

Praca zaliczeniowa – esej

Ksenia Jolanta Buchta
SPU 2011/2012
Grupa A

Kraków 2012

**Historia (nie)romantyczna, czyli o rozterkach
serca i rozumu terapeuty uzależnień**

Siedziałam na krześle w moim gabinecie, wykorzystując krótką chwilę przerwy pomiędzy kolejnymi spotkaniami z pacjentami. Zmęczona wpatrywaniem się w migający monitor komputera, na którym na białym tle rysowały się coraz mniej dla mnie zrozumiałe szeregi czarnych znaczków, odwróciłam się w kierunku okna. Wtedy ich zobaczyłam. Stali za murem szpitala po przeciwnej stronie ulicy. On i ona zapatrzeni w siebie, sprawiający wrażenie, jakby w ich świadomości cały świat przestał nagle istnieć. Patrzyłam na nich, na ich pokryte bliznami i poukładane w dziwaczne, charakterystyczne dla osób zażywających narkotyki, pozycje ciała. Po chwili pewnie zrezygnowałabym z tej czynności, gdyby mojej uwagi nie przyciągnęła jej twarz. Zwykle była ona poszarzała i wychudła, lecz tym razem wydawała się niemal piękna. Malował się na niej szczególny, niemal nieuchwytny, trudny do opisanego rodzaj emocji jaki widuje się tylko u szczęśliwie zakochanych kobiet. On z kolei spoglądał na nią z zachwytem, nie odrywając od niej wzroku. Odniosłam wrażenie, że swoim zachowaniem przypominają nieśmiałych nastolatków, zakłopotanych faktem pierwszej randki. Ich dłonie poruszały się od czasu do czasu kierowane pragnieniem dotknięcia drugiej osoby. W ostatnim momencie wycofywały się jednak na bezpieczną pozycję.

Próbowałam przywołać w pamięci inne pary, które widywałam. Mijałam je w parku lub na ulicy. Zwykle szli obok siebie, uciekając od własnych spojrzeń czy dotyku. Często zastanawiałam się, co działo się pomiędzy nimi, gdy byli daleko od świata, w czterech ścianach mieszkania. Tworzone przez nich damsko – męskie konfiguracje zmieniały się zwykle niczym w kalejdoskopie. Wystarczyło kilka dni, by dana osoba pokazała się z kimś innym. Czasem podczas sesji terapeutycznych odnosiłam wrażenie, że mam okazję śledzić akcję niskiej jakości mydlanej opery. Słuchałam o intrygach, dramatycznych scenach jakiegoś urzędzali „skrzywdzeni” kochankowie, rozstaniach i wielu innych typowych dla akcji takich seriali sytuacji. Tylko, gdzie w tym chaosie było miejsce na jakiekolwiek uczucia, na drugiego człowieka, który nie byłby sprowadzony jedynie do roli towaru? Wszystko stanowiło jedynie grę, w której nikt nie ma szans na zwycięstwo. Zawsze pozostanie niedosyt. Nigdy niezaspokojony schopenhauerowski popęd, który decyduje o całym wymiarze egzystencji.

Gdy przyglądałam się parze za oknem nasunęło mi się pytanie, czy w ogóle jest prawdopodobne, że kobieta, która od lat uzależniona od narkotyków, która doświadczyła tak wielu traumatycznych zdarzeń okazałaby się jeszcze zdolna do przeżycia prawdziwego uczucia. Jej historię życia poznawałam od wielu miesięcy. Niewiele było w niej jasnych punktów. Jednocześnie jednak coś się zmieniało w jej obecnym funkcjonowaniu. Pytanie tylko, czy to wystarczały, by mogła w pełni czegoś doświadczyć? Z drugiej strony zdawałam

sobie sprawę, że jeśli zupełnie zakwestionuję taką opcję to cały proces terapeutyczny nie będzie miał żadnego sensu. Nie można przecież pracować z pacjentem nad jego problemem, przyjmując jednocześnie założenie, że niezależnie do jego wysiłków nic się nie zmieni. Nie powinnam chcieć zrobić czegoś bardziej niż on tego pragnie, ale nie mogę też zakładać całkowitego braku szans na poprawę jego stanu.

Zaczęłam przypominać sobie różnego rodzaju, zawarte w literaturze, informacje związane z samym uzależnieniem, jego mechanizmami i konsekwencjami. W uszach dzwoniły mi też słowa bardziej doświadczonego ode mnie w prowadzeniu terapii uzależnienia kolegi, które usłyszałam na początku mojej drogi zawodowej. Powiedział mi on, że osoby uzależnione od narkotyków nie są zdolne do budowania autentycznych relacji. Potrafią tworzyć tylko tak zwane układy. Pamiętam, że te słowa wzbudziły mój sprzeciw. Pomyślałam o tych pacjentach, którzy zakończyli proces leczenia, którzy podejmują pracę, zakładają rodziny lub starają się odbudowywać swoje relacje z bliskimi, ale i o tych, którzy są w aktualnie w procesie terapii i podejmują próby zmiany. Czy to wszystko też jest jedynie zimną kalkulacją? Podzieliłam się z tym z moim kolegą. W odpowiedzi usłyszałam, że za bardzo kieruję się sercem. W tym zawodzie a zwłaszcza w pracy z narkomanami trzeba wyłączyć emocje.

Teraz, gdy zastanawiam się nad wypowiedziom mojego znajomego z perspektywy czasu, mając już pewne własne doświadczenia, przychodzi mi do głowy myśl o tym, jak bardzo daleko musiał on być wtedy od samego siebie. Rozważam czy tak bardzo nie lubił on swojej pracy czy też może jakieś doświadczenia lub ich kumulacja doprowadziły go do stanu wypalenia. Co takiego stało się, że odciął się od swojego serca, zostając tylko w kontakcie z rozumem?

W pewnym momencie doszło do mnie, że w swoich rozmyślaniach ja również w pewnym momencie poddałam w wątpliwość to, co widzę. Przeszło mi nawet do głowy, iż rozpromienienie na twarz widzianej przeze mnie kobiety to jedynie gra światła lub projekcja moich fantazji. Ponadto w jakimś stopniu odmówiłam osobom uzależnionym prawa do emocjonalnego przeżywania a tym samym budowania względnie zdrowej relacji. Zatraciłam się w racjonalnych rozmyślaniach, które choć z pewnością znajdują swoje miejsce w opisie stanu obserwowanych przeze mnie ludzi, to niekoniecznie muszą wywierać zakładany przeze mnie wpływ na ich sytuację, mimo że zachodzi znaczne prawdopodobieństwo zaistnienia takiego stanu rzeczy.

Istnieje tak wiele możliwych scenariuszy wydarzeń, że nie sposób ich wszystkich przewidzieć. Wcześniejsze doświadczenia zawodowe i życiowe, wiedza z zakresu psychologii

oraz terapii uzależnień pozwala uznać niektóre z nich za bardziej realne od pozostałych. Nie oznacza to jednak, że musi stać się dokładnie tak jak zakładałam w formułowanych przeze mnie hipotezach. Wszystkie wymienione przeze mnie w powyższym zdaniu czynniki kryją w sobie pewne niebezpieczeństwo związane z tendencją do przyjmowania pewnego schematu, często w dodatku znacznie uproszczonego.

Jako psycholog, terapeuta uzależnień staram się budować w swojej głowie jak najpełniejszy obraz osoby, z którą pracuje w gabinecie. Podejmuję różnego rodzaju wysiłki, by możliwie jak najbardziej ograniczyć wpływ własnych przekonań, uprzedzeń, nastawień i wielu innych tego typu elementów mogących zakłócić przebieg interakcji pomiędzy mną a pacjentem. Próbuje dostrzegać nie tylko sam problem, ale przede wszystkim człowieka, który się z nim zмага. Biorę na siebie trud formułowania racjonalnej, względnie obiektywnej, niezakłóconej własnymi emocjami oceny sytuacji przy jednoczesnym pozostawaniu w kontakcie z samą sobą i ze światem swoich uczuć, który już sam w sobie stanowi niezwykle cenne źródło informacji dla terapeuty.

Na ile jednak jest to realne? Czy możemy tak naprawdę wyłączyć samych siebie wchodząc w rolę „pomagacza” i czy powinniśmy to robić? A nawet jeśli tak to czy ten powstały twór będzie miał coś wspólnego z nami poza fizyczną powłoką, czy będzie stanowił jedynie zbiór czysto książkowej, nieprzetworzonej wiedzy? Przecież to właśnie nasze doświadczenia, przeżycia, emocje, uczucia, myśli, zachowania tworzą nas samych. Przez ich pryzmat postrzegamy świat, przyswajamy nową wiedzę. Ważne jedynie, by nie były one uszkadzające, by nie blokowały naszego rozwoju, do którego naturalnie dążymy. Jak w ogóle moglibyśmy budować relacje terapeutyczną odcięci od prawdziwego życia, pozbawieni swojej indywidualnej historii?

W moim odczuciu cała sztuka tkwi wyłącznie, albo raczej aż, w znalezieniu równowagi pomiędzy byciem terapeutą a pozostawaniem sobą rozumianym jako to, co ujawniamy w obszarze myśli, zachowań, emocji poza przestrzenią gabinetu. Mam świadomość, że wyrażono przeze mnie opinia brzmi co najmniej abstrakcyjnie. Oczywiście jest również, że zdecydowanie łatwiej o tym powiedzieć niż przejść do realizacji. Dojście do ideału, który wydaje się być raczej nieokreślony, w ogóle nie wydaje się osiągalne. Kto zresztą tak naprawdę miałby to oceniać? Osobiście uważam, że najważniejsze to nie pozostawać w miejscu. Iść nieustannie do przodu, systematycznie poszerzając swoją wiedzę, doświadczenie, zarówno w sensie zawodowym, jak i osobistym. Warto także znaleźć chwilę, by przystanąć w codziennym biegu. Pozwolić sobie na refleksje nad własną osobą i czas na

rozmowę z kimś, kto wyprzedza nas o kilka kroków, kto pomoże spojrzeć nam na siebie, na naszych pacjentów i na naszą pracę z innej perspektywy.

Powrócę jeszcze do sytuacji, która stała się bodźcem do rozpoczęcia moich rozważań. Kiedy przypominam sobie tych dwoje ludzi, stojących za oknem, uświadamiam sobie, że nie tylko nadałam im pewien rodzaj etykiety, która ukierunkowała moje myślenia i znalazła odzwierciedlenie w stawianych przeze mnie hipotezach. Stało się coś więcej. W tej krótkiej chwili pokierowałam się tylko i wyłącznie rozumem. Wyłączyłam swoje serce. Sformułowałam opinię. Wyrok został wydany. Uczyniłam z siebie pozbawionego uczuć eksperta. A może po prostu wystarczyło być wtedy bardziej „tu i teraz” a nie wybiegać w przyszłość? Przyjąć to co widziałam takim jakim było? Dać komuś prawo do przeżycia szczęścia zamiast je odbierać, nawet jeśli miałoby ono trwać tylko w tym maleńkim fragmencie czasoprzestrzeni? Nadal nie mam pojęcia, co stanowiłoby najlepsze rozwiązanie i chyba nigdy nie będzie mi dane poznać odpowiedzi. Tym bardziej, że każdej wstępnie wybranej opcji towarzyszą liczne wątpliwości. Wydaje mi się jednak, że niezależnie od wszystkiego nie warto wyrywać sobie serca i wyrzucać go daleko od siebie. Ostatecznie w jakimś celu je otrzymaliśmy. Dodatkowo warto wspomnieć, że bywają sytuacje (i to całkiem sporo), w których jest ono bardzo przydatne.

A życie... Życie przecież i tak napisze swój własny scenariusz, do którego potem będę musiała się odnieść na kolejnych spotkaniach terapeutycznych z uczestniczką parkowej sceny. Niech nikogo jednak nie zwiedzie to, co piszę. Nie mam tu bynajmniej na myśli, że terapeuta uzależnień powinien dawać się ponieść porywom serca, czy też zrezygnować z planowego podejścia na rzecz działań spontanicznych a nawet nieracjonalnych. Sądzę po prostu, że czasem może warto wziąć głęboki oddech i jak pisał Stanisław Ignacy Witkiewicz „wyrzec się raz na zawsze komponowania zdarzeń”, zwłaszcza wtedy, gdy nie mamy na niektóre z nich wpływu lub jest on znacznie zawężony.

Wszystko o czym pisałam do tej pory nie ogranicza się tylko i wyłącznie do ścian gabinetu. Rozgrywki pomiędzy sercem a rozumem mają miejsce również na gruncie prywatnym. Tutaj także w szczególny sposób ujawnia się trudność w wychodzeniu z roli psychologa, terapeuty uzależnień i stawania się po prostu sobą. Pojawiają się także dylematy związane z łączeniem obu tych części. Wydaje się jednak, że pomimo wielu podobieństw do powyższych sytuacji, ujawniają się tu jednak pewne zasadnicze różnice.

Otóż, jak już zostało wspomniane, w przypadku pracy terapeutycznej trudność polega na tym, by będąc w relacji z pacjentem występować w roli eksperta, ale jednocześnie pozostać w kontakcie z inną częścią siebie w taki sposób, żeby zawarte w niej elementy

stanowiły pomoc a nie powodowały zakłócenia dla procesu terapii. Krótko mówiąc, należy być terapeutą, ale przy tym nie zapominać, że jest się człowiekiem. W codziennym funkcjonowaniu rzecz ma się inaczej. W idealnej sytuacji powinno się być przede wszystkim sobą, czyli demonstrować tą część siebie, która nie jest ściśle związana z wykonywanym zawodem. Oczywiście nie jest to ani proste, ani nawet w pełni możliwe. Jak bowiem można przejść obojętnie w sytuacji, gdy ktoś tak bardzo potrzebuje naszej pomocy? Czasem może tylko nie zdaje sobie z tego w pełni sprawy. W końcu jednak od czego ostatecznie jesteśmy, my terapeuci. Poza tym jak zachować spokój, gdy ktoś bliski wręcz w prowokujący sposób zaprasza nas swoim zachowaniem do roli eksperta? Taka opcja po prostu nie wchodzi w grę.

Kiedyś w rozmowie z jakąś daleką znajomą sformułowałam pewną hipotezę odnośnie bycia psychologiem, ale i w ogóle terapeutą. Powiedziałam jej, że wejście w świat terapii bezpowrotnie zmienia perspektywę patrzenia na otaczającą rzeczywistość. Kto raz spróbował zaistnieć w tej sferze, ten już nigdy nie powróci do stanu wyjściowego, zwłaszcza gdy zrobił to z pełnym przekonaniem i zaangażowaniem. Tymczasem zdarza się, że nasze najbliższe otoczenie, pozostając stanie błogiej nieświadomości lub po prostu udając brak zrozumienia dla sprawy, wysuwa postulat całkowitego wyjścia z roli zawodowej na czas przebywania w zaciszu domowym lub jakimkolwiek innym. Dobrze powiedzieć. Tyle że jak już wspominałam nie tak łatwo to zrobić? Nie istnieje żaden magiczny przycisk, który służyłby całkowitemu wyłączeniu się z pracy, oczyszczeniu umysłu z niezmiernie ważkich treści natury psychologicznej. Poza tym takie oderwanie z pewnością spowodowałoby powstanie deficytu w obrazie siebie. Bylibyśmy sobą, ale nie do końca.

Tym bardziej, iż dzieje się tak, że praca zawodowa i życie poza nią przenikają się wzajemnie. Każda z przyjmowanych ról mówi coś o nas. Bez którejkolwiek z nich bylibyśmy niekompletni, ubożsi o coś cennego w naszym przeżywaniu. Wydaje się więc, że nie pozostaje więc nic innego jak akceptacja takiego stanu rzeczy. Ponownie wracamy więc do tematu równowagi a co się z tym łączy poszukiwania arystotelesowskiego złotego środka. A to jaki on będzie zależy już tylko od dokonanych indywidualnych wyborów.