

SPRAWOZDANIE Z KONFERENCJI
„PODSTAWY NAUKOWE PSYCHOTERAPII”
WARSZAWA, 12-13 CZERWCA 2010 ROKU

W dniach 12 i 13 czerwca 2010 roku w Sali Senatu Uniwersytetu Warszawskiego odbyła się konferencja naukowa pod tytułem „Podstawy Naukowe Psychoterapii”. Organizatorem konferencji była Katedra Psychopatologii i Psychiatrii Wydziału Psychologii UW. Celem konferencji była refleksja i dyskusja nad potrzebą, możliwościami oraz konsekwencjami (m.in. etycznymi, prawnymi) zdefiniowania kryteriów naukowości psychoterapii. Spotkanie zgromadziło kilkudziesięciu uczestników, wśród których znaleźli się przedstawiciele różnych szkół i ośrodków psychoterapii, psychologowie akademicy (wraz ze studentami) reprezentujący kilka uczelni krajowych, lekarze medycyny, filozofowie i teologowie.

Konferencję otworzyła prof. Lidia Grzesiuk, która zwróciła uwagę na aktualność, a także kulturowo-społeczny i prawny kontekst pytań typu: Czym jest psychoterapia? Czy psychoterapia jest nauką lub czy ma naukowe podstawy? Kto może być uznany za psychoterapeutę, a kto nie? Podkreśliła konieczność uwzględnienia w formułowaniu odpowiedzi na powyższe pytania faktu wewnętrznego zróżnicowania psychoterapii w postaci licznych szkół. Przybliżyła też główne sposoby rozumienia tej dziedziny, jakie wyłoniły się z dyskusji prowadzonych wokół redakcji nowego akademickiego podręcznika psychoterapii: (1) psychoterapia jako nauka lub działalność oparta na naukowych podstawach, (2) psychoterapia jako rzemiosło – zespół praktycznych umiejętności i standardów ich stosowania, (3) psychoterapia jako sztuka, której uprawianie wymaga szczególnych właściwości, takich jak talent lub intuicja.

Swoją prezentację prof. Zofia Rosińska poświęciła psychoterapii jako jednemu ze źródeł wiedzy o człowieku. Psychoterapia jest takim źródłem, zarówno jako fenomen kultury – zespół instytucji o określonym etosie (i niekiedy tradycji), języku, metodach oddziaływań i adresatach, jak i jako osobiste doświadczenie jednostki – okazja do uzyskiwania wiedzy o sobie i poszukiwania sensu własnych doświadczeń. Ponadto, w nowych ujęciach psychoterapii jako dialektycznego procesu zachodzącego między terapeutą i pacjentem, mówi się o zdobywaniu wiedzy zarówno o sobie, jak i o partnerze interakcji w odniesieniu do obydwu zaangażowanych stron. Prowadzi to do zmiany dotychczasowego statusu psychoterapeuty, który przestaje być wszechwiedzącym ekspertem, a staje się równoprawnym partnerem w tej szczególnej relacji międzyludzkiej.

W wystąpieniu zatytułowanym „Spór o naukowość psychoterapii” prof. Jerzy W. Aleksandrowicz zwrócił uwagę na czynniki uzasadniające dążenie do naukowego ujęcia wiedzy o psychoterapii, a także zwięźle omówił trudności z tym związane. Określiwszy aktualny stan wiedzy na temat psychoterapii jako „chaotyczny konglomerat twierdzeń i działań na pograniczu medycyny, psychologii, a także antropologii i socjologii, odnoszący się do niezwykle szerokiego spektrum zjawisk”, zaproponował rozdzielenie oddziaływań polegających na leczeniu zaburzeń od oddziaływań polegających na pomaganiu osobom zdrowym w osiąganiu pożądanego stopnia satysfakcji z własnego funkcjonowania. Każdy z tych obszarów zasługuje na opracowanie w postaci odrębnej, spójnej i klarownej koncepcji. Wymaga to konsekwentnego stosowania paradygmatu nauk przy

rodniczych i właściwego dla nich podejścia nomotetycznego w odniesieniu do leczenia zaburzeń (co zapewni integrację psychoterapii z medycyną) oraz paradygmatu nauk humanistycznych i właściwego im podejścia idiograficznego w odniesieniu do pomagania.

Z kolei prof. Władysław J. Paluchowski w referacie „Problemy metodologiczne badań ilościowych u jakościowych nad psychoterapią” przedstawił paradygmat mieszanych metod i jego zalety w dziedzinie badań nad skutecznością psychoterapii. W ramach tego paradygmatu uznaje się możliwości i wartość łącznego stosowania w badaniach podejść nomotetycznego i idiograficznego, co prowadzi do uzyskania dwojakiego rodzaju danych na temat badanego zjawiska i umożliwia jego pewniejszą interpretację i bardziej pełne zrozumienie.

W prezentacji pod tytułem „Skuteczność psychoterapii: interwencje psychologiczne wsparte empirycznie” prof. Jadwiga M. Rakowska przybliżyła główne kierunki badań nad psychoterapią i rodzaje rozwiązań metodologicznych zmierzających do uzyskania wartościowych danych. Oprócz tych kwestii podjęty został problem możliwości uogólniania wyników badań eksperymentalnych, na przykład nad określoną techniką psychoterapeutyczną, na warunki praktyki klinicznej (problem skuteczności vs efektywności interwencji).

Prof. Czesław Czubała i dr Celina Brykczyńska, będący zdania, że psychoterapia spełnia kryteria naukowości, zreferowali wyniki badań nad – wspólnymi dla różnych szkół – czynnikami odpowiedzialnymi za pozytywną zmianę uzyskiwaną na różnych etapach jej trwania. Okazuje się, że stosunkowo najslabiej zostały poznane czynniki leżące zawiązane z końcowym etapem procesu psychoterapii, to jest okresem usamodzielniania się pacjenta i rozstania z terapeutą. Autorzy zasygnalizowali też ciekawe, a przy tym – jak dotąd – nie poddane badaniom, zjawisko wyobrażeniowej kontynuacji relacji terapeutycznej, jaka zachodzi pomiędzy sesjami, dotyczy zarówno pacjenta, jak i terapeuty oraz ma przypuszczalny wpływ na przebieg i efekty procesu psychoterapii.

Wystąpienie dr. Sławomira Murawca poświęcone zostało neurobiologicznemu wymiarowi psychoterapii. Autor omówił założenia i główne kierunki dociekań dotyczących tego wymiaru, do jakich należą między innymi badania nad zmianą ekspresji genów, zmianą siły połączeń synaptycznych, a także zmianą aktywności neuronów w poszczególnych obszarach mózgu, jakie potencjalnie towarzyszą zmianie osiąganey w toku psychoterapii. Drugi referat S. Murawca dotyczył relacji pomiędzy zjawiskami opisanymi na gruncie psychoanalizy a wiedzą na temat funkcjonowania mózgu z obszaru współczesnej neurobiologii. Przystawalność procesów ujmowanych przez obydwie dziedziny ma stanowić wsparcie dla naukowych podstaw psychoanalizy.

Problem naukowości psychoterapii został ujęty przez prof. Ewę Trzebińską w formie pytania „Co akademicka psychologia może zaoferować psychoterapeucie?” Autorka, na przykładzie dialektycznej terapii behawioralną (DTB), wysunęła tezę, iż psychoterapię trudno uznać za w pełni udowodnioną naukowo. Mimo empirycznych potwierdzeń efektywności DTB (i niektórych innych form psychoterapii), nieznanne pozostają (liczne) procesy i mechanizmy odpowiedzialne za pożądaną efekt końcowy. Wynika to zarówno z natury samego „przedmiotu” psychoterapii (wieloaspektowość funkcjonowania człowieka, wielość mechanizmów odpowiedzialnych za prawidłowość i dysfunkcje psychicznego funkcjonowania), jak i z potrzeby przyjęcia na użytek badań nad psychoterapią

modelu osobowości, który nie tylko pozwoli uwzględnić tę złożoność, lecz także i umożliwi opis i wyjaśnienie mechanizmów odpowiedzialnych za organizację procesów psychicznych. Jeden z takich modeli oferuje koncepcja „architektury umysłu” J. Mayera, zawierająca opis mechanizmów osobowościowych, a także uwzględniająca społeczno-kulturowy oraz biologiczny aspekt funkcjonowania osobowości.

Wychodząc od praktycznych konsekwencji powiązań psychoterapii z medycyną, prof. Bohdan Wasilewski skoncentrował się na udzieleniu odpowiedzi na pytanie „Czy psychoterapia jako metoda leczenia spełnia kryteria medycyny opartej na faktach?” (*evidence-based medicine*, EBM). Zwrócił uwagę na problem przystawalności kryteriów EBM do specyfiki metod, jakimi posługuje się psychoterapia. Zdaniem Autora, przy uwzględnieniu specyfiki psychoterapii na tle oddziaływań farmakologicznych niektóre spośród wypracowanych na jej gruncie metod spełniają kryteria EBM.

Wątek filozoficzny i metodologiczny, obecny w wystąpieniu prof. Z. Rosińskiej, powrócił w prezentacji dr. Andrzeja Jastrzębskiego, zatytułowanej „Paradygmat, w którym psychoterapia może posiadać status nauki”. Pierwsza część wykładu obejmuje analizę pojęć zawartych w pytaniu o naukowość psychoterapii, na podstawie której został zarysowany obszar zagadnień wymagających opracowania. Należą do niego: sformułowanie jasnej definicji psychoterapii w sytuacji istnienia wielu definicji obowiązujących w ramach poszczególnych szkół lub kierunków oraz przyjęcie określonego sposobu rozumienia nauki, co oznacza konieczność wyboru spośród konkurencyjnych paradygmatów bądź opracowanie nowego. Pytania te implikują kolejne, ze względu na wielowymiarowość „przedmiotu” psychoterapii, jakim jest człowiek. Konsekwencją tych działań może być lokalizacja niektórych (nawet tradycyjnie uznanych) szkół i metod poza obszarem psychoterapii naukowej. W końcowej części wystąpienia zaproponowany został sposób ujmowania naukowości psychoterapii nawiązujący do rozwiązań przyjętych w nauce o osobowości. Tworzą go takie wymiary, jak (1) geneza poszczególnych szkół (analiza ich naukowych podstaw), (2) ocena ich teoretycznych założeń, (3) specyfika metod i technik diagnozy i oddziaływań korekcyjnych oraz (4) ich empirycznie potwierdzona wartość.

Dr Hubert Suszek i mgr Tomasz Femiak wyszli od stwierdzenia, iż zagrożeniem dla naukowych podstaw psychoterapii są z jednej strony liczne, nazywane psychoterapią, metody o niesprawdzonej skuteczności (np. techniki z obszaru New Age i psychologii popularnej), z drugiej zaś błędy i zaniedbania ze strony psychoterapeutów reprezentujących szkoły i kierunki uznawane za oparte na podstawach naukowych. Autorzy zaproponowali kilkanaście kryteriów, jakie mogłyby okazać się pomocne w ocenie poszczególnych szkół, założeń, a nawet technik psychoterapii. Do kryteriów tych należą między innymi: przesuwanie odpowiedzialności za dowiedzenie naukowości (bądź braku naukowych podstaw) danego nurtu czy metody na jego przeciwników, a także brak krytycyzmu lub dociekliwości w sytuacji dostrzeżenia słabych punktów i wątpliwych rozwiązań na gruncie własnej szkoły.

Oprócz referatów podczas konferencji miały miejsce dwie dyskusje panelowe z udziałem prelegentów oraz gości – dr. Zenona W. Dudka i mgr. Damiana Janusa, poświęcone kryteriom weryfikacji naukowości psychoterapii oraz bardziej szczegółowym zagadnieniom omawianym w poszczególnych wystąpieniach. W zakresie porusza-

nych problemów znalazła się kwestia statusu takich kierunków, jak terapia NLP, bioenergetyka Lowena, ustawienia systemowe Hellingera i terapie narracyjne – w świetle kryterium racjonalności, a także problem motywacji psychoterapeutów do poddawania się ocenom naukowym i ewaluacji ze strony samych pacjentów. W podsumowaniu konferencji, którego dokonała prof. Lidia Grzesiuk, podkreślone zostało znaczenie osobistego wkładu poszczególnych nauczycieli, praktyków i badaczy psychoterapii w tworzenie i podtrzymywanie jej naukowych podstaw.

*Elżbieta Chmielnicka-Kuter
Instytut Psychologii
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II*