



Proces pomagania w różnych paradygmatach

Porównanie procesu pomagania w podejściu psychoanalitycznym, behawioralno-poznawczym oraz humanistyczno-egzystencjalnym.

Porównanie procesu pomagania w podejściu psychoanalitycznym, behawioralno-poznawczym oraz humanistyczno-egzystencjalnym.

ARTYKUŁ POCHODZI ZE STRONY PSYCHIKA.net



W niniejszym artykule chcę dotknąć tematu procesu pomagania – z perspektywy tego, kto pomaga - **w ujęciu różnych paradygmatów** – czyli kierunków psychologicznych, głównych nurtów, jakby ram ujmujących osobowość, jednostkę w jednostce i jednostkę w świecie – na różny sposób. **Skoncentruję się na podejściu psychoanalitycznym, behawioralno-poznawczym oraz humanistyczno-egzystencjalnym.** Spróbuję najpierw określić jak wygląda sam proces pomagania – posiłkując się poziomami stworzonymi przez Brammera zawartymi w jego książce „*Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności*”. **Brammer wyróżnia zatem następujące**

stadia procesu pomagania:

- 1) Wstęp: przygotowanie wspomaganego i nawiązanie relacji
- 2) Klaryfikacja: ustalenie problemów i powodów szukania pomocy
- 3) Strukturowanie: sformułowanie kontraktu i struktury
- 4) Relacja: budowanie relacji pomagania.
- 5) Eksploracja: eksplorowanie problemów, formułowanie celów, planowanie strategii, zbieranie faktów, wyrażanie głębszych uczuć, uczenie nowych umiejętności.
- 6) Konsolidacja: eksplorowanie alternatyw, przepracowywanie uczuć, praktykowanie nowych umiejętności.
- 7) Planowanie: rozwijanie planu działania przy zastosowaniu strategii rozwiązywania konfliktów, redukcja przykrych uczuć i włączaniu oraz rozszerzaniu nowych umiejętności czy zachowań kontynuowaniu samodzielnie podejmowanych działań.
- 8) Zakończenie: ewaluacja wyników i zakończenie relacji.

Po pierwsze zatem pomagający powinien zapewnić odpowiednie warunki spotkania oraz nawiązać wstępną rozmowę. Chodzi o to, aby atmosfera była przyjazna począwszy od takich „technicznych” aspektów typu wystrój wnętrza, ustawienie fotelu czy sposób oświetlenia a także jego intensywność – a kończąc na typowo ludzkich właściwościach służących prawidłowemu nawiązaniu dobrej relacji. **Bardzo ważne jest, aby pomagający wzbudził we wspomaganym zaufanie, ciepło.** Osoba pomagająca pracująca w myśl paradygmatu psychoanalitycznego jest świadoma podstawowych założeń tego nurtu, iż człowiek broni się w sposób mniej lub bardziej świadomy. **Nieświadomie posługuje się mechanizmami obronnymi, dlatego często nie mówi tego, co myśli, nie jest zbyt ufny – na pierwszym spotkaniu, ponieważ nie przepracował jeszcze wewnętrznych konfliktów z przeszłości.** Na pytanie, w czym wspomagany sobie nie radzi, ten wymienia sytuacje zupełnie niezwiązane z właściwym problemem – ponieważ ten głęboko skryty, czeka na wykopanie i przepracowanie. Psychoanalityczne podejście pomagającego powinno zatem ukierunkować to stadium pomagania ku otrzymaniu od pacjenta jasne, że niewerbalnej „zgody na tak, że można kopać głębiej”. Pomagający w myśl paradygmatu behawioralno-poznawczego będzie kładł nacisk na nagradzanie osoby wspomaganej za wszelkie przejawy otwartości, chęci do aktywnej współpracy. Behawiorysta wierzy bowiem, że jakiegokolwiek pożądane zachowania człowieka można wzmacniać oferując mu za to nagrody – i jest to wielce skuteczne. Tutaj nie ma miejsca na głęboką analizę aż do wczesnych kontaktów osoby wspomaganej z jego rodzicami – jak było w podejściu psychoanalitycznym, tutaj liczy się tu i teraz i wzmacnianie tego co dobre i wygaszanie tego co złe. Oczywiście wg wartościowania etycznego osoby, która pomaga. **Pozytywne formułowanie zdań, jasne i klarowne przedstawienie swojej osoby będą zatem wzmacniane. Humanistyczno - egzystencjalne podejście postrzega człowieka jako bardzo zindywidualizowaną istotę, realizującą swoje potrzeby rozwojowe na tle kultury, sytuacji ekonomicznej, politycznej, temperamentu. Osobistych refleksji. Osobistego sensu. Subiektywnie realnego powodu, dla którego warto żyć, a w sytuacji bez wyjścia – warto byłoby zdrowo, funkcjonalnie, aktywnie żyć.** Początkowa rozmowa nie może być schematyczna, pobieżna, nacechowana zbyt wieloma formułkami. Powinna być jasna, aczkolwiek oryginalna – ponieważ każdy z nas jest oryginalny, odmienny, inny, żyje w różnorodnie uporządkowanym świecie, otoczeniu, które zaczyna się już od naszego ciała, tworzącego temperament i charakter a kończąc na mentalnym wszechświecie odmiennych, oryginalnych, indywidualnych wartości takich jak etyka, Bóg, czy wiara w ideę. Drugie stadium procesu pomagania koncentruje się na **klaryfikacji czyli na ustaleniu problemów i powodów szukania pomocy.** Podejście psychoanalityczne problem definiować będzie nie na podstawie tego, co bezpośrednio



nazwane i „ubrane” w słowa – lecz to czego nie widać gołym okiem, a co jest rzeczywistym problemem, wewnętrzną walką dwóch przeciwstawnych tendencji – maskowanych problemem, który jest „zewnątrzny”. Pomagający w myśl podejścia behawioralno-poznawczego odniesie się do sposobu formułowania sądów o świecie i sposobów reagowania na różne wydarzenia. Złe nawyki, przyzwyczajenia w myśleniu, czy zachowaniu codziennym będą w tym momencie źródłem problemu. Humanistyczne podejście nakreślać będzie problem **w perspektywie holistycznej**, dostrzegając ponadczasowy konflikt np. samotności w świecie lub braku miłości. To podejście nie koncentruje się na ujmowaniu problemu w jakimś wyizolowanym obszarze – lecz dostrzega problem jako czynnik powodujący filozoficznie



pojmowane zagubienie, utratę wiary, czy sensu istnienia.

Trzecim etapem niesienia pomocy jest **strukturyzowanie**. Jest to nakreślanie zakresu pomocy, nazwanie zadań odpowiedzialności, ról. Dla psychoanalityka (osoby pracującej w paradygmacie psychoanalitycznym) i jego pacjenta (tudzież osoby wspomaganego) jasne powinno się stać, że na wiele rzeczy obaj (!) / oboje / mogą zareagować niekontrolowanym wybuchem gniewu, czasem zachować się z agresją, ponieważ psychoanaliza widzi świat czasami zupełnie „odwrotnie” – kiedy to wszystko czego się wstydzimy, co wypieramy – wychodzi na „powierzchnię” w trakcie analizowania. Behawiorysta zwracać będzie uwagę osobie wspomaganego - czasami przerywając rozmowę - na konstruowanie przez niego zdań. Kiedy ten mówi „*Nie powiem, że nie wiem, jak tego nie zrobić, żeby nie kłócić się z żoną*” osoba pomagająca będzie zachęcała do wyrażania się w sposób jaśniejszy, bez tworzenia negacji i gubiących gdzieś istotny sens zdań nadmiernie podrzędnie złożonych. **Humanista spojrzy na człowieka wspomaganego jako na niepowtarzalną jednostkę, i zapewni o odrębności - lecz komplementarności pomagającego i wspomaganego. Zaznaczy, że celem obojga jest samorealizacja i wspólne działania ku szczęściu.** Czwarte stadium procesu pomagania wg Brammery jest **nawiązaniem prawidłowej, dobrej, bezpiecznej relacji**. W tym miejscu istotne znaczenie ma cisza, milczenie oraz sposób jak zostanie ona potraktowana przez wspomaganego. Pasjonat psychoanalizy będzie widział w ciszy wskaźnik obszaru konfliktowego, ponieważ wspomagany nie chce o tym mówić. „Behawiorysta-

poznawczy” być może będzie zastanawiał się co wywołuje lęk w pacjencie, że ten skojarzył akurat ten neutralny element rozmowy z czymś co wywołało w nim „zamknięcie się” w sobie. Humanista potraktuje milczenie jako rozmowę bez słów. Jest świadomy bowiem, że milczenie jest czasem cenniejszą informacją od potoku bezwartościowych, nieszczerých słów.

Humanista doceni ciszę. Doceni w niej szczerść. Kolejne, piąte stadium procesu pomagania ma na celu wg Brammery:

- 1) utrzymanie i spotęgowanie związku /zaufanie, łatwość, bezpieczeństwo/ 2) radzenie sobie z uczuciami pomagającego i wspomaganego, które zakłócają postępowanie w kierunku celów 3) ośmielenie wspomaganego do głębszej eksploracji problemu czy uczuć /klaryfikacja, rozszerzanie, ilustrowanie, precyzowanie/ tak, by samoświadomość wspomaganego uległa rozszerzeniu. 4) Zachęcanie wspomaganego do wyjaśniania i dalszego precyzowania celów 5) Zbieranie potrzebnych informacji służących do rozwiązywania problemu wspomaganego. 6) Zdecydowanie o kontynuowaniu bądź zakończeniu relacji 7) Uczenie się umiejętności potrzebnych do osiągnięcia celów wspomaganego /demonstrowanie, modelowanie, trenowanie/ 8) Inicjowanie „zadań domowych: dla wspomaganego, które posuwają go do celu /próby, ewaluacja, postęp/



Na tym etapie psychoanalityk wyjaśnia osobie wspomaganej, czym są mechanizmy obronne oraz jak wielkie znaczenie dla jego aktualnego funkcjonowania miały relacje w dzieciństwie. Relacje z rodzicami a także rówieśnikami. Aspiracje i nadzieje jakie wobec wspomaganego pokładały osoby dla niego znaczące. **W co wierzyli jego rodzice, co było dla nich ważne.** Jakie instynkty stojące w opozycji z kulturą, z wychowaniem osoba wspomagana musiała w sobie zwalczać. **Co**

musiała tłumić, by być „w porządku” wobec siebie – widzianego przez pryzmat oceny rodziców. Pomagający w paradygmacie psychoanalizy zachęci do „wolnych skojarzeń”- do pozwolenia wspomaganemu na dowolny ciąg słów na określony temat. Tutaj pomagający typuje istotność słów – **badając tonację głosu, szybkość wypowiedzi, zabarwienie.** Pomagający wie najlepiej co kryje się za określonymi sądami, opiniami, ponieważ jest „obiektywny”- w przeciwieństwie do osoby wspomaganej. Istotne jest też zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Osoba, która pomaga jest świadoma, że wspomagany

może projektować na niego stosunek do osób z jego przeszłości (np. może traktować pomagającego jak złego ojca), natomiast sam wspomagający ulega **zjawisku przeciwprzeniesienia** – kiedy to sam nie do końca uporał się ze swoimi konfliktami. Pomagający powinien być świadomy tych zjawisk i traktować je jako źródła informacji, które mogą okazać się potrzebne, aby pomóc. Pomagający w paradygmacie poznawczo-behawioralnym zachęci do opowiadania co jakie skojarzenia związane z zachowaniem osób towarzyszących mają **obszary złych przyzwyczajeń czy nieprawidłowości w myśleniu**. Pomoc w myśl behawioryzmu ma na celu przewarunkowanie reakcji patologicznej, takie zrekonstruowanie kombinacji skojarzeń osoby cierpiącej, potrzebującej, aby bodziec neutralny nie kojarzył się z silną reakcją emocjonalną. Tutaj rację mogą mieć i wspomagany i wspomagający. Osoba, która pomaga łatwiej zachowuje jednakże dystans i patrzy na zjawiska „z boku”. Pomagający w paradygmacie humanistyczno - egzystencjalnym będzie chciał dostrzec **znaczenie, subiektywną istotę wydarzeń w życiu pacjenta**. Będzie dopytywał, co znaczą dla wspomaganego określone wydarzenia społeczne, jak on widzi daną sytuację w świetle swoich wartości, przemyśleń. Kolejne trzy stadia procesu pomagania czyli **konsolidacja, planowanie i zakończenie** mają na celu podsumowanie wszystkich dotyczących osoby wspomaganej i jego problemu faktów, nazwanie głównych mechanizmów powodujących dysfunkcyjne zachowanie, myślenie, funkcjonowanie – a także „wyjście z sytuacji pomagania”. Wtedy to wspomagany zobowiązuje się do działania, do praktykowania nowych umiejętności. Psychoanalitycznie wspomagana osoba będzie więc **dostrzegać przeniesienia w życiu codziennym, docierać do źródła niesatysfakcjonujących relacji i doświadczać wglądu**. Osoba wspomagana będzie kontrolować swoje mechanizmy obronne, będzie przez to bardziej szczera wobec siebie, przestanie racjonalizować czy projektować swoje negatywne uczucia – przez co jej życie może nabrać barw życia świadomie prowadzonego, bez konfliktów. Jeśli relacja pomiędzy wspomaganym i pomagającym była silna, „pożegnanie” może być bardzo trudne aczkolwiek możliwe – w momencie pozytywnie przepracowanych sfer konfliktowych. Osoba wspomagana w paradygmacie poznawczo-behawioralnym na tym etapie będzie wiedziała co powoduje, że jej zachowania są nieprzystosowawcze. Będzie starała się podjąć kroki do eliminacji negatywnych skojarzeń, może **prowadzić monitorowanie otoczenie zawsze wtedy kiedy zachowa się nieodpowiednio, nieadekwatnie**. To może pomóc w ewentualnym dalszym pomaganiu takiej osoby –włączając nieznane do tej pory nowe czynniki mające cechy pierwotnie budzącej lęk sytuacji stresowej, która spowodowała skojarzenie bodźca neutralnego z silną reakcją emocjonalną. „Pożegnaniu” może towarzyszyć spisanie kroków służących lepszemu kontrolowaniu swoich reakcji. Osoba wspomagana w ujęciu humanistyczno-egzystencjalnym na tych etapach pomagania stanie się **świadoma swojej życiowej ścieżki, będzie znała ramy swojego dalszego rozwoju na wymiarze bio-psycho-społecznym**. Będzie starała się dostrzegać istotne elementy swojego życia, pozytywnie rozwiązywać swoje problemy, myśleć wielopoziomowo, być otwarta na innych, będzie asertywna – a jeśli wręcz przeciwnie to będzie

świadoma „nie bycia taką” - np. „wiem, że teraz nie jestem asertywna, nie jestem otwarty, bo się boję” itd. Każde z ujęć psychologicznych ma zatem swój specyficzny charakter.

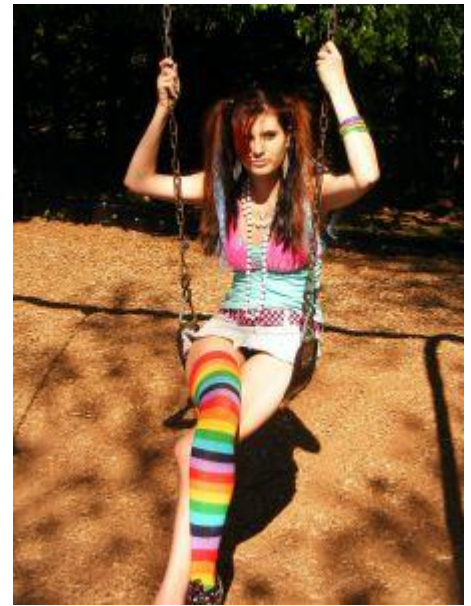
Uważam, że każdy paradygmat jest równie skuteczny w procesie pomagania, trudno jest mi jednoznacznie powiedzieć, które z wyżej wymienionych podejść będzie wiązało się z najszybszym reagowaniem pomocą – i niwelowaniem nieprawidłowości w funkcjonowaniu.

Bliskie jest mi podejście humanistyczno-egzystencjalne.

Doceniam behawiorystów i psychologię poznawczą.

Szanuję psychoanalizę. Myślę, że w swojej przyszłej pracy psychologa będę pracował w myśl podejścia integratywnego, kiedy to dobór metody (podejścia) będę dobierał na podstawie charakteru problemu pacjenta (osoby wspomaganej). Będę wówczas świadomy swoich własnych i osoby oczekującej pomocy ograniczeń i potrzeb, będę zdawał sobie sprawę o niemożliwości zmiany fizycznie i psychicznie zaistniałych zdarzeń z przeszłości swojej i osoby wspomaganej, będę znał swoje cele, budował i scalał myśli na pozór sprzeczne i odmienne – „schwyte” przez granice słów. **A wszystko to po to, aby pomóc cierpiącej osobie pracować nad sobą, by pomóc jej odnaleźć swoją godność, by wzniecić w niej nadzieję, wiarę w życie.** Autor: Marcin /

integralny@gmail.com *Literatura: -Brammer M. Lawrence (1984), Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności Materiały Szkoleniowe do użytku wewnętrznego, Warszawa: Studium Pomocy Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego -Sęk Helena (2007), Psychologia Kliniczna, t. I, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN -Grzesiuk Lidia (2005), Psychoterapia – Teoria, Podręcznik akademicki, Warszawa: ENETEIA, Wydawnictwo Psychologii i Kultury*



ARTYKUŁ POCHODZI ZE STRONY PSYCHIKA.net

