

Anna A. Terruwe i Conrad W. Baars, *Integracja emocjonalna. Jak uwierzyć, że jesteś kochany i potrafisz kochać*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2004, ss. 229.

Integracja emocjonalna to kolejna pozycja dwojga wybitnych psychiatrów holenderskich, opierających się w swojej pracy i rozumieniu człowieka oraz jego potrzeb na antropologii katolickiej, ukazująca się na rynku polskim. Anna A. Terruwe była psychiatrą z wieloletnią praktyką oraz wykładowcą na Katolickim Uniwersytecie w Nijmegen. Istotną zasługą Anny A. Terruwe na polu naukowym jest odkrycie mechanizmu nerwic represyjnych. Natomiast zupełnie nowatorskie jest wyróżnienie nerwicy nierepresyjnej, którą nazywała nerwicą deprywacyjną. Jest autorką między innymi: *The neurosis in the light of rational psychology; Loving and curing the neurotic. A new look at emotional illness; Emotional growth in marriage; Psychic wholeness and healing* i wielu innych pozycji zarówno naukowych, jak i popularnonaukowych. Conrad W. Baars był psychiatrą prowadzącym własną praktykę psychiatryczną oraz konsultant rzymskiej Kongregacji Spraw Duchowieństwa. W 1971 r. brał udział jako ekspert w Synodzie Biskupów poświęconym problemom kapłaństwa, gdzie sugerował potrzebę gruntownego wykształcenia współczesnego kapłana również na płaszczyźnie psychologicznej. W swojej pracy jako psychiatra szczególną uwagę zwracał na wymiar duchowy człowieka. Jest autorem licznych artykułów oraz pozycji książkowych m.in.: *The psychology of obedience; Born only once; Feeling and healing your emotion. A Christian psychiatrist shows you how to grow to wholeness.*

Anna A. Terruwe i Conrad W. Baars, wybitni psychiatrzy z wieloletnią praktyką terapeutyczną, w prezentowanej pracy opisują przyczyny, skutki i sposoby leczenia odkrytej przez siebie jednostki chorobowej, nazwanej zespołem niezaspokojenia emocjonalnego. Człowiek jako jednostka społeczna bezwzględnie potrzebuje i domaga się emocjonalnego kontaktu z innymi osobami. Nie może jednak być otwarty na innych, jeśli wcześniej sam nie został obdarzony bezinteresowną miło-

ścią. Bez tej afirmacji jednostka skazana jest na niepewność własnej wartości i zagubienie we współczesnym świecie. Żadne osiągnięcia zawodowe czy intelektualne, choćby najbardziej spektakularne i przynoszące różnego rodzaju korzyści, nie są w stanie zastąpić tego emocjonalnego niedostatku. Czy możliwe jest całkowite „nadrobienie” emocjonalnych niedoborów z przeszłości poprzez świadomą pracę nad nimi w wieku dorosłym? Czy emocjonalny niedostatek można wypełnić stosowaniem określonej techniki terapeutycznej, czy może potrzebne są inne środki pomocy? Te pytania, jak również inne można i nawet trzeba postawić po przeczytaniu tej pozycji.

Książka, mimo że podejmuje trudne tematy, jest napisana lekko, co sprawia czytelnikowi przyjemność w czytaniu i łatwość przyswajania treści. Struktura książki zamyka się w przedmowie, wstępie autorów, dziesięciu zwięzłych i krótko napisanych rozdziałach, epilogu, bibliografii oraz noty o autorach.

W pierwszym rozdziale, zostaje przez autorów postawione podstawowe pytanie stawiane przez wielu terapeutów mianowicie, dlaczego tak wiele osób nie reaguje na psychoterapię? Odpowiedzią stają się następujące rozdziały wprowadzające czytelnika w pojęcia psychiatrii i nowe ujęcia leczenia zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Autorzy zauważyli że zaburzenia nerwowe występujące u ich pacjentów różniły się zasadniczo od już opisywanych przypadków. Mianowicie zauważyli zaburzenia wywołane przez tłumione uczucia, jak i zaburzenia wypływające z niezaspokojenia naturalnej potrzeby miłości, czułości w dzieciństwie. Można powiedzieć, że z tej obserwacji zrodziło się nowe pojęcie nazwane przez autorów „zespołem niezaspokojenia emocjonalnego”. Zespół niezaspokojenia emocjonalnego, zdaniem autorów, wywiera ogromny wpływ na życie uczuciowe, procesy poznawcze oraz na zachowanie i kondycję psychiczną pacjenta.

Drugi rozdział mówi już bezpośrednio o symptomach zespołu niezaspokojenia emocjonalnego. Do nich autorzy zaliczają nienormalną relację emocjonalną do otoczenia (pacjent nie jest w stanie stworzyć normalnych relacji uczuciowych z otoczeniem). Jeśli jednak taka relacja do otoczenia powstaje, to jest ona zbudowana jedynie na woli, a nie na uczuciach. Dlatego też więź z drugą osobą jest płytka, powierzchowna i nie jest spontaniczna, gdyż jej źródłem nie jest głębokie przekonanie, lecz wola. Następnym symptomem jest uczucie niepewności i braku bezpieczeństwa, wyrażające się w wahaniu i niezdecydowaniu, nadwrażliwości, pragnieniu zadowolenia innych, bezradności, a czasami zbieractwem i kleptomanią. Ostatnim symptomem jest uczucie niższości i niedoskonałości, które czasami przeradza się w głęboko zakorzenione poczucie winy nie tylko w relacji do siebie samego, ale też w relacjach społecznych.

Kolejne rozdziały prezentują pojęcie lęku u osób z zespołem niezaspokojenia emocjonalnego w relacji do osób z nerwicą represyjną, jak również charakterystyczne odchylenia od normy w uczuciowym życiu kognitywnym oraz w zachowaniach społecznych. Rozdział piąty ukazuje trudności, jakie istnieją w odróżnieniu zespołu niezaspokojenia emocjonalnego od innych jednostek chorobowych. Z rozważań tych wypływa przekonanie, że właściwa diagnoza jednostki chorobowej nie może być postawiona na podstawie typowych dla danej jednostki objawów klinicznych, lecz musi zawierać głębsze rozpoznanie całej struktury zaburzonej osobowości.

Interesujący jest rozdział szósty, w którym autorzy podejmują problematykę terapii w zespole niezaspokojenia emocjonalnego. Każda terapia z zasady powinna zmierzać do wprowadzenia równowagi psychicznej. To sposób leczenia chorób lub zaburzeń w różnych koncepcjach i odmianach. W tym wypadku leczenia zespołu niezaspokojenia emocjonalnego musi być ukierunkowane na optymalne przywrócenie warunków, w których życie emocjonalne może się na nowo rozwinąć. Terapia powinna ten proces uaktywnić w sposób możliwie najbardziej naturalny. Należy pacjentowi stworzyć jak najdogodniejsze warunki do jego rozwoju. W tym procesie powrotu do zdrowia należy pacjenta afirmować emocjonalnie, intelektualnie oraz duchowo. Afirmacja dla autorów nie jest techniką ukierunkowaną na zmianę woli czy sposobu myślenia pacjenta, lecz sposobem bycia w obecności drugiej osoby, obdarzeniem pacjenta pełnią uwagi, pozwalając mu w ten sposób na jego naturalny wzrost i rozwój. Istotne również w tej terapii jest ukształtowanie i uczulenie otoczenia, w którym żyje pacjent, na jego problemy. Jeśli zaistnieje taka sytuacja, w której środowisko (rodzina) nie rozumie problemów

pacjenta, należy to środowisko zmienić. Dokonać tego można przez doprowadzenie pacjenta do rodziny zastępczej, by nowe okoliczności środowiskowe bardziej sprzyjały leczeniu.

Kolejne trzy rozdziały są jakby dopełnieniem i uzupełnieniem tego wszystkiego, co zostało zaprezentowane w niniejszej książce. Rozdział siódmy prezentuje główne założenie terapii afirmacyjnej. Kolejny ukazuje indywidualne przypadki pacjentów z zespołem niezaspokojenia emocjonalnego ich leczenie i jego wyniki, a dziewiąty rozdział, jest zbiorem wybranych listów pacjentów do terapeutów. Listy te pozwalają czytelnikowi wniknąć w sam środek choroby, zrozumieć cierpienie, lęk, depresję, ale też nadzieje i tęsknoty pacjentów. Ostatni dziesiąty rozdział to pewnego rodzaju apel autorów książki, aby wprowadzać w życie zasady afirmacji. W ten sposób będzie można uchronić społeczeństwo od wielu problemów takich, jak: alkoholizm, aborcja, brak akceptacji społecznej, brak oznak miłości oraz innych problemów współczesnego świata.

Książka ta może okazać się cenna, nie tylko dla zawodowych terapeutów czy potencjalnych pacjentów, ale dla każdego, kto chce rozwijać się i budować swoją osobowość wolną od schematów. Obecnie coraz więcej ludzi wykazuje wielką, nie zawsze możliwą do ujęcia w kategoriach jednostek chorobowych, kruchość psychiczną i ogromną dysproporcję między wysokim poziomem intelektualnym a trudnościami poranionego życia emocjonalnego. W *Integracji emocjonalnej* ostatecznie chodzi zaś nie tyle o to, by dzięki terapii człowiek mógł funkcjonować w społeczeństwie, ile raczej o to, by przede wszystkim osiągnął wewnętrzną równowagę na swojej drodze życia.

Książkę polecam zarówno zawodowym psychoterapeutom, jak i osobom prowadzącym różnorodne poradnie psychologiczne. Będzie to również interesująca i pomocna lektura dla adeptów psychologii, pedagogiki, czy też kapłanów pracujących z ludźmi.

ks. Dariusz Buksik SDB
UKSW, Warszawa