

Barwy psychoterapii - PODEJŚCIE SYSTEMOWE

Autor: Stowarzyszenie INTRO

Źródło: www.psychotekst.pl

Wywiad z Ewą Stankowską, specjalistą psychologii klinicznej, certyfikowanym psychoterapeutą systemową, będący fragmentem e-booka "Psychoterapia po ludzku", wydanego przez Stowarzyszenie INTRO.

Stowarzyszenie INTRO: Jak wygląda terapia w podejściu systemowym?

Ewa Stankowska: Terapia systemowa to nurt terapii stosunkowo młody i nadal dynamicznie się rozwijający. Inspiracją dla tego sposobu myślenia o pomocy jest wiele obszarów życia i dziedzin nauki: od filozofii przez biologię, psychologię, socjologię, po nauki matematyczne i informatyczne. Terapia ta uwzględnia procesy i przemiany zachodzące w systemach społecznych, głównie tych najistotniejszych dla klienta czyli systemach rodzinnych.

Kluczowe pojęcie — słowo system — oznacza rzecz złożoną z elementów stanowiących spójną całość, rządzącą się pewnymi wyjątkowymi regułami, oznacza nową jakość, a nie tylko prostą sumę własnych elementów składowych. Na przykład rodzina, jako system, składa się z jej bliższych i dalszych członków, powiązanych ze sobą i współoddziaływujących na siebie według pewnych zasad, wartości i celów właściwych dla całego danego systemu. Każdy system tworzy subiektywny obraz świata i samego siebie, jak również problemu, z którym klient przychodzi na terapię. Terapeuta systemowy stara się widzieć swojego klienta w sieci wzajemnych oddziaływań z osobami z rodziny i innego znaczącego otoczenia (np. pracy) i stara się pomagać klientowi w poszerzeniu jego spojrzenia na samego siebie w tych relacjach. Terapeuta systemowy, mając świadomość tego, że każdy postrzega świat i siebie w tylko sobie właściwy sposób, nie hołduje tzw. obiektywnej, niezależnie istniejącej „prawdzie”. Nawet teorie psychologiczne traktuje z należytą neutralnością, jako równoprawne wersje/hipotezy wyjaśniające problem. Terapeuta zachowuje postawę ciekawości i zarazem neutralności, przy pełnym szacunku wobec klienta stara się zachować dystans wobec opowieści o problemie, opowieści, którą klient przedstawia. Stawia wiele pomocnych pytań i zaprasza klienta do różnych zadań, starając się powołać do życia inne możliwe opowieści — alternatywne historie — o nim samym, jego życiu, problemie i rozwiązaniu. Dopytuje też o relacje między klientem a innymi osobami, przeformułowuje znaczenia, do których klient się przywiązał, używa metafor, wydobywa zasoby — mocne strony i umiejętności klienta, zachęca do eksperymentów. Poza słowem operuje też innymi metodami, np. językiem przestrzeni, przedstawiając przestrzennie (z zastosowaniem przedmiotów lub osób) relacje elementów systemu. Wszystko po to, by doprowadzić do zmiany, która będzie użyteczna dla klienta, zdejmie z niego cierpienie, doda mu poczucie wpływu na siebie i swoje życie. Terapia systemowa, niekiedy utożsamiana z terapią rodzinną, ma zastosowanie nie tylko na tym gruncie. Jest z powodzeniem stosowana w terapii indywidualnej, terapii par czy grupowej, gdyż będąc propozycją nowego sposobu myślenia, wydaje się nie mieć ograniczeń zastosowania. Jej skuteczność jest również znana w takich obszarach oddziaływań psychoterapeutycznych jak terapia chorych psychicznie, chorych przewlekle, pacjentów z objawami psychosomatycznymi, z zaburzeniami jedzenia (bulimia, anoreksja), stanami lękowymi, uzależnieniem, osób w żałobie czy kryzysie życiowym.

Terapia systemowa jest z założenia terapią krótkoterminową, przy uwzględnieniu specyfiki problemu klienta może trwać od kilku spotkań do około roku, półtora. Sesje terapeutyczne odbywają się raz na 2–3 tygodnie, w miarę postępowania procesu terapeutycznego odstępy między spotkaniami mogą być jeszcze dłuższe. Terapia odbywa się w gabinecie psychoterapeutycznym zapewniającym klientowi poczucie bezpieczeństwa i możliwość dystansowania się od problemu, wprowadzania różnic w swoje dotychczasowe myślenie. Systemowcy pracują też na oddziałach szpitalnych i dziennych terapeutycznych, w poradniach, hospicjach i innych miejscach, tak organizując miejsce i okoliczności sesji, by — szanując osobę klienta — zaprosić nowe użyteczne dla niego treści do jego opowieści problemowej. Terapeuta jest moderatorem spotkania, zadaje pytania, zaprasza do wspólnej pracy przy użyciu konstelacji przestrzennych osób, przedmiotów, rysunków, gier. Niektórzy terapeuci systemowi pracują we dwoje, zwłaszcza przy spotkaniach z parą lub rodziną, dbając w ten sposób o swoją bezstronność i dystans do problemu, potrzebny do poszukiwania nowych znaczeń i rozwiązań. Zdarza się, że terapeuci systemowi pracują przy wsparciu tzw. zespołu reflektującego tj. zespołu terapeutów

towarzyszących sesji terapeutycznej w pomieszczeniu terapii lub w sąsiedniej sali za tzw. lustrem weneckim (fenickim). Obserwują oni sesję terapii rodzinnej, by podsunąć prowadzącym pomysł na nieuwzględnione jeszcze obszary tematyczne, istotne, niezadane pytania lub pomysły na interwencję podsumowującą (podsumowującą spotkanie i przekazywaną klientom po krótkiej przerwie na konsultację z zespołem reflektującym lub w formie tzw. mikrointerwencji w przebiegu sesji terapeutycznej). Bywa też, że terapeuci nagrywają spotkanie, by móc je przeanalizować i udostępnić klientom. Zawsze odbywa się to za wiedzą i zgodą klientów, z uszanowaniem ich gotowości. Charakterystyczne dla terapii systemowej jest też zlecenie zadań domowych związanych z obserwacją lub możliwością doświadczenia przez klienta użytecznych dla jego procesu terapeutycznego zmian.

Na czym koncentruje się terapeuta podczas sesji terapeutycznej?

ES: Proces terapeutyczny jest nakierowany na zmianę. Ogniskuje się na użytecznych dla klienta rozwiązaniach, a nie na problemie. Nie oznacza to jednak, że terapeuta pomija problemy klienta. Szanuje on i akceptuje klienta i jego pojmowanie problemu, ale proponuje nowe, różne od dotychczasowego jego postrzeganie. Ukazuje klientowi te obszary, których on sam, skupiony na problemie, nie spostrzega, w nich właśnie upatrując źródła rozwiązania. Proponuje klientowi nowe, alternatywne od dotychczasowych sposoby myślenia, zachowania, rozwiązania takie, które są bardziej użyteczne niż dotychczasowe. Początkowo terapeuta ustala możliwe do przyjęcia zlecenie — nad czym będą pracować, co ma się zmienić, co jest możliwe. Te rozmowy o zmianach i celu terapii są już same w sobie terapeutyczne, bo często po raz pierwszy klient staje przed pytaniami, których sam sobie dotąd nie zadawał.

Terapeuta systemowy dba o dobrą relację z klientem, jednak stara się nie przejmować jego sposobu widzenia i zachować pewien, niezbędny do wprowadzania zmian, dystans do problemu, ale nie do klienta jako człowieka. Systemowy terapeuta uważa, że nie ma rozwiązań dobrych dla każdego, uznaje, że to klient jest ekspertem od użyteczności rozwiązania, możliwości jego zastosowania, a zatem on sam, a nie terapeuta jest autorem rozwiązania problemu. Terapeuta natomiast jest ekspertem od umiejętnego prowadzenia rozmowy tak, by podążając za sposobem myślenia klienta, ukazać to, co różne, co nowe w stosunku do jego dotychczasowego sposobu myślenia. Jako ekspert od procesu współpracy terapeutycznej proponuje określone interwencje, realizując przy tym nadrzędny cel terapii tzn. ukazanie klientowi jego siły, zasobów, nowych obszarów rozwiązań i własnego (klienta) wpływu na nie.

Poszukując źródeł siły pacjenta, terapeuta podkreśla jego więzi z systemem rodzinnym (praca z genogramem), uczy umiejętności spostrzegania pozytywnej strony zdarzeń, zachęca do tworzenia nowej bezproblemowej „opowieści” nakierowanej na rozwiązanie, zaleca eksperymentowanie z nowymi zachowaniami zapraszającymi nowe sposoby myślenia i aktywność własną klienta, pobudza u niego poczucie odpowiedzialności i sprawstwa. Terapia systemowa porusza się na linii czasu, obejmując uwagę zarówno przeszłość, teraźniejszość, jak i przyszłość.

Wszystkie powyższe metody są podporządkowane nadrzędnemu celowi: ukazaniu tkwiących w kliencie nowych, nacechowanych pozytywnie, rozwiązań problemu.

Terapia systemowa nie opiera się na eksplorowaniu deficytów, patologii, zaburzeń. Każdy może dokonać zmian w oparciu o swoje mocne strony, a nie na gruncie tego czego nie ma. Terapia ma pomóc uświadomić sobie swoje zasoby i nauczyć się ich używać. Źródeł zasobów upatrujemy w dziedzinach życia, w których klient sobie dobrze radzi i osiąga sukcesy, w wyjątkach od problemu, w samym problemie, jak też w wyobrażeniu sobie życia po rozwiązaniu problemu.

Jak terapeuta systemowy rozumie problemy człowieka?

ES: Klient zgłasza się na terapię w sytuacji kryzysu. Zadaniem terapeuty jest spowodowanie, by klientowi udało się ten kryzys wykorzystać jako źródło własnego, dalszego rozwoju. Na terapię przychodzi ktoś, kto spostrzega siebie jako człowieka słabego, chorego, czy nawet nienormalnego, kto ma poczucie, że zawiódł innych, czy że jest mało wart i nie radzi sobie z własnymi trudnościami. Człowiek taki albo sam zauważył, że ma problem, albo ktoś inny zwrócił mu na to uwagę. Zatem ktoś zdefiniował, nazwał pewne zachowanie, uczucie lub sposób myślenia według pewnych kryteriów jako problem. Problem, czyli coś niepożądanego, co ma ulec zmianie. Ma też wyobrażenie jak ma wyglądać oczekiwana zmiana — rozwiązanie, kto i w jakim czasie ma jej dokonać. Dotychczasowy sposób myślenia klienta o problemie jest zamknięty, nacechowany ocenami i wartościami głównie negatywnymi, postrzegany przez niego jako niezmienny i nierozwiązywalny, często budzący poczucie winy. Jeśli klient uwierzy, że on sam jest w stanie zmienić swoje zachowanie i że dysponuje niezbędnymi do tego siłami i umiejętnościami, nauczy się dostrzegać w problemie nie wroga a przyjaciela, sprzymierzeńca — problem się „rozpułynie”.

Jaką metaforą można określić terapię w podejściu systemowym?

ES: Virginia Satir mawiała: „Problemy będziemy mieli zawsze. Nie problem jest problemem, lecz to, jak ludzie sobie z nim radzą. To właśnie niszczy ludzi, a nie problem. Kiedy więc uczymy się inaczej sobie radzić, inaczej traktujemy problemy — i ich oblicze się zmienia”.

Terapia systemowa jest jak ponowne napisanie książki na swój temat albo wprowadzenie zmian do scenariusza filmu, w którym jesteśmy głównym bohaterem. Klient jako autor niedokończonych smutnej książki, scenariusza, udaje się po nowe doświadczenia i wyjaśnienia do gabinetu psychoterapeuty, w trakcie których zmienia dotychczasową opowieść o sobie. Stając wobec nowych pytań, oglądając sprawy z nieznaną dotąd perspektywą, próbuje wdrażać drobne i większe nowe zachowania — autor powoli dekonstruuje stary scenariusz. Buduje nową charakterystykę głównego bohatera — siebie — i przeznacza mu inny, bardziej pozytywny los, zachowując w wyniku terapii przeświadczenie, że jako autor opowieści o samym sobie ma nadal wpływ na ewentualne zmiany w scenariuszu.

Ewa Stankowska

specjalista psychologii klinicznej, certyfikowany psychoterapeuta systemowy, nauczyciel terapii systemowej, superwizor WTTS. Od 1998 roku prowadzi kursy terapii systemowej. Pełni funkcję kierownika specjalizacji w zakresie psychologii klinicznej we współpracy z Katedrą Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Prowadzi Poradnię Zdrowia Psychicznego z Dziennym Oddziałem Psychiatrycznym oraz praktykę prywatną w ramach Ośrodka Terapii Rodzin w Poznaniu, zajmując się terapią indywidualną, rodzinną, par i grupową.

Strona internetowa: www.wtts.edu.pl.