

JAN L. FRANCZYK

## Między poradą a psychoterapią

Od kilkunastu lat w Polsce daje się zauważyć duże zainteresowanie psychoterapią oraz innymi formami psychologicznego oddziaływania na drugiego człowieka. Wraz ze wzrostem popularności tzw. psychologii humanistycznej oraz przeniesieniem na polski grunt różnego rodzaju treningów psychologicznych obserwuje się także wyraźny wzrost aktywności zawodowej samych psychologów (zwłaszcza praktyków). Z drugiej strony zauważalne jest coraz większe zacieranie różnic między różnymi formami pomocy psychologicznej. Sytuacja taka rodzi - bo rodzić musi - szereg nieporozumień. Wynikają one bądź z niezdawania sobie sprawy z charakteru inicjowanych przez psychologa oddziaływań, bądź z braku kompetencji w niektórych formach tych działań. Zresztą obie sprawy są ze sobą dość ściśle związane. Całą sprawę zaciemnia dodatkowo spore zamieszanie pojęciowe panujące w tej dziedzinie psychologii stosowanej.

Celem niniejszego artykułu jest próba pojęciowego rozgraniczenia różnych form oddziaływań psychologicznych. Wydaje się to ważne zarówno ze względów teoretycznych, jak i praktycznych. Z teoretycznego punktu widzenia ważne jest poznanie natury naszych oddziaływań czy przebiegu i cech charakterystycznych dziejącego się procesu. Ze względów prak-

tycznych warto mieć świadomość właściwego i optymalnego doboru metody w zależności od wyznaczonego celu.

W praktyce psychologicznej spotykamy się ze sporym zamieszaniem pojęciowym. Niekiedy sama rozmowa z rodzicem na temat sposobu rozwiązania konfliktowej sytuacji z dzieckiem bywa nazywana psychoterapią. Co więcej, zdarza się, że "psychoterapię" zaczynają uprawiać nauczyciele czy wychowawcy, którzy w trakcie lekcji wychowawczej prowadzą z uczniami rozmowę na temat: Kim chciałbyś być, gdy będziesz dorosły? Okazuje się, że zajęcia prowadzone ze studentami, w czasie których ćwiczą oni umiejętność otwartego komunikowania się z drugim człowiekiem, to także "psychoterapia". Nie znaczy to, że we wspomnianych oddziaływaniach nie są zawarte elementy, które mają lub mogą mieć pewną wartość psychoterapeutyczną. Ale o tym, za chwilę.

W sytuacji, która została pokrótce naszkicowana, niezbędne wydaje się rozróżnienie różnych form psychologicznego oddziaływania, takich jak: porada psychologiczna, pomoc psychologiczna, trening psychologiczny (zadaniowy, społeczny, integracyjny itp.) czy wreszcie sama psychoterapia.

W swojej pracy zawodowej, psycholog spotyka zarówno ludzi chorych, jak i zdrowych. Niejednokrotnie i jedni i drudzy mogą oczekiwać od niego fachowej pomocy. Postawione zadanie może mieć jednak zupełnie różny charakter: może być prośbą o leczenie nerwicy lub chęcią uzyskania porady przed podjęciem jakiejś ważnej życiowej decyzji. Rodzaj problemu, który ma być rozwiązany, wyznacza formę i charakter pomocy.

## PSYCHOTERAPIA - DIFFERENTIA SPECIFICA

Termin "psychoterapia" ma wiele znaczeń w literaturze fachowej. Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, gdy jest on używany w obiegu nieprofesjonalnym - jego znaczenie staje się tak "rozmyte", że w zasadzie może oznaczać wszystko.

Niestety nawet profesjonalści zdają się zbyt rozszerzać znaczenie tego pojęcia. Stefan Leder pisze, że "Psychoterapia jest pojęciem niejednoznacznym, odnoszącym się do specyficznej odmiany interakcji i komunikacji międzyludzkiej. Różnorakie aspekty tych procesów znalazły odbicie w odmienności sposobów ich rozumienia i określania w różnych systemach pojęciowych. W tych zasadniczych ujęciach psychoterapia jest definiowana jako: 1) metoda leczenia, wpływająca na stan i funkcjonowanie organizmu zarówno w sferze czynności psychicznych, jak i somatycznych; 2) metoda wywierania wpływu, czyli oddziaływanie, uruchamiające proces uczenia się; 3) metoda instrumentalnej manipulacji, która służy celom kontroli społecznej; 4) zespół zjawisk, zachodzących w trakcie wzajemnego związku między ludźmi" (Dąbrowski, Jaroszyński, Pużyński - red., 1989, s.281). Wbrew Lederowi o psychoterapii jestem skłonny mówić tylko w pierwszym i drugim wypadku. Zresztą zarówno pierwsze, jak i drugie rozumienie nie są zupełnie rozłączne. Stanisław Siek wszystkie koncepcje psychoterapii sprowadza do trzech klas (kryterium podziału są normatywne cele psychoterapii): "1) celem psychoterapii jest usunięcie psychicznych struktur i relacji o charakterze represyjnym; 2) celem psychoterapii jest zapewnienie optymalnego, z punktu zużycia energii psychicznej i uzyskanych efektów, funkcjonowania osobowości; 3) celem psychoterapii jest maksymalny rozwój potencjalnych możliwości jednostki" (S. Siek 1970, s.128). I tym razem o psychoterapii skłonny jestem mówić tylko w pierwszym i drugim wypadku.

Pomijając to zamieszanie pojęciowe należy podkreślić, że profesjonalne znaczenie terminu "psychoterapia" jest przypisane procesowi leczenia. W ujęciu autorów Encyklopedycznego Słownika Psychiatrii, psychoterapia to lecznicze oddziaływanie środkami psychologicznymi "(...) na pacjenta w przypadku psychogennych zaburzeń jego zdrowia psychicznego" (Korzeniowski, Pużyński, red. , 1986, s.440). Podobne rozumienie psychoterapii w pracy "Terapia grupowa w psychiatrii"

prezentują A. Kosewska i A. Pohorecka, które piszą: "Z roku na rok wzrasta na całym świecie zapotrzebowanie na leczenie psychoterapią (...). Zapotrzebowanie na ten typ leczenia stwarza konieczność kształcenia ludzi, którzy mogliby to leczenie prowadzić" (Wardaszko-Łyskowska, red., 1980, s.412). Także wielu innych teoretyków i klinicystów, określając cele psychoterapii, wskazuje na jej zasadniczo leczniczy charakter. Łapiński za cel psychoterapii uznaje "przywrócenie równowagi wewnętrznych procesów psychicznych" (Łapiński 1980). Barbara Bigo mówi o "modyfikacji nieprawidłowych zachowań" (Bigo 1980), a Jankowski za cel psychoterapii uważa "korekty struktury osobowości" (Jankowski 1980). Znamienny jest także tytuł artykułu J. Franka, zamieszczony w 20 numerze Psychoterapii z 1977 roku: Jak leczy psychoterapia? Oceniając stan psychoterapii w Polsce na tle współczesnych trendów w świecie, J.W. Aleksandrowicz i M. Orwid piszą: "obecnie można dostrzec tendencję do modyfikowania rozmaitych założeń teoretycznych w imię realności, doświadczeń klinicznych, czego wynikiem jest rozwój psychoterapii medycznej, zorientowanej na leczenie i odwołującej się do wiedzy psychopatologicznej" (Aleksandrowicz, Orwid 1987, s.21).

Z powyższych opinii wynika jednoznacznie, że psychoterapia jest przede wszystkim formą leczenia. W niektórych sytuacjach (np. w nerwicach) jest metodą leczenia z wyboru.

## ODPOWIEDZIALNOŚĆ W PSYCHOTERAPII

Zważając na rodzaj zaburzeń leczonych psychoterapią - zaburzeń, które w wielu wypadkach mogą maskować poważne choroby somatyczne (lub z takimi chorobami współistnieć) - kwalifikację do psychoterapii winien przeprowadzać lekarz-psychiatra, po ewentualnej konsultacji innych specjalistów. O konieczności kwalifikacji lekarskiej mogą świadczyć zda-

rzające się przypadki leczenia psychoterapią osób cierpiących pozornie na nerwice (w rzeczywistości były to zespoły rzekomonerwicowe), u których po nagłym wystąpieniu objawów neurologicznych oraz po wykonaniu tomografii, stwierdzano istnienie dużego guza płata czołowego. Na szczęście nie są to przypadki częste. Jednak z tej właśnie perspektywy należy podkreślać wagę odpowiedzialności i kwalifikacji człowieka parającego się psychoterapią. Ze spraw, na które powinien być szczególnie uwrażliwiony wymieńmy przykładowo dwie:

Pierwsza sprawa, to istniejąca zawsze możliwość takiego prowadzenia psychoterapii, że efekt końcowy będzie gorszy niż sytuacja wyjściowa. Może nastąpić pogorszenie objawowe bez innych wyraźnych korzyści. Zdarzały się już przypadki leczenia psychoterapią pacjentów z wątpliwym rozpoznaniem nerwic depresyjnych, którzy w trakcie psychoterapii popełniali udane samobójstwo. Były przypadki prowadzenia wglądowej psychoterapii osób, które ze względu na wiek, nie kwalifikowały się do takiej formy leczenia. W ten sposób osoby po klimakterium, na emeryturze, w okresie bilansowania swojego życia, zostawały "uświadomione" przez terapeuta, że właściwie swoje życie przegrały, a na zmianę jest już zbyt późno - stąd naprawdę bardzo prosta droga do głębokiej depresji. Można wreszcie doprowadzić w trakcie psychoterapii do tego, że pacjent podejmie decyzję o rozwodzie. Trudno w tym miejscu w sposób abstrakcyjny dyskutować: źle to, czy dobrze. Ale niewątpliwie dotykamy tu problematyki systemu wartości pacjenta i terapeuty. A z tym wiąże się znów ogromna odpowiedzialność osoby prowadzącej psychoterapię.

Druga grupa możliwych kosztów, jakie w wyniku działań niewykwalifikowanego psychoterapeuty poniesie pacjent, to stała możliwość rzutowania własnych, nie rozwiązanych problemów terapeuty, na proces psychoterapii. Na przykład w trakcie psychoterapii nerwic może to być rywalizacja z pacjentem wynikająca z własnej zaburzonej samooceny lub indoktrynacja

pacjenta (przekazywanie mu własnego systemu wartości jako normy zdrowia psychicznego).

Pouczające w tym względzie jest stwierdzenie B. Winida, że "psychoterapia jest formą oddziaływania i tak jak pisze się o szkodliwości leków, to tak samo powinno mówić się o szkodliwości psychoterapii" (Bomba 1989, s.7).

By zminimalizować te negatywne aspekty psychoterapii, terapeuta winien posiadać znajomość nie tylko teorii psychoterapii, lecz również psychopatologii; a w wypadku psychologa, mieć ogólną orientację, przynajmniej w pokrewnych dziedzinach medycyny. Przede wszystkim zaś powinien mieć możliwość stałej superwizji doświadczonego psychoterapeuty.

#### MIĘDZY POMOCĄ A PSYCHOTERAPIĄ

Psychoterapia jest jedną z metod kwalifikowanego leczenia określonych zaburzeń (resp. chorób), zaś celem psychoterapii jest usunięcie tych zaburzeń lub zmniejszenie dolegliwości pacjenta.

Inne cele stawia sobie pomoc psychologiczna, poradnictwo czy ruch treningowy. W tych oddziaływaniach chodzi najczęściej o poprawę komunikacji, rozwój potencjalnych możliwości. Niektórzy mówią o doskonaleniu się czy samorealizacji. Wspomniałem wcześniej, że i te oddziaływania mogą mieć pewną wartość terapeutyczną (zresztą niektóre z nich są wykorzystywane w oddziaływaniach psychoterapeutycznych). I zapewne tę wartość mają. Lecz mają ją na podobnej zasadzie, na jakiej herbata z dzikiej róży ma wartość leczniczą. Choć nikt, kto proponuje nam filiżankę takiej herbaty nie twierdzi, że jest lekarzem.

W psychoterapii leczymy pacjentów - w trakcie treningów pomagamy klientom. Są to dwie odrębne rzeczywistości. Jak pisze A. Kokoszka: "Psychoterapia opiera się na diagnozie medycznej, odwołuje się do koncepcji zdrowia i choroby (...).

Pomoc psychologiczna opiera się natomiast na specyficznej diagnozie psychologicznej, będącej swoistą diagnozą moralną (aksjologiczną), odwołującą się do psychologicznych koncepcji człowieka i pozwalającą określać, co dla konkretnego człowieka jest korzystne - dobre, a co niekorzystne - złe" (Kokoszka 1986, s.47).

## PODSUMOWANIE

Przedstawione rozważania mają charakter wybiegający poza czysto teoretyczne uwagi. Już niebawem może okazać się, że ściśle zdefiniowanie tego, co rozumiemy pod pojęciem "psychoterapii" ma także bardzo realne i praktyczne konsekwencje. Na ukończeniu są prace nad określeniem zasad otrzymywania "licencji" psychoterapeuty. Program szkolenia przygotowującego do uzyskania takiej licencji został już opracowany przez Sekcję Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Jego realizacja ma rozpocząć się w 1990 roku.

## LITERATURA

- Aleksandrowicz J.W., Orwid M., psychoterapia w Polsce na tle współczesnych trendów w świecie, *Psychoterapia* 1989 nr 3, s.21.
- Bigo B., Behawioralna terapia grupowa, w: Wardaszkó-Lyskowska H. (red.), *Terapia grupowa w psychiatrii*, PZWL, Warszawa 1980, s.146-158.
- Bomba J., Magia słów i znaczenie rozmowy. Rozmowa z doc. dr. hab. med. Boguchwałem Winidem, *Psychoterapia* 1989 nr 2, s.7.
- Dąbrowski, Jaroszyński, Pużyński (red.), *Psychiatria* t.3, PZWL, Warszawa 1989, s.281.

- Jankowski K., Analiza transakcyjna, w: Wardaszko-Łyskowska H. (red.), Terapia grupowa w psychiatrii, PZWL, Warszawa 1980, s.193-200
- Kokoszka A., O psychoterapii i pomocy psychologicznej raz jeszcze, Psychoterapia 1986 nr 3, s.47-49.
- Korzeniowski L., Puzyński S. (red.), Encyklopedyczny Słownik Psychiatrii, PZWL, Warszawa 1986.
- Łapiński M., Założenia teoretyczne psychoanalizy i jej zastosowanie w psychoterapii grupowej, w: Wardaszko-Łyskowska H. (red.), Terapia grupowa w psychiatrii, PZWL, Warszawa 1980, s.111-145.
- Siek S., O niektórych problemach psychologii klinicznej w zastosowaniu do rehabilitacji kardiologicznej, Studia Philosophiae Christianae 1970 nr 2, s.121-148.
- Wardaszko-Łyskowska H. (red.), Terapia grupowa w psychiatrii, PZWL, Warszawa 1980.

Jan L. Franczyk

## BETWEEN COUNSEL AND PSYCHOTHERAPY

### S u m m a r y

In the article the basic differences between psychotherapy and other forms of psychological interactions (counsel, psychological training etc.) were characterized.

Psychotherapy is a qualified form of treatment, based on the medical criteria of health and disease.

Other forms of psychological help are based on the specified conception of human being and do not order back to the medical criteria.



## МЕЖДУ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ И ПСИХОТЕРАПИЕЙ

### Р е з ю м е

В статье представлена характеристика основного различия между психотерапией и другими формами психологического воздействия (консультация, психологический тренинг и др.).

Психотерапия является квалифицированной формой лечения, основанной на медицинских критериях здоровья и болезни. Другие формы психологической помощи основаны на определенных концепциях человека и не ссылаются на медицинские критерии.