

James D. Guy

ŻYCIE OSOBISTE PSYCHOTERAPEUTY. ZNACZĄCE WYDARZENIA ŻYCIOWE.  
CZEŚĆ 3: PRZEPROWADZKA.

THE PERSONAL LIFE OF THE PSYCHOTHERAPIST. SIGNIFICANT LIFE EVENTS.  
PART 3: RELOCATION.

Fragment rozdziału monografii Jamesa D. Guy "The Personal Life of the Psychotherapist". Wiley and Sons; New York 1987; ISBN 0-471-84854-9, tłumaczenie i redakcja za zgodą autora i wydawcy Jerzy A. Sobański i Katarzyna E. Klasa

keywords: personal life of the psychotherapist, psychotherapy, psychotherapist, relocation  
słowa klucze: życie osobiste psychoterapeuty, psychoterapia, przeprowadzka

Abstract:

The author of broader monography focused on life events in the psychotherapist's life, discusses situations such as relocation, moving or transfers, caused by starting or completion of professional development phase which induce several changes in therapeutic relationship sometimes forcing even its termination.

Streszczenie:

Autor szerszej monografii dotyczącej wydarzeń życiowych u psychoterapeutów omawia takie sytuacje jak zmiana miejsca pracy, zamieszkania czy wyjazd, powodowane rozpoczęciem lub zakończeniem etapu rozwoju zawodowego, które powodują ogromne zmiany w relacji terapeutycznej, niekiedy wymuszając nawet jej zakończenie.

W rezultacie postępu kariery, poszukiwania możliwie najbardziej odpowiedniego zatrudnienia i środowiska oraz nieuniknionych wpływów zewnętrznych, może stać się dla terapeuty niezbędnym przeniesienie się do nowego gabinetu a nawet do innego miasta czy rejonu kraju. Choć może to nastąpić w każdym momencie, najbardziej prawdopodobne jest w fazie wczesnej dorosłości. Takie znaczące wydarzenie życiowe ma zarówno na terapeutę, jak i na jego czy jej pacjentów istotny wpływ, który wymaga krótkiego rozważenia.

Przeprowadzenie się do innego pobliskiego gabinetu może być konieczne z kilku powodów.

W niektórych przypadkach może to być wynikiem zakończenia stażu, rezydentury lub pracy naukowej. Gdy to nastąpi, terapeuta może wybrać pozostanie na dotychczasowym obszarze i kontynuowanie pracy ze swoimi pacjentami. Przeprowadzka może także być wynikiem zmiany zatrudnienia, jaka może wystąpić gdy terapeuta obejmuje stanowisko w pobliskiej klinice, szpitalu czy uniwersytecie lub gdy decyduje się na rozpoczęcie praktyki prywatnej na bezpośrednio bliskim obszarze. W końcu, przeniesienie gabinetu w inne miejsce, w łatwej do pokonania odległości, może być niezbędne z uwagi na zakończenie okresu jego wynajmowania lub pragnienie posiadania innego pomieszczenia.

Decyzja o przeprowadzce do innego miasta lub rejonu kraju, wymagającej zakończenia trwających relacji terapeutycznych, jest sprawą bardzo poważną, z implikacjami zwykle przerażającymi większość terapeutów. W niektórych przypadkach wyjazd jest konieczny ze względu na ukończenie programu szkolenia, zlokalizowanego w miejscu gdzie terapeuta nie chce stale mieszkać. W innych przypadkach, tym co motywuje terapeuta do przeprowadzki może być szansa rozwoju kariery lub pożądanych zmian zawodowych. Wreszcie, do decyzji o przeniesieniu się do nowego miasta może doprowadzić chęć przeprowadzenia się do bardziej pożądanego miejsca. Ostatni powód może stać się szczególnie prawdziwy w fazie średniej i późnej dorosłości, gdy górę biorą bardziej subiektywne, estetyczne jakości.

#### Reakcje pacjenta

Jeżeli przeprowadzka następuje do pobliskiego gabinetu, pozwala to na kontynuowanie leczenia a reakcje pacjenta będą prawdopodobnie zauważalne - ale, miejmy nadzieję - nie będą poważnie szkodliwe. Jak wyjaśnia Bellak [1]:

*Gdy analityk (psychoterapeuta) przeprowadza się, nawet w relatywnie małym zakresie, pacjent doświadcza rozmaitych zmian: odmiennego rodzaju podróży, odmiennego rodzaju sąsiedztwa, a ponad wszystko odmiennego gabinetu. Brak znajomego otoczenia często powoduje pewien lęk.*

*Krytyka nowego gabinetu często reprezentuje uczucia przeniesieniowe. Na koniec należy zaznaczyć, że pacjenci są bardzo dobrymi obserwatorami, ponieważ ich percepcja jest uwrażliwiana przez ich uczucia przeniesieniowe i zauważą oni wiele błędów, które mogą nie być wygodne do wysłuchania dla analityka czy terapeuty. Bardzo często zmiana lokalizacji będzie skutkować snami, które odświeżają nieświadome reakcje pacjentów powstałe w reakcji na zmianę. (s.229)*

Podczas, gdy takie reakcje będą prawdopodobnie przekształcane przez stosowaną orientację teoretyczną, strukturę osobowości pacjenta oraz naturę relacji terapeutycznej, ważnym jest rozważenie wpływu przeprowadzki na różnych pacjentów. Przemyślane oszacowanie będzie umożliwiała dyskusję i przepracowanie zagadnień, które mogą pojawić się w jej rezultacie. Uczucia lęku, niepewności czy irytacji, które mogą wystąpić, muszą być omówione w otwarty i

niedefensywny sposób, aby zmniejszyć szkodliwy wpływ zmiany, która jest zwykle wynikiem jednostronnej decyzji terapeuty. Chociaż jest niezmiernie rzadkie by terapeuci podejmowali takie decyzje po poważnej konsultacji ze swoimi pacjentami, odczucia pacjentów - podatności na zranienie i zależności, muszą być starannie przepracowane. Dla pacjentów może być nieco wstrząsającym odkrycie, że terapeuta nie jest tak stabilny i niezmienny, jak uważali.

Jeżeli terapeuta decyduje się przenieść do innego miasta czy rejonu kraju, wpływ na pacjentów może być dużo bardziej znaczący. W większości przypadków, wymuszone zakończenie jest prawdopodobnie doświadczane jako przedwczesne, nawet gdy relacja terapeutyczna była rozpoczęta z pełnym ujawnieniem możliwej potrzeby zakończenia, spowodowanego przez zbliżający się wyjazd terapeuty. W rezultacie pacjenci mogą doświadczać uczucia odrzucenia, opuszczenia, zdrady, gniewu, depresji, lęku, przerażenia i smutku. Niewielu powita takie wiadomości z ulgą i podekscytowaniem. Przeszłe zagadnienia dotyczące separacji i indywidualizacji mogą w tym momencie pojawić się ponownie, wraz z innymi nierozwiązanymi zagadnieniami, dotyczącymi przeszłych rozstań i zakończonych relacji. Podczas gdy niektórzy pacjenci mogą korzystać na przepracowaniu tych uczuć i trosk z wyjeżdżającym terapeutą, większość oceni to doświadczenie jako bolesne i trudne, zależnie od znaczenia i wpływu zakończenia na ich samopoczucie emocjonalne.

#### Reakcje terapeuty

Jeżeli terapeuta zamierza po prostu przeprowadzić się do nowego gabinetu w pobliskim rejonie, może być zaskoczony różnorodnością i intensywnością reakcji pacjenta. W odpowiedzi na narzekania pacjenta pojawić mogą się uczucia obronnych nastawień, urazy, winy oraz żalu. W środzku tego całego chaosu, który wiąże się z przeprowadzką, niektórzy terapeuci uznają za trudne cierpliwe radzenie sobie z pozornie drobnymi troskami i komentarzami pacjentów, których oburza zmiana, która wkracza w ich życie i rutynę. Terapeuci, którzy przewidują możliwość takiej reakcji, mogą faktycznie odkładać lub zaniechać przeprowadzenia się z powodu chęci uniknięcia problemów będących jego wynikiem.

Terapeuci, którzy muszą przedwcześnie zakończyć swoją pracę z pacjentami z powodu decyzji o przeniesieniu się, będą zwykle (i zapewne słusznie) doświadczać uczuć żalu, poczucia winy, wyrzutów sumienia, smutku i depresji. Uczucia te będą wynikać nie tylko z rozpoznawania realnego wpływu tego wydarzenia na samopoczucie pacjentów, ale również mogą wynikać z rozjątrzenia, przez ponowne przebudzenie, ich własnych nierozwiązanych problemów dotyczących separacji, indywidualizacji i zakończenia, związanych z przeszłością. Ponadto, terapeuci mogą być dotknięci poczuciem zobligowania i odpowiedzialności, które powoduje, że czują się tak odpowiedzialni za pacjentów, a to może prowadzić do gniewu i defensywności. Unikanie i zaprzeczanie są typowe, szczególnie wśród niedoświadczonymi terapeutów, którzy chcą

zminimalizować wpływ tego wydarzenia na swoich pacjentów. Dla wielu terapeutów trudne jest uświadomienie sobie, że jest to w zasadzie jednostronna decyzja, którą podjęli raczej samolubnie, nawet jeżeli może to być właściwe, nieodzowne i zrozumiałe. Podczas gdy jej wpływ może być godny pożałowania, niewielu terapeutów jest w stanie albo chce przedłożyć potrzeby pacjenta w tym względzie ponad swoje własne. Niezależnie od stosowanej orientacji teoretycznej, wyjazd do nowego, odległego miejsca powoduje rozrzedzenie relacji z poprzednimi i obecnymi pacjentami i może być bardzo trudnym i stresującym doświadczeniem dla większości terapeutów.

#### Podsumowanie i sugestie

Terapeuta, który przeprowadza się do pobliskiego gabinetu może uważać za niezbędne uprzedzenie o tym pacjentów kilka tygodni a nawet miesięcy wcześniej, tak aby zmniejszyć niepotrzebne szkodliwe aspekty tej zmiany. Poinformowanie pacjentów o przeprowadzce w prosty, szczery sposób, prawdopodobnie zwiększy poczucie zaufania, bezpieczeństwa i otwartości. Podczas gdy niewielu terapeutów będzie błdzić przez ujawnianie takich informacji zbyt wcześnie, wielu może błędnie odsuwać ujawnienie przewidywanej przeprowadzki do czasu, gdy stanie się to absolutnie niezbędne. Wydaje się, że najlepszym wyborem jest tu otwarte zajęcie się tym zagadnieniem, w najwcześniejszym odpowiednim czasie. Po tym odsłonięciu (podobnie jak podczas i po przeprowadzce), terapeuta powinien obserwować wszelkie zmiany w zachowaniu pacjentów, ich emocjach lub komentarzach, które mogą być związane z przeprowadzką. Umożliwi to ich omówienie i rozwiązanie.

Odnosnie wymuszonego zakończenia, spowodowanego przez przeprowadzkę terapeuty, Bellak [1] zaleca:

*Jeżeli analityk (psychoterapeuta) rzeczywiście zmienia swoje miejsce zamieszkania na inne miasto lub region kraju, niezbędne jest rozległe przygotowanie pacjenta. Jeśli to możliwe, pacjent powinien zostać o tym poinformowany co najmniej kilka miesięcy wcześniej i ustalona powinna być data zakończenia. Pacjent musi otrzymać pomoc w dokonywaniu realistycznych alternatywnych ustaleń. Muszą zostać przepracowane problemy separacji i jeżeli pacjent powinien wybrać kontynuację terapii z kimś innym - należy przygotować adekwatne podsumowanie do użytku kolejnego terapeuty. (s. 229)*

W celu uniknięcia niejasności, właściwe może być ujawnienie potrzeby zakończenia terapii tak wcześnie, jak wcześnie jest ona odkryta przez terapeutę. Innymi słowy, raczej niż oczekiwanie na "właściwy moment" - racjonalizacja, która może pozwalać terapeutce na acting out zaprzeczenia lub unikania, najlepszym rozwiązaniem jest podzielenie się tym faktem z pacjentami, tak wcześnie, jak to możliwe. Zakładałoby to, że terapeuci uczestniczący w czasowo ograniczonych programach szkoleniowym, powinni wspomnieć pacjentom o tym fakcie podczas zawierania kontraktu, w celu

ochrony ich prawa decyzji czy wejść w relację terapeutyczną, która może się zakończyć przedwcześnie.

Może to być świetny czas dla terapeuty na terapię własną, uzyskanie superwizji lub konsultacji by przepracować uczucia i reakcje, które mogą przeszkadzać mu w byciu pomocnym. Ponieważ na powierzchnię mogą wypłynąć osobiste nierozwiązane zagadnienia, jak również realistyczne pytania odnoszące się do potrzeby określenia co jest etyczne i właściwe, terapeutom doradza się rozważenie przedyskutowania tych kwestii z zaufanym kolegą. Ponieważ większość relacji terapeutycznych jest formowana z założeniem, że terapeuta będzie kontynuował spotkania z pacjentem do czasu, aż zostanie osiągnięty obustronnie uzgodniony moment zakończenia [2], będzie szkodliwe dla terapeuty, aby oznajmiał wtedy swój wyjazd do innego miasta czy rejonu kraju. Dla obu stron będzie to trudne naruszenie w przymierzu terapeutycznym, które wymaga starannej eksploracji i przemyślanego omówienia. Przeprowadzka terapeuty może głęboko wpływać na relację terapeutyczną, a rola psychoterapeuty prawdopodobnie także wpływa na jego czy jej osobiste doświadczanie tych wydarzeń.

#### Piśmiennictwo

1. Bellak L. Crises and special problems in psychoanalysis and psychotherapy. New York: Brunner-Mazel; 1981.
2. Guy JD, Souder JK. The impact of therapist illness or accident upon psychotherapeutic practice: review and discussion.(w druku) Prof. Psychol: Res. & Pract.

Zapraszamy Czytelników do dyskusji na naszym Forum - wątek dyskusyjny dla tego artykułu:

[http://www.psychiatriapsychoterapia.pl/index.php?a=forum\\_list&p=view&id=421](http://www.psychiatriapsychoterapia.pl/index.php?a=forum_list&p=view&id=421)