

WSTĘP DO WYDANIA DRUGIEGO

Pierwsze wydanie książki *Nie tylko schemat* ukazało się w 2014 roku. Informacje zawarte w tamtej edycji nie zdezaktualizowały się, ale wymagały uzupełnienia. Dzięki uprzejmości Wydawnictwa Naukowego PWN miałem szansę to zrobić. Dodałem rozdział dotyczący emocji i przywiązania w systemowej terapii rodzin. Teoria przywiązania zainspirowała wielu psychoterapeutów par i rodzin, co zaowocowało rozwojem takich kierunków jak terapia skoncentrowana na emocjach czy narracyjna terapia więzi. Nie skupiam się jednak na opisie tych podejść, tylko staram się przybliżyć Czytelnikowi te informacje, które wydają się mieć uniwersalne znaczenie dla psychoterapeutów systemowych.

W nowym wydaniu dodałem także rozdział dotyczący nowych ścieżek rozwoju terapii systemowej. Psychoterapeuci wciąż wytyczają nowe kierunki podejścia systemowego. Rodzi to zresztą pytanie o to, co jeszcze można uznać za terapię systemową, a co już nią nie jest. Z jednej strony granice między poszczególnymi podejściami są nieostre, z drugiej jednak poszczególne nurty określane wspólną nazwą „terapia systemowa” bardzo się różnią od siebie. Rozwój terapii systemowej jest niekonsekwentny i przebiega w wielu kierunkach, ale czy musi być konsekwentny? Celowo w tym miejscu posługuję się tym

słowem, nawiązując do tytułu jednej z książek Leszka Kołakowskiego *Pochwała niekonsekwencji* (1989). Komentując to dzieło, Grzegorz Pacewicz (2008) pisał:

Gdybyśmy byli wszyscy konsekwentni, będąc przekonani o prawdziwości swoich poglądów, nie ustawalibyśmy w wysiłkach, dopóki wszyscy nie przyjmą i nie uznają ich za własne. A w walce tej ludzie konsekwentni uznają za dopuszczalne wszystkie metody, skoro walka ta prowadzona jest w imię poglądów, które z absolutną pewnością są prawdziwe. Zupełna konsekwencja między myśleniem a działaniem jest cechą charakterystyczną fanatyków różnej maści.

Mając na uwadze te słowa, może nie warto ustalać, co jest jeszcze systemowe, a co już nie, lecz cieszyć się niekonsekwentną różnorodnością. Mam nadzieję, że książka ta jednak zainspiruje Czytelników do poszukiwania odpowiadających im dróg ustawicznego kształcenia zawodowego w ramach szkoły systemowej.

W nowym wydaniu dodałem ponadto informacje o wynikach badań nad efektywnością systemowej terapii rodzin i par. Zdaję sobie sprawę z różnych kontrowersji towarzyszących badaniom nad psychoterapią. Istotność zagadnienia efektywności psychoterapii systemowej nie ulega jednak przez nie pomniejszeniu. Nie sądzę, że w krótkim rozdziale można w pełni odpowiedzieć na pytanie, czy efektywność ta jest potwierdzona wynikami badań, ale warto przynajmniej zasygnalizować złożoność zagadnienia i zaprezentować wyniki kilku ważnych empirycznych studiów nad terapią rodzin.

Zaktualizowałem też listę lektur, które polecam Czytelnikom. Publikacji poświęconych psychoterapii jest naprawdę dużo (choć akurat nie tak wiele dotyczących ściśle terapii systemowej). Szereg z nich to bardzo wartościowe pozycje. Mam jednocześnie nadzieję,

że wydawnictwo, które Czytelnicy mają właśnie w ręku, nie powiększy tzw. stosików wstydu, czyli książek, które domagają się przeczytania, a są odłożone na stoliku nocnym, aby były pod ręką, choć wiecznie nie mamy na nie czasu.

W tej publikacji rekomenduję książki wydane w Polsce – a to dlatego, że zdaję sobie sprawę z dodatkowego trudu, jaki trzeba włożyć w czytanie książki w obcym języku. Pojawiło się jednak wiele ważnych publikacji w języku angielskim. Dla mnie inspirujące stały się takie książki jak *An introduction to family therapy. Systemic theory and practice* autorstwa Rudiego Dallosa i Ros Draper (2015). To klasyczna pozycja przeznaczona dla psychoterapeutów systemowych (w 2015 roku ukazało się piąte wydanie tej książki). Z najnowszej literatury warto sięgnąć po *Long term systemic therapy: Individuals, couples and families* pod redakcją Arlene Vetere i Jima Sheehana (2020) oraz *Systemic therapy and attachment narratives: Applications in a range of clinical settings* autorstwa Rudiego Dallosa i Arlene Vetere (2021). Czytelnika bardziej zainteresowanego konstrukcjonizmem społecznym w terapii rodzin zachęcam do lektury zbioru esejów Gail Simon (2020a) *A wild impatience. Critical systemic practice and research: Selected papers* oraz *An introduction to systemic therapy with individuals: A social constructionist approach* napisanej przez Fran Hedges (2005). Ta ostatnia książka może też zaciekać polskiego czytelnika, pokazuje bowiem, jak myślenie systemowe znajduje zastosowanie w psychoterapii indywidualnej.

Zostając przy inspirujących lekturach, w kilku miejscach tej publikacji zdecydowałem się rekomendować książki, w których problemy par i rodzin opisywane są z innej niż psychologiczna czy psycho-terapeutyczna perspektywy. Zależało mi, aby oddać głos samym osobom, które doświadczają życiowych trudów. Interesuje mnie bowiem to, jak te osoby przeżywają napotykaną problemy, jak je rozumieją.

Inaczej mówiąc, interesuje mnie świat samego pacjenta, bowiem w tym jego świecie chciałbym się z nim spotkać, zanim zaproszę go do zmiany. Bliskie mi jest założenie, że perspektywa pacjenta jest równie ważna jak perspektywa psychoterapeuty – założenie, które po raz pierwszy poznałem wiele lat temu podczas stażu w Zakładzie Terapii Rodzin w Krakowie.

Rekomenduję więc książki, które pozwalają poznać to, jak ludzie doświadczają problemów opisywanych przez psychoterapeutów. Nazywałem te fragmenty wspólnym hasłem: „Własnym głosem”, tak aby w mojej książce mógł wybrzmieć głos ludzi, z którymi możemy się spotkać podczas sesji par i rodzin. Czasami nie są to opowieści relacjonowane przez nich samych bezpośrednio, tylko ujęte w reportaż, albo przetransponowane w formie opowiadania.

Co się zmieniło w psychoterapii par i rodzin od roku 2014, w którym ukazało się pierwsze wydanie mojej książki? Pewnie dla każdego coś innego. Wspólnym naszym doświadczeniem jest jednak pandemia COVID-19. Kiedy piszę te słowa, zmagamy się z tzw. czwartą jej falą. Mam to niebywałe szczęście, że pomieszkuję nad oceanem, gdzie fale bywają bardzo wysokie. Obserwuję, jak wykorzystują je surferzy, by śmigać na swoich deskach. Znacznie mniej odważne osoby (takie jak ja) odchodzą trochę od brzegu i skaczą przez te fale. Ocean jednak bywa też niebezpieczny i toną w nim ludzie. Fale są czymś nieuniknionym. Uczymy się, jak przez nie skakać lub pływać na nich albo w nich nurkować.

Psychoterapia jest dla mnie nie tylko drogą leczenia zaburzeń, lecz także pomocą parom, rodzinom i indywidualnym pacjentom/klientom w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi (falami), na które napotykają. Terapia systemowa uczy, jak można pokonywać te trudności razem (tak jak dobrze jest skakać przez fale w oceanie, trzymając się wspólnie za ręce). Myśląc tak o psychoterapii, nawiązuję

do tzw. psychologii humanistycznej, a więc prac takich osób jak Abraham Maslow, Carl Rogers czy Erich Fromm, który w eseju *Mieć czy być?* (1999) pisał: „My, istoty ludzkie, wyposażeni jesteśmy w wewnętrzne, głęboko zakotwiczone pragnienie życia – dawania wyrazu naszym zdolnościom, aktywności, związkom z innymi ludźmi”. Właśnie być może w obecnych czasach medykalizacji (zob. de Barbaro, 2014) oraz ogłaszania różnych zaburzeń chorobami mózgu warto, aby terapeuci systemowi przypomnieli sobie starych mistrzów, których pomysły (mimo współczesnej wiedzy) się nie zdezaktualizowały.

Pandemia uświadomiła nam też (po raz kolejny), jak ważne są bliskie związki pomiędzy ludźmi. Jakim wsparciem mogą być dla nas w obliczu globalnych zagrożeń, ale też jakim bywają obciążeniem, gdy źle się w nich dzieje. O związki trzeba się troszczyć, a terapia systemowa jest jednym ze sposobów na to. Czasami przychodzą do nas klienci, abyśmy naprawili ich relacje. Mają poczucie, że ich związek jest zaburzony, a rodzina dysfunkcyjna. Bywa, że proponuję im wtedy trochę inną optykę, tj. spojrzenie na psychoterapię jako drogę zatroszczenia się o siebie i o swój związek, a nie tylko metodę jego naprawy. Psychoterapia to również sposób troszczenia się o pacjentów/klientów.

Trudno nie wspomnieć tu o wojnie w Ukrainie, która toczy się w momencie pisania tych słów. Wojna zawsze oznacza krzywdę, a wyrządzona krzywda ma swoje dalekosiężne skutki dla funkcjonowania rodzin. Doznanie krzywdy stanowi znaczącą przeszkodę w rozwoju. W tej publikacji stosunkowo mniej miejsca poświęcam doświadczeniom traumatycznym, chociaż oczywiście ten temat jest już również poruszany (zainteresowany Czytelnik więcej informacji znajdzie np. w książce Judith Heman *Trauma. Od przemocy domowej do terroru politycznego*). Uczestnicząc w zebraniu poświęconym pomocy psychologicznej dla uchodźców, spotkałem się z sugestią, że potrzebujemy nowej psychoterapii na czas wojny. Nie zgadzam

się z tym stwierdzeniem, a wręcz uważam je za niebezpieczne. Podejście systemowe uzupełnione o współczesną wiedzę z zakresu przywiązania i traumy daje jasne wskazówki jak pracować z pacjentami, którzy doznali krzywdy, w tym traumy wojennej (por. Draper, Marcellino i Ogbonnaya, 2022). Częstym skutkiem poczucia krzywdy jest obrona przed zagrożeniem, zerwanie więzi, izolacja. Podejście systemowe uczy jak odbudowywać więzi, wzmacniać je, budować lokalne społeczności.

Zmieniło się w końcu moje własne rozumienie terminu „praktyka” znajdującego się w podtytule tej książki. W 2014 roku bliższa była mi definicja praktyki jako działania. Skupiałem się wówczas przede wszystkim na odpowiedzi na pytanie, jak działać, aby zgodnie z podejściem systemowym w najlepszy możliwy sposób pomagać pacjentom. Teraz bliższe jest mi zastanawianie się nad samym działaniem czy też refleksja, która poprzedza owo działanie. Przy czym przez tę refleksję rozumiem integrowanie wiedzy na temat teorii terapii rodzin z doświadczeniem płynącym z praktyki, a polegającym m.in. na uczeniu się od samych pacjentów, superwizantów i moich superwizorów, a także z namysłem nad tym, kim jestem, jak siebie samego odczuwam oraz co o sobie myślę. Praktyka terapii systemowej to także korzystanie z tego podejścia na co dzień, nie tylko w pracy zawodowej, lecz także wykorzystywanie go do rozumienia siebie, swoich bliskich i świata, w którym żyję. Kiedy rozpoczynałem pracę jako psycholog, uczyłem się bardzo wyraźnego oddzielania życia prywatnego od aktywności zawodowej. Teraz (kiedy się tego nauczyłem) mogę już z kolei przyznać, że życie zawodowe i osobiste wzajemnie się przeplatają i uzupełniają. Nie znaczy to, że staram się być psychoterapeutą dla moich najbliższych, ale podejście systemowe pomaga mi w moim życiu w świecie i znalezieniu w nim swojego miejsca.

Co się jednak nie zmieniło od 2014 roku? Niestety, wciąż wśród psychoterapeutów można się spotkać z przekonaniem, że problemy identyfikowanego pacjenta są prostą manifestacją zaburzeń całego systemu rodzinnego. Ta upraszczająca teza wywodzi się z klasycznych założeń terapii systemowej. Uważam, że nie znajduje ona pełnego uzasadnienia w świetle współczesnej wiedzy. Rodzina jest jedną z płaszczyzn, na której ujawniają się zaburzenia psychiczne. Dysfunkcje rodziny mogą być nawet istotnym czynnikiem etiologicznym w ich powstawaniu, ale wskazywanie na proste, liniowe związki między zaburzeniem rodziny a problemami psychicznymi jednostki zwykle świadczy po prostu o zbanalizowaniu problemu przez psychoterapeutę.

Kwintesencją myślenia systemowego wydaje mi się obecnie analizowanie wzajemnego, cyrkularnego wpływu różnych systemów na siebie. Psychoterapeuta systemowy nie skupia się wyłącznie na rodzinie, ale interesuje go, jak wpływa na nią życie społeczno-kulturowe, polityczne czy sytuacja ekonomiczna. Istotne jest dla niego również to, jak biologiczne uwarunkowania różnych problemów psychicznych czy różnice indywidualne mogą kształtować funkcjonowanie rodziny oraz jak indywidualne doświadczenie traumy zmienia to, co się dzieje w związku. Terapeuta systemowy nie skupia się zatem wyłącznie na parze lub rodzinie, bo funkcjonują one w różnych kontekstach. Niektóre koleżanki i koledzy w imię zachowania neutralności uważają, że psychoterapeuci rodzinni powinni koncentrować uwagę wyłącznie na rodzinie. Podejście systemowe uczy nas jednak, że nie ma czegoś takiego jak wyizolowany system rodzinny. Ten system łączy się nierozzerwalnie z innymi systemami i te połączenia są immanentną jego cechą. Kontekst funkcjonowania rodziny jest tak samo ważny jak tło dla obrazu. Przypomnijmy sobie jeden z najbardziej znanych obrazów na świecie, tj. *Narodziny Wenus* Sandra Botticellego (Czytelnicy łatwo

znajdą zdjęcie tego dzieła w internecie). Wyobraźmy sobie ten obraz bez tła: jakaś naga kobieta, niezbyt zresztą przejęta swoją nagością, stoi na muszli. Mężczyzna dmucha jej na włosy (nie do końca wiadomo dlaczego), a inna kobieta biegnie zakryć nagie ciało. Kontekst jest niezbędny, aby zrozumieć, co się dzieje. Tworzy go nie tylko to, co namalowane na płótnie, lecz także tytuł, jaki nadał mu artysta, i czas, w jakim powstało dzieło. Skupienie się na samej nagiej postaci nie dość, że nie pozwala zrozumieć tego, co się dzieje na obrazie, to jeszcze zupełnie wypacza jego treść.

We współczesnej systemowej terapii rodzin kluczowe wydaje mi się także badanie tego, w jaki sposób interakcje między osobami mogą się przyczyniać do wzrostu i rozkwitu jednostki lub przeciwnie – do jej osłabiania, cierpienia, a nawet patologii rozwoju. Nawiązuję tu do prac kanadyjskiego psychiatry Karla Tomma (Tomm, George, Wuff i Strong, 2014). Wyróżnił on kilka głównych typów wzorów interpersonalnych, którymi są powtarzające się rodzaje interakcji między dwiema lub więcej osobami. Są one możliwe do obserwacji również przez psychoterapeutę systemowego. Składają się na nie zachowania oraz doświadczane emocje osób tworzących te wzory. Niektóre z nich prowadzą do patologii lub ją podtrzymują, ale inne są leczące i wiodą do wzrostu. Tomm wyróżnił dwa główne typy wzorców: 1) patologizujące wzorce interpersonalne (*Pathologizing Interpersonal Patterns*), tj. takie, które przyczyniają się do nasilenia negatywizmu, bólu, cierpienia, a w rezultacie skutkują pogorszeniem się relacji w parze/rodzinie, oraz 2) wzorce interpersonalne dobrostanu (*Wellness Interpersonal Patterns*), tj. wzorce interakcji interpersonalnych, które wspierają poczucie kompetencji, kreatywności, efektywności, skutkując wzrostem zdrowia w parze/rodzinie. Ros Draper (2020), brytyjska psychoterapeutka systemowa, twierdzi, że psychoterapia (w tym systemowa) ma pomóc ludziom rozkwitnąć. Odkrywanie

z parą lub członkami rodziny tych właśnie interpersonalnych wzorców, które prowadzą do rozkwitu, wydaje się szczególnie obiecującym nurtem praktyki terapii systemowej. Pomoc w rozkwitaniu jako zadanie dla psychoterapeuty systemowego to cel bardzo atrakcyjny. Wiedzą jednak poeci, jak bywa to trudne, bo i nasi pacjenci, i my sami rozgościliśmy się w „kamieniołomach smutku”:

W kamieniołomach smutku wyrzekam się ptaków i spełnień,
dotykam kolumn bazaltu: – Panie, powtarzam śpiewnie,
wypróbuj mnie smutkiem, rozpaczą, dnem zatracenia i zguby,
lecz szczęściem już nie doświadczać, nie przetrwam bowiem próby.

(fragment wiersza *Żar-Ptak* Zuzanny Ginczanki)

Psychoterapeuci w bardzo różny sposób (w zależności od podejścia) rozumieją, co znaczy pomoc pacjentom/klientom w ich rozkwicie. Szczególnie cenię sobie termin „rozkwitanie” w miejsce terminu „rozwój”. Mam poczucie, że zarówno my psychoterapeuci, jak i nasi klienci jesteśmy pod presją nieustannego rozwoju (który po prostu jest niemożliwy). Rozkwitać znaczy realizować cały swój potencjał i korzystać z zasobów, które są nam dane. Będzie to oznaczało co innego dla każdej pary i rodziny w danym momencie ich życia. Kiedy patrzę na starszych panów spotkających się regularnie nad brzegiem oceanu, aby zagrać w szachy, mam poczucie, że oni też rozkwitają (choć pewnie w pierwszej chwili tak by tego nie określili).

Kiedy mowa o rozkwicie, dla psychoterapeutów systemowych inspirację niesie podejście odwołujące się do siły psychicznej i zasobów (*strength-based approach*; Blood i Guthrie, 2018). W jego ramach przyjmuje się kilka zasad, które pasują również do tych zakładanych w terapii systemowej. Ich realizacja pomaga w odkrywaniu i wzmacnianiu wzorców interpersonalnych dobrostanu, o których była już mowa.

1. Współpracuj z parą/rodziną. Jako psychoterapeuta masz ogólną wiedzę, ale nie masz wiedzy o tej konkretnej parze i rodzinie. Dopytuj. Pracuj razem z rodziną, a nie dla tej rodziny.
2. Relacje z innymi ludźmi są kluczowe dla naszego dobrostanu psychicznego. Uczmy się, jak dbać o te relacje. Psychoterapia systemowa daje możliwość takiej nauki.
3. Każdy ma zasoby i każdy ma coś, czym może się podzielić.
4. Bądź ciekawy różnych perspektyw i różnic między ludźmi.
5. Twoim zadaniem jest podtrzymać nadzieję, nawet jeśli jest o to trudno. Nie myl nadziei z optymizmem.
6. Pozwól pacjentom podejmować ryzyko. Pary i rodziny mogą podejmować w Twoim odczuciu ryzykowne decyzje. Mają do tego prawo.
7. Buduj odporność. Naucz się nie tylko leczyć, ale dbać o odporność swoich klientów (na podstawie: Blood i Guthrie, 2018).

Mam nadzieję, że lektura drugiego wydania tej książki będzie inspirowała psychoterapeutów do tego, aby pomagali parom i rodzinom odzyskiwać możliwość rozkwitu.

Chciałbym też podkreślić, że książka ta nie pretenduje do bycia podręcznikiem psychoterapii systemowej. Wiele zagadnień w niej poruszonych jest wyłącznie zasygnalizowanych i wymaga pogłębionego omówienia. Ma być raczej pomocnikiem niż podręcznikiem. Staralem się zachować zwięzłą jej formę i chociaż trochę żartobliwą treść. Powołuję się też na przykłady z własnej pracy klinicznej i dydaktycznej po to, aby tekst uczynić ciekawszym. Zadbałem jednak o ukrycie tożsamości moich klientów zmieniając ich imiona, a także wszystkie informacje pozwalające ich zidentyfikować. Tam, gdzie dzielę się z Czytelnikiem własnym punktem widzenia, robię to po to, aby mógł on wykrystalizować swoje własne stanowisko, a nie aby przyjmował moje.

* * *

Podobnie jak w przypadku poprzedniego wydania, również teraz poprosiłem różne osoby o podzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem. Należą do nich: Bogdan de Barbaro, Daniel Bąk, Sharon Bond, Maria Brodzikowska, Anna Cybulko, Wojciech Dragan, Wojciech Drath, Kamil Imbir, Lucie Hornová, Bernadetta Janusz, Barbara Józefik, Bożena Jurczak, Grzegorz Łętocha, Anna Kazberuk, Agnieszka Rynowiecka, Wadna Szaszkievicz, Anna Strzałkowska, Arlene Vetere. Chciałbym bardzo Państwu podziękować. Wojciechowi Drathowi dziękuję za garść refleksji dotyczących psychoterapii prowadzonej *online*. Dziękuję też Aleksandrze Małek z Wydawnictwa Naukowego PWN za redakcyjną opiekę nad publikacją. Redaktor to ktoś znacznie więcej niż współpracownik „techniczny”. To rodzaj towarzysza. Szczególne podziękowania należą się też prof. dr. hab. Bogdanowi de Barbaro za staranne przejrzenie tekstu drugiego wydania tej książki i wszystkie krytyczne uwagi.

Książkę tę nieustannie dedykuję doktor Dagmarze Bogdanowskiej-Charkiewicz. Zawsze Cię podziwiam za Twoją odwagę i poświęcenie w pracy z pacjentami (i zdaję sobie sprawę, patrząc na Twoją zmęczoną twarz, gdy schodzisz z dyżuru, jaką cenę za to płacisz). Wiem, że takich wspaniałych lekarzy jak Ty jest więcej i im także chciałbym podziękować.