

PSYCHOTERAPIA CHRZEŚCIJAŃSKA – PODEJŚCIE PERSONALISTYCZNE I DUCHOWE

Wprowadzenie

Zadaniem psychoterapii jest pomoc człowiekowi w jego cierpieniu psychicznym tj. rozwiązanie problemu psychicznego. Zadaniem psychoterapii chrześcijańskiej jest również uwzględnienie rozwoju człowieka w drodze do Boga. Uwzględnia ona dobro psychiczne i dobro duchowe. Podmiotem terapii jest osoba w drodze do Boga.

I. Człowiek w drodze do Boga

Rysunki 1 i 2 przedstawiają model człowieka jako samochodu na czterech kołach. Model taki jest oczywiście uproszczeniem, jak wszystkie modele, ale może być przydatny do zrozumienia zarówno samego siebie jak i człowieka w psychoterapii.

Dwa przednie koła oznaczają sferę poznawczą - rozum (R) i wolitywną - wolę (W), dwa tylne koła to sfera fizyczna (F), czyli ciało i zachowania oraz sfera emocjonalna (E). Człowiek stanowi jedność, co znaczy, że wszystkie koła są ważne i konieczny jest przepływ informacji między wszystkimi kołami. Brak przepływu informacji między „kołami” powoduje dezintegrację, zaburzenie funkcjonowania całości. By samochód mógł sprawnie jechać, koła powinny być „wyważone” tj. żadne z kół nie powinno być ani za mało ważne ani zbyt ważne.

Na samochód oddziałują dwie siły zewnętrzne: Bóg (B) i szatan czyli przeciwnik (P). Bóg ma dostęp do wnętrza człowieka, zna go i pomaga w tym, by samochód jechał w Jego stronę. Przeciwnik stara się sprawić, by samochód zmierzał w stronę przeciwną. Przeciwnik nie ma bezpośredniego dostępu do sfery rozumu i woli, ale może mieć wpływ na sferę fizyczną i emocjonalną, przez co może zaburzać procesy poznawcze i decyzyjne. Warto zauważyć, że z punktu widzenia przeciwnika cenne jest, gdy samochód jedzie w dowolną inną stronę (np. w bok lub na skos), byleby nie jechał prosto do przodu. Rys. 1 wskazuje też na znaczenie czasu, co oznacza, że jazda samochodem odbywa się w czasie i zawsze prowadzi w jakimś kierunku. Czas dany człowiekowi na ziemi jest ograniczony i kończy się śmiercią.

Gdy jedno z kół jest „ważniejsze” od innych (rys. 2), „ściąga” cały samochód w swoją stronę np. w stronę emocji i to one nadają wówczas kierunek jazdy. Taki sam efekt ma miejsce, gdy jedno z kół jest zbyt mało ważne. „Domaga się” ono wtedy odpowiedniego

zainteresowania - jeśli go nie otrzymuje, tym silniej się domaga. W końcu samochód zmuszony zająć się tym kołem. Jeśli ktoś ignoruje np. swoje emocje, one zwiększają natężenie, a nawet „dostaną hysterii”, jak dziecko, które musi zwrócić na siebie uwagę. (W niektórych wspólnotach emocje traktowane są po macoszemu i wspólnoty te bywają bezradne wobec problemów psychicznych swoich członków).

Spróbujmy sobie wyobrazić ignorowanie sfery fizycznej np. bólu zęba. Po pewnym czasie ból stanie się tak silny, że niczym nie będziemy się już zajmować tylko zębem. Podobnie wyobraźmy sobie, że nie używamy rozumu. W końcu usłyszymy od wszystkich dookoła coś w rodzaju: „Ja za ciebie myśleć nie będę!” Albo nie używamy woli, nie podejmujemy własnych decyzji - możemy spotkać się z irytacją i pytaniem: „A czego ty właściwie chcesz? Nie wiesz? A kto ma wiedzieć?!”

Ludzkie problemy można rozpatrywać i rozwiązywać biorąc pod uwagę 6 czynników (R, W, F, E, B, P). W diagnozie terapeutycznej problem można sprowadzić do jednego lub jakiejś kombinacji tych 6 elementów.

Tradycyjna psychologia zajmuje się człowiekiem z uwzględnieniem - mniej czy bardziej - wszystkich czterech kół. Poszczególne kierunki psychologiczne na ogół koncentrują się na jednym z nich. Psychoanaliza czy psychologia humanistyczna zajmują się głównie sferą emocjonalną, behawioryzm - sferą fizyczną, psychologia poznawcza - sferą rozumu.

W omawianym modelu człowiek jest całością, osobą (rys. 1), na którą oddziałują lub mogą oddziaływać dwie osoby niewidzialne czyli Bóg i przeciwnik. Tradycyjna psychologia nie zajmuje się ani oddziaływaniem Boga czy przeciwnika na człowieka, ani też kierunkiem jazdy samochodu. Kwestia kierunku jazdy często bywa kwitowana stwierdzeniem w rodzaju: „To twoja sprawa, psychologia tym się nie zajmuje” lub „Rób, co chcesz, cokolwiek wybierzesz, będzie to dla ciebie dobre”. Kwestią kierunku jazdy czyli sensu i celu różnych wydarzeń zajmuje się psychologia zorientowana na proces, ale w duchu buddyjskim - nie jest to postrzegane jako kierunek do lub od Boga w sensie chrześcijańskim. Także psychologia transpersonalna zajmuje się jedną z tych kwestii tj. relacją człowieka do świata duchowego, ale również nie w sensie chrześcijańskim, a raczej w stylu New Age.

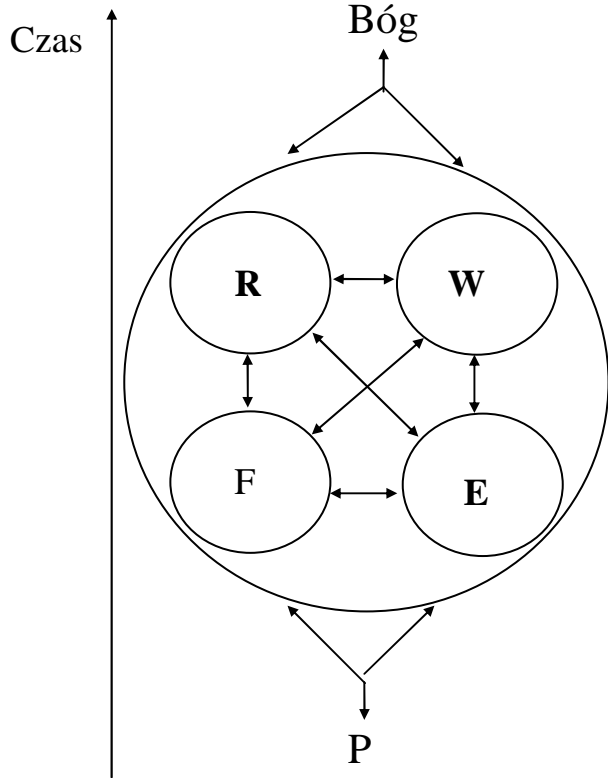
Psychologia tradycyjna zajmuje się też relacjami między ludźmi. Każda z osób postrzegana jest jednak bez uwzględnienia wpływu Boga lub szatana. Ich obecność nie jest oczywiście uwzględniana także w relacji człowiek - człowiek. Relacja ta rozpatrywana jest wyłącznie jako relacja dwóch osób.

Zgodnie z omawianym modelem w spotkaniu dwóch osób można analizować wzajemne komunikaty nadawane lub odbierane w poszczególnych sferach („kołach”).

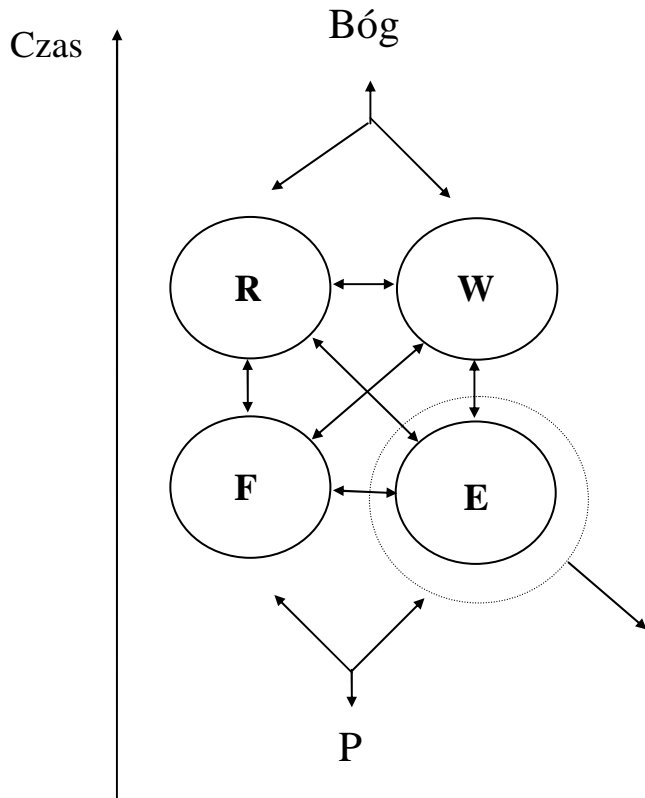
Główną rolą psychoterapii jest profesjonalna pomoc w poprawie lub utrzymaniu zdrowia psychicznego. Ale nie powinna ona przeszkadzać w drodze człowieka do Boga. Z chrześcijańskiego punktu widzenia każdy człowiek jest prowadzony przez Boga. W związku z tym psychoterapia powinna się „wpisać” w to prowadzenie, stać się jego częścią.

Rys. „Samochód”

Rys. 1



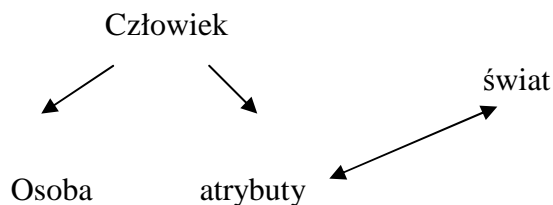
Rys. 2



II. Człowiek jako osoba

Człowiek jest osobą i ma atrybuty. Osoba jest wolna i ma godność sama w sobie¹. Istnienie osoby nie może być niczym uwarunkowane. Atrybuty to cechy, umiejętności, które służą do wyrażania siebie przez osobę. W niniejszym opracowaniu chodzi nie o atrybuty (właściwości) „osoby w ogóle” czyli godność i wolność², ale atrybuty „danej osoby”: cechy, umiejętności, talenty (cechy osobowości).

Świat czyli inni ludzie potwierdza lub nie atrybuty, ale nie może potwierdzić lub nie samej osoby. Osoba ma wartość przez sam fakt, że istnieje. Atrybuty są ważne, ponieważ osoba poprzez nie wyraża siebie w świecie. Jednak cenimy czyjeś atrybuty, ale kochamy osobę. To osoba kocha i jest kochana. Gdyby relacja między dwiema osobami sprowadzała się do atrybutów, byłaby to wymiana handlowa a nie miłość.



Brak właściwej świadomości własnej osoby widzę we wszystkich zaburzeniach psychicznych: nerwicach, depresjach, psychozach. Szczególnie interesujące wydaje mi się odkrycie, że wzmacnianie osoby jest bardzo przydatne w terapii zaburzeń osobowości.

Czym charakteryzuje się osoba?

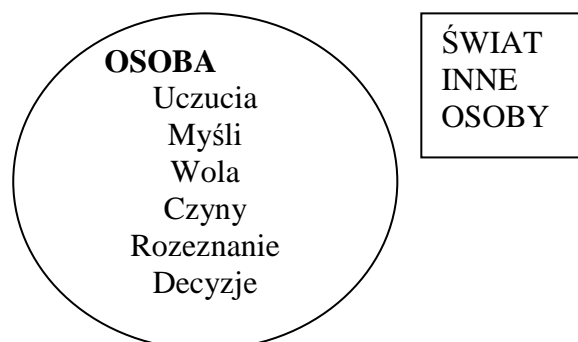
Osoba jest „osobna”, jest bytem odrębnym, jednostkowym. Osoba jest wolna i posiada godność sama w sobie, niezależnie od tego, czy rozwija swoje atrybuty. Świat nie może o niej stanowić. Osoba jest wolna. „Osobność” osoby można przedstawić na rysunku – koło symbolizuje jej granice:

¹T. Styczeń: *Prawda o człowieku miarą jego afirmacji*, "Communio" 1982, nr 4 (10), s. 104: "Osobę należy afirmować dla niej samej".

K. Wojtyła: *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1982, s. 30: „Ileć w twoim postępowaniu osoba jest przedmiotem działania, tyleć pamiętaj, że nie możesz jej traktować tylko jako środka do celu, jako narzędzia, ale musisz liczyć się z tym, że ona sama ma lub bodaj powinna mieć swój cel.”

² Atrybutami osoby niekwestionowanymi przez filozofów jest godność i wolność. Tomasz z Akwinu wymienia również rozumność, ale dopiero na trzecim miejscu. M. Piechowiak wymienia dodatkowo, na czwartym miejscu, miłość osobową, prowadzącą do braterstwa i solidarności. Istnieje jednak różnica między atrybutami godność i wolność, które przynależą do każdej osoby w jednakowym stopniu, a atrybutami rozumność i miłość, których stopień istnienia może być różny. Wydaje się, że rozumność i miłość należałoby rozumieć jako „zdolność do...”, jako potencjał, który posiada każda osoba, ale który może być w różnym stopniu rozwinięty. Natomiast godność i wolność posiada każda osoba w jednakowym stopniu, także, na przykład, upośledzona umysłowo lub osoba, która nikogo nie kocha.

Rys.1. Osoba ³



Osoba jest świadoma swego wnętrza tj. co czuje, co myśli, czego chce, co robi⁴, rozeznaje własne sprawy w życiu, w tym powołanie, wolę Bożą, sens wydarzeń oraz informacje, jakie niosą jej przeżycia (emocje), a także w sposób wolny i niepowtarzalny podejmuje decyzje⁵.

Osoba: (1) Czuje; (2) Myśli; (3) Chce; (4) Robi; (5) Rozeznaje (A. Powołanie, wolę Bożą; B. Sens wydarzeń; C. Informacje, które niosą emocje); (5) Podejmuje decyzje.

Tylko osoba (i Bóg) wie, co naprawdę czuje, co myśli, co chce i co tak naprawdę robi. Nikt z zewnątrz tego nie wie, ani nie może o tym decydować. Osoba rozeznaje własne sprawy i podejmuje decyzje dotyczące swego życia. Ktoś z zewnątrz, czyli inna osoba, może wyrażać swoje zdanie, wywierać wpływ, radzić, ale nie może podejmować decyzji za daną osobę.

Rozwój świadomości bycia osobą

Człowiek jest osobą, ale nie zawsze ma świadomość bycia osobą. Świadomość ta może być zakłócona, nierozwinięta. Wielu ludzi ma niski stopień świadomości siebie czyli wszystkich lub niektórych z wymienionych elementów, ponieważ nie miały doświadczenia, że są one ważne dla osób znaczących. Dzięki takiemu doświadczeniu nauczyły się, że można siebie nie zauważać i że to jest „normalne”.

³ Por. rys. 5 - Model „samochód”. Czuje, myśli, rozeznaje, chce, podejmuje decyzje i robi coś zawsze osoba jako całość.

⁴ Używam wyrażenia „co robi” (a nie „co czyni”), ponieważ dotyczy ono zarówno działań zewnętrznych jak i wewnętrznych, na przykład: „Siedzę i patrzę na las. Co robię? Zastanawiam się nad swoim życiem.” Wyrażenie „co czyni” dotyczy raczej czynów zewnętrznych.

⁵ Rozeznanie opiera się na świadomości tego, co czuje, co myślę (w tym także: co wiem i w co wierzę), co chcę, prowadzi do podjęcia decyzji i czynu. Por. rys. 5 - Model „samochód”.

Według niektórych filozofów decyzja jest bytem moralnym, jest czynem w podstawowym tego słowa znaczeniu.

Rozwój osoby⁶, czy raczej świadomości bycia osobą, następuje dzięki bezwarunkowej miłości, której dziecko doświadcza w dzieciństwie. Miłość warunkowa wzmacnia rozwijanie atrybutów. Dziecku potrzebna jest bezwarunkowa miłość matki i ojca, jednak tradycyjnie to matka zwykle przejawia więcej miłości bezwarunkowej. Ojciec częściej ustala granice, wymagania oraz ustala nagrody i kary. W ten sposób wzmacnia u dziecka umiejętności czyli atrybuty. Nie znaczy to oczywiście, że matka tego nie robi, ani że ojciec nie kocha też bezwarunkowo.

Miłość bezwarunkowa, której człowiek doświadcza w dzieciństwie, dostarcza energii na życie i umożliwia myślenie, że ma on coś do dania światu, a nie tylko oczekuje, że świat potwierdzi rację jego istnienia.

Osoba → atrybuty → świat

W sytuacji, gdy dziecko otrzymuje za mało miłości bezwarunkowej, jego poczucie osoby nie rozwija się prawidłowo. Rozwój zostaje ukierunkowany na rozwijanie atrybutów, by -świadomie lub nie - zarobić na miłość. Ten schemat reagowania dziecka może zostać utrwalony i przejawiać się w życiu dorosłym.

Dorosły, którego świadomość bycia osobą nie rozwinęła się prawidłowo (można powiedzieć „osoba nie urosła”), postrzega świat jako źródło potwierdzenia racji własnego istnienia. Rozwija atrybuty i sprawdza, czy otrzymuje od świata potwierdzenie czy nie. Potwierdzenie atrybutów odbiera jako potwierdzenie własnej osoby. Brak tego potwierdzenia powoduje lęk przed utratą racji istnienia siebie jako osoby. Dlatego jest to lęk bardzo silny, nieadekwatny do samego braku potwierdzenia dla atrybutu.

Osoba ← atrybuty ← świat

Ten sposób reagowania jest charakterystyczny dla ludzi, których osoba „nie urosła”. Przypisują oni światu (czyli innym ludziom) dużo wyższą moc, niż mają oni w rzeczywistości. Wzmocnienie osoby powoduje automatycznie zmniejszenie w jej oczach zawyżonej roli innych.

⁶ Człowiek jest osobą, ale i staje się osobą. Określenie „rozwój osoby” można rozumieć dwojako: jako rozwój świadomości bycia osobą oraz jako rozwój osoby w kierunku jakiejś pełni, dokonujący się dzięki rozumności i wolności w kierunku większego poznania (prawdy) i miłości. Rozwój osoby zakłada wzrost świadomości siebie i wewnętrznej integralności, co oznacza, że oba znaczenia przeplatają się wzajemnie.

Wzmacnianie osoby

Jesteśmy powołani przez Boga do życia jako osoby. Jeśli ignorujemy siebie jako osobę, zabijamy siebie i pojawiają się symptomy wskazujące, że coś jest nie tak, jak być powinno. Powinniśmy odkrywać powołanie do bycia osobą i realizować je.

Można powiedzieć, że braki dotyczące świadomości bycia osobą są brakami na bardzo podstawowym poziomie. W związku z tym konkretne ćwiczenia, które proponuję w celu wzmocnienia osoby, są bardzo proste, na przykład: napisz codziennie po trzy zdania zaczynające się od: czuję..., myślę..., chcę..., robię..., zanotuj codziennie trzy swoje decyzje itp. Takie ćwiczenia służą uświadomieniu sobie siebie i byciu w kontakcie ze sobą. Chodzi w nich o wytworzenie nawyku zauważania siebie w miejsce nawyku ignorowania siebie. Efekt tych ćwiczeń może być jednak bardzo silny. Uświadomienie sobie własnych decyzji zwiększa poczucie wpływu i jest wyraźnie energetyzujące (dodaje energii do życia).

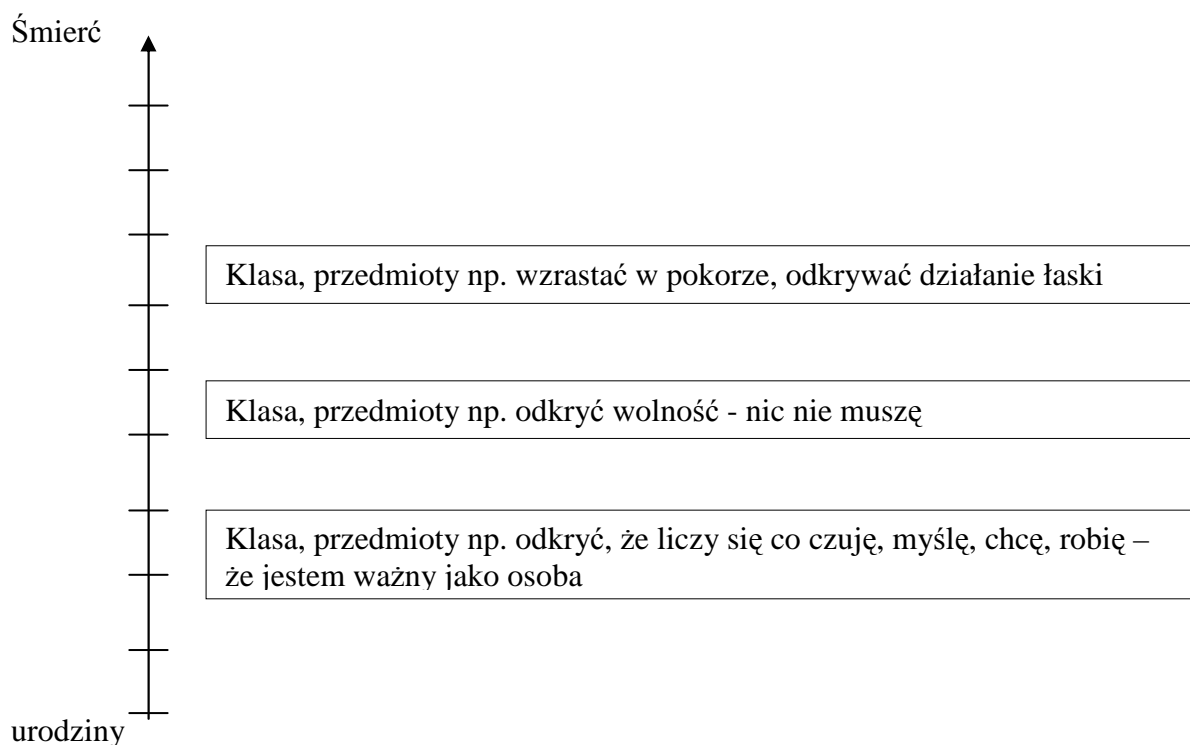
W sprawie świadomości własnych decyzji warto zauważyć, że wiele osób nie dostrzega własnych decyzji tam, gdzie je w rzeczywistości podejmują albo uważa, że są odpowiedzialni za rzeczy, które nie zależą od ich decyzji. Prawidłowe postrzeganie obszaru własnych decyzji daje poczucie wpływu i jest warunkiem prawidłowego poczucia własnej wolności i odpowiedzialności. Ale także zdrowia psychicznego.

III. Uwzględnianie wymiaru duchowego w psychoterapii

Do terapeuty przychodzi cały człowiek (osoba), a nie tylko jego część, na przykład emocje. On chce być zrozumiany jako całość, chce siebie samego zrozumieć jako całość, chce być zdrowy jako całość. Dlatego w podejściu terapeutycznym ważne jest uwzględnienie wszystkich wymiarów życia, w tym także wymiaru duchowego, czyli dotyczącego relacji człowieka z Bogiem.

Jeżeli wierzymy, że Bóg prowadzi człowieka przez całe życie, od urodzin do śmierci, to można powiedzieć, że całe życie jesteśmy jakby w szkole u Pana Boga. W tej szkole obowiązuje indywidualny tok studiów. Ale zawsze jest się w jakiejś klasie (rys. 4). Ważne, żeby wiedzieć, w jakiej jestem klasie i jakie mam przedmioty (i z czego będą klasówki...). Jeżeli jestem w trzeciej klasie szkoły podstawowej, to nie jest ode mnie wymagana wiedza z klasy ósmej. A zawsze mamy łaskę do opanowania programu klasy, w której jesteśmy. To zdejmuje z nas znaczną część niepokoju, że sobie nie poradzimy. Przedmioty w tych klasach są bardzo różne - od uczenia się znaczenia własnej wolności i odpowiedzialności do poznania prawdy o Bogu i Jego miłości.

Rys. 4. "Klasy" w szkole u Pana Boga



Jeżeli Bóg prowadzi każdego człowieka, praca terapeuty powinna być zgodna z działaniem łaski. Terapia powinna pomóc odkryć specyficzne wezwanie do rozwoju, które Bóg stawia człowiekowi w danym momencie jego życia i odpowiedzieć na nie. Może być komuś potrzebne uleczenie relacji z matką, może być to zmiana fałszywych przekonań (np. "nie jestem ważny"), większe respektowanie własnych potrzeb, zmiana pewnych zachowań, odkrycie sensu życia, itd. Problemy psychiczne blokują człowieka w różnych sferach - ich rozwiązanie umożliwia zintegrowany rozwój. Ważne tu jest odkrycie właściwego kroku do wykonania w danym momencie, ale także właściwego kierunku drogi na przyszłość.

Ze względu na zintegrowany charakter podejścia terapeutycznego i wpływ sfery duchowej na rodzaj przeżyć psychicznych, w terapii chrześcijańskiej powinny być uwzględniane prawa rozwoju duchowego. W szczególności warto uwzględnić:

1. znaczenie pychy i pokory - zauważmy zależność zdolności do miłości od pokory, także percepcja przykrości zależy od pokory, niektóre lęki związane są z pychą, niektóre postawy są trudne do zmiany bez uwzględnienia pychy;
2. różne etapy życia wewnętrznego - trzeba umieć je odczytać i zrozumieć, ewentualnie zaufać;
3. duchowy sens problemu - o co chodzi? o co może chodzić? Przykłady:

- Bóg chce cię uleczyć, dopuścił zwiększenie problemu, by go rozwiązać;
- Bóg chce prowadzić cię do prawdy, chce byś zmienił fałszywe przekonania o sobie;
- Bóg chce, żebyś był sobą (osobą), dlatego dopuścił do sytuacji, w której dalsze dostosowywanie się do innych stało się nie do wytrzymania;
- Może chodzi o większą więź z Bogiem, o większe zaufanie, może o większą miłość;
- Może elementem problemu jest nieprawdziwy obraz Boga;
- Może Bóg chce, żebyś spokorniał.

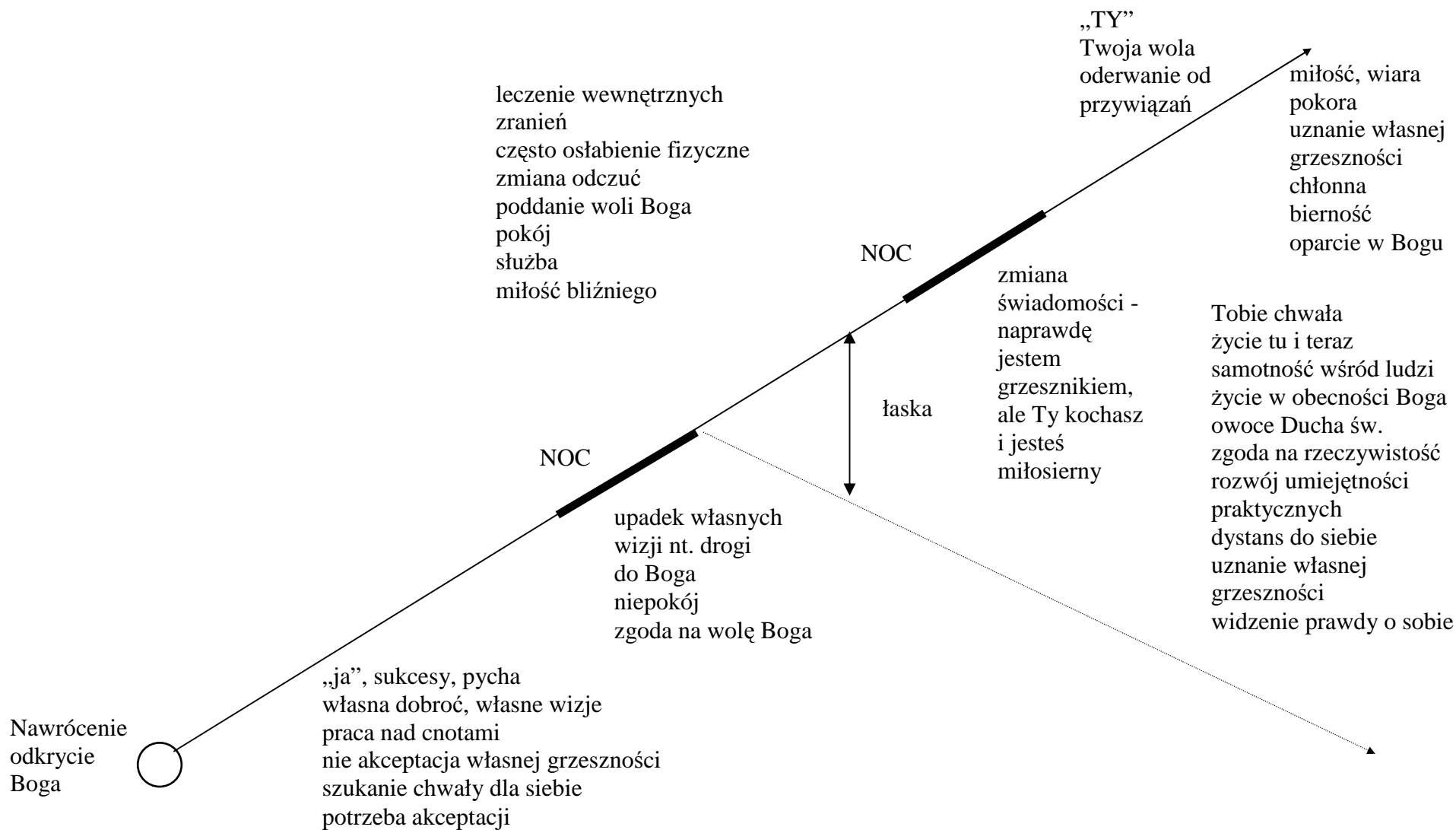
Bardzo ważna jest również świadomość pewnego rodzaju rozwidlenia, które ma miejsce na drodze rozwoju duchowego. Na ogół na początku rozwój duchowy przebiega zgodnie z naszymi ludzkimi wyobrażeniami o postępie w doskonałości. Człowiek jest lepszy i wie o tym. Wzrasta jego wiara, zaangażowanie w służbę, ale towarzyszy temu także pycha.

Przychodzą więc oczyszczenia (w terminologii św. Jana od Krzyża „noce”), w których Bóg pomaga człowiekowi porzucić własne wizje, swój egoizm, wznieść się ponad swoje emocje, swoje „ja”. To „ja” spada z tronu, by jego miejsce zajął Bóg. „Ja” w swoich oczach staje się coraz mniejsze, coraz bardziej ustępuje miejsca doskonałemu „TY”. Wzrostowi prawdziwej pokory towarzyszy wzrost wiary i miłości. Bóg zamieszka w duszy człowieka zgodnie ze swoją obietnicą: „Jeśli kto Mnie miłuje (miłość poprzedza czyny), będzie zachowywał Moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go, i przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać” (J 14,23).

Wykres „Rozwój duchowy a przeżycia psychiczne” wskazuje na to rozwidlenie w wewnętrznej drodze człowieka. Od pewnego momentu rozwoju duchowego człowieka mniemanie o sobie maleje, a miejsce dotąd zajmowane przez „ja” zostaje oddane Bogu. Przestrzeń pomiędzy grzesznikiem oczekującym wszystkiego od Boga a Bogiem wypełnia łaska.

Jest bardzo ważne, aby psycholog rozumiał ten proces, ponieważ wtedy może pomóc wielu porządnym ludziom, których obraz siebie zaczyna się rozpadać, a życie zdaje się toczyć do dołu. Jest to ważne także dla liderów, terapeutów, doradców – by pamiętać, że pokora czyni miejsce łasce.

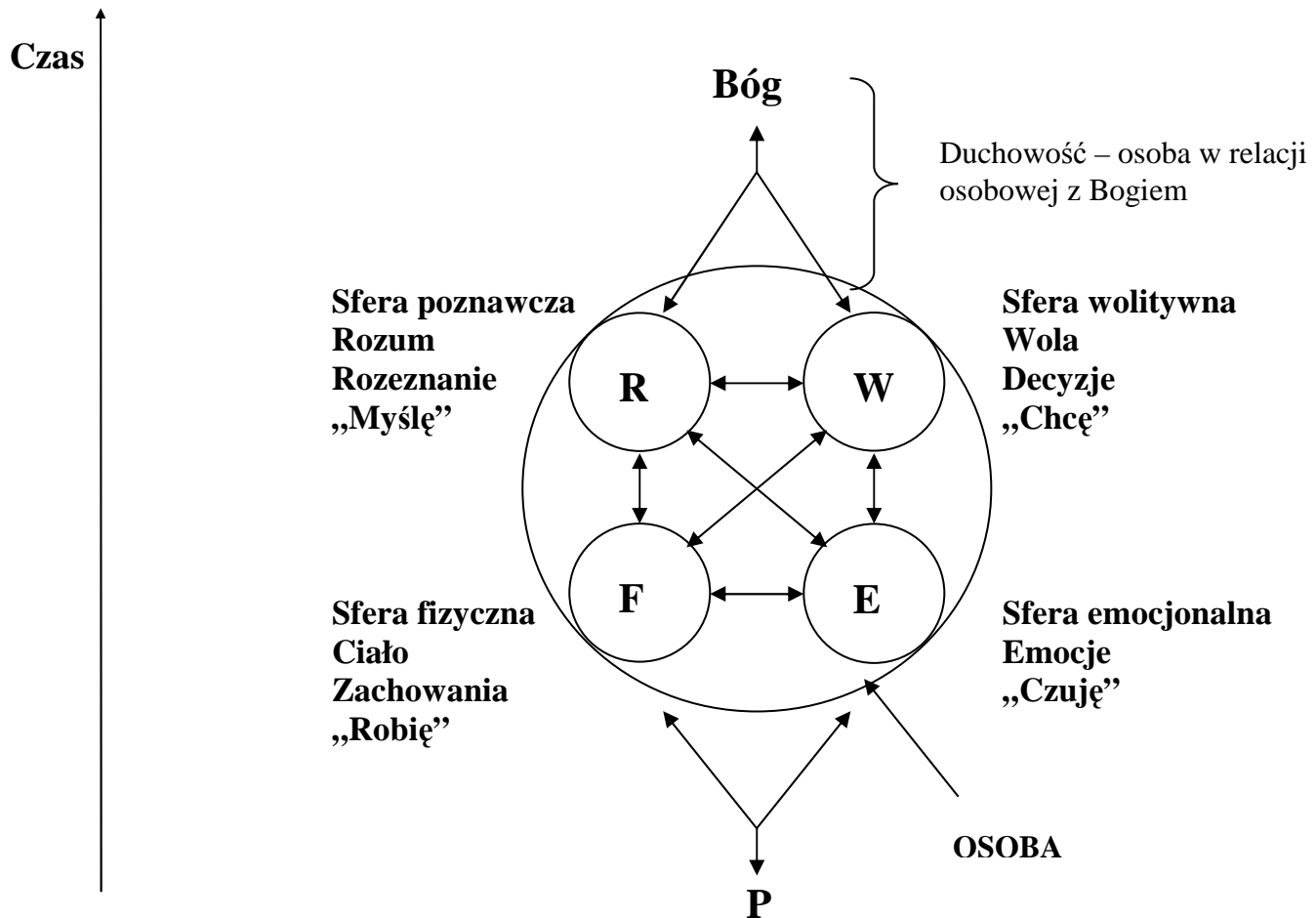
Wykres: Rozwój duchowy a przeżycia psychiczne



IV. Praktyczne implikacje dla psychoterapii

Osoba jest w relacji z innymi osobami oraz w relacji z Bogiem. Relacja z Bogiem ma wpływ na sposób myślenia, odczuwania, decyzje i działanie. Z tego powodu psychologia i psychoterapia, zajmując się poznaniem człowieka, powinna uwzględniać duchowość (rys. 5).

Rys. 5. Osoba w drodze do Boga



Główną implikacją przyjętego modelu człowieka dla psychoterapii jest uwzględnianie informacji dotyczących wszystkich sześciu elementów czyli: emocji, myślenia, woli, działania, sfery duchowej (relacji z Bogiem) oraz ewentualnych wpływów duchowych ze strony szatana.

Specyficzną cechą interwencji w psychoterapii chrześcijańskiej jest to, że formułując cel, jaki chcemy osiągnąć, uwzględniamy dobro psychiczne i dobro duchowe. Celem terapii jest rozwiązanie problemu przez rozwój, a nie jakiegokolwiek usunięcie problemu. Rozwój zawsze związany jest ze zmianą świadomości (świadomość dotyczy emocji, myślenia, zachowań, decyzji i osobistej relacji z Bogiem). Rozwój zawsze dotyczy całej osoby, nawet

jeśli w terapii pracuje się nad poszczególnymi elementami. Ważna jest świadomość terapeuty co do wpływu jednego elementu na całą osobę.

Zintegrowane podejście do osoby pacjenta polega na uwzględnianiu wszystkich 6 elementów (por. „samochód”) czyli sfery emocjonalnej, poznawczej, wolitywnej, behawioralnej oraz duchowej i może dotyczyć każdego etapu procesu terapeutycznego (wywiad, diagnoza, interwencja, integracja). Nie oznacza to konieczności zajmowania się wszystkim, ale jest podstawą do dobrej diagnozy i skutecznej pracy nad zmianą.

Psychoterapia chrześcijańska to inaczej terapia zintegrowana (integratywna). Opiera się na całościowym, zintegrowanym widzeniu człowieka, co przejawia się zarówno w zbieraniu wywiadu i diagnozie, jak i w formach interwencji i pracy nad integracją nowych treści.

Uwzględnianie sześciu elementów wymaga znajomości dotychczasowego dorobku psychoterapii w różnych szkołach terapeutycznych.

Wybór konkretnych technik interwencji czyli pracy nad zmianą zależy od:

- diagnozy,
- etapu pracy terapeutycznej,
- reakcji pacjenta (feedback, oddźwięk), które weryfikują hipotezy terapeuty.

Techniki poznawcze zakładają wpływ poznania na odczuwanie, decyzje, zachowania i relację z Bogiem (wskazuję tu na wpływ jednego z 5 elementów na pozostałe, pomijam czynnik 6. czyli P-przeciwnik, ponieważ jego wpływ zasadniczo zależy od czynnika 5. czyli relacji z Bogiem). Istotne tu jest znaczenie dotychczasowych doświadczeń w kategoriach poznawczych - znaczenie poznania, rozumienie, przekonania (prawdziwe i fałszywe), wiedza, wartości, odkrywanie prawdy, redukcja konfliktu poznawczego (kluczowa np. w przypadku manipulacji). Tematyką tą zajmuje się w szczególności psychoterapia poznawcza.

Techniki behawioralne zakładają wpływ zachowań na myślenie, odczuwanie, decyzje i relację z Bogiem. Istotne tu jest znaczenie dotychczasowych doświadczeń w sferze behawioralnej, praca nad zachowaniami, proces uczenia się, rola wzmocnień zwłaszcza pozytywnych, znaczenie doświadczenia życiowego i doświadczeń korygujących, ćwiczenia, typowe zachowania, postawy, typowe strategie reagowania w sytuacjach trudnych. Jest to pole zainteresowania zwłaszcza terapii behawioralnej.

Techniki analityczne zakładają wpływ emocji na myślenie, decyzje, zachowania i relację z Bogiem. Istotne tu jest znaczenie dotychczasowych doświadczeń w kategoriach emocjonalnych, w tym doświadczeń raniących z dzieciństwa (jako lekcja życia), świadomość emocji (co czuję), istnienie nieświadomości, możliwość odkrycia i interpretowania treści nieświadomych, uświadamianie nieświadomych emocji, nieuświadomionych przekonań, nieświadome mechanizmy obronne (wyuczone logicznie w sytuacji dziecka), przeniesienie, przeciwprzeniesienie, uwzględnienie potrzeby odreagowania oraz potrzeby uzupełnienia niedokończonego obrazu (Gestalt). Największe osiągnięcia na polu pracy z emocjami ma terapia analityczna i psychodynamiczna.

Psychoterapia chrześcijańska odrzuca determinizm, ale akceptuje istnienie wszystkich emocji. Emocje są dobre, ponieważ są źródłem informacji. Ponadto, dobrze ukształtowana sfera emocjonalna „daje napęd” do osiągania świadomie wybranych celów; dodatkowo „porusza” osobę. Złe moralnie mogą być decyzje i czyny pod wpływem emocji, ale nie same emocje.

Techniki personalistyczne zakładają wpływ woli (pragnień, decyzji) na odczuwanie, myślenie, zachowania i relację z Bogiem. Istotne tu jest znaczenie dotychczasowych doświadczeń w tej sferze – decyzji, wyborów, pragnień, znaczenie woli (czego chcę), wzmacnianie poczucia siebie jako osoby, znaczenie świadomości siebie jako osoby (co czuję, myślę, chcę, robię), świadomość własnych decyzji, umiejętność odróżnienia tego, co zależy ode mnie, a co nie zależy, umiejętność rozeznawania (sens wydarzeń, wola Boża, znaczenie specyficznych informacji, które niosą ze sobą doświadczenia i emocje).

Niektórymi z wyżej wymienionych elementów zajmuje się psychologia egzystencjalna, a także analiza transakcyjna wzmacniając „Dorosłego”. Na pewno istnieje tu duże pole pracy dla psychoterapii chrześcijańskiej.

Techniki duchowe zakładają wpływ relacji z Bogiem na myślenie, odczuwanie, zachowania, decyzje. Istotne tu jest znaczenie dotychczasowych doświadczeń w sferze relacji z Bogiem, obraz Boga, uwzględnienie praw rozwoju duchowego. Mogą być tu stosowane specyficzne techniki, takie jak na przykład praca nad obrazem Boga, odkrywanie etapu rozwoju duchowego, praca nad rozeznawaniem prowadzenia przez Boga („o co chodzi”, „klasy” w szkole u Pana Boga), uzyskiwanie jasnej świadomości własnych decyzji, odwoływanie się do prawd biblijnych, praca z psalmem, bibliodrama.

W tym miejscu warto także wspomnieć o modlitwie, chociaż oczywiste jest, że nie wolno traktować modlitwy jako techniki terapeutycznej. Jednak terapeuta może modlić się za pacjenta, a Bóg może zwiększyć efekty terapii.

Uwzględnianie ewentualnych wpływów duchowych ze strony szatana zwykle wynika z informacji uzyskanych od klienta dotyczących zajmowania się okultyzmem. Wiąże się to z reguły ze współpracą z egzorcystą. Od strony psychoterapeutycznej znaczenie ma wzmacnianie osoby oraz praca nad świadomością tego, co pacjent myśli i czego chce, ponieważ w przypadku diagnozy lub przypuszczenia wpływu szatana ważne są odpowiedzi na pytania typu: czy ja tego chcę? czy ja to wybieram? czy to jest moje? czy ja tak chcę myśleć?

Warto zauważyć, że zadanie rozeznawania „o co chodzi” (w sensie prowadzenia przez Boga) zasadniczo należy do osoby klienta. Nieraz korzysta ona w tej sprawie z pomocy kierownika duchowego. Czasami zdarza się jednak, że oczekuje w tej sprawie pomocy ze strony psychoterapeuty. Jest to uzasadnione tym, że w terapii uwzględnia się sferę psychiczną i dana osoba potrzebuje zintegrować spojrzenie czysto duchowe ze swoimi odkryciami w sferze psychicznej. Ponadto trudno zaprzeczyć, że zadanie rozeznawania „o co chodzi” (w sensie prowadzenia przez Boga) należy także do terapeuty, który przecież odpowiada przed Bogiem za to, gdzie prowadzi klienta podczas psychoterapii.

V. Struktura psychoterapii chrześcijańskiej

W strukturze psychoterapii chrześcijańskiej istotne jest uwzględnianie informacji z trzech obszarów:

1. treści świadomych, prezentowanych werbalnie przez klienta,
2. treści nieuświadomionych, prezentowanych przez pozawerbalne sygnały,
3. obiektywnej prawdy objawionej na temat człowieka, Boga i Bożego prowadzenia.

Ta prawda mówi nam, że Bóg człowieka nigdy nie opuszcza, zawsze go prowadzi, a więc prowadzi go także w jego trudnościach i także przez sygnały psychofizyczne. Ważne jest jednak ich prawidłowe odczytanie.

Etapy pracy terapeutycznej to: wywiad, diagnoza, interwencja, integracja.

W wywiadzie zbieramy istotne informacje, takie jak:

1. Powód, okoliczności rozpoczęcia terapii, formy wcześniejszej pomocy, leczenia, główny objaw, problem;
2. Sytuacja osobista i zawodowa klienta, relacja z ojcem, matką, rodzeństwem;
3. Partner życiowy, dzieci, inne ważne osoby;
4. Historia wiary, aktualna relacja z Bogiem, stan duchowy;

5. Motywacja klienta, postawa wobec terapii (możliwości zmiany).

Schemat wywiadu jest podobny do stosowanego przez terapeutów innych orientacji, z tym że dodatkowo uwzględnia się informacje dotyczące życia duchowego. Specyficzne informacje jak historia wiary i aktualna relacja z Bogiem mają znaczenie dla procesu terapii, ponieważ ma znaczenie, czy ktoś właśnie się nawrócił, odkrył Boga, czy też na przykład nawrócił się 12 lat temu, 10 lat spędził we wspólnocie neokatechumenalnej, 2 lata temu odszedł ze wspólnoty, a potem pojawiły się problemy psychiczne.

W diagnozie koncentrujemy się na odkrywaniu:

a/ na czym polega istota problemu?

b/ z czego wynika problem?

c/ jakie wyzwanie stawia problem przed pacjentem?

d/ o co chodzi w sensie duchowym?

Planowanie interwencji i kontrakt zakłada wstępną diagnozę tego, co można zrobić:

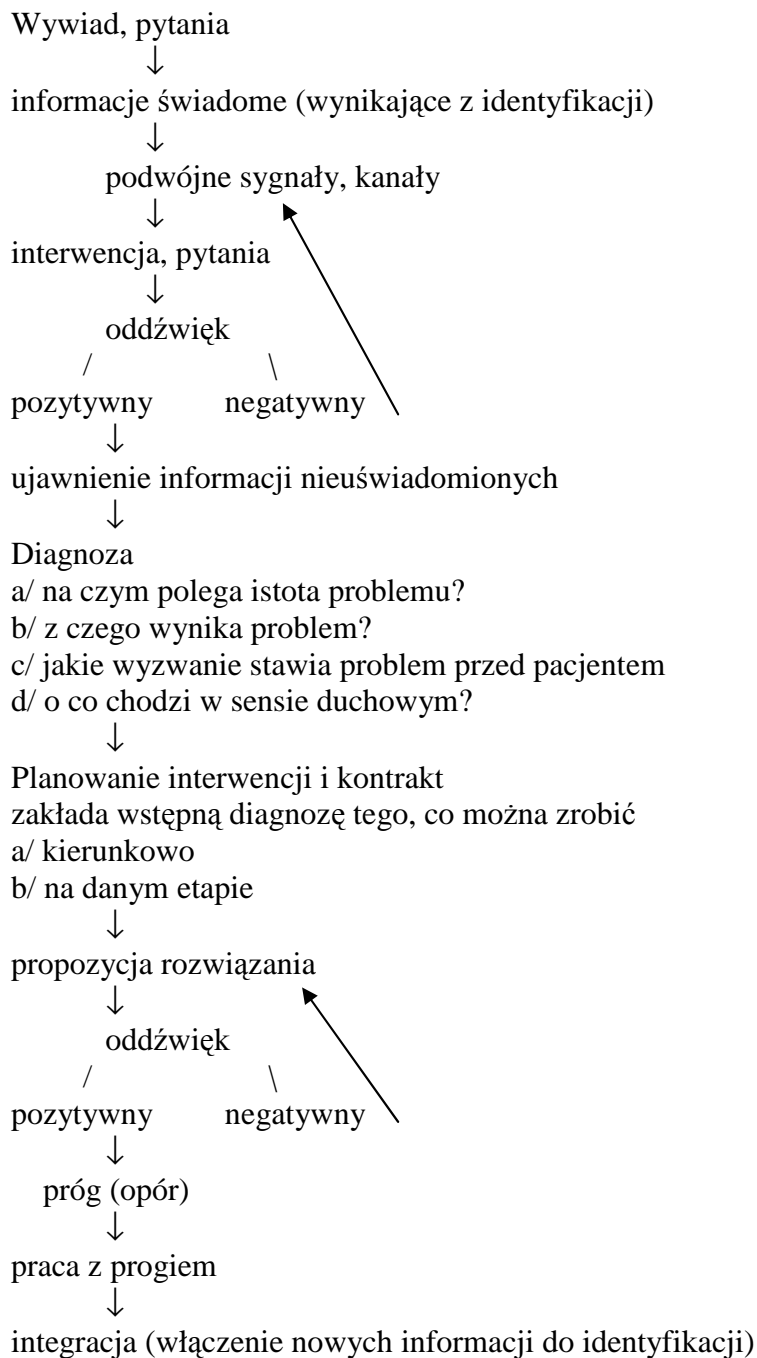
a/ kierunkowo, b/ na danym etapie.

Interwencja, to zarówno pytania stawiane klientowi jak i sugestie dotyczące istoty problemu, jego sensu, pytania i sugestie dotyczące wyzwań, jakie są stawiane klientowi w danym momencie jego życia, pytania i sugestie dotyczące możliwych zmian.

Integracja polega na włączeniu nowych treści do dawnego obszaru identyfikacji.

Schematyczną strukturę psychoterapii chrześcijańskiej można przedstawić następująco:

Rys. 1. Struktura psychoterapii chrześcijańskiej



Przedstawiony schemat wymaga krótkiego omówienia pojęć:

Identyfikacja to nie to samo co świadomość. Treści świadome mogą, ale nie muszą być przedmiotem identyfikacji. Człowiek może identyfikować się z czymś świadomie lub nieświadomie. Na przykład identyfikuje się z byciem chrześcijaninem, jest świadomy swoich

grzechów, ale może nie identyfikować się z byciem grzesznikiem. Istotne jest, z czym klient identyfikuje się w danym momencie.

Oddźwięk (feedback) to pozytywna lub negatywna reakcja na interwencję terapeuty. Oddźwięk pozytywny przejawia się z energią, negatywny - bez energii. Na przykład klient mówi, że ma problemy w małżeństwie. Terapeuta pyta: "Czy chcesz popracować na temat relacji w twoim małżeństwie?", a on odpowiada słabym głosem "Mmm...tak...". Jest to prawdopodobnie oddźwięk negatywny. Może oznaczać, że ten człowiek uważa, że *powinien* przepracować sprawę relacji, ale w gruncie rzeczy potrzebuje skupić się na czymś innym, na przykład na jakimś własnym problemie.

Obserwowanie oddźwięku czyli reakcji pozytywnej lub negatywnej, a także podwójnych sygnałów jest istotne na każdym etapie pracy terapeutycznej. Uwzględnianie reakcji klienta pozwala na weryfikację hipotez terapeuty i „podążanie za klientem”.

Wysyłania i odbiór informacji odbywa się poprzez obraz, dźwięk, odczucie lub ruch. W kanale wizualnym odbieramy informacje przekazywane przez wygląd, ubiór, postawę ciała czy obrazy w wyobraźni. W kanale słuchowym odbieramy informacje przekazywane przez ton głosu i sposób mówienia. W kanale odczuciowym odbieramy informacje przekazywane przez odczucia fizyczne płynące z ciała oraz odczuwane emocje i uczucia. W kanale kinestetycznym (ruchowym) odbieramy informacje przekazywane przez sposób poruszania się, ruchy nieświadome, nagłe itp.

Podwójne sygnały to informacje sprzeczne ze sobą, wysyłane jednocześnie w dwóch różnych kanałach. Na przykład, gdy ktoś mówi, że jest spokojny, bębniąc palcami w stół. Obserwacja podwójnych sygnałów służy do odkrycia tych informacji, z którymi klient się nie identyfikuje, a które odgrywają istotną rolę w jego aktualnym doświadczeniu.

Próg to granica obszaru identyfikacji. Poza tą granicą znajdują się te zachowania, przeżycia, postawy, z którymi dany człowiek się nie identyfikuje. Praca z progiem służy integracji nowych elementów z pierwotnym stanem identyfikacji.

Zasadą pracy terapeuty jest uważna obserwacja sygnałów wysyłanych przez klienta, reagowanie na podwójne sygnały wysyłane nieświadomie przez klienta i obserwacja oddźwięku. Treścią sesji terapeutycznych jest rozpoznawanie informacji i wyzwań, jakie niosą ze sobą doświadczenia człowieka w danym momencie jego życia, praca nad wprowadzeniem zmiany związanej z tym wyzwaniem oraz integracja nowych treści z tym, z czym klient się identyfikuje.

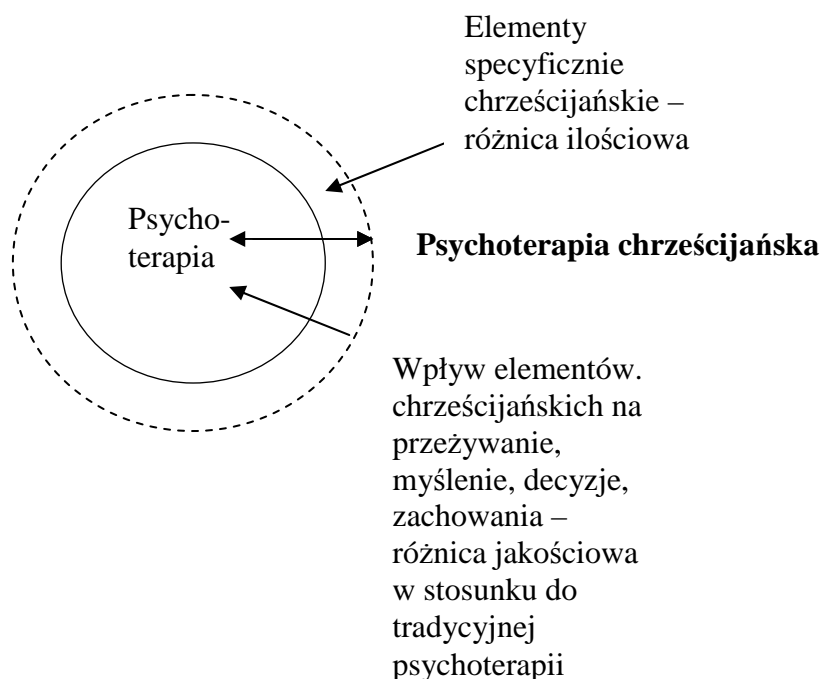
W trakcie spotkania terapeutycznego ważny jest kontakt terapeuty z samym sobą. Terapeuta także może wysyłać podwójne sygnały (odbierane przez klienta) i powinien być świadomy tego, co robi i co w ten sposób wzmacnia w pacjencie.

Terapia jest spotkaniem dwóch osób, z których jedna występuje w roli terapeuty a druga w roli klienta. Nie istnieje "terapeuta" sam w sobie, czy "klient" sam w sobie. Znana jest uwaga Wernera Maya⁷, że przed Bogiem mamy dwóch "klientów".

VI. Podsumowanie

W psychoterapii chrześcijańskiej uwzględnia się większość technik innych szkół psychoterapeutycznych, ale występują tu również elementy specyficzne, co stanowi różnicę ilościową w stosunku do tradycyjnej terapii. Elementy specyficzne wynikają z widzenia człowieka jako jedności czyli osoby oraz z uwzględnienia sfery duchowej. Przejawiają się w wywiadzie, diagnozie, interwencji i procesie integracji. Wpływ elementów specyficznie chrześcijańskich na przeżywanie, myślenie, decyzje i zachowania powoduje różnicę jakościową w stosunku do tradycyjnej psychoterapii.

Rys. 6. Psychoterapia chrześcijańska



⁷ Werner May jest prezesem Akademii Psychologii Chrześcijańskiej IGNIS w Niemczech.

Psychoterapia chrześcijańska jest:

1. chrześcijańska – oparta na chrześcijańskiej antropologii;
2. zintegrowana (integratywna):
 - promuje zintegrowane podejście do człowieka z uwzględnieniem sfery fizycznej, emocjonalnej, rozumu i woli (F, E, R, W),
 - promuje zintegrowany rozwój osoby,
 - integruje rozwój osoby z rozwojem duchowym;
3. personalistyczna – wspiera rozwój osoby ludzkiej.

Na zakończenie warto zauważyć, że zintegrowany rozwój osoby umożliwia wyjście poza JA, ku innym ludziom i Bogu. Rozwój zintegrowany wzmacnia osobę oraz umożliwia dawanie innym tego, co potrzebne i możliwe, branie od innych tego, co potrzebne i możliwe oraz pomaga w nawiązaniu i rozwoju osobistej relacji z Bogiem. W związku z tym można powiedzieć, że celem terapii chrześcijańskiej jest taki rozwój osoby, który umożliwia kochanie siebie, innych i Boga. Czy to nastąpi w praktyce życia klienta, zależy od jego wolnych decyzji.

Warszawa, 2006 r.

Bibliografia

1. Carrasco, A. (1995). *Psychoterapia z Bogiem czy bez Boga*. Słowo, 29-30, 12, 12-13.
2. Garrigou-Lagrange R., (1998) *Trzy okresy życia wewnętrznego*, Wyd. Ojców Franciszkanów, Niepokalanów
3. Ionata, P. (1991). *Psychoterapia a problemy życia religijnego*. Wydawnictwo „M”, Kraków.
4. Jaworski, R. (1994). *Psychologia chrześcijańska*. Nowiny Psychologiczne, 1, 99-104.
5. Kilpatrick, W. K (1997). *Psychologiczne uwiedzenie*. W drodze, Poznań.
6. Krąpiec, M. A. (1986) *Człowiek i prawo naturalne*, Lublin.
7. Louf, A., (1999) *Łaska może więcej. Towarzystwo duchowe*. Wyd. Księży Marianów, Warszawa
8. Miller W.R., Delaney, H.D. (2005) *Judeo-Christian Perspectives on Psychology (Human nature, motivation and change)* –American Psychological Association, Washington
9. Ostaszewska A. (1995). *Psychologia zorientowana na proces a psychologia chrześcijańska*. Nowiny Psychologiczne, 3, 43-52.
10. Ostaszewska, A. (2006). *Wzmacnianie osoby w terapii zaburzeń osobowości. Wzmacnianie osoby w terapii*. W: Tokarski, S. *Osoba, osobowość, zaburzenia osobowości*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
11. Ostaszewska, A. (2002). *Rozwój duchowy a przeżycia psychiczne. Życie jako droga do nieba*. W: Jaworski, R. *Rozwój zintegrowany*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
12. Piechowiak, M. (1999). *Filozofia praw człowieka*. Lublin: TN KUL.
13. Rudin, J. (1992). *Psychoterapia i religia*. Wydawnictwo Solarium, Warszawa.
14. Stinissen, W. OCD, (1992) *Noc jest mi światłem*. Wyd. OO. Karmelitów Bosych, Kraków.
15. Stinissen, W. OCD, (2001) *Wędrownica wewnętrzna. Śladem św. Teresy z Avili*, W drodze, Poznań
16. Styczeń, T. (1982). *Prawda o człowieku miarą jego afirmacji*, "Communio", nr 4 (10).
17. Św. Faustyna Kowalska, (1981) *Dzienniczek*, Kraków-Stockbridge-Rzym.
18. Św. Jan od Krzyża, (1986) *Dzieła*, Wyd. OO. Karmelitów Bosych, Kraków.
19. Św. Teresa od Dzieciątka Jezus (1996) *Dzieje duszy*. Wyd. OO. Karmelitów Bosych, Kraków.
20. Św. Teresa od Jezusa, (1987) *Dzieła*. Wyd. OO. Karmelitów Bosych, wyd. III, Kraków
21. Świeżawski, S. (1983). *Święty Tomasz na nowo odczytany*. Kraków: Znak.
22. Świeżawski, S. (2000). *Lampa wiary. Rozważania na przełomie wieków*. Kraków: Znak.
23. Vitz, P.(1994). *Psychology as religion*. Eerdmans, Grand Rapids.
24. Wojtyła, K. (1982). *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin.
25. Wojtyła, K. (2000). *Osoba i czyn*. W: *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Lublin: TN KUL.
26. Wojtyła, K. (2003). *Rozważania o istocie człowieka*. Kraków: WAM.

Zasady psychoterapii chrześcijańskiej

przyjęte przez Zarząd Główny Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich

w 2003 roku.

Psychoterapia chrześcijańska:

- 1) jest oparta na podstawach naukowych w dziedzinie psychologii oraz teologii życia duchowego;
- 2) uwzględnia istnienie i działanie Boga zgodnie z nauką Ewangelii;
- 3) uwzględnia naturalne wymiary życia człowieka tj. biologiczny, psychiczny, społeczny, duchowy;
- 4) uwzględniając i szanując osiągnięcia naukowe różnych szkół psychologicznych zakłada jednocześnie psycho-fizyczno-duchową jedność człowieka oraz jego osobiste powołanie przez Boga do pełni życia;
- 5) promuje rozwój zintegrowany czyli harmonijne połączenie rozwoju psychicznego, fizycznego i duchowego (rozumianego jako osobista relacja człowieka z Bogiem);
- 6) stosuje wszystkie techniki psychoterapeutyczne, które pozostają w zgodzie z Ewangelią;
- 7) uznaje w poznaniu prawdy o człowieku i Bogu drogę do wyzwolenia człowieka ku miłości;
- 8) oprócz naturalnych metod pracy opartych na naukach psychologicznych i społecznych jest gotowa do współpracy z łaską daną od Boga, dla którego każdy cierpiący psychicznie człowiek jest umiłowanym dzieckiem;
- 9) w uzasadnionych przypadkach korzysta ze współpracy z innymi profesjonalistami, w tym z osobami duchowymi (księżmi, kierownikami duchowymi, egzorcystami);
- 10) zakłada znaczenie osobistej relacji terapeuty z Bogiem (pokora i otwarcie na dary Ducha Św.) dla efektywności terapii.