

## Współpraca terapeutyczna

Warunkiem skutecznej terapii jest nawiązanie dobrego kontaktu z rodziną. W literaturze fachowej – zwłaszcza w terapii strategicznej – mówi się o **dopasowywaniu** (*matching*) i **przyłączeniu** (*joining in*). Oba wyrażenia oznaczają świadome zabiegi terapeuty w celu nawiązania bliższej więzi z rodziną.

Rodzina, która przychodzi do gabinetu terapeuty, ma zwykle niską samoocenę. Wizyta u terapeuty jest dla wielu rodziców oznaką słabości i dowodem braku kompetencji. Rodzice obawiają się, że terapeuta będzie ich obwiniał za niepowodzenia wychowawcze. Niektóre rodziny przeraża możliwość ujawnienia przez terapeutę wstydlivych sekretów. Obawy te wywołują stres i wpływają hamująco na spontaniczność i szczerość. Z tego względu terapeuta powinien na samym początku zaznaczyć, że celem terapii nie jest krytykowanie lub osądzanie rodziny, lecz udzielenie jej wsparcia i pomocy. Od pierwszych chwil spotkania terapeuta okazuje szacunek wszystkim członkom rodziny łącznie z dziećmi. Taka postawa wskrzesza nadzieję i budzi ufność.

Terapeuta pamięta, że każdy członek rodziny, niezależnie od rodzaju zaburzenia, jest kimś więcej niż tylko „pacjentem”. Zanim nabił się kłopotów lub popadł w nałóg, zwykle prowadził względnie normalne życie. Można zмагаć się z wieloma problemami małżeńskimi i wychowawczymi, a jednocześnie być kompetentnym fachowcem i porządnym człowiekiem. Doświadczony terapeuta wie, że każdy łatwo może się znaleźć pod wozem – także on sam.

Terapeuta nawiązuje współpracę z rodziną zarówno na poziomie werbalnym, jak i niewerbalnym, świadomym i nieświadomym. Ważne jest, aby terapeuta już na wstępie starał się dostosować swój język do języka rodziny. Popisywanie się wiedzą teoretyczną i używanie terminów fachowych nie jest zachowaniem wskazanym. Sesja terapeutyczna nie jest seminarium naukowym.

Wysłuchując wypowiedzi ojca rodziny, który np. wspomina, że jest jedynakiem, terapeuta może nadmienić – jeśli to prawda – że on również nie miał rodzeństwa. Nie chodzi tu o manipulację lub schlebienie, lecz o otwarcie kanałów komunikacji i nawiązanie kontaktu. Jeśli np. matka uskarża się na zachowanie swoich dzieci, terapeuta może rzucić uwagę: „Ja też miałem dwóch nastolatków w domu i wiem, jak mocno potrafią zająć człowiekowi za skórę”. Jeśli rodzina przychodzi z małymi dziećmi, terapeuta może do nich podejść i pobawić się z nimi przez chwilę.

Mistrzowie terapii rodzinnej wkładali wiele wysiłku w zbudowanie **przymierza terapeutycznego**. Klasyczny jest komentarz Carla Whitakera, który na skargę ojca, że czuje się jak chodząca portmonetka, odpowiedział, że go rozumie, ponieważ sam był w podobnej sytuacji (Whitaker i Keith, 1981). Salvador Minuchin „solidarnie” zapalał papierosa lub drapał się w głowę, aby tym gestem upodobnić się do kogoś z rodziny (Minuchin i Fishman, 1981). W tych zabiegach głównej roli nie odgrywa „technika”, lecz ciepło, humor i wyobraźnia.

Dążąc do nawiązania kontaktu, terapeuta stara się dobrać taki poziom bliskości, który nie będzie ani zbyt osobisty, ani zbyt oficjalny. Jeśli terapeuta będzie zachowywał zbyt duży dystans, może zostać odebrany jako nieczuły i chłodny. Z kolei jeżeli okaże za dużo tkliwości i współczucia, łatwo może zostać „wessany” w układ rodziny. Znalezienie odpowiednich proporcji nie jest proste, jednak praktyka i zdrowy rozsądek pomogą mu znaleźć złoty środek między tymi skrajnościami. Profesjonalizm nie musi wykluczać serdeczności i życzliwości.

Terapeuta zabiega o nawiązanie współpracy terapeutycznej z całą rodziną, jednak szczególnie stara się pozyskać osoby sprawujące władzę w rodzinie oraz tych członków rodziny, którzy są sceptycznie lub wrogo nastawieni do terapii.

Jak zatem terapeuta powinien się zachować? Jego postawa powinna się odznaczać następującymi cechami:

- szacunkiem,
- życzliwością,
- tolerancją i neutralnością,
- szczerością.

## **SZACUNEK**

---

Rodzina zwraca się do terapeuty nie po to, aby usłyszeć komplementy lub naganę, lecz aby uzyskać pomoc w rozwiązaniu określonego problemu. Rodzina nie oczekuje od terapeuty, że ją pokocha, natomiast ma prawo spodziewać się szacunku. Terapeuta wie, że każda rodzina, zanim się do niego zwróciła, na wiele sposobów próbowała uporać się z trudnościami. Terapeuta musi rozumieć troski i cierpienie rodziców i dzieci.

Uczucia te należy w sobie pielęgnować, gdyż lata praktyki często stępią wrażliwość i powodują, że terapeuta niekiedy widzi w rodzinie system, granice i reguły, a nie dostrzega konkretnych osób. Zdarza się, że terapeuta, który sam nie jest ojcem lub nie żyje w stałym związku, nie uświadamia sobie, co to znaczy mieć partnera, który jest alkoholikiem, lub syna przechodzącego okres „burzy i naporu”.

Terapeuci, którzy chętnie stosują nowe techniki i metody, powinni pamiętać, że ani rodzice, ani dzieci nie są marionetkami w ich prywatnym teatrze. Niedopuszczalne jest lekceważące odnoszenie się do któregokolwiek z członków rodziny lub ranienie ich uczuć. Z wywiadów z pacjentami wynika, że czują się oni mniej dotknięci nietaktem terapeuty niż brakiem przeprosin. Jeśli więc terapeuta powie coś niestosownego, powinien niezwłocznie przeprosić daną osobę i wyrazić ubolewanie. W zależności od sytuacji może powiedzieć:

- *Przepraszam za to określenie. Jest ono niemądre i krzywdzące.*
- *Dałem się ponieść emocjom. Przepraszam was wszystkich. Jak widzicie, ja też mam trudności z panowaniem nad sobą. Ale wróćmy do tematu...*

Szacunek wyraża się oględnością i taktem w podejmowaniu delikatnych tematów, np. współżycia seksualnego, dramatycznych przeżyć, pobytu w więzieniu lub zakładzie psychiatrycznym. Dyskrecja i rozsądek podpowiedzą terapeutę, kiedy i w jaki sposób może zapytać o życie płciowe, zdradę małżeńską, utratę pracy, nieuleczalną chorobę lub zbliżającą się śmierć.

Dzieci, które doznały krzywd ze strony dorosłych, traktują niekiedy terapeutę z podejrzliwością i odnoszą się doń negatywnie. Jednak jeśli zauważą, że terapeuta zachowuje się wobec nich grzecznie i uważnie ich słucha, niechęć niebawem ustępuje przychylnemu zainteresowaniu.

W budowaniu przymierza z rodziną terapeuta musi niekiedy kierować się intuicją i dyplomacją. Oto przykład:

*W czasie pierwszej sesji z rodziną (rodzice i trójka dzieci w wieku szkolnym) terapeuta zauważył duże różnice w hierarchii między ojcem a matką. Ojciec pozostawał w cieniu i najwyraźniej bał się żony, która dyrygowała całą rodziną. Terapeuta szybko doszedł do wniosku, że kwestionując despotyczne zachowanie matki, nie tylko jej nie przekona, ale ją do siebie zrazi. Niewykluczone, że matka na zasadzie odwetu zbojkotuje jego wysiłki.*

*Terapeuta: (do matki) Z tego co mówisz, widzę, jak bardzo starasz się o to, aby w rodzinie panował ład i porządek. Bez ciebie najprawdopodobniej nikt by nie wiedział, co ma robić, jak należy mówić, jakich zasad trzeba się trzymać. Dzięki tobie nikt nie musi się długo zastanawiać, co wypada, a czego nie wypada czynić w danej sytuacji... Tak... Pozwolisz mi zatem, że zwrócę się do najstarszej córki i zapytam ją, czy może chciałaby jeszcze więcej ładu i porządku w waszej rodzinie lub czy jest w pełni zadowolona z obecnej sytuacji.*

*Komentarz: Terapeuta nie podał w wątpliwość niedemokratycznych „rządów” matki, nie zdetronizował jej, lecz poprosił ją o zwrócenie się do „jej” dziecka. Gestem tym ujął matkę i tym samym zapewnił sobie jej przyjazny stosunek. Wykorzystując sympatię matki, terapeuta „przemycił” kilka demokratycznych zasad i w konsekwencji wzmocnił pozycję ojca.*

Szacunek okazywany *wszystkim* członkom rodziny ma również wpływ wychowawczy. Szacunek budzi i utrwala poczucie własnej

wartości. Dla wielu rodzin terapeuta jest niekiedy jedną z niewielu osób, które okazują im respekt. Rodzina, która czuje się szanowana przez terapeutę, zaczyna szanować sama siebie. Jest to efekt modelowania, a zarazem swoistej osmozy emocjonalnej, jaka zachodzi między terapeutą a rodziną.

## **ŻYCZLIWOŚĆ**

---

W pracy terapeutycznej potrzebny jest nie tylko intelekt, ale i serce. Spotkałem wielu terapeutów, którzy mieli ogromną wiedzę, jednak rodziny nie wracają do nich na drugą sesję.

Przyjazne usposobienie do wszystkich członków rodziny zmniejsza niepokój i napięcie, a nade wszystko zachęca do współpracy. Podkreślanie pozytywnych cech, akcentowanie potencjału, który drzemie w rodzinie, motywuje do podjęcia pierwszych kroków.

Rodzina, która na przekór trudnościom i porażkom stara się znaleźć rozwiązanie swoich problemów, zasługuje już przez sam ten fakt na uznanie. Nie wystarczy o tym pomyśleć, trzeba to także otwarcie powiedzieć całej rodzinie:

*Na żądanie opieki społecznej do terapeuty zgłosiła się matka, lat 41. Kobieta miała pięcioro dzieci z trzema różnymi ojcami i wychowywała je sama. Powodem ingerencji opieki społecznej był jej alkoholizm, z którym sama prowadziła nierówną walkę. Kobieta 3–4 razy w miesiącu upijała się do nieprzytomności. Podczas tych epizodów alkoholowych młodszymi dziećmi opiekowała się najstarsza córka, 17 lat. Opieka społeczna zamierzała pozbawić matkę praw rodzicielskich.*

*Podczas sesji terapeuta zauważył, że dzieci są schludnie ubrane, umyte i wyrażają się poprawnym językiem. Z rozmowy wynikało, że z wyjątkiem kilku dni w miesiącu matka bez zarzutu wywiązywała się ze swoich obowiązków rodzicielskich. Wszyscy krytykowali ją za epizody alkoholowe trwające 3–4 dni w miesiącu, nikt natomiast nie wyraził jej uznania za cały pozostały okres (26–27 dni w miesiącu), kiedy zachowywała się bez zarzutu. Terapeuta postanowił to zmienić.*

*Terapeuta: Muszę ci powiedzieć, że mimo problemów z alkoholem, jesteś wspaniałą matką. Nie przelewa ci się, masz jak słyszę sporo innych kłopotów, a już dawno nie widziałem tak sympatycznych i dobrze wychowanych dzieci. Są zdrowe i zadbane, dają sobie radę w szkole. Nie wiem, czy na twoim miejscu udałoby mi się to osiągnąć. Jestem pełen podziwu dla twoich dokonań.*

*Ostatecznie terapeuta nie poparł wniosku opieki społecznej, natomiast skupił się na analizie przyczyn, a następnie na leczeniu alkoholizmu matki. Po miesiącu terapii rodzinnej matka upijała się, lecz rzadziej (1–2 razy w miesiącu). Podczas drugiego i trzeciego miesiąca nie była pijana ani razu. Nie przerywając terapii rodzinnej, kobieta odbyła trzy sesje indywidualne.*

*Po zakończeniu terapii, terapeuta skierował kobietę na spotkania Anonimowych Alkoholików.*

*Podczas spotkania kontrolnego, które odbyło się trzy miesiące po zakończeniu terapii rodzinnej, terapeuta ustalił, że kobieta uczęszcza na spotkania AA i zachowuje trzeźwość.*

## **TOLERANCJA I NEUTRALNOŚĆ**

---

Tolerancja oznacza poszanowanie odmienności. Wydawanie ocen moralnych nie licuje z działalnością terapeuty. W czasie sesji terapeuta jest przede wszystkim terapeutą, a nie moralizatorem. Jeśli np. partnerzy podjęli decyzję o rozwodzie lub jeśli kobieta postanowiła dokonać zabiegu przerwania ciąży, rola terapeuty ogranicza się jedynie do rzeczowego przedyskutowania ewentualnych plusów i minusów tych decyzji.

Z tolerancją wiąże się wymóg zachowania neutralności. W kontekście terapeutycznym neutralność oznacza:

- zachowanie bezstronności,
- nieprowadzenie agitacji politycznej lub religijnej.

Terapeuta traktuje wszystkich członków rodziny jednakowo. Nawet jeśli z różnych względów czuje większą sympatię do jednej ze stron, nie powinien tego okazywać.

Z neutralnością wiąże się również zakaz prowadzenia kampanii politycznych lub religijnych. Nie chodzi o to, aby terapeuta wypierał się swoich przekonań, lecz aby one nie zakłócały toku terapii.

Zachowanie neutralności jest ważne z punktu widzenia klinicznego: umożliwia terapeutę bezstronne przeanalizowanie problemów całej rodziny, a nie tylko poszczególnych stron. Ma to znaczenie np. w przypadku **rozwiązywania konfliktów** między małżonkami. Terapeuta wie, że na każdy konflikt można spojrzeć z co najmniej dwóch różnych stron. Świat nie jest ani biały, ani czarny. Neutralność jest skutecznym antidotum na myślenie dychotomiczne „albo-albo”.

Jednak neutralność nie oznacza, że terapeuta aprobuje naganne reakcje lub zachowuje się biernie wobec krzywdy i niesprawiedliwości. Neutralność nie jest równoznaczna z tolerowaniem przemocy (bicia, zastraszania) lub innych antyspołecznych zachowań (kradzieży, narkomanii, rasizmu).

*W trakcie sesji z siedmioosobową rodziną ojciec pochodzący z Afryki czynił uwłaczające uwagi pod adresem kobiet, naigrawając się jednocześnie z terapii rodzinnej. Mężczyzna był uprzednio skazany za pobicie żony i wielokrotne przypadki maltretowania dzieci.*

*Terapeuta: Trudno mi się opanować, kiedy słyszę twoje kąśliwe uwagi. Pragnę ci pomóc, abyś miał lepszy kontakt z żoną i dziećmi. Jest mi przykro, że odrzucasz moje próby nawiązania z tobą łączności. Powiedz mi, jak mam się zachować albo co mam zrobić, abyśmy się lepiej rozumieli?*

Z zasady neutralności wynikają również dwa praktyczne wymogi: zakaz odwetu wobec członków rodziny oraz zalecenie nieprowadzenia terapii z osobami, które w jakikolwiek sposób pozostają w stosunku zależności wobec terapeuty. Zalecenie to rozciąga się także na krewnych, przyjaciół i znajomych terapeuty.

## SZCZEROŚĆ

---

Szczerłość oznacza prawdomówność i otwartość. Jej przeciwieństwem jest fałsz i świadome zniekształcanie prawdy.

Rodzina wybaczy terapeutę potknięcia, brak wyobraźni, a nawet sporadyczny nietakt, lecz nie daruje mu dwulicowości. Terapeuta, który zwodzi, kręci lub ukrywa jakieś fakty nie tylko nie budzi zaufania, lecz się kompromituje.

Wiele rodzin zwracających się o pomoc terapeutyczną długo żyło w atmosferze zakłamania. Ludzie, którzy zaznali cierpienia i przykrości, są szczególnie wyczuleni na obłudę. Jeśli sami uciekają się do wykrętów i kombinacji, to czynią to zwykle ze strachu i we własnej obronie.

Życie w barwach ochronnych i posługiwanie się półprawdami zaostża apetyt na prawdę i szczerość. Początkujący terapeuci rodzinni nie doceniają zazwyczaj zdolności „psychologicznych” osób bez dyplomu psychologa, zakładając mylnie, że nie potrafią one przejrzeć wybiegów terapeuty lub dostrzec kłamstwa. Najczęściej bywa wręcz odwrotnie. Studia psychologiczne nie uczą demaskowania fałszu lub wykrywania oszustów. Doświadczony policjant, celnik lub kelner najczęściej górują pod tym względem nad terapeutą.

Niekiedy terapeuta opisując jakieś zjawisko, nie nazywa rzeczy po imieniu. Wybiera „miękką” wersję zdarzenia lub problemu, aby rodzina nie poczuła się niemile dotknięta. Z pewnością zdarzają się sytuacje, w których postawa taka jest słuszna. Należy jednak uważać, aby nie stała się ona przyzwyczajeniem. Terapia rodzinna obfituje w tematy trudne i bolesne, które należy nazwać po imieniu, bez uciekania się do eufemizmów. Pobicie żony nie jest „nieeleganckim zachowaniem”, szykanowanie kogoś w miejscu pracy nie jest „dogadywaniem”, a kradzież – „pożyczką”.

Terapia, która nie dostrzega mrocznych stron osobowości członków rodziny, niewiele jest warta. Terapeuta, który nie potrafi mówić o przykrych sprawach bez owijania w bawełnę, powinien się zastanowić nad przyczyną tej postawy. Często odruch taki ma swoje źródło w lęku przed konfrontacją z rzeczywistością, niekiedy jest on przejawem niedojrzałości psychicznej.

Szczerość, która przejawia się w wypowiedziach, w doborze słów oraz w zachowaniu terapeuty, oddziałuje na rodzinę podobnie jak okazywany jej szacunek. Zachęca do naśladowania.