

Recenzje

**Karen Carnabucci, Linda Ciotola**  
**„Healing eating disorders with psychodrama**  
**and other action methods.**  
**Beyond the silence and the fury”**

**London–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers 2013,**  
**ss. 272**

Książka autorstwa Karen Carnabucci i Lindy Ciotola pt. *Healing eating disorders with psychodrama and other action methods*, wydana w 2013 roku, jest wartą uwagi publikacją na temat rozwijających się trendów w leczeniu osób cierpiących na zaburzenia odżywiania. Wciąż brakuje opracowań łączących osiągnięcia naukowe z praktyką kliniczną w terapeutycznej pracy nad powrotem zdrowia psychicznego i somatycznego u osób z zaburzeniami odżywiania.

Recenzowana książka, która ukazała się w wydawnictwie Jessica Kingsley Publisher, przedstawia dorobek dwóch autorek zajmujących się od wielu lat pracą terapeutyczną z osobami doświadczającymi zaburzeń odżywiania i ich rodzinami. Szczególną wartością książki jest to, że w sposób kompleksowy, oparty na naukowych teoriach i wynikach badań, przedstawia współczesną, specjalistyczną wiedzę na temat prowadzenia leczenia (pomocy psychologicznej i psychoterapii) osób z zaburzeniami odżywiania. Osoby te wymagają integracyjnego podejścia w terapeutycznej pracy nad występującymi u nich zniekształceniami struktury psychicznej, obrazu ciała oraz w korektywnych działaniach nad zmianą negatywnego stosunku osoby do jedzenia i odżywiania się. Zarówno kompozycja, jak i charakter treści książki ukazują zamysł autorek, które chcą zachęcić do stosowania w psychoterapii osób z zaburzeniami odżywiania metody psychodramy i technik opartych na działaniu (choreoterapia, muzykoterapia i inne formy arteterapii). Proponowane przez autorki formy pracy terapeutycznej uwzględniają w swoich założeniach i kierunkach działania koncepcje wieloaspektowości i wielokierunkowości rozwoju zaburzeń odżywiania. Stanowią więc razem swoją komplementarność.

Książka składa się z 17 rozdziałów, w których autorki często odwołują się – poza potrzebą uwzględnienia w leczeniu osób z zaburzeniami odżywiania komunikacji werbalnej – także istotność wykorzystania w tym procesie niewerbalnych form komunikacji. W książce zostały szczegółowo opisane techniki psychodramatyczne, z podaniem przykładów z praktyki klinicznej autorek. Książka rozpoczyna się rozdziałem 1 („The body as a battle ground”), który w symbolicznie sformułowanym tytule wskazuje na istotny obszar psychopatologii zaburzeń odżywiania, jakim są emocjonalne i poznawcze zniekształcenia obrazu, doświadczania własnego ciała oraz stosunku do jedzenia i pokarmów. Tytuł i treści rozdziału 1 wskazują, że ciało osoby z zaburzeniami odżywiania jest zawsze polem toczącej się swoistej bitwy/walki. Doświadczane wewnętrzne konflikty, zamiast być rozgrywane w relacjach interpersonalnych, zostają przemieszczone na pożywienie i ciało. Przyjmowanie jedzenia opiera się na głębokiej dychotomii ciała i umysłu, w której ciało postrzegane jest jako przedmiot, a umysł jako podmiot.

Autorki wskazują na potrzebę zastosowania w terapii osób z zaburzeniami odżywiania wielu różnych technik łączących w sobie elementy równoległych oddziaływań na uczucia, myśli i ciało osoby. Metoda psychodramy i oparte na działaniu oraz bezpośrednim doświadczaniu techniki pomagają osobie z zaburzeniami odżywiania i jej terapeutę „zejść z pola walki”, tj. przepracować (usunąć) opór, pomóc wypracować osobie nową relację z jej własnym ja i stosunkiem do własnego ciała (poszerzając jego świadomość i uwrażliwiając na jego potrzeby). Poprzez grę (działanie) na scenie stosowane techniki psychodramatyczne dają możliwość eksternalizacji chorobowych objawów oraz chorobowych aspektów wizerunku ciała (percepcji, myśli, uczuć). Praca z zastosowaniem technik psychodramy i działania na scenie daje możliwość pogłębienia (w sposób bezpieczny, a zarazem szybki) emocjonalnego i poznawczego wglądu w świat przeżyć wewnętrznych i mechanizmy chorobowe.

W rozdziale 2 („The new neuroscience”) Karen Carnabucci i Linda Ciotola zwracają uwagę na neurobiologiczne podstawy stosunku do ciała i zarazem tłumaczą skuteczność działania technik psychodramatycznych oraz ekspresyjnych. Autorki podkreślają znaczenie potrzeby uwzględnienia w terapii psychologicznej osób z anoreksją czy bulimią psychiczną (zwłaszcza w odniesieniu do tematu ciała) wyników badań w zakresie współczesnej neuronauki. W analizach dokumentujących wpływ mózgu i obwodowego układu nerwowego na doświadczanie własnego ciała zwracają uwagę na znaczenie w opisie mechanizmów funkcjonowania i leczeniu omawianej grupy chorych nerwu błędnego, nazywając go nerwem „inteligentnym” (*smart vagus*). Przywrócenie umiejętności prawidłowego odbierania płynących z ciała bodźców i emocji (stymulacja świadomości interoceptywnej) to istotne zadanie w pracy nad doświadczaniem ciała w zaburzeniach odżywiania. Temu służą techniki psychodramatyczne i oddziaływania wprost ukierunkowane na odczuwanie bodźców i emocji płynących z własnego ciała (np. techniki „samouspakajania – kojenia”). Psychodrama propaguje duże znaczenie budowy poczucia bezpieczeństwa w leczeniu chorych na anoreksję czy bulimię psychiczną oraz pracę, w myśl zasady „zamiast zmuszać ciało do działania, należy słuchać własnego ciała”. Autorki pracy podkreślają, że wyznacznikiem zmian jest działanie, a nie tylko prowadzona werbalnie analiza; zwracają także uwagę na możliwość wykorzystania w pracy z zaburzeniami odżywiania głównych tez (zasad) opracowanej przez psychiatrę, dr Bessela van der Kolka, terapii osób po traumie, skoncentrowanej na „doświadczaniu i kojaniu” zdobywanych doświadczeń u tej grupy ludzi. W treści rozdziału 2 wskazuje się także na pozytywne zmiany w mózgu pod wpływem medytacji. Dotyczą one tych obszarów, które są związane z empatią, pamięcią, poczuciem Ja. Medytacja uaktywnia obecność „obserwującego ja” – rolę świadka; przez to uważa się ją za typ działania. W zakończeniu rozdziału 2 przedstawione zostały techniki psychodramatyczne pozwalające przeprowadzić edukację na temat działania i pracy mózgu, zwłaszcza w sytuacji traumy (w odniesieniu do osób z objawami zaburzeń odżywiania).

Rozdział 3 („How action methods help move beyond the silence and the fury”) oraz rozdział 4 przybliżają nam treści dotyczące technik psychodramatycznych ukierunkowanych na to, aby pokonywać psychologiczne mechanizmy utrzymujące negatywne (destrukcyjne) emocje w granicach tzw. obszaru „ciszy i wściekłości”, obecnego w strukturze psychologicznego funkcjonowania osoby chorej na zaburzenia odżywiania. Ten symboliczny tytuł rozdziału opisuje treści dotyczące podstawowych uczuć doświadczanych w zakresie wewnętrznego świata osoby z anoreksją lub bulimią psychiczną oraz odnosi się do przedstawienia ważnych metod eksploracji i korekty doświadczeń świata wewnętrznego oraz stanów emocjonalnych w kierunku prozdrowotnym.

W rozdziale 5 („Men and eating disorders”) autorki zamieściły treści, które ukazują różnice między kobietami i mężczyznami chorującymi na anoreksję lub bulimię psy-

chiczną w aspekcie stosowania wobec nich nieco odmiennych technik działania i tematów w procesie pracy psychodramatycznej.

Rozdział 6 („Education in action”) podkreśla istotne znaczenie edukacji w leczeniu zaburzeń odżywiania z zastosowaniem technik psychodramatycznych, symboli i odgrywania ról metaforycznych w pracy, np. nad dietami i poszukiwaniem związków pomiędzy wybieranymi pokarmami a ich relacjami z osobą chorą oraz kojarzonymi z pokarmami (sytuacjami karmienia) ludźmi. Tutaj istotną rolę przypisuje się korektywnej roli tzw. ego pomocniczego. Ważną formą pracy, polegającą na odgrywaniu metaforycznych ról, jest technika „głosu samouspokojenia” (*self-soothing voice*). Wśród podobnych technik działania wyodrębnia się także techniki z zastosowaniem rytmu i ćwiczeń muzycznych. Autorki wprowadzają i opisują w książce ciekawą technikę wewnętrznego muzyka (improwizację melodii).

Treści rozdziału 7 („History of diets timelines and the pull of popular culture”) nawiązują do istotnego znaczenia socjokulturowego wpływu na kształtowanie się wizerunku ciała współczesnych kobiet i mężczyzn. Natomiast w rozdziale 8 („The three faces of eating disorders”) autorki podkreślają znaczenie zastosowania technik psychodramy w pracy nad zmianą relacji osoby chorej do jedzenia i odżywiania się. Zainteresowanie budzi wprowadzona technika atomu jedzenia (*food atom*), która według autorek jest bezpieczną metodą pracy nad omawianym tematem.

W rozdziale 9 („The triple powers of doubling”) tematem przewodnim są opisane wskazania i zasadność stosowania techniki dublowania i znaczącej roli ego pomocniczego w terapeutycznej pracy nad rozbrajaniem psychologicznych mechanizmów zaburzeń odżywiania (zwłaszcza zniekształceń w obrazie ciała, percepcji oraz doświadczania roli jedzenia i pokarmów).

Rozdział 10 („Building body empathy”) ukazuje treści koncentrujące się na znaczeniu zjawiska budowy empatii do ciała i dialogu z ciałem w oparciu o kolejno prezentowane techniki działania. Rozdział 11 („The link to trauma”) omawia podstawy rozumienia traumy u osób z zaburzeniami odżywiania, z jednoczesnym wskazaniem na proponowane techniki działania w procesie leczenia tych osób. Kolejne rozdziały (12-17) przedstawiają główne założenia i procedurę zastosowania technik psychodramatycznych w pracy terapeutycznej, kategoryzując je w zależności od wieku osoby chorej – dzieci i osoby dorosłe (rozdział 12), a także specyfiki wyobrażeń osoby na temat jedzenia i odżywiania się (rozdziały 13, 14). Rozdział 15 zawiera opis procedur pomagających poszerzać wiedzę i zdobywanie informacji na temat zaburzeń odżywiania. Natomiast techniki pracy terapeutycznej nad przekazami pokoleniowymi oraz rodzinnymi dotyczącymi jedzenia, karmienia i odżywiania się są przedmiotem rozdziału 16. Ostatni rozdział – 17 („Spirituality and eating disorders”) – nawiązuje do problematyki duchowości i religii oraz istotności jej uwzględnienia w terapii psychologicznej osób cierpiących na zaburzenia odżywiania.

Praca stanowi przemyślane kompendium wiedzy na temat leczenia zaburzeń odżywiania z zastosowaniem technik psychodramy i innych metod opartych na działaniu. Co można zarzucić pracy autorstwa Karen Carnabucci i Lindy Ciotola? Książka jest dosyć trudna w odbiorze dla osoby, która nie ma podstawowej wiedzy na temat specyfiki teorii psychodramy i zaburzeń odżywiania. Występuje w niej wiele pojęć, które mogą przysporzyć trudności zwłaszcza tym osobom, które do tej pory miały niewielką styczność z teoriami psychodramy oraz praktyką psychoterapeutyczną. Trudności mogą wynikać również ze specyfiki języka metafory i symbolu zastosowanego do proponowanych technik pracy terapeutycznej. Wprowadzone pojęcia wielu symboli i metafor (włącznie z tytułami rozdziałów) wymagałyby już na początku pracy większej konkretyzacji, wyjaśnienia, celem zrozumienia i pogłębienia wiedzy czytelnika na temat zna-

czenia symbolu i metafory w terapii psychologicznej. Z drugiej zaś strony treści książki wnoszą do stanu dotychczasowej wiedzy cenne informacje oraz opisy odnoszące się do praktyki psychoterapeutycznej (kliniczne opisy przypadków dotyczące zastosowanych procedur terapeutycznych). Można je wykorzystać w praktyce klinicznej, tym bardziej że prezentowane w książce szczegółowe opisy samych proponowanych technik psychodramatycznych są przedstawione w sposób na tyle klarowny, aby można je było zastosować w działaniach terapeutycznych psychologów pracujących z osobami chorującymi na anoreksję, bulimię psychiczną, kompulsywnie objadających się lub innych. Zaletą książki jest próba przedstawienia w sposób zwięzły i kompleksowy ciekawych propozycji zintegrowania różnych elementów terapii opartej na działaniu (psychodramy, muzykoterapii, choreoterapii) w pracy z ciałem i funkcjonowaniem psychicznym u osób z zaburzeniami odżywiania. Dotychczas w literaturze polskiej takie podejście nie było publikowane, a promuje ono współczesne nowatorskie metody pracy terapeutycznej z osobami mającymi zniekształcenia obrazu ciała oraz negatywny stosunek do jedzenia i odżywiania się. Wartościowe jest też przedstawienie w książce niepublikowanego dotąd w polskiej literaturze w taki sposób terapeutycznego modelu spirali (*Therapeutic Spiral Model*) w pracy z traumą także u osób z zaburzeniami odżywiania. Publikacja może stanowić ważne źródło wiedzy i cennych wskazówek do pracy klinicznej oraz zainteresować teoretyków i badaczy zajmujących się poszukiwaniem naukowo udokumentowanych metod leczenia osób mających zniekształcony i negatywny stosunek do ciała i/lub odżywiania się.

*Bernadetta Izydorczyk*  
*Uniwersytet Śląski w Katowicach, Instytut Psychologii*