

# UKRYTY SKARB





Violet Oaklander

# UKRYTY SKARB

*Droga do self dziecka*

tłumaczenie: Katarzyna Krawczyk

 OFICYN  
ZWIĄZEK  
OTWARTY

tytuł oryginału:

*Hidden treasure: a map to the child's inner self*

copyright © 2006 by Violet Oaklander

copyright © for the Polish translation by Katarzyna Krawczyk 2024

copyright © for this edition by Oficyna Związek Otwarty 2024

redakcja: Aleksandra Małek

korekta: Joanna Wysłowska

opieka redakcyjna: Katarzyna Kurska-Wilk

projekt okładki i ilustracje: Zofia Wilk

układ typograficzny, skład i łamanie: Paweł Sky

wydanie I

Warszawa 2024

druk i oprawa: Drukarnia Elpil, Siedlce

ISBN 978-83-972220-0-7

Oficyna Związek Otwarty

[www.oficynazwiazekotwarty.pl](http://www.oficynazwiazekotwarty.pl)

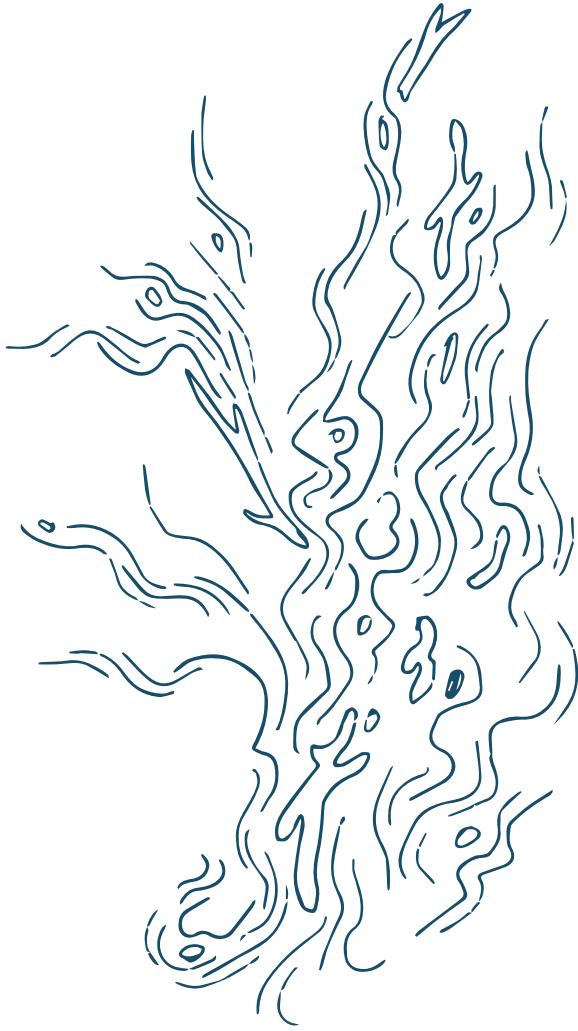
[biuro@oficynazwiazekotwarty.pl](mailto:biuro@oficynazwiazekotwarty.pl)

**Dedykuję tę książkę Mollie Filler Solomon  
i Josephowi Solomonowi, moim wspaniałym  
rodzicom, którzy dali mi takie dzieciństwo,  
jakiego życzę wszystkim dzieciom**

# SPIS TREŚCI

<b>PODZIĘKOWANIA</b> .....	8
<b>PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO</b> .....	10
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b> .....	16
Wprowadzenie	
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b> .....	20
Co sprowadza dzieci na terapię. Perspektywa rozwojowa	
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b> .....	42
Proces pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą	
<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b> .....	84
Wzmacnianie poczucia self u dzieci i młodzieży	
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b> .....	112
Różne oblicza złości	
<b>ROZDZIAŁ SZÓSTY</b> .....	148
Praca z młodzieżą	

<b>ROZDZIAŁ SIÓDMY</b> .....	<b>186</b>
<b>Strafa i żałoba</b>	
<b>ROZDZIAŁ ÓSMY</b> .....	<b>218</b>
<b>Pomaganie dzieciom i młodzieży w opiekowaniu się sobą</b>	
<b>ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY</b> .....	<b>250</b>
<b>Praca z bardzo małymi dziećmi</b>	
<b>ROZDZIAŁ DZIESIĄTY</b> .....	<b>266</b>
<b>Praca z grupami</b>	
<b>ROZDZIAŁ JEDENASTY</b> .....	<b>284</b>
<b>Terapia dzieci z objawami zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi</b>	
<b>ROZDZIAŁ DWUNASTY</b> .....	<b>316</b>
<b>Innowacyjny sposób wykorzystania muzyki w terapii</b>	
<b>EPILOG</b> .....	<b>342</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>344</b>



## **PODZIĘKOWANIA**

Przede wszystkim chciałabym podziękować moim drogim synowi i córce: Mha Atma Khalsie i Sarze Oaklander, którzy mnie zachęcali, namawiali, a także z miłością robili wszystko, co w ich mocy, abym mogła napisać tę książkę.

Moja synowa, Martha Oaklander, pomogła mi szczególnie, o wiele bardziej, niż myśli.

# PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Adaś (7 lat) podczas gry w piłkę w pokoju terapii zabawą patrzy na mnie i mówi:

– Możesz rzucać teraz wyżej, możesz też rzucać bliżej słupka. Ja umiem wszystko obronić, zobacz!

Mateusz (9 lat) zbudował statki z klocków, pomalował je farbami, a potem zatopił w kolorowej wodzie, którą sam wcześniej przygotował. Na koniec stwierdził:

– To ja już wiem, ja nie jestem głupi, ja tylko mam dużo pomysłów, żeby się dobrze bawić.

Julka (5 lat) mieszała różne kolory farb, malowała nimi dłonie i odciskała ślady na kartce papieru. W pewnym momencie wykrzyknęła:

– Patrz, patrz, co zrobiłam, ja to zrobiłam! Jaki to piękny kolor, to naprawdę jest możliwe!

Słuchając takich zdań w pokoju terapii zabawą, sam wielokrotnie zastanawiałem się, jak to się dzieje, że niektóre dzieci podejmują wyzwania, są aktywne, szukają dla siebie przestrzeni, a inne pozostają bierne, wycofują się z kontaktu i wolą być niezauważone. Co sprzyja rozwojowi dzieci? Co wywołuje w nich radość? Co powoduje, że czują się bezpiecznie w relacji z rówieśnikami i dorosłymi?

Czytelniku, trzymasz w dłoniach książkę, w której możesz znaleźć odpowiedzi na te wszystkie pytania. *Ukryty skarb Violet Oaklander* to książka, która odśłania przed nami wewnętrzną

ny świat dzieci i może być pomocna w rozumieniu dorosłych. To obszerne źródło wiedzy dla psychologów i psychoterapeutów, którzy znajdą w niej praktyczne wskazówki do pracy terapeutycznej. To wykład nie tylko z zakresu Gestalt Play Therapy, ale i twórcze nawiązanie do wielu zagadnień z zakresu psychoterapii: fragmentacji i integracji, mechanizmów kontaktowania się, procesu zdrowienia, agresywnej energii i wreszcie samego pojęcia self. Nauczyciele przedszkolni i szkolni, pedagodzy odnajdą w tej pozycji drogowskazy do tego, co zrobić, aby dzieci w ich grupie czy klasie chciały się bawić i uczyć. Rodzice, dziadkowie i inni dorośli, którzy chcą poznawać świat dzieci, dowiedzą się z niej, jak być z dzieckiem w pełnym, żywym i twórczym kontakcie. Autorka opisuje zrozumiałe, konkretne, a jednocześnie pełne ciepła interwencje terapeutyczne oraz reakcje dzieci, jakie one wywołują. Dzięki temu czytelnicy mogą pełniej poznać, czym jest terapia dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt. *Ukryty skarb* to lektura, która pomaga zrozumieć nam wszystkim, jak ważni jesteśmy w życiu dzieci.

Szczególną wartość nadają książce fragmenty opisujące: analizę procesu pracy terapeutycznej (rozdział trzeci) oraz temat wzmacniania self (rozdział czwarty). Violet Oaklander zwraca uwagę na to, że terapia Gestalt jest zorientowana na proces, a nie na treść, co sprawia, że „pomaganie dzieciom w uświadomieniu sobie ich indywidualnego procesu ma pierwszeństwo przed modyfikacją zachowania przez rozwiązywanie konkretnych problemów, nagrody, wykłady lub innego rodzaju interwencje”.

Z kolei pojęcie self autorka opisuje jako poczucie bycia w pełni świadomym siebie, swojego ciała, emocji, myśli i doznań, które składają się na indywidualność i tożsamość osoby. To poczucie self daje dziecku rozeznanie, czym dysponuje, gdy wchodzi w kontakt ze światem. Takie podejście do rozumienia

terminu self w połączeniu z rozumieniem procesu Gestalt Play Therapy precyzuje obszar podejmowanych interwencji terapeutycznych.

Podczas czytania kolejnych rozdziałów książki moją uwagę przykuło to, jak wielkie znaczenie w terapii autorka nadaje takim zagadnieniom, jak: relacja terapeutyczna, dokonywanie wyborów i doświadczanie mistrzostwa. Bez relacji, jak pisze Violet Oaklander, nic nie ma prawa się wydarzyć. Budowanie relacji jest podstawą i początkiem terapeutycznej pracy z dziećmi. W tym miejscu warto przytoczyć słowa prof. Garry'ego Landretha, przedstawiciela niedyrektywnego podejścia zorientowanego na dziecko w terapii zabawą: „Dzieci dopóty nie mogą swobodnie eksplorować, testować granic, dzielić się przerażającymi chwilami ze swego życia ani zmieniać się, dopóki nie doświadczą relacji, w której ich subiektywny świat jest rozumiany i akceptowany”<sup>\*</sup>.

Dokonywanie wyborów wiąże się z byciem sprawczym, a z tego miejsca już tylko krok do wzięcia przez dziecko odpowiedzialności za swoje decyzje. Taki proces może być trudny w pierwszym etapie terapii, ale jest nieodłącznym elementem zmiany i zdrowienia.

A czym tak naprawdę jest doświadczanie mistrzostwa? Zapraszam Cię do eksperymentu, Czytelniku. Przymknij na chwilę oczy, weź głęboki oddech i spróbuj sięgnąć pamięcią do własnego dzieciństwa. Poszukaj takiego momentu, w którym zmagaleś się z jakąś trudnością, nie ma znaczenia, czego dotyczyła. W tych zmaganiach, niepowodujących frustracji, osiągnęłaś sukces, a obserwując reakcję ważnego dla Ciebie dorosłego, odczuwałaś, że Twój wysiłek jest istotny, zauważony i doceniony. Tak, to właśnie jest doświadczanie mistrzostwa. Pamiętasz, jak się wtedy czułeś? Może ważny, sprawczy

<sup>\*</sup> G. L. Landreth, *Terapia zabawą*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016.

i kompetentny – po prostu mistrz. Według autorki dzieci potrzebują właśnie tego uczucia do zdrowego rozwoju, a rolą dorosłych jest stworzenie takich warunków, aby mogły go jak najczęściej doświadczać.

Jacy jeszcze mogą być dorośli w kontakcie z dziećmi? Odpowiedzi pomogą nam zrozumieć, którądy wiedzie droga do self dziecka. W publikacjach i wywiadach Violet Oaklander tak mówiła o swoich relacjach z dziećmi:

„Nie naprawiam dzieci”. „To, jaka byłam, to autentyczna. To, jaka byłam, to w pełnym kontakcie z nimi”. „Lubiłam ich słuchać i z nimi przebywać”. „Uważałam dzieci w każdym wieku za cudowne i ciekawe”. „Naprawdę kochałam dzieci”.

Czytając te zdania i mając w pamięci bardzo osobiste fragmenty książki, w których autorka dzieli się własnymi trudnymi przeżyciami (długa indywidualna terapia po śmierci ukochanego syna i zakończeniu związku małżeńskiego), zaryzykuję stwierdzenie, że drogę do self dziecka każdy dorosły musi przebyć sam w sobie. Być może rozpoczynając niniejszą lekturę, robisz pierwszy krok w tej podróży.

A co z tytułowym skarbem? – ktoś zapyta. Dla mnie skarbem jest ta książka, stanowiąca kwintesencję widzenia dzieci sercem i traktowania ich z miłością. Nikt tego nie ujmie lepiej niż sama autorka w osobistym wyznaniu: „Dzieci są naszymi najlepszymi nauczycielami. One wiedzą, jak rosnać, jak się rozwijać, jak się uczyć, jak poszerzać swoje horyzonty i odkrywać, jak czuć, śmiać się, płakać i wściekać, co jest dla nich dobre, a co nie, czego potrzebują. Dobrze wiedzą, jak kochać, cieszyć się i żyć pełnią życia, pracować, być silnymi i pełnymi energii. Wszystko, czego one (i dzieci w nas samych) potrzebują, to przestrzeń, aby to robić”\*\*.

\*\* V. Oaklander, *Okna do naszych dzieci. Terapia dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt*, Oficyna Związek Otwarty, 2021.

Trzymając ten skarb w dłoniach, czytaj z uwagą i wracaj do niego zawsze, kiedy będziesz chciał przypomnieć sobie drogę do serca dziecka, może także tego, którym sam jesteś. Wierzę w to, że kiedy to robisz, wtedy świat staje się lepszym miejscem.

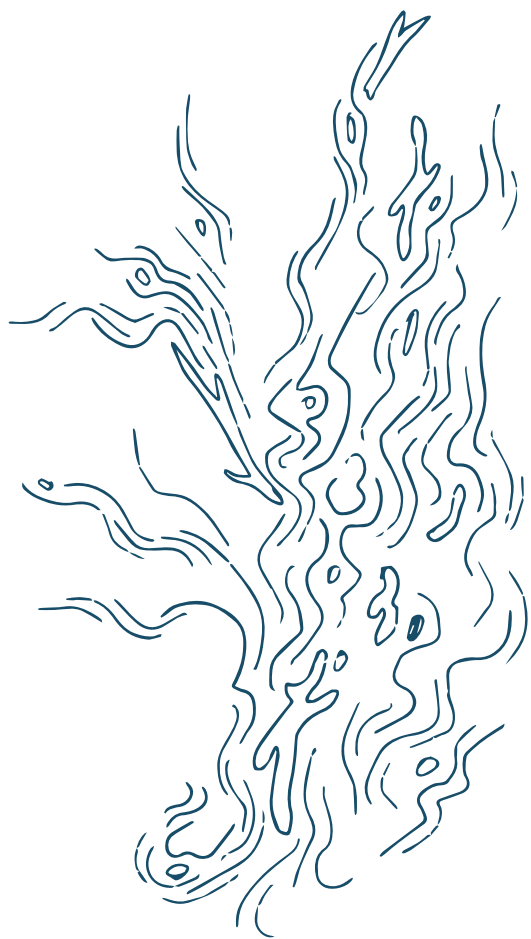
Dziękuję moim nauczycielom terapii zabawą Garry'emu Landrethowi (Association for Play Therapy) oraz Joannie Babińskiej (Polskie Towarzystwo Terapii Zabawą) za ich troskliwe serca, mądrość i wsparcie. Bez Was nic nie byłoby możliwe.

**Robert Kordoński**

psychoterapeuta Gestalt

terapeuta zabawą Polskiego Towarzystwa

Terapii Zabawą w certyfikacji







**ROZDZIAŁ  
PIERWSZY**

# **Wprowadzenie**

**M**inęło dwadzieścia osiem lat od opublikowania mojej pierwszej książki *Okna do naszych dzieci* (polskie wydanie: 2021), lecz tak naprawdę niewiele się zmieniło. Oczywiście w ciągu tych prawie trzydziestu lat nastąpił ogromny postęp technologiczny (*Okna...* pisałam na małej przenośnej maszynie do pisania Hermes, a teraz mam luksusowy komputer) i tak dużo wydarzyło się na świecie. Lecz niewiele zmieniło się, jeśli chodzi o potrzeby dzieci. Nadal cierpią z powodu przemocy, molestowania, rozwodów, straty, rozłąki i wielu, wielu innych. Ci z nas, którzy pracują z dziećmi, wciąż desperacko poszukują narzędzi, które pomogą dzieciom przetrwać, poradzić sobie i stać się całością w stopniu wystarczającym, aby żyć w naszym stresującym społeczeństwie. W ciągu tych lat kontynuowałam swoją pracę i odkryłam, że terapia dzieci i młodzieży w podejściu Gestalt jest nadal skuteczna.

Ponieważ nie miałam czasu na kolejną książkę, robiłam nagrania audio, jedno po drugim, omawiając wybrane osiągnięcia i nowe pomysły, które stosowałam. Od czasu do czasu pisałam artykuły i rozdziały do książek innych osób. Prowadziłam prelekcje i prezentacje na licznych warsztatach. Zdałam sobie wreszcie sprawę, że muszę umieścić w jednej publikacji wszystkie te nowe (od czasu *Okien do naszych dzieci*) idee, przemyślenia, odkrycia i rozwiązania z mojej praktyki. Pięknem tej pracy jest dla mnie to, że wraz z upływem czasu mamy możliwość, by się rozwijać, nawet gdy się starzejemy.

W tym momencie mojego życia (w kwietniu skończyłam siedemdziesiąt dziewięć lat), uważam się za „półemerytkę”. Siedem lat temu zrezygnowałam z prowadzenia prywatnej praktyki i teraz zajmuję się prowadzeniem superwizji, nauczaniem i moim dwutygodniowym letnim programem szkoleniowym. Nadal trochę podróżuję po Stanach Zjednoczonych i poza krajem, prowadząc warsztaty i wykłady, jednak bardzo staram

## **ROZDZIAŁ PIERWSZY**

Violet Oaklander • Ukryty skarb • Droga do self dziecka

się to ograniczyć. W ciągu ostatnich kilku lat pracowałam w RPA, Irlandii, Austrii, Meksyku i Anglii, a także w kilku miastach w USA. Na moje szkolenia przyjeżdżają ludzie z całego świata. Gdy tylko pomyślę o tym, żeby przestać prowadzić ten intensywny program, dostaję zapytania z Brazylii, Argentyny, Tajwanu, Nowej Zelandii i innych odległych miejsc – od osób pragnących nauczyć się mojej metody pracy z dziećmi i młodzieżą. Łaknienie dobrej pracy z dziećmi jest zdumiewające.

Grupa osób założyła Fundację Violet Solomon Oaklander (The Violet Solomon Oaklander Foundation), żeby zapewnić kontynuację mojej pracy w przypadku odejścia przeze mnie na pełną emeryturę. Kiedy to piszę, grupa ta jest na początkowym etapie i czuję się bardzo szczęśliwa, mogąc w tych początkach uczestniczyć. Osoby te są zaangażowane i pełne pasji dla działalności, którą podjęłam. Nie trzeba dodawać, że stanowią one samą śmietankę i napełniają moje serce dumą i wdzięcznością.

Moja praca dała mi ogromną radość. Mam nadzieję, że dla tych z was, którzy wykonujecie ten zawód, niniejsza książka okaże się pomocna i będziecie z niej czerpać te same dary, które i ja otrzymałam, dar pomagania dzieciom w podążaniu ich własną ścieżką życia i rozwoju.