

## KULTURA TERAPEUTYCZNA

### Założenia

Psychoterapia stanowi fenomen kulturowy, a więc jest częścią różnorodnych przemian ideologicznych i społecznych. Kluczowa dla wykonywania zawodu pomocowego jest samoświadomość, w tym świadomość katalogu wartości, które w procesie psychoterapeutycznym promuje terapeuta, lub które wnosi do relacji terapeutycznej jako człowiek i profesjonalista. Łatwo zauważyć, gdy brak neutralności terapeuty powoduje widzenie klienta w sposób etykietujący (np. „X jest wariatem”) lub zawiera odniesienia religijne (np. gdy zachowanie klienta postrzega w kategoriach grzechu). W niniejszym artykule chcę zwrócić uwagę na te wartości, które uchodzą w środowisku terapeutów za „neutralne”, a które tworzą ideologię kultury terapeutycznej, która ma wiele punktów wspólnych z psychoterapią *per se*. Mam tu na myśli takie wartości jak: *zdrowie, dialogowość, optymizm, samowystarczalność, samorealizację* (Jacyno 2007, s. 28). Być może te i inne wartości, które przedstawię w dalszej części tekstu stanowią częściową odpowiedź na pytanie o aksjologiczne kierunki reinwencji, o której pisze Wojciech Burszta. Stanowią one nie tylko „drogowskazy aksjologiczne” dla klientów, ale mogą też stać się narzędziem władzy, a w patologicznym układzie – przemocy symbolicznej. Przyjrę się kulturze terapeutycznej z perspektywy historycznej, a także umieszczę jej ideologię w przestrzeni innych, pobliskich ideologii.

Pragnę też zrobić dwie uwagi techniczne. Po pierwsze: używam pojęcia ideologii szeroko, w odniesieniu do jakiegokolwiek zbioru wartości<sup>1</sup>, które stanowią nie tylko przedmiot pożądany w danej kulturze, ale także „pryzmaty” interpretacji rzeczywistości. Po drugie, jestem psychoterapeutką humanistyczno-egzystencjalną.

---

<sup>1</sup> wartość, *filoz. podstawowa kategoria aksjologii, oznaczająca wszystko to, co cenne i godne pożądania, co stanowi cel ludzkich dążeń. Wśród filozofów, zwłaszcza etyków i estetyków, toczy się spór, czy wartość jest czymś, co przysługuje przedmiotom obiektywnie czy subiektywnie; obiektywiści ujmują wartość jako cechę przysługującą przedmiotowi (zjawisku) niezależnie od jego subiektywnej oceny przez określony podmiot, z określonego punktu widzenia; subiektywiści ujmują wartość jako cechę nadawaną przedmiotowi przez podmiot, ujawniającą jedynie określone postawy emocjonalne i wolicjonalne wobec wartościowania* (za: internetowa encyklopedia PWN, <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/wartosc;3994143.html>, 15.10.2014 r.). Sama dołączyłabym do subiektywistów, będąc zdania, że to jednostki i grupy jakiegoś celowi nadają znaczenie dodatnie, a innym ujemne. Zasadniczy problem z ideologią polega moim zdaniem na tym, że wartości subiektywne są obiektywizowane przez jakąś grupę, w niniejszych rozważaniach - grupę ekspertów, i z mocą swej pozycji depozytariuszy władzy-wiedzy przekazywane nie-ekspertom, co stwarza warunki do nadużywania władzy (czyli stosowania przemocy).

Postanowiłam się więc odnosić do gestaltowskiej teorii i praktyki. Mam nadzieję, że spełni to dwojaki cel: będzie zachęcało Czytelnika do dyskusji i uzupełnienia mojej perspektywy o własne spojrzenie (np. z perspektywy modalności terapeutycznej, której jest zwolennikiem) oraz będzie dostarczało informacji o terapii Gestalt, która wciąż nie jest dogłębnie znany przez nie-gestaltystów.

### **Ideologiczne podglebie psychoterapii**

Przemiany życia społecznego ukształtowały współczesny podmiot, ulokowany między samostanowieniem a samo-uprzedmiotowieniem, między *psyche* a rynkiem, między potrzebą bycia sobą a potrzebą bycia zaakceptowanym. Z takimi konfliktami zgłaszają się osoby do gabinetu psychoterapeuty. Z jednej strony często wyobrażają sobie, że usłyszą od terapeuty, jak powinni żyć, jak stać się doskonałym, jak lepiej kontrolować siebie lub „sytuację”. Akceptują władzę, wynikającą z wiedzy, jaką posiadają terapeuci lub jaką sami im przypisują. Niektórzy, (zarówno klienci, jak i terapeuci), są przekonani, że mogą stać się jacy tylko chcą, o ile się postarają<sup>2</sup>. Podnosi to pytania o granice zmiany, a także to, czy terapeuta ma prawo zmieniać klienta.

Każdy człowiek, choćby chciał być maksymalnie neutralny, nie jest w stanie tego osiągnąć ze względu na zanurzenie w kontekst społeczny i kulturowy od poczęcia do śmierci. Oczywiście takie uwikłanie jest też udziałem terapeuty i to jeszcze zanim usiądzie naprzeciwko pierwszego klienta. Jedynym uczciwym wyjściem jest moim zdaniem uświadomienie sobie własnego katalogu wartości, czemu służą psychoterapia własna oraz nieprzerwana refleksja nad sobą i rzeczywistością. Warto, by psychoterapeuta znał ideologiczne korzenie swojej profesji.

### **Samodoskonalenie od starożytności**

Michel Foucault zauważa, że postrzeganie siebie w kategoriach bytu, który należy ukształtować wywodzi się z pierwszych wieków naszej ery. Wprowadził on pojęcie „kultury Siebie”, odnoszące się do uwagi, jaką należy poświęcić samemu sobie,

---

<sup>2</sup> To jest oczywiście zaproszenie do powtórzenia zranienia narcystycznego, w którym pierwotnie i obecnie chodzi o miłość, którą jednostka próbuje zdobyć odnosząc sukcesy godne podziwu innych.

kierowanej zasadą troski o siebie (Foucault 2000, s. 416, 427). Nie chodziło w niej jednak ani o hedonizm, ani o ascezę, ale o wysiłek pracy nad sobą i samopoznaniem. *Dla Epikteta troska o siebie jest przywilejem-zobowiązaniem, darem-obligacją, która zapewnia nam wolność, zmuszając nas, byśmy widzieli w sobie samych przedmiot naszej własnej pilności* (ib., s. 424). Takie podejście związane było z *etyką opanowania*, czyli bycia troskliwym suwerenem samego siebie, które samo staje się przyjemnością, niezależną od obiektywnych i zmiennych uwarunkowań świata zewnętrznego, co z kolei uwalnia od lęku przed utratą przyjemności (ib., s. 443-444). Nie jest to jednak opanowanie zupełne, ponieważ „kultura Siebie” przesunęła akcenty definicji podmiotowości moralnej z wstrzeźliwości i okrutnej dyscypliny na poznawanie siebie, odkrywanie prawdy o sobie (ib., s. 445) za pomocą różnorodnych praktyk tj.: *zaduma, niezbyt intensywne ćwiczenia fizyczne, lektury i wypiski z książek, rozmowy z powiernikiem, przyjaciółmi*, utrwalanie w pamięci *pożytecznych zasad* czy korespondencja, w której przedstawia się stan swojej duszy, prosi o rady i udziela się ich (ib., s. 427-429, 435-441).

Zasada zwrotu ku sobie i troski o siebie nie była, jak później u ascetów wieków średnich czy purytanów, motywowana religijnie, ale również *umożliwiła relacje interindywidualne, wymianę i porozumienie, a niekiedy nawet wyłonienie się instytucji; umożliwiła wreszcie pewien sposób poznania i wypracowanie pewnej wiedzy* (ib., s. 420-421). Myśliciele pierwszych wieków uważali, że indywidualizm jest wyznaczony przez *intensywność relacji z samym sobą* (ib., s. 418). Relacja ta, przejawiająca się w refleksyjnej samokontroli i samowiedzy, jednocześnie upodmiotawia i uprzedmiotawia jednostkę, która ma się *zmieniać, poprawiać, oczyszczać i osiągnąć zbawienie* (ib., s. 418). Moi klienci często reagują zdziwieniem, gdy przy omawianiu jakości różnych relacji w ich życiu, wspominam o tym, że podstawową relacją jest relacja z samym sobą. Pokazuje to, że współcześnie – w erze ekshibicjonizmu i dużej inwestycji w fasadę – ludzie nie postrzegają samych siebie jako podmiot, do którego ma się jakieś nastawienie i uczucia. Gabinet psychoterapeuty jest rewelacyjnym miejscem do obserwowania, jak równocześnie przebiega upodmiotawianie siebie i uprzedmiotawianie; np. gdy ktoś chce *się przelamać*, by stać się kimś innym, osiągnąć spektakularny sukces, nawet jeśli to się wiąże z dużymi kosztami psychicznymi i społecznymi. Jednostka wtedy decyduje o kierunku aktywności i działa (jest więc podmiotem), a zarazem przedmiotem jej działania jest ona sama i często ignoruje własne odczucia i potrzeby jako podmiotu

(uprzedmiotowienie).

Takie pojmowanie indywidualizmu znalazło kontynuację w etosie purytańskim, a później – w etosie nowej klasy średniej i stworzonej przez nią kulturze terapeutycznej.

## **Historia szaleństwa**

Terapia, leczenie i uzdrawianie to zajęcia, które zawsze towarzyszyły człowiekowi i pomagały jednostce dobrze funkcjonować. We wszelkich wspólnotach istniały mniej lub bardziej uświadamiane wzorce czucia, postępowania, myślenia i zachowania, do których legitymizowani przez ład społeczny specjaliści „naginali” indywidua. Jak wskazuje Torrey, gorący zwolennik antypsychiatrii, czarowników od współczesnych „uzdrowicieli” nie odróżnia nawet skuteczność leczenia, ponieważ ona zależy w przeważającej mierze od tego, czy pacjent i „lekarz” dzielą wspólne uniwersum symboliczne i język, a wraz z nimi cały system kulturowy (*vide*: Torrey 1981). W kulturach tradycyjnych wspólnocie zależało na tym, by odstającą od normy jednostkę przywrócić na łono społeczeństwa, ponieważ od tego zależał spokój, a czasem nawet trwanie wspólnoty (por. Jacyno 2007, s. 175). Istniały jednak pewne kategorie „nienormalnych”, które mogły cieszyć się szacunkiem, a przede wszystkim uznaniem ich miejsca w strukturze społecznej. Byli nimi prorocy i wszyscy ci, którzy mieli kontakt ze światem bogów, demonów, duchów przodków. Aż do połowy XVII wieku osobę odstającą od normy uważano za pomazańca bożego, mającego kontakt z rzeczywistością pozazmysłową. To oznaczało jego wykluczenie, ale jednocześnie przyznawało mu określone miejsce w strukturze społecznej (Foucault, Watanabe 1999, s. 242-246). Pierwszym przełomem było wkroczenie chrześcijaństwa, dzielącego szaleńców na świętych i opętanych przez szatana. Tych drugich należało „leczyć”, a czasem zabić. Drugi, o wiele bardziej dramatyczny zwrot miał miejsce pod koniec wieku XVII, kiedy Kartezjusz zdefiniował człowieka poprzez sposób używania rozumu (*cogito ergo sum*). Kolejne losy odmieńców są tylko logiczną konsekwencją tegoż stwierdzenia. Jeżeli człowiek myśli – dodajmy: nie jest to myślenie byle jakie, ale świadome, racjonalne – a szalenie swoich myśli nie kontroluje, to znaczy, że musi zostać nie tylko zepchnięty do kategorii nie-Rozumu, ale wręcz nie-Człowieka. Katalizatorem eskalacji napięcia między tymi dwiema kategoriami ludzi było pojawienie się mieszczaństwa, którego ideologia ostatecznie

zatriumfowała. Jeżeli ktoś nie pracował (bezrobotny), nie oszczędzał, nie troszczył się o jutro (kloszard, bezdomny), nie respektował prawa (przestępca), nie myślał racjonalnie (szaleniec), to znaczyło, że jest społecznym pasożytem, którego należy odizolować. W ten sposób Inny na zawsze stał się wrogiem porządku, a różnica została ukonstytuowana jako element zaburzający.

Niezależnie od czasów nienormalnym był ten, który nie mieścił się w normie. Częściowo normy są statystyczne (ustanawia je większość), częściowo zaś są odpowiedzią na potrzeby społeczeństwa jako organizmu. W tym drugim aspekcie każde społeczeństwo definiuje wartościowe role społeczne, dzięki którym może trwać. Jak zauważa Erich Fromm: *jednym z wielkich trudów, które podejmuje każde społeczeństwo (...) jest stworzenie takiego typu osobowości, która pragnie czynić to, co powinna, która nie tylko jest skłonna, lecz także chętna, aby odgrywać rolę nałożoną przez społeczeństwo tak, aby funkcjonowało w sposób płynny* (2013, s. 16). Psychoterapeuta - często jednostka dobrze przystosowana do życia w danym społeczeństwie, samoświadoma i zawsze osoba z wyższym wykształceniem - musi być wrażliwa na to, by nie widziała dobra klienta tylko przez niemal przezroczysty pryzmat panującego porządku społeczno-kulturowego. Często pracuję ze studentami, którzy chcą skończyć jakiegokolwiek studia, ponieważ wierzą, że to poświadczy o nich jako o ludziach, że to zapewni im dobrą pracę, że czyni to ich kimś społecznie i interpersonalnie wartościowym. Dość trudne jest balansowanie między pilnowaniem, by klient odkrył swoje prawdziwe potrzeby i wartości a byciem uczciwą dorosłą, która wie, jak wygląda rynek pracy i oczekiwania pracodawców. Takie bycie „pomiędzy” wymaga wielkiej uważności, kreatywności i otwartości, zwłaszcza gdy sprawa dotyczy osób z zaburzeniami postrzegania rzeczywistości. Mimo mojego relatywistycznego nastawienia do życia, zawsze w którymś momencie okazuje się, że niektóre aspekty rzeczywistości są obiektywne, a klient ich nie dostrzega. Na przykład, gdy osoba będąca w depresyjnym dołku nie przypomina sobie swojego wzruszenia, gdy zdecydowała się na kontakt z drugim człowiekiem przed kilkoma tygodniami i „wypiera” ze swojej świadomości znaczenie, jakie wtedy temu spotkaniu nadała podczas sesji terapeutycznej.

Psychoterapia humanistyczna jest jedną z gałęzi „leczenia”, w której główny nacisk nie pada na psychopatologię, aczkolwiek również gestaltyści nie są wolni od etykietującego języka. Etykiety zaś tworzą nieelastyczne granice, zawężające postrzeganie jednostki. Dlatego Francessetti, Gecele i Roubal podkreślają, by mówić

o doświadczeniu psychotycznym czy depresyjnym, nie zaś o tym, że klient „ma nerwicę” lub „jest schizofrenikiem” (2013, s. 59-76). Warto w tym miejscu przytoczyć kolejną refleksję Fromma: *jeśli przeczytacie podręcznik psychopatologii i przestudiujecie nerwice i psychozy, to stwierdzicie, że stanowią one indywidualne reakcje ludzi na problem istnienia i bardzo często cierpią na nie ludzie, którzy są bardziej uwrażliwieni na szukanie czegoś ważnego w życiu niż pozostali* (Fromm 2013, s. 26).

### **Kultura indywidualizmu a etos purtański**

W książce „Kultura indywidualizmu” Małgorzata Jacyno kreśli szeroką i pogłębioną wizję genealogii ponowoczesnego traktowania siebie przez jednostki. Stawia mocno ugruntowaną tezę, iż korzenie nowego indywidualizmu sięgają purytyzmu, wywodzącego się z XVI-XVII-wiecznej Anglii. Na pierwszy rzut oka purytyzm nie ma wielu punktów wspólnych z wartościami współczesnego indywidualizmu. Podczas, gdy purytanie skrupulatnie rozliczali swoje sumienie z przepracowanych i zmarnowanych godzin w atmosferze *ponurej pobożności*, nowy indywidualizm stawia na wolność samorealizacji, schlebienie potrzebom, a nawet zachciankom (Jacyno 2007, s. 9, 15). O ile purytanie dążyli do tego, by bogacić się uczciwością i pracą, zdobywać dobra materialne, o tyle przedstawiciele nowej klasy średniej żyją w świecie wartości postmaterialnych i dóbr symbolicznych, takich jak: informacja, samorozwój, efektywna komunikacja, zdrowe relacje, aktywny wypoczynek, cieszenie się życiem. Purytanie powściągali siebie, by zasłużyć na zbawienie, którego zapowiedzią był sukces na ziemi, natomiast nowa klasa średnia stara się zrzucić wszelkie (tradycyjne) ograniczenia, które krępują ją przed osiągnięciem szczęścia „tu i teraz”. *Credo* współczesnego indywidualisty brzmi: „Jestem wolnym bytem, który za pomocą swej (s)twórczej mocy, ma za zadanie wykreować sobie takie życie, jakie zechce. Kształt tego projektu zależy wyłącznie ode mnie”.

Rozbieżności między dwoma etosami są jednak tylko treściowe. Załamanie się tradycyjnego porządku i utracenie religijnego sensu ascezy przekształciły purytyzm w etos nowego indywidualizmu, który podobnie zakłada *metodyczną kontrolę ludzkiej zdeprawowanej natury* (ib., s. 9, 25). Tak jak purytanie uznawali marnotrawstwo czasu za grzech i chorobę, będące znakiem braku Łaski Bożej (ib., s. 107), tak w etosie nowej klasy średniej, patologizuje się jako wymagające leczenia

*niepełne życie, brak kontaktu z rzeczywistością czy z samym sobą* (ib., s. 104), a także zanieczyszczanie środowiska, brak troski o własne zdrowie, wszelkie przejawy postaw dyskryminujących (ib., s. 161). Przekaz kulturowy nowego indywidualizmu nie zakłada, że „można być otwartym, zdrowym, dynamicznym”, ale że „trzeba być otwartym, zdrowym, dynamicznym”; ustanawia w ten sposób *nowe obowiązki – bycie plastycznym, kreatywnym, młodym, urodziwym i szczęśliwym* (ib.: 10). Również deprecjacja osoby niespełniającej wymogów w obu etosach jest równie silna i połączona z atrybucją wewnętrzną. W etosie nowej klasy średniej otwarta i dynamiczna „osobowość” w sposób „naturalny” kieruje się ku sukcesowi i awansowi, a „osobowość” nieplastyczna i pasywna „wybiera” porażkę i degradację (ib., s. 27).

### **Kultura terapeutyczna**

Jacyno określiła kluczowe wartości kultury terapeutycznej jako *zdrowie, dialogowość, optymizm, samowystarczalność, samorealizację* (ib, s. 28). Pod koniec książki autorka pisze:

*Używane od połowy lat 60. (...) (p)ojęcie kultury terapeutycznej ma wskazywać na powszechność nowych wzorów zajmowania się sobą przez jednostki czy nawet ekspansję ekspertyzy terapeutycznej i zastępowanie przez terapię innych dziedzin stanowiących konteksty samookreśleń takich jak religia i polityka. W bardziej i mniej uproszczonych wersjach terapeutyczne hasła i slogany obecne są w reklamie, programach informacyjnych, serialach, programach talk show, w programach politycznych i w programach ruchów emancypacyjnych* (ib., s. 248-249).

W dziedzinie poradnictwa i leczenia zaszła indywidualizująca przemiana, czyniąca podmiot samoodpowiedzialnym za swoje szeroko pojęte zdrowie. Dyskurs terapeutyczny stał się świecką, „odczarowaną” wersją eschatologii, dokonały się podstawienia, zachowujące jednak pierwotny charakter funkcjonalno-strukturalny, takie jak:

- terapeuta, psycholog, ekspert zdrowego żywienia, lekarz zamiast księdza,
- wyznanie, „stanięcie w prawdzie” zamiast spowiedzi,
- empatia zamiast przebaczenia,
- „holistyczny sukces” zamiast zbawienia (ib., s.124-125).

W kulturze terapeutycznej wszelkie działania traktuje się jak inwestycje w życie pełne. Takie podejście jest nierozdzielnie związane z racjonalizacją – okazuje się bowiem, że dobre samopoczucie zależy od wykonania strategicznego planu, złożonego ze zidentyfikowania potrzeb, pragnień i celów, wskazania rozwojowych priorytetów przy jednoczesnej chęci wyzwolenia się z niepotrzebnych obciążeń (ib., s. 175, 253). Jednakże, pojawia się w kulturze terapeutycznej wektor odwrotny – strategia nie jest „sztywna”, podlega modyfikacjom w zależności od sytuacji życiowej w danym momencie oraz wewnętrznym drganiem ciała i duszy. W przeciwnym bowiem razie, nie umożliwiłaby ona osiągnięcia wolności i plastyczności, które są cenionymi przymiotami jednostek.

Konieczne trzeba zaznaczyć, iż „kultura terapeutyczna” nie jest tym samym co „kultura psychoterapii”. Ta pierwsza jest raczej wątkiem kultury popularnej, znajdującym swoją realizację w podręcznikach do autoterapii, szkoleniach, biznesie, przekazach medialnych, kulturowych i przez to – także w myśleniu niektórych jednostek na własny temat. Natomiast „kultura psychoterapii” odnosi się do profesjonalnej dziedziny pomocy psychologicznej i jej zabarwienie aksjologiczne jest mieszanką indywidualnej etyki danego psychoterapeuty, danego klienta, kodeksu etycznego psychoterapeuty, wytycznych leczenia płynących z psychologii jako nauki oraz z danego nurtu psychoterapii. Psychoterapia Gestalt wpisuje się w ów elastyczny, powiedziałabym, „dobrotliwy” nurt dbania o siebie, poluzowywania przyjętych reżimów, nastawienia na wolność i samozadowolenie.

### **Współczesna sytuacja tożsamościowa**

Przestrzeń dla indywidualistycznego postrzegania podmiotu pojawiła się dopiero w ostatnich dekadach XX wieku, kiedy to jednocześnie nauki społeczne poddały pojęcie tożsamości dogłębnej analizie. Owa przestrzeń stworzona została nie przez same emancypujące się podmioty, ale przez słabnięcie tradycyjnych struktur społecznych (Boksański 2006, s 16-17). [np. rodzice wybierali współmałżonka, po nich dziedziczyło się miejsce mieszkania, ziemię, zawód, wiarę] Małgorzata Jacyno wskazuje, że w tym nietradycyjnym porządku mamy do czynienia z fundamentalnymi podstawieniami:

*Tajemnica i niepewność traktowane są tu jak zaburzenia porządku, teodycea zostaje zastąpiona przez antropodyceę, życie wieczne – przyszłością w tym*



*świecie, zbawienie – przez zdrowie i poczucie spełnienia, spowiedź i pokuta – przez terapię, czyste sumienie – przez komfort psychiczny, relacje – przez zależności przyczynowo-skutkowe, miłość – przez zdrowy związek (ib., s. 11).*

Transformacje społecznego podziału pracy, ewolucja systemów prawnych i państwowych, zmierzająca w kierunku uczynienia obywatela odpowiedzialnym za swoje życie oraz wzrost tempa zmian społecznych, występują w powiązaniu z przemianami charakteru więzi społecznych oraz z pozytywną waloryzacją podmiotowości (Bokszański 2006, s. 23, 50). Tożsamość w wydaniu tradycyjnym była stabilną strukturą autodefinicji jednostki, podyktowanych przez normatywne wymagania społeczne i określających ciągłość nie tylko jako cechę życia jednostkowego, ale również jako przedłużenie życia przodków, zgodnie z zasadą konformizmu. Postmodernistyczna tożsamość to dynamiczny, nieukierunkowany proces powstawania zbioru autodefinicji refleksyjnej jednostki, która swoją odmienną akcentuje poprzez bunt i oryginalność, częstokroć reinterpreterując wzorce danego kręgu społeczno-kulturowego. Indywidualizacja jest procesem paradoksalnym, ponieważ z jednej strony – czyniąc jednostkę samoodpowiedzialną – upodmiatawia ją, a z drugiej – oddając jej masowo wyprodukowane narzędzia do wprowadzenia niezbędnych zmian w życie (programy poradnikowe, zajęcia z praktyk fizycznych, duchowych, interpersonalnych, poradniki auto-terapii i samodoskonalenia itp.) – instytucjonalizuje ją i poddaje większej samokontroli. Ja – czy to jako dusza, ciało, rozum czy serce – staje się więc obszarem *walki o siebie* w języku dyskursu terapeutycznego, który

*... wydobywa na światło dzienne „życie wewnętrzne” jednostki. (...) Psyche staje się przedmiotem działania przez wyodrębnianie w niej części, identyfikację relacji między nimi, wskazanie słabych i mocnych punktów, sił twórczych i niszczących, dojrzałych i agresywnych, opis jej dynamiki i bierności, budujących ją procesów, miejsc oporu, słabości i atutów (Jacyno 2007, s. 12).*

W sytuacji, gdy zostaje rozbity spójny system potwierdzania tożsamości podmiotu przez uświęcone tradycją struktury i idee, mamy do czynienia z wielością „lojalności”. Nawet, jeśli jednostka pomyślnie przepracuje ów konflikt, to wobec *wzrostu świadomości relatywności* własnych wyborów, nie może być pewna, że dokonała właściwego (ib., s. 20). Często pracując z klientem w kryzysie, słyszymy: *zawsze byłem perfekcjonistą/ zawsze byłem układna. Jeśli taki/ taka nie będę, to kim będę?* Wielkim wyzwaniem jest zachowanie neutralności i towarzyszenie

załęcznionemu, zagubionemu człowiekowi w poszukiwaniu siebie bez wskazywania, jakie rozwiązanie jest „zdrowe”. Z drugiej strony często klienci zgłaszają się po pomoc „w odnalezieniu siebie”, przyjmując, że terapeuta będzie lepiej wiedział, którą „opcję”, „modalność” siebie wybrać i uczyni to w sposób może bardziej konstruktywny niż jego rodzice. Deklaratywnie psychoterapeuta nie wie, jaki powinien być klient, ale w praktyce często tak prowadzi rozmowę (nawet nie w pełni intencjonalnie), by w zależności od typu osobowości i zgłoszonego problemu zachęcić klienta do większej niezależności bądź zaufania, stawiania granic lub zbliżania się, by wymienić tylko dwa przypadki. W oznaczeniu (właściwego), „zdrowego” wyboru wspomaga nas prawidłowa diagnoza, a także narzędzia stosowane w danej modalności psychoterapeutycznej. W Gestalcie posługujemy się koncepcją biegunowości, figury i tła, a także cyklem doświadczania. Warto w tym miejscu wspomnieć, że gestaltysty, pracujący przecież z założenia niedyrektywnie, mamy „dekalog Gestalt”. Sytuacja ta jest dość paradoksalna.

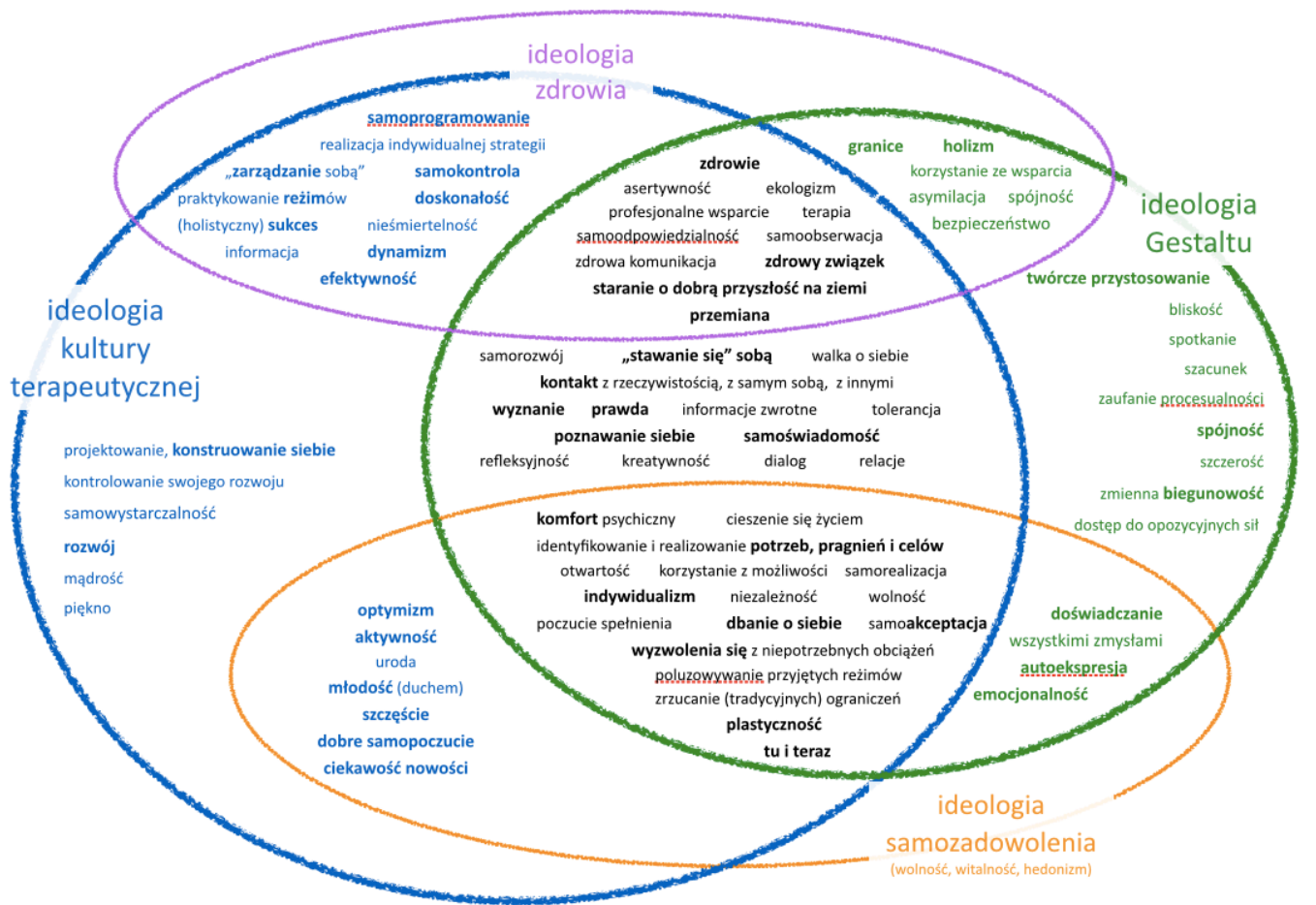
### **Katalogi wartości**

Jak wspomniałam na wstępie, przyjrzę się ideologii w psychoterapii w oparciu o terapię Gestalt. Na podstawie tekstów stanowiących przykłady kultury terapeutycznej, tekstów ją opisujących oraz teorii i praktyki terapii Gestalt, wyróżniłam główne wartości, jakie promują te dwie ideologie.

Zauważyłam, że:

- oba systemy mają więcej wartości wspólnych niż osobnych;
- oba systemy mają części wspólne dla ideologii zdrowia oraz ideologii samozadowolenia (akcentującej wolność, witalność i hedonistyczną przyjemność)-;
- dla ideologii kultury terapeutycznej dystynktywne względem Gestaltu są wartości purytańskie, które zresztą wiele mają wspólnego z ideologią sukcesu. Tworzy ona wizję jednostki, która swoim wysiłkiem, pracą i nastawieniem na rozwój swojego potencjału z wykorzystaniem dostępnych środków (technicznych i profesjonalnych), kreuje z siebie byt doskonały, w wydaniu *yuppie*;

- część wspólna dla ideologii kultury terapeutycznej i ideologii samozadowolenia to właściwie wyznaczniki docelowego szczęścia, (czyli wartości ostateczne);
- dla ideologii Gestaltu dystynktywne względem kultury terapeutycznej są wartości, których korzenie sięgają filozofii Wschodu, zen i *new age*, a także egzystencjalizmu i filozofii dialogu; ważną różnicą jest także to, że w filozofii Gestalt poczesną rolę przypisuje się kontekstowi interpersonalnemu, społecznemu i przyrodniczemu.



## Domknięcie

Dla konkluzji wykorzystam gestaltowską koncepcję biegunowości. Jeden biegun umieszczamy w lewym górnym rogu grafu, pomiędzy ideologią kultury terapeutycznej a ideologią zdrowia; drugi zaś - między ideologią samozadowolenia a ideologią Gestaltu. Otrzymujemy w ten sposób kontinuum od purytańskiej, prozdrowotnej i racjonalistycznej samokontroli, przez stoicką troskę o siebie z

umiarkowanym dyscyplinami, aż po zmienną i emocjonalną wolność jednostki dążącą do ekspresyjnej samorealizacji.

Psychoterapia ze swoim nieustannym dążeniem do samodoskonalenia może stać się narzędziem opresyjnej ideologii sukcesu, nakazującej stawanie się coraz lepszą wersją siebie, a właściwie – bytem zdrowym i idealnym. Z drugiej strony, klienci deklarują chęć poczucia wolności, poznania, zrozumienia siebie i chęć wsparcia w samoaktualizacji, często wiążącej się z przeciwstawieniem się kontekstowi społecznemu, interpersonalnemu, w którym funkcjonują. Według mnie psychoterapia ma być narzędziem odkrywania siebie, czyli twórczym odpowiadaniem na pytanie: „jaką osobą jestem?” i budowaniem własnych autodefinicji, niezależnie od tego, czy jest to zbieżne z interesami dominującej kultury, czy nie. Choćby kulturą dominującą w danym momencie historycznym była sama kultura terapeutyczna.

**Natalia Żuk** - socjolożka, psychoterapeutka humanistyczno-egzystencjalna, absolwentka Szkoły Psychoterapeutów i Trenerów Grupowych przy Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt. Pracuje jako psychoterapeutka indywidualna i grupowa, współtworząc Pracownię Psychoterapii Gestalt w Łodzi, a w Warszawie: Przychodnię Terapeutyczną oraz Gabinet Psychoterapii Gestalt „Nastroje”. Prywatnie miłośniczka psów i hatha yogi.

### **Bibliografia:**

Z. Bokszański, „Tożsamości zbiorowe”, PWN, Warszawa 2006

M. Foucault, „Historia seksualności”, SW Czytelnik, Warszawa 2000

M. Foucault, M. Watanabe, „Szaleństwo, literatura, społeczeństwo” [w:] Foucault M., „Szaleństwo i literatura”, ALETHEIA, Warszawa 1999

G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, „Gestalt Therapy Approach to Psychopathology” [w:] G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal (red.), „Gestalt Therapy in Clinical Practice”

E. Fromm, „Patologia normalności”, vis-a-vis etiuda, Kraków 2013

M. Jacyno, „Kultura indywidualizmu”, PWN, Warszawa 2007

Encyklopedia PWN, hasło „wartość”,

<http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/wartosc;3994143.html>, 15.10.2014 r.