

Barbara Józefik

## **PSYCHOTERAPIA WOBEC PRZEMIAN KULTUROWYCH**

### **Wprowadzenie**

Ostatnie dziesięciolecie to czas szczególnie szybko zachodzących zmian w stylu życia i relacjach międzyludzkich, technologii i szeroko rozumianej kulturze. Próby opisanego zachodzących przemian cywilizacyjnych doprowadziły do powstania takiego pojęcia, jak „ponowoczesność” zastąpionego ostatnio przez Baumana pojęciem „płynna nowoczesność” (Bauman i Tester 2001). W jego definicji z jednej strony znajdziemy kontynuację idei nowoczesności, z drugiej – ewolucję i brak ciągłości w rzeczywistości społecznej.

Psychoterapia, dziedzina na styku nauk medycznych i humanistycznych, jest niezwykle wrażliwa na zmieniające się konteksty kulturowe i podlega ewolucji równoległej do procesów zachodzących w skali makro. Pluralizm wartości, modeli życia, będący wyzwaniem dla osób i ich rodzin, znajduje odzwierciedlenie w wielości podejść i modeli psychoterapeutycznych. Psychoterapia w coraz większym stopniu otwiera się na problemy rozpoznane społecznie stosunkowo niedawno, takie jak przemoc w rodzinie, molestowanie seksualne, zagadnienia związane z bliskimi i odległymi konsekwencjami traumy. Jest szczególnie uwrażliwiona na mniejszości i osoby wykluczone. Jednocześnie psychoterapia, działania psychoterapeutów w coraz większym stopniu stają się przedmiotem społecznego zainteresowania, a sama psychoterapia wykracza poza ramy leczenia, pomagania i wspierania rozwoju.

### **Psychoterapia kontekście w społeczno-historycznym**

Psychoterapia jest dziedziną młodą, mającą niewiele ponadstuletnią historię. Niewątpliwie jej początek wiąże się z pracami Freuda, ojca jednego z głównych nurtów

psychoterapii: psychoanalizy. Znaczenie jego myśli i proponowanej terapii zasadza się na odkryciu kilku istotnych zasad psychicznego funkcjonowania. Kluczowe zwłaszcza okazało się wprowadzenie nieświadomości jako istotnej siły motywującej ludzkie zachowania, zwrócenie uwagi na popędowe aspekty natury ludzkiej, opisanie źródeł konfliktów intrapsychicznych oraz opisanie faz rozwoju psychoseksualnego. Przełomowe okazało się odkrycie wagi problematyki seksualnej dla rozwoju osobowości oraz powstawania zaburzeń nerwicowych, dzięki czemu psychoanaliza i nawiązujące do niej inne podejścia, takie jak psychoterapia psychodynamiczna stały się ważnym modelem ich terapii. Poglądy Freuda podważyły racjonalność natury ludzkiej, przyczyniając się do przełamania wiktoriańskich zasad kultury europejskiej, represjonującej szczególnie seksualność kobiet, stąd ich szerokie oddziaływanie i ogromna nośność. Inny ważny aspekt poruszany w pracach Freuda to dostrzeżenie relacji, jakie zachodzą pomiędzy jednostką i jej problemami psychicznymi, a obszarami tabu w rodzinie i kulturze.

Stuletnia historia psychoterapii to czas niezwykle intensywnego rozwoju dziedziny asymilującej zdobycze psychologii, w tym psychologii klinicznej, medycyny, antropologii, filozofii i innych nauk humanistycznych. Efektem rozwoju są takie główne podejścia, jak:

- 1) psychoanaliza i ewoluujące z niej neopsychanaliza, teorie relacji z obiektem oraz podejście psychodynamiczne,
- 2) podejście behawioralno-poznawcze,
- 3) podejście humanistyczno-egzystencjalne,
- 4) podejście systemowe,
- 5) podejście integracyjne.

W ramach każdego z podejść występuje wielość szkół, zróżnicowanie metod i technik terapii. Z perspektywy historycznej wyraźnie widać, że każde z podejść, wyłaniając się w określonym kontekście kulturowym, formułuje własne odpowiedzi na identyfikowane w kulturze dylematy. Nie przypadkiem w latach sześćdziesiątych XX wieku w Europie doświadczonej traumą II wojny światowej i zagłady Żydów rozwija się psychoterapia antropologiczno-egzystencjalna. Nawiązująca do fenomenologii Husserla i filozofii egzystencjalnej Heidegera i Sartra, jako centralne stawia pytania o indywidualny sens ludzkiej egzystencji.

Doświadczenia traumy i utraty zwracają także uwagę na znaczenie wczesno-dziecięcych więzi. Badania Spitz (1946) i Bowlby'ego (1973) nad osieroconymi dziećmi pozwoliły udokumentować konsekwencje wczesnych deprivacji kontaktu i traumatycznych doświadczeń (Bomba 2004). Sformułowana przez Bowlby'ego teoria przywiązania, czy teorie wskazujące na znaczenie relacji z obiektem, uświadamiają wpływ znaczących relacji na rozwój osobowości i na jakość związków w dorosłym życiu (Bowlby 1982). Z drugiej strony, pokazują także rolę rodziny jako matrycy relacji z innymi.

Wyłonienie się paradygmatu rodzinnego było niewątpliwie rewolucją w psychoterapii. Analiza trudności osób w kontekście funkcjonowania systemu rodzinnego i propozycja pracy z całą rodziną było *novum*, szczególnie w pierwszej fazie rozwoju terapii rodzin, gdyż kwestionowało zasady wypracowane w powszechnie stosowanej psychoterapii indywidualnej. Rozwój systemowego myślenia o rodzinie,

możliwy dzięki asymilacji do psychoterapii takich dziedzin wiedzy, jak cybernetyka, informatyka, teoria gier czy teoria systemów, z czasem doprowadził do poszukiwań możliwego oddziaływania na inne systemy znaczące dla jednostki, m.in. stał się podstawą podejścia ekosystemowego, wykorzystującego pracę z wieloma systemami ważnymi dla rozwiązania danego problemu. Dostarczył także modelu dla konsultacji systemowej wykraczającej poza kontekst terapii.

Wyodrębnienie się nurtu behawioralno-poznawczego w psychoterapii koresponduje z kolei z pragmatyzmem, z poszukiwaniem metod przynoszących szybkie, mało kosztowne rozwiązania i sprawdzaniem efektywności terapii. Jest spójne z wyraźną tendencją obecną generalnie w leczeniu, a odwołującą się do badań nad skutecznością procedur leczniczych, do tzw. medycyny opartej na dowodach. Koncentrowanie się na metodach i technikach terapii prowadzących do szybkiej zmiany odpowiada kierunkowi rozwoju postindustrialnych społeczeństw, nastawionych na optymalizację działań, zysk, generowanie wąskich specjalizacji, poszukiwanie specjalistycznych procedur. Jest też zbieżne z filozofią współczesnego człowieka, oczekującego sukcesu i szybkich rozwiązań.

Warto zwrócić uwagę, że psychoterapia z jednej strony stara się integrować podejścia, poszukiwać teorii łączących, z drugiej jest bardzo otwarta na nowe koncepcje i modele. Wyrazem tej pierwszej tendencji jest psychoterapia integracyjna, proponująca eklektyczny model łączący znaczące osiągnięcia myślenia psychodynamicznego, poznawczego i egzystencjalnego. Renesans teorii przywiązania w odniesieniu do koncepcji psychoanalitycznych, systemowych, poznawczych można także rozpatrywać w tym kontekście.

Otwarcie się psychoterapii na inne dziedziny sprzyja intensywnemu jej rozwojowi. Warto tutaj szczególnie wymienić wpływ konstrukcjonizmu społecznego, teorii narracji, neuronauki.

## **Psychoterapia a współczesne nurty w humanistyce i naukach społecznych**

Istotne znaczenie społecznego konstrukcjonizmu<sup>1</sup> dla psychoterapii wiąże się z założeniem, iż rzeczywistość społeczna konstruowana jest przez dyskursy i wspólne działania, a wiedza dotycząca dziedzin społecznych nie ma charakteru uniwersalnego. Ten ważny nurt współczesnej humanistyki, łączący w sobie orientacje socjopsychologiczne, społeczno-polityczne i filozoficzne, stał się bogatym źródłem inspiracji dla nowych teorii i praktyk psychoterapeutycznych. W dziedzinie psychoterapii indywidualnej czy rodzinnej uwrażliwił psychoterapeutę na problematykę władzy, także w terapii, na proces nadawania znaczeń oraz na kulturowy charakter przekonań podzielanych przez pacjenta i terapeuta (Józefik 2003).

Spółeczny konstrukcjonizm zajmuje szczególne miejsce w terapii rodzin. Przyjęcie założenia o wielowersyjności świata społecznych relacji pozwala za równoprawne uznać różne rozumienia, prawdy, czy jakbyśmy powiedzieli, „mapy”, jakimi

<sup>1</sup> Korzeni społecznego konstrukcjonizmu należy szukać w socjologicznych ideach Bergera i Luckmanna (1983), Brunnera (1992), hermeneuetyce Gadamera (1993) i Gergena (1996), w pracach Foucaulta (1987; 1999), w teorii dekonstrukcji Derridy (1992).

dysponują członkowie rodziny, o ile nie wynikają z nich przemoc i destrukcja. Owe mapy mogą być zbieżne lub przeciwstawne, wspólnie podtrzymywane bądź wzajemnie zwalczane. W terapiach bazujących na konstrukcjonizmie społecznym przedmiotem refleksji staje się z jednej strony, obraz świata wzajemnych relacji członków rodziny, z drugiej – obraz rodziny tworzony przez terapeutę. Pytania, jakie pojawiają się w tym kontekście, to: jak członkowie rodziny konstruują swoje widzenie relacji rodzinnych, w oparciu o jakie doświadczenia? Jak interpretują swoje zachowania, jakie nadają im znaczenie? Równie ważna grupa pytań dotyczy osoby terapeuty, tego, jak on buduje swoją wiedzę na temat relacji w rodzinie, z którą pracuje.

Istotną cechą konstrukcjonizmu jest to, że pojawia się w nim nowe spojrzenie na osobę terapeuty. Założenie, iż terapeuta jest jedynie obserwatorem, który nie ma bezpośredniego dostępu do zjawisk, a jedynie dysponuje własnym opisem, kwestionuje przypisywaną mu we wcześniejszym okresie metapozycję. Podważa to rolę psychoterapeuty jako eksperta od rozwiązywania problemów, zamienia ją na pozycję eksperta od prowadzenia rozmów wprowadzających nowe znaczenia, czy też od „sztuki zadawania pytań” (de Barbaro 1999). Jest to bardzo znacząca zmiana, we wcześniejszych podejściach bowiem psychoterapeuta był osadzony w klasycznym modelu medycznym, z całym sztafżem władzy, hierarchii i tajemnicy, teraz zakwestionowanym. Co więcej, konstrukcjonizm obnaża uwikłanie tradycyjnej psychoterapii. Warto tutaj przytoczyć prace Foucaulta (1987, 1999), który analizując praktyki współczesnej psychiatrii i terapii, wskazuje, iż profesjonalści zostali upoważnieni przez kulturę do używania wiedzy naukowej poprzez diagnozowanie i klasyfikowanie. Jego zdaniem to „używanie” staje się „nadużywaniem” z powodu totalizujących efektów etykietowania i praktyk wykluczających, które towarzyszą etykietom. Konsekwencją przenikania konstrukcjnistycznych idei do psychoterapii jest więc także pewna rezygnacja z modernistycznych modeli terapii, odchodzenie od teorii rodziny na rzecz postawy zaciekawienia raczej niż zmieniania, otwarcia się na doświadczenie rodziny i na jej opowieści.

Wraz z pojęciem opowieści wkracza do psychoterapii drugi znaczący nurt, a mianowicie teoria narracji. Bardzo pojemna, swoim zasięgiem wykracza daleko poza ramy, w jakim korzysta z niej psychoterapia, gdyż obejmuje wiele dziedzin, aby wymienić tylko: teorię literatury, filozofię, socjologię, antropologię, nauki społeczne. Wywodząc się z literatury, teoria narracji znalazła zastosowanie w odniesieniu do różnych zjawisk. W psychologii odnajdujemy ją m.in. w opisie zjawiska budowania własnej tożsamości poprzez odwołanie się to pojęcia autonarracji jako procesu konstytuującego życie jednostki i jej relacje z innymi, czy w pojęciach schematów narracyjnych w teorii poznawczej. W psychoterapii stała się ona podstawą podejść analizujących trudności pacjentów rozumianych jako tzw. dominujące opowieści (White, Epston 1990; Józefik 2003). Terapia narracyjna opiera się na przekonaniu o ścisłym związku między sposobem, w jaki osoba opowiada o sobie i o własnym życiu, a rozumieniem i doświadczeniem siebie. Zakłada się, że ludzie doświadczają problemów, wtedy, gdy opowieści, jakie mają na swój temat, stworzone przez nich lub przez inne osoby, nie oddają w pełni ich życiowych doświadczeń. Stąd proces terapii ma być pisaniem na nowo historii życia, poprzez wcześniejsze zakwestionowanie, podważenie „obowiązujących” opisów (Freedman, Combs 1996). Psychoterapeuci narracyjni

wykorzystują w terapii m.in. techniki zaczerpnięte z analizy i dekonstrukcji tekstu literackiego. Stosują metafory, pisanie listów, zadają tzw. pytania eksternalizujące i komplementarne, wydają zaświadczenia (White, Epston 1990).

Jeszcze inne znaczenie dla psychoterapii ma trzeci nurt: neuronauka (*neuroscience*). Intensywny rozwój metod i technik obrazowania pracy mózgu stworzył nowe możliwości częściowego weryfikowania przynajmniej niektórych teorii będących podstawą psychoterapii. Dotyczy to m.in. znaczenia wczesnodziecięcych relacji dla rozwoju psychicznego, a zwłaszcza dla możliwości tworzenia związków uczuciowych. Zarówno teorie psychoanalityczne, jak i rozwojowe wskazujące na ważność wczesnych doświadczeń dla kształtowania się osobowości stawiały przed badaczami trudne wyzwanie empirycznej weryfikacji założeń. Tu neuronauka daje przynajmniej częściowe odpowiedzi. Warto podkreślić, iż np. wspomnianą już wcześniej koncepcję przywiązania Bowlby'ego wspierają wyniki badań z dziedziny neuronauki, ilustrujące, jak na skutek synchronizowanych interakcji zachodzących pomiędzy dzieckiem a matką rozwijają się połączenia pomiędzy obszarami mózgu istotnymi dla emocjonalnego rozwoju dziecka (Bomba 2004). Tak więc bazujący na obserwacji i eksperymencie psychologicznym model wskazujący na cztery wzory przywiązania pomiędzy dzieckiem a matką: bezpieczny, lękowo-unikający, lękowo-ambiwalentny i zdeorganizowany, zyskuje uzasadnienie poprzez pokazanie, jak jakość relacji stymuluje rozwój mózgu dziecka. Podobnie wiele znaczących informacji dostarczają badania nad dziećmi z zaburzeniami rozwojowymi.

Neuronauka pomaga też ocenić skuteczność psychoterapii. Badania pokazujące, iż efektem psychoterapii są zmiany pracy mózgu (m.in. zmiany połączeń pomiędzy obszarami mózgu), stanowią ważny argument na rzecz jej stosowania.

### Psychoterapia wobec mniejszości i wykluczonych

Chociaż psychoterapia od początku swojego istnienia zajmowała się mniejszościami i osobami marginalizowanymi, to dopiero w ostatnich 3 dekadach, m.in. za sprawą nurtu feministycznego i konstrukcjonizmu społecznego, problematyka ta stała się ważnym obszarem refleksji. Niewątpliwie przełomowe okazały się prace wymienionego już wcześniej Michela Foucaulta, który w swoich historycznych analizach precyzyjnie dowodzi, iż rozumienie zjawisk społecznych w danych okresach historycznych jest zdeterminowane przez obowiązujące dyskursy (Foucault 1987, 1999). Dyskurs rozumie Foucault jako społecznie ustaloną formę wiedzy na temat rzeczywistości, a więc wydarzeń, uczestników, związanych z nimi akcji oraz interpretacji. Autor zwraca uwagę, że budowanie dyskursu o rzeczywistości nie tyle tworzy jej proste nazwanie, ile stanowi jej projektowanie, współkonstruowanie. I dalej podkreśla, że systemy przekonań danej kultury mogą stanowić swoistą opresję dla jej uczestników lub wyodrębnionych grup.

Dobłą ilustracją tej tezy jest analiza postaw dotyczących homoseksualizmu. Upraszczając tę złożoną problematykę, historycznie można wyodrębnić kilka zasadniczych dyskursów:

- 1) akceptacja hoseksualizmu, a nawet uznanie relacji homoseksualnej pomiędzy mężczyznami jako najwyższej formy miłości w starożytnej Grecji,
- 2) zakaz kontaktów homoseksualnych pod karą śmierci, homoseksualizm jako sprzeczny z naturą staje się przestępstwem od ok. 1300 roku w obszarze kultury chrześcijańskiej,
- 3) wprowadzenie w 1869 r. przez węgierskiego psychiatrę Benkerta pojęcia homoseksualizmu w miejsce takich pojęć, jak pederastia i sodomia, oraz domaganie się zniesienia sankcji karnych dla osób utrzymujących kontakty homoseksualne – bezskutecznie,
- 4) represje homoseksualistów: zsyłanie do obozu koncentracyjnego, pobyty w więzieniu, zmuszanie do kontaktów seksualnych z kobietami więźniarkami, kastracja w okresie panowania nazizmu,
- 5) znoszenie sankcji karnych, np. w Niemczech w 1968 r., podobnie w większości krajów europejskich – w latach 60. ubiegłego wieku,
- 6) homoseksualizm pojawia się w klasyfikacji psychiatrycznej DSM I jako patologia psychiatryczna w 1954 r.,
- 7) wyodrębnia się ruch wyzwolenia gejów,
- 8) homoseksualizm usunięty z klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych DSM III w 1975 r., odtąd traktowany jako jedna z orientacji seksualnych.

Krytycy kultury zwracają uwagę, że współcześnie możemy wyodrębnić szereg dyskryminujących czy wykluczających dyskursów, które związane są z płcią, rasą, religią, wiekiem, pochodzeniem etnicznym i przynależnością do grupy społecznej.

Feminizm, krytycznie analizujący społeczny kontekst życia kobiet, zwrócił uwagę na dyskursy wykluczające czy pomniejszające rolę kobiety w rodzinie i w kulturze, związane z patriarchalnymi aspektami tej kultury. Jednocześnie współczesna krytyka feministyczna pokazuje, iż wczesne prace feministyczne, pisane z perspektywy białych kobiet, pochodzących z klasy średniej, generalnie dobrze wykształconych, heteroseksualnych, nie uwzględniały doświadczeń innych kobiet: biednych, niemających dostępu do edukacji, pochodzących z odmiennych kultur, z rodzin emigrantów, czy mających homoseksualną orientację. Niewątpliwie przełomem było dostrzeżenie, iż opresja w większym stopniu związana jest z rasą niż płcią, a także, że w rodzinach, w dyskursie społecznym problematyka ta nie zajmuje wystarczająco ważnego miejsca.

Co więcej, nurt postfeministyczny bada feministyczne teorie w kontekście kultury, zwracając uwagę na ich możliwy opresyjny charakter. Opowiadając się za wartością różnicowania i wielogłosowości, odchodzi od budowania uniwersalnej, wspólnej dla wszystkich kobiet teorii feministycznej, na rzecz opisu i badania tego co różne i wspólne w doświadczeniu bycia kobietą w różnych kulturowych kontekstach. Swoim zainteresowaniem obejmuje również mężczyzn, eksplorując ich doświadczenia w kontekście kultury, rodziny, terapii. Opisuje to dobrze nowo wyodrębniona dziedzina, *gender studies*, analizująca kobiecość i męskość w kulturze.

Psychoterapia może być także rozumiana jako dyskurs społeczny ze swoimi założeniami dotyczącymi: rozumienia „inności”, istoty „leczenia”, technik „leczenia”, roli „innego”, roli „psychoterapeuty”.

Współcześnie psychoterapia podkreśla znaczenie dialogu w przełamywaniu opresji i ujawnianiu tego, co zrepersjonowane w kulturze. Stąd w połu jej zainteresowania pojawiła się przemoc w rodzinie i molestowanie seksualne. Psychoterapia, mając dostęp do skrywanych tajemnic rodzinnych, dekonstruuje fasadowe, idealne funkcjonowanie rodzin na rzecz przerywania zmywu milczenia, ujawniania sekretów rodzinnych i przełamywania społecznego tabu. Pokazuje zarazem złożoność i wielowątkowość świata rodzinnych i społecznych relacji. Wyznacza podstawy etyki psychoterapeutów, zwraca uwagę na ich uwrażliwienie na słabszych, na systemy opresji kultury, w jakiej znajduje się osoba.

## Podsumowanie

Trudno nie dostrzec, jak bardzo psychoterapia i praktykujący psychoterapeuci są częścią kultury swoich czasów. Zależnie od kontekstu kulturowego, nowych zdobyczy naukowych modyfikują oni swoje teorie i rozwijają nowe praktyki. Jednocześnie warto zauważyć, że psychoterapia wyszła poza gabinet psychoterapeuty. Bywa wykorzystywana do tłumaczenia złożonych zjawisk społecznych, a psychoterapeuci są jedną z tych grup zawodowych, które często obecne są w mass mediach. Wiąże się to z popularyzacją wiedzy psychologicznej i psychoterapeutycznej, często zresztą w jej nadmiernie uproszczonym wydaniu. Bycie osobą, która „wie, jak żyć” jest kuszące, ale praktykowanie takiej postawy stoi w sprzeczności z istotą teorii i praktyki psychoterapii. Zadaniem psychoterapeuty jest pozostawanie w niepewności, nieprzyjmowanie dogmatycznych założeń, otwartość na to, co wnosi druga strona, i podążanie za pacjentem w procesie odkrywania siebie i dokonywania zmian.

## Bibliografia

- American Psychiatric Association, Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder I DSM I. APA, Washington DC 1954.
- American Psychiatric Association, Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder DSM III, Washington DC 1975.
- Barbaro B. de (1999), *Schizofrenia w rodzinie*, WUJ, Kraków.
- Bauman Z., Tester K. (2001), *O pożytkach z wątpliwości*, Sic!, Warszawa.
- Bomba J. (2004), *Przywiązanie a rozwój mózgu*, „Przegląd Lekarski”, t. 61, z. 11, s. 1271-1274.
- Bowlby J. (1982), *Attachment and Loss: Retrospect and Prospect*, „American Journal of Orthopsychiatry” 52, s. 664-678.
- Flaskas C. (2002), *Family Therapy beyond Postmodernism*, Brunner-Routledge and M. Hove, New York.
- Foucault M., (1987), *Historia szaleństwa w dobie klasycyzmu*, PIW, Warszawa.
- Foucault M., (1999), *Narodziny kliniki*, Wyd. KR, Warszawa.
- Freedman J., Coms G. (1996), *Narrative Therapy*, WW Norton & Company, New York-London.
- Józefik B. (2003), *Terapia jako proces współtworzenia nowych znaczeń i opowieści. Idee i praktyki narracyjne*, [w:] *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin. Od metafory cybernetycznej do dialogu i narracji*, red. L. Górniak, B. Józefik., WUJ, Kraków.
- Józefik B. (2004), *Feminizm w terapii rodzin* [w:] *Terapia rodzin a perspektywa feministyczna*, red. B. Józefik, B. de Barbaro, WUJ, Kraków.
- White M., Epston D. (1990), *Narrative Means to Therapeutic Ends*, Norton, New York.