

Violet Oaklander

Okna _____ do naszych dzieci

Terapia
dzieci
i młodzieży
w podejściu
Gestalt

przekład Katarzyna Krawczyk

Tytuł oryginału: *WINDOWS TO OUR CHILDREN, A GESTALT THERAPY APPROACH TO CHILDREN AND ADOLESCENTS*

Copyright by © 1978 by Violet Oaklander

Copyright by © 2015 by Gestalt Journal Press

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Krawczyk, 2021

Copyright © for this edition by Oficyna Związek Otwarty, 2021

Redakcja: Aleksandra Żdan

Korekta: Aleksandra Małek

Opieka merytoryczna: Ewelina Krupniewska

Opieka redakcyjna: Anna Bal

Projekt okładki: Paweł Sky (www.pawelsky.pl)

Rysunki na okładce: Inka Mazurek, Roksana Lewandowska, Piotrek Lewandowski, Zosia Wilk

Układ typograficzny i łamanie: Paweł Sky

Wydanie I

Warszawa 2021

ISBN 978-83-959403-5-4

Druk i oprawa: Drukarnia Elpil, Siedlce

Oficyna Związek Otwarty
www.oficynazwiazekotwarty.pl
biuro@oficynazwiazekotwarty.pl

*Książkę tę dedykuję pamięci
mojego syna
Michaela*

SPIS TREŚCI

	Przedmowa do wydania polskiego / 13	
	Wstęp do wydania polskiego / 16	
	Wstęp do wydania z 2015 roku / 22	
	Przedmowa / 26	
	Wprowadzenie do publikacji w „The Gestalt Journal” / 28	
1.	<i>Wyobraźnia</i>	30
2.	<i>Rysunek i wyobraźnia</i>	54
	Twój świat w kolorach, kształtach i liniach / 56	
	Rysunek rodziny / 62	
	Krzak róży / 70	
	Bazgroły / 76	
	Rysunki złości / 83	
	Mój tydzień, mój dzień, moje życie / 86	
	Zawijas / 87	
	Kolory, krzywe, linie i kształty / 88	
	Rysowanie grupowe / 89	
	Rysunek swobodny / 91	
	Malowanie / 93	
	Malowanie palcami / 96	
	Malowanie stopami / 97	
3.	<i>Mój model pracy</i>	100
	Więcej pomysłów z użyciem wyobraźni i rysowania / 115	
4.	<i>Tworzenie rzeczy</i>	120
	Glina / 122	
	Inne ćwiczenia z gliną / 133	

Plastelina / 135
Masa solna / 137
Woda / 138
Rzeźba i konstrukcje / 139
Drewno i narzędzia / 141
Kolaż / 142
Obrazki / 146
Karty tarota / 147

5. *Opowieści, poezja i pacynki* 148

Opowieści / 150
Książki / 158
Pisanie / 164
Poezja / 168
Pacynki / 177
Przedstawienia kukiełkowe / 180

6. *Doświadczenia sensoryczne* 184

Dotyk / 187
Wzrok / 189
Dźwięk / 192
Muzyka / 194
Smak / 199
Zapach / 200
Intuicja / 201
Uczucia / 204
Relaksacja / 207
Medytacja / 209
Ruch ciała / 211

7. <i>Odgrywanie</i>	222
Kreatywne zajęcia teatralne /	224
Dotyk /	228
Wzrok /	228
Dźwięk /	229
Węch /	229
Smak /	229
Ciało /	230
Odgrywanie sytuacji z użyciem pantomimy /	231
Odgrywanie postaci /	231
Improwizacje z użyciem słów /	233
Sny /	237
Puste krzesło /	245
Polaryzacja /	253
8. <i>Terapia zabawą</i>	256
Piaskownica /	267
Gry /	275
Testy projekcyjne jako technika terapeutyczna /	279
9. <i>Proces terapii</i>	286
Dziecko przychodzi na terapię /	288
Pierwsza sesja /	294
Jak wygląda mój gabinet /	302
Proces terapii /	303
Opór /	307
Kończenie terapii /	312

10. <i>Specyficzne zachowania problemowe</i>	320
Agresja / 323	
Złość / 327	
Nadpobudliwe dziecko / 344	
Wycofane dziecko / 356	
Lęki / 366	
Specyficzne sytuacje stresowe lub doświadczenia traumatyczne / 378	
Objawy fizyczne / 385	
Brak poczucia bezpieczeństwa; Zależność; Nadmierne zadowalanie innych / 395	
Samotnik / 401	
Samotność / 405	
Dziecko, które jest w kontakcie z rzeczywistością i poza kontaktem / 409	
Autyzm / 413	
Poczucie winy / 417	
Samoocena; Samoświadomość; Obraz siebie / 422	
11. <i>Pozostałe kwestie</i>	428
Grupy / 430	
Nastolatki / 437	
Dorośli / 447	
Osoby starsze / 449	
Rodzeństwo / 450	
Bardzo małe dzieci / 451	
Rodzina / 455	
Szkoły, nauczyciele i szkolenia / 464	
Seksizm / 471	
12. <i>Wywiad z Violet Oaklander</i>	474
Nota osobista / 538	
O Autorce / 544	
Bibliografia / 546	



PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Z ogromną radością przyjąłam wiadomość o polskim wydaniu książki Violet Oaklander *Okna do naszych dzieci*. Opublikowana po raz pierwszy w 1978 roku, do dziś jest nieocenionym przewodnikiem do pracy z dziećmi i młodzieżą. Stanowi inspirację dla terapeutów dziecięcych na całym świecie. Autorka prezentuje w niej humanistyczną i całościową perspektywę rozumienia trudności i zachowań dziecka. Uczy traktować objawy jako sposób radzenia sobie w środowisku, w którym dziecko nie potrafi zaspokoić potrzeb lub brakuje mu bezpiecznej więzi.

Po kilkudziesięciu latach pracy z dziećmi i młodzieżą właśnie Play Therapy podbiła moje serce i otworzyła „okna” niekończących się możliwości. Odkryłam w sobie i dzieciach ogromny potencjał kreatywności, spontanicznego wyrażania emocji i symbolicznej aktywności. Jednocześnie tak nowatorsko przedstawiona koncepcja pozwala łączyć praktykę zabaw z teorią, korzystać z solidnych podstaw potwierdzonych przez współczesną wiedzę z obszaru neuronauk.

Model pracy z dziećmi i młodzieżą, który proponuje autorka wywodzi się z filozofii i praktyki Gestalt. W sposób mistrzowski połączyła w nim ona naturalną, rozwojową aktywność dziecka – zabawę z gestaltowskim sposobem rozumienia człowieka, jego organizmicznej samoregulacji. Zachowania dziecka są próbą organizowania siebie w taki sposób, by zaspokajać swoje potrzeby, wzrastać i rozwijać się w obrębie skomplikowanych warunków pola. Tak

rozumiana perspektywa aktywności pozwala spojrzeć na dziecko holistycznie, postrzegać jego zachowanie jako przejaw adaptacji do warunków środowiska, w którym żyje. Uczy koncentrować pracę terapeutyczną na sposobach nawiązywania i utrzymywania relacji z dzieckiem, poszukiwaniu i nazywaniu mechanizmów zakłócenia kontaktu granicznego. Tym samym uwolniła praktykę terapeutyczną od etykietowania, chęci natychmiastowego usunięcia objawu. Pokazała, jak ważna jest umiejętność zachowania równowagi między prowadzeniem sesji a podążaniem za dzieckiem, pozostawianiem mu przestrzeni do akceptacji i pełnego wyrażania siebie.

Proces Gestalt Play Therapy z dziećmi jest relacyjny i empiryczny. Warunkiem *sine qua non* terapii dziecka i nastolatka jest ustanowienie autentycznej relacji terapeutycznej oraz wzajemne szanowanie granic. Tylko wówczas, gdy dziecko czuje się uznane w swej wyjątkowości, pojawia się możliwość kreowania doświadczenia w relacji z terapeutą. Wyrażanie siebie poprzez wizualizacje, fantazje, rysunek, malowanie, przedstawienia kukielkowe, zabawę w piasku, tworzenie i/lub słuchanie muzyki, czytanie baśni, tworzenie opowieści, poezji prowadzi do przywrócenia poczucia przepływu, żywotności. Bezpieczna przestrzeń, którą tworzy i utrzymuje w trakcie procesu terapeuta, jest podstawą odzyskiwania przez młodego człowieka spójności wewnętrznej i świadomości wszystkich rodzących się w nim emocji i uczuć. W takich okolicznościach, dzięki swojej wewnętrznej sile i potencjałowi samoregulacji dzieci i nastolatki są w stanie wybrać najlepsze dla siebie rozwiązania i zachowania. Budują zdrowe poczucie *self*.

Uważam, że polskie wydanie książki Violet Oaklander stanie się „oknem” dla wszystkich dorosłych. Mam nadzieję, że po tej lekturze rodzice, nauczyciele, opiekunowie postawią sobie ważne pytania, znajdą szereg inspiracji, które pozwolą określić na nowo sposób towarzyszenia wychowankom w rozwoju.

Sz szczególnie polecam lekturę *Okien do naszych dzieci* psychologom i psychoterapeutom. Polecam jej smakowanie, „przeżuwanie” oraz rozwijanie zawartych w niej koncepcji i pomysłów. Zachęcam do praktykowania Gestalt Play Therapy w dbałości o pełny, autentyczny kontakt z dzieckiem, który tak

pięknie opisał ceniony przez Violet Oaklander Clark.E. Moustakas: „[nawiązanie kontaktu] może nastąpić tylko wtedy, gdy terapeuta podchodzi do terapii z pasją, z odwagą wnikliwego badania, z determinacją, aby pozostać na tej samej drodze, którą podąża dziecko, bez względu na wszystko”.*

Na zakończenie chciałabym wyrazić wdzięczność moim znakomitym nauczycielom Gestalt Play Therapy Felicii Carroll (USA) i Jonathanowi Blend (Wielka Brytania), którzy jako pierwsi otworzyli mi „okna do dzieci”. Ich zaangażowanie, mądrość i wielkie serce stale towarzyszą mi w pracy z dziećmi i nastolatkami.

Krystyna Waszkowska-Wójcik
Szkoła Psychoterapii Gestalt, Warszawa

* Clark E. Moustakas „Rhythms, rituals and relationships”, Center for Humanistic Studies 1981, za: G. Landreth „Terapia Zabawą”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Kiedy w 2016 i w 2017 roku, doskonaląc swoje umiejętności pracy z dziećmi i młodzieżą, uczestniczyłam w warsztatach Gestalt Play Therapy prowadzonych przez Felicię Carroll z West Coast Institute for Gestalt Therapy with Children and Adolescents – uczennicę dr Violet Oaklander, zdałam sobie sprawę z dwóch rzeczy. Po pierwsze, że terapia przez zabawę jest fascynującym spotkaniem z dzieckiem w jego świecie, spotkaniem, które nieustannie mnie zachwyca. Po drugie, że na polskim rynku wydawniczym brakuje pozycji dla terapeutów humanistyczno-doświadczeniowych o tym jak pracować z dzieckiem i nastolatkiem. Zapraǳnęłam, aby treści te mogły stać się ogólnodostępne. Dzięki Wydawnictwu Oficyna Związek Otwarty dostęp do tej wiedzy staje się możliwy. Drogi Czytelniku, Droga Czytelniczko, właśnie trzymasz w rękach pierwszą na polskim rynku książkę na temat psychoterapii dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt! Jestem szczęśliwa, że mogę mieć w tym swój udział.

Książka dr Violet Oaklander ukazuje się w Polsce w momencie szczególnym z punktu widzenia psychoterapii dzieci i młodzieży. Od kilku lat obserwujemy wzrost kryzysów psychicznych u młodych ludzi. Rzeczywistość postcovidowa, konieczność nauki zdalnej, brak bezpośrednich relacji międzyludzkich, izolacja w domu z problemem przemocy czy uzależnienia rodzica zwiększa częstotliwość i zaostrza przebieg objawów depresyjnych i lękowych. Jednocześnie brakuje specjalistów – psychoterapeutów, a przede wszystkim psychiatrów. Ze-

szłoroczna reforma psychiatrii dziecięcej, powstanie specjalizacji z psychoterapii dzieci i młodzieży oraz stworzenie trójpoziomowego systemu opieki dla dzieci i młodzieży są pospiesznymi próbami zaradzenia trudnej sytuacji, w jakiej znalazły się dzieci i zapewnienia im tak potrzebnej pomocy.

Dzieci, ze swoją wrażliwością, momentami rozwojowymi oraz potencjałem twórczego radzenia sobie z życiowymi trudnościami zasługują na to, aby otoczyć je szczególną opieką. Okna do naszych dzieci to książka, która w pełni odpowiada na tę potrzebę, oferując zrozumienie problematyki dziecka, a także dostarczając narzędzi wspierających proces terapeutyczny. Pokróćce pragnę zwrócić uwagę na kilka kwestii świadczących o niezwykłości i ogromnej wartości samej książki oraz podejścia Gestalt do pracy terapeutycznej z młodymi ludźmi.

Po pierwsze, dr Violet Oaklander stworzyła **indywidualne podejście do pracy z dzieckiem**, niezwykle nośne i użyteczne. Oaklander czerpała zarówno z koncepcji psychoanalitycznych (Melanie Klein, Anna Freud, Otto Rank), jak i psychologii humanistycznej (Carl Rogers, Virginia Axline) oraz oczywiście z Gestaltu (Fritz Perls, Laura Perls). Odrzucając Kleinowskie interpretowanie emocji i fantazji dziecka w celu uzyskania przez nie wglądu, skupiła się na budowaniu z dzieckiem relacji emocjonalnej oraz przymierza terapeutycznego jako bazy do poznania jego wewnętrznego świata, ku czemu skłaniali się Anna Freud oraz Otto Rank, który przestał akcentować znaczenie przeszłych doświadczeń i nieświadomości, i za decydujący uznał rozwój relacji wraz ze skupieniem się na chwili obecnej, „tu i teraz”*. Pracowała, wzorem Virginii Axline, uczennicy Carla Rogersa, opierając się na pełnej akceptacji, autentycznej relacji z dzieckiem, rezygnując z niedyrektywności i podążania za jego swobodnym procesem. Uznała, że nie ma na to wystarczająco dużo czasu (w pewnym momencie swojej praktyki psychoterapeutycznej pracowała z dziećmi, które w większości pochodziły z rodzin wojskowych przebywających czasowo na placówce). Zamiast cze-

* Za: G. L. Landreth [2016] *Terapia Zabawą*, przeł. R. Andruszko, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

kać, aż dziecko w bezpiecznym, pełnym akceptacji kontakcie z terapeutą zacznie w naturalny sposób wyrażać prawdziwego siebie, przyjęła większą dyrektywność oraz zaczęła stosować określone techniki terapeutyczne pomagające dzieciom poszerzyć świadomość, wyrazić emocje oraz zyskać korektywne doświadczenie, przy jednoczesnej uważnej obecności terapeutycznej, budowaniu relacji Ja–Ty pozwalającej dziecku poczuć swoją podmiotowość i odzyskać poczucie własnej wartości.

Po drugie, teoria i praktyka Gestalt dały jej możliwość włączenia w proces terapeutyczny techniki pustego krzesła, wniosły uważność na wyłaniające się z tła figury, przywracanie przeszłych doświadczeń do „tu i teraz”, opracowywanie problemów relacyjnych za pomocą technik projekcyjnych, domykanie niezakończonych spraw. Od Fritza Perlsa zaczerpnęła m.in. doniosłą rolę kontaktu zmysłowego i doznań sensorycznych w rozwoju dziecka oraz możliwość doświadczania przez dziecko w procesie terapeutycznym, zamiast intelektualnego opracowania jego problemów. Laura Perls dała jej doświadczenie bycia „ludzką terapeutką”, kochającą swoich małych klientów.

Wszystkie te koncepcje, przemyślenia i doświadczenia osobiste spowodowały, że dr Violet Oaklander opracowała własny model terapeutyczny, zwany modelem Oaklander. Proces terapeutyczny według modelu Oaklander opiera się na relacji terapeutycznej. Dotyczy rozwijania i ćwiczenia funkcji kontaktu, wzmocnienia świadomości funkcji self, regulacji afektu (wyrażania i powstrzymywania). Zabawa i narzędzia terapeutyczne służą wspieraniu tego kontaktu, wydobywaniu treści ważnych dla danego dziecka, eksperymentowaniu z wyborem zachowań służących zaspokojeniu jego potrzeb oraz integracji w celu przywrócenia kontaktu z dziecięcą żywotnością. A czasem zabawa jest po prostu zwykłą, przyjemną aktywnością.

Relacyjność podejścia Oaklander jest drugą ważną kwestią, na którą chcę zwrócić uwagę. Okna do naszych dzieci to nie tylko książka o tym jak pracować z dzieckiem w podejściu Gestalt. Jest to także książka, która przede wszystkim uwrażliwia na to, jak być z dzieckiem. Pokazuje, że najważniejsze jest spotkanie

i kontakt, zobaczenie dziecka w tym, w czym jest, z tym, z czym przychodzi w danym momencie swojego życia, a to, co się dalej wydarzy w procesie terapeutycznym i jak to się wydarzy, zdaje się wypływać z kontaktu – można powiedzieć, że jest kształtowane przez pole, które tworzy się pomiędzy dzieckiem i jego terapeutką. Czytelnik ma tym samym możliwość obcowania z czystym Gestalem w jego relacyjnej postaci, w tu i teraz, z wyłaniającą się z pola figurą oraz wyłaniającym się self dziecka.

Jeśli mowa o relacyjności, to nie bez znaczenia jest tu postawa terapeuty, który ma wspierać możliwość autentycznego spotkania dwóch istot ludzkich na swojej drodze życia. Postawa, jaką prezentuje Violet Oaklander w swojej pracy z dziećmi jest pełna otwartości i obecności. Violet jest uważna w kontakcie, wyraźnie aktywna, jednocześnie dostrojona do potrzeb i dynamiki dziecka. Relację terapeutyczną, jaką współtworzy cechuje Buberowska inkluzja, ucieleśniona empatia. Tak jak Autorka wnosi całą siebie do relacji z dzieckiem, tak też na kartach swojej książki pokazuje nam się jako osoba autentyczna, z całą swoją wiedzą i niewiedzą. O swojej relacji z dziećmi mówi: „To jaka byłam, to autentyczna. To jaka byłam, to w pełnym kontakcie z nimi”.

Po trzecie, *Okna do naszych dzieci* to **skarbnica technik i narzędzi** służących terapeutycznej pracy z dziećmi i młodzieżą. Wystarczy spojrzeć na sam spis treści, aby przekonać się o ich bogactwie i różnorodności. Autorka hojnie dzieli się z nami, opisując je wraz z przykładami inspirującymi do ich użycia. Prezentuje m.in. technikę posługiwania się wyobraźnią jako narzędzie służące do wizualizacji i przywoływania symbolicznych treści, które potem terapeutycznie „pracują”. Mamy pracę z rysunkiem, gliną, drewnem itp. Przeczytamy o terapeutycznym zastosowaniu piaskownicy. Znajdziemy pomysły na użycie testów projekcyjnych. Wreszcie kreatywne ujęcie tworzenia poezji, opowiadań, inscenizacji teatralnych, słuchowisk radiowych... Wszystko po to, aby twórczo, ciekawie, przez zabawę wydobywać na powierzchnię ważne treści, tworzyć z nich figurę oraz pracować nad integracją w ramach dziecięcego self.

Wreszcie to, co zachwyca w modelu Oaklander, to jego **uniwersalność i ponadczasowość**. Dr Violet Oaklander rozwijała swoją metodę pracy z dziećmi i młodzieżą prawie pół wieku temu. Od pierwszego wydania książki mijają właśnie 43 lata. Warto mieć świadomość innego kontekstu społeczno-kulturowego, a także rozwoju nauki, który przez ten czas nastąpił. Możemy przeczytać o dzieciach, których hobby to kolekcjonowanie znaczków i monet, albo następujące zdanie: „daj dziecku bryłę gliny, a ono niechybnie zrobi popielniczkę”. To namacalne znaki czasu. Które dziecko zbiera teraz znaczki albo lepi z gliny popielniczkę!

Wiele zmian zaszło przez te lata również w psychiatrii. Inaczej klasyfikowany jest autyzm, który przestał być zaliczany do schizofrenii/psychozy dziecięcej, a aktualnie wraz z nieokreślonym całościowym zaburzeniem rozwoju, dziecięcym zaburzeniem dezintegracyjnym oraz zespołem Aspergera wchodzi w skład zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD). Nastąpiła zmiana w nazewnictwie i zamiast mówić o dzieciach zdiagnozowanych jako „upośledzone umysłowo”, którym to określeniem posługuje się Autorka, używa się obecnie terminu „niepełnosprawność intelektualna”, a w nowej edycji ICD-11 planowane jest określenie „zaburzenia rozwoju intelektualnego”.

Dr Oaklander wiele miejsca w swojej książce poświęca doświadczeniom sensorycznym, nie zdając sobie sprawy z tego, jak bardzo w kolejnych latach rozwinie się ten obszar pracy z dzieckiem. Aktualnie pomagając dzieciom, niejednokrotnie korzystamy z dobrodziejstwa Integracji Sensorycznej, chociażby posiłkując się diagnozą w tym zakresie.

Uwzględniając opisane zmiany, niezwykle dla mnie jest to, jak pomysły i idee Autorki są ożywcze i nośne również współcześnie. Mogą zmieniać się klasyfikacje psychiatryczne, może zmieniać się świat – dziecko pozostaje dzieckiem, fenomenologicznym bytem. Humanistyczne, Korczakowskie rozumienie dziecka, jego świata, potrzeb, wrażliwości oraz pełne uważnej obecności terapeutyczne bycie z małym klientem jest stale tym, co leczy i ma ponadczasową wartość.

Dla 94-letniej dziś dr Oaklander ogromnie ważne było zapewnienie dzieciom opieki terapeutycznej. Na stronach swej książki zachęca więc do otwartości na

dzieci i na pracę z nimi. Być może niniejsza pozycja będzie stanowić dla obecnych i przyszłych gestaltystów, a także psychoterapeutów z grupy podejść humanistyczno-doświadczeniowych, psychoterapeutów pracujących w innych podejściach, psychologów oraz pedagogów zachętę i inspirację do pracy z dziećmi. Mam nadzieję, że tak jak pragnęła tego Violet, doda odwagi i skłoni do poszukiwania własnego potencjału w tej dziedzinie.

Myślę, że książka *Okna do naszych dzieci* jest pozycją, z której mogą zaczerpnąć także rodzice. Może okazać się pomocna w lepszym zrozumieniu świata dziecka, otworzyć rodzicom tytułowe okna, przez które będą mogli inaczej spojrzeć na swoje dzieci z ich problemami i specyfiką rozwojową. Może wreszcie dostarczyć rodzicom wskazówek i inspiracji do kreatywnego spędzania czasu z dzieckiem (np. wizualizacje, glina, przedstawienia kukiełkowe), a także dać narzędzia służące twórczemu rozwiązywaniu dziecięcych problemów i wyrażania trudnych emocji (np. technika pustego krzesła).

Na zakończenie pragnę przywołać osobę, która w pracy nad powstaniem polskiej wersji *Okien do naszych dzieci* była dla mnie wsparciem merytorycznym, a także inspirowała do spojrzenia na pewne treści z innej perspektywy. Chcę podziękować Ewelinie Krupniewskiej, która swoją wiedzą z zakresu psychoterapii Gestalt i doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą wniosła duży wkład w pracę nad procesem tłumaczenia tej książki.

Drogi Czytelniku! Droga Czytelniczko! Przed Tobą niezwykła lektura. Czytając, możesz mieć wrażenie, że Violet Oaklander, trzymając Cię pod rękę, opowiada o metodach swojej pracy. Mam nadzieję, że Jej oczami zobaczysz, jak może wyglądać gabinet pracy terapeutycznej z dziećmi. Że doświadczysz lekkości i humoru w tej niełatwej pracy. Że dzięki tej książce zajrzysz jak przez okno do wnętrza dziecka, aby je lepiej poznać, zbliżyć się do niego i nim zachwycić.

Katarzyna Krawczyk
Warszawa, czerwiec 2021

WSTĘP DO WYDANIA Z 2015 ROKU

W tym roku przypada trzydziesta piąta rocznica* wydania *Okien do naszych dzieci* [*Windows to Our Children*] nakładem Real People Press. Kiedy książka ukazała się po raz pierwszy w 1978 roku, dostępne były w języku angielskim jedynie dwie lub trzy publikacje, które opisywały, co tak naprawdę dzieje się w czasie sesji terapeutycznej z dzieckiem.

Podczas zdobywania tytułu magistra pedagogiki specjalnej w 1971 roku, Violet Oaklander przeczytała dostępne opracowania dotyczące psychoterapii dziecięcej. Była nimi zafascynowana, zwłaszcza *Dibs in Search of Self* autorstwa Virginii Axline oraz pracą Clarka Moustakasa. Odkryła jednak, że książki te nie uczyły, co robić z dziećmi podczas terapii. Szukała również skutecznego sposobu na zapewnienie dzieciom szybszej ulgi w objawach, których doświadczali. Dzieci z rodzin wojskowych stacjonujących czasowo oraz o niskich dochodach, z którymi pracowała, nie mogły być objęte wsparciem w postaci długotrwałej terapii psychoanalitycznej.

W 1973 roku Violet napisała obszerny artykuł o tym, jak pracować z dziećmi. Jego podstawą były koncepcje, które opracowała podczas lat pracy jako wychowawczyni kolonijna, nauczycielka i pedagog. Wiedzę czerpała z doświadczeń pochodzących z prowadzenia terapii Gestalt oraz z praktyki wychowania własnych dzieci. Napisany podczas stażu z poradnictwa psychologicznego w ramach

* Christiane Elsbree napisała ten tekst pod koniec 2012 r. (dokładnie 26 listopada 2012 r.) dlatego wspomina o 35. rocznicy – przyp. tłum.

studiów magisterskich i prowadzenia zajęć w Chapman College artykuł ostatecznie stał się zarysem *Okien do naszych dzieci*.

Pytanie: „Co robić z dzieckiem?” wciąż pozostawało aktualne. Padało ono często podczas warsztatów, które Violet prowadziła w Gestalt Therapy Institute w Los Angeles. Wyrazem tej samej potrzeby były wielokrotnie pojawiające się prośby terapeutów i doradców o dodatkowe materiały. Wszystko to skłoniło w końcu Violet do rozpoczęcia pracy nad niniejszą książką.

Publikacja ta opisuje terapię dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt. Nie jest łatwo w skrócie przedstawić jej teoretyczne założenia. W wywiadzie zamieszczonym na końcu tego wydania autorka wskazuje miejsca, w których napisała więcej o teoretycznych fundamentach pracy w tym nurcie. Na początek warto zapoznać się z jej artykułem w „The Gestalt Journal” [t. 5, nr 1]. Zasadniczym celem terapii Gestalt jest zwiększenie świadomości pola fenomenologicznego poprzez pracę doświadczeniową i zwrócenie uwagi na funkcje kontaktu, takie jak wzrok, słuch, węch, smak, dotyk, ruch oraz odczuwanie tego wszystkiego w kontekście relacji Ja-Ty, która jest autentyczna, szczerą, czytelną i pełną szacunku.

Zastosowanie teorii terapii Gestalt do pracy z dziećmi i młodzieżą skutkuje podejściem pełnym kreatywności i opartym na doświadczaniu, które wzmacnia u dziecka poczucie własnego ja poprzez wzrost świadomości i zastępuje przerwy w kontakcie obecnością. Autorka mówi: „Nie naprawiam dzieci”. Nieodłącznie związane z tą uwagą jest stosowanie przez nią autentycznego podejścia szacunku do dziecięcego doświadczenia. Podejście Violet tworzy przestrzeń do odkrywania siebie. Jej narzędzia pozwalają dzieciom odnaleźć swoje wyłaniające się *self* i własną, niepowtarzalną drogę oraz skutecznie wprowadzić je w życie. Podczas lektury kolejnych rozdziałów odkryjesz, że otoczenie terapeutyczne, które opisuje Violet, jest bogate i tętni życiem dzięki różnym materiałom ułatwiającym pracę doświadczeniową, takim jak: pacynki, lalki farby, kredki, papier, glina, instrumenty muzyczne, gry, książki, pisma, kije piankowe, piaskownica, woda czy inne zabawki.

Treści zawarte w niniejszej książce są wcześniejsze w stosunku do opracowania neurobiologa Daniela Siegela i innych badaczy, którzy podkreślili znacze-

nie podejścia integrującego uważność i przywiązanie dla dobrostanu człowieka. Ćwiczenia zawarte w tej publikacji uwzględniają właśnie takie procesy, które umożliwiają pogłębiony rozwój świadomości zmysłowej w kontekście pracy relacyjnej. Ułatwiają rozwój i zmianę, co wynika ze świadomości i korzystania z funkcji kontaktu. Kontakt autorki z dziećmi charakteryzuje się, co potwierdzają opowiadane przez nią historie, zachwytem i radością.

Zaraz po opublikowaniu pierwszego wydania tej książki Violet zaczęła otrzymywać liczne wiadomości od doradców, terapeutów i nauczycieli, którzy w swojej pracy korzystali z *Okien do naszych dzieci*. Książka nie miała zaplanowanej promocji, lecz mimo to Violet otrzymywała zaproszenia, aby opowiedzieć o swojej pracy i żeby szkolić terapeutów w swoim podejściu, które stało się znane jako „Model Oaklander”. Podróżowała po Stanach Zjednoczonych, Irlandii, Niemczech, Izraelu, Australii, Kanadzie, Meksyku, Brazylii, Republice Południowej Afryki, Włoszech i Hiszpanii. Przez wiele lat Violet raz lub dwa razy w miesiącu wyruszała w drogę, by uczyć.

W 1982 roku autorka stworzyła ofertę pierwszego z corocznych dwutygodniowych letnich programów szkoleniowych zgodnych z treściami swojej książki. Przez dwadzieścia sześć lat szkolenia te przyciągały terapeutów i doradców z USA, Kanady, Meksyku, Finlandii, Szwecji, Norwegii, Turcji, Irlandii, Szkocji, Anglii, Belgii, Niemiec, Szwajcarii, Czech, Jugosławii, Włoch, Arabii Saudyjskiej, Izraela, Jordanii, Republiki Południowej Afryki, Brazylii, Argentyny, Salwadoru, Gwatemali, Nowej Zelandii, Australii, Chin, Tajwanu, Okinawy, Korei Południowej, Chile i Cypru. Co roku każde szkolenie zapewniało narzędzia do wzbogacenia pracy z dziećmi i młodzieżą kilkudziesięciu uczestnikom; dawało także możliwość budowania głębokich więzi w grupie i powrotu do własnych doświadczeń z dzieciństwa.

Okna, jak powszechnie nazywają tę książkę osoby z otoczenia Violet, są odpowiedzią na pytanie: „Co robić z dzieckiem?” – pytanie zadawane przez tysiące terapeutów i doradców na całym świecie. Od czasu pierwszej publikacji tekst został wydany w czternastu językach: niemieckim, portugalskim, hebrajskim, chorwackim, serbsko-chorwackim, koreańskim, japońskim, hiszpańskim, ro-

syjskim, chińskim, czeskim, włoskim, litewskim, francuskim i gruzińskim. Wydanie w języku angielskim jest szeroko stosowane w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Nowej Zelandii, Australii, Wielkiej Brytanii i Republice Południowej Afryki. Druga książka Oaklander – *Hidden Treasure* [Ukryty skarb] – została przetłumaczona na niemiecki, rosyjski, litewski, czeski, koreański i hiszpański.

W 2003 roku utworzono Violet Solomon Oaklander Foundation (www.vsof.org), aby kontynuować pracę autorki. Trenerzy z VSOF uczą jej podejścia na Litwie, w Kirgistanie, Rosji, Brazylii, Francji i we Włoszech. Fundacja otrzymuje zapytania o szkolenia na całym świecie.

Poziom wydajności Violet był zdumiewający. Prowadzone przez nią gruntowne badania nad psychoterapią dzieci są dowodem jej zaangażowania w tę dziedzinę. Nie tylko prowadziła działalność edukacyjną na całym świecie, lecz także pisała, pisała i pisała – książki, artykuły, scenariusze.

Obecnie dostępne są kolejne publikacje na temat tego, co tak naprawdę robić z dzieckiem podczas psychoterapii. Kilka z nich opiera się na modelu Violet, przykładowo *Handbook of Gestalt Play Therapy* [Podręcznik terapii zabawą w nurcie Gestalt] Rindy Blom (z 2006 roku) czy antologia *Foundations of Play Therapy* [Podstawy terapii zabawą] Charlesa Schaefera, na którą składają się również rozdziały napisane przez Violet.

Oaklander została wyróżniona Association for Play Therapy jako jeden z wykładowców „State of the Art” na konferencji *The Evolution of Psychotherapy* w 2009 roku. Wiosną 2012 roku Reiss-David Child Study Center and Institute uhonorował ją tytułem ósmej przewodniczącej Edna Reiss-Sophie Greenberg. Wystąpiła również w serii filmów *Child Therapy with the Experts Series* [Terapia dzieci z ekspertami] na Psychotherapy.net.

Violet Oaklander to doświadczona klinicystka i nauczycielka psychoterapii dzieci. Przed tobą ponadczasowe treści oraz wiele odkryć. Zapraszam do lektury.

Christiane Elsbree
26 listopada 2012 r.

PRZEDMOWA

Gdy czytałem rękopis tej książki, pomyślałem: „Każdy powinien się tym zainteresować – każdy, kto ma do czynienia z dziećmi”.

Nie dostrzegłem, że mój „każdy” kogoś pomija.

Kiedy czytałem na głos korektę, żeby sprawdzić ją pod kątem zgodności z rękopisem, przyszła siedmioletnia Summer i zaczęła rysować kredkami. Nie czuła się zakłopotana ani się nie wierciła; nie pytała matki, kiedy wrócić do domu. Była wyjątkowo spokojna podczas słuchania, jak czytam na głos. Później powiedziała, że podoba jej się ta książka.

Znaczna część niniejszej publikacji została stworzona przez dzieci, które szczerze o sobie opowiadają, a umożliwiła im to Violet Oaklander. Kto mógłby być tym bardziej zainteresowany niż inne dziecko? Kiedy jednak pomyślałem o projektowanym czytelniku, zobaczyłem tylko dorosłych: terapeutów, nauczycieli, rodziców. Nie uwzględniłem tych, o których jest ta książka. Autorka pokazuje, że jest to główna przyczyna wielu trudności, na jakie napotykają dzieci. My, dorośli, często pozbawiamy je dostępu do informacji i możliwości wyrażenia swojej opinii, przez co pozostają zdezorientowane.

Zatrzymaj się na chwilę, aby przypomnieć sobie własne dzieciństwo i trudności w zrozumieniu świata dorosłych...

Violet doskonale je pamięta i jest to ważna część jej wiedzy i umiejętności zrozumienia dzieci. Posiada wszelkie oficjalne kwalifikacje, ale jej doświadczenia z pracy z dziećmi i wspomnienia z własnego dzieciństwa są o wiele ważniej-

sze. Właśnie na tym polega jej wyjątkowość jej pojmowania tego „jak utraciły same siebie”.

Niektórzy dorośli nigdy nie odnaleźli swojej tożsamości. Dla nich niniejsze opracowanie może być początkiem drogi do jej odkrywania: odnalezienia tych części siebie, które zostały utracone w dzieciństwie.

Violet mówi, że nie stworzyła żadnej z metod, których używa. Ale sposób, w jaki korzysta z zastanych narzędzi, jest oryginalny i kreatywny. To elastyczny, żywy Gestalt: „Idę tam, gdzie kierują mnie obserwacja i intuicja, swobodnie zmieniam kierunek w dowolnym momencie”. Violet angażuje wszystkie zmysły, kiedy wyrusza z dziećmi ku ponownemu odkryciu ich własnego doświadczenia. Ze spokojem podchodzi do swoich błędów, wspomina o nich mimochodem i mówi: „Wierzę, że nie ma możliwości popełnienia błędu, jeśli masz dobrą wolę i powstrzymujesz się od interpretacji i osądów”. (Większość z nas ma dobrą wolę; niewielu z nas powstrzymuje się od osądów, a większa część nawet nie zauważa, że interpretuje.)

Violet rozmawia z dziećmi w prosty, bezpośredni sposób – tak jak większość z nas chciałaby rozmawiać przez cały czas, ale rzadko tego doświadcza, nawet z przyjaciółmi i bliskimi.

„Zaczynam obszernie tłumaczyć... a na końcu dodałam: «Debbie, szczerze mówiąc, nie mam pewności»”.

„Rozmawialiśmy przez chwilę o jej samotności, a potem opowiedziałam jej trochę o mojej samotności”.

Ta książka może być oknem do dziecka w tobie, a także do dzieci, którym towarzyszysz.

Barry Stevens
czerwiec 1978 r.

WPROWADZENIE DO PUBLIKACJI W „THE GESTALT JOURNAL”

Debby (9 lat): Jak to robisz, że ludzie czują się lepiej?

– Co masz na myśli? (Oczywiście gram na zwłokę.)

Debby: Cóż, kiedy ludzie się z tobą spotykają, czują się lepiej. Co robisz, aby tak się stało? Czy jest to trudne?

– To brzmi tak, jakbyś ty czuła się lepiej.

Debby (zdecydowanie kiwa głową): Tak! Teraz czuję się lepiej. Jak to możliwe?

Zaczynam obszernie tłumaczyć, w jaki sposób skłaniam ludzi, żeby mówili o swoich uczuciach, jak to zrobiłam w czasie pracy z nią, a na końcu dodaję: „Debbie, szczerze mówiąc, nie mam pewności”.

* * *

Przytoczone słowa napisałam ponad dziesięć lat temu i od tego czasu spędziłam mnóstwo czasu na próbie odpowiedzenia na pytanie zadane przez Debby. Nie mogę dzisiaj szczerze powiedzieć, że nie wiem, co sprawia, że ludzie czują się lepiej, ponieważ jestem znacznie bliżej odpowiedzi, niż byłam wtedy. Mam o wiele lepsze pojęcie o procesie terapeutycznym w pracy z dziećmi i o tym, jak przy odpowiednich doświadczeniach organizm dąży do zdrowego życia i rozwoju.

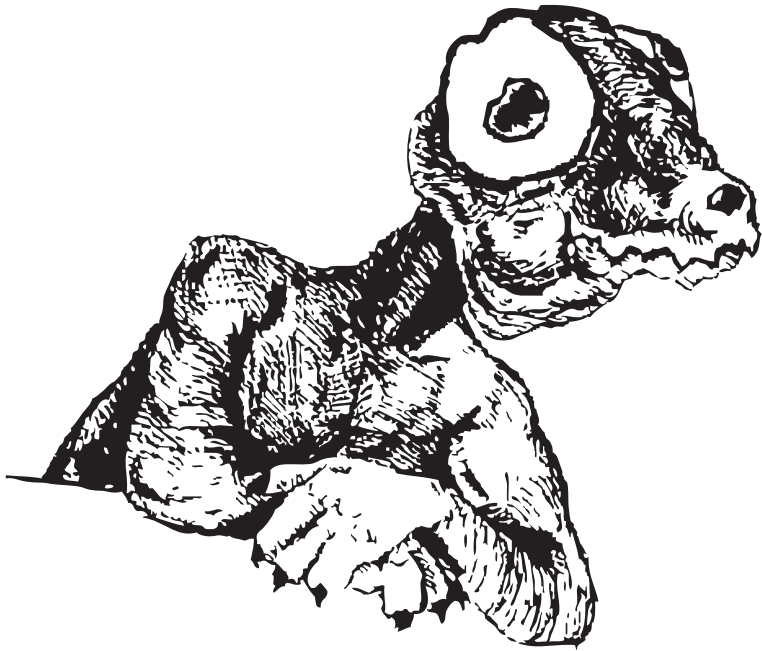
W ciągu tych dziesięciu lat miałam kontakt dosłownie z setkami dzieci i ich rodzinami oraz prawdopodobnie z tysiącem osób pracujących z dziećmi na ca-

łym świecie. Wszyscy ci ludzie byli moimi nauczycielami i pomogli mi zbliżyć się do odpowiedzi na pytanie Debby. Niniejsza książka podróżowała jeszcze dalej niż ja, a z tysięcy listów, które otrzymałam – niektóre najszczęśliwsze, jakie kiedykolwiek czytałam – wiem, że moja publikacja realizuje cel, który dla niej przewidziałam.

Czuję się zaszczycona, że mogłam znaleźć skuteczne sposoby pomagania dzieciom w pokonywaniu trudności w życiu. Świat nie był łaskawy dla dzieci w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Uważam jednak, że zwiększona świadomość potrzeb dzieci jest obcująca tendencją. Napisałam tę książkę aby podzielić się swoimi doświadczeniami z tymi z was, którzy znają te potrzeby i szukają sposobów, aby pomóc dzieciom nabrać sił mimo przeżytych traum.

Dekada to długi czas. Kiedy czytam ten tekst, wciąż jestem głęboko zestrojona z tym, co wówczas. Mam jednak świadomość, że chciałam powiedzieć więcej. Zostałam znacznie ubogacona przez wiele dzieci, które dostarczyły mi niesamowitych doświadczeń; rozwinęłam wiele opisanych tutaj technik i opracowałam kilka nowych, a także przekształciłam kilka starych. Odkryłam wiele nowych zasobów, które mi pomagały i którymi się tu dzielę. Wszystko to zostało zgromadzone w tym oto nowym wydaniu mojej książki. Rozkoszuję się tym, że w miarę starzenia się, wciąż poszerzam swoje horyzonty. Być może przyjdzie kiedyś czas, aby zawrzeć tę wiedzę w nowej publikacji. Tymczasem mam nadzieję, że ta nadal będzie spełniać oczekiwania i inspirować.

Violet Oaklander
Santa Barbara, California



rysunek:
Zosia
(lat 14)