

St. Siek

"Psychotherapy and the Behavioral Sciences", L.R. Wolberg, New York
1966 : [recenzja]

Studia Philosophiae Christianae 4/2, 189-196

1968

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

rią i praktyką psychoanalizy, ale nie można odmówić tym myślom wartości poznawczych i heurystycznych w dziedzinie psychologii. Pisma tego psychoanalityka pomagają zrozumieć wiele „bezsensownych” objawów zachowania człowieka i wiele wytworów działalności kulturowej.

St. Siek

Wolberg L. R.: Psychotherapy and the Behavioral Sciences.
Grune—Stratton, New York, 1966.

Autor „Psychoterapii i nauk o zachowaniu” jest profesorem psychiatrii na Uniwersytecie Nowego Yorku i dyrektorem centrum doskonalenia zawodowego w psychologii klinicznej.

Głównym celem jego książki jest przedstawienie teorii i praktyki psychoterapii na tle rozwoju nauk biologicznych, teorii osobowości modeli przystosowania i nauk społecznych. Książka Wolberga składa się z czternastu rozdziałów.

Rozdział I zatytułowany: „Podejście neurofizjologiczne” (do problemów terapii) przedstawia teorie i praktyczne wyniki badań związane z fizjologią układu nerwowego i ich konsekwencje teoretyczne. I tak terapia somatyczna, zwłaszcza chirurgia mózgu, opiera się na teorii lokalizacji, na teorii homeostazy, na teorii śladów pamięciowych, na teorii ośrodków podkorowych jako źródła „napędu” dla funkcjonowania mózgu.

Neurofarmakologia i psychofarmakologia, którym poświęcony jest rozdział II, opiera się, zdaniem Wolberga, na teorii biochemicznych interakcji. Wolberg przyjmuje tu pięć hipotez, które tłumaczą działanie środków chemicznych (leków) na życie psychiczne:

- 1) Fizjologiczne funkcje ciała, zwłaszcza mózgu i systemu nerwowego, są regulowane przez reakcje biochemiczne.
- 2) Enzymy wytwarzają stale złożone chemiczne substancje, które przenikają do tkanek i są podstawą metabolizmu.
- 3) Nadwyżki i braki istotnych chemicznych substancji zaznaczają się w patologicznym funkcjonowaniu tych elementów organizmu, które zależą od prawidłowego metabolizmu.
- 4) Dziedziczenie lub choroba może zakłócić metabolizm enzymów. Takie zaburzenia uniemożliwiają prawidłowe gromadzenie potrzebnych substancji chemicznych lub działają toksycznie na organizm.
- 5) Skutki wadliwej gospodarki chemicznej organizmu mogą być zneutralizowane lub przewyżczone przez pewne leki.

Jako konsekwencję tych hipotez, autor książki przewiduje coraz skuteczniejszą farmakologiczną kontrolę obszarów zachowania obejmujących patologiczne myślenie uczucia i postępowanie.

Rozdział III zatytułowany: „Genetyka, zachowanie determinowane genetycznie, etologia” — przedstawia niektóre wrodzone czynniki determinujące życie psychiczne człowieka. Zdaniem Wolberga, genetycznie zdeterminowana jest, np.: inteligencja człowieka, mongolizm, schizofrenia.

Warunkowaniu neurologicznych obszarów jest poświęcony rozdział IV. Wolberg omawia tu teorię nabywania odruchów warunkowych według Pawłowa, Skinnera, inne podstawowe formy uczenia się (badania Lindsay'a), dzięki którym powstają indywidualne cechy osobowości i sposoby zachowania.

Krótki rozdział V — „Stress i adaptacja” — jest granicą książki, od której zaczynają się psychologiczne i społeczne teorie zachowania. Stress ujmuje Wolberg według modelu zbliżonego do Secyle'go, a objawy stressu tłumaczy mechanizmem homeostazy, który zmierza do osiągnięcia równowagi organizmu i psychiki „wypaczonej” przez bodźce stressotwórcze. Istotną reakcją stressową jest niepokój i strach.

Rozdział VI — „Dojrzewanie ontogenetyczne”, VII — „teoria uczenia i zasady uczenia”, VIII — „Teoria psychoanalizyczna”, IX — „Teoria ról społecznych, teoria dynamicznego oddziaływania grupy na jednostkę” — są najciekawszymi partiami książki i warto zapoznać się z nimi bardziej gruntownie. Hipotezy i wyniki badań doświadczalnych dotyczących rozwoju osobowości człowieka mają, zdaniem Wolberga, istotne znaczenie dla działalności psychoterapeuty. W rozdziale o dojrzewaniu ontogenetycznym formułuje autor swoją koncepcję osobowości i psychoterapii jako konsekwencję studiów nad naukami biologicznymi i społecznymi. Przedstawić ją można w ośmiu punktach.

1) Rozwój człowieka ma za zadanie przekształcić amorficzny stwór, jakim jest dziecko, w cywilizowanego, przystosowanego społecznie, dorosłego człowieka. Aby ten cel osiągnąć, dziecko musi nauczyć się ograniczać swoje biologiczne impulsy, rozwinąć zdolność informacji symbolicznej (mowa, myślenie) ułatwiającej komunikowanie się z innymi, nabyć umiejętność współżycia z grupą i nauczyć się technik, które pozwolą mu twórczo rozwinąć swoje potencjalne możliwości.

2) Rozwój jest kierowany szeregiem praw rozwojowych, na przykład: „prawo dojrzewania”. Według tego prawa określone bodźce umożliwiające rozwój mogą działać skutecznie tylko w określonym i ograniczonym czasowo okresie cyklu rozwojowego, ponieważ układ nerwowy jest podatny na „wchłonięcie” określonych bodźców tylko w ściśle określonym czasie cyklu rozwojowego. Prawo to zwraca uwagę na „krytyczne” okresy rozwoju psychiki człowieka i tłumaczy indywidualne różnice rozwoju jednostek w różnych warunkach życiowych.

3) Rozwój przebiega w zasadzie podobnie u wszystkich dzieci, ale występują duże różnice w stylu i tempie wzrostu.

4) Rozwój człowieka można umownie podzielić na szereg stadiów odpowiednio do lat wieku.

5) Różne okresy rozwoju (różne lata rozwoju) posiadają charakterystyczne potrzeby, które muszą być zaspokojone, stressy, które muszą być rozładowane, specjalne sprawności, które muszą się rozwinąć. Zdrowa struktura osobowości rozwija się po wykonaniu tych „zadań” stanowiących podstawę do przejścia na następny etap rozwoju mający znów swoje określone cele rozwojowe.

6) Trudności rozwojowe powstają stąd, że nie zawsze można wszystkie potrzeby zaspokoić w sposób doskonały, nie zawsze można rozładować wszystkie stressy i wyćwiczyć potrzebne sprawności. Te „niepowodzenia” rozwoju upośledzają przyszłe zdolności adaptacyjne i stanowią górną podstawę dla przejścia na następny etap rozwoju.

7) Jeżeli nie zostaną wytworzone ważne dla prawidłowego rozwoju cechy, osobowości (wytworzone w odpowiednim czasie), dorosła jednostka będzie obciążona pozostałościami dziecięcych potrzeb, postaw i sposobów walki z sytuacjami stressowymi. Te anachroniczne tendencje powstają w konflikcie z wymaganiami zdrowego biologicznie i społecznie przystosowania. Prymitywne dążenia i sposoby widzenia świata, wczesne lęki i nabyte poczucie winy wytwarzają mechanizmy obronne stosowane nawet wtedy, jeżeli pierwotne bodźce nie występują w swojej zwyczajnej postaci.

8) Osobowość, która jest produktem wzajemnego współdziałania nacisków biologicznych i determinant społecznych, nie jest zbiorem, czy składem określonych cech, sprawności, postaw. Osobowość jest konstrukcją obejmującą każdy aspekt zewnętrznego i wewnętrznego przystosowania człowieka.

Omawiając różne teorie osobowości i zachowania o wspólnej nazwie teoria uczenia (Rozdział VII), Wolberg dzieli je na dwie grupy. Pierwsza — asocjacyjno-peryferalistyczne teorie, takie jak C. Hulla i N. Millera. Teorie te ujmują proces uczenia się i nabywania cech osobowości jako proces kojarzenia bodźca-reakcji w działaniu wyzwolonym przez dążenie do redukcji napięcia popędów i potrzeb (pozytywna przyjemność lub unikanie bólu i lęku). Teorie te nie wyjaśniają wszystkich typów uczenia się, ale bardzo pomagają w wyjaśnianiu zachowania człowieka kierowanego przez sprzeczne dążenia, zachowania konfliktowego, szczególnie konfliktu zbliżenia-oddalania.

Druga grupa teorii uczenia wyróżniona przez Wolberga, to „teorie poznawcze” (cognitive theories), takie jak E. Tolmana, teorie psychologów postaci. Teorie te przypisują proces uczenia się działaniu mózgu. Uczenie wyraża się w strukturach poznawczych (na przykład w zmianach percepcji), a nie w reakcjach. Uczenie ujmowane jest jako proces reorganizacji pola pod wpływem nowych informacji. Napędem tego

procesu jest konieczność rozwiązywania stawianych przed jednostką zadań i stany oczekiwania. Wolberg omawia w sposób dość oryginalny zastosowanie zasad teorii uczenia się do procesu psychoterapii. Są one następujące.

1. Zasada motywacji. Motywacyjne siły w postaci przewidywanej nagrody i uniknięcie bólu silnie wpływają na nabywanie nowych nawyków. Na przykład człowiek chory może zdobyć się na wiele wysiłku, jeżeli wierzy, że zmiana postępowania (nabycie nowych sposobów reagowania) zmniejszy jego niepokój, przykrość i poprawia samopoczucie.

2. Zasada redukcji niepokoju. Emocje strachu i niepokoju, jakie powstają u pacjenta w czasie przedstawiania mu pewnych wskazówek, są jednym z najbardziej hamujących (otamowujących) czynników w konstruktywnym uczeniu. Terapeuta rozpoczyna proces redukcji niepokoju przez ujawnianie objawów lęku i wyjaśnianie jego źródeł. W atmosferze przyzwolenia i akceptacji tego, co pacjent mówi, zachęca pacjenta do mówienia o swoich lękach i tym, czego się boi, uczy się tolerować, znosić lęki tworzące słowom, uczy się, że pojawienie się lęku nie dezintegruje, że można go znieść. Uczy się także odsłaniać jego korzenie i lepiej rozumieć pewne związki. W czasie psychoterapii zostaje ujawniona wrogość i poczucie winy w atmosferze akceptacji, która pozbawia ich odwetowej, karzącej siły (pacjent może mówić o wrogości i poczuciu winy i „nic się nie dzieje”). Pacjent uczy się stopniowo znosić myśli coraz silniej naładowane lękiem. W terapiach behawioralnych wgląd w źródło lęku jest uważany za czynnik istotny dla procesu wygaszania.

3. Zasada wygaszania niepokojących, zakłócających sposobów reagowania. Jeżeli bodziec warunkowy nie jest wzmacniany, siła uwarunkowanej reakcji będzie stopniowo się zmniejszała, a reakcje w końcu znikną. Jeżeli proces wygaszania nastąpi w krótkim czasie, może przejść w fazę wypoczynku, która zazwyczaj prowadzi do fazy spontanicznego nawrotu wygaszanej reakcji. Objawy zachowania i obserwowane u „dziwacznego chorego” są konsekwencją nieodpowiedniej generalizacji. Psychoterapeuta uświadamia najpierw pacjentowi niewłaściwe dla procesu przystosowania reakcje i ich symboliczne wygaszanie (objawy zachowania, cechy charakteru) oraz czynniki ich wzmacniania działające w jego otoczeniu. Mówienie o tych objawach przez terapeuta, aprobata tych potępionych reakcji, łagodne, dezaprobuujące komentarze (w fazie zadawania pytań), interpretacja, kiedy destrukcyjne zachowanie jest referowane — powoduje osłabienie tych wzmocnień. Słabość w blokadzie wzmocnień jest zapewniona przez systematyczny reżym spotkań z terapeutą. Psychoterapeuta musi stale kontrolować opór przed wygaszeniem, aby pacjent nie wrócił do starych nawyków.

4. Zasada selekcji reakcji. Proces uczenia przyspiesza się przez właś-

ciwą selekcję reakcji. Sekwencje zachowania skojarzone z negatywnymi uczuciami zmierzają do otamowania i wygaszania, a sekwencje zachowania skojarzone z pozytywnymi uczuciami mają tendencje do nawrotu i tworzenia nawykonych schematów działania. Selekcja reakcji ma miejsce w procesie psychoterapeutycznym wtedy, gdy psychoterapeuta dostarcza pacjentowi wskazówek, które ułatwiają nowe spojrzenie na rzeczywistość i ustosunkowanie do otoczenia. Pacjent jest coraz bardziej „zbliżony” do odpowiedniego sposobu reagowania w swoim otoczeniu. I tak, np.: osłabia się skłonności masochistyczne przez wyjaśnianie ich początków i celów, interpretuje się opór przed wprowadzeniem do świadomości nowych doświadczeń i przyjemnych myśli o produktywnej działalności. Wygaszanie symptomów i warunkowanie pozytywnych myśli i czynów zmierzających do przyjemności jest w tym przypadku zasadniczym zadaniem.

5. Zasada wzmacniania. Reakcje, które następują wraz ze wzmacniającym bodźcem lub w krótkim czasie po nim, stają się coraz silniejsze. W psychoterapii pozytywne myśli i konstruktywne działanie są wzmacniane przez nagrody jakimi jest ujawnianie akceptacji lub uznania przez terapeutę. Negatywne wzmocnienie przejawia się w postaci bardzo łagodnych reprimend lub dezaprobaty wobec ujawnionych destrukcyjnych impulsów. Dlatego warunkiem psychoterapii jest ustalenie odpowiedniego stosunku pacjent-psychoterapeuta. Aby psychoterapeuta był osobą znaczącą.

6. Zasada generalizacji bodźca i reakcji. Z chwilą, kiedy bodziec zacznie wyzwać skierowaną na określony cel reakcję, podobny bodziec będzie wywoływał tę samą reakcję. Nawyki społeczne i mowa powstają drogą takiej właśnie generalizacji bodźców. Również wytworem generalizacji są fobie, paranoidalne projekcje, nieracjonalne opory działania. W procesie psychoterapii wywołanie, wzbudzenie pozytywnych uczuć i sposobów reagowania i wiązanie ich z jedną osobą psychoterapeuty, ułatwia nowe generalizacje innych interpersonalnych stosunków.

Podobnie jak przy omawianiu teorii uczenia się, również przy omawianiu psychoanalitycznych teorii psychoterapii, Wolberg podzielił je na grupy: teoria psychoterapii Freuda; teorie w ujęciu tzw. analityków ego (Hartmann, Rapaport, Anna Freud), teorie psychoterapii w ujęciu neo-psychoanalityków (np.: A. Adler). Freudowska teoria psychoterapii oparta jest na kilku hipotezach:

- 1) na hipotezie psychicznego determinizmu,
- 2) dynamicznego wpływu nieświadomości na życie codzienne,
- 3) na hipotezie wypierania (repression) jako bariery dla świadomości,
- 4) determinującego wpływu psychospołecznego rozwoju dziecka na ewolucję osobowości, mechanizmy obronne i strukturę charakteru,

- 5) „zanieczyszczania” zachowania dorosłego człowieka niedojrzałymi potrzebami i konfliktami,
- 6) na hipotezie o centralnej roli niepokoju i lęku w genezie mechanizmów obronnych i objawach zaburzeń życia psychicznego.

Zwolennicy „analizy ego” wysuwają również swoje hipotezy mające konsekwencje psychoterapeutyczne:

- 1) zachowanie człowieka jest determinowane przez inne siły, niż instynkty — przez ego,
- 2) ego, jako autonomiczna jedność dynamiczna i strukturalna, jest odseparowane od instynktów i od rzeczywistości,
- 3) ego „popiera” dążenie do opanowania otoczenia i adaptacyjnego uczenia się, które pozostają w sprzeczności z instynktami agresywności i seksualnym,
- 4) adaptacyjny aspekt wyuczonego zachowania jest tak samo ważny, jak zachowanie kierowane instynktami i ma swoje własne prawa i źródła nagród,
- 5) należy położyć większy nacisk na badanie roli środowiska, zdrowia, a nie na zachowanie patologiczne,
- 6) społeczeństwo nie zawsze jest zaporą dla ekspresji instynktów człowieka, ani nie godzi w biologiczną naturę człowieka; społeczeństwo wywiera na człowieka konstruktywny wpływ przez modyfikację jego prymitywnych, instynktownych popędów,
- 7) świadomość i wyuczone reakcje są podstawą ludzkiego przystosowania.

Psychoterapia w ujęciu neo-psychoanalitików kieruje się jeszcze innymi hipotezami i założeniami:

- 1) Osobowość jest formowana raczej przez kulturowe niż przez instynktowne siły. System wartości społeczeństwa zostaje inkorporowany w strukturę charakteru jednostki i determinuje jego działanie. Konflikty wewnętrzne są produktem różnorodnych nacisków płynących z wewnątrz i z zewnątrz jednostki.
- 2) Ponieważ w formowaniu osobowości bierze udział niezliczona ilość czynników, najbardziej owocne wydaje się podejście psychoterapeutyczne całościowe, holistyczne.
- 3) Freudowskie teorie libido, instynktu śmierci, infantylnego seksualizmu nie wyjaśniają należycie aspektów normalnego i nienormalnego zachowania się człowieka.
- 4) Terapia poświęcona aktualnej sytuacji chorego odgrywa większą rolę, niż terapia poświęcona odreagowaniu wczesnych, traumatycznych przeżyć. Terapia aktualnej sytuacji ułatwia samo-akceptację.
- 5) Proces psychoterapii wymaga giętkości, elastycznego podejścia metodologicznego. Na człowieka należy mieć optymistyczne spoj-

zenie jako na istotę twórczą, zdolną do miłości i pokojowo usposobioną.

Psychoterapii opartej na teorii ról lub na teorii dynamicznego oddziaływania grupy na jednostkę poświęca autor IX rozdział swojej książki. W psychoterapii tej przyjmuje się założenie, że jednostka mająca silną motywację „bycia w grupie” jest bardziej oporna (niż jednostka o słabszej motywacji) na zmianę postępowania będącego w kolizji z normami akceptowanej grupy (np.: grupy przestępców, alkoholiczków). Psychoterapia w tym ujęciu zmierza do zmiany norm postępowania jednostki. Przedmiotem zabiegów psychoterapeutycznych są prawidłowe reakcje na naciski na jednostkę grup społecznych (np.: rodziny, środowiska pracy), problem identyfikacji z grupą. Na tych hipotezach oparte są niektóre grupowe psychoterapie, jak na przykład psychodramatyczna metoda psychoterapii Moreno.

Oprócz omówionych wyżej problemów, znajdujemy w książce Wolberga uwagi o zastosowaniu wyników badań tzw. antropologii kulturalnej do problemów psychoterapii (Rozdział X). Wyniki badań nad grupami o różnych kulturach, nad różnymi grupami etnicznymi pozwalają psychoterapeucie i pacjentowi na szersze spojrzenie na różne naciski grup, które są aprobowane w jednej grupie kulturowej, a zakazane w drugiej.

Uwagi o powiązaniach cybernetyki z psychoterapią zawiera rozdział XI. Cybernetyka przyjmuje podobne założenia, jak niektóre teorie zachowania. Wolberg wspomina o teorii homeostazy sprzężenia zwrotnego, przekazywania informacji. Omówienie teorii pola i wkładu jej twórcy, Kurta Lewina, do dziedziny ekologii poświęcony jest rozdział XII. Książkę kończy rozdział o perspektywach psychoterapii. Zawiera on wzmianki o praktycznych zastosowaniach omawianych teorii przystosowania do celów psychoterapii. Perspektywy psychoterapii dostrzega Wolberg w eklektyzmie i łączeniu razem kilku sposobów podejścia do zagadnienia przekształcania osobowości człowieka — podejścia fizjologa i chemika, psychologa i socjologa, filozofa i kapłana.

Książka amerykańskiego psychiatry i psychologa dostarcza wielu cennych informacji dotyczących psychoterapii. Sympatie Wolberga są po stronie eklektyków. Jako cel zabiegów psychoterapeutycznych, wysuwa osobowość jako system samoaktualizujący się, rozwijający wielość potencjalnie tkwiących twórczych możliwości jednostki. Ujęcie to przypomina koncepcję Masłowa i Rogersa. Wolberg jest zwolennikiem psychoterapii opartej na teoriach uczenia się oraz na holistycznych ujęciach teorii osobowości i zachowania. Eklektyzm i szerokość horyzontów można uznać za charakterystyczne podejście do problemów psychoterapii tego autora. Wyrazem tej tendencji jest idea włączania do procesów psychoterapii, obok punktu widzenia psychologa (prawi-

dłowość psychologicznego rozwoju), socjologa (przystosowanie do nacisków i norm grupy), także punktu widzenia moralisty i filozofa (sens życia, skala wartości).

Wolberg wyklada swoje poglądy jasno i zwięźle. W sposobie wykładu jest zwolennikiem rekapitulacyjnych syntez. Książka zawiera, na przykład, tablice zestawiające podejścia psychoterapeutyczne różnych kierunków (str. 173) oraz tablicę podającą etapy rozwoju ważniejszych elementów struktury osobowości (postaw, emocji, potrzeb, sprawności), ważniejsze cele rozwojowe w poszczególnych etapach, typowe urazy związane z określonymi fazami rozwojowymi oraz objawy złego przystosowania u człowieka dorosłego związane z tymi dziecięcymi nieprawidłowościami rozwoju (str. 63).

Jako drobne „skazy” książki, można wytknąć pewne „nierówności” w traktowaniu tematów. Na przykład — szeroko omawiane teorie uczenia się przy krótkich wzmiankach o teoriach kulturalistycznych. Niezbyt jasne wydaje się kryterium doboru omawianych teorii. Według tytułu książki mają to być teorie behavioralne, a jest omawiana, na przykład, teoria Freuda nie — behavioralna. Możliwe, że autor rozumie wyrażenie „behavioralne” w sensie wszelkich teorii funkcjonowania osobowości. Jeśli tak, to powinny być także uwzględnione w książce teorie tzw. psychoterapii egzystencjalistycznej, na przykład — legoterapii Frankla.

St. Siek