

II. RECENZJE I NOTY

BABETTE ROTHSCILD, (2024). *Wsparcie dla wspierających. Jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej*. Przekł. Maria Moskal. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, ss. 334

W serii „Psychiatria i Psychoterapia” Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego ukazała się w roku 2024 książka Babette Rothschild, zatytułowana *Wsparcie dla wspierających. Jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej*. Jest to, jak pisze autorka, uaktualnienie wydanej przez nią w 2006 roku publikacji. Babette Rothschild, pracująca jako klinicystka, spod której pióra i redakcji ukazało się kilka cenionych publikacji z zakresu teorii i terapii traumy oraz zespołu stresu pourazowego (PTSD), prowadząca liczne międzynarodowe wykłady, szkolenia i konsultacje, zaoferowała tym razem psychoterapeutom, terapeutom oraz wszystkim zajmującym się szeroko pojętym pomaganiem w dziedzinie zdrowia psychicznego, publikację niezwykle cenną. Jej tematem jest opis narastających zagrożeń ze strony różnych sytuacji kryzysowych, traum i stresów w kontekście ich reperkusji dla osób zaangażowanych w niesienie różnorodnych form pomocy, przede wszystkim zaś sposobów zachowania przez pomagających własnego bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego. W sposób skondensowany ideę tę wyraziła autorka w dedykacji, pisząc: „Książkę dedykuję wszystkim niosącym pomoc – szczególnie tym z Was, którzy walcząc na frontach kryzysów na całym świecie, dźwigają samych siebie, a także swoje rodziny, pacjentów, społeczeństwa i narody” (s. 5).

„Každy z nas (zarówno czytelnicy, jak i autorka tej książki) może doświadczać trudności na wiele sposobów. Mimo to nie ustajemy w staraniach, ponieważ inni szukają u nas wsparcia, nawet wtedy, gdy sami go potrzebujemy. Też jesteśmy ludźmi. Też jesteśmy podatni na zagrożenia. (...) Mam nadzieję, że to zaktualizowane wydanie będzie dla ciebie wsparciem w osiąganiu spokoju, niezbędnego do utrzymania równowagi fizycznej, emocjonalnej i umysłowej podczas wspierania innych w dążeniu do tego samego celu” (s. 12). Odwołując się do przewijającego się, jak zauważa Rothschild, w czasie pierwszych tygodni pandemii COVID-19 określenia „wszyscy płyniemy na tej samej łódce”, autorka proponuje spersonalizowanie globalnych zagrożeń poprzez użycie metaforycznego pytania: „Jak wygląda twoja łódka?” (s. 13). Tylko bowiem ta indywidualna, oso-

bista perspektywa doświadczeń może odsłonić niepowtarzalny aspekt zmagania z różnymi zagrożeniami dotyczącymi tych, którym pomagamy, jak i nasze własne strategie radzenia sobie z nimi. Chodzi o rozpoznanie tego, że „coś nas rani albo nam pomaga” (s. 16). „Nigdy nie zapominaj o tym, pisze autorka w słowie zamykającym *Wstęp do drugiego wydania*, że jeśli chodzi o znajomość siebie, to ty jesteś największym ekspertem. Ty sam musisz określić, co najbardziej ci pomaga, a co przeszkadza w dbaniu o własny dobrostan, tak samo zresztą jak w czymkolwiek innym” (s. 18).

Zasadniczym celem Rothschild jest teoretyczna konceptualizacja zagrożeń związanych z wykonywaną pracą przez psychoterapeutów i osoby w szerokim znaczeniu tego słowa pomagające, w tym przede wszystkim zmęczenie współczuciem i traumatyzacją zastępczą oraz ukazanie praktycznych strategii, służących opanowaniu tego rodzaju potencjalnych zagrożeń. Pragmatyczny cel, którym jest przeciwdziałanie negatywnym konsekwencjom pracy terapeutycznej, uzyskującym swoje apogeum w syndromie wypalenia zawodowego, realizuje autorka prezentując odpowiednie przykłady i ćwiczenia oraz techniki i opisy sesji terapeutycznych – spotkań z pacjentami, które, jak jednak zaznacza, należy zawsze, w aspekcie sensu ich użyteczności oraz efektywności, aplikować do swojej, indywidualnej sytuacji osobistej czy zawodowej. „Pamiętaj, gdy dopadną cię wątpliwości, zdaj się na swój zdrowy rozsądek i wiedzę o sobie samym. (...) Do każdej sekcji poświęconej rozwijaniu umiejętności należy podejść jak do eksperymentu. Wypróbuj daną technikę, zanim postanowisz włączyć ją do swojego repertuaru. Zaproponowane tu techniki mają poszerzyć twoje możliwości zabiegania o własny dobrostan, wzbogacić twój zestaw narzędzi, a nie uszczuplić go. Nie porzucaj żadnych narzędzi, które do tej pory uważałeś za użyteczne” (s. 26 i 28).

Rozdział 1. – *Zagrożenia dla psychoterapeutów* stanowi prezentację głównych, negatywnych zagrożeń, w obliczu których stają terapeuci: zmęczenia współczuciem (*compassion fatigue*), traumatyzacji zastępczej (*vicarious traumatization*), traumatyzacji wtórnej (*secondary traumatization*) oraz wypalenia zawodowego (*burnout*). Po omówieniu tych zagadnień charakteryzuje autorka pojęcie przeciwprzeniesienia, skupiając szczególną uwagę na przeciwprzeniesieniu w relacji terapeutycznej. „Zarządzaniu przeciwprzeniesieniem w taki sposób, by przyniosło jak najwięcej korzyści, sprzyja uważna samoświadomość, w tym świadomość ciała” (s. 50). W celu podniesienia i rozwoju samoświadomości proponuje konkretne ćwiczenia.

Tematem rozdziału 2. jest zarządzanie empatią. Po omówieniu teoretycznych kwestii wiążących się z empatią oraz historycznych kontekstów jej rozumienia następuje opis ambiwalentnego charakteru empatii w relacji terapeutycznej. Mająca swoje oczywiste, pozytywne znaczenie empatia stać się jednak może, na poziomie nieświadomej „mechanizmem zarażenia emocjonalnego” (s. 71), przechwytywaniem bolesnych uczuć pacjentów. Autorka omawia zależność między empatią a układem nerwowym, neurologię empatii, empatię somatyczną, zjawiska odzwierciedlania i naśladownictwa. Postuluje mechanizmy kontroli empatii oraz jej dostrajania do konkretnej sytuacji terapeutycznej. Wy-

raża tę ideę za pomocą bardzo obrazowej poetyki: „Empatia nigdy nie jest stała. Są różne stopnie empatii, a ty możesz się nauczyć regulować jej poziom tak, jak regulujesz głośność w radioodbiorniku, telewizorze czy telefonie komórkowym. W opanowaniu tej umiejętności może ci pomóc wyobrażenie sobie, że twoja zdolność do empatii czy do dostrajania się jest wyposażona w mechanizm kontrolny, taki jak gałka do regulacji głośności w starego typu wieży stereo czy radioodbiorniku albo służące do tego samego przyciski w jakimś nowszym urządzeniu, na przykład smartfonie lub komputerze” (s. 113). Zdaniem Rothschild, zdolność do rozpoznawania oraz panowania nad własnym poziomem empatii pomaga uniknąć zagrożeń, które wynikają z nieświadomej lub nadmiarowej empatii, chroni przed przejmowaniem emocji lub objawów stresu od pacjentów. Najwyższą „sztuką” jest utrzymanie przez terapeutę współczucia przy jednoczesnym kontrolowaniu empatii i obniżaniu jej stopnia. Dokonuje autorka subtelnego rozróżnienia: „Empatia = współodczuwanie z kimś, współczucie = troska o kogoś” (s. 115). Zauważa następnie, że „jednym z użytecznych narzędzi do kontrolowania poziomu własnej empatii w dowolnym momencie jest uważność. Uważna świadomość ułatwi ci podjęcie decyzji o tym, czy zwiększyć empatię, czy też ją zmniejszyć. Pomoże ci także ocenić, czy regulacja empatii jest uzasadniona, korzystna czy niepotrzebna” (s. 115) Aby zilustrować teoretyczne założenia mądrego dysponowania empatią oraz kontrolowania wyobrażeń empatycznych przytacza kilka ćwiczeń.

W rozdziale 3., zatytułowanym *Zachować spokój* Babette Rothschild zajmuje się sposobami oraz rozwojem umiejętności monitorowania i regulacji aktywności autonomicznego układu nerwowego u terapeuty. Po omówieniu teoretycznej wiedzy dotyczącej autonomicznego układu nerwowego, wskazaniu, że odpowiada on za regulację organizmu oscylującego między stanami stresu i niepokoju, próbuje ukazać, jak reaguje on na traumę. W tym celu dołącza do książki luźną, rozkładaną wkładkę z barwną, sześciokolumnową tabelą, prezentującą stopnie pobudzenia autonomicznego układu nerwowego. Spełniać ma ona, w intencji autorki, rolę narzędzia pozwalającego na monitorowanie autonomicznego układu nerwowego, a równocześnie szczegółowo prezentować „cechy, których rozpoznanie jest niezbędne do przeprowadzenia regulacji precyzyjnie” (s. 164). Wszystko to ma na celu zadbanie, z wykorzystaniem samoobserwacji i uważnej świadomości, o własny dobrostan i rozwijanie sprzyjających jego osiąganiu umiejętności. Temu służyć ma także wyróżniona przez autorkę synchronia autonomiczna (*autonomic synchrony*), która jest jednym z podstawowych komponentów empatii somatycznej. Najważniejszym zadaniem jest, jak zauważa, „uświadomienie sobie jej niuansów i ocenienie, kiedy jest ona produktywna, a kiedy może się okazać dla ciebie ryzykowna” (s. 173). Pomocą rozwijającą umiejętności w tym zakresie mogą stać się zaproponowane w dalszej części ćwiczenia.

Opanowaniu przez terapeutów narzędzi do regulacji własnego pobudzenia i tym samym osiąganiu oraz utrzymywaniu równowagi fizycznej, emocjonalnej, psychicznej, duchowej poświęca Rothschild znaczącą uwagę, pokazując konkretne ćwiczenia wzmacniające te sprawności. Opatruje je bardzo atrakcyjnymi „czytelniczo” tytułami: „Ćwiczenie: odkrywanie kotwic sensorycznych”, „Ćwiczenia

związane ze strefą komfortu”, „Ćwiczenie: zyskaj grubszą skórę”, które zachęcają do lektury i ich praktycznej aplikacji w konkretnych sytuacjach.

Rozdział 4., wykorzystujący teorię i narzędzia zaprezentowane w poprzednich rozdziałach, koncentruje się na neurofizjologii jasnego myślenia w sytuacjach silnego wzburzenia i stresu. Autorka odwołuje się do ustaleń wynikających z badań nad mózgiem. Ta solidna i sprawdzona wiedza w tym zakresie, jak zauważa, zwiększa świadomość i „odgrywa kluczową rolę w radzeniu sobie z bardzo stresującymi zdarzeniami i traumatycznymi wspomnieniami oraz w ich integracji” (s. 232). Dodatkowym elementem podnoszącym na wyższy poziom samoświadomość jest, według Rothschild, „znajomość własnej historii życiowej”, ponieważ „im lepiej siebie znasz, tym większa szansa, że zdołasz utrzymać jasność myślenia, gdy będzie ci groziło wytrącenie z równowagi przez pacjenta lub przywoływane przez niego treści” (s. 239). Postulat poznania samego siebie, adresowany do każdego psychoterapeuty, opatruje autorka przywołaniem różnych takich sposobów, które mogą ku temu prowadzić, jak: wywiad na temat własnej historii, wzmacnianie obserwatora w celu zyskiwania podwójnej świadomości, tworzenie opakowania dla treści przynoszonych na terapię przez pacjentów, redukcja utożsamiania się, samokrytycyzm, dialog wewnętrzny, ustrukturyzowana troska o własny dobrostan.

W rozdziale 5., zatytułowanym *Dbanie o siebie w dobie współdzielonych z innymi kryzysów społecznych/globalnych*, Rothschild dzieli się refleksjami odnoszącymi się do sytuacji psychoterapeutów w konfrontacji ze współczesnymi kryzysami, takimi jak: pandemia COVID-19, niestabilność polityczna, niepokoje wywołane skrajnymi nierównościami na skalę krajową i globalną, czy dotyczącymi nierówności rasowych, płciowych i finansowych. W ocenie autorki, konteksty te znacząco zmieniły sposób pracy psychoterapeutów oraz „przydały im dodatkowych wyzwań związanych z dbaniem o własny dobrostan” (s. 267). Owe skrajnie niestabilne, niespokojne i niebezpieczne sytuacje rodzą odczucie, że nie panujemy nad własnym życiem, utraciliśmy nad nim kontrolę i zostaliśmy przytłoczeni dziejącymi się zdarzeniami. „W tak ekstremalnych okolicznościach – pisze Rothschild – nietrudno uwierzyć, że nad niczym nie panujemy. I właśnie w tym tkwi pułapka. *Nie wpadnij w nią*, bo mogłoby cię to doprowadzić do rozpacz i depresji lub je zaostrzyć. Dlatego niezmiernie ważne jest, by zwracać uwagę na te sfery własnego życia, nad którymi jednak mamy kontrolę, niezależnie od tego, jak błahe się one wydają. W rzeczywistości zawsze znajdzie się coś, co jesteśmy w stanie kontrolować, nawet jeśli czasem musimy tego poszukać, zdobywając się na kreatywność, a nawet odrobinę przewrotności” (s. 274). Autorka jest zdania, że nawet kontrola w małych obszarach ma znaczenie, a jednym z symptomów takiego stanu rzeczy są codzienne nawyki czy kontrola czasem. Stanowią one widomy znak tego, że troszczymy się o własny dobrostan.

W *Rozważaniach końcowych* (rozdział 6.), które, w zamyśle autorki, mają spinać i łączyć zaprezentowane wcześniej zagadnienia, formułuje Rothschild następujące twierdzenie: „Jeśli dążysz do złagodzenia swojego zmęczenia współczuciem, traumy zastępczej lub wypalenia, musisz sobie uświadomić, że wcale

nie jesteś bezradny w obliczu narzucanych ci przez pacjentów ich stanów emocjonalnych. Takie przekonanie podważa twoją zdolność do podejmowania decyzji. Terapeuci, którzy wierzą, że są pionkami swoich pacjentów, wystawiają swój własny dobrostan na szwank. Mogą także wyrządzić krzywdę tym, którym starają się pomóc, samym tylko obwinianiem ich za swój własny dyskomfort” (s. 291).

Jak zauważa autorka w końcowych, zamykających książkę refleksjach, „każdy czytelnik – czy to samodzielnie, czy z pomocą kolegów terapeutów lub konsultanta – musi odkryć, jakie kombinacje zasad i strategii, zaczerpnięte z niniejszego tomu oraz innych źródeł, najskuteczniej pomogą mu pozostać w fotelu. Zapewne będziesz musiał wypróbować kilka technik, zanim znajdziesz swój optymalny zestaw” (s. 293).

Wydaje się, że to właśnie zaproszenie do samodzielnego, indywidualnego „kreacjonizmu”, opartego na zaproponowanych w książce rozwiązaniach i strategiach, obok solidnej wiedzy teoretycznej, stanowi największą wartość książki. W tym bowiem spotyka się uniwersalność spojrzenia na „wsparcie dla wspierających” z indywidualnym, osobistym punktem widzenia.

Grażyna Teusz

ORCID 0000-0003-2745-2480