

Od Redakcji

Szanowni Państwo,

słowa te pisane są w szczególnych okolicznościach, w okresie pandemii. Większość z nas stara się nie wychodzić z domu. Musieliśmy ograniczyć kontakty nawet z najbliższymi osobami. Rutyna dnia codziennego uległa zmianie, a przyszłość jest niepewna. Towarzyszy nam lęk. Zmianie uległa też forma prowadzenia psychoterapii. Odbywamy sesje online — większość z nas dopiero uczy się tego sposobu pracy. Niektórzy nasi pacjenci zmagają się z nasilonymi trudnościami w obliczu zwiększonego stresu związanego z epidemią.

W tym niełatwym czasie tym bardziej chciałbym przypomnieć o dwóch ważnych właściwościach kontaktu terapeutycznego. Mowa tu o refleksji i trosce. Oba te aspekty terapii stają się kluczowe w radzeniu sobie ze stresem wynikającym z bieżącej sytuacji.

Refleksja pomaga nam w zrozumieniu siebie, innych ludzi i otaczającego nas świata. Chroni nas przed podejmowaniem pochopnych decyzji i koi napięcie. Jej brak prowadzi często do przemocy lub naraża na niebezpieczeństwo. Szczególnie staje się to widoczne teraz, gdy tak bardzo potrzebujemy sprawdzonych informacji i bazujących na nich przemyślanych decyzji.

Samo jednak pogłębione rozumienie tego, co dotyka nas w tej sytuacji, nie wystarcza. Konieczna jest troska zarówno o innych ludzi, jak i o samego siebie. Psychoterapia uczy, jak dobrze się troszczyć. Troska nie tylko umożliwia nam refleksję, ale i pozwala przyjąć to, co trudne, a wręcz bolesne w naszym doświadczeniu. Troska i refleksja przeplatają się zatem ze sobą zarówno w psychoterapii, jak i w kolejnym numerze naszego pisma, które oddajemy do Państwa rąk.

Pierwszy z artykułów autorstwa Krzysztofa Dygi i Małgorzaty Opoczyńskiej-Morasiewicz dotyczy tożsamości osób dotkniętych chorobą afektywną dwubiegunową. Autorzy prezentują wyniki badania, którego celem była eksploracja treści doświadczeń związanych z tożsamością u osób z diagnozą zaburzenia afektywnego dwubiegunowego. Wyniki te wskazują, że żaden z badanych nie definiował siebie poprzez rolę pacjenta. Tożsamościowym poczuciom ciągłości i spójności sprzyjało nieoddzielanie zdrowych i chorych aspektów siebie. Wyniki, poza wartością poznawczą, mogą dostarczyć klinicystom wzorców stanowiących możliwe punkty odniesienia do pomocy w procesie integracji tożsamości w przebiegu zaburzenia afektywnego dwubiegunowego u tych osób, które nie zdołały wykształcić podobnych strategii.

Temat adopcji jest bliski wielu psychoterapeutom. Drugi z zamieszczonych w numerze artykułów to tekst pt. „Zbudować więź pomimo traumy — zastosowanie Terapii Wielorodzinnej (MFT) w rodzinach adopcyjnych” autorstwa Romy Ulańskiej, Agnieszki Lelek, Agnieszki Kozik-Merino oraz Katarzyny Ślęczek. Warto podkreślić, że w artykule tym prezentowany jest autorski program, w którym udział poszerza kompetencje rodziców adopcyjnych w wychowaniu dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi i lękowymi. Kluczowym problemem, wokół którego został zbudowany program, były trudności z tworzeniem więzi w tych rodzinach.

Terapia schematów zdobywa coraz większą popularność wśród psychoterapeutów. Tym bardziej cieszymy się, że nasi Czytelnicy będą mieli możliwość przeczytania artykułu zatytułowanego „Tryby schematów i modele trybów w zaburzeniach osobowości z klastrą B i C” Marii Finogenow. Artykuł ten pomoże Czytelnikom w usystematyzowaniu wiedzy dotyczącej terapii schematów.

Sylwia Kosiół jest autorką artykułu „Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu patologicznego skubania skóry. Skuteczność i metody postępowania”, w którym przedstawia między innymi poznawczo-behawioralne metody i sposoby postępowania w leczeniu dermatillomanii, czyli zaburzenia ze spektrum obsesyjno-kompulsyjnego.

Numer zamyka artykuł Beaty Boćwińskiej-Kiluk „Samouszkodzenia w psychoterapii psychoanalitycznej. Psychospołeczne studium przypadku”. Przedstawiono przypadek przebywającej w placówce wychowawczej młodej dziewczyny, która zaczęła samouszkadzać się, co miało związek z jej usamodzielnianiem się. Psychoanalityczna analiza samouszkodzeń, uwzględniająca kontekst psychospołeczny, w którym przebiegało usamodzielnienie, ujawniła, że epizody depresyjne i stany lękowe wywoływały objaw samouszkodzeń, który był progresywnym elementem radzenia sobie z separacją — indywidualacją.

Wzorem innych renomowanych czasopism naukowych chcielibyśmy zachęcić Państwa do nadsyłania artykułów poglądowych lub studiów przypadków, w których w usystematyzowany sposób moglibyście podzielić się swoimi refleksjami związanymi z tematyką psychoterapii prowadzonej w kontekście epidemii. Teksty te będą recenzowane zgodnie ze standardami obowiązującymi w naszym piśmie. Chcielibyśmy przypomnieć także o możliwości nadsyłania listów do redakcji, dotyczących tej tematyki. Ze względu na brak miejsca redakcja zastrzega sobie jednak prawo do wydrukowania tylko niektórych z nich.

Już w tym numerze zapraszamy do lektury artykułów bezpośrednio związanych z pandemią. Pierwszy z nich to tekst Krzysztofa Klajsa, przewodniczącego Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, który zawiera rekomendacje sekcji związane z pracą psychoterapeuty i superwizora. Píše on: „Szybko zmieniająca się sytuacja i kolejne wyzwania zmuszą terapeutów do podejmowania aktywności, jaka jeszcze niedawno wydawała się pozostawać poza horyzontem wyobraźni. Mam nadzieję, że będzie to czas kreatywności i elastyczności”. Artykuł ten uzupełniamy wskazówkami dotyczącymi prowadzenia psychoterapii online sformułowanymi przez European Association for Psychotherapy. Warto poznać te wskazówki, chociaż niektóre z nich mogą wydawać się kontrowersyjne. Być może jednak otworzą one na nowo dyskusje na temat tego, co można uznać za psychoterapię, a co już nią nie jest.

Warto także zwrócić uwagę na refleksje Jacka Maślankowskiego, psychoterapeuty i członka zarządu Sekcji Naukowej Terapii Rodzin: „Dotyka mnie coś, co narusza moje wszystkie dotychczasowe konstrukcje, wnika jak wirus i atakuje”.

Kończąc, chciałbym zaprosić Państwa w tym szczególnym okresie do poszukania tego, co dobre w czasie epidemii. Możemy się na chwilę zatrzymać, być bardziej uważni na siebie i na innych. Wrócić do tego, co było istotne, a na co nie mieliśmy czasu, wrócić do drobiazów tworzących naszą codzienność.

Szymon Chrzastowski