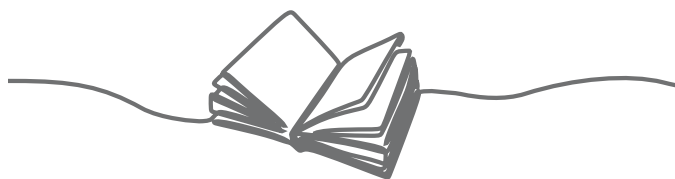
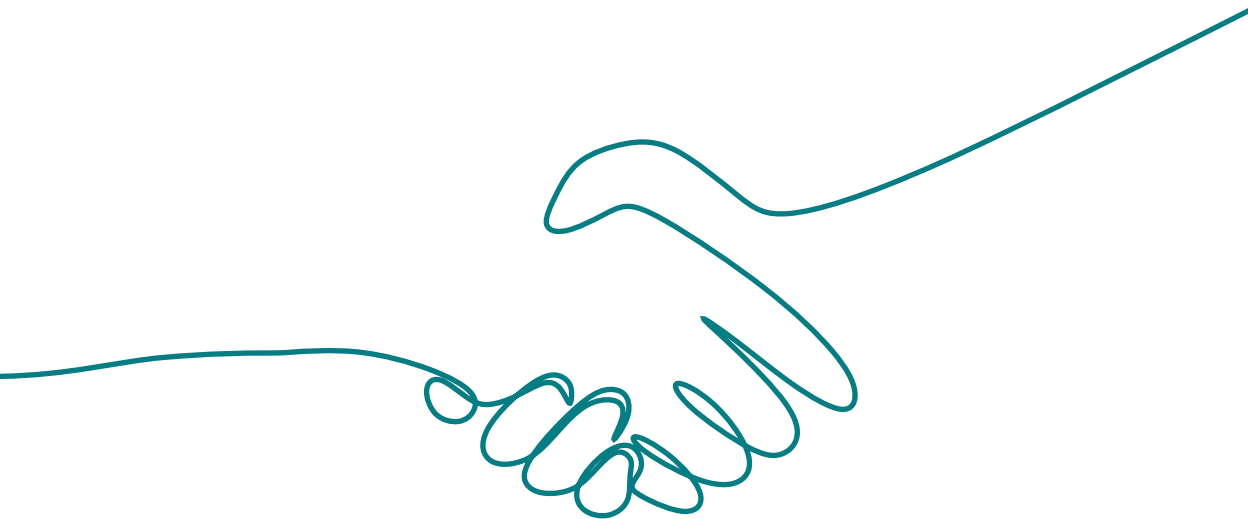


Umiejętności
Psychotherapeuty
GESTALT



Phil Joyce © Charlotte Sills

Umiejętności
Psychoterapeuty
GESTALT



Tytuł oryginału: Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy

Redaktorki: Edyta Żmuda, Halina Baszak-Jaroń

Tłumaczka: Anna Hardek

Redaktor merytoryczny: Andrzej Wroński

Konsultanci merytoryczni: Marta Łuczyńska, Katarzyna Sekutowicz, Dorota Węgrzyn,
Jarosław Wasielewski, Anna Prokop-Dorner

Menadżerka projektu: Aleksandra Sękowska

Projekt książki, skład i łamanie: Jolanta Królas

Copyright © 1999 by Sage Publications

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Instytut Integralnej Psychoterapii
Gestalt, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone. Cała książka lub jakakolwiek jej część, nie może być przedrukowywana w internecie, kserowana, odtwarzana w środkach masowego przekazu, reprodukowana elektronicznie, mechanicznie lub w jakikolwiek inny sposób - bez pisemnej zgody Wydawnictwa Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt.

Wydawnictwo Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt

ul. Pasternik 114

31-354 Kraków

e-mail: wydawnictwo@gestalt.edu.pl

ISBN 978-83-66784-04-8

Kraków 2021 – Wydanie I

Druk i oprawa: Zakład Poligraficzny Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie



Etyka	401
Platformy wirtualne	402
Korzystanie tylko z głosu	404
Prezentowanie się w internecie	406
Wnioski	407

Rozdział 23

PRACA PRZEZ INTERNET

Od pewnego czasu utrzymuje się trend rozwijania bardziej elastycznych metod prowadzenia terapii z wykorzystaniem telefonu oraz platform internetowych, takich jak Skype lub VSee¹ albo mailowo. Umożliwiają one terapeutom spotkanie się z szerszym odbiorcą i docieranie do osób, które nie miałyby dostępu do psychoterapii, np. z powodu niepełnosprawności, która może uniemożliwiać klientowi wyjście z domu, lub z powodu odległego miejsca zamieszkania.

Istnieje coraz więcej książek i zasobów online poświęconych terapii przez internet, niektóre z nich podajemy w Polecanej literaturze na końcu rozdziału. W tym rozdziale zajmiemy się omówieniem jedynie niektórych aspektów pracy przez internet, które są szczególnie istotne dla terapeuty Gestalt. Nie będziemy omawiać terapii prowadzonej za pomocą słowa pisanego (e-mail, chat room itd.), ponieważ nie uważamy, żeby ta forma pasowała do podejścia, jakie mamy w psychoterapii Gestalt.

Etyka

Parę słów na temat etyki i profesjonalnej praktyki terapeutycznej.

McCouat (2015) ostrzega, że „Raport IBM podaje, że ponad pół miliarda rekordów danych osobowych (czyli danych jednoznacznie identyfikujących osobę) wyciekło w 2013” (IBM, 2014).

Kiedy pracujemy przez internet, kluczowe znaczenie ma wysoki poziom zabezpieczeń i należy pamiętać, że rozporządzenia dotyczące poufności danych i bezpieczeństwa są często uaktualniane. Również trzeba być na

1 Platforma VSee nie jest obecna na polskim rynku. Dla zainteresowanych polski rynek oferuje inne rozwiązania [przyp. tłum.].

bieżący z ograniczeniami w kwestiach bezpieczeństwa korzystania z platform internetowych, jako że odpowiedzialność za wyciek danych zwykle spoczywa na użytkowniku a nie na dostawcy platformy. Wszystkie dane przesyłane przez Skype teoretycznie są własnością tego systemu (lub jego właścicieli). Należy to uświadomić potencjalnym klientom i przypomnieć, że dowolna informacja umieszczona w sieci (włączając w to maile) jest narażona na wyciek.

Należy również sprawdzić, czy twoje ubezpieczenie zawodowe obejmuje pracę przez internet, zwłaszcza jeżeli klient mieszka w innym państwie; zauważ też, że na przykład w UK, Europie i USA obowiązują różne prawa oraz zakres odpowiedzialności w odniesieniu do pracy online².

Naszym zdaniem pojawia się tu również kwestia etyczna dotycząca korzystania z możliwości pracy przez internet. Jeśli ktoś cierpi na poważne choroby psychiczne, głęboką traumę lub jest klientem wysokiego ryzyka, wtedy terapia przez internet nie jest właściwa, ponieważ osoby te mogą potrzebować fizycznej obecności terapeuty, która zapewni im poczucie bezpieczeństwa i ramy do pracy. Ponadto, jeśli klienci mieszkają w odległych miejscach, będzie bardzo trudno znaleźć dla nich inny rodzaj wsparcia czy też przekierować ich do innego specjalisty w sytuacji kryzysu lub konieczności nagłego działania. W przypadku niektórych klientów na początku terapii konieczne będzie uzgodnienie, jak będziemy mogli odpowiedzieć na kryzys czy zachować się w nagłej sytuacji. Jeśli tylko jest taka możliwość, prosimy klienta, by na pierwsze spotkanie przyszedł do gabinetu, aby podczas spotkania zidentyfikować możliwe obszary ryzyka i poczuć, jak zawiązuje się przymierze terapeutyczne.

Platformy wirtualne

Najczęściej dyskutowaną kwestią terapii na odległość jest to, czy metody pracy telefonicznej i internetowej wspierają relacyjną naturę psychoterapii i empatyczną więź. Myślimy tutaj o kluczowym połączeniu „prawa półkula do prawej półkuli”, którą Schore (2012) opisuje jako nieodzowną dla relacji terapeutycznej i dla samego sukcesu terapii. Czy to połączenie może nastąpić za pośrednictwem takiego narzędzia? Czy nasze ciała mogą wtedy dostroić się do stanu umysłu drugiego człowieka? Kusząca jest odpowiedź, że to nie jest możliwe. Aby doszło do limbicznego rezonansu i współbrzmienia nieświa-

2 Jeśli jako terapeuta przechowujesz dane klientów w komputerze lub na innym nośniku, obowiązują cię przepisy RODO; więcej możesz dowiedzieć się ze strony PTPG [przyj. tłum.].

domej komunikacji emocjonalnej, konieczna jest fizyczna obecność. A jednak czy możesz obejrzeć ten film na <https://vimeo.com/193125533> i nie poczuć wzruszenia i nadziei? A mówiąc o wzruszeniu, czy zdarza ci się uronić łzę, oglądając poruszający film albo dramat? Z całą pewnością można przyjąć, że emocje można przekazywać i odbierać za pośrednictwem internetu.

Proponujemy, żebyś poeksperymentował i przekonał się, jakie masz zdanie w tej kwestii.

Odłóżmy już to pytanie i zajmijmy się innymi aspektami pracy przez internet.

Praca drogą mailową

Nie jesteśmy zwolennikami tej formy pracy, ponieważ nie odpowiada ono wadze, jaką przykładamy do bezpośredniości oraz tu i teraz zakorzenionych w podejściu Gestalt. Ponadto, słowo pisane traci wszystkie niuanse, tonalność i emocje języka mówionego, więc może być trudno uniknąć nieporozumień. Następną sprawą jest znaczące przesunięcie w czasie, zatem zanim usłyszysz odpowiedź (reakcję) na interwencję, która bywa, że okazuje się nietrafiona, przesunięcie powoduje, że naprawienie nadwyreżonej relacji może być o wiele trudniejsze. Kwestia ochrony poufności również jest bardzo trudna, ponieważ dość często zdarza się, że maile trafiają pod zły adres czy nie docierają w spodziewanym czasie (mogą też być przechwycone czy przeczytane przez osobę trzecią, np. przez kogoś z rodziny) itd.

Praca przez komputer

Zanim zaczniesz pracować, upewnij się, że ty i twój klient zakontraktowaliście tę formę pracy i wzięliście pod uwagę wszystkie kwestie omówione powyżej. Następnym istotnym krokiem jest zajęcie się szczegółami kontraktu pracy terapeutycznej przez internet, szczegółami, które nie zawsze są konieczne, kiedy klient fizycznie przychodzi do twojego gabinetu. Razem rozważcie następujące kwestie:

- Jak zapewnicie sobie ochronę i poufność w pomieszczeniach, w których się znajdujecie?
- Czy obie strony mogą mieć pewność, że nikt i nic nie będzie wam przeszkadzać, że nic nie zostanie podsłuchane?
- Czy ustaliliście kwestię nagrywania sesji?
- Jaki przygotujesz się na ewentualność zerwania się połączenia? Czy możesz kontynuować telefonicznie, a jeśli tak, to kto zadzwoni do kogo?

- Jak klient skontaktuje się z tobą w przypadku awarii strony i internetu?
- Jak dokona płatności (np. Paypal czy przelew bankowy)?
- Czy uzgodniliście przeznaczenie pewnego czasu na końcu sesji na domknięcie i sprawdzenie, czy klient jest stabilny?

Francis (2017) zauważa, że zwykle klient wychodzi z domu, aby przyjść na sesję terapeutyczną. Fizyczne granice gabinetu pomagają więc w opanowaniu zwiększonego niepokoju czy cierpienia. Ponadto, zwraca uwagę na potencjalne ryzyko sytuacji, kiedy klient podejmuje głęboką pracę z trudnym materiałem, zostaje po terapii w swoim domu i nie potrafi zostawić sesji za sobą. Można to przedyskutować z klientem i na przykład zgodzić się, aby ostatnie kilka minut sesji (jak też parę minut na początku – zob. poniżej) spędzić na ugruntowywaniu się i skorzystaniu ze wszystkiego, czego klient potrzebuje do osiągnięcia stabilizacji.

Choć w pracy przez internet możliwe jest wykorzystanie świadomości i chwili obecnej, oczywiście ograniczony staje się zakres eksperymentów z wykorzystaniem miejsca i ruchu. Trudno jest pracować z językiem ciała i z gestem. Reeves (2017) proponuje umieszczenie w kontrakcie zapisu, żeby obie strony miały dostęp do standardowego ekranu komputera i siedziały w podobnej odległości, aby widoczna była twarz i górna część tułowia. Pozwala to na pełniejszą i bardziej świadomą percepcję reakcji z ciała.

Korzystanie tylko z głosu

Badanie naukowe Caulat (2012) pracy przez internet, włączając w to pracę zespołową oraz grupową, zakończyły się wnioskiem, że praca z wykorzystaniem tylko połączenia typu telefonicznego (głos) daje lepsze i głębsze efekty niż przy użyciu platform wizualnych. Autorka badania jest przekonana, że kiedy już zadomowimy się w wirtualnej przestrzeni z klientem, to sama rozmowa pozwala osiągnąć niezwykle stopień bliskości i komunikacji. Wydaje się, że mając przed oczami obraz, który jest tylko niemal tak dobry jak „rzeczywiste spotkanie”, często stajemy się roztargnieni, próbując czytać wskazówki z mimiki klienta oraz jego gesty, co zakłóca naszą umiejętność prawdziwego słuchania. Caulat odkryła, że praca oparta na połączeniu audio może stworzyć doświadczenie prywatności i bliskości, które zaprasza klientów do wnoszenia uczuć i głębszej pracy szybciej niż zrobiliby to w gabinecie w twojej obecności czy pracując w trybie

wideo. Często oznacza to, że bardzo szybko ujawniają się uczucia, pojawiają się przeniesienia oraz wzmacnia się przeniesieniowa konfluencja (zob. rozdz. 13).

Uważamy, że wybór medium w dużej mierze zależy od tego, jak mocno twoje podejście terapeutyczne i osobisty styl pracy opierają się na komunikacji pochodzącej z mimiki twarzy i reakcji ciała. Jeśli to możliwe, proponujemy, abyś eksperymentował zarówno z narzędziami audio, jak też wideo, i zdecydował, które wolisz. W oparciu o nasze doświadczenia przekonaaliśmy się, że w obu przypadkach może pojawić się zadziwiająco głęboka więź, zwłaszcza w przypadku klientów, z którymi spotkaliśmy się wcześniej w gabinecie i z którymi stworzyliśmy wystarczająco dobre przymierze terapeutyczne.

Caulat podaje kilka sugestii, jak stworzyć bezpieczne i efektywne warunki do pracy, które przybliżamy w ramce poniżej. Większość uwag odnosi się zarówno do sesji audio, jak i wideo.

Podstawowe wskazówki, jak stworzyć efektywne ramy do pracy na odległość

- Zaloguj się wcześniej, aby upewnić się, że sprzęt działa i być gotowym na powitanie klienta.
- Upewnij się, że zarówno ty, jak i klient jesteście sami w pomieszczeniu, że macie zapewnioną prywatność i że nikt nie będzie wam przeszkadzał.
- Dopilnuj, aby zakontraktować kwestie poufności, sytuacje awarii sprzętu, czas itd.
- Obie osoby powinny założyć podwójne słuchawki, aby dźwięk docierał do obu półkul mózgu jednocześnie, idealne są z nausznikami (aby zminimalizować dźwięki z zewnątrz).
- Rozpocznij od ćwiczenia ugruntowującego, aby was obu sprowadzić do tu i teraz – odczucia, jakie masz w ciele itd., oraz opisz miejsce, w którym siedzisz, i to, co widzisz wokół siebie (jeśli masz tylko połączenie głosowe).
- Pamiętaj, że tempo pracy na odległość jest wolniejsze. Zwolnij i rób więcej przerw, kiedy mówisz.
- Tradycyjne zasady rozmowy mogą się nie sprawdzić. W odróżnieniu od zwykłej konwersacji tutaj należy z większą uwagą podejść do przerywania rozmówcy.

- Jeśli korzystasz jedynie z połączenia audio, to rozmówca nie odczyta z twojej mimiki, że słuchasz go uważnie, dlatego musisz mu sygnalizować, że uważnie go słuchasz, aby usłyszał: „Tak, słyszę cię, uhm, aha... itp.
- Przed zakończeniem sesji poświęć trochę czasu na sprawdzenie, czy klient jest spokojny i ustabilizowany.

Zauważ, co sprzyja obecności i kontaktowi w przestrzeni wirtualnej. Zapraszaj do częstych eksperymentów gruntujących tu i teraz, aby osłabić skupianie uwagi jedynie na ekranie komputera. Co więcej, Perls (1969) powiedział:

Dobry terapeuta nie słucha treści tych bzdur, które produkuje pacjent, natomiast zauważa dźwięk, melodykę i zawahania [...]. Prawdziwa komunikacja ma miejsce poza słowami. (1969: 53).

To oczywiście jest prawdą bez względu na to, czy pracujemy w tym samym gabinecie czy setki kilometrów od siebie, więc słuchaj „muzyki” wypowiedzi, wysokości, tonu, rytmu itd. Słuchaj tego, co poza słowami – nasłuchuj uczuć, intencji, ambiwalencji, lęków i pragnień.

Prezentowanie się w internecie

Naszej koleżance Jacqui McCouat zawdzięczamy poniższe słowa:

Psychoterapia i counselling względnie późno zaczęły korzystać z nowych trendów w technologii, ale coraz więcej psychoterapeutów zaczyna przyjmować bardziej technologiczną perspektywę, aby się lepiej dopasować oraz odpowiedzieć na oczekiwania klienta w świecie cyfrowym.

Profesjonalna strona internetowa to podstawa i jest wiele firm, które to robią; jest wiele narzędzi służących do tworzenia stron internetowych; są przystępne finansowo możliwości oraz wsparcie przy tworzeniu takiej strony. Strony internetowe są efektywnym sposobem opisywania i promowania usług, wykorzystując na przykład blogi czy linki do innych serwisów.

Dobra strona internetowa będzie budziła u klientów zaufanie i przekonywała, że terapeuta będzie umiał im pomóc. Proponujemy, abyś najpierw sprawdził strony innych terapeutów, aby zobaczyć, co jest możliwe i dobrze się prezentuje. Kluczowe

aspekty projektowania takiej strony obejmują zarówno treść, jak też pozycjonowanie w wyszukiwarkach. Strona internetowa powinna angażować odwiedzającego ją gościa, być łatwa w nawigacji oraz działać szybko i efektywnie w technologii mobilnej – 60% dostępu do internetu odbywa się z telefonów komórkowych (Sterling, 2014), a od roku 2015 Google nadało priorytet stronom zoptymalizowanym do wyświetlania na urządzeniach mobilnych, co ma znaczący wpływ na wyniki wyszukiwania (Google, 2015).

Media społecznościowe w obecnej formie mogą nie być dobrą opcją do kontaktów z klientami z powodu problemów z prywatnością i poufnością, ponieważ często można zidentyfikować osoby, które z nich korzystają. Jednakże dają one możliwości działań zawodowych (niż osobistych) służących przedstawianiu oferty różnym odbiorcom. Łącznie z efektywną stroną internetową, media społecznościowe mogą umożliwić zintegrowane podejście do obecności i działania w przestrzeni wirtualnej.

(zob. polecana literatura na końcu rozdziału).

Nie ma nic niezwykłego w tym, że klienci szukają informacji o swoim terapeutę przed lub w trakcie terapii. To oznacza, że jakiegokolwiek posty czy zdjęcia o charakterze osobistym mogą potencjalnie trafić do klienta. Zatem korzystanie z ustawień prywatności na stronach społecznościowych jest dobrą praktyką; pozwala, by klient miał dostęp tylko do tych materiałów, które oznaczyliśmy jako publiczne. Od początku ważne jest też ustalenie jasnych zasad dotyczących interakcji z klientami przez media społecznościowe.

Wnioski

Technologia staje się nieuniknioną częścią naszych więzi z innymi ludźmi. Utrzymujące się tempo rozwoju innowacji technologicznych i ich gwałtowny przyrost powoduje, że terapeuci powinni rozumieć i zapoznać się z mediami cyfrowymi, zwłaszcza ci, którzy prowadzą prywatną praktykę. Jest to konieczne, aby pozostać wystarczająco widocznym, a to pociąga za sobą konieczność decyzji w kwestii, czy i jak możesz zaproponować terapię na odległość. Pojawiają się ekscytujące innowacje, które sprawiają, że praktykowanie terapii Gestalt na odległość staje się realną możliwością.

POLECANA LITERATURA

BACP³ Podaje wskazówki dotyczące pracy online ('Social Media (Audio and Video) and the Counselling Professions'. Good Practice in Action Guidelines 040).

Balick, A. (2013) *The Psychodynamics of Social Networking: Connected-up Instantaneous Culture and the Self*. London: Karnac.

Boyles, J. (2017) *Working with refugees*, w: C. Feltham, T. Hanley and L.A. Winter (eds), *The Sage Handbook of Counselling and Psychotherapy*. London: Sage ss. 542–546.

Derrig-Palumbo, K. and Zeine, F. (2005) *Online Therapy: A Guide to Expanding Your Practice*. New York: W.W. Norton and Co.

Jones, G. and Stokes, A. (2009) *Online Counselling: A Guide for Practitioners*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Rosenfield, M. (2017) *Counselling by telephone*, w: C. Feltham, T. Hanley and L.A. Winter (eds), *The Sage Handbook of Counselling and Psychotherapy*. London: Sage ss. 630–634.

Sterling, G. (2014) Marketingland Blog. Websites must also now be mobile optimised – 60% of internet access is mostly mobile' adres:

<http://marketingland.com/outside-us-60-percent-internet-access-mostly-mobile-74498>

Również The Online Therapy Institute oferuje różne materiały i wskazówki, adres: <http://onlinetherapyinstitute.com>

3 British Association for Counselling and Psychotherapy, w Polsce mamy na przykład wytyczne ze strony PTPG, dostępne pod adresem https://gestaltpolska.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/PTPG_Rekomendacje-Zarzadz%C4%85du_e-psychoterapia_e-superwizja_ON-LINE-2.pdf [przyp. tłum.].

NOTATKI
