

## **Psychoterapia - leczenie czy pomaganie?**

Psychotherapy — treatment of ill persons or helping suffering people

*JERZY WITOLD ALEKSANDROWICZ*

### STRESZCZENIE

Pojęcie „psychoterapia” powinno odnosić się tylko do oddziaływań psychospołecznych mających na celu leczenie zaburzeń zdrowia (jako nazwa ogólna, tak jak „farmakoterapia”). Rodzaje psychoterapii nie powinny być wyróżniane ze względu na „teorie”, lecz specyfikę leczonych zaburzeń i mechanizmów ich patogenezy. Psychoterapia może być stosowana zarówno przez lekarzy, jak i przez pracowników wykonujących inne zawody medyczne, posługiwanie się nią wymaga jednak specjalistycznego wykształcenia. Inne oddziaływania, obecnie również nazywane „psychoterapią”, nie będące leczeniem, mają charakter pomocy lub poradnictwa (counselling) i powinny być określane terminem „pomoc psychospołeczna”. Niektóre z nich są użyteczne w medycynie nawet bardziej niż psychoterapia (zwłaszcza np. uaktywnianie niespecyficzných czynników leczących). Z różnych form takiej pomocy korzystają także zdrowe osoby, np. w sytuacjach kryzysowych. Dostrzeżenie tych różnic między terapią a pomocą może doprowadzić do rewolucji w systemie paradygmatów, jakimi kierują się psychoterapeuci.

### SUMMARY

The term "psychotherapy" should be used only as a general term (like "pharmacotherapy") for psychosocial influences aimed at treatment adequate to the specificity of disorder. Difference in pathology and mechanisms of pathogenesis (but not the theories of psychotherapy) should be decisive in choosing the specific direction and form of treatment. Psychotherapy may be conducted by physicians as well as by other medical practitioners, but under the condition of supplementary education. Other psychosocial influences, temporarily also named "psychotherapy" but not aiming at the treatment of ill persons should be named "psychosocial help". Some forms of such help (e.g. the use of unspecific treating factors) is a very important element of all medical procedures, even more important than psychotherapy, others are useful for healthy persons in difficult situations. The consequences of such a differentiation could be revolutionary for understanding and for the paradigms of psychotherapy.