

**Jeffrey A. Kottler** (2003). *Skuteczny terapeuta*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, ss. 196

Jeffrey A. Kottler w swojej niezmiernie ciekawej książce podejmuje fascynujący problem skuteczności w procesie terapeutycznym. U Czytelnika, zagłębiającego się w kolejne rozdziały, narasta przeświadczenie, że książka napisana jest ze znanstwem problemu, fachowością i, co tak ważne, osobistą pasją. Powyższa refleksja nie dziwi, jeśli przyjrzymy się bliżej biografii Autora i jego dorobkowi. Bez trudu dostrzegamy, jak silnie przenikają się w działalności Kottlera dwa różne, choć wzajemnie zależne, przejawy twórczej aktywności: praktyka terapeutyczna i jej podstawy teoretyczne. W ten sposób zdefiniowaliśmy bodaj najważniejszy warunek, którego spełnienie owocuje powstaniem przenikliwej i użytecznej książki. Na takie komplementy *Skuteczny terapeuta* bez wątpienia zasługuje.

Kim zatem jest Kottler? Jako profesor psychologii w dziedzinie doradztwa psychologicznego pracował m. in. w przedsiębiorstwach, szpitalach, ośrodkach zdrowia psychicznego, szkołach oraz amerykańskich uniwersytetach. Przede wszystkim jest to jednak terapeuta prowadzący własną praktykę, z której czerpie niesłabnącą inspirację do osobistego rozwoju. Kottler jest autorem lub współautorem wielu książek; większość z nich jest próbą wnikięcia w najbardziej skomplikowane, trudno uchwytnie aspekty procesu terapeutycznego. Jeśli także w przypadku recenzowanej książki próba taka została uwieńczona sukcesem, to myślę, że tajemnica tkwi w spełnieniu wcześniej sformułowanego warunku: Kottler mianowicie znajduje odpowiedzi na niełatwe pytania dzięki mistrzowskiemu zsyntetyzowaniu wiedzy akademickiej z osobistymi i klinicznymi doświadczeniami. Ponadto, treść *Skutecznego terapeuty* jest tym cenniejsza, że Autor obficie odwołuje się do analizy literatury i prezentuje poglądy wybitnych terapeutów po-

zyskane od nich w bezpośrednich wywiadach. Jednocześnie uderzająca jest terapeutyczna erudycja Kottlera, która po części stanowi wynik ewolucji jego poglądów na przestrzeni całej kariery klinicyisty – praktyka i teoretyka zarazem. Ewolucja ta, na przestrzeni około piętnastu lat, miała następujący przebieg:

Freud → Rogers → Ellis →  
Beck → Erickson → NLP

Chociaż w końcu Kottler, jak widać, powrócił do egzystencjalnego stylu opartego w głównej mierze na głębokiej analizie osobowości i bliskości z klientem w trakcie terapeutycznych sesji, to jednak zmieniające się fascynacje w poszukiwaniu optymalnego podejścia pozostawiły u niego trwałe ślad. Odżegnał się mianowicie od teoretycznej monogamii, zachowując jednocześnie wybrane elementy szkół i nurtów terapeutycznych reprezentowanych przez wyżej wymienione nazwiska. I z taką właśnie książką, będącą odbiciem drogi, jaką szedł Kottler, mamy tutaj do czynienia.

Autor konsekwentnie, od pierwszej do ostatniej strony, odchodząc od prowincjonalnej ideologii, poddaje analizie zdumiewający problem: jak to możliwe, że różne teorie, reprezentujące całkowicie inne podejścia, są równie skuteczne? Jak to możliwe, że posługujący się bardzo odmiennymi metodami klinicyści osiągają porównywalne wyniki? Próbę odpowiedzi na takie pytania może podjąć tylko ktoś tak przygotowany, jak Kottler.

Prawdę swą głosi on odważnie i bezkompromisowo, z charakterystyczną dla siebie wnikliwością, nie uciekając się przy tym do okrągłych ogólników, które mogłyby nadweryżyć cierpliwość Czytelnika. Kottler prezentuje zestaw najważniejszych cech, które charakteryzują stosowane systemy, jak również szkicuje pełen wyrazistości portret „klinicyisty doskonałego”, śmiało przekraczającego

granice konkretnych obozów teoretycznych. Dochodzimy więc do wiodącej idei omawianej książki: Autor, z jednej strony, udowadnia, w jaki sposób „możliwa jest synteza elementów charakteryzujących »dobrą« terapię” (s. 11), z drugiej zaś, że możliwe jest „zidentyfikowanie tych cech, przymiotów i umiejętności, które z największym prawdopodobieństwem prowadzą do pozytywnych wyników” (s. 11). Zanim jednak dokonamy wybiórczej prezentacji tego, co jest skuteczne w psychoterapii oraz tego, jakie elementy stosowane przez wybitnych terapeutów decydują o skuteczności ich poczynań – uważniej przyjrzyjmy się zawartości recenzowanej książki.

Część pierwsza zawiera trzy rozdziały, w których dokonana została analiza wspólnych cech większości szkół terapeutycznych. Już w pierwszym rozdziale Kottler skupia się na jednym z największych paradoksów związanych z działalnością psychoterapeutów, a mianowicie na fakcie, że choć działają oni w całkowicie odmienny sposób, to jednak osiągane przez nich wyniki są podobne.

Przeгляд dawnych i obecnych prób łączenia różnych nurtów psychoterapeutycznych przynosi rozdział drugi. Autor ukazuje trudności, jakie następcza integracja różnych, czy wręcz sprzecznych ze sobą zmiennych w ujednoczony model. Równie ciekawy jest rozdział trzeci, w którym dokonano przeglądu zmiennych wspólnych wszystkim skutecznym metodom psychoterapii. Mamy tutaj również prezentację doświadczeń psychoterapeutów, dążących do stworzenia podejść integrujących, pragmatycznych oraz eklektycznych.

Bardziej precyzyjną analizę cech terapeuty, mających wpływ na jego skuteczne funkcjonowanie przynosi część druga. Rozdziały czwarty, piąty i szósty określają, jakie specyficzne cechy, procesy myślowe i umiejętności umożliwiają optymalne funkcjonowanie terapeutów; niezależnie od tego, do jakiego nurtu teoretycznego przynależą bądź jaki jest ich styl działania.

Ukoronowaniem książki jest rozdział siódmy, podsumowujący najważniejsze kwestie podjęte w rozdziałach poprzednich. Autor porusza w nim m. in. tak ważne zagadnienie, jak rozwój osobisty terapeuty, analizuje spo-

soby osiągnięcia większej skuteczności, czy wreszcie zgłębia istotę skutecznej terapii.

Jak widać, książka jest bogata treściowo. Niewielkie ramy recenzji pozwalają skoncentrować się jedynie na wybranych zagadnieniach prezentowanych w książce i opatrzeć je mocno subiektywnym, rzecz jasna, komentarzem.

Najbardziej nurtujące pytanie Kottler obrazowo formułuje w taki oto sposób: „Zawsze zastanawiała mnie niezmiernie pewna sprawa. Dlaczego samopoczucie klientów Mastersona się poprawia, gdy pracuje on z nimi nad ich indywidualną dynamiką separacji – indywidualizacji, a równocześnie klienci Haleya także odnoszą korzyści z jego terapii, polegającej na modyfikowaniu ich hierarchii rodzinnych? Jakby tego było mało, jak wyjaśnić, że również Rogers jest skuteczny, reagując na swoich klientów w sposób pełen empatii, podczas gdy Ellis odnosi sukcesy, konfrontując ich z irracjonalnymi przekonaniami?” (s. 34). Odpowiedź Autora uważny Czytelnik znaleźć może wcześniej (s. 22): „Nasuwa się nieuchronny wniosek, że musimy mieć ze sobą więcej wspólnego, niż jesteśmy skłonni przyznać i że definicja skutecznego rozwiązania problemów klientów okaże się bardziej uniwersalna niż może się wydawać”.

Zagadnienie skuteczności klinicyści nieuchronnie wiąże się z tym, jak będzie (powinna?) wyglądać psychoterapia jutra. Według Kottlera problemem dzisiaj nie jest brak koncepcji wspierania i leczenia ludzi, ale tych koncepcji nadmiar. Jak się wydaje, poglądy wyrażone przez niego w tej materii sytuują Autora *Skutecznego terapeuty* wśród zwolenników procesu zacierania odrębności różnych ujęć na rzecz aktywnego poszukiwania takich zmiennych, które byłyby dla nich wspólne. Mimo że idee eklektyczne rozprzestrzeniły się (i nadal rozprzestrzeniają), mimo że coraz silniej słycać głosy, by połączyć wysiłki i działanie w celu wyrażonego porozumienia odnośnie tego, czym jest skuteczna terapia – trudno jest mówić o konsensusie. Jak bardzo profesjonalści różnią się w swych zapatrywaniach, świadczą niezwykle interesujące wyniki ankiety przeprowadzo-



nej wśród terapeutów (s. 53). Uwzględniała ona 83 pozycje charakteryzujące praktykę na dobrym poziomie. Zaledwie dwie z nich znalazły akceptację ponad połowy badanych: że można złamać tajemnicę w przypadku tendencji samobójczych klienta oraz że uściśnięcie dłoni klienta nie jest niczym naganym. Jednocześnie Kottler z zadowoleniem odnotowuje fakt rodzącego się porozumienia odnośnie tzw. „dobrych” momentów w terapii. Ich listę znajdujemy na stronie 55. Ponadto zwraca uwagę na to, że skuteczni terapeuci o różnej orientacji teoretycznej dość zgodnie wymieniają niektóre metody interwencji terapeutycznej, prowadzące do pożądanych zmian. Należą do nich na przykład oferowanie wsparcia, dodawanie odwagi, pomoc w zrozumieniu własnych i cudzych wzorców poznawczych, emocji i zachowań, podsycanie nadziei. Proces zbierania danych na temat zdrowia psychicznego czy szacowanie zagrożenia samobójstwem uległ już standaryzacji. Ciekawe jest przedstawione przez Autora zestawienie, w którym około 30% efektów procesu terapeutycznego jest wynikiem stosowania powszechnych, uniwersalnych mechanizmów: modelowania, zrozumienia, empatii, zaufania, ciepła czy katharsis. Zaledwie 15% poprawy zależne jest od specyficznych interwencji czy technik, rozumianych jako immanentna część danej szkoły terapeutycznej. Kottler komentuje to we właściwy sobie, bezkompromisowy sposób: „ Powyższe zestawienie pomaga więc wyjaśnić, dlaczego to, co robimy, wydaje się mniej istotne niż przestrzeganie bardziej ogólnych zasad, właściwych dla większości systemów terapeutycznych” (s. 56).

W książce dotyczącej skuteczności terapii nie mogło zabraknąć rozważań na temat osobowości „klinikisty doskonałego”. Muszę wyznać, że ta część książki wywiera na czytającym duże wrażenie, po raz kolejny uzmysławiając potęgę efektów modelujących. Chyba tylko bowiem w takich kategoriach można pojąć fakt, że pomocnymi swoim klientom okazywali się tak różni praktycy, jak: Satir, Frank, Freud, Haley, Erickson, Frankl, May, Lazarus, Perls, Berne, Wolpe, Ellis, Kohut, Reich, Lacan, Sullivan, Jung czy też Adler. Jeśli dysponowali często

diametralnie różnymi stylami, to odpowiedź na pytanie: jak jest możliwa u nich wszystkich skuteczność, możemy uzyskać zarówno badając to, co robią wybitni terapeuci, jak i to, kim są. Więc kim są? Wspólnym mianownikiem jest charyzma i siła osobowości. Są to ludzie zdecydowani, entuzjastyczni, dowcipni i pogodni. Biję od nich pozytywna energia. Posiadają cechy, które powodują, że przebywanie z nimi sprawia przyjemność. Skuteczny terapeuta jest po prostu bardzo interesującym i atrakcyjnym człowiekiem. Takim chciałby stać się jego klient, przynajmniej w odniesieniu do cech, które najbardziej w terapeutę go fascynują. Ważne jest więc, powiada Kottler, by terapeuta stworzył swój niepowtarzalny styl, w którym zaszczepione zostaną indywidualne, najmocniejsze aspekty jego osobowości. Dodajmy jeszcze do tego niezbędną fachowość i wówczas można mówić o skuteczności w procesie terapii, która ożywia klienta i budzi u niego nadzieję lepszego jutra.

Recenzowana książka to nie tylko zestaw najważniejszych elementów, które trzeba wziąć pod uwagę, by uzyskać najwyższy poziom osiągnięć w pracy z klientem. Jest tutaj zawarta pewna ogólniejsza myśl, dotycząca różnych czynników ułatwiających pożądane zmiany w terapii. Myśl tę można by tak wyrazić: konkretne teorie psychologiczne będą coraz rzadziej ściśle określać tożsamość terapeuty, który może wykorzystywać elementy wszelkich systemów, dopasowując je do bieżącej specyfiki procesu terapii. Skuteczny terapeuta to ten, który potrafi zintegrować różnorodne czynniki w indywidualny, bardzo osobisty styl postępowania.

Wspomniałem na wstępie, że Kottler napisał swoją książkę z pasją i zaangażowaniem. Refleksja końcowa, która przychodzi mi do głowy, jest następująca: Autor sugestywnie, stosując logiczny wywód, używając wreszcie języka niepozbawionego elegancji, przekonuje Czytelnika do swoich racji i, przynajmniej – czyni to skutecznie!

Karol Rosiak