

**MARIE PERCIVAL**

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

**PSYCHOLOGIA  
PORADNICTWA  
TERAPEUTYCZNEGO**



**PSYCHOLOGIA  
WSZYSTKIEGO**



**PSYCHOLOGIA  
PORADNICTWA  
TERAPEUTYCZNEGO**



WYDAWNICTWO  
UNIWERSYTETU  
ŁÓDZKIEGO

**MARIE PERCIVAL**  
tłumaczenie Katarzyna Piszczek

# **PSYCHOLOGIA PORADNICTWA TERAPEUTYCZNEGO**



**WYDAWNICTWO  
UNIwersYTETU  
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2024

**Tytuł oryginału:** *The Psychology of Counselling*, Marie Percival

**Rada Naukowa serii *Psychologia Wszystkiego***

*Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz*

**Redaktor inicjujący**

*Monika Borowczyk*

**Tłumaczenie**

*Katarzyna Piszczek*

**Konsultacja naukowa tłumaczenia**

*Eleonora Bielawska-Batorowicz*

**Opracowanie redakcyjne**

*Teresa Margańska*

**Skład i łamanie**

*Munda – Maciej Torz*

**Korekta techniczna**

*Wojciech Grzegorzczak*

**Projekt typograficzny serii**

*Monika Rawska*

**Projekt okładki**

*Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz*

Ilustracja wykorzystana na okładce: [freepik.com/@melitas](https://www.freepik.com/@melitas); [freepik.com/@astartejulia](https://www.freepik.com/@astartejulia)

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,  
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Marie Percival, 2023

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

© Copyright for Polish translation by Katarzyna Piszczek 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-483-9>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11204.23.0.M

Ark. wyd. 6,6; ark. druk. 11,0

ISBN 978-83-8331-483-9

e-ISBN 978-83-8331-484-6

*Pamięci moich rodziców,  
Patricka i Moniki McDowell*

# SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	9
Przedmowa	13
1. Terapia – przeszłość, terażniejszość i przyszłość	19
2. Psychoanaliza Freuda przejrzana i rozważona na nowo	39
3. Psychologia humanistyczna – terapia zorientowana na osobę	55
4. Terapia poznawczo-behawioralna	73
5. Obietnica psychologii pozytywnej	91
6. Lecznicza przestrzeń – zmieniający się krajobraz	111
7. Badania w poradnictwie i psychoterapii	127
8. Kwestie zawodowe w poradnictwie i psychoterapii	143
Lista lektur i źródła online	163
Bibliografia	167

## WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

*Psychologia poradnictwa terapeutycznego* to kolejna książka z serii *Psychologia Wszystkiego*, przygotowana dla polskiego Czytelnika przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Jak inne tomy z serii, podejmuje ona próbę przedstawienia ważnych zagadnień w przystępny sposób, z odwołaniem do rzetelnej wiedzy naukowej. Zaprezentowanie założeń teoretycznych oraz wyjaśnienie procesu oddziaływań psychoterapeutycznych nie należy do łatwych zadań, nawet dla osoby mającej duże doświadczenie praktyczne i dydaktyczne – jak Autorka *Psychologii poradnictwa terapeutycznego*. Z pierwszym wyzwaniem można się spotkać już przy podejmowaniu decyzji o tym, jak nazywać specjalistów udzielających pomocy psychologicznej poprzez rozmowę i osoby korzystające z takiej pomocy. W książce zdecydowano się na zamiennie stosowanie terminów „poradnictwo” i „psychoterapia” lub „terapia”, a także „klient” i „pacjent”. Tę złożoność oddaje tytuł książki. Warto przy tym wspomnieć, że w polskiej tradycji terminy „poradnictwo psychologiczne” i „psychoterapia/terapia” mają nieco inne znaczenie i nie są utożsamiane. Poradnictwo psychologiczne jest adresowane do osób znajdujących się w trudnym położeniu życiowym, podejmujących ważne decyzje, gdy korzystne może być dla nich przeanalizowanie własnej sytuacji i dostępnych opcji ze wsparciem psychologa. Psychoterapia stanowi natomiast formę oddziaływania w przypadku zaburzeń, a jej celem jest zmiana zachowania i usunięcie lub znaczne zmniejszenie natężenia objawów występujących u osoby z niej korzystającej. W praktyce klinicznej obie te formy mogą się przenikać, zwłaszcza gdy analizuje się je z perspektywy klienta – osoby w trudnym położeniu, podejmującej ważne decyzje, w której przypadku korzystna byłaby trwała zmiana zachowania. Zastosowanie w tytule polskiego



wydania terminu „poradnictwo terapeutyczne” dobrze odzwierciedla zatem to skomplikowanie i wzajemne przenikanie się.

Z innym wyzwaniem Autorka książki zmierzyła się przy podejmowaniu decyzji, jakie nurty teoretyczne i formy oddziaływań wybrać, by pokazać ich pełną gamę oraz obszary zastosowania. W *Psychologii poradnictwa terapeutycznego* przedstawiono zatem te nurty, które są najbardziej znane, uwzględniane w praktyce, a także weryfikowane naukowo. Nie dziwi zatem odwołanie się do koncepcji psychodynamicznych, poznawczo-behawioralnych, podejścia skoncentrowanego na osobie czy psychologii pozytywnej. Czytelnik może być jednak zaskoczony ograniczoną liczbą omawianych podejść teoretycznych, a niekiedy także skrótowością ich prezentacji. Niemniej nawet taka krótka charakterystyka pozwala zorientować się w różnorodności sposobów postępowania w zakresie poradnictwa terapeutycznego.

Książka Marie Percival ma kilka istotnych walorów. Po pierwsze, podejmuje próbę przedstawienia wybranych podejść do udzielania pomocy psychologicznej poprzez rozmowę. Lektura kolejnych rozdziałów pozwala na zorientowanie się w ich założeniach teoretycznych, dotyczących głównie rozwoju człowieka i kształtujących go czynników oraz obszarów, w których możliwa jest zmiana i pomoc w jej przeprowadzaniu. Nie znajdziemy tu systematycznego akademickiego wykładu przepelnionego dogłębnymi analizami, ale wystarczająco wiele szczegółów, by zrozumieć, na czym polega dane podejście i jak w jego ramach rozumiane jest poradnictwo czy psychoterapia.

Po drugie, książka wskazuje na możliwości, jakie oferuje terapia i na jej ograniczenia. To szczególnie ważne z perspektywy osoby rozważającej skorzystanie z takiej formy oddziaływania. W książce przystępnie przedstawiono tę kwestię w odpowiednich fragmentach punktujących to, „czym jest” i „czym nie jest” poradnictwo

realizowane w danym podejściu teoretycznym. W ten sposób można rozwiązać wstępne wątpliwości i uzyskać podstawę do decyzji opartej o elementarną wiedzę, a także umożliwić skonfrontowanie się z własnymi wyobrażeniami i oczekiwaniami na temat terapii.

Po trzecie, Marie Percival wskazuje na naukowe podstawy oddziaływań terapeutycznych, zasady stosowane w badaniach nad psychoterapią oraz wyniki badań odnoszących się do skuteczności oddziaływań. Pozwoli to Czytelnikowi ocenić, choć w bardzo podstawowym zakresie, wiarygodność danego podejścia terapeutycznego i efektywność w przypadku zastosowania go do określonej kategorii problemów psychologicznych lub zaburzeń.

Po czwarte, książka wspomina także o znaczeniu koncentrowania się w oddziaływaniach terapeutycznych na pozytywnych doświadczeniach i emocjach oraz mocnych stronach i ich rozwijaniu. Takie odwrócenie perspektywy pozwala nie tylko zrozumieć założenia psychologii pozytywnej, ale i pokazuje nowe obszary zastosowania poradnictwa i terapii – poza koncentracją na zaburzeniach i problemach możliwe jest także działanie ukierunkowane na rozwój i wzmocnienie potencjału jednostki. Wydaje się, że w takim ujęciu dochodzi do przesunięcia akcentów ze słowa „terapeutyczne” na „poradnictwo”.

Po piąte, Marie Percival zwraca uwagę na wiele ważnych kwestii dotyczących szkolenia w zakresie psychoterapii, relacji terapeuta – klient oraz podstawowych zasad etycznych, których przestrzeganie jest niezbędne w poradnictwie terapeutycznym. Ten aspekt książki ma – moim zdaniem – szczególne znaczenie, bo pokazuje, że przebieg relacji terapeutycznej rządzi się określonymi zasadami (uwzględnionymi w kontrakcie, czyli umowie określającej zasady współpracy), które powinny być jednoznacznie przedstawione klientowi, a cel terapii zostać z nim uzgodniony. Terapeuci winni sprostać szeregowi wymagań: zdobyć odpowiednie wykształcenie

i przejść szkolenie w zakresie terapii oraz rozwijać zdobytą wiedzę i umiejętności; poddawać się superwizji, a więc procesowi oceny własnej pracy; przestrzegać reguł etycznych właściwego postępowania, w tym rzetelności i staranności oraz poufności i unikania konfliktu interesów. Kontakt z trudnymi niekiedy doświadczeniami klientów może skutkować negatywnymi konsekwencjami – Marie Percival zwraca uwagę na emocjonalne koszty pracy terapeuty, nazywając je „zmęczeniem współczuciem”. Osoby zajmujące się zawodowo poradnictwem mogą być bowiem narażone na wypalenie zawodowe. To zaś nakłada na nie obowiązek obserwowania własnego stanu i przeciwdziałania czynnikom, które obniżałyby jakość relacji terapeutycznej.

Sięgając po *Psychologię poradnictwa terapeutycznego*, nie należy oczekiwać wyczerpującego akademickiego wykładu czy też podręcznika psychoterapii – jest to niemożliwe, zważywszy choćby na rozmiary publikacji. Książka przybliży natomiast wiele ważnych kwestii i pozwala na uzyskanie orientacji na temat tego, czym jest pomoc psychologiczna w postaci poradnictwa i psychoterapii, czego może spodziewać się osoba sięgająca po taką pomoc i czego może oczekiwać od terapeuty, a także jakie wymagania i ograniczenia nakłada na terapeutów uprawiany zawód. Warto w tym momencie zaznaczyć, że w większości sytuacji książka odnosi się do brytyjskiego kontekstu działalności profesjonalnej. Niemniej naczelne zasady pracy terapeutycznej i poradnictwa, w tym zasady etyczne, obowiązują również w Polsce – mimo braku (w czasie prac nad tym wydaniem *Psychologii poradnictwa terapeutycznego*) rozwiązań ustawowych dotyczących zawodu psychologa i zawodu terapeuty – i są uwzględniane w czasie kształcenia na studiach psychologicznych oraz podczas szkoleń w zakresie psychoterapii.

Eleonora Bielawska-Batorowicz

# PRZEDMOWA

Witaj w *Psychologii poradnictwa terapeutycznego*.

Czytasz tę książkę, ponieważ interesuje Cię terapia. Być może masz zmartwienie lub problem, który sprawia, że czujesz dyskomfort lub stres, i poradzono Ci, żebyś z *kimś o tym porozmawiał*. W większości przypadków ten *ktoś*, o kim mowa, to ktoś, kto zawodowo zajmuje się pomaganiem innym. Może być określany mianem psychologa, psychoterapeuty, terapeuty lub, między innymi, psychologa klinicznego. W niniejszej książce znajduje się zwięzły przegląd głównych podejść do terapii, który uczyni je zrozumiałymi dla osób, które ich nie znają lub dla tych, którzy poszukują pomocy psychologa. Poprzez zdobycie wiedzy na temat tego, w czym terapia może pomóc, a w czym nie, zainteresowana osoba będzie mogła sprecyzować swoje oczekiwania w poszukiwaniu profesjonalnej pomocy.

Co więcej, ponieważ książka została zakończona bibliografią zawierającą odniesienia do innych publikacji oraz źródeł online, może wzbudzić zainteresowanie studentów rozpoczynających naukę lub tych rozważających rozpoczęcie kariery psychologa, a odniesienia te będą towarzyszyć czytelnikom podczas zdobywania głębszego zrozumienia i wiedzy dotyczącej tego zagadnienia.

## ZARYS ROZDZIAŁÓW

W pierwszym rozdziale niniejszej książki została zaprezentowana zwięzła historia terapii, począwszy od jej korzeni, jakimi są praca księży i wpływ psychologii, na obecnym jej stanie jako dyscypliny zawodowej skończywszy. Rozdział ten zawiera również wyjaśnienie tego, czym jest, a czym nie jest poradnictwo terapeutyczne, w jaki

sposób działa i jak może być dla niektórych osób efektywne. Znajduje się tam przegląd literatury dotyczącej przynoszących szkodliwe skutki doświadczeń z dzieciństwa, łagodzącego efektu pozytywnych doświadczeń z wczesnych lat oraz tego, w jaki sposób te doświadczenia wpływają na zdrowie psychiczne dorosłych, a także omówienie działania chatbotów oraz sztucznej inteligencji (AI) w odniesieniu do przyszłości poradnictwa i ich roli w zapewnianiu emocjonalnego wsparcia.

W drugim rozdziale skupiłam się na pracy Zygmunta Freuda, który jest powszechnie uznawany za ojca założyciela metody leczenia za pomocą rozmowy. Pomimo kontrowersyjnej natury jego założeń oraz faktu, że był odrzucany przez kolegów zarówno z wewnątrz, jak i z zewnątrz społeczności psychoanalitycznej, wpływ, jaki Freud wywarł na psychoterapię pozostaje niepodważalny. Przejrzemy więc teorie Freuda dotyczące ludzkiej natury i w skrócie przedstawimy praktykę psychoanalityczną. Na nowo zrewidujemy również tezy Freuda, odnosząc się do prac Marka Solmsa i jego wkładu w neuropsychoanalizę. To kontrowersyjne podejście jest od ostatnich dwóch dekad źródłem żarliwej debaty, a niektórzy krytycy nazywają je antypschoanalitycznym.

Rozdział trzeci stanowi wprowadzenie do terapii zorientowanej na osobę Carla Rogersa. Opisane zostaną w nim kluczowe cechy podejścia humanistycznego, dokonane zostanie także podsumowanie przeglądu praktycznych zastosowań terapii zorientowanej na pacjenta. Wyjaśnimy również tendencję do aktualizowania, którą Rogers opisał jako wewnętrzną motywację ludzi do wzrostu i rozwoju. Rogers niezachwianie wierzył, że naszą tendencję do wzrostu można udaremnić czy tłumić, ale nigdy zniszczyć. Jego optymistyczne spojrzenie na ludzką naturę będzie w tym rozdziale przedmiotem dyskusji. Zawiera on również opis sześciu koniecznych i wystarczających warunków terapii, a także przedstawienie poglądu Rogersa dotyczącego

tę, jak istotne jest odczuwanie miłości i akceptacji w dzieciństwie oraz tego, co oznacza stanie się „w pełni funkcjonującą osobą”.

Rozdział czwarty rozpoczyna krótka historia rozwoju terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) oraz wprowadzenie do poglądów Aarona Becka i Alberta Ellisa. W rozdziale tym opisana zostanie teoria i praktyka skupionego na rozwiązywaniu problemów, wysoce ustrukturyzowanego, ograniczonego czasowo podejścia psychoedukacyjnego. Wyjaśniony zostanie również wpływ myśli na odpowiedzi emocjonalne i behawioralne w przypadku dystresu. Rozdział ten zawiera także rozważania na temat rozwoju CBT, wprowadzenie do terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT) i terapii poznawczej zorientowanej na wyzdrowienie (CT-R).

Psychologia pozytywna, zdefiniowana przez Martina Seligmana, została opisana w rozdziale piątym. W rozdziale tym znajduje się opis modelu dobrego życia PERMA, wraz z kluczowymi cechami psychoterapii pozytywnej oraz użytecznością przyjmowania w terapii podejścia opartego na mocnych stronach, jak również niektórych interwencji psychologii pozytywnej. Rozdział zawiera również rozróżnienie pomiędzy psychoterapią pozytywną opartą na mocnych stronach a tradycyjną terapią zorientowaną na patologię. Psychoterapia pozytywna jest często określana jako odejście od „tego, co złe” w kierunku „tego, co mocne”. W rozdziale tym rozważymy przydatność stosowania podejścia opartego na mocnych stronach w kontekście pomocy ludziom w zakresie rozwijania znaczących relacji, życia życiem pełnym sensu oraz poprawy własnego samopoczucia.

W związku z rosnącą popularnością terapii online i zwiększonym koncentrowaniem się w problemach natury psychicznej na „receptach na społeczność”, nadszedł dobry moment, by omówić zmieniający się krajobraz przestrzeni terapeutycznej. W rozdziale szóstym pokazuję więc, że przestrzeń uzdrawiająca nie musi być ograniczana do biur.

Celem tego rozdziału jest sprawdzenie, w jaki sposób terapię prowadzi się w środowiskach alternatywnych. Przedmiotem dyskusji będzie terapia online oraz ekoterapia; ta druga jest formą terapii, która uznaje i docenia odnawiające oraz uzdrawiające cechy natury i przyrody.

W poradnictwie i psychoterapii ważną rolę odgrywają badania. Celem rozdziału siódmego jest omówienie kluczowych kwestii w tym aspekcie. W rozdziale tym poświęcimy uwagę następującym pytaniom: Czy terapia działa? Jeśli tak, to w jaki sposób? Czy terapia może wyrządzić pacjentowi szkodę? Które rodzaje terapii są najbardziej dopasowane do konkretnych problemów? Rozdział ten zawiera wyjaśnienie sposobów, w jakie nabywamy wiedzę – skąd wiemy to, co wiemy – oraz opis zasad metody naukowej. Krótko opisana zostanie również różnica pomiędzy badaniami jakościowymi a ilościowymi oraz dziesięć wniosków wysnutych z badań nad terapią obejmującą rozmowy.

W rozdziale ósmym omówione zostaną kwestie profesjonalizmu, w tym sposoby na bycie bezpiecznymi, efektywnymi terapeutami oraz na zastosowanie obowiązku troski wobec klientów w praktyce. Rozdział ten zawiera również omówienie definiowania roli terapeuty, wyjaśniania granic w relacji terapeutycznej oraz kwestii etycznych. W miarę zapoznawania się z tym rozdziałem czytelnicy zgłębią kluczowe kwestie niezbędne do stania się profesjonalnym terapeutą.

## **STYL PISANIA I ZAKRES KOMPETENCJI**

Pisząc tę książkę, moim celem jest zaprezentowanie zwięzłego, opartego na dowodach i bogatego w informacje podsumowania ogromnej liczby publikacji akademickich i badań dotyczących teorii i praktyki terapii. Styl pisania jest nieformalny, potoczny, co sprawia, że będzie łatwy do zrozumienia i przystępny dla każdego.

Zastrzeżenie: niniejsza książka oferuje przegląd głównych podejść i omawia niektóre z kluczowych zagadnień współczesnej terapii rozmowy, nie jest natomiast wyczerpującym przewodnikiem po terapii.

Kilka słów na temat terminologii: profesjonalni terapeuci używają różnych tytułów, a w teorii i praktyce poradnictwa i psychoterapii istnieje wiele obszarów, które nakładają się na siebie. W kolejnych rozdziałach określenia „poradnictwo” i „psychoterapia” będą używane wymiennie, podobnie jak słowa „terapeuta” i „psychoterapeuta”<sup>1</sup>.

## O AUTORCE

Czuję, że w tym miejscu warto napisać nieco o moim doświadczeniu zawodowym. Począwszy od wczesnych lat dorosłości, interesowałam się tym, w jaki sposób ludzie radzą sobie z problemami takimi jak utrata bliskich, żałoba, stres i ból emocjonalny – czyli tymi, których wszyscy na jakimś etapie życia doświadczamy. Spędziłam większość swojego dorosłego życia na studiowaniu rozwoju człowieka i jego zachowań. Przed rozpoczęciem studiów psychologicznych zdobyłam kwalifikacje psychoterapeuty<sup>2</sup>. Przez lata pracowałam z przeróżnymi grupami klientów. Po ukończeniu kursu terapii zorientowanej na osobę, zaczęłam studiować terapię poznawczo-behawioralną. Częścią mojego rozwoju zawodowego były też inne

- 
- 1 W książce używane są konsekwentnie formy męskoosobowe: „psychoterapeuta” / „terapeuta” oraz „pacjent” / „klient”. Warto pamiętać, że znaczną część obu grup stanowią kobiety [wszystkie przypisy pochodzą od konsultanta naukowego].
  - 2 W różnych krajach reguły wykonywania zawodu psychoterapeuty są odmienne. Podstawą mogą być studia psychologiczne, medyczne lub inne.