



<http://dx.doi.org/10.16926/eat.2022.11.15>

Zbigniew WIECZOREK

<https://orcid.org/0000-0001-5239-2171>

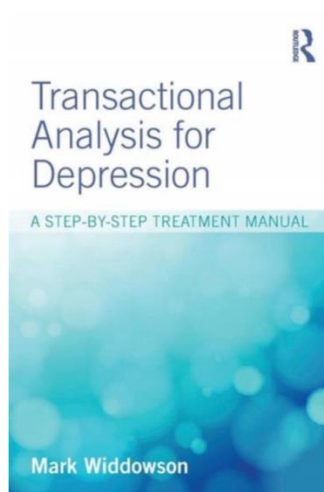
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

e-mail: z.wieczorek@ujd.edu.pl

[rec.] Mark Widdowson (2015). *Transactional Analysis for Depression: A step-by-step treatment manual*. London – New York: Routledge Taylor & Francis Group, ss. 216

Jak cytować [how to cite]: Wieczorek, Z. (2022). [rec.] Mark Widdowson (2015). *Transactional Analysis for Depression: A step-by-step treatment manual*. London – New York: Routledge Taylor & Francis Group, ss. 216. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 11, 241–243.

Wiele wartościowych publikacji z obszaru analizy transakcyjnej długo czeka na polski przekład, niektóre ciągle są poza zasięgiem polskiego czytelnika. Przykładem takiej publikacji jest recenzowana książka Marka Widdowsona, *Transactional Analysis for Depression: A step-by-step treatment manual* [*Analiza Transakcyjna w leczeniu depresji: podręcznik terapii – krok po kroku*]. Książka jest warta polecenia z kilku powodów. Pierwszy z nich to tematyka, czyli psychoterapia depresji, która – jak wiemy – określana jest najczęstszym schorzeniem psychicznym XXI wieku. Szacuje się, że w Polsce niedługo liczba osób chorych na depresję może przekroczyć 1,5 miliona. Problem i skala zjawiska są więc ogromne. Drugi powód to praktyczny cha-



rakter podręcznika – tego typu opracowań z obszaru analizy transakcyjnej (AT) zdecydowanie brakuje na naszym rynku wydawniczym.

Książka składa się z trzech części. Pierwsza zawiera wstęp do teorii AT oraz zapewnia czytelnikowi pełne zrozumienie depresji. Rozdział 1 obejmuje historię i teorię AT oraz niektóre kluczowe aspekty terapii AT możliwe do zastosowania w praktyce. Przeznaczony jest dla czytelnika, który posiada podstawowe zrozumienie teorii AT, ale dla osób nowych w tym temacie przygotowany jest specjalny dodatek, poświęcony przeglądowemu podejściu do koncepcji AT. W rozdziale 2, który zajmuje się cechami diagnostycznymi depresji i analizuje niektóre dane dotyczące częstości występowania, przebiegu i wzorców zmiany, znajdziemy wiele przydatnych informacji dotyczących tego schorzenia. Warto zwrócić uwagę, iż ze względu na datę pierwszej publikacji Widdowson posługuje się terminologią DSM-IV. Rozdział 3 przedstawia przegląd badań dotyczących procesów związanych z pochodzeniem i utrzymywaniem się depresji. Znajdziemy tam opis podejścia, w którym łączy się szukanie źródeł depresji w przeszłości, jak i skupienie na bieżących zachowaniach – jest to z pewnością mocna strona książki Widdowsona. Rozdział 4 przedstawia bardziej szczegółową analizę depresji z perspektywy teorii AT i pozwala zrozumieć, w jaki sposób, korzystając z jej specyficznej terminologii, możemy rozumieć depresję. Rozdział 5 składa się z krótkiego wprowadzenia do podstawowych technik w terapii, a w rozdziale 6 przedstawionych jest wiele mechanizmów zmiany i procesów terapeutycznych, które leżą u podstaw prezentowanego sposobu spostrzegania depresji.

Drużga część książki składa się z dwóch rozdziałów. Rozdział 7 przedstawia wprowadzenie do budowy ogólnej struktury sesji terapeutycznej i wskazuje na pewne wytyczne dotyczące wprowadzania klienta i pomysł na prowadzenie pierwszych sesji terapeutycznych. Rozdział 8 zawiera wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów i zarządzania trudnościami w terapii, zarządzania relacją terapeutyczną oraz radzenia sobie z kwestiami zakończenia terapii.

Część trzecia stanowi wprowadzenie do neurobiologii depresji oraz medycznych metod leczenia depresji (rozdziały 9 i 10) – pozwala to czytelnikowi znaleźć szerszy kontekst dla opisu podejścia psychoterapeutycznego charakterystycznego dla AT.

Wspomniane już dodatki to seria materiałów psychoedukacyjnych, które można wykorzystać dla siebie lub w pracy z klientami. Pierwszy dodatek nosi nazwę *Jak w pełni wykorzystać terapię* – Widdowson dzieli się doświadczeniem, że klienci doceniają informacje o zadaniach terapeutycznych, które pomagają im radzić sobie z trudnościami. To jest mocna strona AT, gdzie w procesie psychoterapii uczy się klienta specyficznego dla koncepcji języka, który później pomaga na etapie komunikacji i metakomunikacji pomiędzy osobami posługującymi się teorią AT. Warto tu zwrócić uwagę, iż Widdowson wprowadza pewne modyfikacje do pojęć i sformułowań AT, które będą naturalne dla czytelników śledzących

nowości w interesującej nas tematyce, a mogą stanowić zaskoczenie dla czytelników znających koncepcję wyłącznie z książek Erica Berne'a. Drugi dodatek to krótka instrukcja samopomocowa, która zachęca czytelników do podejmowania aktywnych kroków w celu dokonania pozytywnych zmian w swoim życiu, wspierających ich powrót do zdrowia i polepszenie samopoczucia. Trzeci dodatek opisany jest we wprowadzeniu do recenzji.

Ogromną zaletą książki Widdowsona jest wspomniane już wprowadzenie do terminologii AT w połączeniu z opisem depresji. Poszczególne działy teorii i charakterystyczne pojęcia wyjaśniane są w powiązaniu z innymi koncepcjami terapeutycznymi i czytelnik dostaje syntetyczne wskazówki dotyczące między innymi zapisów skryptowych łączących się z depresją, nakazów i pozycji życiowych, przebiegu transakcji czy uczestniczenia w Trójkącie Dramatycznym. Widdowson nazywa swój opis wielowarstwowym i udowadnia prawdziwość tego podejścia celnymi przykładami i odnoszeniem się do perspektywy innych teorii oraz do prowadzonych przez siebie i innych badań w tematyce depresji. Osoby znające AT z innych opracowań będą mogły zobaczyć poszczególne obszary AT w zupełnie nowym świetle i poznać nowe, bardziej kliniczne podejście do teorii. Taki interdyscyplinarny sposób opisu daje czytelnikowi poczucie kompletności i sprawia, że pozycja jest uznana przeze mnie za szczególnie wartą polecenia.