

## Recenzje

Joseph Wolpe, David Wolpe: „Wolni od lęku.

Lęki i ich terapia”.

Tł. Anna Jarczyk. Kraków: WiR Partner 1999, ss. 175.

Głównym tematem książki jest wszechobecny i stale towarzyszący człowiekowi na przestrzeni dziejów lęk. Może być on uzasadniony – w sytuacji realnego zagrożenia – lub nieuzasadniony, niepotrzebny i wówczas staje się problemem nie do zniesienia. Zaburza wszelkie dziedziny funkcjonowania człowieka, a jego życie staje się koszmarem, w którym wszystko podporządkowane jest lękowi.

Joseph Wolpe był założycielem Behavior Therapy Unit w Eastern Pennsylvania Psychiatric Institute i współzałożycielem Association for the Advancement of Behavior Therapy. Uznawany jest, obok B. F. Skinnera, O. Lindsley'a, H. Eysencka i A. Lazarusa, za twórcę terapii behawioralnej.

Książka *Wolni od lęku* adresowana jest nie tylko do psychologów-terapeutów już stosujących terapię behawioralną, ale i do terapeutów o innej orientacji. Przede wszystkim jednak celem autora było dotarcie do osób nie zajmujących się zawodowo terapią behawioralną. Dzięki współpracy z synem Davidem, który z zawodu jest dramaturgiem, Joseph Wolpe osiągnął niezwykle efekt: napisał książkę będącą połączeniem rzetelnej wiedzy z gładkim stylem pisarskim, dzięki czemu recenzowana publikacja stała się jasna i przystępna.

Książka składa się z dziesięciu rozdziałów. Rozdział pierwszy – „Strach potrzebny i niepotrzebny” – zapoznaje czytelnika z różnymi obliczami strachu, źródłami i pochodzeniem lęku oraz czynnikami mogącymi stanowić jego przedmiot. Przede wszystkim jednak Wolpe odróżnia strach pożądaný od niepożądanego, który pojawia się mimo braku zagrożenia, oraz podkreśla rolę nie tyle samej obecności strachu, ile jego intensywności.

W rozdziale drugim czytelnik znajdzie odpowiedź na pytanie zawarte w jego tytule: „Jak powstaje niepożądaný strach”. Strach może albo zrodzić się w jednej chwili, albo narastać z upływem czasu, pod wpływem wielu zdarzeń. Jest on wynikiem skojarzenia z sytuacją będącą źródłem lęku. Może również powstawać w wyniku dostarczenia jednostce błędnych informacji.

Lęki powstają częściej u osób nadpobudliwych emocjonalnie oraz tych, które już wcześniej miały doznania lękowe. Podatność na lęk nie ma związku z inteligencją ani siłą fizyczną. Wolpe przedstawia także zależność pomiędzy strachem a pamięcią, twierdząc, że 75 % osób pamięta wydarzenia wywołujące strach.

Rozdział trzeci, zatytułowany „Nawyki a specyfika strachu”, traktuje o podstawowym terminie terapii behawioralnej, czyli nawyku, który autor definiuje jako: „zespół reakcji konsekwentnie wywoływanych przez te same okoliczności” (s. 37).

Przedstawia ponadto podstawowe rodzaje nawyków oraz interakcje między nimi, rozwijając koncepcję „wzajemnego hamowania”, u której podstaw tkwi założenie, że silniejsza reakcja zdominuje słabszą. Rozdział ten zapoznaje również czytelnika ze sposobami tworzenia się nawyków oraz ich przelamywania.

W rozdziale czwartym, noszącym tytuł „Eksperymenty nad zwierzętami, dzięki którym rozwiązano problem strachu”, czytelnik poznaje rezultaty badań nad zwierzętami, które ujawniły najważniejsze fakty dotyczące natury bezużytecznego strachu. Przedstawione tu zostały eksperymenty Pawłowa nad nerwicą eksperymentalną, a także badania psychiatrii z Chicago, Julesa Massermana.

Rozdział piąty – „Systematyczna desensytyzacja” – przedstawia istotę tej właśnie procedury. Technika ta polega na „podawaniu małej dawki «czegoś» co wywołuje strach pacjenta w czasie, gdy znajduje się on w stanie emocjonalnego wyciszenia” (s. 57). To wyciszenie zapewnia relaksacja, zaś bodziec wywołujący strach pojawia się w wyobraźni. U podstaw systematycznej desensytyzacji leży założenie, że istnieje ścisła zależność pomiędzy zmniejszaniem reakcji lękowych na sytuację wyobrażoną i rzeczywistą. Swoją koncepcję Wolpe obrazuje niezwykle żywymi opisami przypadków z własnej praktyki oraz podaje wskazówki, jak można pomóc sobie samemu.

W rozdziale szóstym – „Terapia behawioralna w życiu codziennym” – Wolpe przedstawia przypadki leczenia nieśmiałości i wszelkiego rodzaju zaburzeń powstałych na podłożu seksualnym. Przedstawiono tu istotę i efekty terapeutyczne treningu asertywności oraz pokazano, że to właśnie niepokój jest najczęstszą przyczyną seksualnych niepowodzeń.

Rozdział siódmy – „Dwie szczególne metody terapii” – prezentuje dwie sytuacje: leczenie lęków opartych na błędnych przekonaniach oraz konfrontację z silnym strachem. Wolpe przedstawia tu istotę terapii implozywnej, porównywanej do odreagowania, które jest jednak trudniejsze do kontrolowania i mniej skuteczne.

W kolejnym rozdziale – „Analiza zachowania: dlaczego konieczna jest pomoc specjalisty?” – autor przedstawia niektóre złożone problemy analizy zachowania, podkreślając najważniejszy etap w terapii behawioralnej, czyli ustalenie zależności pomiędzy zdarzeniem, a reakcją na nie danej osoby. W wyniku przeprowadzonych analiz czytelnik uzyskuje odpowiedź na pytanie postawione w tytule rozdziału. Sprowadza się ona do stwierdzenia, że pomoc specjalisty jest niezbędna, bowiem terapia wymaga najwyższych umiejętności.

Rozdział dziewiąty – „Niektóre złożone przypadki” – opisuje szczegółowo analizę i leczenie kilku takich właśnie złożonych przypadków, które jednak nie są czymś wyjątkowym, a raczej stanowią regułę. Wolpe uświadamia tu czytelnikowi, ile niewidocznych na pierwszy rzut oka problemów kryje się w prostym przypadku, podkreśla rolę analizy zachowania i zdolności terapeuty w skuteczności terapii.

Ostatni rozdział – „Pytania i odpowiedzi” – podejmuje problematykę skuteczności różnych rodzajów terapii. Przede wszystkim autor odpowiada na pytanie, czy wszystkie terapie są skuteczne, twierdząc, że „jeśli nie można wykazać, że zastosowanie danej metody powoduje, iż odsetek wyleczeń znacznie przekracza 40 lub 50 procent, to nie są one terapeutycznie użyteczne,

## RECENZJE

a jest tak właśnie w przypadku terapii innych niż behawioralna” (s. 152). Dzięki terapii behawioralnej 80-90% pacjentów zostaje albo całkowicie wyleczonych, albo ich stan znacznie się poprawia. Dla porównania Wolpe przytacza wyniki raportu Komitetu Gromadzenia Danych Amerykańskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego, z którego wynika, że efektywność terapii psychoanalitycznej wynosi 30%. Przeprowadza więc krytykę założeń leżących u podstaw psychoanalizy, podkreślając jednak zasługi Freuda dla rozwoju psychoterapii. Krytykuje również podejście poznawcze, według którego wszystkie niepożądane lęki są wynikiem zniekształconego poznania, co sugeruje, iż wystarczyłoby jedynie skorygować błędne myśli, aby osiągnąć terapeutyczny sukces. Wolpe przytacza tu również pewien paradoks: psychologowie poznawczy stosują trening asertywności i systematyczną desensytyzację, a więc techniki opracowane przez terapeutów behawioralnych, jako techniki terapii poznawczej (!).

Autor przedstawia także zalety i ograniczenia terapii behawioralnej, która może być skuteczna tylko w przypadku problemów powstałych w procesie uczenia się. Jej najważniejszą zaletą jest to, że może być stosowana zarówno jako środek zapobiegający problemom, jak i służący zmianie subtelnych cech osobowości.

Mimo szerokich zastosowań terapii behawioralnej do tej pory znikoma część zgromadzonej w tej dziedzinie wiedzy wykorzystywana jest w praktyce. Recenzowana książka stanowi więc nie tylko znakomite źródło informacji o przyczynach i sposobach radzenia sobie z lękiem w codziennych sytuacjach, ale – co może ważniejsze – jest głosem w dyskusji dotyczącej skuteczności różnych rodzajów terapii, głosem terapeuty behawioralnego.

Należy również podkreślić, że książka *Wolni od lęku. Lęki i ich terapia* została bardzo starannie i kompetentnie przetłumaczona. Wydawca zadbał również o zamieszczenie indeksów: osobowego i rzeczowego, dzięki czemu bez trudu można odnaleźć w tekście potrzebne w danej chwili informacje. Należy mieć nadzieję, że tłumaczenia na język polski doczekają się również pozostałe prace, które napisał Joseph Wolpe, a także inni przedstawiciele podejścia behawioralnego w psychoterapii.

*Małgorzata Maciejewska*  
*Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego*