

Recenzja

Jon Frederickson

CO-CREATING SAFETY. HEALING THE FRAGILE PATIENT

Wydawnictwo Seven Leaves Press, 2020, stron 568.

Jon Frederickson jest znany polskim psychoterapeutom z dwóch książek: *Współtworzenie zmiany. Skuteczne techniki terapii dynamicznej* wydanej w 2013 roku przez Harmonię oraz z *Kłamstw, którymi żyjemy*, opublikowanej w 2018 roku przez wydawnictwo W Drodze oraz z wizyty w Polsce w tymże roku. Ci, którzy cenią sobie te dwie pozycje nie zawiodą się, sięgając po kolejną tego terapeuty, popularnego nie tylko w Stanach Zjednoczonych czy w Polsce. Jak dotąd jeszcze nie spolszczona — *Co-creating safety. Healing the fragile patients*, wydana została w roku 2021 przez Seven Leaves Press.

Do gabinetu psychoterapeuty trafia — jak to określa autor — osoba krucha, która traumę wczesnego dzieciństwa starała się pokonać, stosując mechanizmy zaprzeczania i rozszczepienia oraz projektując swój lęk. Praca z terapeutą ma pomóc jej zidentyfikować te obrony, zaś dzięki związkowi terapeutycznemu lęk projektowany zostanie poddany refleksji i przepracowany. Jak pisze Frederickson, o ile w przeszłości pacjent musiał polegać na własnych niedojrzałych obronach, w trakcie terapii opiera się na relacji, by po przepracowaniu traum mocą własnej woli zacząć kierować swoim życiem. Książka jest refleksją nad istotą cierpienia i bezradności pacjenta, i opisuje zadania, przed jakimi staje terapeuta.

Jak zatem rozpoznać lęk (często umieszczony w ciele)? Jak pomóc pacjentowi czy pacjentce w budowaniu przymierza terapeutycznego? Jak — respektując ich obrony — pomóc skonfrontować się z realnością? Na te i wiele innych pytań Frederickson odpowiada, przedstawiając transkrypcje sesji wraz z ich szczegółową analizą. Autor w trzech częściach swej publikacji prowadzi czytelnika przez poszczególne fazy terapii, poczynając od pierwszej sesji, poprzez spotkania, w których terapeuta zmierza do budowania przymierza terapeutycznego, aż po pracę nad budowaniem realnego JA. Zarówno na etapie diagnozy, jak i interwencji terapeutycznych prezentuje perspektywę psychodynamiczną, pojmowaną bez dogmatyzmu, z otwartością wobec metod i zjawisk, które w innym paradygmacie byłyby określone jako — przykładowo — eksternalizacja, metapozycja czy paradoks terapeutyczny. Antydoktrynalność znajduje swój wyraz w odwoływaniu się do klasyków — ojców psychoanalizy, ale też do, przykładowo, Bowlby'ego, Biona czy Dova Aleksandrowicza. A sięgając dalej: do neurobiologów, Yrjo Alanena, a nawet do Pascala, Jose Saramaga czy Czesława Miłosza. Mamy tu więc do czynienia z szeroką

paletą psychiatrów, psychoanalityków, biologów, a także filozofów i poetów, którzy tworzą spójne tło dla oryginalnych myśli Fredericksona. To sprawia, że praca jest w wielu swych fragmentach ponadteoretyczna, niosąc myśl uniwersalną, przystającą do wielu teorii czy szkół terapeutycznych.

Wśród praktycznych tematów poruszanych w książce Jona Fredericksona zwraca uwagę zjawisko lęku pacjenta w trakcie sesji terapeutycznej. Często terapeuci nie doceniają, że lęk bieżący przeżywany przez pacjenta może paraliżować sesję. Autor drobiazgowo opisuje kroki, które powinien podjąć terapeuta, aby przeprowadzić pacjenta ku możliwości doświadczania własnych uczuć i komunikowania ich bez strachu przed zniszczeniem więzi. Służy temu praca nad stworzeniem relacji, w której terapeuta ułatwia wysławianie uczuć i pragnień, oferuje siebie jako osobę otwartą, gotową pomóc i liczącą się z wolą pacjenta. Terapeuta wówczas uważnie obserwuje, czy pacjent jest w stanie przyjąć, zaasymilować to, co się dzieje w relacji. Terapeuta oswaja pacjenta z uczuciami trudnymi i wewnętrznie sprzecznymi. Zamienia pole zajęte przez mechanizmy obronne na pole uczuć, które mogą być przeżyte w nowy sposób.

Wrażliwy pacjent doświadcza mieszanych, przeciwstawnych uczuć: pozytywnych opartych na zaufaniu i więzi bezpiecznej oraz negatywnych, pochodzących z przeszłości i doświadczenia więzi zagrażającej. Tropienie tych pozytywnych uczuć (np. uczucia wdzięczności do terapeuty) pomaga oswajać pacjenta z ich cenną obecnością, lecz doświadczanie uczuć pozytywnych nasila lęk i wyzwala uczucia negatywne związane z traumami z przeszłości. Osoby, które w dzieciństwie doświadczały zaniedbania, nieuwagi albo ignorowania swoich przeżyć są zapraszane do odsłaniania siebie przed drugą osobą. Czują się więc zagrożone dociekaniem terapeuty. Jednak na głębokim poziomie dochodzi do budowania nowej postaci więzi. Im więcej uczuć pacjent jest gotów ujawnić, a następnie pomieścić w doświadczeniu wewnętrznym, tym mniej będą potrzebne mechanizmy rozszczepienia i projekcji. Dojdzie do zmiany prymitywnych mechanizmów obronnych na bardziej dojrzałe.

Tak więc współpraca osoby kruchej z terapeutą jest ograniczona przez lęk. Broni się zamiast współszukać, współrozumieć. Jeżeliby terapeuta przedwcześnie zajął się interpretacją tych obron, pacjent — nawet jeśli przyjmie te interpretacje do wiadomości — będzie doświadczał siebie jako poddanego i kontrolowanego przez autorytet. Dlatego przy analizowaniu obron pacjenta bardziej użyteczne będzie umieszczenie go na metapozycji osoby współobserwującej, co się dzieje w relacji i co się dzieje w jego przeżyciu. Tu warto wspomnieć, że Frederickson w swojej książce wielokrotnie podkreśla znaczenie języka i konkretnych sformułowań. Zwraca uwagę, że od uważności na słowo, od subtelności językowej może zależeć powodzenie dialogu terapeutycznego.

Ktoś mógłby powiedzieć, że opisane przez Fredericksona zjawiska są wielu psycho-terapeutom znane, a może są nawet dla nich oczywiste. Jestem jednak przekonany, że tej książce nie można odmówić nadprzeciętnych walorów poznawczych i dydaktycznych. Oprócz wspomnianych wcześniej pogłębionych transkrypcji sesji, czytelnik dostaje przejrzyste ryciny, ilustratywne schematy graficzne i diagramy pozwalające na uporządkowanie materiału dokumentującego sesje. Cenne są wnikliwe opisy uczuć przeżywanych przez pacjenta, a zwłaszcza wielostronne rozumienie lęku w sytuacji tu i teraz. Wszechstronne rozumienie zaprzeczania, rozszczepienia i projekcji może być niezwykle pomocne w ro-

zumieniu pacjenta. Podobne walory dydaktyczne ma namysł nad identyfikacją projekcyjną i przeciwprzeniesieniem terapeuty. Czytelnik odniesie praktyczne korzyści z umieszczanych w kolejnych podrozdziałach podsumowań, będących w swojej istocie konkretnymi radami dla terapeuty. Są to konkretne odpowiedzi, jak rozumieć pacjenta, jak bez agresywnej pseudoprzenikliwości być blisko i empatycznie w trudnych fazach procesu terapeutycznego. Na przykład: co robić, gdy pacjent broni się przed zdefiniowaniem problemu przez zaprzeczanie mu, jak rozmawiać z pacjentem słabo zmotywowanym czy dla kogo wskazana jest terapia głęboka, a dla kogo — podtrzymująca, jak różnie prowadzić dialog z pacjentem neurotycznym, borderline i psychotycznym.

Dla wielu psychoterapeutów ta książka może być porządkowaniem wiedzy (np. gdy mowa o trójkącie konfliktu czy o trójkącie osób). Będzie to zarazem okazja do refleksji poprzez inne (ale nie „niebezpiecznie nadmiernie nowe”) ramy językowe. Znacznie skorzysta z tej książki zwłaszcza psychoterapeuta myślący niedogmatycznie, przywiązujący wagę do dialogu terapeutycznego, wnikliwy i dociekliwy, ale nienatarczywy w swoich interpretacjach. I znów szczególną wartość będą tu miały transkrypcje autorskie sesji, ukazujące klimat, w jakim one są prowadzone: spokój, cierpliwość, wytrwałość w stawianiu małych kroków, osvajanie pacjenta z jego lękiem, głębokie poszukiwania niechcianych i jakoby nieistniejących uczuć.

Nie jest to książka jedynie dla początkujących. Myślę, że superwizorzy psychoterapii mogą wiele skorzystać z refleksji autora dotyczących momentów zatrzymania w procesie terapii albo opisujących sztukę rekonstruktu, gdy terapeuta chciałby przyspieszyć proces terapii, chociaż pacjent nie jest jeszcze na to gotowy. Ta książka może także służyć jako materiał wyjściowy — rozdział po rozdziale — dla grupowych seminariów i pogłębiania refleksji nad tym, czym w swojej istocie jest proces terapeutyczny.

Z lektury *Co-creating safety. Healing the fragile patient* wyłania się osoba Jona Fredericksona jako mądrego nauczyciela psychoterapii.

Bogdan de Barbaro