

## OMÓWIENIA KSIĄŻEK

Lidia Grzesiuk, Krzysztof Krawczyk  
ROZMOWY O TAJEMNICACH PSYCHOTERAPII  
Eneteia, Warszawa, 2008; stron: 284.

Książka Lidii Grzesiuk i Krzysztofa Krawczyka jest zapisem rozmów na temat psychoterapii przeprowadzonych pomiędzy doświadczoną psychoterapeutką a adeptem. Założeniem Autorów, o czym mówią we wstępie i w podsumowaniu rozmów, było przedstawienie podstawowej wiedzy o człowieku dokonującym zmian w wyniku psychoterapii oraz przekazanie ogólnej wiedzy o psychoterapii. Autorzy adresują książkę do studentów psychologii i osób niemających wiedzy psychologicznej, ale zainteresowanych złożonością psychiki człowieka. Książka ma określoną strukturę, rozmowy są starannie wyreżyserowane, przechodzące od spraw ogólnych do szczegółowych, a ich tematy są tak dobrane, by można było omówić najistotniejsze kwestie dotyczące psychoterapii. Zanim przekaze swoje wrażenia, przedstawię w ogólnym zarysie treść tych rozmów.

Pierwsze dwa rozdziały zawierają podstawowe informacje dotyczące psychoterapii. Autorzy przedstawiają definicję psychoterapii jako metody leczenia, mówią o wskazaniach do jej podjęcia i ograniczeniach w jej stosowaniu, o kompetencjach i uprawnieniach koniecznych do stosowania psychoterapii. Dokonują przeglądu podstawowych, współcześnie najczęściej stosowanych kierunków psychoterapii: psychoanalitycznej, poznawczo-behawioralnej, humanistycznej, systemowej. Po przedstawieniu podstawowych założeń wymienionych kierunków przechodzą do podobieństw i różnic między nimi. W wymianie poglądów na temat terapii eklektycznej zwracają uwagę na możliwości i ograniczenia wynikające z łączenia różnych podejść psychoterapeutycznych.

W kolejnych dwóch rozdziałach poruszany jest temat rozpoczęcia psychoterapii i związana z tym sprawa motywacji do leczenia, zawierania kontraktu z pacjentem oraz zasad prowadzenia psychoterapii indywidualnej, grupowej i rodzinnej. Autorzy zastanawiają się, jak terapeuta może się odnieść do różnych oczekiwań pacjenta; rozważają delikatne sprawy natury etycznej: czy terapeuta może odmówić prowadzenia terapii, a jeśli tak, to w jakich okolicznościach; omawiają sytuacje wykraczające poza zasady etyczne (m.in.: przerwanie przez terapeutę psychoterapii płatnej w sytuacji pogorszenia sytuacji materialnej pacjenta, wiązanie pacjenta, przekraczanie granic kontaktu terapeutycznego). Uzupełnieniem wątku motywowania pacjenta do podjęcia leczenia i zapobiegania przerwania przez niego psychoterapii jest omówienie sposobów zakończenia psychoterapii tak, by było to dla niego korzystne, by nie poczuł się porzucony czy odrzucony. Ponadto Autorzy przedstawiają zasady prowadzenia psychoterapii indywidualnie i grupowo bez osądzania, który sposób pracy jest lepszy, a poprzez różne przykłady wskazują, komu, w zależności od prezentowanych problemów, proponować pracę w grupie, a komu – indywidualny kontakt. Profesor Grzesiuk dzieli się własnymi wieloletnimi doświadczeniami w prowadzeniu terapii grupowej, co może stać się przekonującym argumentem do podjęcia tego rodzaju

terapii przez osoby, które mają duże opory wobec kontaktu z grupą terapeutyczną. Jedynie temat terapii rodzin jest potraktowany przez Autorów zbyt ogólnikowo; obawiam się, że Czytelnicy nie zaznajomieni z nim mogą odnieść wrażenie, że jest ona jedną z technik terapii grupowej, a nie specyficznym sposobem leczenia, wynikającym z systemowego rozumienia psychopatologii pacjenta.

W następnych czterech rozdziałach zawarte są szczegółowe informacje na temat procesu psychoterapeutycznego. Autorzy wyjaśniają w sposób prosty i czytelny, jak to się dzieje, że rozmowa leczy oraz omawiają specyfikę kontaktu terapeutycznego i podstawowe zjawiska w relacji terapeutycznej: przeniesienie i przeciwprzeniesienie, zdolność do współpracy, identyfikację projekcyjną, opór przed zmianą, wgląd. Mam wrażenie, że jest to jeden z najbardziej ciekawych fragmentów książki – w celu wyjaśnienia powyżej wymienionych zjawisk, Lidia Grzesiuk przytacza wiele przykładów z kontaktu z pacjentami i snuje żywą, barwną opowieść, ustrukturyowaną przez pytania i komentarze Krzysztofa Krawczyka. Dla osób, które myślą o podjęciu psychoterapii lub szkoleniu się w tej dziedzinie ważne może być to, że Autorzy w omawianiu technik i sposobów pracy stosowanych w psychoterapii wyraźnie oddzielają te sprawdzone i skuteczne od tych, które mogą być szkodliwe dla pacjenta (jak np. technika ustawień Hellingera). Moim zdaniem bardzo ważne jest również to, że w odniesieniu do skuteczności psychoterapii, Autorzy zwracają uwagę nie tylko na motywację i zaangażowanie pacjenta, ale również na cechy terapeuty i jego umiejętności, wielokrotnie podkreślając, że to terapeuta jest osobą odpowiedzialną za przebieg psychoterapii. Przekazują prostą i niepodważalną zasadę – terapeuta powinien być zdrowy psychicznie. Profesor Grzesiuk rozwija tę myśl, mówiąc, że własna terapia, choć jest jednym z warunków do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty, nie jest konieczna, żeby dobrze prowadzić terapię, a jeżeli terapię podejmuje głębiej zaburzony terapeuta, osiągnie małe zmiany. Ponadto, w omawianej części książki Autorzy zamieszczają podstawowe informacje na temat najczęściej występujących zaburzeń u osób korzystających z psychoterapii i omawiają mechanizmy psychopatologii ilustrując je przykładami trudnych i skomplikowanych historii życia pacjentów.

Ostatni rozdział to informacje dotyczące tego, jak zostać psychoterapeutą, a także wskazówki dla potencjalnych pacjentów, w jaki sposób mogą wybrać dobrego terapeuty, na co powinni zwrócić uwagę decydując się na podjęcie leczenia. Książkę kończy słowniczek wybranych terminów medycznych i psychologicznych, pomocny dla osób mniej zorientowanych w dziedzinie psychoterapii.

Książkę przeczytałam z dużym zainteresowaniem. Weszłam w rolę obserwatorki, przysłuchującej się ciekawej rozmowie, która ma swoją dynamikę i strukturę, a pomimo określonego planu stwarza wrażenia naturalnej i swobodnej wymiany zdań. Wyczuwalny jest dobry kontakt pomiędzy Autorami, pozostającymi ze sobą w relacji partnerskiej. W sposobie rozmowy razi mnie jedynie częste używanie słowa „dokładnie” w sytuacji potwierdzania słów partnera rozmowy i zgadzania się z jego zdaniem (można by było użyć słów „właśnie tak!”, „zgadzam się z Tobą”, „trafiłeś w sedno” czy „to właśnie miałam na myśli”). Jednak ważniejsza od sposobu rozmowy jest jej treść. Książka jest streszczeniem tego, co w psychoterapii jest najważniejsze, przekazuje w podstawowym zakresie rzetelną wiedzę na temat psychoterapii, potwierdzoną długoletnim doświadczeniem głównej Autorki i wynikami różnorodnych badań nad psychoterapią. Przytaczane historie osób,

które korzystały z psychoterapii, są nie tylko ciekawe, ale i pomocne w zrozumieniu mechanizmu powstawania problemu i osiągania zmiany w funkcjonowaniu psychospołecznym dzięki zaangażowaniu się w leczenie. W przekazie Autorów widoczna jest duża troska o dobro pacjenta, wyrażona m.in. wielokrotnym zwracaniem uwagi na właściwe przygotowanie terapeuty i poruszaniem problemów etycznych w psychoterapii. Wydaje mi się, że książka Lidii Grzesiuk i Krzysztofa Krawczyka może być bardzo pomocna dla osób zainteresowanych psychologią i rozpoczynających działanie w obszarze własnego rozwoju psychologicznego – zawodowego i osobistego.

Małgorzata Wolska, Piotr Krakowiak SAC  
STRATA, OSIEROCENIE I ŻAŁOBA. (PORADNIK DLA POMAGAJĄCYCH  
I DLA OSÓB W ŻAŁOBIE)

Wydawnictwo Hospicyjne, Gdańsk 2007, wyd. I.

Logo książki stanowią słowa: „Hospicjum to też życie”. To hasło, pod którym są prowadzone działania Fundacji Hospicyjnej, założonej i kierowanej przez Autora tej książki. Akcja ta zawiera w sobie zainteresowanie wymiarem znaczenia i działalnością hospicjów, istniejących już w bardzo wielu ośrodkach w Polsce; jest ich ponad 100 na terenie naszego kraju. Ks. dr Piotr Krakowiak SAC jest teologiem i psychologiem, od 2002 roku dyrektorem Hospicjum im. ks. E. Dudkiewicza w Gdańsku. Jako krajowy duszpasterz hospicjów jest inicjatorem realizowanych przez Fundację Hospicyjną ogólnopolskich kampanii edukacyjnych, przybliżających społeczeństwu problemy związane z opieką hospicyjną i ze sztuką umierania – ars moriendi, a od 2004 roku – edukacji hospicyjnej, prowadzonej wraz z ośrodkami hospicyjnymi z całego kraju. Publiczne dyskusje w mediach, na uczelniach i w kościołach poruszają tematy ważne dla pacjentów, ich rodzin i zespołów hospicyjnych. W ramach tych działań powstała omawiana książka – przewodnik dla pomagających osobom po stracie i dla ludzi przeżywających żałobę. Zamieszczone są w niej krótkie wypowiedzi wielu osób, fachowców w tej dziedzinie, jak również wiele wzruszających świadectw ludzi, którzy bezpośrednio zetknęli się z działalnością hospicjum.

Jako że książka jest owocem akcji społecznej o bardzo szerokim wymiarze (była ona bowiem prowadzona na łamach „Gazety Wyborczej”, fundacji „Agora” i w głównych programach telewizyjnych we wszystkich środkach masowego przekazu), rzeczywistość akcji medialnej jest w niej obecna w postaci zamieszczonych plakatów, zdjęć, wszelkich możliwych kontaktów. Znajduje się w niej lista z adresami wszystkich ośrodków hospicyjnych, które brały udział w akcji: jest ich aż 87, z całej Polski. Jest to więc nie tylko poradnik, ale również źródło odsyłające do wielu związanych z poruszaną treścią portali i stron internetowych w języku polskim, koncentrując zarazem wokół hospicjum gdańskiego całe działanie i stwarzając przez to wrażenie, że to właśnie Gdańsk jest centrum hospicyjnym w Polsce. Ks. Piotr Krakowiak, Autor omawianej książki, jest następcą ks. Eugeniusza Dutkiewicza, któremu to właśnie przypisuje się, iż był twórcą powstania i rozwoju ruchu hospicyjnego w Polsce. To właśnie on przeszczepił z kultury anglo-saksońskiej do Polski ideę hospicjum. Jest ona zarazem obrazem rozumienia życia, a szczególnie najbardziej dramatycznego jego wymiaru, jakimi są śmierć, osierocenie i żałoba. Człowiek

towarzysząc umierającym sam uczy się życia, tego szczególnego wymiaru humanizmu, którym jest delikatność i zrozumienie osób w sytuacjach granicznych. Autor ks. Piotr Krakowiak w omawianej pracy ukazuje wagę i moc rozumienia osób w szczególnie trudnych sytuacjach. Tym samym jest to „poradnik dla pomagającym osobom po stracie i dla przeżywających żałobę. Niezbędny w pracy dyżurnych pogotowia, szpitali i hospicjów, policji i straży pożarnej, w kancelariach parafialnych i w urzędach. Ważny dla wszystkich pragnących pomóc w żałobie lub szukających pomocy dla siebie”.

Jako że jest to poradnik, rozumiany jako zbiór i wyszczególnienie wielu elementów, które są częściami składowymi poruszanego zagadnienia, pierwsze wrażenie czytelnika może być niezbyt korzystne. Nie ma ciągu treści, czego oczekiwałby czytelnik, jest natomiast wyliczanie różnych sytuacji i precyzowanie postawy, którą człowiek powinien zająć kierując się najbardziej humanitarnymi przesłankami. Zwłaszcza w pierwszej części tej książki wydaje się to uciążliwe.

Wrażenie to jednak, w miarę postępu w lekturze, zmienia się w szczególne uznanie i podziw dla Autora, niewątpliwego autorytetu w poruszanych przez niego kwestiach. Ta wielka akcja medialna „Hospicjum to też życie”, staje się znakiem solidarności z tymi, którzy odchodzą do domu Ojca, jak również z tymi, którzy najbardziej będąc z nimi połączeni przez więzy krwi czy przyjaźń, stają wobec dramatu straty, osierocenia i żałoby.

**Tadeusz Rostworowski, SJ**