

DEFINICJA:

Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim jest formą psychologicznej pomocy człowiekowi, która bazując na założeniach antropologii chrześcijańskiej korzysta zarówno z dorobku różnych kierunków psychoterapeutycznych, jak i wypracowanych metod własnych, aby prowadzić osobę do psycho-fizyczno-duchowego zdrowia i rozwoju.

Stosuje się tu zintegrowane podejście do osoby respektujące jej wolność i godność. Integracja dotyczy poziomów: emocjonalnego, poznawczego, wolitywnego, behawioralnego, biologicznego i duchowego osoby. Podejście zintegrowane zakłada świadome i adekwatne do konkretnego problemu pacjenta korzystanie z dorobku różnych szkół psychoterapeutycznych, który nie jest sprzeczny z chrześcijańską wizją człowieka. Zakłada także znaczenie wewnętrznej integracji psychoterapeuty dla efektywności terapii.

Integratywność rozumiana jest w trzech kontekstach:

1. *Zintegrowana koncepcja osoby jako jedności w rozumieniu antropologii chrześcijańskiej.*
2. *Zintegrowany sposób korzystania z dorobku różnych szkół psychoterapii, dostosowany do problemu pacjenta i etapu terapii.*
3. *Znaczenie integracji wewnętrznej psychoterapeuty dla efektywności terapii.*

ŹRÓDŁA:

Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim wypracowywana przez psychologów i psychoterapeutów w Polsce, nawiązuje do prac naukowych i doświadczeń stowarzyszeń zagranicznych¹.

Identyfikuje się z jednym z metazożeń psychoterapeutycznych, wymienianych przez European Movement for Christian Psychology and Anthropology - EMCPA (Europejski Ruch Psychologii Chrześcijańskiej i Antropologii)², tj. „*Terapeuta, który stosuje podejście chrześcijańskie w psychoterapii przez uwzględnianie i rozwijanie specyficznych celów, metod i pożądaných efektów zgodnie z chrześcijańskimi przekonaniem. Ten model praktyki psychoterapeutycznej jest rozwijany i weryfikowany przy użyciu tych samych naukowych metod, które stosowane są w innych podejściach terapeutycznych, ale z uwzględnieniem faktu, że Bóg daje nam zarówno rozum jak i odkupienie. Terapeuta oddaje chwałę Bogu, ale również uznaje wartość naukowej ewaluacji. Ufa Bogu przede wszystkim, ale także ludzkiemu rozumowi.*”

Ten rodzaj psychoterapii bazuje na antropologii chrześcijańskiej (personalizm), odwołuje się do wolności i godności osoby ludzkiej, świadomej i uwarunkowanej zarówno kontekstem biologicznym jak i społecznym (Rulla). Jest bliski innym podejściom integratywnym i holistycznym, a także logoterapii Frankla, psychoterapii poznawczej i humanistyczno-egzystencjalnej (Rollo May, Buber). Jego specyfiką jest uwzględnianie w kontakcie z pacjentem relacji pacjenta i terapeuty do Boga osobowego i traktowanie rzeczywistości nadprzyrodzonej jako realnej i mającej wpływ na życie ludzkie.

CELE:

Celem psychoterapii integratywnej w podejściu chrześcijańskim jest leczenie oraz wzmacnianie zdrowia i rozwoju osoby. Rozwój ukierunkowany jest na realizację życia w pełni, które zakłada rozwój i integrację sfery biologicznej, psychicznej (emocjonalnej, poznawczej, wolitywnej), behawioralnej i duchowej oraz optymalne funkcjonowanie w perspektywie doczesnej i wiecznej.

W praktyce oznacza to:

1. umiejętność integrowania życiowych doświadczeń w kierunku rozwoju,
2. świadomość własnych emocji i potrzeb,
3. rozwijanie potencjału intelektualnego (poznawczego),
4. świadomość własnych celów i wartości,
5. podejmowanie decyzji w sposób świadomy i w wolności,
6. wykorzystywanie własnego potencjału w realizacji życiowych celów i relacjach,
7. umiejętność rozeznawania swoich spraw duchowych.

Rezultaty i ocena efektywności terapii uwzględniają wymiar fizyczny, psychiczny, behawioralny, relacyjny, społeczny i duchowy.

STRATEGIE I TECHNIKI

Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim stosuje strategie i techniki stosowane w innych podejściach (psychodynamiczne, poznawczo-behawioralne, egzystencjalno-humanistyczne, logoterapia, analiza transakcyjna, systemowa terapia rodzin).

Stosuje i rozwija również specyficzne strategie i techniki, zwłaszcza personalistyczne i duchowe. Dotyczą one wzmacniania osoby jako całości, jej samoświadomości, świadomości celów i decyzji oraz relacji danej osoby z osobą Boga.

ETAPY TERAPII

Etapy psychoterapii to:

1. Wywiad
2. Diagnoza
3. Planowanie interwencji, kontrakt
4. Interwencja
5. Integracja

Etapy procesu psychoterapeutycznego mają charakter dynamiczny.

We wszystkich etapach terapii uwzględniany jest wymiar biologiczny, emocjonalny, poznawczy, wolitywny, behawioralny i duchowy.

Interwencja zakłada dyrektywność lub niedyrektywność terapeuty w zależności od rodzaju problemu i etapu procesu terapeutycznego. Zawsze zakłada wykorzystanie zasobów pacjenta wewnętrznych i zewnętrznych, naturalnych i nadprzyrodzonych.

Integracja polega na włączeniu nowych treści do dawnego obszaru identyfikacji, co wyraża się w realnej zmianie.

Literatura:

- Kelly, E. W., Jr. (1995) *Spirituality and religion in counseling and psychotherapy*. Alexandria, VA: American Counselling Association.
- Miller, W.R. (1999) *Integrating Spirituality into Treatment. Resources for Practitioners*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ostaszewska, A. (2006) *Wzmacnianie osoby w terapii zaburzeń osobowości. Wzmacnianie osoby w terapii*. W: S. Tokarski (red.), *Osoba, osobowość, zaburzenia osobowości*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
- Jackowska, E., Jaworski, R. (red.) (2006) *Psychologia i psychoterapia chrześcijańska w teorii i praktyce*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
- Miller, W. R., Delaney H. D. (2005) *Judeo-Christian Perspectives on Psychology. Human Nature, Motivation, and Change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. (2006) *Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Richards, P. S., Bergin, A. E. (2000) *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rudin, J. (1992) *Psychoterapia i religia*. Warszawa: Wydawnictwo Solarium.
- Shafranske, E. P (red.) (1996) *Religion and the clinical practice of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schreurs, A. (2002) *Psychotherapy and Spirituality. Integrating the Spiritual Dimension into Therapeutic Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Vitz, P. (1999) *Psychologia jako religia*. Warszawa: LOGOS.
- Wojtyła, K. (2000) *Osoba i czyn*. W: *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Lublin: TN KUL.
- Worthington, E. L. Jr., Sandage, S. J. (2002) *Religion and spirituality*. W: J. C. Norcross (red.), *Psychotherapy relationships that work*. New York: Oxford University Press.

SPCh współpracuje z podobnymi stowarzyszeniami w innych krajach, takimi jak: Academy of Christian Psychology IGNIS (Akademia Psychologii Chrześcijańskiej – IGNIS w Niemczech www.ignis.de), Society for Christian Psychology (Stowarzyszenie Psychologii Chrześcijańskiej, USA www.aacc.net), British Association of Christians in Psychology BACiP (Brytyjskie Stowarzyszenie Chrześcijan w Psychologii www.bacip.org.uk), Christian Association of Psychiatrists, Psychologists and Psychotherapists (Chrześcijańskie Stowarzyszenie Psychiatrów, Psychologów i Psychoterapeutów w Holandii www.cvppp.nl), Italian Association of Catholic Psychiatrists and Psychologists AIPCC (Włoskie Stowarzyszenie Psychiatrów i Psychologów Katolickich www.aipcc.net), Institut of Christian Psychology, Therapy and Pedagogy (Instytut Chrześcijańskiej Psychologii, Terapii i Pedagogiki w Szwajcarii www.icptp.ch), i innych.

ii European Movement for Christian Psychology and Anthropology - EMCPA www.emcpa.eu (Europejski Ruch Psychologii Chrześcijańskiej i Antropologii).