

Recenzja

Artur Kołakowski, redakcja

PSYCHOTERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA DZIECI I MŁODZIEŻY. PRZEWODNIK PRAKTYKA

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020, stron 512

Nie jest łatwo być psychoterapeutą pracującym z dziećmi i młodzieżą. Praca z nimi wymaga uwzględnienia specyfiki, którą nie trzeba sobie zaprzętać głowy, jeśli pracuje się z osobą dorosłą. Zależność młodych osób od ich otoczenia warunkuje konieczność uwzględnienia rodziców i innych bliskich w procesie terapeutycznym. Skośność relacji terapeutycznej wymaga od terapeuty mądrego równoważenia bliskości (by budować atmosferę zaangażowania i zaufania) i dystansu (by nie stać się „lepszym rodzicem”). W pracy z dzieckiem należy uwzględnić poziom jego rozwoju (co wymaga od terapeutów przynajmniej podstawowej wiedzy z zakresu psychologii rozwoju), a to przekłada się na konieczność, oprócz odmiennego sposobu budowania relacji terapeutycznej, stosowania odpowiedniego języka w terapii i stosowania odpowiednich technik terapeutycznych.

Wszystko to sprawia, że psychoterapia pacjenta dziecięco-młodzieżowego jest procesem istotnie różnym od klasycznie pojmowanej psychoterapii indywidualnej z osobą dorosłą. Dodatkowo, zasób wiedzy, doniesień i doświadczeń z zakresu psychoterapii pacjenta w wieku rozwojowym nie był tak bogaty, jak w przypadku psychoterapii pacjenta dorosłego. Ostatnie lata przyniosły w tej kwestii sporą zmianę. Media zaczęły głośno i jednoznacznie informować o z jednej strony pogarszającej się kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w Polsce, a z drugiej o fatalnej sytuacji systemu pomocowego w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży; zainicjowano tzw. reformę psychiatrii dziecięcej, która w założeniu ma przynieść poprawę dostępności oddziaływań psychoterapeutycznych oraz porad psychiatrycznych dla populacji rozwojowej; wprowadzono nową dziedzinę ochrony zdrowia, w ramach której można otrzymać tytuł specjalisty psychoterapii dzieci i młodzieży; na rynku usług szkoleniowych zaczęło pojawiać się coraz więcej szkoleń podnoszących kompetencje psychoterapeutów pracujących z dziećmi i młodzieżą, a rynek wydawniczy odpowiedział licznymi monografiami z zakresu psychoterapii dzieci i młodzieży. Jedną z tych książek jest opracowanie pt. „Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. Podręcznik praktyka” będące pracą zbiorową pod redakcją doktora Artura Kołakowskiego.

Na szczególne uznanie zasługuje fakt, że na polskim rynku wydawniczym jest to pierwszy tak obszerny podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej dzieci i młodzieży autorstwa rodzimych terapeutów. Polski psychoterapeuta poznawczo-behawioralny mógł oczywiście zaznajomić się z przetłumaczonymi na język polski podręcznikami „Psychoterapia dzieci i młodzieży” pod redakcją Kazdina i Weisza oraz „Terapia dzieci i młodzieży” zredagowanym przez Kendalla. Obydwa jednak te podręczniki onieśmiały polskiego czytelnika nadmiarem treści akademickiej, a ich odbiór utrudniała różnica pomiędzy polskimi a amerykańskimi realiami pracy terapeutycznej.

Podręcznik polskich Autorów jest monografią koncentrującą się głównie wokół aspektów praktycznych, co czyni go niezwykle przystępnym oraz użytecznym dla psychoterapeutów. Autorzy uporządkowali aktualną wiedzę na temat różnic w procesie terapii poznawczo-behawioralnej pacjenta dziecięco-młodzieżowego wobec terapii pacjenta dorosłego, samego procesu terapeutycznego dzieci w ujęciu poznawczo-behawioralnym oraz pracy z pacjentami z różnymi zaburzeniami psychicznymi. W wielu miejscach dzielią się własnymi doświadczeniami i przemyśleniami, czyniąc swój przekaz nie tylko autentycznym, ale także dostosowanym do polskiej rzeczywistości.

Psychoterapia poznawczo-behawioralna często przedstawiana jest jako redukcjonistyczna i schematyczna, co wynika z tradycji prowadzenia badań klinicznych nad skutecznością psychoterapii poznawczo-behawioralnej zgodnie z ideą jej empirycznego ugruntowania. Terapeuci pracujący w tej modalności coraz wyraźniej jednak podkreślają, by nie stawiać znaku równości pomiędzy interwencjami terapeutycznymi poddawanyymi ewaluacji badawczej a terapią prowadzoną w gabinecie. Autorzy podręcznika dołączyli do tej dyskusji i zbudowali narrację na temat tego, jak z jednej strony korzystać z tego, co proponują opracowane protokoły i programy terapeutyczne, a z drugiej strony, jak pozostawać w łączności z rzeczywistością pacjenta i jego rodziny. Modelują w ten sposób elastyczne podejście do pracy terapeutycznej, wskazując na konieczność podążania swoistą drogą środka: „większość skrajnych postaw jest mało pomocna [...] ani podejście rygorystyczne skupiające się tylko i wyłącznie na pracy nad zmniejszeniem liczby i nasilenia objawów konkretnego zaburzenia, ani postawa odwrotna (<<praca nad objawami nie dała nikomu szczęścia, zajmijmy się czymś innym>>) nie będą korzystne” (s. 61).

Przekaz Autorów jest niezwykle praktyczny. Rozdziały są licznie ilustrowane przykładami z terapii, konkretnymi sposobami pracy, odwołaniami do innych praktycznych opracowań, ale też gotowymi formularzami, z których można korzystać w pracy na co dzień. Odnosi się wrażenie, że Autorzy zapraszają czytelników do swoich gabinetów psychoterapii, w których nie tylko pokazują swój warsztat, ale także przystępnie tłumaczą, na czym polega to, co robią. Zabieg ten sprawił, że Autorom tym łatwiej jest wchodzić w polemikę z pokutującymi, często błędnymi, przekonaniem na temat tego, na czym polega psychoterapia poznawczo-behawioralna.

Jako terapeuta pracujący z rodzinami cieszyć się także, że wiele uwagi Autorzy poświęcili kontekstowi angażowania rodziców w terapię dziecka. Autorzy przedstawiają rodziców jako koterapeutów w terapii młodszych dzieci, szeroko piszą o roli psychoedukacji, o tym, jak ważne jest przeznaczenie czasu na rozmowę z rodzicami w czasie spotkań terapeutycznych z dzieckiem i oczywiście przedstawiają metody pracy warsztatowej z rodzicami, szczególnie w przypadku problemów eksternalizacyjnych u dzieci.

Chciałbym wyrazić ogromne uznanie oraz wdzięczność dla Autorów. Jestem przekonany, że ich monografia znajdzie centralne miejsce w bibliotece psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego pracującego z dziećmi i młodzieżą. Książka ta jest szczególnie cenna w obliczu wzrastającego zapotrzebowania pacjentów dziecięco-młodzieżowych na pomoc psychoterapeutyczną. Jestem także zdania, że podręcznik ten może stanowić inspirację dla terapeutów pracujących w innych modalnościach, którzy do psychoterapii podchodzą w sposób całościowy i uzupełniają swoją filozofię pracy o mądrość płynącą z różnych podejść terapeutycznych.

Bartłomiej Taurogiński