

Czesław Czabała

„PSYCHOTERAPIA” — 50 LAT WCZEŚNIEJ

Koniec lat 60. i lata 70. to w Polsce wspaniałe okresy rozwoju psychoterapii, jeszcze niesformalizowanej, jeszcze niepoklasyfikowanej, z psychoterapeutami niezwykle zaangażowanymi i tworzącymi coraz większą sieć bliskich i przyjaznych sobie ludzi. Sekcja Naukowa Psychoterapii była miejscem ich spotkań; kwartalnik „Psychoterapia” był ich pismem, „naszym” pismem.

Profesor Stanisław Cwynar we wprowadzeniu do pierwszego numeru „Zeszytów Psychoterapeutycznych” pisze, że fala zainteresowania psychoterapią jest w Polsce bardzo niska i tym uzasadnia potrzebę wydawania czasopisma na jej temat. Podaje także inne, charakterystyczne dla tamtych czasów, argumenty uzasadniające utworzenie takiego czasopisma. Faktycznie jednak zainteresowanie psychoterapią było coraz większe i stąd pomysł, głównie prof. Jerzego Aleksandrowicza, wsparty przez dr. Tadeusza Frąckowiaka i prof. Stefana Ledera (przewodniczącego i członka Zarządu Sekcji), wydawania periodyku. Jerzy Aleksandrowicz przez wiele lat następnym był animatorem i redaktorem naczelnym „Psychoterapii”.

Od początku lat 60. (1962) istniała Sekcja Naukowa Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Powstała jako forum spotkań dla ówczesnych psychoterapeutów. A było ich jeszcze niewiele. Skupiali się wokół czterech ośrodków: Oddziału Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie (przekształconego w 1967 r. w Klinikę Nerwic), Oddziału Nerwic Kliniki Psychiatrycznej w Krakowie (późniejsza samodzielna Katedra Psychoterapii), Ośrodka Leczenia Nerwic „Rasztów” (istniejącego do dziś w zmienionej formule) i Oddziału Nerwic Kliniki Psychiatrycznej we Wrocławiu. Cztery oddziały i cztery ośrodki prowadzone przez znanych już w tamtych czasach znakomitych psychoterapeutów: dr. Stefana Ledera, dr. Aleksandra Teutsch, dr. Jana Malewskiego i dr. Henryka Szydlika. A w nich psychoterapeuci, mistrzowie dla nas w tamtych latach: dr Danuta Kuliszkiwicz, dr Barbara Bigo, dr Borys Bekkarewicz, doc. Boguchwał Winid. I młodzi psychoterapeuci, którzy w latach późniejszych mieli bardzo duży wpływ na rozwój psychoterapii w Polsce: dr Małgorzata Siwiak, dr Jerzy Aleksandrowicz, mgr Magdalena Nieniewska, mgr Jerzy Pawlik.

To były główne (a na początku lat 70. jedyne) ośrodki kształcące psychoterapeutów — najpierw personel tych oddziałów, a potem bardzo wielu stażystów, którzy poszukiwali wiedzy i umiejętności z zakresu psychoterapii. W Klinice Nerwic IPiN, gdzie pracowałem od 1966 r., szkolenie dla personelu odbywało się w wielu różnych formach: omawiania każdej sesji indywidualnej czy grupowej psychoterapii z kolegami z 3-osobowych zespołów (był na to formalnie przeznaczony czas), cotygodniowych „prezentacji” pacjentów z zespołu przed kierownikiem kliniki (składających się z referowania danych klinicz-

nych, mechanizmów chorobowych, przebiegu postępowania terapeutycznego, rozmowy z pacjentem i dyskusji nad rozumieniem przyczyn zaburzeń pacjenta i nad planem jego terapii), cotygodniowych zebrań naukowych, na których referowane były publikacje na temat psychoterapii (głównie zagranicznych, które były przysyłane prof. Lederowi przez znających go psychoterapeutów z różnych krajów). Od 1968 r. regularnie szkoliliśmy stażystów, psychoterapeutów z innych ośrodków, a przybywało ich coraz więcej.

Podobnie zresztą było w Krakowie. Wtorkowe zebrania kliniki często poświęcone były zagadnieniom psychoterapii. Uczestniczyło w nich bardzo wiele osób spoza zespołu kliniki. Sam wielokrotnie brałem w nich udział, uczestnicząc także w spotkaniach po zakończeniu zebrań. Do dzisiaj pamiętam tamte bardzo ożywione dyskusje, które przeciągały się na spotkania nieformalne. Duże znaczenie dla mnie miało poznawanie psychoterapeutów krakowskich, ale także pracowników Uniwersytetu Jagiellońskiego, jak np. profesor Marii Susułowskiej, mojej późniejszej mentorki naukowej, która także bywała na zebraniach wtorkowych.

Ważnym miejscem szkolenia dla ówczesnych psychoterapeutów były zebrania Sekcji Naukowej Psychoterapii, które odbywały się w tamtych latach bardzo często, niemal każdego miesiąca, najczęściej w sali konferencyjnej Szpitala Nowowiejskiego w Warszawie. Nie była to duża sala, ale jak pamiętam zawsze wypełniona; wielu chętnych tłoczyło się w przylegającym korytarzu. Prezenterami, a może raczej dyskutantami, były znowu osoby z wymienionych wyżej ośrodków.

Już wtedy można było wyróżnić szkoły psychoterapii, które były nieco różne we wspomnianych ośrodkach. Na tych zebraniach spotykali się często ich przedstawiciele, prezentując i dyskutując różne ważne dla psychoterapii zagadnienia, czego przykładem są publikacje z pierwszego numeru „Zeszytów Psychoterapeutycznych” takich autorów, jak: Boguchwał Winid, Stefan Leder i Teresa Wysokińska, Michał Łapiński i Jerzy Pawlik. Zaczęli odwiedzać nas psychoterapeuci z innych krajów. Viktor Frankl wystąpił na jednym z zebrań sekcji, Jerome Frank spędził kilka dni w Instytucie Psychiatrii i Neurologii i w Klinice Psychiatrycznej w Krakowie; były to — w owym czasie sławy psychoterapii europejskiej i amerykańskiej. Jeden twórca logoterapii, drugi prekursor czynników wspólnych w psychoterapii. Na zebraniach sekcji spotykaliśmy się prawie wszyscy prowadzący psychoterapię w tamtym czasie i dzięki temu znaliśmy się bardzo dobrze.

Na początku lat 70. pojawiły się także potrzeby ustrukturywania działań psychoterapeutycznych. Początkowo oznaczało to prezentowanie programów terapeutycznych w istniejących ośrodkach, potem dyskusowanie o tym, jak te programy są realizowane. W 1972 odbyło się zebranie członków Sekcji Naukowej Psychoterapii, na którym dyskutowano o potrzebie szkolenia w psychoterapii, o możliwościach, jakie powinny być tworzone, aby takie szkolenie mogło się odbyć — już wtedy sugerowano potrzebę utworzenia programu specjalizacji z zakresu psychoterapii. Prof. Stefan Leder zaczął organizować uczenie się psychoterapii przez „doświadczenie własne”. Byłem współprowadzącym dwie takie grupy, jednej dla psychiatrów i psychologów, a drugiej dla studentów psychologii. Dla nas wszystkich, prowadzących grupę i jej członków, to było doświadczenie niecodzienne, wzbudzające bardzo silne i sprzeczne uczucia, wspomniane potem przez lata.

W sierpniu 1972 roku Klinika Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii zorganizowała pierwsze szkolenie z zakresu psychoterapii, oficjalnie rekomendowane przez Zarząd Sekcji.

Wzięły w nim udział 33 osoby, wśród nich wiele później znaczących osób w psychiatrii i psychoterapii. Miało ono formę tygodniowego „zgrupowania dydaktyczno-treningowego”. W programie szkolenia codziennie odbywały się dwa spotkania grupowe, nastawione na doświadczanie tego, jak tworzy się i funkcjonuje grupa (rola prowadzących polegała na „komentowaniu” tego, co aktualnie działo się w grupie). Dalsze dwa spotkania w grupach dotyczyły doświadczeń w psychodramie, pantomimie, rysunku, muzykoterapii i choreoterapii, które były omawiane bezpośrednio w czasie zajęć i w czasie spotkań grupy. Wieczorem odbywały się „zebrania społeczności”, które były rodzajem podsumowania dnia, a po nich zajęcia relaksacyjne. Część zajęć prowadzili koledzy z Czechosłowacji (Kratochvil i Hausner). Byłem jednym z prowadzących grupę. Było to dla mnie, ale także dla członków grup treningowych niezapomniane do dziś doświadczenie. Rodzaj i poziom przeżywanych emocji, zaskoczenie niestandardowym prowadzeniem grup, prezentacje samych siebie na zajęciach psychodramy, pantomimy, rysunku — to były szokujące doznania. Bardziej szczegółowy opis tego szkolenia i wyniki ankiety wypełnionej przez uczestników na końcu szkolenia zostały opublikowane w „Psychoterapii” w czerwcu 1973 r. Pamiętam, że po powrocie ze szkolenia, na zajęciach psychoterapii grupowej z moimi pacjentami, zachowywałem się po tych doświadczeniach dosyć dziwnie, skoro jeden z pacjentów w pewnym momencie powiedział: „Panie magistrze, proszę usiąść wygodnie i nic nie mówić, my poprowadzimy to spotkanie grupowe”.

W późniejszych programach szkolenia psychoterapeutów przez Klinikę Nerwic IPiN, ta forma doświadczenia (modyfikowana) pozostała do końca rozpoczynającą częścią całościowego szkolenia psychoterapeutów. Uczenie się psychoterapii przez doświadczenie własne weszło także na stałe do standardów szkolenia w psychoterapii.

Psychoterapia na początku lat 70. stawała się ważną częścią psychiatrii. Trwała rewolucja w psychiatrii, związana z wprowadzaniem do tradycyjnych szpitali psychiatrycznych zasad społeczności terapeutycznej. Gdy w 1966 r. zaczynał się program rehabilitacji osób chorych na schizofrenię, dr Kazimierz Jankowski jako jeden z punktów programu zaplanował psychoterapię i zebrania społeczności terapeutycznej. Pytany przez nas, co oznacza prowadzenie psychoterapii z pacjentami, którzy przez ostatnie 10 lat przebywali bez przerwy w szpitalach psychiatrycznych, mówił: „masz usiąść z nim w odosobnionym miejscu i rozmawiać o tym, o czym on chce i co ty uważasz za ważne”. Ja prowadziłem taką „psychoterapię” w parku otaczającym budynek oddziału.

Zasady społeczności terapeutycznej bardzo zmieniały psychiatrię polską, toczyły się ożywione dyskusje między jej zwolennikami i przeciwnikami, zmieniały się szpitale — choć trwało to przez wiele następnych lat. Ale już wtedy prof. Stanisław Dąbrowski, nowy dyrektor Instytutu Psychiatrii i Neurologii (wielki zwolennik zasad społeczności terapeutycznej i psychiatrii „humanistycznej”), podjął prace nad reformą psychiatrii jako Krajowy Konsultant ds. Psychiatrii. Ze względów politycznych, udało się ją wprowadzić dopiero w 1993 r. Ale jej zasady już działały i wpływały na zmiany w psychiatrii. A działały, bo młodzi psychiatrzy, psychologowie, pielęgniarki, terapeuci zajęciowi chcieli zmian i je wprowadzali. Psychoterapia stała się częścią odnowionej psychiatrii. Dawała oparcie w coraz lepiej poznawanych teoriach i w widocznych na co dzień poprawiających się wynikach zdrowia osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym. W „Psychoterapii” zaczęły być publikowane artykuły o psychoterapii psychoz.

W 1974 r. odbyło się pierwsze Krajowe Sympozjum Psychoterapii, na którym dużo czasu poświęcono szkoleniu w psychoterapii. Niedługo potem (1975 r.) Zarząd Sekcji sformułował propozycję zasad i treści szkolenia podstawowego dla lekarzy i psychologów. Proponowano, aby prowadzone ono było przez Centrum Medyczne Szkolenia Podyplomowego, w konsultacji z Zarządem Sekcji. Sugerowano udział w trzech „treningach” (interpersonalnym, grupie dydaktyczno-treningowej, grupie Balinta), szkolenie teoretyczne i staż specjalistyczny. W programie szkolenia przewidywano między innymi szkolenie dające okazję zapoznania się z ośmioma różnymi kierunkami psychoterapii. Przewidywano, że szkolenie mogą poprowadzić osoby z co najmniej 10-letnim stażem zawodowym, mające specjalizację II stopnia w psychiatrii lub psychologii klinicznej (tej drugiej specjalizacji jeszcze nie było — wprowadzono ją w 1983 r.).

Nie podjęto żadnych formalnych decyzji w sprawie sposobu kształcenia psychoterapeutów. Szkolenia, w których uczestniczyło ok. 30 osób rocznie, były w zasadzie organizowane przez Klinikę Nerwic IPiN. Zajęcia prowadzone były natomiast przez doświadczonych psychoterapeutów, głównie z Warszawy i Krakowa. Jeszcze w 1979 roku w czasie II Sympozjum Psychoterapii, w referatach, jak i w dyskusji apelowano o „udoskonalenie” programu szkolenia. Postulowano także otwieranie nowych oddziałów, w których pacjenci byłiby leżeni psychoterapią, reformy opieki psychiatrycznej i formalnego statusu psychoterapeutów.

Druga połowa lat 70. to pojawienie się humanistycznych nurtów w psychoterapii. Wiele zebrań członków Sekcji Psychoterapii było bardzo burzliwymi dyskusjami o nowej psychoterapii. W 1979 r. przyjechał do Polski Carl Rogers. Uczestnicy spotkania z nim reagowali na jego wystąpienie jak na wystąpienie guru, brawami, okrzykami, śpiewem. Byli zachwyceni.

Wcześniej psychoterapia dzieliła się na tą opartą na teoriach społecznego uczenia się, „analityczną”, albo po prostu psychoterapię nerwic czy psychoterapię psychoz. Z czasem psychoterapia stawała się coraz bardziej różnorodna; różnorodność ta dotyczyła także tego, wobec kogo była stosowana i w jakich miejscach proponowana. Powstają w Warszawie: Ośrodek Terapii i Rozwoju Osobowości jeszcze finansowany ze środków publicznych, a w 1978 r. Laboratorium Psychoedukacji — pierwszy niepubliczny ośrodek proponujący psychoterapię. Nie pamiętam, czy otwierano wtedy indywidualne gabinety psychoterapeutyczne.

Zmiany w większym zróżnicowaniu psychoterapii, w zakresie oferowania psychoterapii w formie pozaszpitalnej, stały się tematem III Sympozjum Psychoterapii (1983), którego głównym tematem było stosowanie psychoterapii w warunkach ambulatoryjnych. To tam właśnie przyjęto oficjalne zalecenia, które miały umożliwić dostępność psychoterapii w warunkach ambulatoryjnych: zwiększenie możliwości kształcenia specjalistów psychoterapeutów, uczenie psychoterapii na kursach dla specjalistów w psychiatrii i psychologii klinicznej, określenie specyfiki psychoterapii ambulatoryjnej, pracy z osobami przeżywającymi kryzysy, określenie specyfiki i zastosowań różnych form poradnictwa psychologicznego. Proponowano także wiele zmian organizacyjnych, które ułatwiłyby dostęp do psychoterapii w znacznie szerszym stopniu niż dotychczas. Zalecenia zostały spisane, ale ważniejsza była narastająca świadomość, że psychoterapia to bardzo ważna metoda leczenia, której stosowanie wymaga specjalistycznej wiedzy i umiejętności oraz wielu zmian organizacyjnych.

Początek lat 70. to początek kontaktów międzynarodowych polskich psychoterapeutów. Wcześniej pojedyncze osoby współpracowały z zagranicznymi psychoterapeutami. Prof. Stefan Leder odbył podróże do Wielkiej Brytanii, zapraszał psychoterapeutów ze Stanów Zjednoczonych (Jerome Frank, Allen Bergin), utrzymywał kontakty z psychoterapeutami z Berlina (NRD), Lipska, Leningradu, Czechosłowacji. Prof. Jerzy Aleksandrowicz współpracował z psychoterapeutami francuskimi (m.in. odbył szkolenie u Lacana). Trwające trudności związane z wyjazdami zagranicznymi i dotychczasowe kontakty były źródłem pomysłu zorganizowania międzynarodowych konferencji z udziałem psychoterapeutów pracujących w krajach socjalistycznych. Pierwsza taka konferencja odbyła się w 1973 roku w Pradze; uczestniczyło w niej ok. 40 psychoterapeutów z 7 krajów. Na koniec konferencji postanowiono utworzyć grupę roboczą „Psychoterapia Krajów Socjalistycznych”. Jej celem było organizowanie międzynarodowych konferencji, ułatwianie współpracy między różnymi ośrodkami. Myślano nawet o wydawaniu wspólnego czasopisma. W 1976 r. w Komorowie k. Warszawy odbyło się II Sympozjum Psychoterapii Krajów Socjalistycznych. Kontynuowano tam dyskusję o tym, czym powinna być specjalistyczna psychoterapia, jakie powinny być metody kształcenia psychoterapeutów.

Konferencje organizowane przez tę grupę odbywały się regularnie i uczestniczyły w nich setki psychoterapeutów z różnych krajów. Ostatnie odbyło się w 1989 r. w Kromierzu. Nie było nas już tak wielu, za to dominowali psychoterapeuci z Kalifornii, prowadzący wówczas szkolenia dla psychoterapeutów ze Związku Radzieckiego.

W 1979 r. odbyła się w Londynie I Europejska Konferencja Towarzystwa Badań Naukowych w Psychoterapii, na której jeden z trzech plenarnych referatów wygłosił prof. Stefan Leder „Psychoterapia w Polsce i sąsiadujących krajach socjalistycznych”. 220 uczestników konferencji, w tym prawie połowa z USA, było niezwykle zdziwionych, że w krajach tych istnieje coś takiego jak psychoterapia. Były liczne pytania i bardzo duże zainteresowanie. Podobnie zresztą było na początku lat 90. na konferencji w Budapeszcie, gdzie przedstawiciel europejskiej organizacji psychoterapeutycznej głosił, że przynosi nam nową wiedzę i okazję do nabywania umiejętności w zakresie psychoterapii. W porównaniu z konferencją krajów socjalistycznych, która odbyła się w tym mieście parę lat wcześniej, w której uczestniczyło ponad 400 osób z różnych krajów, w tej konferencji było nas tylko kilkunastu. Pamiętam komentarz do wspomnianego wystąpienia z naszej strony: „rzeczywiście okazuje się, że istniała żelazna kurtyna między wschodnimi i zachodnimi krajami, ale polegała ona na tym, że my wiedzieliśmy bardzo wiele o tym, co dzieje się w zakresie psychoterapii w zachodnim świecie, a wy nie wiecie niczego, co działo się u nas”.

Na koniec warto jeszcze wspomnieć ludzi, którzy tworzyli psychoterapię w Polsce. Dzięki ich wiedzy, otwartości na doświadczenia kliniczne, na innych, współpracy ze sobą, ogromnej mądrości psychoterapia w Polsce to powszechnie uznawana metoda leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego, prowadzona przez znakomicie wykształconych profesjonalistów.

Dr Tadeusz Frąckowiak — współzałożyciel Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i pierwszy przewodniczący zarządu.

Prof. Stefan Leder — drugi przewodniczący zarządu, założyciel i wieloletni kierownik Kliniki Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii, inicjator szkoleń w psychoterapii, współtwórca całościowego programu szkolenia w psychoterapii — realizowanego przez ośrodki rekomendowane przez sekcję do teraz.

Prof. Jerzy Aleksandrowicz — członek kolejnych zarządów Sekcji Psychoterapii, a potem przewodniczący zarządu, inicjator i wieloletni redaktor „Psychoterapii”, współtwórca całościowego programu szkolenia w psychoterapii, założyciel i wieloletni kierownik jedynej w Polsce Katedry Psychoterapii w Collegium Medicum UJ.

Prof. Maria Orwid — wieloletnia członkini Zarządu Sekcji Naukowej Psychoterapii, założycielka Sekcji Terapii Rodzin, inicjator i wieloletnia animatorka wprowadzania terapii rodzin do praktyki klinicznej.

Prof. Jacek Bomba — wieloletni członek Zarządu Sekcji Naukowej Psychoterapii i jego przewodniczący, znakomity nauczyciel psychoterapii.

Mgr Kazimierz Bierzyński — wieloletni członek Zarządu Sekcji i jej przewodniczący, przez całe 50 lat pracujący dla czasopisma „Psychoterapia”, wieloletni nauczyciel psychologów przygotowujących się do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty.