mężczyznami czy kobietami. W Polsce zauważa się taką tendencję – z tego, co słyszałem, i z tego, co widzę – że mężczyźni chcieliby pracować w grupach dla mężczyzn. Chcą przepracowywać męskie sprawy. Chcę dać im takie doświadczenie, które mogliby wykorzystać i sami potem zrobić – zorganizować grupę dla mężczyzn.

J. M.: Czy taka praca w grupie mężczyzn jest potrzebna? Czy widzisz taką potrzebę?

G. D.: Tak. Widzę. Kiedy mówimy o samoświadomości – mężczyźni są do tyłu w stosunku do kobiet. Dlaczego mają tracić? Oni mają tę umiejętność, ale jakoś ją zatarcili. Właśnie taką zdolność do odczuwania wielu rzeczy, do robienia wielu rzeczy.

J. M.: Jestem bardzo ciekawa, czy są jakieś typowo męskie problemy zgłaszane do psychoterapii?

G. D.: Nie. To są tak zwane męskie sprawy. To jest tak czy inaczej sprawa ludzka.

J. M.: Jak Ci się pracuje z tą grupą?

G. D.: Ta grupa jest dla mnie niespodzianką. Te osoby przychodzą z różnych obszarów. Niektórzy są już terapeutami, niektórzy nie mają nic wspólnego z psychologią, niektórzy tutaj studiują. Pojawia się taka więź między nimi, takie wzajemne powiązanie, które zwykle potrzebuje dużo czasu, żeby się wytworzyło. W mojej opinii mają wysoki poziom. Z przyjemnością z nimi pracuję. Czuję się zaszczycony tą pracą.

J. M.: Czy greccy i polscy mężczyźni czymś się różnią?

G. D.: Nie jestem pewien. Znam kilku Polaków w Grecji. To nie są tacy typowi macho, pewnie dlatego, że ja też się nie czuję macho. Także ja bym wybierał raczej podobnych mężczyzn. Są pewne podobieństwa i pewne różnice. Chcę teraz wskazać pewne różnice: myślę, że tu, w Polsce, jest większe poczucie odpowiedzialności i takie wewnętrzne przygotowanie i gotowość do dzielenia się głębszymi sprawami. Ja mam nie za duże doświadczenie w tej sprawie.

J. M.: Jak przedstawiłbyś, opierając się na swoim doświadczeniu zawodowym, związek pomiędzy męskością i kobiecością? Może metaforą?

G. D.: Kobieta i mężczyzna stoją obok siebie, ale odwróceni plecami, twarzami do lustra. On patrzy na jej odbicie w lustrze a ona na jego...

J. M.: Niektórzy mężczyźni potrzebują pomocy, by dojść do jakiegoś optimum czło-

wieczności. W jakim ważnym aspekcie potrzebują tej pomocy?

G. D.: Oni muszą rozwinąć, poszerzyć samoświadomość, aby odsunąć się od introjektu i stereotypu i różnych takich społecznie uwarunkowanych idei. Muszą zacząć kwestionować, wątpić w autorytet większości tych idei.

J. M.: Jaki stereotyp mężczyzny najbardziej Cię denerwuje?

G. D.: Stereotyp o wyższości, o mocy, przekonanie, że to oni mają tę siłę. Myślę, że ten pierwszy stereotyp obejmuje całość.

J. M.: Mam małego syna. Co byś mi doradził lub przed czym przestrzegł?

G. D.: Te same stereotypy, które wpływają na mężczyzn, wpływają na kobiety. Myślę, że wiele kobiet wychowuje dzieci z tymi samymi społecznymi stereotypami. To jest jednocześnie ostrzeżenie i rada.

J. M.: Dziękuję. Praca z mężczyznami podczas takiego warsztatu polega na podnoszeniu samoświadomości i obalaniu stereotypów?

G. D.: Tak.

J. M.: Czy jest coś, czego zazdrościsz kobietom?

G. D.: Tak. Sposobu myślenia, podchodzenia do różnych spraw, wrażliwości, bystrości.

J. M.: A jak postrzegasz Polaków?

G. D.: Bardzo myślący ludzie, bardzo odpowiedzialni, dobrze wykształceni. Z historii wiem, że macie pewien poziom zdecydowania i umiejętność zachowania swojej tożsamości.

J. M.: To brzmi całkiem niezłe. Co powiesz o sytuacji psychoterapii w Grecji?

G. D.: Jest trochę zamieszania, bo psychoterapia jest zamieszana. Mamy psychologów, psychiatrów, psychoterapeutów i doradców...

J. M.: I wyrocznie Grecy mieli...

G. D.: Tak. Ta sytuacja nie różni się zbyt wiele od innych krajów europejskich. We Włoszech mają ten sam problem. Nie wszyscy mogą pracować jako terapeuci. Trudno jest ustalić granicę między poradnictwem a psychoterapią. Też mamy coś takiego, że i psychiatrzy, i psychologowie nie mają wystarczającego przygotowania do pracy psychoterapeutycznej.

J. M.: Dziękuję bardzo za rozmowę.

G. D.: Dziękuję również, szczególnie za gościnność i możliwość pracy tutaj.

Rozmowa z uczestnikami warsztatu: Andrzejem i Przemkiem

J. M.: Dlaczego przyszliście na ten warsztat?

Andrzej: Sama idea spotkania wśród mężczyzn była dla mnie kusząca. Do tej pory byłem na paru grupach, gdzie większość stanowiły panie. Myślę, że to może być coś wnoszącego... Chciałem się zmierzyć... No i po tych paru godzinach się nie zawiodłem.

Przemek: Ja czuję, że w tym obszarze z męskością jest u mnie jakiś problem, i to jest dobra okazja, żeby sobie przetrenować parę rzeczy. Tym bardziej, że przyjazd tutaj był zalecany przez osobę, do której mam pełne zaufanie. Z autorytetu przyjechałem...

J. M.: Od Giorgiosa wiem, że mężczyźni powinni pozbyć się pewnych stereotypów, aby osiągnąć pełnię rozwoju. Czujecie ciążące na Was stereotypy?

A.: Ja akurat tego nie czuję. Ale... najwięcej problemów wyszło w obszarze relacji ojciec – syn. Na dziesięciu panów ośmiu ma wyraźny problem. W ostatnim ćwiczeniu to był główny temat. Zahaczając o stereotypy, bardziej zahaczyliśmy o pierwiastki kobiecości w nas, temat stereotypów bardzo szybko zniknął. Ciekawe jest to, że nie ma rywalizacji. Jak nie ma pań, to mężczyźni nie muszą ze sobą rywalizować. Powstaje fajna energia, atmosfera. Jak są mężczyźni, którzy w ogóle siebie akceptują, nie muszą rywalizować, wspierają się wzajemnie i z tego właśnie rodzi się fajna siła. To jest taka drużyna, zespół, można powiedzieć, plemię.

P.: Tak. Jeżeli jest jakiś stereotyp, który przełamaliśmy, to właśnie taki, że grupa mężczyzn nie musi pracować ze sobą jedynie na zasadzie rywalizacji.

J. M.: Jak to jest być mężczyzną we współczesnym świecie? Czy są z tym jakieś trudności?

A.: Myślę, że każdy indywidualnie może coś powiedzieć. Ja czuję się spełniony i nie mam problemów z byciem facetem.

P.: Ja myślę, że nam jest dziś łatwiej dzięki temu, że możemy dostać się w takie miejsca jak Gestalt na przykład, jeżeli mamy na to wewnętrzną zgodę. Porównując czasy mojego ojca i jego stosunki z ojcem i jego problemy, myślę, że nam jest łatwiej. Mamy jakąś społeczną akceptację na to, że możemy tu przyjść, że nie jesteśmy jakimiś... **To jest przewaga czasów współczesnych.**

A.: Ten model relacji w rodzinie się zmienił w sensie psychologicznym.

Tłumaczenie: Agnieszka Kaflńska

P.: Czy nam jest łatwiej czy trudniej? Nie żyliśmy wtedy i ciężko powiedzieć.

J. M.: Jaki jest osobisty cel mężczyzny w rozwoju?

A.: Są te trzy rzeczy... dom, drzewo i syn...

J. M.: Słyszałam, że jest jeszcze czwarta rzecz – siedzieć w więzieniu...

A.: Stworzenie następców, wyedukowanie ich, danie im siły, danie możliwości, więcej miłości. Nie wiem, tak to czuję...

P.: Fajnie jest, że ja słucham tego, co mówisz. Ja nie mam dzieci i jestem w takim momencie, że zastanawiam się: OK, samochód mam, mieszkanie mam, sto tysięcy rzeczy mam...

A.: Zasadziłeś parę drzew...

P.: I mówię sobie: no co, lepszy samochód będę miał? Lepszy motocykl? Lepsze wakacje?

J. M.: Znam takich mężczyzn, którzy by w życiu nie przyszli na żadną grupę, bo to niemęskie, idiotyczne... Co o tym sądzicie?

A.: Ja myślę, że to pierwiastek kobiecy we mnie zdecydował, że tu jestem.

P.: Wiesz co, ja nie wiem, czy to jest pierwiastek kobiecy, natomiast powiem, że po psychodramie miałem takie pytanie do mo-

ich kolegów: „Słuchajcie, wszystko fajnie, że ja mam tu to ciepło, tak się uśmiechamy do siebie, ale ja mam w głowie taki haczyk, czy to nie jest brak męskości?”. Miałem coś takiego, co jest moje, oczywiście. Są tacy facceci, którzy by w ten sposób podeszli do rzeczy. Wiesz, mimo że tu jestem, też mam w sobie jakąś wątpliwość.

A.: Ja powszechnie mówię, w moim otoczeniu, że gdzieś byłem w grupie, na pracy z ciałem. Przyzwyczaili się. Ale gdy któryś z moich znajomych ma problem z synem, to mówi: „Poleć mi jakąś terapeutkę”. I tak to się kończy. Czyli jestem postrzegany jako ten, co eksperymentuje w sprawach psychicznych, ale gdy jest problem, to jestem autorytetem.

J. M.: Jak Giorgios prowadzi te zajęcia?

A.: Bardzo wycofany.

P.: Bardzo się zmienia, ale coraz bardziej się angażuje, pojawia się komentarz.

A.: Na początku był tłem...

P.: Były takie momenty, że ja zapomniałem, że on jest. Potem on sam powiedział, że jest pod wrażeniem grupy.

J. M.: Rzeczywiście, bardzo Was chwalił. Dziękuję za rozmowę.

Gestalt jest we mnie

– wywiad z Lyndą Osborne,
psychoterapeutką z Anglii

Rozmawiał Tomasz Rebeta

Tomasz Rebeta: Mam do Ciebie pytanie, z którym tutaj przyjechałem: Czym jest dla Ciebie terapia Gestalt?

Lynda Osborne: Okazją, aby wnieść siebie do spotkania. Aby być dostępną dla drugiej osoby. Aby być kreatywną i eksperymentować. I aby znaleźć uzdrowienie poprzez to spotkanie.

T. R.: Jak to się stało że jesteś psychoterapeutką Gestalt?

L. O.: Przez 7 lat pracowałam z parami w nurcie psychodynamicznym. I kiedy z tego zrezygnowałam, zaczęłam szukać możliwości szkolenia się jako psychoterapeuta. Było dla mnie jasne, że chcę pracować w nurcie humanistycznym, a Gestalt do mnie przemówił. Jego filozofia, praktyka. Po prostu czułam, że jest to dla mnie dobre.

T. R.: Czy Twoja prywatność miała jakikolwiek wpływ na to, że zdecydowałaś się uprawiać terapię Gestalt?

L. O.: W dzieciństwie przeżyłam kilka ważnych śmierci – były to „doświadczenia granic”, o których mówi Jaspers. One wpłynęły na moje silne zainteresowanie gestaltowskim egzystencjalnym podejściem fenomenologicznym. Byłam wychowana przez religijną matkę i ojca ateistę. Jedno z rodziców głosowało za partią konserwatywną, drugie – za partią pracy. Byłam tak wychowana, że potrzebowałam myśleć sama za siebie, a gestaltowski nacisk na samoodповідzialność i dwustronną relację dialogu wypełnił dla mnie pewną lukę. Ważne było, aby w moim podejściu uwzględnić szersze pole, relacje, a nie tylko intra- lub interpersonalne za-

leżności. Kontekst sytuacji był dla mnie bardzo ważny.

T. R.: Spędziłam 7 lat, pracując w oparciu o interpretacje, i wiedziałam, że przyszedł czas na zmianę.

L. O.: To pewna symbolika, że po 7 latach następuje zmiana.

L. O.: Więc podejście fenomenologiczne było początkowo dla mnie dość trudne. Mam nadzieję, że teraz idzie mi to lepiej.

T. R.: Kiedy mówisz o terapii Gestalt, to co uważasz za specyfikę tego podejścia, co je wyróżnia spośród innych nurtów?

L. O.: Powiem coś oczywistego. Kiedy studenci rozpoczynają szkolenie i zadają im to samo pytanie, oni odpowiadają to, co i ja bym odpowiedziała. Że jest to podejście holistyczne.

T. R.: Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w terapii Gestalt?

L. O.: Sposób, w jaki paradoksalna teoria zmiany jako teoria i praktyka jest możliwa do zastosowania w pracy z klientami o kruchym procesie osobistym, w pracy krótkoterminowej, np. w sektorze medycznym.

T. R.: W ostatnim czasie pracowałaś w Krakowie z dwiema polskimi grupami. Jakie są Twoje refleksje na gorąco?

L. O.: Spotkałam się z bardzo ciepłym przyjęciem. Ich granice nie są sztywne, są otwarci, aby mnie przyjąć i znaleźć sposób pracy ze mną, mimo że nie mówię po polsku. To było bardzo kreatywne. Oni byli bardzo kreatywni. Mieli duże poczucie humoru, dużo się śmialiśmy, co było częścią wsparcia dla pracy dla mnie i dla nich. Byli gotowi ryzykować i mieli świadomość, że potrzebują wsparcia, aby to zrobić. Jestem pod dużym wrażeniem ich gotowości do konfrontowania się ze sobą nawzajem oraz ich ogromnego zaangażowania we własną pracę terapeutyczną na zajęciach. Było to dla mnie bardzo przyjemne doświadczenie.

Odnoszę wrażenie, że oni mają duże doświadczenie w dawaniu opieki innym, być może mniejsze w opiekowaniu się sobą.

T. R.: Będę szczerzy. Dzisiaj, kiedy rozpocząłem zajęcia z małą grupą, nie mogłem się oprzeć zadaniu im pytania: jak było na zajęciach z Lyndą?

L. O.: I co?

T. R.: Super! Chcę Ci to powiedzieć, bo myślę, że ten feedback jest ważny. Pewnie go dostałaś też w sali. Oni to później powtórzyli. Byli pełni wrażeń, energii i wszystkiego, co najlepsze.

L. O.: Cieszę się to. Chciałam jeszcze coś dodać: jedną z zalet tego, że nie znam języka, jest to, że o wiele więcej pracuję w oparciu o ciało.

T. R.: Jest takie gestaltowskie słowo klucz. To słowo to kontakt. Co to jest kontakt?

L. O.: Czyją definicję sobie życzysz?

T. R.: Twoją.

L. O.: To jest spotkanie „ja” z „nie ja”, z jasnym, klarownym odróżnieniem. Z potencjałem na pełne, żywe i dynamiczne spotkanie, na zmianę i na ryzyko zmiany.

T. R.: Po czym rozpoznajesz, że nie ma kontaktu?

L. O.: Nie wiem, co oznacza brak kontaktu. Myślę o tym jako o kontinuum: od bycia w pełnym oderwaniu do pełnego kontaktu. Patrę, obserwuję i szukam energii, koloru itp. I sprawdzam, jak reaguję w swoim ciele. Poza tym kontaktu nie możemy wymusić.

T. R.: To tak, jak powiedział Perls: „Jak się spotkamy – pięknie, jak nie – trudno”.

L. O.: A moim zadaniem jest być otwartą na ten kontakt. I tak regulować nasilenie mojej obecności jako terapeuta i jako trener, aby najlepiej ten kontakt wesprzeć.

T. R.: Myślę, że terapeuta Gestalt jest niejako skazany na kontakt.

L. O.: Zauważyłam moją reakcję na słowo „skazany”...

T. R.: Czy jest w Tobie coś, co chcesz przekazać Czytelnikom naszego czasopisma?

L. O.: Tylko tyle, że jestem bardzo zadowolona z tego, co robię. Bardzo lubię szkolić terapeutów Gestalt. Po części, ponieważ lubię uczyć, a po części, ponieważ Gestalt jest w moim ciele. Więc to dla mnie prawdziwy dar, że mogę to robić.

T. R.: Bardzo dziękuję Ci za to spotkanie. Za kontakt z Tobą, którego doświadczyłem.

L. O.: Też czuję, że go doświadczyliśmy i było to dla mnie przyjemnością. Spotkałam tu wiele osób, które są na ten kontakt otwarte.

T. R.: Czy chcesz ponownie przyjechać do Polski?

L. O.: Planujemy z mężem przyjazd tutaj jako turyści. Chcę się tym z nim podzielić.

T. R.: A chcesz jeszcze popracować z polskimi grupami?

L. O.: Jak mogłabym odmówić!

T. R.: To bardzo kobiece. Przyjmij ode mnie, jako od redaktora „Gestaltu” i jako gestaltysty, życzenia, aby ta wspaniała energia, którą przywiozłaś, towarzyszyła Ci jak najdłużej.

L. O.: Dziękuję.

Tłumaczenie: Małgorzata Cynker-McCarthy
Marcin Rebeta

Gestalt, polityka i ja

– wywiad z Nurith Levi,
psychoterapeutką z Izraela

Rozmawiał Tomasz Rebeta

Tomasz Rebeta: Nurith, witam Cię i dziękuję, że zgodziłaś się na udzielenie wywiadu.

Na początek chcę Cię poprosić, abyś powiedziała nam, czym dokładnie zajmujesz się w swojej pracy.

Nurith Levi: Z wykształcenia jestem pracownikiem socjalnym, zajmuję się terapią indywidualną, par i małżeństw, rodzinną, wykładam na uczelni.

T. R.: Jak to się stało, że zostałam psychoterapeutką Gestalt?

N. L.: Przez przypadek – szukałam prezentu dla przyjaciela. W księgarni znalazłam książkę o Gestalcie, która mnie zafascynowała, i tak już zostało.

Myślę, że dzięki Gestaltowi byłam wystarczająco sprytna, by wybrać lub zaangażować się w sprawy, którymi byłam zainteresowana i które chciałam robić i nie rozproszyć mnie inne możliwości, które mogły wydawać się bardziej prestiżowe albo przynoszące rozgłos, ale jednak nie tak cenne i rozwijające dla mnie samej. Niektórzy mówią, że jestem pracoholiczką. Ale ja tak nie uważam, ponieważ moja praca jest jednocześnie moim hobby i tym, co robię z przyjemnością.

T. R.: No to jesteś szczęściarą!

N. L.: Tak.

T. R.: Prowadziłaś w Polsce ostatnio dwa warsztaty – to Twoje pierwsze doświadczenie w naszym kraju. Jak byś je podsumowała?

N. L.: Przede wszystkim byłam zaskoczona otwartością i łatwością, z jaką nawiązałam kontakt z ludźmi tutaj, w obu grupach. To moja pierwsza podróż do Polski i nie miałam wcześniej okazji do poznania innych Polaków, nie w grupie, oczywiście. To bardzo odmienna kultura, istnieje bariera językowa, także język ciała jest inny. Zdawałam sobie sprawę z możliwych trudności z dotarciem do ludzi i wyrażeniem przeze mnie tego, co jest potrzebne, aby zbudować osobisty kontakt z całą grupą. Dlatego byłam przyjemnie zaskoczona przyjęciem i chęcią współpracy ludzi, którzy przecież mnie nie znali. I to sprawiło, że praca stała się możliwa. Spędziłam tu cztery bardzo intensywne dni, które były dla mnie sporym wyzwaniem, ale zarazem

przeszły lekko, bez wysiłku. Jestem pełna nowych doświadczeń, przemyśleń, pomysłów i uczuć. Ale nie jestem zmęczona ani wyczerpana – czuję się bogata, to bardzo cenne. I możliwe, że esencją tego wszystkiego, ponownie, jest to, że kiedy budujemy prawdziwy, osobisty kontakt, jeśli naprawdę możemy się spotkać – wszystkie bariery znikają. Kiedy jesteśmy w angażującym dialogu, który jest prawdziwy i szczery, praca przebiega swoim naturalnym rytmem, bez przeszkód. Tak więc być może te wszystkie bariery to tylko wymówki?

T. R.: Chcę Ci teraz powiedzieć coś bardzo ważnego. Zapytałam moją małą grupę o wrażenia z Twojego warsztatu. Oczywiście zaczęły im błyszczeć, uśmiechnęli się i powiedzieli, że są bardzo, bardzo zadowoleni.

N. L.: Bardzo miło mi to słyszeć!

T. R.: Nurith, teraz przyszedł czas, abyś powiedziała czytelnikom „Gestaltu” to, co chcesz, co jest w Tobie. Mniej więcej za trzy miesiące ukaże się numer, w którym zostanie zamieszczony wywiad z Tobą. Co chcesz przekazać polskim czytelnikom „Gestaltu”?

N. L.: Przede wszystkim chcę ich pozdrowić i powiedzieć, że możliwość bycia tutaj i spotkania się z Wami była dla mnie bardzo ważna w wymiarze intelektualnym i emocjonalnym. Wierzę, że Gestalt nie jest tylko terapią – jest sposobem życia. Być może brzmi to naiwnie, ale uważam, że w Gestalcie tkwi siła do tego – to dla mnie bardzo poruszające – aby ludzie mogli przezwycięzać głębokie, podstawowe trudności: polityczne, religijne, narodowe i rodzinne. Jest w tym przesłanie. I myślę, że ludzie w to wierzą i czerpią z tej siły, gdziekolwiek się to dzieje. Naprawdę w to wierzę. Chcę w odniesieniu do tego powiedzieć o dwóch sprawach.

Pierwszą z nich jest to, że decyzja o przyjeździe do Polski nie była dla mnie łatwa, a odwiedzenie krakowskiego Kazimierza było bardzo trudne. Doskonale zdaję sobie sprawę, że dotychczas pozostawałam w środowisku ochronnym, którego nie opuszczałam. Mam bardzo dobrego przyjaciela, psychoterapeutę Gestalt z Amsterdamu – Herve’a

Siemsa. Kiedy powiedziałam mu, że jadę do Krakowa, powiedział mi, żebym nie jechała do Oświęcimia przed swoją pracą. Jestem mu bardzo wdzięczna za tę radę, bo faktycznie, tym razem nie wybiorę się tam. Jeśli przyjadę tutaj kiedyś indziej, zorganizuję dwa lub trzy wolne dni i wtedy pojedę. Ale, widzicie, nie muszę jechać do Oświęcimia, żeby być bardzo poruszona historią – obecność na Kazimierzu jest dla mnie wystarczająca. Widziałam wszystkie te symbole i było to wystarczająco bolesne. I jednocześnie nie żywię żadnych trudnych uczuć do ludzi, których spotkałam. Myślę, że wynika to ze świadomości oraz możliwości rozdzielenia tego, co jest tu i teraz, od tego, co należy do przeszłości.

Drugą sprawą, o której chcę wspomnieć, jest organizowane we wrześniu w Jeruzalem przez Towarzystwo Izraelskie seminarium „Gestalt spotyka skłócone rzeczywistości”. Zaprosiliśmy terapeutów Gestalt z Europy, aby mogli przyjrzeć się pracy, która już została wykonana – dialogowi pomiędzy Żydami i Arabami w Izraelu, zmierzającemu do wzajemnego porozumienia. To, co chcę przekazać, to moje głębokie przekonanie, że każdy, kto jest zaangażowany w Gestalt, jest jednocześnie zaangażowany w coś większego. Ma w swoich rękach możliwość, szansę na dokonanie czegoś znacznie większego niż

tyko praca, którą wykonuje. Jestem świadoma tego, że obecnie wszędzie, w Europie, Azji, Afryce, Ameryce Południowej jest tak wiele bólu, nieszczęścia i ludzkiego cierpienia, że my – jako społeczność Gestalt – jesteśmy odpowiedzialni, żeby coś z tym zrobić. Każdy z nas w swoim własnym małym świecie (*u Nurith pojawiają się lzy*).

T. R.: Nurith, chcę Ci powiedzieć, że jestem blisko Twojego wzruszenia. Myślę sobie, że gdyby ludziom udało się być właśnie „gestalt” – tak to symbolicznie ujmę – świat byłby dużo prostszy.

N. L.: Też tak uważam, jestem tego pewna. Naszą misją jest rozprzestrzenianie tego przesłania, rozprzestrzenianie go na całym świecie. Także to, by być ze sobą w kontakcie i rozwijać naszą wizję, współpracować ze sobą, inspirować się i wspierać. I mam taką nadzieję. Taka jest właśnie moja nadzieja (*Nurith wskazuje broszkę z gołąbkami pokoju*). Noszę ją każdego dnia, niezależnie od tego, gdzie jestem: kiedy idę na koncert, kiedy ubieram się bardzo elegancko albo kiedy odbywam piesze wędrówki – zawsze mam tę nadzieję. Ona mi przypomina, że jest nadzieja.

T. R.: To były wielkie słowa. Dziękuję Ci, że przyjechałaś, że jesteś i dziękuję za nasze spotkanie.

N. L.: Dziękuję Ci również.

Tłumaczenie: Agnieszka Kaflińska
Magdalena Ryszka

Wizytacje

15 czerwca 2006 roku Nevena Calovska Hertzog, przedstawicielka EAP, wizytowała nasz Instytut. Celem wizytacji było zapoznanie się z działalnością Instytutu w związku z akredytacją przez EAP. 29 czerwca Peter Schulthess wizytował ITG w związku z akredytacją przez EAGT.

Przebieg obu wizytacji jednoznacznie pokazał, że poziom działalności ITG, a zwłaszcza obszar związany ze szkoleniem przyszłych psychoterapeutów Gestalt, spełnia wysokie standardy EAP i EAGT.

Mamy pełne podstawy sądzić, że procedura przyznania akredytacji przez obie europejskie organizacje zakończy się pomyślnie.

Zarząd EAP podczas swoich lipcowych obrad w Cambridge przyjął raport Neveny Calovskiej Hertzog, a raport Petera Schulthessa zapewne zostanie przyjęty przez zarząd EAGT, który będzie obradował we wrześniu w Krakowie.

(tom)

Przeciw terapii – recenzja książki Jeffreya Massona

Recenzja bardzo osobista

Myślę, że książka Jeffreya Massona *Przeciw terapii* jest również bardzo osobista. Autor postawił tezę, że psychoterapia jest zjawiskiem szkodliwym i niepotrzebnym. Na poparcie tej tezy przytoczył argumenty, które zaszokowały mnie, a niektóre z nich wzbudziły moje obrzydzenie. W książce przedstawione są fakty z życia i pracy bardzo znaczących postaci świata psychoterapeutycznego. Autor koncentruje się na wybitnie negatywnych aspektach uprawiania psychoterapii przez pewnych psychoterapeutów. Opisuje wielkie cierpienie ich pacjentów, którego doznali na skutek niewłaściwych sposobów prowadzenia psychoterapii (o ile można nazwać psychoterapią to, co opisuje autor).

Wszystko to poparte jest bardzo bogatym materiałem bibliograficznym – erudycja autora w tym zakresie budzi uznanie.

Książkę tę napisał były psychoterapeuta psychoanalityczny, człowiek o dużej wiedzy i doświadczeniu. Bez wątplenia dodaje to mocy treściom w niej zawartym. Są w niej również poruszone kwestie zachowań spo-

łecznych i politycznych (bądź ich braku) omawianych w książce terapeutów. Sposób, w jaki autor przedstawia te kwestie, wskazuje, że jest to dla niego osobiście ważne.

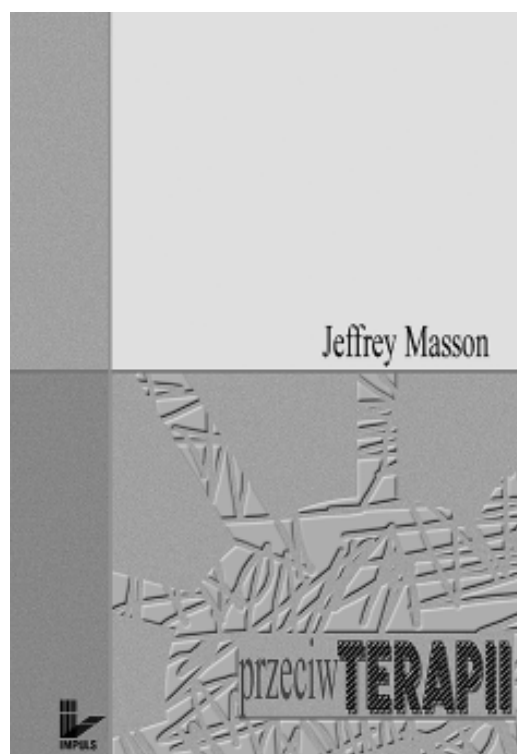
Jeffrey Masson rozlicza się z psychologami i psychoterapeutami, nie pozostawiając na nich suchej nitki. Oskarża i skazuje psychoterapię na niebyt.

Jako psychoterapeuta nie mogę się z tym zgodzić. Gdybym przyjął argumenty autora, od jutra powinienem zaprzestać psychoterapii i przeprosić wszystkich moich klientów za to, że mieli kiedykolwiek ze mną do czynienia. Nie zrobię tego, ponieważ nie ponoszę odpowiedzialności za błędy Junga, Freuda czy Perlsa.

Uważam, że książkę powinni przeczytać wszyscy psychoterapeuci ku przestrodze, ale również po to, by mogli zareagować na wątpliwości byłych, obecnych i przyszłych pacjentów/klientów.

Tym ostatnim nie polecam tej książki. Jeżeli jednak przeczytają ją i podejmą decyzję, aby nie skorzystać z psychoterapii, z jedynej dostępnej dla nich być może formy pomocy, to co dalej, Panie Jeffreyu Massonie?

(tom)



Jeffrey Masson
Przeciw terapii
 Oficyna Wydawnicza „Impuls”
 Kraków 2004, wydanie I
 304 strony

Superwizorzy

Michèle Combeau
Janusz Kitrasiewicz
Beata Leśniak
Zofia Pierzchała
Paolo Quattrini
Tomasz Rebeta
Katarzyna Węglorz-Makuch
Magdalena Zaleska-Stolzman

Psychoterapeuci (pracujący z dorosłymi)

Nr certyfikatu	Imię i nazwisko
2	Zofia Pierzchała
3	Magdalena Zaleska-Stolzman
4	Janusz Kitrasiewicz
11	Bogusława Kmieć
13	Waldemar Lamcha
14	Beata Leśniak
20	Katarzyna Węglorz-Makuch
22	Jadwiga Litwin
24	Tomasz Rebeta
28	Jolanta Czernek
32	Ewa Matłosz-Mamak
34	Iwona Kijowska
44	Piotr Domaradzki
52	Anna Łaniusz
58	Krystyna Waszkowska-Wójcik
60	Urszula Soczówka
62	Maria Wilanowska
69	Małgorzata Justyńska-Szopa
74	Sonia Prykowska
82	Małgorzata Wallas
83	Mirosława Wołowska
89	Zofia Henczel
92	Magdalena Łubieńska-Michałowska
96	Daria Kleina-Szmidt
102	Monika Szymańska
109	Zofia Minkiewicz
110	Jolanta Łagodzińska
113	Ewa Czaplicka-Dziaduch
114	Małgorzata Czech
115	Marta Kwaśniewska
116	Joanna Nowak
117	Alicja Kuczkowska
123	Aleksandra Sidor
126	Marta Rommel
127	Dorota Ziółkowska-Maciaszek
128	Katarzyna Bocheńska-Wojtas
129	Agnieszka Wójcik
130	Agnieszka Zyśk
131	Łucja Gołębiowska
132	Małgorzata Sokołowska
133	Krzysztof Papis
134	Agnieszka Strugacz
135	Wiesława Słupczyńska

136	Urszula Stach
137	Dorota Nowak-Szmatuła
138	Ewa Feret
139	Małgorzata Normantowicz-Zakrzewska
140	Dorota Podgórska
141	Anna Żuchowska
142	Lucyna Myalska
143	Alicja Andrzan
144	Anna Gucik
145	Ewa Zawodnik
146	Małgorzata Kleniewska

Trenerzy (pracujący z dorosłymi)

Nr certyfikatu	Imię i nazwisko
2	Zofia Pierzchała
3	Magdalena Zaleska-Stolzman
4	Janusz Kitrasiewicz
10	Beata Leśniak
16	Katarzyna Węglorz-Makuch
31	Tomasz Rebeta
34	Ewa Matłosz-Mamak
43	Piotr Domaradzki
72	Małgorzata Wallas
82	Zofia Henczel
86	Zofia Minkiewicz
87	Jolanta Łagodzińska
94	Katarzyna Bocheńska-Wojtas
95	Łucja Gołębiowska

Trenerzy i psychoterapeuci (pracujący z dziećmi, młodzieżą i rodzicami)

Nr certyfikatu	Imię i nazwisko
2	Maria Alicja Kaczmarczyk
3	Irena Kijanka-Fitkowska
5	Dorota Michałowska
7	Aleksandra Replin
8	Hanna Romecka
10	Elżbieta Błazejewska-Bandurska
12	Jolanta Ciepłińska
13	Halina Dubiel
19	Ewa Pleśniar
23	Irena Wyciślik
27	Izabela Osińska
31	Dorota Nowak-Szmatuła
32	Agnieszka Chmielewska
33	Renata Procak
34	Magdalena Tomczak
36	Anna Kiwak
39	Grażyna Serwan-Pogoda
45	Gabriela Mazurek

Zaktualizowaną listę drukujemy w każdym numerze „Gestaltu”.
Lista aktualna na lipiec 2006 roku.

SZKOŁA TRENERÓW I PSYCHOTERAPEUTÓW

Trzyetapowy cykl szkoleniowy:

Etap 1: Edukacja w zakresie psychoterapii Gestalt

Etap 2: Doskonalenie umiejętności trenerskich i psychoterapeutycznych

Etap 3: Superwizja

Etap 1

Edukacja w zakresie psychoterapii Gestalt

Roczny kurs przygotowujący do udziału w Szkole Trenerów i Psychoterapeutów oraz uprawniający do wykorzystywania nabytych umiejętności w pracy zawodowej. Uczestnicy otrzymują świadectwo ukończenia kursu doskonalącego. Po ukończeniu i odbyciu rozmowy kwalifikacyjnej można ubiegać się o przyjęcie do Szkoły Trenerów i Psychoterapeutów.

Etap 2

Doskonalenie umiejętności trenerskich i psychoterapeutycznych

Trzyletni cykl zajęć teoretycznych i praktycznych, przygotowujących do zawodu psychoterapeuty. Po ukończeniu cyklu można uzyskać certyfikat psychoterapeuty i/lub trenera Gestalt. **Terminy rozmów kwalifikacyjnych: wiosna 2007.**

Etap 3

Superwizja

Roczna grupa superwizyjna dla absolwentów Szkoły Trenerów i Psychoterapeutów. Uczestnictwo w superwizji stanowi warunek utrzymania ważności i odnowienia certyfikatu.

SZKOŁA PRACY Z CIAŁEM DLA PSYCHOTERAPEUTÓW

Prowadzenie: Katarzyna Węglorz-Makuch i Beata Leśniak.

Zaproszony gość: Jim Kepner, prof. Cleveland State University, USA.

Data rozpoczęcia zostanie podana w terminie późniejszym.

Osoby zainteresowane są proszone o pisemne zgłoszenie na adres Instytutu: ul. Gwarna 2a, 30-693 Kraków lub e-mailem na adres: gestalt@gestalt.pl.

SZKOLENIE DLA KANDYDATÓW NA SUPERWIZORÓW

W styczniu 2007 roku rozpocznie się roczny cykl szkolenia dla kandydatów na superwizorów ITG.

Osoby zainteresowane są proszone o pisemne zgłoszenie na adres Instytutu: ul. Gwarna 2a, 30-693 Kraków lub e-mailem na adres: gestalt@gestalt.pl.

Zgłoszenia są przyjmowane do 31 października 2006 roku.

PSYCHOTERAPIA GRUPOWA

Trening terapeutyczny

Psychoterapia dla osób mających doświadczenie w terapii grupowej.

Prowadzenie: Beata Leśniak.

Termin: 4.10–7.10.

Miejsce: Instytut Terapii Gestalt w Krakowie.

Trening rozwoju osobistego

Grupa terapeutyczna prowadzona w konwencji pracy z ciałem. Napięcia i blokady w ciele odzwierciedlają nasz stan psychiczny, są odbiciem problemów i urazów, do których trudno dotrzeć w inny sposób.

Prowadzenie: Katarzyna Węglorz-Makuch.

Termin: 28.11–2.12.

Miejsce: Instytut Terapii Gestalt w Krakowie.

PSYCHOTERAPIA INDYWIDUALNA

1) interwencje kryzysowe, 2) krótkoterminowa, 3) długoterminowa.

Szczegółowe informacje można uzyskać w biurze Instytutu Terapii Gestalt, ul. Gwarna 2a.

pon.–pt. w godz. 8:00–16:00, tel. (12) 659-56-60, 659-56-61
e-mail: gestalt@gestalt.pl
<http://www.gestalt.pl>

Kolportaż zaprenumerowanych numerów

Ruch SA w Warszawie, Oddział Krajowej Dystrybucji w Warszawie
ul. Jana Kazimierza 31/33, 00-958 Warszawa
skr. poczt. 12, tel. centrala: (022) 53-28-900

W 2006 roku ukaże się jeszcze jeden numer czasopisma „Gestalt”: 2/2006(64).

Prenumerata to najpewniejszy sposób zakupu „Gestaltu”

Prenumerata „Gestaltu” w 2006 roku kosztuje 35 zł.

Jak dokonywać przedpłat na prenumeratę?

1) Prenumeratę można opłacić, używając blankietów dostępnych na poczcie lub w banku. Należy je wypełnić zgodnie z zawartymi na blankietach wskazówkami i dokonać wpłaty gotówką (poczta) lub przelewem (bank) na nasze konto:

Bank BPH SA Oddział w Krakowie, nr 75 1060 0076 0000 3200 0085 3537

– najpóźniej do września 2006 roku.

Prosimy o czytelne wypełnienie blankietów drukowanymi literami czarnym lub granatowym długopisem.

2) Prenumeratę można opłacić również w biurze Instytutu.

3) Opłatę za prenumeratę przyjmują także oddziały Ruchu SA na terenie całego kraju. Prenumerata ze zleceniem dostawy za granicę jest o 100% droższa; w przypadku zlecenia wysyłki drogą lotniczą koszt dostawy pokrywa prenumerator.

Prenumeratę tę przyjmuje Ruch SA w Warszawie: ul. Jana Kazimierza 31/33, 00-958 Warszawa, tel. centrala: (022) 53-28-900.

Pozdrawiamy serdecznie i zapraszamy do prenumeraty naszego czasopisma.

Cennik reklam i ogłoszeń

Wielkość	Wymiary (pion × poziom – mm)	Cena (w złotych) ogłoszenia jednorazowego	Cena (w złotych) dla prenumeratorów
¼ strony	62 × 180	125	100
½ strony	127 × 180	250	200
cała strona	260 × 180 (280 × 200)	500	400
format nietypowy		cena do uzgodnienia	

Do wyżej wymienionych cen należy dodać podatek VAT (22%). Szczegółowe informacje można uzyskać w biurze ITG, tel. (012) 659-56-60, 603-666-083, pon.–pt. w godz. 8:00–16:00.

Szanowni Czytelnicy. Zachęcamy Was gorąco do współtworzenia naszego pisma. Oczekujemy na wasze artykuły, sprawozdania z badań, refleksje i opisy doświadczeń.

Warunki publikacji

Tematyka: dotycząca psychoterapii Gestalt (na przykład artykuły dotyczące psychoterapii lub dziedzin z obszaru psychoterapii, psychologii, pedagogiki, socjologii, wywiady autoryzowane z osobami będącymi psychoterapeutami lub wypowiadającymi się na temat psychoterapii).

Adresat: artykuły prosimy nadsyłać pocztą elektroniczną na adres redakcji „Gestaltu”.

Objętość: od 6 do 12 stron znormalizowanego maszynopisu (1 800 znaków na stronie).

Warunki: przyjęcie artykułu nie jest gwarancją jego wydrukowania. Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian lub skrótów w tekstach (po uzgodnieniu z autorem). Każdy autor przysyłający tekst jest zobowiązany do sporządzenia streszczenia w języku angielskim (summary) oraz do dołączenia fotografii i notki biograficznej zawierającej podstawowe dane (wykształcenie, wykonywany zawód, zainteresowania naukowe itd.).

Materiały graficzne: wszystkie ilustracje i zdjęcia (pliki w formacie .tif, .jpg lub .eps o rozdzielczości min. 300 dpi), jak również wykresy, wzory, tabelki i schematy wykonane w innych programach należy dostarczyć jako osobne pliki zapisane na nośniku (płytką CD, dyskietka) i dodatkowo wydrukowane na drukarce laserowej.

Szanowna Czytelniczko, Szanowny Czytelniku!

Zwracamy się do Was z prośbą o wypełnienie tej ankiety i odesłanie jej na adres Instytutu. Wasze uwagi będą dla nas – zespołu redakcyjnego – istotnym punktem odniesienia w procesie tworzenia „Gestaltu”. Dziękujemy.

I

1. Jestem:
 - a) kobietą b) mężczyzną*
2. Mój wiek mieści się w przedziale:
 - a) 20–29 lat b) 30–39 lat c) 40–49 lat d) 50 i więcej*
3. Moje wykształcenie (kierunek ukończonej szkoły, studiów):

4. Wykonuję zawód:

5. Mój kontakt z ITG:

6. „Gestalt” czytam:
 - a) regularnie b) jak się tylko ukaże c) często d) sporadycznie*
7. Od jak dawna czytasz „Gestalt”?

II

1. Dlaczego czytasz „Gestalt”?

2. Czy pismo ma czytelną strukturę?

3. Jak oceniasz poziom merytoryczny publikacji?

4. Jak oceniasz stronę informacyjną „Gestaltu”?

5. Co Ci się podoba w „Gestalcie”?

6. Co Ci się nie podoba w „Gestalcie”?

7. Czego Ci brakuje w „Gestalcie”?

8. Co według Ciebie jest zbędne w „Gestalcie”?

9. Jak oceniasz stronę graficzną pisma?

10. Czy półroczny cykl wydawania „Gestaltu” jest według Ciebie wystarczający?

11. Czy masz jakiś swój pomysł dotyczący „Gestaltu” (np. tematu publikacji, zapraszania autorów, wprowadzenia nowego działu, rozwiązań graficznych, innych)?



* zakreśl wybraną odpowiedź

Introduction by Tomasz Rebeta – the general Editor of “Gestalt” magazine and presentation of the Scientific Council.

The part devoted to theory and practice in psychotherapy starts with the article “Gestalt and Personal Development” by Wiktor Żłobicki, Ph.D. The author from the perspective of a parent, pedagogue and lecturer analyses theoretical and practical aspects of personal development under the influence of participation in educational and therapeutic Gestalt processes. An interesting presentation of a mandala as a research tool.

Next article by Iwona Paszenda, MA “Constructivism and Education – Reflection on Some Discrepancy” presents a proposition of approaching curricula at school based on constructivism presumptions. In the background she contrasts teaching practice with teaching possibilities in the constructivism spirit, comparing two processes as a confrontation of “devouring” knowledge with “chewing” knowledge. The author points out a common denominator of a constructivism approach to teaching with Gestalt theory.

In the article of Alicja Kuczkowska “Concepts of Helplessness, Powerlessness and Hopelessness” we can learn about suicides, through the analysis of three levels of lacks – helplessness, powerlessness and hopelessness. Those three levels are responsible for emotional problems and their analysis allows diagnosing the danger of suicide and effective therapeutic intervention.

“Open Theatre as a Form of Work with People after Serious Psychological Crises” by Barbara Czarnacka and Sebastian Szczypiński is a description of theatrical classes organized and conducted in a Self-help Center for people with psychological disorders, mainly with schizophrenia.

Anna R. Ravenna’s article – “Ethics, Deontology and Gestalt Psychology” deals with “ethical” considerations concerning the role of ethical codes in a profession of psychotherapist and the danger of abuse in different relational contexts.

In a chapter devoted to the Gestalt people we present Michèle Combeau – a psychotherapist, external supervisor of Gestalt Therapy Institute in Kraków. The title “I Am Making a Beautiful Composition out of My Life...” opens Michèle’s interview about her life, work and adventure with Gestalt. Contexts of psychotherapy include a deep and critical analysis by Bogusław Włodawiec about the “Consequences of Implementation of Law on the Profession of Psychologist”.

Next information concerns an important event of 27 April 2006, when the Secretary General of European Association for Psychotherapy, Rector of Sigmund Freud University in Vienna, Professor Alfred Pritz gave out 27 European Certificates of Psychotherapist. Many therapists who got their ECPs are Gestaltists.

Report from Rome. A yearly FORGE (organization gathering Gestalt training institutes) conference took place there. The Board of the Institute was represented by Katarzyna Węglorz-Makuch and Beata Leśniak.

Participants of LVII Internship share their personal reflections and experience after their internship as a part of evaluation.

News from the Institute:

An interview with Giorgios Diplas (“Reflected in a Mirror”) – a Greek therapist, who conducted a workshop for men. Giorgios attempts to answer the questions about the nature of masculinity in the context of relation with important people. Psychotherapists Lynda Osborne (“Gestalt Is in Me”) and Nurith Levi (“Gestalt, Politics and I”) talk about their professional development and meeting with Poland.

Visitations

On 15 June we had a visitation from EAP and on 29 June a visitation from EAGT in relation to the accreditation process of our Institute by EAP and EAGT. The visitations were successful.

Worth reading

Tomasz Rebeta reviews a controversial book by Jeffrey Masson “Against Therapy”.

Propositions of trainings and workshops are included in the Institute offer. An updated list of trainers, psychotherapists and supervisors is published.

The questionnaire is meant for “Gestalt” readers to express their opinion about our magazine.