

Jerzy W. Aleksandrowicz, *Psychoterapia*, Warszawa 1993, ss. 150.

Każda nerwica łączy się z cierpieniem
Antoni Kępiński

Ludzi dotkniętych nerwicą są tysiące i miliony. Nie mówią oni o swoich przeżyciach i związanych z nimi cierpieniach. Mowa tu o ludziach, którzy z powodu zadawnionych konfliktów emocjonalnych, zepchniętych w ukryte sfery jaźni, a które w pewnym momencie wypływają na powierzchnię świadomości, cierpią i nie potrafią sobie z tymi problemami poradzić – o ludziach z tzw. skazą neurotyczną. Każdemu, kto cierpi z powodu nerwicy wydaje się, że nikt nie jest w stanie go zrozumieć i każdy z nich czuje się z tego powodu osamotniony.

Na nerwicę choruje około 20 procent populacji. Wiadomo też, że neurotyczni rodzice najczęściej wychowują swoje dzieci też na neurotyków. Na podstawie wielu badań i praktyki stwierdza się, że nerwica nie pozwala człowiekowi rozwinąć w pełni własnych możliwości, skazuje go na życie w pewnym sensie jałowe, jeśli człowiek nie podejmie próby wyrwania się z jej sidła.

Wiele jest czynników, które sprawiają, że zamykamy się w sobie, dławimy nasze rozdarcie, stajemy się niejako więźniami naszego cierpienia. Pierwszą rzeczą jaką należałoby uczynić, to rozmowa z osobą bliską, z kimś kto może nas zrozumieć. W przypadku jednak nerwic, zaburzeń psychosomatycznych i zaburzeń osobowości potrzebne jest wsparcie lekarskie terapeuty. Obecnie w czasach głębokich przemian stosunków społecznych zmieniają się także warunki pomagania chorym. Jest to zarazem okres istotnych zmian i postępu medycyny, coraz lepiej zdającej sobie sprawę z tego, że człowiek jest nie tylko istotą biologiczną, a jego zdrowie i choroba to wypadkowa wielu okoliczności i czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych, a także poziomu życia wewnętrznego.

Na rynku księgarskim w ciągu ostatnich kilku lat pojawiło się wiele publikacji podejmujących problemy neurotycznej osobowości naszych czasów, jak również publikacji propagujących pewne me-

tody pracy nad sobą z dziedziny psychologii współczesnej, a także z dziedziny życia wewnętrznego, które wiążą się z doświadczeniem wiary. Wiele ostatnio słyszy się o psychoterapii traktowanej jako metoda leczenia nerwic, zaburzeń psychosomatycznych, czy też zaburzeń osobowościowych. Psychoterapia staje się modna. W środkach masowego przekazu niejednokrotnie przekazywane są o niej informacje, a także o samych psychoterapeutach, którzy obiecują wiele, a przede wszystkim szybkie wprowadzenie człowieka do „utraconego raju”. Pojawia się też coraz więcej ofert, które właściwie nie wspólnego z prawdziwą psychoterapią nie mają. „W całym świecie, także i u nas, wzrasta zaufanie do różnych tzw. alternatywnych form oddziaływań leczniczych, nie odwołujących się do farmakoterapii. Niewielu chorych zdaje sobie sprawę z tego, czy te różne odmiany oferowanych pomocy są psychoterapią, czy też tylko się pod nią podszywają” (*Wstęp*, s. 9, 10).

Dobrze więc, że na rynku księgarskim ukazała się publikacja o charakterze popularnonaukowym pt. *Psychoterapia* prof. dra hab. med. Jerzego Aleksandrowicza – znanego psychoterapeuty. Wymieniona pozycja odpowiada na szereg pytań tak istotnych w psychoterapii traktowanej profesjonalnie. Warto zatem zapoznać się z jej treścią by móc: pozytywnie ustosunkować się do psychoterapii w ogóle, kompetentnie ustosunkować się do wielu nagłaśnianych i reklamowanych ofert, pomóc zainteresowanym w doborze metody leczenia, czy też nawet zaproponować ją w konkretnym przypadku.

Psychoterapia Aleksandrowicza składa się z dziesięciu rozdziałów, które w swej najgłębszej treści dają odpowiedź na następujące pytania: co to jest nerwica i dlaczego tak bardzo utrudnia nam życie; czym jest psychoterapia, a co nie ma z nią nic wspólnego; w jakich chorobach psychoterapia jest skuteczna; czy można wyleczyć się z nerwicy; kto to jest prawdziwy terapeuta; na czy winna polegać współpraca pacjenta z terapeutą i co należy robić, by możliwie jak najefektywniej wykorzystać czas spotkania terapeutycznego; czego należy oczekiwać, jeśli trafi się do „Psychoterapii grupowej”.

Wartość niniejszej publikacji podnosi fakt, iż stanowi ona dla pacjenta formę poradnika, umożliwiającego skuteczne korzystanie z psychoterapii – wybór tego, kto ma leczyć, lepszą orientację w tym, co się dzieje w różnych fazach procesu leczenia, umiejętność oceny wyników, a więc także określenia momentu, w którym można zakończyć psychoterapię. Uzyskanie tych informacji przez pacjenta to niezbędny warunek skutecznej współpracy z psychoterapeutą. Bez tej współpracy właściwie nie ma możliwości zastosowania procesu leczenia. Książka dodatkowo wzbogacona jest o dodatek stanowiący zestaw informacji z zakresu wiedzy psychologicznej. Ważne jest jej przesłanie; nigdy nie jest za późno na leczenie, póki życie trwa, można w nim wiele poprawić i zmienić.

Omawiana książka napisana językiem zrozumiałym i komunikatywnym, zawiera istotne i wartościowe treści w zakresie rozumienia nerwicy i procesu jej leczenia, stanowić może istotną pomoc zarówno dla ludzi poddających się procesowi leczenia, jak i dla ludzi którzy chcą przyjść z pomocą tym pierwszym. Wydaje się, iż stanowić ona może cenne źródło wiedzy w duszpasterstwie.

Małgorzata Dąbrowska