doi: 10.34616/wwr20181.277.287

„Wychowanie w Rodzinie" t. XVII (1/2018)

nadesłany: 20.07.2018 r. – przyjęty: 28.11.2018 r.

Andrzej ŁADYŻYŃSKI*

Praktyka uważności w pracy z rodziną. Z doświadczeń poradnictwa rodzinnego i terapii

Mindfulness in family counselling and therapy experiences

Streszczenie

Cel: Artykuł ukazuje praktykę uważności w terapii oraz poradnictwie rodzinnym. Poradnictwo oraz terapia rodziny posiada wiele różnych możliwości. Jest co najmniej kilka szkół pracy terapeutycznej ze wspólnotą rodzinną. Każda z nich dysponuje własnymi teoriami oraz sprawdzonymi w praktyce i skutecznymi technikami oddziaływania. W pracy tego typu szczególne znaczenie posiadają cechy doradcy oraz jakość przymierza terapeutycznego budowanego przez niego z rodziną. Oba te czynniki wiążą się z kwestią szczególnej wagi. Jest nią uważność terapeuty, polegająca na elementarnej oraz spontanicznej otwartości na doświadczenie. Może być również rozumiana jako: cecha, właściwość, niezwykła umiejętność, wymagająca nieustannego doskonalenia.

Metody: Prezentowany problem badawczy odnosi się do odpowiedzi na pytanie: Czym jest uważność terapeuty rodzinnego jako praktyka podtrzymywania nieoceniającej uwagi, która sprzyja procesowi towarzyszenia rodzinie, budowania z nią więzi i pomocy oraz osiągania przez nią pożądanych zmian? Przygotowując artykuł wykorzystano wyniki analiz literatury przedmiotu (dotychczas przeprowadzonych badań) oraz posłużono się empirycznymi odniesieniami do doświadczeń pracy terapeutycznej z rodzinami uwagi.

* e- mail: andrzej.ladyzynski@uwr.edu.pl
Zakład Poradoznawstwa, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Wrocławski, ul. J.W. Dawida 1, 50-527 Wrocław, Polska. ORCID: 0000-0001-7455-4223.

Wyniki: Opracowanie ukazuje znaczenie postawy uważności doradcy jako narzędzia umożliwiającego lepsze (z)rozumienie rodziny. Kształtowana przez pomagającego postawa kultywowania uwagi, sztuki dobrego patrzenia oraz współczucia wspomaga rodzinę w radzeniu sobie w dotarciu do istoty problemu. Uważność w pracy z całą rodziną (lub jej częścią) stanowi szczególne wyzwanie dla prowadzącego proces terapeutyczny. Doradca stara się obdzielić swoją uważnością wszystkich członków systemu rodzinnego. Jego uważność stymuluje również członków rodziny do praktykowania rezygnacji z nieuwagi. Stanowi więc w konsekwencji drogę do wzajemnego zrozumienia.

Wnioski: Przyjmując perspektywę poradnictwa oraz w psychoterapii dokonano analizy roli uważności, szczególnego rodzaju postawy wyjątkowej otwartości, stanowiącej wymóg zawodowy wobec pracowników z obszaru poradnictwa i terapii. To szczególna dyspozycja do rejestrowania wszystkimi zmysłami, polegająca na koncentracji na „tu i teraz". Uważność posiada w sobie niezwykle cenny komponent towarzyszenia pacjentowi bez elementów osądzania. Ten właśnie czynnik sprawia, że osoby którym niesie się pomoc, stają się gotowe do dalszej, pogłębionej otwartości. Uważność traktowana jako technika, postawa, umiejętność czy sztuka wymaga nieustannego doskonalenia. Dobre efekty pracy osiągnąć można wykorzystując optymalnie tę koncentrację umysłu, skupionego spojrzenia czy kierunkowego nakłaniania ucha do słuchania. Bez uważności praca pomocowa byłaby nieefektywna a nawet niewłaściwe byłoby jej podejmowanie. Z drugiej jednak strony, nawet wytrawni terapeuci nie są w stanie nieustannie być uważni. To po prostu nie jest możliwe. Ale i zarejestrowanie przez nich własnej nieuważności może być w procesie terapeutycznym użyteczne.

Słowa kluczowe: uważność, poradnictwo rodzinne, terapia.

Abstract

Aim: The article demonstrates the practice of mindfulness in family counselling. Family counselling as well as therapy offers a lot of different possibilities. There are at least a couple of schools of therapeutic work with the family. Each school has its own theories as well as effective and validated techniques. In such practice, the virtues of the counsellor and the quality of the therapeutic alliance between him and the family are especially important. Both features are connected with the issue of special gravity, namely with the therapist's mindfulness, which includes elementary and spontaneous openness to experience. It can be as well understood as a virtue, a characteristic feature, and a remarkable ability demanding continuous improvement.

Methods: The research problem lies in answering the question: What is the family therapist's mindfulness as a practice of upholding the non-judgemental attention, which fosters the process of accompanying the family, building the relationship with them, helping them and achieving the desired changes?

The results of analysed source literature (research conducted to date) and empirical references to experiences with therapeutic work with families were used when preparing the article.

Results: The study demonstrate the significance of the therapist's mindfulness as an instrument facilitating better understanding of the family.The attitude of nurturing

the attention, the art of insight and sympathy shaped by him supports the family in managing to get to the substance of the problem. Mindfulness in work with the whole family (or its part) is a special challenge for a therapist. He tries to share his attention with every member of the family system. His mindfulness stimulates the family to practice the avoidance of inattention. Thus, it constitutes a way to a mutual understanding as a consequence.

Conclusions: Adopting a counselling perspective as well as in psychotherapy, a role of mindfulness was analyzed as a special attitude of exceptional openness, which is a necessary trait of therapists. This remarkable disposition to immerse with all senses into „being here now in the moment". Mindfulness bears a remarkably valuable component of accompanying patient without making any judgements. Precisely, this factor makes people, who are helped to become more candid. Mindfulness as a technique, attitude, ability or art requires continuous practice. Beneficial effects can be brought about by optimally using this concentration of mind, focusing one's look or pricking up one's ears. Therapeutic work would be ineffective and even undertaking it would be inappropriate. Without adopting the attitude of mindfulness. On the other hand, even very experienced therapists are not able to be constantly observant. It is simply impossible, but being cognizant of one's own inattentiveness can be useful in the therapeutic process.

Keywords: mindfulness, family counselling, therapy.

„Nic nie wiemy o życiu innych ludzi. Jakie pod powierzchnią dziwne pragnienia, jakie wściekłości, słabości, strachy."

Jane Hirshfield[1]

Wstęp

Praca poradnicza i terapeutyczna z rodziną we współczesności posiada wiele różnych możliwości. Istnieje sporo szkół terapii w zakresie pomocy rodzinie. Każda z nich dysponuje sprawdzonymi w praktyce oraz skutecznymi – na ogół – technikami oddziaływania. Należą do nich: stawianie pytań o charakterze cyrkularnym, pytania reflektujące, interwencja paradoksalna, techniki rzeźby rodziny, możliwości czerpania z technik wykorzystywanych w psychodramie – grania ról i ich zamiany. Popularne jest tworzenie mapy rodzinnej tak zwanego genogramu, umożliwiającego odtwarzanie historii rodziny, wzorców oraz mechanizmów budowania więzi pomiędzy członkami rodziny. Terapia rodzinna umożliwia również (za)stosowanie metafory.

Doradca/terapeuta dysponuje swoją orientacją teoretyczną, posiada własną mapę rozumienia rzeczywistości rodziny. Rodzina z kolei wnosi swoje własne doświadczenia, swój ból, traumę. Terapeuta chce być użytecznym narzędziem. Oferuje swoją wiedzę. Próbuje osadzić rozpoznawane w rodzinie zjawiska

[1] Z wiersza pt.: *Dla koni gzy*, w: J. Hirshfield, *Uważność*, przekł. M. Heydel, ze wstępem Cz. Miłosza, Wydawnictwo Znak, Kraków 2002, s. 88.

w swoim rozumieniu, ale i podzielić się swoim doświadczeniem z pacjentami. Dawniej pełnił rolę eksperta, obecnie w większym stopniu staje się asystentem, towarzyszem rodziny, pomagającym jej w zrozumieniu sytuacji i prowadzącym ją do zmiany. Bo „partnerami w relacji poradniczej nie są «ten który wie» i «ten który nie wie», lecz jest to raczej związek oparty na negocjacji i współuczestnictwie, którego podstawę stanowią wspólne uczestnictwo i szacunek dla różnic”[2]. I ciągle staje przed terapeutą wyzwanie nieustannego zaciekawiania się wspólnotą osób, która powierza mu swą jedyną w swoim rodzaju opowieść o swoim życiu, otwiera sfery intymności i cierpienia.

Uważność, jej przejawy i właściwości

Techniki terapeutyczne będą w małym stopniu użyteczne, jeśli terapeuta nie wykorzysta podstawowych zasobów, czyli nie sięgnie do arsenału swoich umiejętności i postaw. Do elementarnych sposobów efektywnej pomocy rodzinie można zakwalifikować uważność. Termin ten posiada bardzo szeroki zakres. Uważność można zdefiniować jako: postawę, umiejętność, technikę czy praktykę działania, ale również jako konstrukt teoretyczny czy proces psychologiczny. Zwięzła definicja określa ją jako: „Świadomość następujących po sobie chwil”, lub też: „[...] pełną akceptacji świadomość bieżącego doświadczenia”[3]. Bob Stahl i Elisha Goldstein definiują uważność na wiele sposobów. Według tych autorów „[...] polega na elementarnej i spontanicznej otwartości na doświadczenie”, stanowi „pojemnik, który mieści wszystko” czy jest to „praktyka podtrzymywania nieoceniającej świadomości w codziennym życiu”. Jeszcze inaczej to „pełna świadomość tego, co dzieje się w bieżącej chwili, bez żadnych filtrów czy soczewek oceny. Można ją stosować w każdej sytuacji. Mówiąc najprościej, uważność to kultywowanie świadomości umysłu i ciała oraz życie tu i teraz” oraz „uczenie się, jak bezpośrednio się odnosić do własnego życia”. I jeszcze przytaczani autorzy mówią o niej:

> „Uważność: prosta i bezpośrednia praktyka nieustannej obserwacji procesów zachodzących w umyśle i ciele w wyniku spokojnej, skupionej i pozbawionej elementów oceny świadomości”[4].

Istotny w uważności jest wymieniony powyżej komponent nazywany „nieosądzającą świadomością”. To rodzaj doświadczania życia pomijającego ocenę,

[2] R.V. Peavy, *Poradnictwo socjodynamiczne. Praktyczne podejście do nadawania znaczeń*, przekł. S. Pyka i K. Rostowska-Kuś, Taos Institute, Bielsko-Biała 2014, s. 21.

[3] Ch. Germer, *Czym jest uważność?, Dlaczego ma znaczenie?*, [w:] Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, przekł. P. Holasa, Wydawnictwo UJ, Kraków 2015, s. 34.

[4] B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, przekł. A. Sawicka-Chrapkowicz, GWP, Sopot 2015, s. 11, 13, 17, 34, 35, 37.

czy wprost – osądzanie. Nie oznacza niedoświadczania osądzania, ale raczej kwestionowanie osądzających myśli. Pozycja rezygnacji z osądzania pozwala na otwarcie na własne wnętrze i na doświadczanie tego, co dzieje się w otoczeniu[5]. „Uważność to uczenie się, jak bezpośrednio się odnosić do własnego życia"[6]. Obejmuje świadomość każdej chwili czasu, postawę otwartości na każdy moment życia oraz pełne doświadczanie własnej egzystencji. Ujmuje doświadczenia ciała, myśli przepływających przez umysł, obrazów oraz dźwięków w otoczeniu[7].

Źródło postawy uważności wywodzi się z kręgów buddyzmu. Ale idea obecności i uważności jest spotykana również w wielu innych tradycjach religijnych: chrześcijaństwie, judaizmie, islamie, hinduizmie, taoizmie[8]. Mieści się w każdej znaczącej kulturze religijnej[9]. W konsekwencji stanowi praktykę o charakterze uniwersalnym. We współczesności przekroczyła granice kultur religijnych, psychologii, praktyk dbania o dobrą kondycję umysłową oraz emocjonalną. Jest obecna w kilku dyscyplinach naukowych: psychologii, medycynie, neurobiologii, edukacji oraz biznesie[10]. Uważność może być traktowana również jako rodzaj szczególnej sztuki.

> „Uważność, tak nazwę sekret tej sztuki. Jeśli dla sztuki dobrego patrzenia znaczenie ma to, co nie daje się wypowiedzieć w żadnym stylu, żadnym «wiedzieć jak», zasadnicze natomiast jest niewidzialne, nazwane tu uważnością, wszystko, co się teraz o niej napisze, będzie wprawdzie o niej, ale nie będzie nią. A wśród tych słów, pisanych o niej, więcej pewnie takich, które powiedzą czym nie jest, albo kiedy jej nie ma, niż takich które powiedzą czym jest. To jakby najważniejsze nie poddawało się słowom, nawet gdy sądzimy, że są zwycięskie albo układane w definicję oddają najważniejsze [...] Więc co powiedzieć o uważności, najważniejszym, a może jedynym warunku dobrego patrzenia, tak by przynajmniej jej nie zasłonić nie(u)ważnymi słowami?"[11].

Uważność to sposób życia, który można praktykować na dwa sposoby: formalnie i nieformalnie. Formalne praktykowanie oznacza, że codziennie przeznacza się jakiś czas na to, by celowo usiąść, stanąć lub się położyć i skoncentrować się na oddechu, wrażeniach płynących z ciała, dźwiękach, informacjach z innych zmysłów albo na myślach i emocjach. „Praktykowanie nieformalne polega na wprowadzeniu uważnej świadomości do codziennych czynności, takich jak je-

---

[5] J.R., McQuaid, P.E. Carmon, *Spokój umysłu. Terapia poznawczo-behawioralna i uważność w walce z depresją*, Wydawnictwo AnWero, Gdańsk 2009, s. 25.
[6] B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening*..., dz. cyt., s. 37.
[7] J.R., McQuaid, P.E. Carmon, *Spokój umysłu*..., dz. cyt., s. 24–25.
[8] B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening*..., dz. cyt., s. 34.
[9] J.R., McQuaid, P.E. Carmon, *Spokój umysłu*..., dz. cyt., s. 24–25.
[10] B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening*..., dz. cyt., s. 34.
[11] M. Opoczyńska, *Dialog innych albo inne monologi. Przypisy do psychoterapii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007, s. 190.

dzenie, ćwiczenia, obowiązki domowe, kontakty z innymi, a więc do każdego działania: w pracy, w domu czy gdziekolwiek się znajdujesz"[12]. Nabywanie uważności to proces możliwy do osiągnięcia na drogach praktyki medytacji, osobistych ćwiczeń, codziennego rytuału, hobby lub szczerej refleksji[13].

> „Uważność pomaga nam widzieć i akceptować rzeczy takimi, jakie są. Oznacza to, że możemy pogodzić się z nieuchronnością zmian i niemożnością bycia zawsze wygranym. Zamartwianie się, że coś pójdzie nie tak, które codziennie wypełnia nasze myślenie traci moc"[14].

Uważność stanowi konsekwencję decyzji, ale zawiera w sobie element niepewności. „To, co się wydaje oku, jest ledwie ścianą, za którą kryje się to, co też jest ale inaczej"[15].

Uważność terapeuty

Umiejętność uważności jest istotna w pracy z ludźmi, w zawodach pomocowych, w edukacji i w sposób szczególny w terapii. „Korzyści płynące z jej kultywowania są nieocenione"[16]. Można ją też nazwać umiejętnością obserwacji, która służy terapeucie od pierwszego do ostatniego spotkania. Sukces terapeuty zależy w dużym stopniu od tego, na ile jest w stanie przetwarzać informacje pozyskiwane za pośrednictwem oczu i uszu[17].

> „Ponieważ uważność jest świetnym narzędziem umożliwiającym lepsze zrozumienie psychiki oraz przyczyny cierpienia, jest ona też skutecznym sposobem ukrócenia cierpienia"[18].

Zatem staje się niezwykle istotną techniką odziaływania w pracy poradniczej i terapii.

> „Uważność, nie będąc rodzajem aktu intencjonalnego, w którym jeden człowiek, w tym przypadku terapeuta, zredukowany do określonej roli, zwraca się w stronę drugiego, tak jak i on zredukowanego do pewnej roli, i go poznaje oraz zmienia, musi więc być doświadczeniem innego rodzaju"[19].

---

[12] B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening*..., dz. cyt., s. 37.
[13] J.R., McQuaid, P.E. Carmon, *Spokój umysłu*..., dz. cyt., s. 25.
[14] R.S., Siegiel, *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, przekł. J. Gładysek, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011, s. 57.
[15] M. Opoczyńska, *Wartości życia niewymowne*, [w:] B. Bartosz, E. Dryll, J. Klebaniuk (red.), *Jakość życia w refleksji psychologicznej według uczniów i przyjaciół Marii M. Straś-Romanowskiej*, Wydawnictwo Enetela, Warszawa 2017, s. 242.
[16] R.S., Siegiel, *Uważność. Trening*..., dz. cyt., s. 57.
[17] J.A., Heaton, *Podstawy umiejętności terapeutycznych*, GWP, Gdańsk 2005, s. 14.
[18] B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening*..., dz. cyt., s. 35.
[19] M. Opoczyńska, *Dialog innych*..., dz. cyt., s. 191.

Zdaniem Anny Schutzenberger nawet „[...] najlepszy, najbardziej wykształcony psychoterapeuta nie przeprowadzi prawdziwej terapii, jeśli nie potrafi usłyszeć i zrozumieć drugiej osoby (tzn. klienta) w jej kontekście. To dlatego tak często rzeczy dzieją się dopiero w przestrzeni pomiędzy słowami, kiedy milknie słowo”[20]. Uważność może być skierowana na siebie, na swoje wnętrze. Może być również w relacji. I właśnie taka uważność wobec drugiego, uważność na drugiego jest niezbędna w terapii, w tym w terapii rodzin. Małgorzata Opoczyńska mówi o tym w następujący sposób:

> „Podobnie jak intencjonalność, uważność przeżywana jest zawsze w relacji, jednak inaczej niż ona, zawiązuje się nie między terapeutą a pacjentem, ujętymi w dające się opisać i rozpoznać role, a więc nie między tym, co w nich widzialne i opisywalne a pomiędzy nimi, będącymi ponad tym, co w nich widzialne i do ujęcia w temat jako np. funkcja, cecha, intencja, potrzeba”[21].

Uważność jest praktykowana w kontekście przeżyć oraz doświadczeń własnych, jak również w relacji osób zaangażowanych. Praca terapeutyczna stanowi przykład uważności relacyjnej. Obejmuje świadomość wewnętrznych stanów psychicznych, obserwację łączności empatycznej z pacjentem oraz świadomość zmieniającej się relacji pomiędzy pacjentem a terapeutą[22]. W konsekwencji uważności terapeuta z pacjentem znajduje się w procesie wzajemnej wymiany: „[...] patrzenie moimi oczami, patrzenie twoimi oczami, patrzenie na to co my widzimy razem. To szersze patrzenie i oderwanie się od myślowych schematów rodzi nowe możliwości”[23]. Terapeuta patrzy i słucha. „Patrzenie wydobywa rzeczy z ukrycia, otwiera je na widok innych. Jest w tym i radość zobaczenia i przerażenie widokiem. Obserwuje i analizuje to co się dzieje”[24]. Próbuje zarejestrować wszystkimi zmysłami rzeczywistość, w której uczestniczy. Chce ją zrozumieć i doprowadzić do zrozumienia swoich pacjentów.

Rola zawodowa terapeuty w sposób szczególny stawia wyzwanie praktykowania uważności.

> „Uważność terapeuty rodzi pewność, iż drugi jest obok, choć gdzie jest, jaki jest i dlaczego tu jest, pozostaje jedynie domysłem. Wszelka pewność znaczy też «niczego zanadto» czyli patrzenia w jedną stronę (lub drugą), ani mówienia w jednym celu (lub innym), ani słuchania jednego (lub drugiego). Bo drugi jest zawsze nie tam, gdzie spodziewamy się go zobaczyć, ani nie tam gdzie go widzimy: obojętnie czy to będzie to miejsce bliżej nam nieznane, skąd docho-

[20] A.A. Schutzenberger, *Tajemnice przodków. Ukryty przekaz rodzinny*, przekł. B. Łyszkowska, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2016, s. 22.
[21] M. Opoczyńska, *Dialog innych*..., dz. cyt., s. 191.
[22] J.L. Surrey, G. Kramer, *Uważność w relacji*, [w:] Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*..., dz. cyt., s. 125.
[23] Tamże, s. 131.
[24] M. Opoczyńska, *Dialog innych*..., dz. cyt., s. 187.

dzą nas jego znaki, czy oswojone przez nas, w którym znaki te nabierają dla nas znaczenia. Drugi jest tam gdzie go nie ma, w pustym miejscu niedającym się zapisać żadną literą. Pojawia się, gdy patrzymy uważnie, co znaczy po prostu: «w sam raz». Tyle i tak, by dać początek rozmowie dla będących we mgle często jedynej, która nieść może harmonię"[25].

„Uważność jako sekret sztuki dobrego patrzenia. Wszelkiego patrzenia, a więc i tego z czasu psychoterapii. Ów sekret, czy nie wyraża się zdolnością terapeuty do odpowiadania na to, co niewidzialne i co dopełnia «pełnoliczności» drugiego? Nie w sensie, że go wzbogaca, ale dopełnia właśnie tak, iż trudno dłużej myśleć, że drugi spełnia się i wypełnia tym, co w danej chwili widoczne i co może być pomyślane, opisane, opowiedziane"[26].

Ale uważność to również słuchanie. Krzysztof Grzywocz mówi o ważnym miejscu, jakie zajmuje ono w przypadku osób pomagających innym. Wskazuje na trzy wymiary słuchania: rejestrowanie poprzez zmysły, odbieraniu tego, co płynie z przestrzeni wewnętrznej – z głębi własnego ciała – uczuć, pragnień, wyobrażeń, fantazji oraz słuchanie poprzez rozum oraz jego interpretacje[27].

Uważność w bezpośredniej pracy z rodzinami

W każdej formie pracy poradniczej oraz terapeutycznej istnieje konieczność wczuwania się w przeżycia i stan umysłu drugiej osoby. Wymaga to wrażliwości, głębokiego zrozumienia oraz intuicji – słowem empatii. Dzieje się tak w relacjach pomocowych dwuosobowych, gdzie jeden pacjent spotyka się z terapeutą, jak również w pracy z rodziną. W tym przypadku mamy do czynienia jednak z dużą różnicą. Polega ona na tym, że udział każdej kolejnej osoby to znaczne zwiększenie ilości informacji oraz wrażeń odbieranych przez terapeutę. Musi on próbować wczuwać się w stan wszystkich uczestników spotkania, badać relację każdej z osób ze sobą oraz empatycznie postrzegać interakcje pomiędzy członkami rodziny[28]. Uważność w tym przypadku to rodzaj szczególnego wyzwania. Terapeuta rozmawia z jedną z osób, ale równocześnie patrzy na to co dzieje się w innych osobach. Słucha jednej z osób, ale rejestruje reakcje pozostałych uczestników spotkania oraz stara się dostrzec, to co wydarza się pomiędzy każdą z osób.

„Pracując z całą rodziną – a nawet ze społecznością – z systemem, terapeuta ma okazję zaobserwować, jak człowiek zachowuje się w ramach systemu i jak

[25] Tamże, s. 195.
[26] Tamże, s. 192.
[27] K. Grzywocz, *W duchu i przyjaźni*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2017, s. 514–518.
[28] H. Stierlin, I. Rucker-Embden, N. Wetzel, M. Wirsching, *Pierwszy wywiad z rodziną*, przekł. M. Kacmajor i E. Zubrzycka, GWP, Gdańsk 1999, s. 46.

służy potrzebom systemu, jak system wpływa na człowieka i jak na niego wpływa konkretny człowiek, jakiego typu interwencje terapeutyczne mogłyby doprowadzić do zmian, które pomogą małżeństwu, rodzinie lub większemu systemowi i pojedynczemu człowiekowi"[29].

Uważność terapeuty i jego nieuwaga nie stanowią jedynie jego osobistych dyspozycji. Terapeuta rezonuje (nie)uważnością na to, co dzieje lub nie dzieje się na sesji. Przy większych emocjach wnoszonych przez pacjentów terapeuta może zareagować znudzeniem bądź rozproszeniem. Gdy usłyszy treści, które go przestraszą, może odpowiedzieć nerwowością albo sennością. Utrata przez terapeutę uważności w czasie spotkania może skłaniać go do zainteresowania, co takiego pacjenci wnoszą, że zamiera jego uważność. Wyłączenie się z uważności nie jest zależne jedynie od doświadczenia terapeuty. Nawet ci z dużym stażem zawodowym padają ofiarą nieuwagi[30].

Wspólne spotkanie z całą rodziną, obok niewątpliwych zalet posiada również swoje ograniczenia. Otóż zachowanie poszczególnych członków rodziny, gdy są sami i gdy spotykają się całą wspólnotą jest odmienne. „Jeśli terapeuta obserwuje członków rodziny tylko w trakcie wspólnych wywiadów, jego diagnoza może być bardzo niekompletna"[31]. Ale spotkanie z całą rodziną dynamizuje proces. Rodzina ujawnia swoją siłę. Carl Whitaker mówi, że stara się, by na sesji rodzinnej zgromadzić maksymalnie dużo osób zaangażowanych w sprawy rodziny. Wyraża przekonanie, że ich obecność stanowi pomoc i szansę na „że coś naprawdę się wydarzy"[32]. Zatem wspólne spotkanie to ogromna wartość.

Łatwiej zarejestrować momenty nieuwagi niż pełnej własnej uważności. Jedno z doświadczeń z terapii, które sobie przypominam wyglądało w sposób następujący. Będąc w roli koterapeuty za szybą (lustrem weneckim, z którego korzystamy) słyszę o wielkim, trudnym do pomieszczenia w sobie smutku przeżywanym przez całą rodzinę. Rozmowa, depresyjna opowieść trwa ponad 80 minut. Dzwonię do terapeutki prowadzącej sesję z informacją odnoszącą się do „settingu", przywołującą ją do kończenia spotkania. Po sesji, przepracowaniu konfliktu, który powstał na kanwie mojej niespodziewanej interwencji dochodzę do wniosku, że bardzo trudno było mi utrzymać uwagę i moje działanie niekoniecznie odnosiło się do ram czasowych spotkania, ale – być może – stanowiło próbę usprawiedliwienia tej nieuważności i niechęci trwania w smutku rodziny.

---

[29] G. Corey, *Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii*, przekł. K. Mazurek, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2005, s. 510.

[30] P. Fulton, *Uważność jako metoda w szkoleniu klinicznym*, [w:] Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia...*, dz. cyt., s. 93.

[31] L. Feldman, *Łączenie terapii indywidualnej i rodzinnej*, przekł. M. Majchrzak, GWP, Gdańsk 2001, s. 31.

[32] *Wszystko albo nic. Rozmowa z Carlem Whitakerem*, [w:] R. Simon, *W cztery oczy. Rozmowy z twórcami terapii rodzin Haley, Erickson, Sasz, Minuchin*, przekł. E. Zaremby, GWP, Gdańsk 2001, s. 135.

Terapeuci wobec siły rodziny pracują w dwuosobowych (lub nawet liczniejszych) zespołach. Daje to wiele możliwości. Bardzo użyteczny obyczaj nakazuje zapis odbywającej się sesji. Zatem jeden z terapeutów jest bardziej w kontakcie z rodziną, a drugi (za lustrem weneckim lub w tym samym pomieszczeniu), notuje przebieg sesji, uczestnicząc nieco „mniej aktywnie". I, co interesujące, to co dzieje się na sesji, znajduje często odzwierciedlenie w jej zapisie. Przykładowo, zapisywałem trzy sesje rodzinne w jednym dniu. Trudniejszy w utrzymaniu uwagi przypadek rodziny był zapisany wyraźnie innym pismem, niż pozostałe dwie sesje. Zapis tej konsultacji rodzinnej był mniej staranny, trudny do odczytania dla psychoterapeuty prowadzącego sesję. Chaos na sesji, trudność skupienia uwagi na tym, co się działo, znalazł również odzwierciedlenie w zapisie.

Zdarza się, że terapeuci tracą uważność, gdy rodzina przejawia niewyrażoną złość. Trudniej słuchać pacjentów, gdy nie prowadzący spotkania nie podzielają przekonań czy poglądów swoich pacjentów. Ale niełatwo jest również zachować postawę uważności w sytuacji agresji słowniej wyrażanej wobec siebie przez poszczególne osoby w rodzinie. Choć wydaje się, że złość wyrażana wprost stanowi sytuację korzystniejszą dla terapeuty i trudnej mu utrzymać postawę uważności przy złości nieujawnianej w sposób bezpośredni.

Zachowanie uważności stanowi szczególne wyzwanie w pracy z liczną rodziną. Gdy w sesji uczestniczy kilka osób, podzielenie uważności spojrzenia i obdarzenia skupionym słuchaniem wymaga szczególnej koncentracji. Jeszcze trudniej jest w sytuacji, gdy w spotkaniu uczestniczą dzieci. Trzeba zadbać o ich potrzeby, dać uwagę każdemu z członków rodziny. Jeśli ma ona charakter dysfunkcjonalny, terapeuta rozmawiając z rodzicami musi bacznie obserwować, co w tym czasie dzieje się z dziećmi. Rodzice są skupieni na sobie, często zwalniają się z odpowiedzialności za swe potomstwo, a zachowania dzieci niekiedy mocno odbiegają od standardowych. Jedna z rodzin posiada dzieci, potrafiące w czasie sesji wspiąć się na parapet, rodzeństwo jest w stanie pobić się, a zdarzyło mi się nawet uczestniczyć w sesji, gdy jeden z moich małych pacjentów rzucił w moją stronę krzesłem. W takich sytuacjach uważne słuchanie innych członków rodziny stanowi szczególne wyzwanie.

Zakończenie

Uważność to rodzaj postawy wyjątkowej otwartości, stanowiącej wymóg zawodowy wobec pracowników z obszaru poradnictwa i terapii. Bez niej nie ma możliwości skutecznej pracy terapeutycznej. To szczególna dyspozycja do rejestrowania wszystkimi zmysłami, polegająca na koncentracji na „tu i teraz". Uważność posiada w sobie niezwykle cenny komponent towarzyszenia pacjentowi bez elementów osądzania. Ten właśnie czynnik sprawia, że osoby, którym niesie się pomoc, stają się gotowe do dalszej, pogłębionej otwartości. Uważność

traktowana jako technika, postawa, umiejętność czy sztuka wymaga nieustannego doskonalenia. Dobre efekty pracy osiągnąć można wykorzystując optymalnie tę koncentrację umysłu, skupionego spojrzenia czy kierunkowego nakłaniania ucha do słuchania. Bez uważności praca pomocowa byłaby nieefektywna a nawet niewłaściwe byłoby jej podejmowanie. Z drugiej jednak strony, nawet wytrawni terapeuci nie są w stanie nieustannie być uważnymi. To po prostu nie jest możliwe. Ale i zarejestrowanie przez nich własnej nieuważności może być w procesie terapeutycznym użyteczne.

Bibliografia

Bartosz B., Dryll E., Klebaniuk J. (red.), *Jakość życia w refleksji psychologicznej według uczniów i przyjaciół Marii M. Straś-Romanowskiej*, Wydawnictwo Enetela, Warszawa 2017.

Corey G., *Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii*, przekł. K. Mazurek, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2005.

Feldman L., *Łączenie terapii indywidualnej i rodzinnej*, przekł. M. Majchrzak, GWP, Gdańsk 2001.

Germer Ch.K., Siegel, R.D, Fulton P.R. (red.), *Uważność i psychoterapia*, przekł. P. Holasa, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.

Grzywocz K., *W duchu i przyjaźni*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2017.

Heaton J.A., *Podstawy umiejętności terapeutycznych*, GWP, Gdańsk 2005.

Hirshfield J., *Uważność*, przekł. M. Heydel, ze wstępem Cz. Miłosza, Wydawnictwo Znak, Kraków 2002.

McQuaid J.R., Carmon P.E., *Spokój umysłu. Terapia poznawczo-behawioralna i uważność w walce z depresją*, przekł. M. Trzebiatowska, Wydawnictwo AnWero, Gdańsk 2009.

Opoczyńska M., *Dialog innych albo inne monologi. Przypisy do Psychoterapii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.

Peavy R.V., *Poradnictwo socjodynamiczne. Praktyczne podejście do nadawania znaczeń*, przekł. S. Pyka i K. Rostowska-Kuś, Taos Institute, Bielsko-Biała 2014.

Schutzenberger A.A., *Tajemnice przodków. Ukryty przekaz rodzinny*, przekł. B. Łyszkowska, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2016.

Siegiel R.S., *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, przekł. J. Gładysek, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011.

Simon R., *W cztery oczy. Rozmowy z twórcami terapii rodzin Haley, Erickson, Sasz, Minuchin*, przekł. E. Zaremba, GWP, Gdańsk 2001.

Stahl B., Goldstein E., *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, przekł. A. Sawicka-Chrapkowicz, GWP, Sopot 2015.

Stierlin H., Rucker-Embden I., Wetzel N., Wirsching M., *Pierwszy wywiad z rodziną*, przekł. M. Kacmajor i E. Zubrzycka, GWP, Gdańsk 1999.