

JAK POWSTAŁA I CZYM JEST PSYCHOTERAPIA INTEGRATYWNA W PODEJŚCIU CHRZEŚCIJAŃSKIM?

W latach 70. i 80. XX wieku niezwykle wzrosło zainteresowanie duchową tematyką w psychoterapii. Zauważono, że tak naprawdę nie ma terapii i koncepcji terapeutycznych całkowicie pozbawionych założeń światopoglądowych, dotyczących wartości. W badaniach naukowych odkryto, że odwoływanie się do motywacji religijnej i duchowej pacjentów sprzyja zwiększeniu efektywności terapii.

Zaczęły więc powstawać na całym świecie stowarzyszenia psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów chrześcijan. Od 1993 r. także w Polsce istnieje Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich, zrzeszające katolików i protestantów, z różnymi dyplomami, upoważniającymi do wykonywania pracy psychologicznej, bądź psychoterapeutycznej.

Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich w naszym kraju posiada oddziały w różnych miastach ale zostało założone w Warszawie. Dorobek tego środowiska, z Anną Ostaszewską i ks. dr Romualdem Jaworskim na czele, doprawdy budzi mój podziw. Jest nim m.in. utworzenie: dwóch Ośrodków Pomocy Psychologicznej, 4-letniego Studium Psychoterapii SPCH oraz 2-letniego Studium Poradnictwa, udział w Polskiej Radzie Psychoterapii, członkostwo zwyczajne Sekcji Psychoterapii SPCh w Europejskim Stowarzyszeniu Psychoterapii, (będące szczególnym potwierdzeniem profesjonalizmu), współpraca z chrześcijańskimi organizacjami psychologicznymi w różnych częściach świata, w Europie, USA, Skandynawii, Rosji, nawet w Tajwanie i w Afryce Południowej.

Oczywiście psychoterapia nie jest kierownictwem duchowym lecz ma przynosić efekty lecznicze, uwalniać z choroby.

Obowiązuje nas znajomość dorobku głównych szkół psychoterapeutycznych a zarazem wykluczanie tych elementów, które są zupełnie sprzeczne z chrześcijańską koncepcją osoby ludzkiej.

Przekonaliśmy się, że tę koncepcję wspierają wyniki empirycznych badań psychologicznych a także dane pochodzące z dobrze udokumentowanych badań na terenie psychiatrii, biologii, etologii. Chrześcijaństwo rzeczywiście zasadza się na prawdzie a styl życia przez nie proponowany służy zdrowiu psychicznemu, normalności.

Opieramy się na założeniach antropologii chrześcijańskiej (L. Rulla), według której człowiek musi być traktowany podmiotowo, ma godność, (podczas gdy przedmioty mogą mieć tylko użyteczność). Posiada także prawo do wolności, (niewolnictwo sprzeczne jest z planem Boga).

Przyjmujemy dwuwymiarowość natury człowieka - świętość i grzeszność, (z powodu której oczywiście nie możemy człowieka osądzać).

Wiemy, że każdy cierpiący człowiek jest umiłowanym dzieckiem Boga i naszym bliźnim. Możemy mu pomóc okazując miłość i mądrość, prowadząc go do odkrycia sensu życia i prawdy o własnym życiu, w kierunku dojrzałych postaw i mechanizmów obronnych, do odczuwania szacunku do siebie i innych, większej skuteczności w osiągnięciu celów życiowych i in..

Zawsze mamy na względzie ochronę ludzkiego życia oraz, na ile jest to możliwe – ochronę całości rodziny pacjenta.

Nie poprzestajemy na odkryciu zła w życiu osoby oraz na nazwaniu go. Dbamy o złagodzenie zranionych uczuć i wyzwolenie osoby spod ich wpływu.

W terapii respektujemy granice wyznaczone przez dekalog, zwłaszcza związane z życiem i śmiercią.

Zakładamy również istotne znaczenie osobistej relacji terapeuty z Bogiem, współpracy z łaską Bożą, dla skuteczności terapii.

Bierzemy pod uwagę, że kontakt z Bogiem może być też iluzoryczny, terapeuta powinien dobrze znać kryteria odróżniania zjawisk psychicznych oraz duchowych, (w sensie pozytywnym i negatywnym), od pseudoduchowych, psychopatologicznych.

W uzasadnionych przypadkach korzystamy ze współpracy z innymi profesjonalistami, w tym z osobami duchowymi (księżmi, kierownikami duchowymi, egzorcystami).

W praktyce najczęściej korzystamy z podejścia psychodynamicznego (konceptcja przywiązania Bowlby), połączonego z poznawczo-behawioralnym, humanistyczno-egzystencjalnym (R. May, M. Buber, V. Frankl) oraz systemowym.

Nie da się ukryć, że zainteresowanie duchowością w psychoterapii zbiegło się z falą nasilonej krytyki (także z pozycji świeckich i pozachrześcijańskich) wobec różnych założeń teoretycznych i praktyk w znanych, modnych systemach terapeutycznych. Zarzuty stawiane im to: redukcjonizm, ateizm i naturalizm, indywidualizm, subiektywizm i relatywizm, hedonizm.

W Polsce niestety zostały wydane tylko dwie z kilkunastu wybitnych pozycji tego nurtu. Jedną z nich to:

Paul C. Vitz – „Psychologia jako religia”, 2002, wyd. LOGOS (w USA ukazała się już w 1977 r.)

Sądzimy, że opisuje ona bardzo trafnie pewną część szkoły humanistycznej w psychoterapii, rzeczywiście uprzywilejowanej w masmediach i mocno oddziałującej na całe społeczeństwo w nienajlepszy sposób.

Podobnie jak inni autorzy, P. Vitz stawia tezę: współczesna psychologia wylansowała kult własnej osoby, gloryfikowanie „ja” - selfizm, lekceważąc i w dużej mierze przekreślając ogromne korzyści jakie daje życie w ludzkiej wspólnotce.

Stała się formą płytkiego, świeckiego humanizmu, pozbawionego podstaw naukowych, opartego na odrzuceniu Boga i proponującego człowiekowi zamknięcie się we własnym egoizmie, (który według tych „samozwańczych psychologów” stał się receptą na szczęście).

W terapii na przykład niejednokrotnie sugeruje się rozbitcie związku zamiast udoskonalania go, gloryfikuje się potrzebę autonomii oraz spontaniczności zachowań (nie dzieląc ją na dobrą i złą – impulsywną). Normą bywa bezlitosne osądzenie rodziców, którzy często stają się w takiej terapii kozłami ofiarnymi, obwinianymi za niepowodzenia swych dzieci, (ostatnio dotyczy to zwłaszcza matek). Nie zwraca się wcale uwagi na tyle wspaniałych rzeczy otrzymywanych od rodziny... A wokół toksycznych terapeutów prawie zupełne milczenie...

”Psychologia jako religia przez lata niszczyła pojedyncze osoby, rodziny i wspólnoty. Jednakże w ostatnich latach logika tego świeckiego systemu zaczyna być obnażana. Coraz więcej ludzi odkrywa pustkę, jaką niesie samouwielbienie, i chrześcijaństwo staje przed wielką historyczną możliwością wskazywania, co stanowi prawdziwy sens i prawdziwe życie”.

(s. 8)

W zakończeniu książki Paul Vitz przekonuje, że nowoczesne, świeckie wartości stały się już puste i nużące a nawet odpychające dla wielu osób. Odczuwają oni potrzebę identyfikowania się z jakąś mniejszą grupą, z treściami, dla których warto ponosić wyrzeczenia. Prowadzi to jednak nieraz do rasizmu, ksenofobii, szowinizmu, grozi konfliktami społecznymi.

I właśnie chrześcijaństwo ma szansę rozwiązania tego dylematu, gdyż
„reprezentuje zarazem wspaniałą uniwersalizm jak i chlubny partykularyzm”.

„Ewangelia mocno podkreśla, że wszyscy ludzie należą do jednej rodziny. Wszyscy jesteśmy dziećmi Boga. Chrześcijanie są liczni w obrębie prawie wszystkich ras i narodów ...wszyscy jesteśmy grzesznikami, wszyscy zostaliśmy wezwani do przebaczenia swoim wrogom i wszyscy jesteśmy powołani do tego samego życia wiecznego” (s. 193).

Myślę, że treści tej książki w jej części krytycznej, nie można zanadto uogólniać ale niezwykle trafnie opisuje wiele zjawisk, które nas martwią.

Mówimy o niej także ku przestrodze dla nas samych. (W końcu nikt z nas nie ma doskonałego patentu na uniknięcie błędów, których dotyczą zarzuty sformułowane przez P. Witza).

Pragnę również zaznaczyć, że doceniamy każdego psychoterapeutę starającego się o zachowanie zawodowej rzetelności, uczciwości i neutralności. Deklaracja EMCPA - Europejskiego Ruchu Psychologii Chrześcijańskiej i Antropologii, (z 2006 roku) wyróżnia kilka głównych pozycji w psychoterapii, zależnych od systemu przekonań i metod pracy terapeutycznej. Wśród wartościowych modeli pracy wymieniono:
„Nie-chrześcijański terapeuta używający świeckiego modelu psychoterapii. Taka osoba pokłada swoją nadzieję w nauce i doświadczeniu, oddając w ten sposób honor nauce i wiedzy zdobytej przez doświadczenie własne i innych. Klienci są obdarowani rozumną terapią i uniwersalną łaską Bożą.” (z Informatora SPCh 2010, s. 10)”.

Reasumując, kładziemy nacisk na profesjonalizm, wysokie kwalifikacje formalne a zarazem stawiamy sobie wysokie wymagania etyczne. Powstaliśmy w odpowiedzi na społeczne zapotrzebowanie, przekonując się o znacznej ilości osób, poszukujących psychoterapeutów-chrześcijan.

Henryka Machej