

Małgorzata Opoczyńska, *Genealogie psychoterapii.*

Fragmenty dyskursu egzystencjalnego,

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016, ss. 361

Celem nowej monografii Małgorzaty Opoczyńskiej-Morasiewicz, wykładowcy w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, jest prezentacja złożoności, nieuchwytności, a przede wszystkim powikłań, z jakimi borykają się pacjenci biorący udział w wydarzeniu psychoterapeutycznym. Autorka stroni od medycznych kategorii osadzonych na interpretacji zgodnej z DSM-IV, czyli klasyfikacji amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, która zawiera system diagnostyczno-klasyfikacyjny stosowany i wykorzystywany na całym świecie. Stanowisko Opoczyńskiej bliskie jest przekonaniom niemieckiego psychiatry i filozofa Karla Jaspersa. Twórca psychiatrii egzystencjalnej odwołuje się do pojęcia (niedającej się uprzedmiotwić) egzystencji: „W wychowaniu nie ma się jednak do czynienia z drzewami i roślinami, lecz z ludźmi, a człowiek nie może w podobny sposób, jak pielęgnujący ogrodnik, stawać jako człowiek ponad cudzym życiem, ponad innymi ludźmi. Planowanie ma we wszelkiej działalności pedagogicznej wyraźną granicę, gdyż człowiek musi wychodzić naprzeciw drugiemu człowiekowi, w sposób, który zawsze będzie nieobliczalny”¹.

Słowo nieobliczalny jest tutaj kluczowe.

Odwołując się do opinii nieautentyczności życia Martina Heideggera, można potwierdzić, że w potocznej mowie często spotykamy się z wyrażeniami typu „mówi się”, „podkreśla się”, „uważa się”, co deprecjonuje jednostkowy sposób życia. Termin nieobliczalność ukierunkowany jest na coś związanego z zaburzeniami natury psychicznej, czego nie da się racjonalnie

¹ K. Jaspers, *Uwagi o wychowaniu*, „Znak” 1993, nr 9.

wyjaśnić i uporządkować. Możemy postawić w tym miejscu pytanie: Dla czego, gdy dowiadujemy się z mediów, że taka, a nie inna osoba zachowała się w sposób nieobliczalny, to odczuwamy lęk? Przypomina mi się historia Olgi Hepnarovej, która 10 lipca 1973 roku wjechała samochodem w grupę ludzi zgromadzonych na przystanku tramwajowym². Czytamy recenzje, oglądamy analogiczne historie i wrzucamy oprawców, tych wykluczonych (ofiary własnych przeżyć?) w struktury językowe: przecież Olga Hepnarová była socjopatyczna, cechowała się osobowością dys socjalną, co świadczy o tym, że nie była stabilną emocjonalnie, n o r m a l n ą młodą kobietą. Dlaczego nieobliczalność utożsamiana jest z brutalnością, labilnością, a głównie z niepoczytalnością? Praca Opoczyńskiej udziela odpowiedzi na to pytanie, choć tylko pozornie wydaje się to proste. Nieobliczalność to taka cecha, której nie da się „pojąć”, „obliczyć”, „obrachować”, „oszacować” czy nawet „skalkulować”, używając terminologii ekonomicznej.

Praca Małgorzaty Opoczyńskiej składa się z czterech rozdziałów. Pierwszy, zatytułowany: *Czy psychologia egzystencjalna jest nauką duszy i co to znaczy?* Projekt zawiera refleksję nad zagadnieniem duszy i jej wpływu na kondycję egzystencjalną człowieka. Autorka porównuje duszę do ukrytej orkiestry, która w każdym momencie nastrojona jest w odpowiedni sposób, by instrumenty (elementy) składające się na „jaźń” stały się symfonią, niepowtarzalną i tym samym n i e w y m i e r n ą. Nowożytnie przyrodoznawstwo nie tolerowało tego, co nieobliczalne, a źródłem humanistyki jest ludzkie bycie. Psychologia powinna respektować fakt tego, że funkcjonowania człowieka w świecie nie da się uściślić i jednoznacznie zdefiniować, czy to „zamknąć” w przedmiocie, czy to „przewidywać” jednostkowego zachowania w danych okolicznościach. „Pytania psychologii, jeśli rzetelne, muszą otwierać się na niepoliczalne”³. Myślenie metodyczne i obrachunkowe wpisywane jest w rachunek prawdopodobieństwa, a psychologia, która polega jedynie na poznaniu czysto statystycznym analizuje i określa to, co jednostkowe, doznane i przeżyte indywidualnie wyłącznie przez pryzmat terminologii ogólnej i generalizacji.

² „Ja, Olga Hepnarová”, reż. Petr Kazda, Tomáš Weinreb, prod. Czechy, Francja, Polska, Słowacja.

³ M. Opoczyńska, *Genealogie psychoterapii. Fragmenty dyskursu egzystencjalnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016, s. 56.

„Drugi wyprowadza mnie z równowagi rzeczy mierzonych własną miarą. O ile więc myślę „drugiego”, dotyka mnie zagadka ludzkiego „ja” i „ty”: równanie niewiadomych i bez rozwiązania. Rzeczywistość ludzka jest przeto nieobliczalna. Poza prawdą nauki i jej metodą”⁴.

W relacji psychoterapeutycznej chodzi o to, by nie wypełniać próżni poprzez obecność pacjentów, ale raczej dopuszczać innego do uczestniczenia w pewnej przestrzeni, ugościć go i przekazać coś bardzo wartościowego z siebie samego⁵. Psychika człowieka stanowi organ czynny i nie powinna być analizowana przez „badaczy osiadłych”, którzy doszli już do wniosku, że zgromadzone materiały wystarczą, by odpowiedzieć na pytanie: „Kim jest człowiek?”. Nie jest to możliwe, gdyż człowiek stanowi istotę s a m o t r a n s c e n d u j ą c ą⁶. Autorka odwołuje się do analiz szkockiego psychiatry Ronald Davida Lainga⁷, który precyzuje pogląd, że zawsze trudno zrozumieć innego człowieka. Nie można go pojąć w sposób bezpośredni, a jedyne, co mogę zrobić jako terapeuta, to polegać na ludzkim zachowaniu, na świadectwie, które przekazuje mi ten pacjent, i na tej podstawie dochodzę do wniosku, jak on przeżywa samego siebie⁸. Małgorzata Opoczyńska wielokrotnie odwołuje się do Blaise’a Pascala, który to w swoich *Mysłach* pisze: „Człowiek jest dla siebie samego najbardziej zadziwiającym przedmiotem w naturze: nie może bowiem pojąć, co to jest ciało, a jeszcze mniej, co to duch, a najmniej ze wszystkiego, w jaki sposób ciało może być spojone z duchem”⁹. Czy: „Człowiek nie wie, jakie miejsce ma zająć: jest widocznie zbłąkany i stracony ze swego prawdziwego miejsca, bez możliwości odszukania go. Szuka go wszędzie z niepokojem i bez skutku, w nieprzeniknionych mrokach”¹⁰.

Pascal widzi w człowieku nieprzewyciężone antynomie, które nie pozwalają na ściśle, jednorodne definiowanie. Jego filozofia ciągle stawia pytania, na które nie ma i nie może być ostatecznych odpowiedzi. Egzystowanie jest bowiem ciągłym redefiniowaniem. Człowiek jest istotą miotaną „po szerokim przestworzu”, jest żeglarzem, który w swoim życiu odbija od

⁴ Tamże, s. 60.

⁵ Tamże, s. 66.

⁶ Tamże, s. 69.

⁷ R. D. Laing, „Ja” i inni, przeł. B. Mizia, Poznań 1997; *Podzielone „ja”*, przeł. M. Karpiński, Poznań 2004.

⁸ Tamże, s. 72.

⁹ B. Pascal, *Mysli*, przeł. T. Boy-Żeleński, wyd. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań; Warszawa [1921], s. 21.

¹⁰ Tamże, s. 76.

jednego ładu do drugiego, na niektórych znajdując elementy usensowienia i integrowania osobistej jaźni.

Opoczyńska zwraca szczególną uwagę na zagadnienie duszy pacjenta i terapeuty, która uwydatnia się w trakcie procesu leczniczego. W śladach, które zostają po relacji terapeutycznej (i także poza nią), zmianie ulega dusza pacjenta, wywarty zostaje wpływ na jednostkowe ludzkie życie. Współcześnie panuje paradygmat psychologii bez duszy, a nauce tej czy sztuce psychoterapii chodzi głównie o duchową troskę, pomoc i nadzieję. Psychologia dotycząca egzystencji chce analizować jednostkową duszę u jej źródeł. Odwołuje się do greckiego pojęcia *phronesis*, które dotyczy mądrości praktycznej. Psychologów egzystencjalnych interesują przede wszystkim ludzie znajdujący się w konkretnej sytuacji, a nie to, co daje się z określonych sytuacji uogólnić¹¹.

Każdy początek jest niewidzialny. Punkt widzenia czy punkt wyjścia psychoterapii to drugi rozdział. Nasuwa mi się na myśl szwedzki dramat psychologiczny i *performance* Anny Odell, pt. *Zjazd absolwentów*, oparty na konfrontacji Odell z oprawcami z czasów szkolnych, którzy znęcali się nad nią psychicznie. Reżyserka przedstawia tu osobistą historię, w którą – pomimo upływającego czasu – wciąż jest uwikłana. Przeżycia, doświadczenia, depresja, poniżenie nigdy nie zostały przewartościowane w trakcie sesji terapeutycznej, a w historii przeniesionej na ekran telewizyjnego widowiska cała odpowiedzialność za poniesione straty emocjonalne została zrzucona na oprawców (obecnie dorosłe osoby, które w latach dojrzewania i małoletności niewiele wiedziały o wartościach etycznych). Małgorzata Opoczyńska w swej książce podobnie definiuje terapię jako *p r ó b ę n a d z i e i*, ale próba ta nie jest jedynie związana z osobą, która podejmuje decyzję, by pierwszy raz przyjść na terapię, ale głównie z relacją *t w o r z ą c ą s i ę* w trakcie terapii. Pacjenci biorą udział w terapii, bo – jak sądzą – znajdują się w martwym punkcie swojego życia. Autorka widzi tutaj istotne czynniki, które wpływają na ten stan *a t r o f i i w o l i i d z i a ł a n i a*. Pacjent nie potrafi „przypomnieć” sobie własnej przeszłości, przez co nie ma również wpływu na przyszłość. Pomimo swojego skostnienia znajduje w sobie nadzieję, którą *p o k ł a d a* w relacji terapeutycznej. Spotkanie psychoterapeutyczne ma być *p o w r o t e m* do *p o c z ą t k ó w* namysłu nad tożsamością człowieka i jego związków z otaczającym światem. Psychoterapeuta powinien być obecny w relacji „tu i teraz”.

¹¹ M. Opoczyńska, *Genealogie psychoterapii. Fragmenty dyskursu egzystencjalnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016, s. 98.

być czynnikiem wspomagającym ponowne narodziny pacjenta, zachęcać do troski o dzień następny. Pacjenci pragną zostać zauważeni, oczekują potwierdzenia w swoim istnieniu, dlatego „próba istnienia w drugim”¹² stanowi warunek konieczny interakcji w procesie leczniczym. Małgorzata Opoczyńska (jako naukowiec, a przede wszystkim jako psychoterapeuta) podkreśla, że postawa pacjentów w trakcie pierwszego spotkania często jest antypatyczna, a pragnienie nawiązania relacji przeplata się z pragnieniem rozwiązania terapii. Celem terapeuty jest to, by własną uważnością¹³ i obecnością wzbudzał świadome uczestnictwo pacjenta, innymi słowy, by dbał o to, aby pacjenci nie zamykali się na świat rzeczywisty, zewnętrzny. Relacja terapeutyczna, która opiera się na komunikacji rzeczywistej powinna przeistoczyć się w akcie komunii w dialog osób, które w ostateczności są dla siebie nieuchwytnie i niepojmowalne. „Obecność jako powołanie jest sztuką chodzenia po śladach, w stronę źródeł życia”¹⁴. Powołanie terapeuty polega na tym, by być uczniem pacjenta, a nie jego nauczycielem. Jest więc służbą pacjentowi, jego życiu. Obecność rozumiana jest jako uważne (czasem zdystansowane) przyglądanie się życiu. Próba terapeutyczna, decydowanie tego tym, czy odnieść się do procesu terapeutycznego dotyczą cieni osób biorących udział w terapii, a co za tym idzie, wytyczają drogi, osobiste ścieżki, po których podążają podmioty terapeutyczne.

Trzeci rozdział zatytułowany: *Co mówi oko, pokazując język? Widoki, powidoki i zmyślenia* odwołuje się do kategorii historyczności człowieka, który zdaniem Nietzsche’go jest „nigdy nie mającym się dokonać *imperfectum*”¹⁵. W związku z tym terapeuta powinien nie tyle zawieszać sądy odnośnie do przeszłości pacjenta, ile spojrzeć na relację psychoterapeutyczną z perspektywy sztuki życia, zgodnie z którą decydujący się na terapię nie może ulec „stałnemu wyobrażeniu”, nie może funkcjonować w świadomości terapeutycznej jako pojęcie ogólne, ale jako skonkretyzowana egzystencja. Zdaniem krakowskiej psychoterapeutki w trakcie leczenia terapeutycznego nie chodzi

¹² Tamże, s. 132.

¹³ We współczesnych nurtach terapeutycznych powstała szkoła odwołująca się do pojęcia – *Mindfulness* („uważna obecność”, „życie przepełnione uważnością”). W 2009 roku w Warszawie powstał *The Mind Institute*, który oferuje treningi uważności. Miałam przyjemność brać udział w takim treningu w czasie I Regionalnych Dni Psychoterapii, które odbyły się w 2013 roku w Toruniu: *Uważność – być tu i teraz. Uważność w psychoterapii, medycynie, życiu*. Zajęcia prowadzone były przez jedną z założycielek Instytutu – Julię Wahl.

¹⁴ M. Opoczyńska, *Genealogie psychoterapii...*, s. 160.

¹⁵ Tamże, s. 205.

o uzewnętrznienie rzeczywistości pacjentów. Terapeutom zależy na interakcji psychoterapeutycznej jako formie współpracy i symetrycznej wymiany informacji.

Moim zdaniem najbardziej interesujący jest rozdział ostatni: *Lekcja psychoterapii Kaspara Hausera*. Opoczyńska odwołuje się tu do kategorii ekscentryczności istoty zaczerpniętej z antropologii Helmutha Plessnera. Pojęcie to opisuje dwoistą naturę człowieka: z jednej strony ukrytą, maskującą się, wycofaną w interakcjach społecznych oraz, z drugiej strony otwartą, wieloznaczną, potrzebującą innych, by stanowić o sobie. Psychoterapia nurtu egzystencjalnego (jak również inne typy terapii) nie powinny sprowadzać postaci pacjenta do skonstruowanych uprzednio modeli czy wzorów zachowań, których wiele zawierają teorie psychologiczne i psychiatryczne. Zindywidualizowana forma procesu terapeutycznego oraz „nastawienie na klienta” z pozycji niedoskonałości i ograniczoności psychoterapeuty to wyznaczniki prawidłowego kształtowania dialogu terapeutycznego. Analizując tę publikację, można spostrzec pewne, być może niezamierzone, podobieństwo do stanowiska George’a Herberta Meada, który w *Umyśle, osobowości i społeczeństwie* stwierdza, że osobowość funkcjonuje i jest częścią ludzkiego doświadczenia tylko wtedy, gdy człowiek skierowany jest w stronę innej osobowości i jaźni¹⁶. Opoczyńska przestrzega terapeutów przed narzucającą się świadomością stechnicyzowaną oraz krótkowzrocznością, jaka związana jest z postępującym „psychobiznesem”, gdzie indywidualny człowiek jest marginalizowany na rzecz rentowności usług terapeutycznych. Liberalne społeczeństwo depresyjne steruje czasem, który jest już z góry wyliczony, jednostki zaś stanowią dostawców zasobów, takich jak: walory osobowe czy predyspozycje. Człowiek zamyka się w swoich „celach”: jedni egzystują bez celu, a inni poza celami, puentuje Opoczyńska na podstawie pracy jednej ze swoich studentek. Określone cele szufladkują człowieka, inne wyzwalają z okowów obowiązków. Pacjenci często skarżą się, że proces terapeutyczny nie rusza z miejsca, zapominają o bardzo ważnej konkluzji: trwanie terapii sprzężone jest z czasem życia, dlatego nie należy jej przyspieszać, ale pozwolić jej toczyć się swoim własnym rytmem¹⁷.

Podsumowując zarówno obszar terapeutyczny, jak i relacje codzienne, dostrzegamy, że stanowią one „przestrzeń afektywną”, w której żyjemy i wchodzimy w interakcje. Prymarny wniosek wypływający z tej publikacji

¹⁶ G. H. Mead, *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, przeł. Z. Wolińska, Warszawa 1975.

¹⁷ M. Opoczyńska, *Genealogie psychoterapii...*, s. 278.

brzmiałby następująco: wszelkie formy psychoterapii nie mogą zastępować życia jego iluzją i wyobrażeniem. Terapia stanowi sztukę gościnności wobec człowieka, który potrzebuje pomocy i pragnie „ruszyć z miejsca”, w związku z czym teren psychoterapeutycznych odniesień nie jest kreowany przez wiedzę i procesy przeciwprzeniesienia (przeniesienia zwrotnego)¹⁸ i przeniesienia. Nie grają one bowiem tak istotnej roli jak nigdy niekończące się poczucie troski o stawanie się dojrzałą egzystencją.

Aleksandra Kondrat

Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska
moskwa.ros@gmail.com

¹⁸ Przewprzeniesienie dotyczy zjawisk emocjonalnych i uczuć występujących u terapeuty w stosunku do treści prezentowanych przez pacjenta bądź postawy pacjenta. Przeniesienie związane jest z uczuciami, które pacjent „przenosi” w sposób nieświadomy na terapeutę – fantazja przeniesieniowa.