

W Y D A N I E S P E C J A L N E

MAGAZYN OPINII

Pismo

WYDANIE SPECJALNE NR 2/24 | JESIEŃ 2024

WOKÓŁ
DOBROSTANU

STUDIUM

Jak odkryliśmy
terapię w Polsce

HISTORIA OSOBISTA

Agata Romaniuk
o dobrostanie
w pojedynkę

PORTRET

Lowen i szukanie
ulgi w ciele

ROZMOWA

Daria Abramowicz
o presji w sporcie

CENA: 19,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2544-5022 INDEKS 434035

02>



9 772544 502418

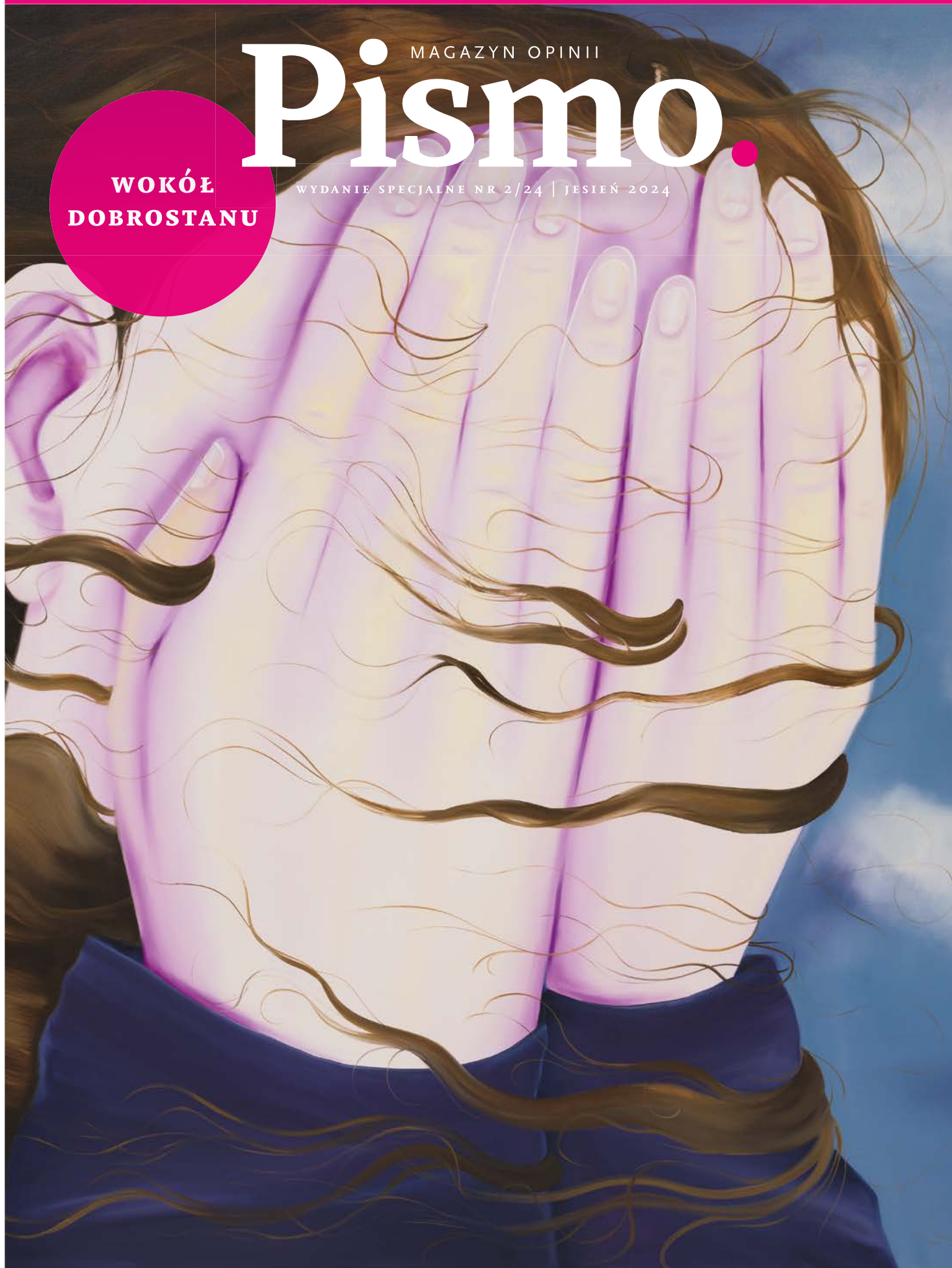
W Y D A N I E S P E C J A L N E

MAGAZYN OPINII

Pismo.

WOKÓŁ
DOBROSTANU

WYDANIE SPECJALNE NR 2/24 | JESIEŃ 2024





14,99 zł
~~19,99 zł~~

Czytaj i słuchaj treści, które poszerzają horyzonty, inspirują do rozmów i refleksji.

Z „Pismem” polecam obchodzić się czule. To świat, w którym jest miejsce na spokojne, wnikliwe myślenie, a także na czucie i zachwyty. Magazyn czytam od deski do deski, od wstępuniaka do samego końca. Zaczynam od poezji. Najchętniej sięgam po wydanie papierowe. W podróży korzystam z czytnika lub wersji audio. Lubię zaglądać też do starych numerów, żeby sprawdzić, co mnie zaskoczy, co zainspiruje, a co się zmieniło.

Marta Niedźwiecka

Dołącz do społeczności „Pisma”. Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/kup i zamów miesięczną prenumeratę z dostępem online w promocyjnej cenie.



MAGAZYN OPINII
Pismo.

WYDANIE SPECJALNE NR 2 / 24

PROZA STUDIUM

Lili t h | 4
AGNIESZKA JELONEK**10** | **Polacy już nie biorą się w garść**
MARIA HAWRANEK pyta, jak psychoterapii udało się wejść pod strzechy**Medea** | 72
MAREN UTHAUG

ROZMOWA

28 | **Mistrzostwa w dobrostanie**
ZUZANNA KOWALCZYK rozmawia z DARIĄ ABRAMOWICZ, psycholożką sportu

POEZJA

dzikość | 3
EWA WYREMBSKA

PORTRET

wyścigi rowerowe | 47
AGNIESZKA MOHYLOWSKA**38** | **Alexander Lowen. Ciało nie kłamie**
EWA PLUTA testuje psychoterapię przez ciało według zasad uznanego eksperta

HISTORIA OSOBISTA

38,6°C | **chęć** | 55
ADRIANNA OLEJARKA**56** | **Oddaleni od siebie**
AGATA ROMANIUK szuka dobrostanu (i miłości!) w życiu w pojedynkę

OBRAZ

MINIATURY **Złote myśli**

ESEJ IDEE

KOMIKS **Dziwaczka** | 48
JUDYTA SOSNA**64** | **Dlaczego utożsamiamy się z terapeutycznymi etykietkami?**
MANVIR SINGH zastanawia się, czy powinniśmy ograniczać się do naszych diagnozSZKIC **Ciasna, ale własna** | 80
KATARZYNA BÉLCZYK | POTATO FACEOKŁADKA **Zakryte**
KAROLINA JABŁOŃSKADzięki uprzejmości artystki oraz Galerii Esther Schipper Berlin,
fot. Mateusz Torbus. *Covering*, 160 x 140cm, olej na płótnie, 2023MAGAZYN OPINII
Pismo.Pismo. Magazyn Opinii
www.magazynpismo.plWydawca: Fundacja Pismo
ul. Wojciecha Górskiego 1/66,
00-033 Warszawa
KRS: 0000689263, NIP: 1182150957Prezes Zarządu: Piotr Nesterowicz
Członkinie Zarządu:
Urszula Kifer, Kalina WyszyńskaAdres redakcji: Pismo. Magazyn Opinii, ul. Wojciecha Górskiego 1/66, 00-033 Warszawa,
Redaktorka Naczelna: Urszula Kifer, Redaktorki prowadzące: Katarzyna Kazimierowska (sekreterzowanie redakcji),
Magdalena Kicińska, Zuzanna Kowalczyk, Weryfikacja faktów: Marcin Czajkowski, Felieton: Karolina Lewestam,
Redakcja: Sylwia Niemczyk, Zofia Sawicka, Ilona Turowska, Korekta: Ewa Bargiel, Monika Marczyk, Dorota Śrutowska,
Wydanie cyfrowe i audio: Barbara Sowa, Ewa Pluta, Iga Gromska,
Projekt makiety: Jacek Utko, Redakcja artystyczna: Karolina Mazurkiewicz,
Szef Marketingu i Sprzedaży: Paweł Cybulski, Marketing: Mateusz Roesler,
E-commerce: Anna Ostrowska, Prenumerata i subskrypcja: Marcin Lipiec, Fundraising: Inez JaworskaRedakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania.
Reklama: reklama@magazynpismo.pl, redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i ma prawo do odmowy publikacji.

Dobrostan, czyli co?



KATARZYNA KAZIMIEROWSKA
(ur. 1979),
dziennikarka
i redaktorka.
Redaktorka
prowadząca
i sekretarzynie
redakcji „Pisma”.
Autorka cyklu
*Strategie
przetwarzania*,
a także książek:
*Życie. Strategie
przetwarzania*
i *Wielkie zmęczenie*.
Osobista historia
cukrzycy typu 1.

„Dobrostan” to dziś słowo wytrych. Każdy o nim mówi. Pyta mnie o niego moja lekar-
ka rodzinna. Wspomina się o nim w reklamach i wywiadach, mamy wysyp porad-
ników z dobrostanem w tytule – podobno dobrze się sprzedają. Mój – i państwa!
– dobrostan stał się kwestią publiczną.

W badaniu *Dobrostan psychiczny a wybrana oferta miast* przeprowadzonym przez fir-
mę Kantar Polska na zlecenie Grupy LUX MED, które opublikowano we wrześniu tego
roku, 65 procent ankietowanych uznało, że miasta, w których żyją, powinny ich wspie-
rać w dobrostanie psychicznym, ale tylko 24 procent wskazało, że tak się rzeczywiście
dzieje. A zdrowie psychiczne jest numerem jeden troski Polek i Polaków – na depresję
choruje u nas ponad 1,2 miliona osób. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie. W świetle
tych danych pytanie każdego o jego dobrostan staje się coraz bardziej zasadne.

Zachęcona przez infuture.insitute, platformę badającą megatrendy, wypełniłam ankie-
tę, która miała zbadać poziom mojego dobrostanu. Wynik mocno mnie zaskoczył – okazu-
je się, że jakość życia wypadła u mnie poniżej średniej, a w dbaniu o siebie zapomniałam
o zdrowiu psychicznym, kontakcie z naturą i relacjach z przyjaciółmi. Tym samym dołączy-
łam do 60 procent Polek i Polaków, którzy oceniają swój dobrostan jako średni albo niski.
Ale może takie jest życie i lepiej stanąć w prawdzie, niż się oszukiwać, że mamy się tak, jak
niektórzy na Instagramie? Shelly Kagan, filozof z Uniwersytetu Yale, proponuje, by zamiast
mówić i dążyć do *well-beingu*, mówić o *ill-beingu* (ang. „złostanie”, w przeciwieństwie do do-
brostanu), bo nasza rzeczywistość rzadko jest lekka, częściej trudna i przytłaczająca. Ale to
nie znaczy, że nie można na tym budować dobrego życia. To nowe spojrzenie na dobrostan.
Może prawdziwsze.

O tym chcemy opowiedzieć w tym wydaniu specjalnym. I tak Agata Romaniuk w eseju
o (nie)poszukiwaniu miłości zadaje sobie – i nam – pytanie, czy naprawdę nasz dobrostan
musi zależeć od obecności drugiej osoby w relacji nazywanej ładnie romantyczną? A może
wcale nie musi? Z kolei Zuzanna Kowalczyk rozmawia z psycholożką sportu Darią Abramo-
wicz, znaną ze współpracy z tenisistką Igą Świątek, o presji i stresie w świecie sportu, w któ-
rym gra toczy się o najwyższą stawkę. „Dyskomfort, który niosą za sobą nasza pasja i chęć
osiągnięcia celów – sportowych, biznesowych czy edukacyjnych – jest wbrew pozorom czymś,
co można, a nawet należy pogodzić z troską o dobrostan i zachowanie zdrowia. W tym sensie
dobrostan staje się narzędziem do osiągania naszych celów. Zawsze bardzo zachęcam, żeby
nie pozostawał on tylko narzędziem, ale również równoległym celem” – mówi Abramowicz.

Nad swoim dobrostanem pochyla się Ewa Pluta. By lepiej zrozumieć psychoterapię przez
ciało, sięga do autobiografii Alexandra Lowena, którego nauki i praktyki stają się coraz popu-
larniejsze, a do nas powoli dociera, że bez dobrej relacji z ciałem – czyli ze sobą – nie zbuduje-
my dobrego życia. Jeszcze szersze spojrzenie daje nam tekst o polskiej psychoterapii w ogóle.
Maja Hawranek w studium *Polacy już nie biorą się w garść* rzuca światło na to, jak rozwijała
się polska szkoła psychoterapii od lat powojennych, kto i w jaki sposób kładł jej podwaliny
i podejmował ogromny wysiłek w popularyzację terapii i edukację związaną ze zdrowiem
psychicznym. Dodatkowo w przedrukowanym przez nas eseju autor „New Yorkera” Manvir
Singh zastanawia się, jak bardzo diagnozy dotyczące naszego zdrowia psychicznego stają
się naszymi tożsamościami i ułatwiają lub utrudniają nam życie. Do pełni dodajemy piękne
opowiadanie Agnieszki Jelonek oraz komiks Judyty Sosny o byciu dziewczynką w Polsce.

Wyszedł nam bardzo kobiecy numer. Zapraszamy do lektury.

POEZJA

dzikość

EWA WYREMBSKA

—

drogi zarosło
nikt nie wie jak dojechać
do kapliczki

stała na skraju lasu
zanim wycięli
gdzie stała zanim zalesili
nikt nie wie jak dotrzeć

leśne zwierzęta szepczą nocami
w swoich norach dziuplach jamach
już nie ma żadnych bardzo starych lasów

czy znasz pieśń żurawia
puść ją kiedyś sobie
zamiast radia

to krzyk nie śpiew
tak krzyczy las

EWA
WYREMBSKA

(ur. 1990), poetka. Mieszka w Puszczy Noteckiej, niedaleko przedwojennej granicy polsko-niemieckiej. Codziennie obserwuje, jak wywożone są drzewa, a las pustoszeje. Tom *Tu był las*, z którego pochodzi ten wiersz, to jej debiut poetycki – nagroda w 12. Konkursie Poetyckim Fundacji Duży Format, kategoria: przed debiutem.

Lili t h

tekst AGNIESZKA JELONEK

Kiedy przyszedł esemes, siedziała przy ognisku, telefon zostawiła w pokoju.

WOKÓŁ OGNIĄ zgromadziło się kilka osób z weekendowej „Odnowy z jogą i uważnością”. Prowadząca warsztaty dmuchała w słaby płomień i płakała od dymu, strasznie płakała, ale wciąż dmuchała. Jej kaszel co chwila przerywał panującą między uczestnikami ciszę. Jakaś kobieta zaczęła opowiadać, jak rok temu była na Cyprze i zauważyła uważnie, że jest dużo ruskich. Wiadomo, że ruscy są najgorsi. Dwie dziewczyny potwierdziły: najgorsi, cali w złocie. Mają złote stopy, paznokcie i sutki ze złota. Turystka z Cypru, może nie ze złota, może i z Decathlonu, ale za to dumna i przede wszystkim polska, więc z założenia dobra, kontynuowała opowieść, a reszta towarzystwa potakiwała. Godzinę temu skończyli medytację w intencji dobra Wszystkich Istot. Najwyraźniej ruscy się nie załapali. Lili poruszyła się niespokojnie. Ta rozmowa sprawiała, że czuła się rozpalona samotnością, jakby to była tropikalna gorączka.

Wstała i poszła w stronę domu. Tak jak podejrzewała, nikt tego nie zauważył ani nie skomentował, nikt za nią nie zawołał, nawet półgłosem. Nikt nie powiedział: „Lili – co to w ogóle za imię jest? Może ruskie?”.

NIE MIAŁA ochoty wracać do swojego małego pokoiku, który od środka przypominał domek dla ptaków albo trumnę. Spomiędzy desek podłogi wychodziły małe robaczki, a wokół lampy zawsze krążyły jakieś owady w sfiksowanych, neurotycznych płasach.

Postała chwilę na korytarzu, nasłuchując dźwięków z kotłowni, w której coś się przesypywało i zgrzytało, jakby piec wielką mordą żuł pelet. Wiejskie domy brzmią inaczej niż miejskie, które są raczej ciche w środku, ale za to całkiem bezbronne wobec kakofonii miasta. Wiejskie domy produkują sporo dźwięków. Poza tym przez pierwsze dni pobytu poza miastem miała wrażenie, że całe ciało ją śwędzi, że coś się po niej wspina, a w uszach przesypują się odgłosy, chrobotania, drapania i skrzypienia. W końcu wszystko ustawało i mogła funkcjonować. Tutaj niestety przyjechała tylko na weekend, do niczego nie zdąży się przyzwyczaić.

Lili poczekała chwilę przy włączonej zmywarce, a potem zajrzała do dużej jadalni, którą nazywano Wspólną Przestrzenią Mocy. W kącie na kanapie ktoś siedział i czytał. Był to jedyny mężczyzna biorący udział w warsztatach.

Na wyjazdy rozwojowe, od których Lili tak bardzo się uzależniła, najczęściej przyjeżdżały same kobiety. Oczekiwały od życia czegoś

więcej, bo nie były już ciche i pokorne jak swoje matki. Wciąż jednak były trochę jak swoje matki.

Przez tę kumulację kobiecości na wyjazdach Lili często zaczynała tęsknić za czymś ciężkim i konkretnym, dwuwymiarowym i zdecydowanym, czyli po prostu za mężczyzną.

Ten od czytnika odwrócił się w jej stronę. W oknie za jego plecami Lili widziała cienie roślin i białą pościąć huśtawki w ogrodzie. A może to była ławka.

– Myślałem, że to pies – powiedział.

– Pies z głową w dół – zażartowała. To nie było tak śmieszne, jak jej się wydawało.

– Tylko trochę suchar – powiedział.

Pojawiła się w niej myśl, malutka, milimetr na milimetr najwyżej, komenda nawołująca do powrotu do drewnianego karmnika. Zapytał, czy usiadzie.

No i masz, usiadła.

Czytał coś, czego nie знаła, ale zapamiętała tytuł, żeby to potem sprawdzić. Powiedział, że czytaniem nadrabia rzeczy, które przegapił, kiedy zajmował się głupotami.

– Kilka tatuaży nie robi z ciebie jeszcze bandyty – powiedziała. Tym razem go rośmieszyła. Miał głos w temperaturze kłofowego pieca, w którym pali się całą zimę. Zajmował się kodowaniem, udawał, że nie za bardzo ma pojęcie, o co w tym chodzi.

Nagle minęły dwie godziny.



Później, kładąc się do łóżka w pokoju, pomyślała, że nic takiego się nie wydarzyło. Zasnęła szybko, chociaż zapomniiała wziąć trittico. Na telefon nawet nie spojrzała.

Irina



DO BUDYNKU UNIWERKU wchodzi się przez ciężkie wahadłowe drzwi. Od czasu covidu miała obrzydzenie do klamek, więc pozwoliła, żeby wyprzedził ją chłopak z grupy i otworzył przed nią jedno skrzydło. Jaki był przy tym zadowolony. Szedł potem obok niej korytarzem, uśmiechnięty, jakby co najmniej wyskoczyli razem spod prysznica. To właśnie on zauważył ogłoszenie przypięte do oldskulowej tablicy korkowej.

– Patrz – powiedział – ty zawsze potrzebujesz dorobić.

– Chuj cię obchodzi, czego potrzebuję – minęła tablicę obojętnie, ale kiedy koleś sobie poszedł, wróciła i odpięła karteczkę.

„Osoba do riserczu, prywatnie, praca od zaraz”. Sam fakt, że ktoś jeszcze używa pinezki i korzysta z tablicy korkowej, wydał jej się dziwny, ale prawdą pozostawało to, że zawsze potrzebowała pieniędzy. W jej życiu tak już było, że niektóre rzeczy kończyły się szybko i trzeba było je uzupełniać. Najbardziej lubiła mieć na zapas, żeby nie zabrakło. Czasem jednak to się nie udawało, niekiedy załatwiała na ostatni moment, biegła kupić już na lekkim stresiku, ale co zrobić. Daj, co masz, najlepiej to, co zawsze, a jeśli nie, to może być cokolwiek. Raczej nie brała na kredyt, nie pożyczła...

Dobra – brała i pożyczła, ale starała się oddawać na czas.

Było okej, naprawdę, może nie jakoś wybitnie, ale znośnie. Studia dało się z grubszą opierdolicą za pomocą dwóch maratonów o nazwie sesja zimowa i sesja letnia, wystarczyły trzy noce bez snu. W ciągu roku dostarczała kilka prac pisemnych *last minute*, napisanych w kiblu (przez ostatni rok miała zatwardzenia i biegunki na zmianę).

Najważniejsza i tak była robota w portalu. Czuła, że już niedługo się rozkręci i będzie robić tematy. Nie byle co, duże sprawy, afery, może podsłuchy. Będzie zgarniać tyle, ile potrzeba na dobre, zbalansowane życie. Wtedy przystopuje. Teraz też by mogła i to

w każdym momencie, ale akurat potrzebna była jej ta wydajność, ta moc przerobowa. Musiała być w stanie siedzieć przy laptopie do późna, czasem do rana, musiała zaliczać sesje, dowozić teksty, znajdować historie i mieć energię na spotkanie się z ludźmi, którzy opowiedzą jej trochę więcej: o sąsiadach, że to porządni ludzie, ale można się było domyślić, że coś tam nie gra; o konkurencji, że, umówmy się, nikt uczciwy tyle nie zarabia, więc to na pewno przekręt; o szefie, że ma kochankę, raczej na sto procent, no to chyba nie jest jego córka, hłe, hłe.

Irina wiedziała, że umie docisnąć. Przyносиła informacje, których nikt inny nie był w stanie zdobyć. Wiedziała, że jest pracowita, konsekwentna, że idzie we właściwym kierunku. Na studiach i tak robiła więcej niż ktokolwiek z ludzi na trzecim roku dziennikarstwa. Ich spragnione dopaminy komórki mózgowe siliły się już na widok kotka na TikToku. Więcej nie było im trzeba. A Irina potrzebowała więcej. I zawsze więcej. Irina – *masta of dizasta*.

— OCZYWIŚCIE, ŻE zatelefonowała pod numer z ogłoszenia i jeszcze tego samego dnia siedziały z Lili w jakiejś okropnej kawiarni na Starówce, i piły niesmaczną, drogą kawę. Irina starała się skupić na tym, co do niej mówiono. Była trochę zamulona po dwudobowym maratonie pisania artykułu do portalu i zaliczenia na historię filozofii oraz jednym nie do końca udanym zbliżeniu z kolegą z AWF-u. Jej zaćmiony umysł na chybił trafił analizował informacje, rozpraszany kwaśnym smakiem kawy i aromatem spalenizny zalatującym z filizanki. Męcząca była ta cała Lili, ta jej gadka. Potrzebowała kogoś do wyszukania informacji na temat osoby w kryzysie bezdomności („po prostu bezdomnej” – uprościła sobie Irina w głowie), która zmarła cztery lata temu. Jedynym konkretem było to, że osoba ta często siedziała w okolicach jednej osiedlowej Żabki, że wyglądała na pięćdziesiąt lat (ale mogła mieć mniej) i chodziła z jakąś maskotką, może psem, może małpką, czymś takim brązowym, co najwyraźniej uważała za żywe stworzenie, bo do niego mówiła. Lili chciała wiedzieć wszystko, co się da, na temat śmierci tej kobiety i w końcu Irina zapytała dlaczego.

Wtedy Lili, gapiąc się w menu, z którego nic nie zamierzała zamówić, bo patrząc po jakości kawy, byłoby to czystą brawurą, powiedziała, że pisze książkę i że chodzi o riserczu do jednej z postaci. Irina od razu wyczuła, że Lili kłamie i zaraz się obudziła, jej intuicja po prostu wystrzeliła w kosmos, aż włosy jej się zjeżyły na ramionach. Ta Lili (co to w ogóle jest za imię?) miała prawdziwą tajemnicę, serio.

Irina, która obiecała sobie grać na tym spotkaniu kogoś do wynajęcia, przezroczyściego i niemającego własnych poglądów, podniosła do ust filizankę i na hejnał walnęła obrzydliwą kawę, tylko po to, żeby nie zadawać kolejnych pytań. Jeśli okaże zbyt duże zainteresowanie, może się już niczego więcej nie dowiedzieć.

– Myślisz, że mogłabyś mi dać zaliczkę? – zapytała sennie. – Po prostu od razu bym się tym zajęła.

Lili bez słowa odwróciła się po torbę zawieszoną na oparciu krzesła i wtedy Irina zauważyła brak obwisłej skóry na jej ramionach, a nawet autentyczne tricepsy. To nie napełniło jej jakąś specjalną sympatią do Lili, która była od niej sporo starsza, z dychę co najmniej.

— NORMALNIE W TAKIEJ SYTUACJI Irina zajęłaby się pracą nie wcześniej niż po dwóch, trzech dniach, ale tym razem usiadła do zlecenia już następnego wieczora. Żeby zrobić miejsce na laptop, przesunęła przedramieniem rzeczy na blacie biurka. Co spadło, to spadło. Otworzyła chipsy o smaku cytryny i oregano i zaczęła szukać. Przejrzała archiwa gazet, portali, osiedlowe gazetki, informatory polityczne, grupy osiedlowe, nawet blogi matek, które przesiadywały w piaskownikach z poczuciem, że ich życie właśnie się kończy; nigdzie jednak nie natknęła się na informację o śmierci bezdomnej kobiety we wskazanej przez Lili okolicy.

Przed drugą w nocy miała kryzys i już chciała zrezygnować, ale natknęła się na zdjęcie maskotki przypięte na jakiejś fejsbukowej grupie. Fotografii dosyć zjechanej pluszowej małpki umieściła kilka lat temu na grupie matek z Bemowa niejaka Malina D., z komentarzem, że małpka leży w parku przy osiedlowym sklepiku spożywczym,

może ktoś z sąsiadów zgubił, to znaczy dziecko sąsiadów, może ktoś szuka, może to dziecko jest już w szpasmach, a jego system nerwowy w rozsypce, trauma ryje korytarze w miękkim mózgu maluszka i jakże za wcześniej daje mu bolesną lekcję utraty. Malina D. chce temu zapobiec, bo sama ma córeczkę i empatycznie się identyfikuje z właścicielem lub właścicielką zaginionej zabawki. Pod postem niejaki Zbigniew, który w kwestii empatii pozostawał nieco w tyle za Maliną, wyjaśnił w krótkim komentarzu, że nie poleca przygarniania maskotki, bo należy ona do bezdomnej, która ciągała ją po okolicy, więc na pewno małpa ma wszystkie możliwe choroby. Pod tą wypowiedzią rozgorzała dyskusja zahaczająca o tak podstawowe tematy jak wykluczenie społeczne, znieczulica, bycie matką oraz bycie chujem. Administrator rozpaczliwie ostrzegał, blokował, przyjmował pochwały i znosił oskarżenia o cenzurę. Malina wyznała, że gdyby wiedziała, że ludzie są tacy okropni, to nie umieszczałaby posta w tak przecież szlachetnej intencji. Ostatecznie ktoś na samym końcu napisał, że po co wasze swary głupie, przecież ta bezdomna zmarła właśnie, karetka przyjechała nad ranem, ratownicy próbowali reanimować... On, ten piszący komentarz, widział to z balkonu, bo akurat nie spał. Irina zrobiła screeny postów i wysłała esemes do Lili. Kiedy wstała od komputera, mało się nie przewróciła, bo nogi jej zdrętwiały, od sześciu godzin nie ruszyła się z miejsca.

Lepiej się przespać czy iść po fajki? – zadała sobie pytanie.

LILI NIE POSZŁA na poranną sesję, chociaż nie chciała narażać się na pytania, czy coś się stało, czy dobrze się czuje, czy czuje się tak sobie, czy może zasnęła, czy nie zrezygnowała, czy się nie poddała, *amożejakośpomóc?* Pod każdym z tych zdań, jak jej się zdawało, znajdowało się sporo przebranego za troskę gówna, na które nie miała ochoty. Zeszła na dół dopiero na śniadanie. Nastrój poprzedniego dnia, kiedy tęskniła do bycia wśród ludzi, ulotnił się i nie pozostawił po sobie nawet niewyraźnego wspomnienia. Usiadła przy stole, przesuwając wzrok

pomiędzy talerzami, kubkami i obcymi dłońmi, nie chcąc zahaczyć, broń boże, o żadne pytające oczy.

Telefon, który tym razem wzięła ze sobą, położyła tak, żeby leżał dokładnie wzdłuż krawędzi stołu i nie dotykał serwetki. Słoje na stole układały się niesymetrycznie i nie sposób było tak ustawić komórki, żeby linie drewna pod nią nie zachodziły.

„Chyba coś znalazłam” – napisała Irina, po czym nie odebrała żadnego z dwunastu połączeń. Żadnego. Lili mogłaby najwyżej nawrzeszczeć na pocztę głosową, gdyby ta się w ogóle uruchomiła. Ta idiotka, Irina, ewidentnie ćpunka, na pewno odsypiała teraz noc, którą poświęciła, przynajmniej częściowo, na pracę. Trzeba poczekać, poczekać, aż Irina wstanie. Lili od razu zrozumiała, o co z nią chodzi, z tą Iriną. To nawet odrobinę zabawne: że Irina nie dostrzegła przenikliwości Lili; że nie wiedziała, że Lili ją rozgryzła, nie musiała się nawet wysilać. Tak, to trochę śmieszne, że Irina myśli, że Lili totalnie jej wierzy. Myśli, że jest taka wiarygodna w swojej roli pracowitej studentki zarabiającej na pokój. Irina, która udaje, że okulary słoneczne to zwykła elegancja, że nie chodzi o źrenice rozszerzone tak, że straciły już swoją funkcję regulacyjną i wpuszczają do oka całe światło świata, chce Irina czy nie, wszystko im jedno, tym źrenicom.

LILI NIE MOGŁA JEŚĆ. Kolory warzyw wydawały się niezwykle agresywne, a pomidory z twarozkiem wyglądały za bardzo jak polska flaga. Dziewczyna, która wczoraj rozpoczęła temat ruskich, rozemocjonowana jak piętnastolatka, paplała o jakiejś diecie, w której każdego dnia dominuje inny kolor. Najlepiej zaczynać od pokarmów białych, potem żółtych, przez pomarańczowe, zielone, czerwone, aż po czarne, to naprawdę działa cuda, dziewczyny.

– W nocy słyszałem wszystkie norniki świata – zagaił tym swoim głosem mnicha, który potrafi spokojem umysłu stopić śnieg w promieniu metra od swoich pośladków.

W pierwszym odruchu chciała mu natychmiast wyszeptać, że większość kobiet nadal wierzy, że naprawdę chcą schudnąć, że nikt im nic nie wmawia, że same, ale to same pragną się głodzić.

– Nie jesz. Wszystko w porządku? – pytał.

Lili spojrzała na te jebane pomidory. Nie, nie wszystko było w porządku.

Przez chwilę chciała, żeby ją nakarmił i uspokoił, ale otrząsnęła się z tego, bo jeśli coś mogło ją dziś jeszcze mocniej pogłębić, to poddanie się tej napierającej tęsknocie za ulgą. Złapała naczynie z humusem, a kiedy cofała rękę, zahaczyła łokciem o swoją komórkę. Złapał ją w locie, po czym spokojnie odłożył na miejsce. Męczyzna łapiący telefony, pachnący czymś lekko kadzidlany, to ostatnia osoba, jakiej potrzebowała Lili w dzień załamania nerwowego.

Chciała jakoś sprawić, żeby sobie poszedł. Mogłaby wyłączyć mu coś na te głupie jasne spodnie, sok z czarnej porzeczki na przykład, który majaczył jej gdzieś w polu widzenia.

Ale on sam wstał i wrócił na swoje miejsce.

Wiedziała, że ją rozgryzł. Zobaczył, że pod spodem jest wariatką, że dzieją się w niej straszne rzeczy.

Kurwa – pomyślała, zdając sobie sprawę, że zrobiło jej się przykro.

Po pół godzinie, zamiast na pranajamie, była już przy wjeździe na trasę A1 i tankowała bezołowiową, na tej stacji akurat drogą jak złoto.

Osoba

— PODNOSZĘ GŁOWĘ i za oknem widzę drzewa, zielone i soczyste. Jesteśmy żywe, ja i drzewa, chociaż zimą wydawało się to niemożliwe. Z nadejściem wiosny moja depresja odpuszcza trochę na rzecz pisania, chociaż lekarz może nie to, że zabronił mi pracować, ale zalecił zachować umiar. Powiedzmy, że się stosuję. Nie piszę już w nocy. W nocy z całych sił staram się spać. Nie piszę też bez przerwy po pięć, sześć godzin, pracuję w godzinnych setach z przerwami na picie wody i herbaty ziołowej. Przede wszystkim jednak wprowadziłam jedną najważniejszą zmianę: moje postaci decydują o sobie. Poprzednie książki... cóż, ten dozór, który musiałam nad nimi utrzymać – to nie wpłynęło na mnie dobrze.

Psychika moich bohaterów za każdym razem była wypadkową psychik prawdziwych



osób, które znałam i które, nieświadome zagrożenia, jadły ze mną wegetariańskie lancze i dzieliły się swoim życiem. Ich opowieści odwirowywały w swoim mózgu i w ten sposób uzyskiwałam osocze potrzebne do wstrzyknięcia bohaterom. Następnie musiałam bez przerwy nadzorować ich myśli i uczucia, tak aby doprowadzić do zamierzonego przeze mnie końca. W pewnym momencie zupełnie straciłam kontakt z rzeczywistością. Bohaterowie powieści przychodzili do mnie do domu z pretensjami i namawiali mnie do wprowadzania w ich życiu różnych zmian. Fakt, że wyszłam z tego cało, to cud – i efekt starań wspaniałych lekarzy, którym wielokrotnie dziękowałam na łamach mediów społecznościowych.

– Może praca przy tłumaczeniach, może redakcja? – podsuwał mi psychiatra. Kiwałam grzecznie głową. Moje tłumaczenia nie skończyłyby się dla nikogo dobrze, a już na pewno nie dla pisarza lub pisarki, których bym tłumaczyła, nawet gdybym próbowała trzymać się oryginału jak poręcz.

Ponieważ nie potrafię odpuścić pisania, zamierzam zrezygnować z wymyślania, przynajmniej częściowo. Postanowiłam napisać tekst o niezdefiniowanej z góry formule, w którym postaci same zdecydują, co dalej. Ja im tylko zaoferuję początek i lekko je popchnę, dam im tę pierwszą, formującą energię, a one już same dalej tup, tup, krok po kroku, podyktują mi całą resztę. To jest ćwiczenie pisarskie i życiowe, już dawno powinnam przeprowadzić ten eksperyment z najwyższym możliwym zaangażowaniem. Gdybym na to wpadła wcześniej, moje powieści nie kosztowałyby mnie tak wiele, może nawet udałoby mi się utrzymać pozory normalnego życia. Mam nadzieję, że teraz zdołam je odzyskać, te pozory, bo że normalne życie, to raczej nie sądzę.

—
CO DALEJ Z HISTORIĄ, którą zaczęłam pisać? Wiem, jak mogłaby się potoczyć, i to właśnie mnie niepokoi. To podważa moje zaufanie do całego procesu. Zamiast czekać cierpliwie, już zaczynam kombinować, kto z kim powinien się spotkać, w jakich okolicznościach, jakie może mieć przed tym spotkaniem oczekiwania i jak się powinny posypać jedno po drugim. Na przykład ta

kobieta, Lili – trudno powiedzieć, czy sympatyczna, czy nie (trochę się z nią identyfikuję, ale oczywiście nie całkiem, w końcu jest bardziej porąbana) – co mogłaby zrobić? Czy już na tym etapie dobrze by było, gdyby ona i typ z wyjazdu spotkali się po raz kolejny? Bo coś tam ewidentnie zaklikało. Czy należałoby już wyjaśnić, dlaczego Lili szuka bezdomnej? Przecież jest jasne, że nie do pisarskiego riserczu (Lili jest była programistką). A Irina, którą od razu polubiłam – nie wiem, może dlatego, że prawie całkiem ją wymyślałam – czy ona nie ma ochoty przeciwstawić się temu, co dla niej zaplanowałam? Czy jej imię nie sugeruje, że jest częścią konfliktu wojennego? Po czyjej będzie stronie? A czy chce w nim być? Czy musi?

Czy ta akcja z esemesem na początku nie jest dla czytelnika za bardzo oczywista? Czy nie przesadziłam, stosując taki trik fabularny, zresztą nie za bardzo wysublimowany, raczej z tych podręcznikowych, które mają zatrzymać osobę czytającą, odciągnąć ją od innych obowiązków, takich jak wyładowanie zmywarki czy spacer z psem (teoretycznie książka może być odpowiedzialna za rozpad relacji rodzinnych, ale umówmy się, szanse na to są raczej niewielkie, serio, skromne). Czy jest możliwe, żeby czytelnik lub czytelniczka pomyśleli, że Irina i Lili to mogłaby być jedna i ta sama osoba?

Bardzo staram się nie pośpieszać moich postaci. Żeby mi przypadkiem nie zaczęły tu czegoś odgrywać, służyć zaplanowanym przeze mnie wydarzeniom. Skoro zdecydowałam się puścić je wolno, muszę wytrzymać ten dyskomfort ciszy, która zapadła po ich stronie.

Siedzę, patrzę na drzewa i powstrzymuję się od pisania. Zaczynam oczywiście wątpić, czy ten eksperyment się uda. Postanawiam wyjść z domu, oderwać się. Obiecałam byłemu partnerowi, który jednak wciąż się o mnie troszczy, że będę do niego pisać, kiedy chcę opuścić mieszkanie, prosta informacja: gdzie idę i na jak długo. Tym razem wyjdę tylko na chwilę, nie muszę mu się tłumaczyć.

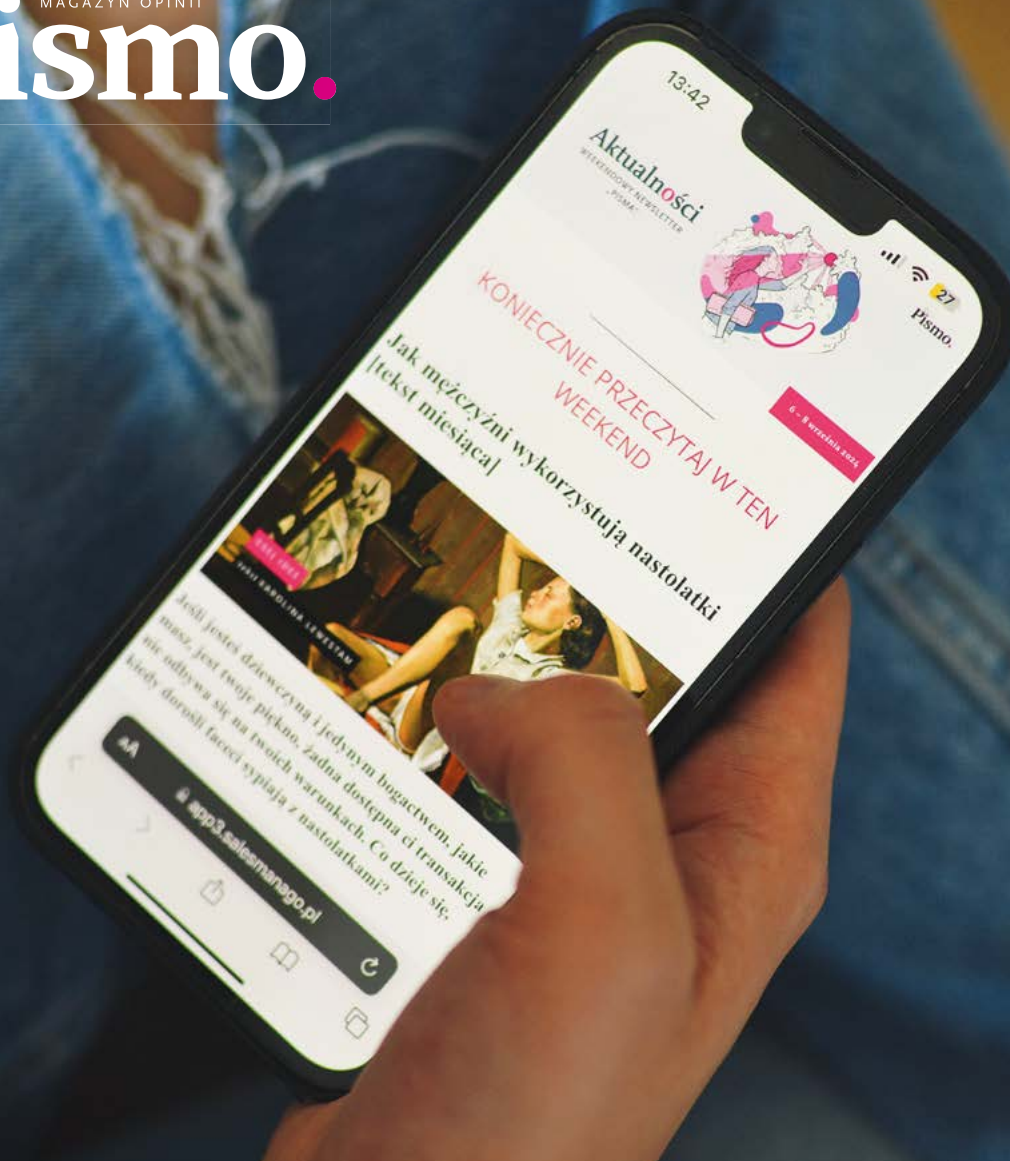
Ciepło miasta mnie zaskakuje, myślałam, że jest chłodniej, niepotrzebnie wzięłam płaszcz. Wsiadam do pierwszego autobusu, który zatrzymuje się na przystanku, nie sprawdzam nawet numeru, siadam przy

oknie i staram się nie myśleć o pisaniu. Telefon wibruje mi w kieszeni, to mój były, ależ on ma wycucie. Ostatnio powiedział, że praca mnie kiedyś zabije, ale myślę, że może mnie zabić wszystko, tylko nie praca, praca w zasadzie opóźnia trochę proces umierania. Niemyślenie o pisaniu w autobusie średnio mi wychodzi. Dlaczego oni milczą? Ile to potrwa? Co, jeśli wszystko się teraz urwie, jeśli pozostanę bez kontynuacji? Zero katharsis, zero puenty? Przecież jeżeli czyjeś losy zostały puszczane w ruch, to muszą się toczyć. Nie można zostawić czytających z urwaną opowieścią, tak się po prostu NIE ROBI.

Telefon nadal dzwoni. Już mam odebrać i powiedzieć, że zaraz wracam, ale wtedy zauważam ją – Lili. Szybkim krokiem idzie chodnikiem Nowego Światu. Całe moje ciało spina się, jakby złapał mnie skurcz wszystkiego. Dokąd tak leci? Być może do tej samej drogiej i kiepskiej kawiarni, w której wcześniej spotkała się z Iriną. Wybiegam z autobusu na najbliższym przystanku i idę za nią. Z daleka widzę, że jest spięta, wymija jakąś kobietę, omal na siebie nie wpadają. Tamta się uśmiecha, rozbawiona niezręcznością, ale Lili nawet na nią nie spojrzy, biegnie dalej, zła, że ktoś jej stanął na drodze. Ledwo za nią nadążam, ale w końcu docieramy do celu. Miałam rację, to ta sama kawiarnia. Przed wejściem Lili zatrzymuje się, chociaż przed chwilą tak jej się śpieszyło. Stoi, przejęta nagłym lękiem.

Piszę szybkiego esemesa do byłego, że nie mogę oddzwonić, ale wszystko jest w jak najlepszym porządku. Pyta, czy może wpaść. Nie odpisuję. Lili odrywa stopy od schodka i właśnie wchodzi do środka. Wiem, że nie powinnam iść za nią, najlepiej, gdybym natychmiast wróciła do domu. Kiedy otwierają się drzwi do kawiarni, przez moment słychać gwar rozmów, stukanie sztućców, syk ekspresu do kawy i dwa krótkie szczeknięcia jamnika, który niespecjalnie lubi chodzić po lokalach, ale tak się złożyło, że nie ma wyjścia.





Zapisz się na Aktualności i bądź na bieżąco z „Pismem”.

W każdy piątek wyślemy do Ciebie newsletter. Polecimy w nim jeden tekst – najciekawszy esej, reportaż, fragment książki – który warto przeczytać w weekend. Subskrybując Aktualności Pisma nie przegapisz najważniejszych materiałów, które ukazały się w miesięczniku i tych, które publikujemy tylko online.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/aktualnosci i zapisz się do newslettera.



An abstract graphic design featuring a deep blue background. On the left, there are two large, overlapping green geometric shapes. On the right, there are stylized, dark brown hands reaching out, with a light beige shape behind them. The overall composition is modern and artistic.

STUDIUM

Polacy już nie biorą się w garść

tekst MARIA HAWRANEK

PSYCHOTERAPIA W POLSCE wyszła z elitarnej niszy i mentalnie trafiła pod strzechy. Traktujemy ją poważnie i jest na nią wielkie zapotrzebowanie. Jak twierdzą eksperci, nastąpiła u nas swego rodzaju romantyzacja psychoterapii. Uznawana jest nie tylko jako metoda lecznicza, lecz także jako narzędzie samorealizacji. Zajęło nam to kilka dobrych dekad i wymagało wielu odważnych prekursorów.



Kiedy wreszcie odczepimy się od tej nieszczęsnej kozetki? – pyta Zofia Mińska-Wrzościńska, jedna z czołowych postaci współczesnej polskiej psychoterapii, odpowiadając na mail zapraszający do współpracy przy tym tekście. – Dziewięćdziesiąt procent osób korzystających w Polsce z psychoterapii nie odbywa psychoanalizy, a tylko wtedy stosowana jest pozycja leżąca na kozetce – wyjaśnia.

Zgadza się jednak na rozmowę, podobnie jak sześcioro innych uznanych psychoterapeutów oraz jeden nietuzinkowy psycholog. Razem z nimi przyglądam się początkom psychoterapii w Polsce, jej przemianom na przełomie wieków i systemów ekonomicznych. Analizuję przyczyny stygmatyzacji, jaką niegdyś były dotknięte osoby korzystające z psychoterapii, oraz procesy, które złożyły się na jej brak. Badam zmiany w potrzebach i problemach zgłaszanych przez klientów/pacjentów (nomenklatura różni się zależnie od modalności psychoterapeutycznej), a także samoświadomość obu stron spotykających się w gabinetach całego kraju.

Co wiemy o psychoterapeutach w Polsce

NA POCZĄTEK garść faktów zaczerpniętych z badania *Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce* przeprowadzonego przez naukowców (Hubert Suszek, Lidia Grzesiuk, Rafał Styła, Krzysztof Krawczyk) z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego i sfinansowanego przez Narodowe Centrum Nauki. O rosnącej popularności psychoterapii w naszym kraju świadczą liczby:

- mamy około trzydziestu długoterminowych szkoleń psychoterapeutycznych, które trwają minimum cztery lata (każde z nich składa się średnio z 1200 godzin teorii i praktyki);
- obecnie w Polsce jest ponad osiemdziesiąt towarzystw psychoterapeutycznych;
- działa u nas dwadzieścioro wydziałów/institutów psychologicznych, które oferują zajęcia z zakresu psychoterapii.

Psychoterapia w naszym kraju rozwija się dynamicznie mimo braku regulacji

prawnych, choć część środowiska liczy na to, że już niebawem się to zmieni. Od lutego 2024 roku trwają intensywne prace nad ustawą o zawodzie psychoterapeuty. Na razie jednak wciąż istnieje duże pole do nadużyć [o czym pisały Joanna Gutral i Zuzanna Kowalczyk, „Pismo” nr 9/2023 – przyp. red.]. Dobra wiadomość jest taka, że coraz więcej pacjentów/klientów stara się sprawdzić kompetencje i wiarygodność terapeutek i terapeutów.

– Kiedyś psychoterapeuta automatycznie był obdarzany zaufaniem przez osobę, która była na terapii. Teraz klienci wiedzą, że trzeba wybrać. Kieruję sporą firmą, która zajmuje się między innymi psychoterapią, i obserwuję mechanizmy związane z poszukiwaniem terapeuty: ludzie w zasadzie nie sugerują się reklamami czy wynikami, które serwuje Google. Korzystają za to głównie z polecenia znajomych czy innych specjalistów – opowiada Łukasz Müldner-Nieckowski, psychiatra, seksuolog, psychoterapeuta i superwizor Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, psychoanalityk jungowski, konsultant krajowy w dziedzinie psychoterapii i prezes zarządu grupy ośrodków psychoterapeutycznych i medycznych Mental Path Group Sp. z o.o. – I nie jest to kwestia braku zaufania do metod marketingowych, ale świadomości, że to taka dziedzina, w której można dużo zyskać albo dużo stracić. Pod tym względem wiele się zmieniło w ostatnich latach.

Praktyka korzystania z poleceń jest zrozumiała, szczególnie w obliczu tego, że – jak twierdzi profesor Jan Czesław Czabała, doświadczony psycholog kliniczny, psychoterapeuta, wieloletni kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, profesor w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej – nie ma właściwie żadnych szans, żeby się zorientować, kto jest lepszy, a kto gorszy.

– Przedsiębiorstwa psychoterapeutyczne są ogromne i poza prywatnie praktykującymi terapeutami większość jest zatrudniana właśnie przez nie. Nikt nie prowadzi badań nad skutecznością ich oddziaływań – mówi profesor.

Wróćmy jednak do tego, co wiemy:

Z ankiety, którą w drugiej części wspomnianego badania dobrowolnie wypełniło 1196 osób prowadzących psychoterapię w Polsce, wynika, że:

- zajmują się nią głównie kobiety (stanowią aż 80 procent praktykujących);
- niemal 70 procent terapeutów ma od trzydziestu do czterdziestu pięciu lat;
- niemal 100 procent ma wykształcenie wyższe, z czego trzy czwarte to absolwenci studiów psychologicznych, 13 procent – pedagogicznych, 5 procent – medycznych;
- większość deklaruje odbycie psychoterapii własnej w przeszłości lub aktualnie;
- najpopularniejsze podejścia terapeutyczne to: psychodynamiczne, poznawczo-behawioralne, humanistyczno-egzystencjalne oraz systemowe, ale najwięcej terapeutów określa swój sposób pracy jako eklektyczny lub integracyjny (podobnie rzecz ma się w innych krajach – w Niemczech i Szwajcarii połowa terapeutów stosuje więcej niż jedno podejście, w Wielkiej Brytanii i USA w ten sposób pracuje większość terapeutów);
- mniej niż połowa polskich terapeutów (43,6 procent) posiada certyfikaty, co zaskakujące na tle innych krajów; co prawda, można przypuszczać, że w tej grupie są osoby w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego, jednak w jednym z cytowanych badań wskazano, że w Niemczech 64 procent praktykujących terapeutów ma certyfikat, a w Szwajcarii – 85 procent;
- zdecydowana większość pracuje z klientami i pacjentami indywidualnie (98,6 procent);
- większość terapeutów przyjmuje w prywatnych gabinetach (86 procent);
- najczęściej pracują z dorosłymi, prawie połowa badanych pracuje również z młodzieżą.

Ankieta ta zawiera pewne ograniczenia – była dobrowolna, a odpowiedzi respondentów w żaden sposób nie weryfikowano. Dodatkowo próba nie była losowa, więc na jej podstawie nie można formułować uogólnień dotyczących całej populacji. Została przeprowadzona ponad dekadę temu, w 2012 roku. Jednak uwzględniłam ją, bo wiele tendencji, na które wskazuje, potwierdziły rozmowy z ekspertkami i ekspertami. Między innymi na jej podstawie zdecydowałam o doborze rozmówczyń i rozmówców, dając głos przedstawicielom najpopularniejszych w Polsce modalności.

Czas buntu i eksperymentów

HISTORIA POLSKIEJ powojennej psychoterapii rozpoczyna się w trzech placówkach państwowych: w założonej przez psychiatrę Stefana Ledera w latach 60. Klinice Nerwic w Instytucie Psychoneurologicznym w Warszawie (gdzie rozpoczął pracę profesor Czabała), w Klinice Psychiatrycznej w Collegium Medicum w Krakowie, kierowanej przez profesora Jerzego Aleksandrowicza, oraz w ośrodku psychoanalitycznej terapii grupowej w Rasztowie, który powstał z inicjatywy doktora psychiatrii Jana Malewskiego w 1963 roku (tworzyli go też między innymi Jerzy Pawlik, nadal aktywny, renomowany psychoanalityk, i Wiesława Łodej-Sobańska).

– W tamtym czasie psychoterapia była metodą leczenia osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego, głównie z zaburzeniami nerwicowymi i osobowości – wspomina profesor Czabała. – Owszem, stosowano ją także jako metodę dodatkową w leczeniu osób chorych na schizofrenię czy depresję dwubiegunową, ale odbywała się głównie w oddziałach stacjonarnych [szpitali psychiatrycznych – przyp. red.] i właściwie odwykowo.

W latach 70. następuje odwilż gierkowska i zaczynają się pierwsze wyjazdy Polaków na zagraniczne szkolenia, zainicjowane przez profesora Stefana Ledera. Psychiatrie Kazimierzowi Jankowskiemu, zainteresowanemu leczeniem schizofrenii i terapią odwykową osób uzależnionych od narkotyków (późniejszemu

propagatorowi psychiatrii humanistycznej) i psychologowi Jerzemu Mellibrudzie, działającemu w nowych nurtach psychoterapii (później popularyzatorowi idei DDA – dorosłych dzieci alkoholików) udaje się w ramach grantu wyjechać do USA – ten pierwszy był związany z nurtem antypsychiatrii, drugi interesował się głównie treningiem interpersonalnym.

Obaj wracają do Polski pełni inspiracji i wiedzy na temat nowych metod pracy z ciałem i oddechem, znają również psychoterapię humanistyczną w wydaniu Carla Rogersa. Z inicjatywy Mellibrudy powstaje w Warszawie Ośrodek Terapii i Rozwoju Osobowości (OTiRO), który psycholog prowadzi razem z żoną Lidią Mieścicką-Mellibrudą. Wykorzystują metody terapii indywidualnej i grupowej dla młodych osób dorosłych z problemami emocjonalnymi i osobowościowymi. Przez to miejsce przewinęli się prawie wszyscy późniejsi założyciele Laboratorium Psychoedukacji.

Wyszliśmy ze służby zdrowia i ze szpitala, bo nie chcieliśmy uznać, że każde ludzkie cierpienie jest chorobą – mówi Wojciech Eichelberger.

W latach 70. do Polski przyjeżdżają znani terapeuci z zagranicy, między innymi Jerome Frank, Allen Bergin czy Lorna Pinney, związana z ruchem potencjału ludzkiego (ang. *human potential movement*, ruch powstały w latach 60., wywodzący się z Instytutu Esalen w Kalifornii, jego przedstawiciele postulowali rozwój potencjału jednostki w celu osiągnięcia większego spełnienia). Jej warsztaty wspomina Jacek Jakubowski, psycholog, przewodniczący Rady Trenerów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, w podcaście *50-lecie treningu interpersonalnego w Polsce*. Trwały tydzień i były przeznaczone dla osób ze środowiska terapeutycznego, bardzo ze sobą związanego. Jakubowski przyznaje, że były dla niego przełomowe, był „po prostu oniemiały z zachwytu”. Wspomina też, że na warsztatach panował kontrkulturowy klimat, który przejawiał się między innymi

w tym, że po treningach wszyscy chodzili razem na balangi.

– Co do balang, trzeba pamiętać, że środowisko treningu interpersonalnego to trochę co innego niż my, przyszli psychoterapeuci. My balangowaliśmy inaczej, byliśmy mniej hipisowscy, bardziej intelektualni, niektórzy buddyjscy. Więcej było wódki i związków romantycznych, mniej zioła i przypadkowego seksu. Imprezy odbywały się na ogół w prywatnych domach, jak to w tych czasach bywało powszechne – wspomina Miłska-Wrzońska. – A nasi goście z Zachodu, nie dość, że nie oczekiwali honorarium, to jeszcze w ramach wsparcia uciemiężonej przez komunizm inteligencji przywozili nam kawę, czekoladę i godne tej nazwy wino.

Oczywiście nie wszyscy terapeuci brali udział w warsztatach prowadzonych przez Lornę Pinney, Carla Rogersa, Michaela Randolpha, Davida Boadelli czy innych zagranicznych gości. Ale ta relacja oddaje kipiącą pomysłami atmosferę tamtych czasów. Z tej atmosfery w 1978 roku wyłania się Laboratorium Psychoedukacji – pierwszy niepubliczny ośrodek psychoterapeutyczno-szkoleniowy w Polsce, działający do dziś. Wśród jego założycieli są Zofia Miłska-Wrzońska, nadal kierująca ośrodkiem, i Wojciech Eichelberger. Tak te czasy wspomina psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz członkini Zarządu Sekcji Psychoterapii tegoż, pracująca w nurcie psychodynamicznym.

– Działaliśmy poza strukturami. To ważne, że to był w polityce czas kontestacji. W 1976 roku mieliśmy wydarzenia radomskie, później, w latach 80. wydarzenia gdańskie, społeczeństwo buntowało się przeciwko opresyjnej władzy i Laboratorium wpisywało się w ten nurt – opowiada Miłska-Wrzońska. – Byliśmy postrzegani jako centrum buntu w sferze pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej. I rzeczywiście sporo eksperymentowaliśmy, działając w sposób młodzieńczy i nieco chaotyczny, próbowaliśmy tworzyć coś, co odbiegałoby od struktur służby zdrowia, ale również od klasycznej psychoanalizy. Praktykowaliśmy głównie na sobie, robiliśmy dwugodzinne sesje oddechowe według *rebirthingu*, czyli

dość szalonej koncepcji „odradzania się” przez oddech, albo tkwiliśmy godzinami w uciążliwych pozycjach zalecanych przez twórcę koncepcji bioenergetyki Alexandra Lowena, mających między innymi uwalniać uczucia. No i uwalniały się aż miło, bez specjalnej kontroli i rozumienia. Przy tym wszystkim późniejsze osławione ustawienia Berta Hellingera [więcej o ustawieniach hellingerowskich pisała Oktawia Kromer, „Pismo” nr 10/2024 – przyp. red.] to przedszkole.

– Wyszliśmy ze służby zdrowia i ze szpitala, bo nie chcieliśmy uznać, że każde ludzkie cierpienie jest chorobą – mówi Wojciech Eichelberger, psycholog, psychoterapeuta terapii integralnej, edukator, trener i doradca biznesowy, współzałożyciel Laboratorium Psychoedukacji, a później Instytutu Psychoimmunologii (IPSI), autor i współautor ponad 30 książek, twórca i współtwórca popularnych niegdyś talk-show *Okna*, *Być tutaj* i *Nocny stróż*: – Otworzyliśmy się na nowe techniki i nowe inspiracje. W pracy indywidualnej i w trakcie wyjazdowych sesji decydowaliśmy się na eksperymenty, które z dzisiejszej perspektywy uznalibyśmy z pewnością za zbyt ryzykowne, na przykład łączyliśmy wspomniany *rebirthing* z technikami z repertuaru Lowena i z psychodramą. Później przyszedł stan wojenny, a po nim wielka eksplozja potrzeb terapeutycznych i terapeutycznego entuzjazmu. Zarówno klienci, jak i terapeuci pilnie musieli odregagować stres i upokorzenie stanu wojennego. Na szczęście mieliśmy za sobą bogate i trudne doświadczenie kilku lat pracy w OTiRO, więc oczywiście przestrzegaliśmy postulowanych w owym czasie fundamentalnych ram i zasad uznawanych w pracy psychologicznej z ludźmi. W sumie był to bardzo kreatywny i pożyteczny czas, również dla naszych klientów, a my wiele się nauczyliśmy.

I dodaje: – Ale w latach 90., gdy nasz kraj otworzył się na świat, dotarła także do nas proporcjonalna do wcześniejszej, nadmiernej fascynacji *new age*, fala krytycznej refleksji dotyczącej możliwych negatywnych konsekwencji nadużywania technik psychologicznej pracy z ciałem, ruchem i energią. Laboratorium Psychoedukacji wraz z Polskim Towarzystwem Psychologicznym

bardzo zaangażowało się w tę dyskusję. Wynikało to z potrzeby profesjonalizacji polskiej psychoterapii i uwiarygodnienia jej na forum europejskim po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej – opowiada terapeuta.

– Obszar pomocy psychoterapeutycznej zaczął się stopniowo cywilizować – wtóruje Eichelbergerowi Milska-Wrzośńska. – Mam poczucie, że nasze działania w tym pionierskim okresie były odpowiednie dla osób

W Polsce nie jesteś dla siebie. Jesteś dla rodziny, męża, dzieci, również tych nienarodzonych, dla ojczyzny, Kościoła. Masz się poświęcić. W Polsce nigdy nie było dobrej atmosfery do psychoterapii, bo zasady były takie, że człowiek ma się wziąć w garść. Ktoś, kto chce terapii, jest czubem, wariatem albo zachciewa mu się luksusów.

w miarę dobrze funkcjonujących. Dla takich przygotowaliśmy moduł grup otwarcia, który zresztą do tej pory realizujemy, choć po czterdziestu latach wygląda to nieco inaczej. Pod koniec lat 80. uznaliśmy jednak, że nieustrukturyzowana praca może być ryzykowna, a co najmniej nieefektywna wobec osób głęboko cierpiących, nieradzących sobie czy dotkniętych zaburzającymi życie objawami. Stopniowo, posiłkując się literaturą, szkoleniami i własnym doświadczeniem klinicznym, zaczęliśmy to modyfikować, i tak z chaotycznego okresu prób i błędów zaczęła się wyłaniać profesjonalna, odpowiedzialna psychoterapia.

Sekcja Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego powstała w 1961 roku. Była to pierwsza i przez trzydzieści lat jedyna organizacja zrzeszająca psychoterapeutów w Polsce. W latach 90. pojawiają się kolejne: Naukowa Sekcja Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Sekcja Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej, a z początkiem XXI wieku: Polskie Towarzystwo

Psychoterapii Psychodynamicznej, Naukowe Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej, Polskie Stowarzyszenie Integracji Psychoterapii czy Polska Rada Psychoterapii. Środowisko to jest w Polsce mocno rozproszone i podzielone, co obrazują gorące debaty wokół ustawy o zawodzie psychoterapeuty, przewijające się także w wielu eksperckich wypowiedziach w tym tekście.

Tymczasem Zofia Milska-Wrzośńska podkreśla, jak nietypowo rozwijała się psychoterapia w naszym kraju:

– Pierwsza fala, która dotarła do nas z USA, to była właśnie fala psychologii humanistycznej, terapii egzystencjalnej i pracy z ciałem. W Stanach Zjednoczonych wówczas była już obecna psychoanaliza, ugruntowane były podejścia poznawczo-behawioralne, terapia systemowa, nurty psychodynamiczne, podczas gdy w Polsce w latach 70. czy 80. niczego nie było, z wyjątkiem Klinik Nerwic w Warszawie i Krakowie, ośrodka „Rasztów” i OTiRO. Najpierw więc zetknęliśmy się z posthipisowskim buntem – nie całkiem rozumiejąc, przeciwko czemu on jest, bo u nas nie było rozbudowanej profesjonalnej psychoterapii, ale był urzekający, bo trafił na czas politycznej kontestacji. Dopiero potem stworzyliśmy struktury.

Jak terapia trafiła pod strzechy

— CO PRAWDA, w latach 80. psychoterapia została uznana przez Ministerstwo Zdrowia za oficjalną metodę leczenia, jednak wcześniej rozwijała się dość powoli. Dlaczego? Uznałabym, że dla potrzeb tego tekstu wystarczy wspomnieć o komunizmie, gdyby nie spotkanie z Bartłomiejem Dobroczyńskim, psychologiem, profesorem nadzwyczajnym w Instytucie Psychologii UJ, który zajmuje się historią psychologii, psychopatologii i psychoanalizy, irracjonalizmem, a także sztuką i alternatywnymi ruchami kulturowymi. Zaczyna mówić, gdy tylko przekraczam próg jego mieszkania, i nie przestaje do zamknięcia drzwi dwie i pół godziny później.

– Dlaczego psychoanaliza w Polsce się nie przyjęła? – opowiada. – Dlaczego była u nas niechęć do psychologii czy

psychoterapii? Polacy nie lubili zaglądać w swoją duszę. Nie rozumiemy dlaczego, jeśli nie odwołamy się do zaborów, pańszczyzny i dziewiętnastowiecznej pedagogiki narodowej. Podczas gdy na Zachodzie romantyzm niemiecki czy angielski stworzył indywidualizm, u nas romantyzm mówił: masz się podporządkować państwu, rodzinie i niepodległości. Psychoanaliza to pierwszy kierunek w psychologii, który interesuje się jednostką, co dobrze łączy się z zachodnim romantyzmem. A w Polsce nie jesteś dla siebie, do dzisiaj tak jest. W Polsce jesteś dla rodziny, męża, dzieci, również tych nienarodzonych, dla ojczyzny, Kościoła. Masz się poświęcić. W Polsce nigdy nie było dobrej atmosfery do psychoterapii, bo zasady były takie, że człowiek ma się wziąć w garść. Ktoś, kto chce terapii, jest czubem, wariatem albo zachciewa mu się luksusów, wydziwia – takie przekonanie panowało na pewno do końca lat 80., choć u wielu wciąż jest żywe.

I podkreśla:

– To jest nasza polska nieświadomość. Na dodatek my nigdy nie przeszliśmy *via negativa*, a więc tego, co mistycy nazywają ciemną nocą duszy, co także oznacza spojrzenie na siebie od najgorszej strony. Nie zmierzaliśmy się z tym (a są na to dowody

w naszej przeszłości), że bywaliśmy samolubni i chciwi, że mordowaliśmy Żydów, że nie lubimy wszystkiego, co odmienne od nas i nam obce, że mamy prowincjonalną, zaściankową mentalność, że gardzimy słabszymi, a kochamy siłę i przemoc. Nigdy żeśmy na siebie w ten sposób głęboko i ze zrozumieniem nie spojrzeli.

Między innymi dlatego w latach 90. psychoterapia rzeczywiście naznaczona była stygmatem – kojarzyła się z chorobami psychicznymi i uzależnieniami. Jak to się stało, że została uwolniona od tego piętna?

– A może najpierw powinniśmy się zastanowić, jak to się stało, że została nim naznaczona? – przewrotnie pyta Dobroczyński. – To, że ludzie mieli problem z chorobą psychiczną, ma z grubsza dwa podstawowe źródła. Pierwszym jest religia, która przez stulecia uznawała ją za opętanie, a więc ingerencję sił nieczystych, i traktowała egzorcyzmami. Drugie to dualizm, czyli przekonanie, że człowiek jest zbudowany z doskonałej, nieśmiertelnej duszy oraz słabego i zawodnego ciała. I ta dusza, skoro jest nieśmiertelna i doskonała, nie może chorować. Jeśli tak się dzieje, to tylko w wyniku otumanienia jej przez ciało, czyli przez nieodpowiednie wybory etyczne człowieka, szczególnie te dotyczące seksualności.

Mój rozmówca dodaje:

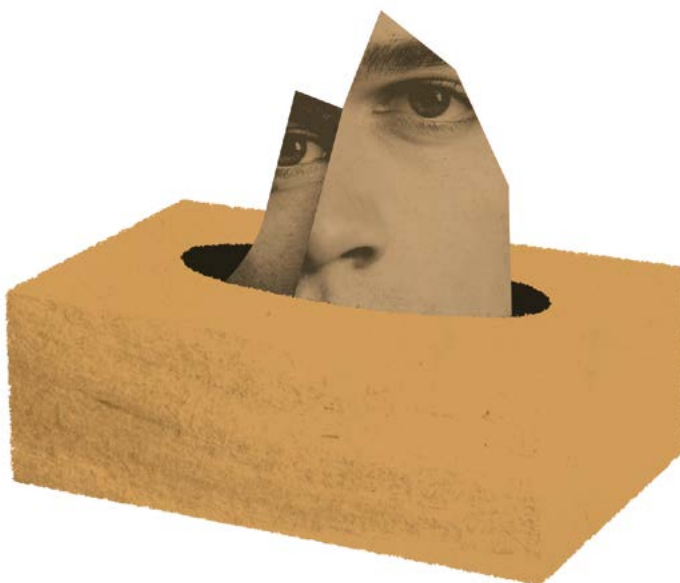
– Dlatego jeszcze w drugiej połowie XIX wieku tacy znani i wpływowi filozofowie, jak Józef Kremer czy Henryk Struve, pisali o chorych psychicznie jako o współwinnym swego cierpienia. Ten ostatni uważał wręcz, że należy na nich patrzeć z pogardą i lekceważeniem, bo sami są sobie winni, gdyż zgrzeszyli lekkomyślnością lub pychą. I stosowano wtedy dość powszechnie terapię moralną, czyli *de facto* resocjalizację. Chodziło w niej o przekonanie chorego, że jego udręka jest wynikiem jego niewłaściwej, bo właśnie „niemoralnej” postawy życiowej. We współczesnej psychologii również można dostrzec ten wpływ – w terapii poznawczo-behawioralnej mówi się o zmianie błędnych przekonań, błędnych skryptów, choć oczywiście nie muszą być one etycznie obciążone.

– No dobrze, ale jak to się stało, że mimo wszystko psychoterapia się rozwija, a stygmat się zaciera? – dopytuję.

– Najpierw musi być podaż, czyli terapeuci, z początku kształceni za granicą, bo u nas nie mieli za bardzo gdzie się uczyć, a później popyt – tłumaczy psycholog. – Kapitalizm do pewnego stopnia ma problem z psychoterapią, bo ta zakłada, że musisz przyznać się do słabości, do tego, że coś w twoim życiu jest nie tak. Ale w pewnym momencie brak zdrowia psychicznego zaczyna być niekorzystny, bo korporacje tracą na ludziach, którzy udają, że jest im lepiej niż w rzeczywistości. Pojawiają się *role models* – oto jakaś znana aktorka czy wielbiony sportowiec ujawniają w mediach, że mają depresję. U nas ten proces zaczął się na dobre na przełomie XX i XXI wieku. Wtedy to pierwsi polscy celebryci i ludzie mediów zaczęli publicznie przyznawać się do problemów ze zdrowiem psychicznym i opowiadać o korzyściach, jakie wynieśli z psychoterapii. Ze dzięki niej mają lepsze samopoczucie, życie, pracę i seks.

Dobroczyński podsumowuje:

– O rosnącej popularności psychoterapii przesądzają w moim odczuciu dwie sprawy: otwarcie na Zachód i związana z nim wymiana edukacyjna oraz zaangażowanie celebrytów w uczynienie terapii atrakcyjnej towarzysko, co przekłada się na znormalizowanie jej w kulturze masowej. Oczywiście



musiały przy tym powstać odpowiednie warunki w sferze edukacji publicznej, na które złożyły się choćby działania Laboratorium Psychoedukacji, programy terapeutyczne w telewizji, takie jak *Okna*, pisma takie jak „Zwierciadło” czy „Charaktery”. Jak zauważają w swoim raporcie z 2022 roku Przemysław Sadura i Sławomir Sierakowski, psychoterapia wyszła z elitarniej niszy i mentalnie trafiła pod strzechy. Jest traktowana poważnie i jest na nią wielkie zapotrzebowanie. Nawiązując do izraelskiej socjolożki Evy Illouz, która pisze o utowarowieniu miłości, można powiedzieć, że stało się coś jeszcze, co wcześniej zdarzyło się na Zachodzie, mianowicie nastąpiła swego rodzaju romantyzacja psychoterapii. Zaczęła ona być traktowana nie tylko jako metoda lecznicza, lecz także (a niekiedy przede wszystkim) jako narzędzie samorealizacji, a więc środek do optymalizacji rozwoju psychicznego i duchowego.

Bo w nas jest seks

— W MOJEJ DWUDZIESTOLETNIJ praktyce nie doświadczyłem w istotny sposób tabu związanego z psychoterapią – mówi Łukasz Müldner-Nieckowski. – Widziałem za to wyraźnie, że nie tyle pacjenci, ile przede wszystkim terapeuci mieli problem z rozmowami o zdrowiu seksualnym. Wiele osób obawia się rozmawiać z pacjentami o seksualności. Pamiętam, że gdy lata temu organizowałem szkolenie dla dużego ośrodka terapeutycznego i opowiadałem o tym, jak współcześnie rozumiemy seksualność człowieka, spośród dwudziestu terapeutów niemal wszyscy twierdzili, że nigdy w życiu nie mieli pacjenta homoseksualnego. To oczywiście statystycznie niemożliwe. Dlatego zdecydowałem się na prowadzenie kursu psychoterapii zaburzeń seksualnych w Krakowie. Mam wrażenie, że tabu dotyczące seksualności nadal w Polsce jest żywe i mamy nad czym pracować.

Zgadza się z tym Alicja Długolecka, edukatorka seksualna i psychoterapeutka w trakcie szkolenia w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym, wykładowczyni akademicka i autorka wielu publikacji popularnonaukowych

oraz aktywistka na rzecz praw seksualnych i reprodukcyjnych.

– Wielu pacjentów przychodzi pracować ze mną, mając wrażenie, że w klasycznej psychoterapii sfera związana z seksualnością i cielesnością będzie za trudna z powodu wstydu i lęku przed oceną terapeuty. To poczucie otwartości na seksualny obszar wspólnej pracy okazuje się bardzo ważne. A czasami inni terapeuci kierują ich specjalnie do kogoś, kto zajmuje się seksualnością, sami traktując ten temat z olbrzymią ostrożnością. To rozszczepienie między życiem seksualnym a psychicznym jest w Polsce bardzo, bardzo widoczne – mówi.

Dlaczego tak się dzieje? Zdaniem Długoleckiej powodów jest wiele:

tylko wtedy, kiedy problemy z nią związane mieściły się w klasyfikacji zaburzeń. Do tego każda z modalności powinna również wprowadzić aktualizację w swoim podejściu do seksualności człowieka.

Jak wyjaśnia:

– W XXI wieku pojawiło się więcej badań nad seksualnością, które kwestionują stare paradygmaty, chociażby dotyczące wyznaczników płci. Mamy nowe pojęcia, takie jak: heteronormatywność, płynność seksualna, *consent* (czyli świadoma zgoda), niebinarność, cyrkularny model reakcji seksualnych, pożądanie responsywne, poliamoria, które wywracają do góry nogami dotychczasowe dyskursy. Zmiany dotyczą ról płciowych, orientacji, granic, typów związków.



– Jeszcze ludzie z mojego pokolenia, dziesięć pięćdziesięciolatek, doświadczyli tego, że kiedy chcieli rozwojowo porozmawiać o swojej seksualności, musieli od razu iść do psychiatry seksuologa, który zajmował się zaburzeniami. To była bariera nie do pokonania. Do niedawna psychologowie nie byli przygotowani seksuologicznie, zajęcia dotyczące seksualności to były pojedyncze godziny na studiach i w szkołach psychoterapeutycznych. Dopiero w 2020 roku zaczęto kształcić psychoseksuologów. To znaczy, że do tego momentu zajmowano się seksualnością w oderwaniu od sfery zdrowia oraz dobrostanu psychicznego i fizycznego,

I terapeuci muszą rozumieć te zmiany, żeby towarzyszyć pacjentom i ich rzeczywiście wspierać. Każdy kierunek ma swoje lekcje do odrobienia, zwłaszcza w rozbrajaniu patriarchalnych wzorców – mówi seksuolożka. – Dodam jeszcze, że są psychoterapeuci otwarci na rozmowę o seksualności, ale są i tacy, dla których to jest trudny temat, bo kojarzą go z intymnością, cielesnością i wyborami moralnymi.

Psychoterapeutka wymienia kolejne powody rozszczepienia w postrzeganiu życia psychicznego i seksualnego:

– Właściwie nie mamy edukacji seksualnej, pod tym względem już lepiej było

w latach 80. Działały wówczas Towarzystwo Rozwoju Rodziny i Krajowe Centrum do spraw AIDS, na wysokim poziomie był przedmiot przygotowanie do życia w rodzinie, z dobrymi podręcznikami Wiesława Sokoluka czy Zbigniewa Izdebskiego i Andrzeja Jaczewskiego. W latach 90. otwarto podyplomowe studia wychowania seksualnego na Uniwersytecie Warszawskim. Ze względu na przemiany polityczne te wszystkie osiągnięcia zaprzepaszczone. Dzisiaj rolę podwórka, gdzie rozmawiało się o takich sprawach, przejął internet. Ale mimo to, że można tam pozyskać wszelką możliwą wiedzę, jej przyrost wcale nie jest proporcjonalny do wzrostu świadomości związanej z pozytywnym postrzeganiem własnej cielesności i seksualności. Szczególnie wśród dziewczynek. Oprócz niezbędnej wiedzy konieczne jest modelowanie i doświadczanie, czyli po prostu: wychowywanie.

– Czyli nadal nie radzimy sobie z naszą cielesnością?

– Mamy wciąż wysoki poziom nieakceptowania naszych ciał – odpowiada Długołęcka. – Świadczy o tym wiele badań, na przykład: raport HBSC z czterdziestu trzech krajów *Spotlight on adolescent health and well-being* (Uwaga na zdrowie i dobrostan nastolatków); raport firmy Gedeon Richter *Seksualna mapa Polki 2023*; raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę *Ciało nie określa*. Nadal świetnie ma się syndrom Madonny i ladaczniczy – to ambiwalentna postawa wobec kobiecej seksualności, uniemożliwiająca pełne jej przyjęcie i zaakceptowanie. Wyraża się ona w dwóch oddzielnych modelach kobiecości: porządnej żony i rozpustnej kochanki, co jest w rzeczywistości odzwierciedleniem postchrześcijańskiego lęku przed kobiecą seksualnością i podwójną moralnością. Wciąż nie możemy zintegrować seksualności i uczucia w ogóle jako części naszej tożsamości. Jeszcze nie odrobiliśmy tej lekcji. A tymczasem praca z seksualnością to praca ze wszystkimi obszarami naszego życia. Z mojej perspektywy wygląda to tak: gdy zaczniemy od seksualności, to bardzo często lądujemy w obszarach dotyczących tożsamości lub egzystencjalnych, i odwrotnie – przychodzi pacjent w depresji, z poczuciem pustki, i prędzej czy później wkraczamy w sferę seksualności.

To nie koniec naszych problemów. Seksuolożka podkreśla, że:

– My, Polacy, mamy olbrzymie deficyty pojęciowe w sferze seksualnej – nie tylko nie wiemy, co nam dolega, ale też co gdzie w ogóle jest i o co nam chodzi. Język polski jest odcięty od emocji. Zachowania seksualne są określane wulgaryzmami lub terminami medycznymi: krocze, srom, rozród, spółkowanie, narządy rodne, i trudno nam znaleźć słowa do wyrażenia naszej seksualności. W gabinecie właściwie nie ma dnia, żebyśmy nie przeżywali z pacjentami trudności związanych z odkrywaniem siebie i komunikowaniem tego, o co nam chodzi. Uczymy się takich słów, jak: strefy intymne, samomiłość, debiut seksualny, *consent*, wieńiec waginalny czy wulwa albo joni.

– Polska jest krajem antyerotycznym, przez wieki nie wypracowano u nas niemal żadnych pozytywnych wzorców w tym zakresie – dzieli się swoją obserwacją Bartłomiej Dobroczyński.

Moi rozmówcy zgadzają się, że pod względem szeroko rozumianej ekspresji seksualności jest w Polsce zdecydowanie lepiej, niż było. Co na to wpłynęło?

– Absolutną rewolucję w podejściu do seksualności w ostatnich trzydziestu latach na całym świecie zawdzięczamy mniejszościowym ruchom społecznym, czyli ruchom feministycznym i ruchom mniejszości seksualnych, a także poparciu ich postulatów przez społeczności akademickie. Dzięki ruchom kobiecym stało się jasne, że seks może być źródłem przyjemności. Dzięki ruchom *queerowym* wiemy, że możemy w różny sposób przeżywać naszą seksualność. Dzięki ruchowi #MeToo stało się jasne, czym jest konsensualność w seksie. Dzięki progresywnym badaniom w naukach psychospołecznych i ruchowi ciałopozytywności uwzględniamy seksualność na różnych etapach życia: seksualność dziecięcą, ludzi dojrzałych i starszych. Te wszystkie mniejszości wypracowały zupełnie inny stosunek do tego, co to znaczy być autentycznym w swojej seksualności i różnorodności seksualnej – wylicza jednym tchem Długołęcka.

– I jeszcze dzięki fenomenologii, która w kierunkach takich jak gestalt czy psycho-terapia humanistyczna i doświadczeniowa

zmieniła sposób pracy terapeutycznej, uwzględniając pracę z ciałem – dodaje. – Te metody znacząco przyczyniły się do włączenia kwestii seksualności do psychoterapii.

Gdzie podziewało się ciało

— OD LAT PRACUJĘ NAD TYM, by psychoterapia przez ciało stała się prawomocną metodą pracy – mówi Marzena Barszcz, psychoterapeutka, trenerka i superwizorka w analizie bioenergetycznej. Jest to nurt psychoterapeutyczny, który w procesie leczenia i diagnozy uwzględnia kontekst somatyczny, traktując człowieka jako jedność psychofizyczną. Barszcz jest również terapeutką manualną, fizjoterapeutką i psychoedukatorką. – Z różnych względów włączenie ciała w proces terapeutyczny budzi dużo obaw i projekcji, a od braku zrozumienia, co jest czym, krótka droga do dewaluacji.

Różne metody psychologicznej pracy z ciałem zyskały w Polsce popularność na fali ruchu *human potential* w psychoterapii zachodniej lat 70. i 80. Później – w latach 90., w czasach porządków, czyli profesjonalizacji i certyfikacji psychoterapii w Polsce – zostały niemal zupełnie zaniechane. Nastąpił czas wycofania i ambiwalencji, a nawet obniżenia wartości metod związanych z ciałem i dotykiem. Ogromną pracę na rzecz uznania profesjonalizmu jednej z nich – analizy bioenergetycznej Alexandra Lowena – wykonały między innymi wspomniana Marzena Barszcz i Joanna Olchowik, certyfikowana psychoterapeutka bioenergetyczna i trenerka TRE [*tension and trauma releasing exercises* – wspierająca terapię alternatywna metoda leczenia objawów stresu pourazowego autorstwa Davida Bercliego, specjalne ćwiczenia fizyczne wywołujące drżenie wybranych grup mięśni – przyp. red.], psycholożka, założycielka Polskiego Stowarzyszenia Analizy Bioenergetycznej.

– Zaczęłyśmy około 2010 roku i od tej pory trwa nieustająca psychoedukacja przez stronę internetową, fanpage na Facebooku, wywiady. Cieszę się, że termin „psychoterapia przez ciało” stał się potrzebny i że obecność ciała w terapii przestaje być szokująca czy ambiwalentna. Ciało jest domem emocji

i miejscem, w którym możemy je wyregulować, doprowadzić do homeostazy – mówi Barszcz. – Analiza bioenergetyczna śledzi, jak konflikty wewnętrzne się ucieleśniały, tworząc siatkę napięć w naszym ciele, i jakich mechanizmów obronnych użyliśmy – tak powstaje struktura charakteru, i stara się z nimi pracować, indywidualnie i w grupie. W efekcie zmienia się stosunek do ciała, od którego często jesteśmy odłączeni, traktując je jak zbiornik na nasze wrogie nastawienia i oceny, staje się ono naszym sprzymierzeńcem w procesie leczenia psychoterapeutycznego.

Kiedy pytam psychoterapeutkę o przełomowe momenty w kontekście zainteresowania pracą z ciałem, wymienia dwa istotne czynniki: z jednej strony upowszechnienie wiedzy neurobiologicznej od początku XXI wieku, która przeniknęła do pracy psychoterapeutycznej i spowodowała zwrot do ciała we wszystkich modalnościach, z drugiej strony – pandemię COVID-19.

– Wtedy, więc relatywnie późno, ciało wchodzi do terapii na dobre. Wzrasta poziom lęku, jesteśmy pozamykani i potrzebujemy dostępnego w takich warunkach zasobu, czyli swojego ciała. Wtedy też praktyczne ćwiczenia, pomagające wyregulować emocje i obniżyć poziom lęku, nagrane na naszych filmikach, zaczynają krążyć po internecie. Jako Instytut Analizy Bioenergetycznej nie nadążaliśmy z odpowiadaniem na zapotrzebowanie, które zgłaszali zarówno byli uczestnicy naszych warsztatów, jak i nowe osoby – wspomina psychoterapeutka. – Ludzie korzystali z tych praktyk, bo dostrzegali wyraźne korzyści. Szukali uspokojenia i je odnajdywali.

Pytam Barszcz o dotyk, który dla wielu osób wciąż stanowi barierę przed udziałem w tej formie terapii.

– Jestem przekonana, że źle użyte przez terapeutę słowo może wyrządzić taką samą szkodę jak niewłaściwy dotyk. Nie ma zresztą badań na temat tego, czy w gabinetach psychoterapeutycznych, w których pracuje się z ciałem, dochodzi do większej liczby nadużyć niż w gabinetach, które nie uwzględniają ciała w terapii. Wątpię, aby tak było. Mamy bardzo jasny kodeks etyczny, ujmujący zasady włączania technik bezpośrednich w procesie leczenia, w tym: kiedy dotyka się pacjenta, jak się go o tym

informuje, jak się uzyskuje zgodę, tak samo jak w przypadku, kiedy stosuje się interwencje werbalne – klaryfikacje, obserwacje, interpretacje czy konfrontacje albo inne narzędzia. Włączanie ciała w proces terapeutyczny odbywa się na bardzo precyzyjnych, uzgodnionych kontraktem zasadach.

Marzena Barszcz mówi, że zdaniem jej dawnego superwizora, osiemdziesięcioletniego terapeuty Lena Carlina, w USA,

Analiza bioenergetyczna śledzi, jak konflikty wewnętrzne się ucieleśniały, tworząc siatkę napięć w naszym ciele, i jakich mechanizmów obronnych użyliśmy. W efekcie zmienia się stosunek do ciała, od którego często jesteśmy odłączeni, staje się ono naszym sprzymierzeńcem w procesie leczenia psychoterapeutycznego.

które są ojczyzną analizy bioenergetycznej, ta metoda chwilowo zamiera, za to przeżywa rozkwit w Europie i Ameryce Południowej, szczególnie w Brazylii, Argentynie i Kolumbii. Barszcz ukończyła analizę bioenergetyczną w USA, a także kurs psychoterapii grupowej w słynnym Rasztowie, prywatnym ośrodku, który wyewoluował z niegdysiejszego oddziału państwowego, oraz kurs ISTDP (intensywnej krótkoterminowej psychoterapii psychodynamicznej) w Laboratorium Psychoedukacji. W swojej pracy skupia się na leczeniu indywidualnym i grupowym. Szkoli terapeutów w Polsce, Argentynie i USA. Pytam, czy obserwuje jakieś trudności charakterystyczne dla ludzi wychowanych w Polsce.

– W moim odczuciu jako społeczeństwo wielopokoleniowo potrzebujemy psychoterapii. Jesteśmy obciążeni traumą, a ta w specyficzny sposób kształtuje naszą percepcję rzeczywistości. Po pierwsze, przekonanie, że ciągle nam coś zagraża i w związku z tym musimy być stale czujni. Nasze systemy alarmowe są wciąż wzbudzone do trybu przetrwania, więc w kontakcie z innymi

jesteśmy albo nadmiernie opozycyjni, albo podlegli. Po drugie, jak się złościś, to jesteś zła. Czyli nieustające zrównanie językowe, które nie pozwala oddzielić sytuacji, gdy złościś się na kogoś, od tego, że jesteś zła, bo to robisz. Trzecie obciążenie to nieświadomy wrogi stosunek do ciała jako zagrażającego czy grzesznego: powinno się je kontrolować, nie wspierać.

Pytam też, jak zmieniali się ludzie, którzy przez lata trafiali na jej zajęcia grupowe.

– Na początku wyzwaniem dla osób, które przychodziły na terapię, było znalezienie swojego głosu, zajęcie miejsca. Towarzyszył temu lęk: „Czy mam do tego prawo?”. Lata życia w systemie komunistycznym sprawiły, że ludziom trudno było się pokazać. Dzisiaj, piętnaście lat od rozpoczęcia naszej pracy, przychodzą już z inną świadomością. Wiedzą, w czym mają trudność i że nie ma nic złego w tym, by o tym mówić i szukać pomocy. Teraz kwestią jest nie tyle zabranie głosu, ile raczej większa zdolność do regulowania emocji. Klienci mają większą świadomość, ale też większy głód kontaktu ze sobą i poznania siebie.

Jak w gabinetach zapanowały parytety

— MOI ROZMÓWCY i rozmówczynie podkreślają, że mają specyficznych pacjentów/klientów – wszak zostają wybrani, bo z jakiegoś powodu wydali się komuś najlepsi. Zaznaczają, że ich własny punkt widzenia na to, jak zmieniały się problemy zgłaszane przez pacjentów w ostatnich dekadach, stanowi zaledwie wycinek rzeczywistości. Jednak siedem tych wycinków daje już pewien obraz. Niech jego tłem będą wyniki cytowanych na początku badań z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Najpowszechniejsze wśród uczestników psychoterapii w Polsce są zaburzenia: lękowe, osobowości, psychosomatyczne i nastroju.

– Na zmiany w psychoterapii można patrzeć niejako z dwóch stron – wyjaśnia Agnieszka Popiel, psychiatrka, psychoterapeutka, profesorka Uniwersytetu SWPS i kierowniczka Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej oraz Centrum

Badań Klinicznych i Doskonalenia Psychoterapii USWPS, dyrektorka ds. naukowych Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej. – Z jednej strony można przyglądać się temu, jak zmieniały się metody pracy terapeutycznej, zakres i metodologia badań nad psychoterapią, z drugiej – jej rozwój doskonale pokazuje przemiany, jakie zaszły w społeczeństwie. Amerykański psychiatra Michael H. Stone podkreślał, że systemy klasyfikacji zaburzeń mówią więcej o społeczeństwach, które je tworzą w danym czasie, kulturze i stanie nauki niż o „obiektywnej” rzeczywistości. Pamiętajmy, że w ciągu tych trzech dekad nastąpiło niezwykle przyspieszenie w zakresie technologii i przemiany pokoleń. Wtedy terapeutami byli boomerzy, teraz są nimi mileniałsi i zetki. A w Polsce? Organizacyjnie trzydzieści lat temu nie było Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej (PTTPB), dziś ma ponad 5 tysięcy członków – zaznacza terapeutka.

Gdy proszę ją o wskazanie zmian, jakie nastąpiły w diagnozowanych zaburzeniach, mówi:

– Nie są to dane epidemiologiczne, tylko obserwacje praktyki terapeutów naszej Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej i około tysiąca osób, do których praktyki mamy pośrednio dostęp przez superwizję w szkole psychoterapii. Dziś mamy zdecydowanie więcej rozpoznanych zaburzeń neurorozwojowych, na przykład ADHD, czyli

zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, czy zaburzeń ze spektrum autyzmu. To wynika zapewne zarówno z większej wrażliwości terapeutów na nieneurotypowość, jak i prawdopodobnie ze zmian epigenetycznych. Częściej rozpoznawane są zaburzenia osobowości typu *borderline*. Trzy dekady temu znacznie mniej wiedzano o zaburzeniach związanych z zespołem stresu pourazowego (PTSD). Gdy w 2008 roku zaczęliśmy nasz program TRAKT, czyli pierwsze w Polsce kliniczne badania nad PTSD, prawie nikt nie przychodził do nas z tym problemem. Lekarze psychiatry również go nie rozpoznawali. W polskiej przestrzeni publicznej PTSD zaczęło funkcjonować około piętnastu lat temu. Dzisiaj pojęcie traumy jest już powszechnie znane.

Zarówno Łukasz Müldner-Nieckowski, jak i Zofia Mińska-Wrzońska zauważają, że obecnie na terapię zgłasza się znacznie więcej par niż kiedyś.

– Dawniej obawiano się odsłaniania intymności. Teraz par, które chcą podjąć terapię, jest bardzo dużo, wstyd przed oceną jest mniejszy – zauważa Mińska-Wrzońska. – Częściej pojawia się też temat zdrady małżeńskiej, również w terapii indywidualnej. Dawniej uważano, że tego typu kwestie porusza się, jeżeli w ogóle, to raczej z przyjaciółką lub przyjacielem. Albo ze spowiednikiem...

– Ludzie mają większą świadomość, że gdy w związku dzieje się coś trudnego,

to można coś z tym zrobić – zgadza się Müldner-Nieckowski. – Czasem się zdarza, że zamiast próbować samodzielnie rozwiązać jakiś kłopot albo podjąć decyzję o rozstaniu, idą na terapię par. Warto korzystać z takich konsultacji, ale szczególnie w terapii par istotne jest własne zaangażowanie w pracę terapeutyczną osób, które z niej korzystają.

Jakie jeszcze problemy zgłaszają pacjenci?

– Obserwuję więcej problemów związanych z hiperseksualnością, takich jak nadmierne korzystanie z pornografii lub niekontrolowane dążenie do przypadkowych kontaktów seksualnych. W ogóle więcej osób przychodzi z różnego rodzaju uzależnieniami behawioralnymi, którymi zastępuje regulują emocje – odpowiada Müldner-Nieckowski.

– I wśród mężczyzn, i wśród kobiet uważam dużo zachowań autoagresywnych, rozumianych jako nadużywanie siebie – wtóruje mu Wojciech Eichelberger. – Kobiety dostały to w spadku po patriarchacie: niezważanie na swoje potrzeby, podporządkowywanie siebie innym, umniejszanie siebie, nierealistyczne i autoagresywne przekonania dotyczące atrakcyjnego wyglądu. Natomiast mężczyźni coraz częściej zgłaszają problemy związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, pracoholizmem, seksuolizmem, agresywnością, autoagresywnym uprawianiem sportu, kryzysami w relacjach partnerskich. Generalnie na różne sposoby wyniszczają swoje organizmy. Wiąże się to z powszechnym poczuciem zagubienia i stresem oraz z postępującą kompromitacją męskiego szowinizmu i uzurpowanego panowania nad światem. Na planie prywatnym i osobistym mężczyźni często nie radzą sobie z owocami emancypacji kobiet, na przykład z tym, że partnerki zarabiają więcej, że osiągają wysoką pozycję w strukturach władzy i biznesu, z oczekiwaniami wobec nich jako ojców w symetrycznym modelu rodzicielstwa. Szukają więc dla siebie nowej roli, nowego wzorca. W tej sprawie wyznają pogląd, że w epoce postpatriarchalnej nie są już potrzebne sztywne wzorce i kodeksy ról związanych z płcią, że zależnie od okoliczności i wewnętrznych uwarunkowań możemy je kształtować indywidualnie.

Listy z cyfrowego roju

MAGDALENA BIGAJ

O społecznych kosztach postępu technologicznego.



Masz prenumeratę lub sam dostęp online do „Pisma”?
Czytaj wszystkie felietony z cyklu na magazynpismo.pl i aplikacji.

Zarówno Eichelberger, jak i Alicja Długolecka zauważają jeszcze jedną zmianę: parytet. Dawniej w gabinetach dominowały klientki, dziś jest pół na pół.

– W ostatnich latach zauważam nową grupę pacjentów: mężczyzn w wieku czterdziestu pięciu lat i więcej, którzy chcą przepracować schematy, w jakich zostali wychowani. Czują, że w ich sposobie flirtowania, żartowania coś nie działa, ale nie bardzo wiedzą, jak można inaczej, a chcą się przystosować do nowego świata – mówi Długolecka. – Mężczyźni przychodzą po to, żeby czuć. Czasem dosłownie mówią: „Przyszedłem nauczyć się płakać”. To jest dla mnie bardzo poruszające i postrzegam to jako nowe zjawisko. Opowiadają też, że są znudzeni stereotypowym seksem, w którym mają być mężczyznami z wieczną erekcją, dominującymi i sprawczymi, i że chcą inaczej. Tutaj też w tle pojawia się partnerka i czasem jest to otwarcie do wspólnej pracy.

Terapeutka nazywa jeszcze dwie istotne w jej odczuciu zmiany. Pojawiła się nowa grupa pacjentów – w wieku powyżej siedemdziesięciu lat. Przychodzą w stanie choroby, po stracie partnera, po rozstaniu, utracie kontaktu z dziećmi i chcą coś zmienić w swoim życiu.

– I jeszcze pacjenci z grup mniejszościowych LGBT+. Dawniej przychodzili, by pracować w zakresie samoakceptacji i *coming outu*, teraz pojawiają się z problemami niezwiązanymi z ich tożsamością seksualną: problemami w relacji czy innymi, nazwijmy je, ogólnoludzkimi. I to też bardzo mnie cieszy.

Zwracam terapeutce uwagę, że te wspańskie wieści – o mężczyznach z pokolenia X przepracowujących patriarchat, o osobach nieheteronormatywnych, które nie muszą się martwić *coming outami*, o starszych ludziach, którzy wciąż mają nadzieję na zmiany – to wieści z centrum Warszawy.

– Oczywiście – mówi Długolecka. – Ale to są jaskółki zmian. I one są bardzo, powiedziałabym, humanistyczne. Mimo podziałów, mimo strasznych rzeczy, które dzieją się na naszej planecie, w gabinecie widzę świat, w którym chce się żyć.

A co się dzieje w innych gabinetach w Warszawie? Na przykład w Laboratorium Psychoedukacji, gdzie pracuje Zofia Miłska-Wrzosińska?



– Obserwuję kilka zjawisk, które wpływają na to, że więcej ludzi korzysta z terapii. Na przykład zwiększona mobilność społeczna i zerwanie więzi z tymi, którzy dawniej stanowili naturalne oparcie. Wielu ludzi zgłaszających się po pomoc pochodzi z małych miejscowości i wprawdzie dobrze poradzili sobie zawodowo, ale nie zawsze zbudowali sobie bezpieczne środowisko w nowym miejscu. Kiedy nagle przeżywają kryzys, nie mają się do kogo zwrócić – mówi Miłska-Wrzośńska. – Ludzie też często przychodzą na terapię, bo są zdeorientowani, nie wiedzą, czy to, co im się przydarza, jest normalne, czy nie, czy poradzą sobie sami. Jeśli od śmierci bliskiej osoby minęło kilka tygodni, a ktoś dalej przeżywa żalobę, to zaczyna się niepokoić, czy nie wpadł w depresję, czy nie trzeba się z tego leczyć.

W tym kontekście psychoterapeutka wspomina o trendzie nazywanym medykacją (definiowanie uczuć, doświadczeń czy rysów osobowości jako wymagających leczenia stanów chorobowych). Żal po stracie to depresja, nieśmiałość to fobia społeczna, niekontrolowana agresywność to skutek traumy.

– Profesjonalny psychoterapeuta nie powinien przyjmować na terapię wszystkich zgłaszających się, tylko odróżniać, kto wymaga doraźnego wsparcia (kilku konsultacji), kogo wysłać na konsultację psychiatryczną, terapię grupową czy terapię par – mówi.

Profesor Jan Czesław Czała spotyka się ze mną na szóstym piętrze Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Co prawda od kilku lat już nie przyjmuje pacjentów, jednak wciąż zajmuje się superwizją.

– Dziecko nie jest w stanie poradzić sobie z traumami i urazami wczesnego dzieciństwa, takimi jak zaburzenia w relacji: brak bliskości, serdeczności, poczucia bezpieczeństwa czy doświadczenie różnego rodzaju nadużyć. Musi zrobić coś, by przeżyć. A przeżyć może tylko w jeden sposób – zaprzeczając. Takie dziecko czuje, że jeżeli jego

najbliższa osoba – matka, ojciec – nie dała mu bezpieczeństwa, to nie da mu go nikt, bo na to nie zasługuje. I to skutkuje różnymi zaburzeniami w dorosłym życiu. Zawsze będą rodzice, którzy nie dają dzieciom poczucia akceptacji, choć dzisiaj robią to z innych powodów niż kiedyś – dzieli się refleksją profesor. – Natomiast widzę coś, co wydaje mi się nowe: ludzie nie doceniają poszukiwania relacji i bycia w trwałych związkach z innymi ludźmi, którzy mogą im towarzyszyć w życiu. A przecież każda nasza potrzeba może być zaspokojona tylko w relacji z drugim człowiekiem – nie tylko partnerką czy partnerem, lecz także z przyjacielem, rodzicem, kolegą z pracy. Ludzie są samotni, również w rodzinach. Z czego to wynika? Nie wiem, ale myślę, że jest to jakoś powiązane z presją na sukces niemal w każdej dziedzinie życia – konstatuje.

Nie ma terapii bez superwizji

JAK ZMIENIŁY SIĘ standardy pracy w praktyce terapeutycznej? Od 2018 roku istnieje specjalizacja w psychoterapii dzieci i młodzieży, a od 2023 – specjalizacja w psychoterapii dorosłych. Wiemy już, że wciąż nie ma jednomyślności w zakresie standardów kształcenia i pracy, czego dowodem niech będą tak skrajne wypowiedzi związane z ustawą o zawodzie psychoterapeuty.

Łukasz Müldner-Nieckowski: – Pilnie potrzebujemy jednolitych regulacji prawnych, które jasno określą, kto jest psychoterapeutą, a kto nim nie jest.

Agnieszka Popiel: – Parlamentarzyści otrzymali co najmniej dwa projekty ustawy o zawodzie psychoterapeuty. Jeden z nich zgłosiło Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Jego podstawą jest stworzenie rejestru w ramach zawodów medycznych, co gwarantuje przede wszystkim procedury zabezpieczające pacjentów. Zakłada on, że uznane towarzystwa

psychoterapeutyczne, reprezentujące pewien wypracowany dla danego podejścia system kształcenia, określają wymogi, jakie stawiają w ramach certyfikacji, i same będą pilnować, by były one spełniane w danej metodzie, przyznając certyfikaty, które byłyby podstawą wpisu do rejestru. Niech najlepsi specjaliści pilnują poprawności stosowania swojej metody. Ogólne byłyby jedynie procedury postępowania w razie orzekania o błędzie w psychoterapii. Natomiast jednolite, pomieszczone i uśrednione wymogi kształcenia dla wszystkich na obecnym etapie wiedzy nie przekładają się na nabycie kompetencji koniecznych do prowadzenia skutecznej terapii, a tylko ta jest ważna dla pacjentów, jeśli terapia ma być leczeniem.

Wojciech Eichelberger: – Regulacja i certyfikacja zawodu psychoterapeuty jest pilna i krytycznie ważna, choć nie popieram wymogu ukończenia studiów psychologicznych, medycznych czy pedagogicznych jako warunku koniecznego uzyskania statusu psychoterapeuty.

Jan Czesław Czała: – Czym jest zawód psychoterapeuty? Czemu ma służyć? Psychoterapia nie wymyśliła nic nowego, wyrasta z podłoża wiedzy o człowieku, czyli psychologii. Sądzę, że uchwalenie ustawy o zawodzie psychoterapeuty nie poprawi jakości jej stosowania.

Nie jest to miejsce, by zagłębiać się w te spory. Mimo różnic w podejściu do ustawy o zawodzie psychoterapeuty pewne obserwacje dotyczące standardów pracy i tego, jak się zmieniały, są uniwersalne. Z pewnością upowszechniła się praktyka superwizji, czyli konsultacji terapeutów z innymi specjalistami, która pomaga przyjrzeć się ich pracy z pacjentem. Według cytowanych na początku tekstu badań z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego w 1995 roku zaledwie 13 procent polskich terapeutów korzystało z superwizji w porównaniu z 96 procentami w 2017 roku.

Badanie profesora Czały z 2001 roku, przeprowadzone w ramach projektu *Psychotherapy in Europe*, porównującego siedem krajów (wzięło w nim udział dwudziestu czterech psychoterapeutów), także wykazało, że w latach 90. polscy terapeuci w mniejszym stopniu korzystali z superwizji niż ich zagraniczni koledzy (3,1 roku w porównaniu

z 6,5 roku w innych krajach). Dzisiaj gros szkoleń psychoterapeutycznych wymaga 150–200 godzin superwizji. Zdaniem moich rozmówców większość doświadczonych i certyfikowanych terapeutów korzysta z niej przez całe życie, nie tylko w procesie certyfikacji.

Marzena Barszcz: – Superwizja wydaje się dzisiaj powszechna, a potrzeba oglądu drugich oczu – całkowicie naturalna. To konieczność, by pracować bezpiecznie, żaden przymus. A jeśli jest dla kogoś przymusem, to w moim odczuciu nie świadczy to najlepiej o nim jako o psychoterapeucie.

Pozostali moi rozmówcy również podkreślają, że bez superwizji nie wyobrażają sobie pracy. Jednak Agnieszka Popiel, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, zauważa, że potrzeba superwizji różni się w zależności od modalności i etapu kształcenia, co jest jednym z punktów zapalnych w dyskusjach wokół ustandaryzowania praktyki w kontekście ustawy.

– Uniwersalizowany wymóg trzydziestu godzin superwizji rocznie dla certyfikowanych psychoterapeutów może być niewystarczający dla terapeutów psychodynamicznych, a dla nas – prawdopodobnie zbyt duży. Za to podczas kształcenia mamy większe wymagania niż inne stowarzyszenia, ponieważ to superwizowana praktyka jest miejscem oceny kompetencji terapeuty. Energię, którą zabiera superwizja terapeutom certyfikowanym, warto by przeznaczyć na bardziej palące kwestie, jak to, aby więcej pacjentów mogło skorzystać z terapii – mówi. – Oczywiście w tej chwili nie ma mowy o psychoterapii bez superwizji, jest to powszechnie przyjęte. Podkreślę tylko, że jeszcze nie mamy dowodów na to, że psychoterapeuci ją stosujący osiągają lepsze wyniki w pracy z pacjentami niż ci, którzy jej nie stosują. W przyszłości warto byłoby poprzeć tę praktykę badaniami – postuluje.

Mamy jednak inne badania dotyczące superwizji, o których opowiada mi profesor Czabała.

– David Orlinsky, który od czterdziestu lat prowadzi badania nad tysiącami psychoterapeutów – Polska się do nich niestety nie zgłosiła – wykazuje, że dwie rzeczy przeciwdziałają wypaleniu zawodowemu: doświadczenie kliniczne oraz superwizja. Bez niej

obserwuje się obniżenie nastroju związane z pracą – mówi profesor.

Zauważa też, że odkąd psychoterapia wyszła z instytucji, czyli szpitali stacjonarnych i niestacjonarnych ośrodków terapeutycznych, terapeuci przeważnie nie tworzą zespołów. Większość z nich pracuje indywidualnie i jedynym sposobem na nabranie dystansu lub perspektywy jest kontakt z supervisorem lub supervisorą. Niemalże z łezką w oku wspomina spotkania z czasów młodości, gdzie można było się po prostu wygadać, odreagować.

– Psychoterapeuci muszą mieć środowisko wzajemnego wsparcia, nie tylko superwizję raz na jakiś czas i konferencje, gdzie wysłuchują referatów. Nasi pacjenci wywołują w nas emocje, denerwują nas, frustrują, czasem ich lekceważymy, to naturalne ludzkie odruchy, psychoterapeuta też człowiek. Musimy radzić sobie z takimi uczuciami, a do tego potrzebujemy innych. Dziś, kiedy nie pracuje w zespole, terapeuta może czuć się bardzo samotny – stwierdza Czabała.

Jednak akurat wszyscy moi rozmówcy pracują w zespołach.

Ludzie często przychodzą na terapię, bo są zdezorientowani, nie wiedzą, czy to, co im się przydarza, jest normalne, czy nie, czy poradzą sobie sami. Jeśli od śmierci bliskiej osoby minęło kilka tygodni, a ktoś dalej przeżywa żalobę, to zaczyna się niepokoić, czy nie wpadł w depresję, czy nie trzeba się z tego leczyć.

– Za drzwiami mam dwa gabinety, mogę współpracować na co dzień z ginekologką i z fizjoterapeutką uroginekologiczną – opowiada Długołęcka o pracy w Centrum Terapii Lew-Starowicz. – Na superwizjach możemy omawiać problemy pacjentki i działać holistycznie. Kiedyś w ogóle nie było takich możliwości. To jest absolutnie wspaniałe! U nas jest taka terapia po siostrzeńsku.

– W moim odczuciu z superwizją nigdy nie było tak źle, jak z psychoterapią

własną terapeutów – uważa Marzena Barszcz. – Dawniej to było dość powszechne, że nie wszyscy ją przechodzili, i nadal są nurty, które jej nie wymagają. Trudno mi zrozumieć, jak można sądzić, że zasadna jest praca z drugim człowiekiem z wykorzystaniem metody, której samemu nie uznaje się za pomocną dla siebie.

– Nadal są środowiska, które uważają terapię własną za niepotrzebną – tłumaczy Müldner-Nieckowski. – Natomiast w terapii psychodynamicznej bez 250 godzin własnej psychoterapii nie można uzyskać certyfikatu, bo założenie jest takie, że psychoterapeuta bez znajomości własnych mechanizmów psychicznych może popełniać błędy i nie mieć ich świadomości. Dotyczy to zwłaszcza zjawisk występujących w intensywnej relacji z drugą osobą, jakie nie stanowią codziennego doświadczenia życiowego. Odpowiedzialnością psychoterapeuty jest poznanie siebie na tyle, by być kompetentną osobą, która skutecznie dba o drugą stronę – mówi psychiatra.

– W podejściu poznawczo-behawioralnym terapia własna nie jest wymogiem, ponieważ kompetencje w prowadzeniu terapii nabywane są drogą ćwiczeń i superwizji pracy w trakcie szkolenia – tłumaczy Agnieszka Popiel. I zauważa, że między innymi dlatego w kontekście debatowanego projektu ustawy uśrednienie wymogu do stu godzin terapii własnej „szkoleniowej” nikomu nie służy. – Dla niektórych w celu prowadzenia psychoterapii zgodnej z ich szkołą to może być za mało, a dla innych będzie to sztuczny wymóg. Zaznaczę, że nie ma danych empirycznych wskazujących, że terapeuci, którzy przeszli terapię własną, są bardziej skutecznymi praktykami. Możliwość wystąpienia zaburzeń psychicznych dotyczy każdego człowieka, również psychoterapeuty. I o ile każdy człowiek jest wolny w podejmowaniu decyzji o skorzystaniu z psychoterapii, o tyle u psychoterapeuty jest zobowiązanie etyczne, profesjonalne, ponieważ jego stan psychiczny nie powinien wpływać na tendencyjność i jakość prowadzonej psychoterapii – mówi Popiel.

Zostawiam na boku dywagacje dotyczące standardowych wymogów – zaznaczam je tylko, by pokazać, jak wiele terapeuci mają jeszcze do przedyskutowania – według



cytowanych badań z Wydziału Psychologii UW tylko 12,5 procent respondentów zadeklarowało, że nie uczestniczyło we własnej psychoterapii. Za autorami badania można zatem uznać, że w Polsce „rozpowszechnienie terapii własnej wśród terapeutów jest wysokie. Tylko co dziesiąty z praktyków nie ma takiego doświadczenia. Ten rezultat również wskazuje na odpowiednie przygotowanie zawodowe polskich psychoterapeutów i jest wynikiem zbliżonym do uzyskiwanych w innych wysoko rozwiniętych krajach. We wszystkich krajach, w których mierzono tę zmienną – Hiszpania, Niemcy, Szwajcaria, Wielka Brytania, Irlandia, Stany Zjednoczone, Kanada, Australia, Nowa Zelandia – rozpowszechnienie psychoterapii własnej u terapeutów było wysokie i mieściło się w przedziale 79–93 procent (...). Średni czas trwania psychoterapii własnej polskich terapeutów wynosi cztery lata”.

Jakie zmiany zaszły w standardach pracy terapeutycznej w dłuższej perspektywie?

– Kiedy zaczynaliśmy pracę w Laboratorium Psychoedukacji w latach 70., nie było jeszcze wypracowanych norm. Możliwe było na przykład przejście na „ty” z pacjentami, wyjścia na kawę, spacer. Granice relacji się zacierały, pacjenci czuli się zapraszani do bliższej więzi, co powodowało, że młodzi terapeuci nie radzili sobie z pojawiającym

się u pacjentów pragnieniem bliskości (czasami również erotycznej). Dlatego już w latach 80. stopniowo zaczęliśmy przejmować wytyczne obowiązujące na Zachodzie, czyli na przykład, że sesje powinny być regularne (najczęściej raz w tygodniu), w tym samym czasie i miejscu, a jakakolwiek relacja prywatna z pacjentem jest wykluczona – mówi Zofia Miłska-Wrzosińska. Opowiada też o zmianach standardów w obrębie nurtu psychodynamicznego, w którym pracuje, a które wiążą się z lawinowym przyrostem badań dotyczących skuteczności psychoterapii, do czego jeszcze wrócę.

– Wyczytaliśmy, że sytuacja klasycznie psychoanalityczna, czyli taka, w której pacjenci nie widzą twarzy terapeuty, bo leżą na kozetce, a analityk siedzi za nimi, jest potencjalnie ryzykowna dla pacjentów z trudnymi doświadczeniami wczesnodziecięcymi. Gdy nie widzą twarzy, podkładają sobie pod nią, nie zawsze świadomie, zapamiętaną twarz rodzica – wykrzywną złością albo obojętną, albo pełną szyderstwa, albo zawstydzającą. Wiadomo już, że z pacjentami z zaburzeniami typu *borderline* raczej nie powinno się tak pracować, bo powoduje to brak poczucia bezpieczeństwa i zwiększa ryzyko odnowienia się bolesnych urazów – wyjaśnia Miłska-Wrzosińska.

Terapeutka dzieli się ze mną jeszcze dwoma ważnymi aktualizacjami dotyczącymi jej

nurtu. Ponieważ zgodnie z założeniami psychoanalizy, z której wywodzi się szkoła psychodynamiczna, terapia może trwać bardzo długo (co dla wielu potrzebujących pomocy było niemożliwie), w USA już w latach 60. i 70. wyłonił się nurt psychoterapii psychodynamicznej ograniczonej w czasie, który do Polski dotarł w połowie lat 90. Taka terapia (zwana też psychodynamiczną terapią krótkoterminową) może trwać od kilku do czterdziestu cotygodniowych sesji. I jeszcze jeden zaskakujący fakt. W wielu gabinetach psychodynamicznych terapeuci stosują zasadę, że nie rozpoczynają rozmowy z pacjentem, dopóki ten milczy. Co najmniej dwie moje przyjaciółki miały takich terapeutów i każda z nich przesiedziała minimum godzinę terapii w ciszy.

– Badania od dawna jednoznacznie pokazują, że przedłużające się milczenie i bierna postawa terapeuty nie są dobre dla relacji terapeutycznej – wskazuje Miłska-Wrzosińska. – Jeśli terapeuta uporczywie milczy, pacjent może przeżywać zawstydzenie, że coś źle robi, nie potrafi znaleźć ciekawego tematu, nudzi terapeutę. Oczywiście można powiedzieć: świetnie, wstydzi się, to coś ważnego o nim mówi, możemy się tym zająć w terapii. Tyle tylko, że często jest parę ważniejszych i pilniejszych kwestii, którymi warto się zająć, niż to, że na skutek naszego zachowania pacjent poczuł się oceniony czy zawstydzony. Niech wnosi do terapii to, co dzieje się w jego życiu, w relacjach z ważnymi osobami, a nie uczucia wywołane naszymi błędami terapeutycznymi. Nie ma żadnego powodu, żeby prowadzić z pacjentem taką próbę sił. Podobnie jak nie ma powodu, by pacjent płacił za wszystkie sesje, nawet odwołane z dużym wyprzedzeniem, co ma jakoby sprzyjać jego zaangażowaniu. Pacjent ma prawo się nie zgodzić i poszukać psychoterapeuty psychodynamicznego, który nie stosuje takich praktyk i umawia się z pacjentem na płatność tylko za sesje nieodwołane, na przykład dwa dni wcześniej.

Zmiany w środowisku terapeutycznym dostrzega także Łukasz Müldner-Nieckowski.

– Obserwuję wzrost świadomości tego, jak ludzie są różni, zarówno w kontekście neuroróżnorodności, predyspozycji temperamentalnych, jak i różnorodności

seksualnej – mówi. – Widzę na przykład, że większe jest zrozumienie u terapeutów, jeśli chodzi o okazywanie szacunku poprzez zwracanie się do ludzi w sposób, w jaki sobie życzą, choćby imieniem czy formami rodzajowymi. Obserwuję też zmianę w kierunku bardziej partnerskiego podejścia do osób korzystających z psychoterapii, odejście od modelu relacji hierarchicznej typu mentor i uczeń.

Jaka terapia jest skuteczna?

— W OSTATNICH trzech dekadach nastąpił lawinowy wzrost badań dotyczących skuteczności różnego rodzaju terapii. O jednym z nich opowiada mi Agnieszka Popiel.

– Wiemy już, że istnieją metody zbadane i skuteczne w danym zaburzeniu, są takie metody, co do których mamy mniejszą pewność, są wreszcie metody, których skuteczność w leczeniu danego zaburzenia nie została określona. Są też metody niezalecane, ponieważ badania dowiodły ich szkodliwości. Samo to wystarczy, aby stwierdzenia typu „metoda nie ma znaczenia, wszystkie psychoterapie/modalności mają tę samą skuteczność” uznać za, delikatnie mówiąc, bałamutne. Następnie pojawia się pytanie o to, w jakim czasie osiągamy cel terapii (co ma wymierny aspekt finansowy niezależnie od tego, czy płacimy z własnej kieszeni, czy płaci Narodowy Fundusz Zdrowia), a na końcu o to, czy możemy przed terapią określić, jaka jej forma będzie najlepsza dla pacjenta. Tych badań jest najmniej, ale są bardzo ważne.

Jak wyglądają takie przykładowe badania?

– W czasie ostatniej konferencji PTPPB profesor Bogdan Zawadzki wygłosił wykład o czynnikach wpływających na skuteczność różnych metod leczenia PTSD. Przedstawił w nim niezwykle interesujące wyniki badań, wskazujące na to, że zależnie od pewnych wrodzonych cech temperamentu pacjenta skuteczniejsze mogą być psychoterapia lub leczenie farmakologiczne. U pacjentów o zwałym temperamencie (definiowanym według znanej na świecie od ponad pół wieku regulacyjnej teorii temperamentu polskiego psychologa Jana Strelaua, która zyskała międzynarodowe uznanie) lepiej

sprawdza się psychoterapia, prawdopodobnie dlatego, że zwałowość oznacza większą elastyczność zachowania. U osób o niskiej zwałowości za to zdecydowanie lepiej stosować farmakoterapię. To przykład zupełnie nowej wiedzy, która ułatwia podejmowanie decyzji w kontekście dobierania najlepszej, spośród zbadanych, metody dla pacjenta – opowiada psychoterapeutka.

– Mamy tysiące badań, które poszerzyły naszą wiedzę dotyczącą przyczyn zaburzeń zdrowia psychicznego oraz tego, jakie czynniki procesu psychoterapii pomagają – zgadza się profesor Czabała. I poleca szczególnie uwagę badania Johna Norcrossa, amerykańskiego psychologa klinicznego. – W książce *Psychotherapy Relationships that Work (Relacja terapeutyczna, która działa)* opisuje on, jakie właściwości powinna mieć terapia, by pomagać pacjentom – opowiada.

Norcross, niejako w poprzek sporom, które toczą się pomiędzy środowiskiem terapeutów poznawczo-behawioralnych a psychodynamicznych, wykazuje, że zaledwie 8 procent skuteczności terapii zależy od metod leczenia, 7 procent od terapeuty, 12 procent od relacji terapeutycznej, a aż 30 procent od zmiennych pacjenta. Co jeszcze bardziej zaskakujące – 40 procent zależy od czynników nieznanymi. Tymczasem na całym świecie przedstawiciele tych dwóch

najważniejszych nurtów ścierają się w licytacjach na badania.

– Osiągnęliśmy szklany sufit, zarówno w farmakoterapii, jak i w psychoterapii. Niezależnie od badania wychodzi nam od lat, że terapia jest skuteczna maksymalnie u 80 procent pacjentów. Skuteczność nie oznacza więc, że coś pomaga wszystkim. Najlepiej przebadaną modalnością jest psychoterapia poznawczo-behawioralna. Wiemy, że w przypadku leczenia PTSD, depresji czy natręctw powinna być terapią pierwszego wyboru, bo przynosi skutki. To oficjalne zalecenia National Institute for Health and Care Excellence (NICE) i innych niezależnych agencji, określających standardy leczenia na podstawie kompleksowych analiz danych o skuteczności – mówi z mocą Agnieszka Popiel, która określa siebie jako propagatorkę praktyki psychoterapeutycznej *evidence-based*, opartej na danych empirycznych.

– W przeciwieństwie do nurtu poznawczo-behawioralnego w psychoanalizie, a później w wyrastającym z niej podejściu psychodynamicznym nie było tradycji badań. Uznawano, że mogą zaburzać istotę procesu terapeutycznego. Jednak na przełomie tysiącleci, w związku z rozwojem nurtu psychoterapii psychodynamicznej ograniczonej w czasie, nastąpił ich wysyp – tłumaczy Miłska-Wrzońska.

Gdy zaczynamy praktykować trening uważności, zaczynamy też zauważać, że pewne pojęcia, do których bardzo przywykliśmy – i kulturowo, i doświadczeniowo, jak na przykład moje ja jako coś trwałego i stabilnego – to tylko konstrukt. Co nas trochę zwalnia z tej potrzeby, żeby ciągle bronić własnego ja.

PAWEŁ HOLAS, psychoterapeuta i nauczyciel uważności

CYKL STRATEGIE PRZETRWANIA

Na dowód wysłała mi artykuł Jonathana Shedlera z „American Psychologist” z 2010 roku, który podsumowuje: „Dowody empiryczne potwierdzają skuteczność terapii psychodynamicznej. Wielkości efektu dla terapii psychodynamicznej są takie same jak te opisane dla innych terapii, aktywnie promowanych jako «potwierdzone empirycznie» i «oparte na dowodach»”.

Zofia Milska-Wrzośińska: – Ostatni opublikowany raport Cochrane Library, jednej z najbardziej uznanych instytucji świata medycznego, weryfikującej wyniki badań nad skutecznością różnych oddziaływań, w tym psychoterapeutycznych, jednoznacznie stwierdza, że terapiami pierwszego wyboru w leczeniu zaburzeń osobowości powinny być MBT (*mentalization based therapy*, terapia oparta na mentalizacji, rodzaj terapii psychodynamicznej) lub DBT (*dialectical behavioral therapy*, znacznie zmodyfikowana terapia behawioralna). CBT (*cognitive behavioral therapy*), czyli klasyczna terapia poznawczo-behawioralna, znajduje potwierdzenie w badaniach na bardzo prostych grupach badawczych (na przykład czysta depresja; a coraz mniej takich pacjentów), nie sprawdza się jednak przy złożonym obrazie klinicznym, charakterystycznym dla zaburzeń osobowości, zwłaszcza będących skutkiem traumy złożonej, których występowalność dramatycznie wzrasta.

Łukasz Müldner-Nieckowski nie jest skłonny, by ferować wyroki w tym zakresie:

– Możemy jedynie stwierdzić, co jest dobre dla danej osoby. Skuteczność psychoterapii wynika w znacznym stopniu z dopasowania, sparowania, w trzech obszarach: pomiędzy terapeutą a metodą (jeśli ktoś nie czuje swojej metody, nie będzie w stanie skutecznie jej stosować), pomiędzy pacjentem a terapeutą oraz pomiędzy stosowaną metodą a pacjentem. Przykładowo: jeżeli jest osoba z fobią, która lepiej funkcjonuje w bardziej ustrukturyzowanej terapii, gdzie ma konkretny program, i potrafi się w to zaangażować, wtedy łatwiej, szybciej i z lepszym efektem skorzysta z terapii poznawczo-behawioralnej. Ale jeśli ktoś nie toleruje struktury i kontroli, potrzebuje ekspresji, doświadczenia swojej autonomii i zrozumienia procesu, w jakim się znajduje, to lepiej będzie funkcjonować w terapii w nurcie

humanistycznym czy psychodynamicznym.

Agnieszka Popiel zwraca uwagę na jeszcze jedną istotną rzecz. Wszak nie jesteśmy dziś postawieni tylko przed trzema możliwościami, ale przed całym spektrum metod. Psychoterapeuta powinien więc wiedzieć i wyjaśnić pacjentowi, jaka jest naukowo dowiedziona skuteczność terapii, którą proponuje w kontekście problemu, z jakim pacjent się mierzy, i zostawiać mu możliwość wyboru metody lub podjęcia terapii u innego specjalisty.

John Norcross, amerykański psycholog kliniczny, wykazuje, że zaledwie 8 procent skuteczności terapii zależy od metod leczenia, 7 procent od terapeuty, a aż 30 procent od zmiennych pacjenta. 40 procent zależy od czynników nieznanых.

Zastanawiam się, czy to realny postulat – wymagać od terapeutów, by kierowali pacjentów do innych przedstawicieli zawodu, mówiąc, że ich nurt w tym zakresie nie ma dowiedzionej skuteczności. O dziwo Łukasz Müldner-Nieckowski mówi, że tak.

– To jest obowiązek etyczny, inna sprawa, czy wszyscy go realizują. Załóżmy, że ktoś z depresją przychodzi na terapię, w przypadku której nie dowiedziono skuteczności działania na depresję w jakikolwiek sposób. Pacjent może się poczuć lepiej, może gorzej i jest ryzyko, że metoda nie zadziała. Obowiązkiem terapeuty jest poinformować o tym pacjenta, który może samodzielnie zdecydować, czy chce podjąć próbę skorzystania z takiej metody, czy nie – tłumaczy. – Tym bardziej że często skuteczność oddziaływań może też oznaczać potencjalną szkodę w życiu pacjenta, szkodę rozumianą w tym sensie, że zrozumie, co się w jego życiu dzieje, a to może być obciążająca wiedza. Nie mamy gwarancji, że w efekcie terapii osoba nie będzie się czuła gorzej, mimo że celem są zmiany na korzyść i wzrost poziomu jakości życia. Powinna mieć świadomość tego ryzyka, decydując się na proces terapeutyczny.

Jak zatem wybrać odpowiednią terapię i określić, ile czasu jej poświęcić? To pytanie uważam za jedno z najważniejszych wyzwań w terapii.

Kontrakty terapeutyczne

W OBLICZU MNOGOŚCI możliwości i braku konsensusu w środowisku co do sposobu dobierania metod do klientów/pacjentów można się pogubić, poszukując właściwego dla siebie terapeuty. Tym bardziej że chaos informacyjny w zakresie różnego rodzaju rozwojowych programów terapeutycznych jest ogromny. Nawet w przypadku bardziej skodyfikowanej w Polsce profesji – psychologii – należy spodziewać się problemów. W latach 2013–2018 pojawiło się w naszym kraju 110 nowych propozycji kształcenia psychologów, z czego tylko piętnaście na uczelniach publicznych (pisała o tym Joanna Cieśla w artykule dla „Polityki” – *Szybko i byle jak, tak się w Polsce kształcą psychologów*). Czyli mamy 120-procentowy wzrost liczby studentów, ale nie kadr ich kształcących. Na dodatek wiele zajęć odbywa się online. Większość z tych 110 kierunków zostało zaopiniowanych negatywnie przez Komisję Edukacji i muszą się dostosować do jej zaleceń lub zniknąć. Tyle tylko, że mają na to pięć lat – tyle, ile potrwa wykształcenie wielu psychologów kończących te studia. Naturalną ścieżką kariery dla części z nich będzie dalsze kształcenie w zakresie psychoterapii.

Do gara chaosu psychoterapeutycznego należy jeszcze wrzucić brak jasnych wytycznych dotyczących tego, ile powinien trwać proces terapeutyczny.

– O ile czas terapii jako leczenia przeznaczony na konkretną metodę w wielu sytuacjach został określony i zbadany (choćby w badaniach nad PTSD, zaburzeniami lękowymi i depresją to zazwyczaj kilkanaście sesji i kilkanaście tygodni), to w psychoterapii rozumianej jako rozwój, jak chcą niektórzy, jest to trudniejsze. We współczesnych realiach mało kto ma w ciągu tygodnia pełną godzinę na rozmowę o uczuciach i refleksjach ze swoją partnerką, partnerem, przyjacielem, przyjaciółką. W tej sytuacji psychoterapeuta często odgrywa rolę mądrego przyjaciela, który

wypełnia istniejącą lukę – i bardzo dobrze. Dobra rozmowa jest ważna dla higieny psychicznej tak samo jak regularne wizyty w gabinecie kosmetycznym. Jednak odróżniałabym kosmologa od chirurga plastycznego – mówi Agnieszka Popiel.

Kiedy rozmawiam z profesorem Czabałą o większej samotności pacjentów i pytam o to, czy terapeuta nie stał się po prostu zastępcą kumpla, odpowiada:

– W nurtach rozwojowych terapia może trwać całe życie, człowiek zamiast pójść do żony czy męża albo kolegi i powiedzieć: „Stary, mam problem, nie wytrzymuję ze sobą”, idzie na sesję. To jest płacenie za komfort poczucia, że ktoś mu towarzyszy w jego problemach, i nie jest to patologia, o ile zostało to jasno wyrażone.

Profesor podnosi jeszcze ważną kwestię kontraktu terapeutycznego, który w jego odczuciu często nie jest należycie zawierany przez polskich terapeutów. Czym jest taki kontrakt? To umowa pomiędzy terapeutą a pacjentem lub klientem, najczęściej ustna, w której obie strony określają, jakie stawiają sobie cele w terapii, jakimi metodami, na jakich warunkach będą pracować i ile mniej więcej dają sobie na to czasu. Ten czas łatwiej określić w przypadku metody poznawczo-behawioralnej, ale w innych też nie powinien pozostawać rozmyty.

– Niekiedy trudno określić, jak długo będzie trwać terapia. Może być tak, że zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w relacji z drugim człowiekiem u kogoś, kto ma zakłócone wzorce przywiązania, zajmie rok lub więcej. Zawsze można się jednak umówić z pacjentem, że spróbujemy popracować przez pół roku, rok, i zobaczymy, jaki będzie efekt. Dlatego taka umowa często jest umową na efekt wystarczający, by skończyć terapię, a nie na czas trwania – wyjaśnia Müldner-Nieckowski.

Pytam moich rozmówców, jak się poruszać po tych ścieżkach w rzeczywistości, w której terapia nie tylko przestała być tabu, ale wręcz stała się modna – i tak różnorodna, że trudno się w niej połapać.

Zofia Miłska-Wrzośńska od razu mnie naprostowuje: – Nie sądzę, by „moda” to było dobre słowo. Umniejsza prawdziwe motywy i cierpienie pacjentów, którzy zdecydowali się skorzystać z psychoterapii, bo stała

się osiągalna. Poza tym trzeba pamiętać, że jej dostępność jest iluzoryczna. Na razie w miażdżącej większości przypadków wciąż jest dostępna tylko dla osób, które na to stać.

Większość moich rozmówców uważa, że w dobie *psychowashingu* powinniśmy uporządkować swój ogródek psychoterapeutyczny, głównie poprzez uchwalenie ustawy o zawodzie psychoterapeuty. Warto również zająć się kilkoma innymi istotnymi kwestiami.

Wojciech Eichelberger: – Uważam za niezwykle ważne stworzenie rzetelnego i wyczerpującego przewodnika po różnych metodach, podejściach i modalnościach psychoterapeutycznych, by ludzie mogli świadomie wybierać podejście, które im najbardziej odpowiada.

Agnieszka Popiel: – Pacjenci powinni mieć dostęp do wiedzy na temat efektów, jakich mogą się spodziewać po terapii, choć ostateczna decyzja należy do nich. Nie trzeba wyważać otwartych drzwi. Wzorem może być angielski program rządowy *NHS Talking Therapies* i rekomendacje NICE.

Bardzo brakuje powszechnej, rzetelnej edukacji dotyczącej zdrowia psychicznego, w zamian ludzie są infekowani internetową pop-psychologią lansującą na przykład „wysoką wrażliwość” czy „wewnętrzne dziecko”.

A co, jeśli klienci i pacjenci źle wybiorą? Jeśli mijają lata, a terapia nie przynosi rezultatów?

Wojciech Eichelberger: – Trudno mi sobie wyobrazić, że wiele lat terapii nie przynosi żadnego skutku. To musiałyby być zaiste kiepski i niedojrzały terapeuta. Bo odpowiedzialnością każdego profesjonalnego psychoterapeuty, gdy widzi, że mimo pomocy superwizora praca z pacjentem postępuje wolniej, niż powinna, lub nie postępuje wcale, jest skierowanie go do kogoś, kto będzie w stanie lepiej mu pomóc.

– Każdy terapeuta, niezależnie od nurtu, powinien mieć na tyle dużą wiedzę

psychopatologiczną, dotyczącą rozpoznawania czy diagnozowania cech, jakie ma dana osoba, jak i orientację w różnych nurtach terapii, by w czasie kilku pierwszych sesji konsultacyjnych wstępnie podjąć decyzję, czy w modalności przez niego reprezentowanej dana osoba może uzyskać wystarczająco duże korzyści terapeutyczne – mówi Müldner-Nieckowski.

Agnieszka Popiel: – Lata bez zmian to stanowczo za długo. Założeniem psychoterapii powinno być określenie celu, czasu i monitorowanie efektów wspólnie z pacjentem, by w porę wychwycić, gdzie tkwi błąd – po stronie metody (trzeba rozważyć modyfikację), terapeuty (konieczna superwizja lub w skrajnych przypadkach pociągnięcie do odpowiedzialności) czy pacjenta (bez jego zaangażowania zmiana nie będzie możliwa).

Niestety fakt, iż dla moich rozmówców takie podejście jest oczywiste, nie oznacza, że jest powszechnie przyjęte wśród polskich psychoterapeutów.

Czy zdarza się, że pacjenci domagają się odszkodowania za zmarnowane w ich odczuciu czas i pieniądze? Żadna z osób, z którymi rozmawiałam, o tym nie słyszała. Taki proces byłby ze wszech miar skomplikowany. Jak bowiem udowodnić, że terapia nie powiodła się z winy terapeuty, skoro – według wspomnianych badań Johna Norcrossa – metoda i terapeuta odpowiadają za zaledwie 15 procent skuteczności całego procesu?

Müldner-Nieckowski pozostaje w tym zakresie optymistą. W wersji ustawy, przygotowanej w grupie roboczej przedstawicieli stowarzyszeń psychoterapeutycznych przez niego i Annę Grzelkę, pacjent będzie miał możliwość odwołania się do sądu koleżeńkiego w samorządzie psychoterapeutów.

– Jeżeli terapeuta podejmował działanie nieetyczne, czyli na przykład stosował metody, które mają udowodnioną szkodliwość albo brak jakichkolwiek udowodnionych pozytywnych konsekwencji, a pacjentowi mówił, że to na pewno zadziała (dzisiaj terapeuta może w taki sposób prezentować swoją pracę, bo ma nieograniczone prawo do reklamy), wówczas taki terapeuta będzie mógł stracić prawo wykonywania zawodu nawet na wiele lat.

Obawiam się jednak, że moja przyjaciółka, która spędziła pięć lat u milczącego terapeuty, nie ma co liczyć na odszkodowanie. Wydaje się, że ryzyko niepowodzenia jest wpisane w sam proces terapii, bo na jej sukces wpływa zbyt wiele czynników. Aż 30 procent zależy od nas, pacjentów.

Znaleźć swoją narrację i umrzeć

PRZED ŚRODOWISKIEM psychoterapeutycznym w Polsce stoi jedno szczególne wyzwanie, które niczym migoczący w słońcu cień przewija się przez cały ten tekst: osiągnięcie konsensusu w sprawie ustawy o zawodzie psychoterapeuty i wprowadzenie porządku w chaosie rozmaitych działań rozwojowych i pseudoterapeutycznych, dostępnych dzisiaj na wyciągnięcie ręki. Jakie inne wyzwania moi rozmówcy uważają za istotne?

Marzena Barszcz: – Dla mnie jest nim uzyskanie wewnętrznego poczucia, że na dzisiaj jestem wystarczająca. Wiedza, którą powinniśmy aktualizować i sprawdzać, bywa przytłaczająca. Nieustannie szukam równowagi między jej poszerzaniem a skupianiem się na relacji w gabinecie, która jednak jest w tej pracy najważniejsza.

Alicja Długolecka: – Nie tracić kontaktu z młodszym pokoleniem. Jako psychoterapeuci mamy obowiązek nieustannie aktualizować nie tylko naszą wiedzę, lecz także przekonania. Musimy kwestionować oczywistości osadzone w rolach płciowych i patriarchalnym, hierarchicznym porządku świata. Wchodzić w przemiany zachodzące na świecie z otwartością i odwagą, aby pozostać blisko ludzi.

Wojciech Eichelberger: – Spodziewam się, że w najbliższej przyszłości zapotrzebowanie na integralną terapię zarówno dla ciała, jak i dla umysłu będzie narastać. A to z powodu wieloletniego dewaluowania i zaniedbywania szeroko rozumianej kultury psychofizycznej w szkołach i domach, przez co coraz więcej młodych ludzi jest mentalnie odłączonych od swoich ciał i cierpi z powodu otyłości, lęków społecznych, depresji i zaburzeń tożsamości płciowej. Bo to poprzez uświadomienie i zaakceptowanie ciała czujemy i wyrażamy emocje, odczuwamy

popęd seksualny i kierujemy nim, a także – dzięki zmysłom – kontaktujemy się z innymi ludźmi i rzeczywistością. Musimy więc przygotować się na narastającą falę zaburzeń emocjonalnych, charakterologicznych i tożsamościowych wśród dzieci i młodych dorosłych.

Jan Czesław Czabała: – Powinniśmy upowszechnić poradnictwo psychologiczne i promocję zdrowia psychicznego, wyraźnie oddzielając je jednak od psychoterapii i interwencji kryzysowej. Chodzi o to, by ludzie mogli nabyć umiejętności rozpoznawania swoich uczuć, czyli informację o tym, czy coś im sprawia przyjemność albo przykrość. Brak umiejętności nabywanych na kolejnych etapach rozwojowych, ważnych dla zaspokojenia własnych potrzeb i realizacji zadań rozwojowych, prowadzi do wielu kryzysów rozwojowych, a nie do zaburzeń zdrowia psychicznego. Promocja zdrowia psychicznego i pomoc w rozwiązywaniu kryzysów rozwojowych to są adekwatne metody wsparcia w takich sytuacjach.

Zofia Mińska Wrzosińska: – Bardzo brakuje powszechnej, rzetelnej edukacji dotyczącej zdrowia psychicznego, w zamian ludzie są infekowani internetową pop-psychologią lansującą na przykład „wysoką wrażliwość” czy „wewnętrzne dziecko”. Do tego osoby naprawdę cierpiące mogą czekać na terapię (niestety często mało profesjonalną) w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia nawet dwa lata. Dwa lata!

Moi rozmówcy zgadzają się, że zapotrzebowanie na psychoterapeutów będzie prawdopodobnie rosło. Dlaczego?

Bartłomiej Dobroczyński: – W pierwszych dwóch dekadach XX wieku życie stało się bardzo ciężkie. Żyjemy w chorym systemie, w którym nie jesteśmy w stanie pogodzić wszystkiego, czego się od nas wymaga. I to nie nasza wina. Żyjemy na skraju. Gdybym miał powiedzieć, na czym w gruncie rzeczy polega niemal każda psychoterapia, to stwierdziłbym, że na stworzeniu dla kogoś pomocnej narracji, która jest po części instrukcją, a po części samoidentyfikacją, wspierającą w funkcjonowaniu w życiu. Czyli istota psychoterapii to poszukiwanie użytecznej dla ciebie opowieści. I to jest jedyne, co nam pozostaje: znaleźć swój sens, stworzyć własną narrację, wedle której będziemy żyć i działać, potaćczyć tyle, ile się da, a później zniknąć poza horyzontem zdarzeń. Tyle.



Więcej tekstów o zdrowiu psychicznym przeczytasz lub wysłuchasz na magazynpismo.pl/zdrowie-psychiczne



Mistrzostwa w dobrostanie

z DARIĄ ABRAMOWICZ

rozmawia ZUZANNA KOWALCZYK

NIE DA SIĘ ZOSTAĆ MISTRZEM, tyrając ślepo szesnaście godzin na dobę, bez dbania o siebie w innych obszarach, a przez pozostałych osiem myśląc o tym, co będziemy robić przez następne szesnaście. Ale nie da się też żyć dobrze, nie uznając, że czasem bywa niewygodnie, a osiąganie celów wymaga poświęceń i wysiłku. Dyskomfort nie oznacza, że miejsce, w którym jesteśmy, jest bezwzględnie złe.

Czy to nie paradoksalne, że chcę z tobą porozmawiać o dobrostanie, gdy u ciebie jest piąta rano, właśnie wyjechałaś z Paryża po igrzyskach olimpijskich i już jesteś na kolejnym turnieju ze swoją zawodniczką?

Zdaję sobie sprawę, że nie są to okoliczności powszechnie kojarzące się z dobrostanem, ale sęk w tym, że również w takiej sytuacji jest on możliwy. To dobry punkt wyjścia do rozmowy o dobrostanie w dzisiejszym świecie, naznaczonym wszechobecnym napięciem, prawda?

Zwłaszcza z tobą – psycholożką sportu, znaną przede wszystkim ze współpracy z Igą Świątek, pracującą w obszarze *high performance*...

...czyli w środowisku bazującym na maksymalizacji potencjału w warunkach podwyższonej presji. Moja praca polega na wspieraniu osób w budowaniu adaptacyjnych strategii osiągania dobrostanu w sytuacji zwiększonego napięcia i presji. Byłabym więc niewiarygodna, gdybym,

DARIA ABRAMOWICZ (ur. 1987), psycholożka sportowa, pracująca w obszarze *performance psychology* ze sportowcami, trenerami, organizacjami sportowymi, sędziami oraz rodzicami zawodników w różnym wieku, zarówno w dyscyplinach indywidualnych, jak i zespołowych. Wyróżniona tytułem Trenerki Roku 2020 za współpracę z Igą Świątek.

próbując nauczać innych, sama nie potrafiła z tych strategii korzystać – dlatego możemy rozmawiać o dobrostanie nawet o piątej rano (*śmiech*). Zresztą w życiu każdego przychodzą takie chwile, kiedy go brakuje. Nie możemy go osiągnąć i to też jest okej, takie jest życie. Pytanie, jak długo to trwa i co z tym zrobimy. Czy mamy narzędzia i zasoby, by wrócić do miejsca dobrostanu, odzyskać go po wzmożonej mobilizacji.

Infuture.institute przygotował ostatnio raport, w którym wskaźnik dobrostanu, rozumianego jako poczucie zadowolenia ze swojego życia, określono w odniesieniu do sześciu zakresów: zdrowia fizycznego, zdrowia psychicznego, wewnętrznego spokoju, komfortu życia, relacji z innymi i kontaktu z naturą. Mordercze treningi i ciągłe przełamywanie swoich ograniczeń kojarzą się z czymś całkowicie przeciwnym.

Zgoda, *high performance* z założenia wiąże się z dyskomfortem. W sporcie jest to dyskomfort przede wszystkim fizyczny, wynikający z treningu, przekraczania granic i możliwości ciała oraz dążenia do doskonałości w danej dyscyplinie. Pojawia się też dyskomfort poznawczy, związany z nieustanną potrzebą utrzymywania koncentracji, podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i wielu innych aspektów pracy z uwagą czy pamięcią, ale też „wychodzenia poza strefę komfortu”. To słynne dzisiaj hasło, stosowane w korporacjach, nieco się wytarło, ale ma głęboki sens o tyle, że właśnie wtedy, gdy wyprowadzamy się z miejsca, w którym jest nam ciepło i wygodnie, jesteśmy często w stanie poszerzać swoje możliwości. Wtedy jednak pojawia się



też dyskomfort emocjonalny. W sporcie nieustannie mierzymy się z uczuciem porażki, frustracją, smutkiem, złością, rozczarowaniem i całą paletą trudnych emocji, które odczuwamy zarówno podczas treningów, jak i sportowych rywalizacji. A na to wszystko kładzie się cieniem dyskomfort społeczny, jako że sportowcy funkcjonują w określonej sieci relacji i obciążen zewnętrznych.

Na przykład spędzają więcej czasu ze swoją trenerką niż z rodziną i przyjaciółmi.

Właśnie. Dobrym przykładem są tenisisci, bo to osoby dobrowolnie zatrudniające ludzi do tego, by mówili im, co mają robić. I najczęściej to są rzeczy, których wcale nie chcą zrobić ani usłyszeć. Zawodnik staje się pracodawcą dla ludzi, z którymi spędza nawet ponad trzysta dni w roku. I z tymi ludźmi, którzy czasami wiedzą o nim więcej niż jego własna rodzina, żyje bardzo intensywnie, w warunkach wysokiego poziomu stresu. Na to nakłada się jeszcze czynnik kulturowy, związany choćby z tym, jak dany sport jest finansowany, czy sportowiec ma możliwość komfortowego uprawiania swojej dyscypliny, czy – jak niektórzy, nawet najwięksi polscy mistrzowie – musi równolegle pracować na etacie, w jaki sposób był przez sport wychowywany, jak definiowano sukcesy i porażki...

I tym zajmuje się psychologia wykonania (*performance psychology*)?

Tak, poczynając od wewnętrznych aspektów związanych z przekonaniami, emocjami, definicjami, przez aspekty relacyjne, na przykład wychowania przez sport, kończąc na ujęciu *environmental mastery*, czyli całego otoczenia, które na ten sport wpływa, a które różni się w zależności od długości i szerokości geograficznej.

Na czym polegają te różnice?

Inaczej sport kształtuje pasje w Stanach Zjednoczonych, gdzie uprawianie danej dyscypliny zapewnia stypendia na uniwersytetach. Inaczej w krajach Skandynawii czy w Kanadzie, gdzie wychowanie fizyczne uznaje się za najważniejszy filar zdrowia i na receptach przepisuje aktywność. Jeszcze inaczej tam, gdzie inwestuje się duże pieniądze w sport profesjonalny, choćby w krajach Półwyspu Arabskiego czy w Chinach. Różne są systemy motywacji i okoliczności, w jakich sportowiec się rozwija. To wszystko nie pozostaje bez znaczenia dla późniejszej pracy mentalnej z zawodnikiem. Niemniej, jak to mówią, sport to zdrowie dopóty, dopóki nie uprawia się go profesjonalnie – czyli dopóki nie staje się źródłem utrzymania i głównym, przeważającym elementem tożsamości.

Sport to zdrowie dopóty, dopóki nie uprawia się go profesjonalnie – czyli dopóki nie staje się źródłem utrzymania i głównym, przeważającym elementem tożsamości.

I nie mówimy tylko o zdrowiu fizycznym. Twoją najbardziej znaną współpracą jest ta z Igą Świątek – choć pracujesz z wieloma zawodniczkami i zawodnikami różnych dyscyplin, w tym, jak wiemy od niedawna, również ze złotą medalistką olimpijską we wspinaczce Aleksandrą Mirosław. I Iga, i Aleksandra podkreślają znaczenie waszej współpracy w osiągniętych przez nie wynikach. To na fali ich sukcesu coraz częściej wspomina się dziś o roli psychologii w sporcie. To coś nowego?

Z pewnością coraz więcej wiemy i mówimy o zdrowiu psychicznym w sporcie oraz we wszelkich dziedzinach *high performance*. I to bardzo dobrze, ale mam obawy dotyczące tego, czy społecznie nie jesteśmy coraz bliżej przeterapeutyzowania. Zaczęliśmy przykładać tak dużą wagę do obecności psychologii i psychoterapii w naszym życiu, że nierzadko zakładamy, iż sama świadomość naszych problemów powinna nas leczyć i wspierać. Tymczasem to nie obecność psychologii w sporcie jest niezbędna, ale praca wykonywana w tym zakresie przez sportowców, trenerów, rodziców, działaczy i inne osoby z tego środowiska. Istotne są też okoliczności zewnętrzne, czyli choćby to, jak organizowane są turnieje, z jaką intensywnością, jak dużą swobodę ma zawodnik.

Pamiętam igrzyska w Rio de Janeiro w 2016 roku, gdy bardzo dużo mówiliśmy o znaczeniu treningu mentalnego w sporcie, budowaniu skrzynki z narzędziami, które mają pomóc maksymalizować potencjał, i patrzyliśmy z podziwem choćby na Michaela Phelpsa [28-krotnego medalistę olimpijskiego w pływaniu – przyp. red.]. A później on wyznał, że przez wiele lat zmagał się z depresją i uzależnieniami, miał myśli samobójcze, i dopiero lata pracy, włącznie z pobytami w ośrodkach terapeutycznych, pozwoliły mu stanąć na nogi. Pamiętam, jak powiedział, że igrzyska w Rio, któreś z kolei w karierze tego najbardziej utytułowanego olimpijczyka, to pierwsze zawody, w których popłynął w zdrowiu.

Tamto wyznanie zmieniło narrację – zaczęliśmy coraz więcej mówić o zdrowiu psychicznym w sporcie, czyli nie tylko o leczeniu zaburzeń psychicznych, ale także o dbaniu o dobrostan czy budowaniu wspierającego środowiska. Dziś jesteśmy w takim miejscu, w którym trochę mitologizujemy znaczenie psychologii w sporcie, podobnie jak w biznesie – i dlatego warto pamiętać o tym, że prawdziwa praca zaczyna się tam, gdzie kończą się warsztaty, wykład czy sesja.

To dobrze brzmi, ale jak w praktyce pomyśleć o sporcie czy biznesie *high performance* nie jako o obszarach nastawionych na efekt? Nikt przecież nie daje medali za dobre chęci.

Ale teraz lepiej rozpoznajemy to, że coraz więcej osób nie wytrzymuje napięć i obciążeń związanych z pracą

na wysokim poziomie. Dlatego być może warto przedfiniować sposób, w jaki określamy ten poziom. Mam tu na myśli korporacje, międzynarodowe firmy, a także mniejsze przedsiębiorstwa. Zarządy, w tym organizacje sportowe, zaczynają dostrzegać, że dzieje się coś niedobrego, więc próbują wprowadzać zmiany, na przykład możliwość współpracy z psychologami czy psychoterapeutami, choć te nie odbywają się zazwyczaj z automatu. Ale my, środowisko psychologów sportu, grzmiemy, że to zbyt mało, że potrzebne są przeobrażenia na poziomie kultury organizacji, na poziomie celów. Jeżeli pracownicy nie będą zdrowi, firma nie osiągnie żadnego celu finansowego. Nie przetrwa kolejnego kryzysu, nie zrealizuje celu. Odwróciły nam się priorytety. W kontekście sportu dobrą przestrzenią do wprowadzania zmian są igrzyska olimpijskie, w których uczestniczą przedstawiciele większej liczby krajów niż w zjeździe Organizacji Narodów Zjednoczonych. To tam powinny się wykuwać standardy i praktyki bardziej sprzyjające dobrostanowi.

Na igrzyskach w tym roku furorę zrobiła gimnastyczka Simone Biles, która otwarcie mówiła o kryzysie zdrowia psychicznego i o tym, że musiała na jakiś czas wycofać się z zawodów, żeby o siebie zadbać.

Simone Biles pokazała, że zadbanie o swoje zdrowie psychiczne może się też wiązać z tym, że czasami trzeba odpuścić, z czegoś zrezygnować. Wtedy sport w pewnym sensie musi zejść na dalszy plan, mimo że był do tej pory najważniejszym elementem, budulcem naszej tożsamości. Istotne jednak, żebyśmy zdawali sobie sprawę z tego, że choć dobrostan powinien być fundamentem i czymś nadrzędnym, nie oznacza to, że mamy całkowicie ignorować dyskomfort.

Dyskomfort, który niosą za sobą nasza pasja i chęć osiągnięcia celów – sportowych, biznesowych czy edukacyjnych – jest wbrew pozorom czymś, co można, a nawet należy pogodzić z troską o dobrostan i zachowanie zdrowia. W tym sensie dobrostan staje się narzędziem do osiągania naszych celów. Zawsze bardzo zachęcam, żeby nie pozostawał on tylko narzędziem, ale również równoległym celem. Zwłaszcza że kariera sportowa czy jakkolwiek inna, jednak sportowa w szczególności, niezależnie od tego, jak długa, piękna i obfitująca w sukcesy, jest tylko wycinkiem życia.

Znana tenisistka Naomi Ōsaka, która również zasłynęła między innymi z otwartego mówienia o swoim kryzysie zdrowia psychicznego, powiedziała kiedyś: „Wszyscy mnie znają wyłącznie z bycia tenisistką, więc kim jestem, jeśli dobrze nie gram?”.

Albo Céline Dion w ostatnim dokumencie *Jestem Céline Dion*, w którym powiedziała, że jest jak jabłko, która

daje jabłka, i ludzie stoją w kolejce po to, żeby je otrzymać. Jeżeli nie może dawać tych jabłek, bo na przykład choruje, to nie ma sensu, żeby ludzie stali w kolejce. Kiedy film miał premierę, ktoś krzyknął z widowni, że jest tu dla jabłoni, nie dla jabłek. Céline wtedy całkowicie się rozkleiła. Zresztą trudno chyba w ostatnich tygodniach o większą inspirację niż jej występ na ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich, po dramatycznych przejściach, które były jej udziałem.

Sport zawodowy wydaje się jednak o tyle szczególny, że jest tylko – i aż – epizodem z życia. I to bardzo trudne, aby się w tym poruszać, zwłaszcza w skali całego życia, ponieważ kiedy kariera sportowa trwa, staje się podstawowym elementem tożsamości, bardzo często kształtowanym od wczesnych lat dziecięcych. Szczególnie u nas, bo my naprawdę wcześniej wprowadzamy specjalizację i rywalizację w rozwoju sportowym.

To znaczy?

Pamiętam scenę z pewnych zawodów sportowych, podczas których na trybunach usłyszałam rozmowę mamy z ośmioletnim dzieckiem: „Mamo, jutro idziemy na piłkę ręczną, ale czy w czwartek możemy pójść na piłkę nożną? Ja bym chciała, bo tam idzie Krzysiu, mogę iść z chłopakami?”. I mama odpowiedziała, że nie może robić wszystkiego, musi się zdecydować, który sport trenuje. Pomyślałam wtedy, jak problematyczne jest wprowadzanie takich wzorców w tak wczesnym wieku. To często obraca się w późniejszych latach przeciwko dzieciom.

W jaki sposób?

Coraz częściej piszą do mnie rodzice siedmioletnich dzieci, że szukają wsparcia w zakresie treningu mentalnego dla dziecka, które profesjonalnie uprawia sport. Bo ono planuje zostać gwiazdą sportu. To nie jest dobry kierunek ani w budowaniu zdrowej kariery, ani w prowadzeniu satysfakcjonującego życia, bo wtedy rozwój dziecka jest nastawiony na rozwój sportowca, nie dziecka w jego pełnej złożoności i wielowarstwowości. W takiej sytuacji w ogóle trudno mówić o jakimkolwiek dobrostanie. Nie pomaga fakt, że nieodłącznym elementem sportu jest myślenie nastawione na wynik. Cel wynikowy w jakiś sposób weryfikuje naszą pracę, ale nie musi weryfikować naszego człowieczeństwa. Wychowanie przez sport pełni jednak zupełnie inne funkcje.

Ale jednocześnie ci, którzy odnieśli sukces, najczęściej trenowali od najmłodszych lat. Sukces kojarzy nam się z poświęceniem i pełnym zaangażowaniem, ciężką pracą – to się da pogodzić z dobrostanem?

Dążenie do mistrzostwa nie wyklucza dobrostanu. Istotne jest to, żeby rozwijać zdrową pasję, czyli przekonanie,



że to, co robię, jest tym, co rzeczywiście chcę robić, i że to ze mnie jakoś wynika, nie jest mi narzucone. W ten sposób łatwiej zadbać o równowagę i budować poczucie dobrostanu. W Kanadzie funkcjonuje teraz rządowy program Long-term Athlete Development. Jednym z jego założeń jest wprowadzanie późniejszej specjalizacji w sporcie (około trzynastego, czternastego roku życia) i dawanie szansy młodym ludziom na odkrywanie różnych form aktywności fizycznej, po to, by zobaczyć, które cechy motoryczne dane dziecko ma najlepiej rozwinięte, ale też co mu najbardziej pasuje. Celem jest zwiększenie szansy na stworzenie zdrowego i aktywnego fizycznie społeczeństwa. Bo jeśli ludzie mają dobre skojarzenia z ruchem, to chętnie uprawiają sport, są zdrowsi, państwo ponosi mniejsze koszty, choćby w zakresie zdrowia publicznego. A oprócz tego z tej dużej grupy osób, którym w dzieciństwie aktywność fizyczna zostanie przedstawiona w różnych, kolorowych, fajnych formach, wyłoni się jakiś odsetek sportowców profesjonalnych, którzy, jak zakładają Kanadyjczycy, wybiorą swoje dyscypliny właśnie na podstawie tego, co poznali bardzo wcześnie i co będzie prawdziwie ich.

A jak będzie ich, to...?

To później, kiedy przyjdzie kryzys – a w sporcie profesjonalnym zawsze przychodzi: czasami to kontuzja, innym razem konflikt z trenerem, kłopoty z finansowaniem czy dotkliwe porażki – zdrowa pasja najczęściej pozwoli go przezwyciężyć. Mamy też dyscypliny wczesnej specjalizacji, jak choćby gimnastykę czy pływanie, ale ważne jest, jak sportu – czy wszelkiej innej specjalizacji – uczymy. Czy chodzi nam tylko o sport, czy też o funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, godzenie pasji z edukacją, naukę identyfikacji, wyrażania i interpretowania trudnych emocji, na przykład akceptowania porażki.

Sportową drogę warto budować w akceptacji tego, że będzie ciężko, że bywają momenty, gdy jest krew, pot i łzy, a dyscyplina oznacza wolność, nie przymus, jak mówi Sally Jenkins, autorka bardzo dobrej książki *The Right Call: What Sports Teach Us About Work and Life* (*Właściwa decyzja. Czego sport uczy nas o pracy i życiu*). Jasne, na początku zmuszamy się do robienia różnych rzeczy, żeby osiągać jakieś cele, ale z czasem staje się to dla nas trochę łatwiejsze, bo wtapia się w naszą codzienność. I wtedy łatwiej znajdować przestrzeń do zabawy i radości z tej aktywności.

Kiedy pracujesz z Igą Świątek, jeździcie z turnieju na turniej, z kraju do kraju – macie tę przestrzeń?

Jest ciężko, przed turniejem mamy zazwyczaj dwa treningi dziennie. Godzina na siłowni, potem półtorej godziny na korcie, po południu jeszcze godzina na korcie,

fizjoterapia, odprawy – a uwierz mi, że mimo to można znaleźć czas na to, żeby zjeść coś dobrego, posłuchać ulubionej muzyki, pójść wieczorem do znajomych... Zamiast przeglądać w hotelowym pokoju TikToka czy Instagram, można przejść się w fajne miejsce, gdzie będzie piękny zachód słońca. Zadbać o różne wymiary naszego życia, które wymieniałaś na początku jako filary dobrostanu, nawet jeśli proporcjonalnie będzie to w momentach mobilizacji mniej czasu niż ten przeznaczony na trening i mecze.

Zwłaszcza że dobrostan to coś zmiennego w czasie, nie jest dany raz na zawsze – niezależnie od tego, czy mowa o trudach sportu zawodowego, czy codziennego życia, w którym wszyscy mamy okresy mobilizacji, wyzwai, nagromadzenia obowiązków.

Powiem więcej: dobrostan nie jest tylko narzędziem do tego, żeby osiągać cele, ale źródłem, które nas zasilą i umożliwia nam sprostanie momentom mobilizacji, nieodłącznym w dążeniu do mistrzostwa. Jeżeli nie masz zatankowanego paliwa w czterech głównych zbiornikach – poznawczym, emocjonalnym, fizycznym i społecznym – nie będziesz w stanie osiągać tego, czego pragniesz, czy to w sporcie, czy w każdej innej pracy lub pasji. To paliwo umożliwia ci wchodzenie w strefę dyskomfortu i przetrwanie w niej. Zasila cię tu i teraz, ale też na przyszłość – i w tym sensie jest fundamentem.

Mam wrażenie, że takie ujęcie rozsądza głośną ostatnio dyskusję o *work-life balance*, w której mamy dwie skrajne perspektywy: mit szesnastogodzinnego dnia pracy jako warunku sukcesu oraz przekonanie, że życie toczy się wyłącznie poza pracą. Czyli sukces nie oznacza zarzynania się w pracy, ale też napełnianie swojego baku innymi zasobami, aby osiągać swoje cele?



Tak. Pracuję z osobami, które w pewnym sensie budują swoją tożsamość na tym, czym się zajmują zawodowo, i staram się przyglądać temu, czym jest życie postawione w opozycji do pracy, bo tak naprawdę te dwie przesłanie się zazwyczaj przenikają. Czy aby na pewno praca wyklucza życie? Ale też czy aby na pewno życie wyklucza zaangażowanie w pracę i osiąganie mistrzostwa w danej dziedzinie? Nie da się zostać mistrzem w jakiegokolwiek dyscyplinie, tyrając ślepo szesnaście godzin na dobę i nie dbając o siebie w innych obszarach, a przez pozostałych osiem myśląc o tym, co będziemy robić przez następne szesnaście. Ale nie uda się też żyć dobrze, nie uznając, że czasem bywa niewygodnie, a osiąganie celów wymaga poświęcenia i wysiłku. Dyskomfort nie oznacza, że miejsce, w którym się znajdujemy, jest bezwzględnie złe.

To jak rozpoznać, kiedy dyskomfort jest po prostu nieodłącznym elementem działania, a kiedy informuje nas o czymś ważnym, domagającym się zmiany? Chodzi o to, czy dane wybory i sytuacje są nam narzucane z zewnątrz, czy motywowane wewnętrznie?

Odeszliśmy już od przekonania, że tylko motywacja wewnętrzna jest super, a ta zewnętrzna jest słaba, bo nie ma niczego złego w tym, byśmy byli motywowani chęcią osiągnięcia pewnego statusu czy pułapu finansowego lub zdobywania medali czy popularności. Jednak bez pasji, która pozwala wzmacniać siłę psychiczną i determinację, jest to na pewno trudne.

Podczas igrzysk dużo mówiłaś w wywiadach o presji. O tym, jak problematyczne jest nazywanie sportowca „skarbem narodowym”, mówienie ulubionemu zawodnikowi, żeby zdobywał medale „dla swoich fanów”. Gdzie przebiega granica między wsparciem – kibica czy bliskich – a wywieraniem presji, która staje się bardziej przeszkodą niż pomocą?

Dla sportowców duże oczekiwania zewnętrzne, szczególnie w postaci wielkich słów i kwantyfikatorów, są trudne do udźwignięcia. Sport wzbudza duże emocje, zawodnicy występujący w barwach narodowych są postrzegani jako przedstawiciele nie siebie, ale danego kraju, i to niektórym daje poczucie, że mogą sportowca ostro krytykować, jeśli nie sprostą ich oczekiwaniom. Funkcjonujemy do tego w zwiększonej presji między innymi przez dynamiczny rozwój mediów społecznościowych, w których każdy może wyrazić opinię na każdy temat. Dla sportowców, w ogóle dla osób publicznych, jest to bardzo trudne. Wymaga dużej pracy nad wewnętrznym światem emocji i przeżyć, aby oddzielać te głosy od własnych motywacji i samooceny. Nigdy wcześniej sportowcy, szczególnie ci najwięksi, nie byli na takim piedestale, nie mieli aż takiej popularności, a to może

dodawać skrzydeł, ale też bardzo blokować. Porażki stają się jeszcze boleśniesz, bo sport stał się bardziej publiczny. Naszym – sportowca i jego zespołu – zadaniem jest zatem to, żeby się w tym świecie jakoś odnaleźć.

Dlatego myślę, że rozmowa o dobrostanie w sporcie jest dobrą soczewką do rozmowy o dobrostanie w ogóle, bo przecież niemal wszyscy żyjemy dziś bardziej publicznie – mamy więcej okazji do porównywania się z innymi, częściej jesteśmy narażeni na zawistne opinie.

Właśnie dlatego staram się pokazywać klientom, że choć sport jest niezwykle ważną częścią ich życia, to oni jednak nie są swoim sportem. Że zwycięstwo lub niepowodzenie w rywalizacji sportowej nie definiuje ich jako ludzi. I to proste zdanie stanowi bardzo często oś, jeden z fundamentów pracy, którą wykonujemy w psychologii sportu. Poddając się w pełni ocenie społecznej i presji, można przegrać bitwę o to, co o sobie myślimy czy wiemy, kim jesteśmy – nie jako osoby publiczne, ale jako osoby po prostu. Czy to, co mówi o nas otoczenie, społeczeństwo, jest tym, co myślimy o sobie? To, co myślę o sobie, wynika właśnie z osobistego systemu przekonań oraz wewnętrznego świata emocji i przeżyć.

A to nie jest dylemat dla psychologa sportu? Wyobrażam sobie sytuacje, w których trudno rozsądzić, co powinno być teraz nadrzędnym celem – lepszy wynik na korcie, macie, boisku czy lepsza forma psychiczna.

To zależy od tego, jaki cel współpracy ustalimy z zawodnikiem, czyli od konceptualizacji i definicji celów. Kiedy przychodzą do mnie sportowcy, coraz częściej mówią o zdrowym, jakościowym życiu, nie tylko o wynikach. Sami rozumieją, że jeżeli zadbają o swoją formę psychiczną, łatwiej im będzie wykonywać pracę, która pozwoli im osiągać rezultaty, do których dążą. To zależy też od mnóstwa czynników: od bazowego poziomu zasobów, od tego, czy na przykład ktoś dzwoni i mówi: „To są moje ostatnie mistrzostwa świata, chcę się do nich przygotować i zrobić *mic drop*, chcę medal i jestem gotowy wszystko temu podporządkować”; czy zawodnik jest na początku kariery i ważne jest zadbanie o całościowe zdrowie, odnalezienie się w systemie sportu zawodowego w długiej perspektywie. Kariera jest najczęściej maratoniem, nie sprintem. Dlatego tak ważna z mojej strony jest elastyczność i adaptacja do tego, z kim pracuję, w jakich okolicznościach i z nastawieniem na jakie cele.

Istnieje też przekonanie, że rolą psychologa sportu jest wzięcie w karby emocji zawodnika – czyli założenie, że emocje są przeszkodą na drodze do osiągnięcia celu.

Otwierasz puszkę Pandory (*śmiech*). Bo cały czas mamy w sporcie stereotyp, że jeśli płacze lub złości się kobieta, to znaczy, że nie potrafi kontrolować emocji, jest

Nigdy wcześniej sportowcy, szczególnie ci najwięksi, nie byli na takim piedestale, nie mieli aż takiej popularności, a to może dodawać skrzydeł, ale też bardzo blokować.

rozregulowaną histeryczką. A kiedy płaczą mężczyźni, są wrażliwcami pokazującymi swoją ludzką stronę. Jak mężczyzna okazuje złość lub gniew, na przykład rzucając piłką, popychając przeciwnika albo rozbijając rakietę, to okazuje tak zwaną – to jedno z moich „ulubionych” pojęć – sportową złość. Co to w ogóle jest „sportowa złość”? Oczywiście trzeba rozróżnić, o jakich emocjach mowa i w jakiej sytuacji. Nie jest to czarno-białe. Są takie momenty, kiedy emocje nie są potrzebne. Chcemy je schować do szuflady, na chwilę, bo na przykład wychodzimy na basen, stadion, boisko, kort, żeby wykonać robotę. Ale emocje po tej pracy są jak najbardziej wskazane i potrzebne.

Mam wrażenie, że po igrzyskach w Paryżu, na których Iga Świątek zdobyła brązowy medal, głównym tematem w mediach były jej łzy po przegranej walce o złoto.

Tak, na igrzyskach często pojawiało się pytanie: Czy nie za dużo tych łez [po przegranym meczu Świątek z Qinwen Zheng, który zamknął jej drogę po złoty medal – przyp. red.]? Czy na pewno tyle można? Czy tak się powinno? Po pierwsze, nie wyobrażam sobie takich samych reakcji na łzy po przegranym meczu męskiego zawodnika. A po drugie, regulacja i wyrażanie emocji, a nie ich kontrolowanie, powstrzymywanie i upychanie, jest fundamentem naszego zdrowego funkcjonowania. Każdego z nas, nie tylko sportowca. Rzecz w tym, że u sportowców afekt często jest po prostu silniejszy, dlatego że zazwyczaj dużo dłużej i częściej funkcjonują w dużym napięciu. I spore emocje mogą wzbudzać zarówno doświadczenia trudne, negatywne, jak i te pozytywne. Ważne, żeby znaleźć zdrowe, adaptacyjne strategie regulacji emocji, które będą skuteczne, czyli pozwolą nam funkcjonować i realizować cele.

Mam wrażenie, że to wynika z tego, jak ludzie źle rozumieją pojęcie odporności psychicznej. Nie polega ona przecież na tym, że nie przeżywam emocji.

Albo że jestem robotem, od którego się wszystko odbija. Że nie mam inteligencji emocjonalnej. Że nie ma takiej trudności, której nie pokonam. Albo że skoro dysponuję wiedzą psychologiczną, to mam na wszystko odpowiedź i narzędzia, i że wszystkim zawsze sobie poradzę. To dużo bardziej złożony proces. Wszyscy jesteśmy ludźmi i zdarzają się sytuacje, w których nawet najwięksi mistrzowie sportu nie do końca będą się odnajdywać – na przykład znajdą się w innym układzie turnieju niż zwykle lub w kadrze narodowej, doznają bolesnej kontuzji czy dotkliwej porażki. Nie poradzą sobie, okażą duże emocje. I to też jest okej. To nie oznacza słabości, ale bycie ludzkim. Z jednej strony smuci mnie, że ciągle o tym debatujemy i musimy przypominać, że tak jest. A z drugiej – chyba jeszcze bardziej smuci mnie, że

ludzie z jakiegoś powodu zaczynają myśleć, że gdy się o tym przypomina, jest to usprawiedliwianie się po porażce.

To jest też o stereotypowym obrazie zwycięzcy i takich hasłach, jak „Jesteś tak dobry jak twój ostatni mecz”. Już nie tylko jesteś „swoim tenisem”, ale „swoim ostatnim meczem tenisa”.

Tak, to porażające sprowadzenie siebie, swojego życia, do półtorej godziny występu. I my, jako społeczeństwo, bardzo skrzętnie podtrzymujemy te narracje, bo za tym kryje się to, czego potrzebujemy dzisiaj od sportu.

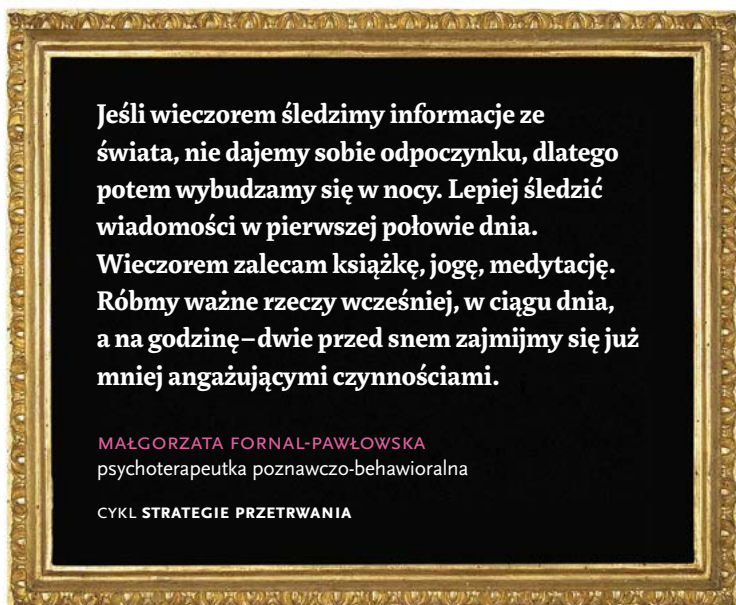
Jak w tytule książki Michała Kołodziejczyka i Anity Werner: *Mecz to pretekst*. Pretekst do rozładowania emocji, sublimacji wojennych popędów, narracji my kontra oni...

I dlatego z tym się nie da wygrać. Próba spełnienia tych społecznych oczekiwań jest z góry skazana na porażkę. Mikaela Shiffrin, jedna z najbardziej utytułowanych narciarek alpejskich w historii, powiedziała, że kiedyś oczekiwano od niej, żeby zaczęła wygrywać. A gdy zaczęła wygrywać, oczekiwania wzrosły i dotyczyły już tego, z jakim marginesem wygrywa. Jeżeli to nie była deklasacja, tylko zwycięstwo na przykład o 0,02 sekundy, to taka wygrana budziła już niezadowolenie i niedosyt. Jako społeczeństwo chcemy, żeby sportowcy nam coś dawali – i to coś ma być bez zmian wielkie. Jeszcze dobrze, jeśli chcemy – niektórzy wręcz żądają.

Czym jest to „coś”?

Poczuciem sukcesu. Zwłaszcza w czasach, które obfitują w negatywne, przytłaczające informacje. Szukamy

MINIATURY



świątelek. Chcemy czuć, że jesteśmy częścią zwycięstwa, że też jakoś jest nasze. Stąd te odniesienia sportowców do dóbr narodowych. Nawet niekiedy z poziomu finansowania sportu, że to za pieniądze podatników sportowców jedzie na igrzyska, więc ma to zwrócić w pozytywnych emocjach, w poczuciu dumy. Ale to oczywiście mniejszościowa postawa, nie chciałabym demonizować kibiców. To dzięki kibicom sportowcom się często chce. Są częścią sportowych doświadczeń i współtworzą wiele pięknych momentów różnych karier. Sportowcy też bardzo lubią uczucia dumy i sukcesu, ale ważne jest, by się na nich nie koncentrować, a punkt ciężkości przenieść na standard pracy, który być może te uczucia przyniesie – jeżeli dobrze wykonają swoje zadanie i odpowiednio ułożą się różne okoliczności, również te, na które nie ma się wpływu.

Nie ukrywajmy – kibice bywają też okrutni. Słynne memy o Robertcie Lewandowskim, którego z pozycji głównego polskiego sportowca zdeklasowała „gówniara z paletką”. Wyobrażam sobie, że dla Igi to wcale nie było wspierające – pokazuje, co czeka każdego sportowego idola, gdy jego popularność trochę osłabnie.

Sportowiec zawsze będzie patrzył na to z perspektywy drugiego sportowca, bo wie, jak to jest przegrać i być zmuszonym do konfrontacji z zawiedzionymi oczekiwaniami. To zupełnie inny poziom współodczuwania czy empatii.

Ty też byłaś zawodową sportowczynią, później trenerką. Jako młoda dziewczyna zajmowałaś się żeglarstwem. Te doświadczenia pomagają lepiej rozumieć emocje i motywację sportowców?

Myszę, że istotne było to, że jako dziecko miałam szansę próbować różnych rzeczy. Moi rodzice wysyłali mnie na angielski, kiedy miałam pięć lat, podobnie na zajęcia z tańca towarzyskiego, które były moją pierwszą formą aktywności fizycznej. To były czasy, gdy już z przedszkola wchodziło się do różnych sekcji sportowych. Chciałam zdawać egzaminy do klasy sportowej, bo lubiłam biegać. Potem przyszło żeglarstwo, bo mieszkaliśmy niedaleko jeziora, ale z początku fascynowało mnie wiele dyscyplin i aktywności. Aż w czwartej klasie nauczycielka wychowania fizycznego powiedziała mi, że muszę się wreszcie zdecydować, co chcę robić. Czy biegać, czy żeglować.

Zirytowało cię to?

Bardzo. Zgodnie z moim temperamentem oburzyłam się i powiedziałam, że w takim razie więcej biegać nie będę, zacznę żeglować. A potem przyszło życie. To była przygoda, która trwała do osiemnastego roku życia, aż pojawiła się kontuzja, właściwie uraz – spadłam

z przyczepy, pakując sprzęt po regatach. To pozornie niegroźne zdarzenie skutecznie zamknęło moją drogę sportową i było bardzo wymagającym dla mnie momentem. Więc gdy pojawiła się szansa, żeby spróbować sił jako trenerka, pozostając w sporcie, który był podstawowym elementem mojego „ja” i wielką pasją, zgodziłam się od razu. Zrobiłam niezbędne uprawnienia i okazało się, że bardzo się w tej roli odnajduję. Pracowałam jako trenerka w żeglarstwie przez dziesięć lat, cały czas się ucząc i szkoląc. Studiowałam na Akademii Wychowania Fizycznego, później zrobiłam dyplom z psychologii.

Skąd ten przeskok?

Jeszcze jako młoda żeglarka miałam poczucie, że nikt mi nie jest w stanie do końca wytłumaczyć, co się ze mną dzieje, gdy na przykład mam *blackout* po starcie i nie pamiętam, co się wydarzyło na początku wyścigu. Albo jak działa stres w trakcie rywalizacji. Wiedziałam z doświadczenia, jak to jest, kiedy przychodzi gigantyczny sukces, a potem spадanie ze szczytu albo kiedy ulegnie się kontuzji, ale chciałam to zrozumieć na głębszym poziomie kierujących nami mechanizmów. To nie był czas powszechnego dostępu do źródeł, do literatury, jak dziś. Dzięki nauce psychologii i własnej terapii udało mi się zintegrować i uporządkować swoje doświadczenia. I bardzo ubolewam nad tym, że z powodu braku ustawy psychologowie nie mają obowiązku przejścia własnej terapii, zanim rozpoczną praktykę zawodową. Uważam, że odbycie terapii było jedną z najlepszych decyzji w moim życiu osobistym i zawodowym oraz że bez niej nie byłabym tak skuteczna w swojej pracy.

Jakie ryzyko dla psychologa sportu wiąże się z tym, że nie odbył własnej terapii?

Choćby projektowanie swoich doświadczeń i emocji na klienta. Jeśli nie miałabym przepracowanego doświadczenia mojej kontuzji, nie mogłabym w pełni profesjonalnie oddzielić rozmowy na temat kontuzji zawodnika od własnych wspomnień. Mogłabym angażować się emocjonalnie w niebezpiecznym stopniu. Zrozumienie siebie i swoich przeżyć jest absolutną podstawą w pracy z innymi ludźmi.

Do bycia później na pierwszej linii frontu z zawodnikami?

Oj nie, my nie jesteśmy na pierwszej linii frontu. Kiedy sportowiec wychodzi na bieżnię czy na kort, musi zdecydować, ile wykorzysta z tego, co dostał od swojego zespołu. Na korcie czy boisku jest ostatecznie sam – jeśli to sport indywidualny oczywiście. Istnieją dyscypliny, w których coaching jest bardziej integralnym elementem wykonania sportowego i kontakt zawodnik–trener czy drużyna–trener jest większy, jak choćby

Nigdy nie odważyłabym się powiedzieć, że jako psycholożka sportu jestem na pierwszej linii frontu. To nie jest o mnie i myślę, że nigdy nie powinno być o sztabach ani o osobach zarządzających organizacjami sportowymi. To jest o zawodnikach.

piłka nożna; są sporty bardziej osamotniające, jak tenis. Ale nigdy nie odważyłabym się powiedzieć, że jako psycholożka sportu jestem na pierwszej linii. To nie jest o mnie i myślę, że nigdy nie powinno być o sztabach ani o osobach zarządzających organizacjami sportowymi. To jest o zawodnikach. Tak powinna wyglądać zdrowa dynamika w zespole.

Dla wielu pokusa skierowania reflektorów na siebie, wejścia w rolę guru i przypisania sobie sukcesu zawodnika jest zbyt duża. Jeden ze znanych coachów, nazywający siebie trenerem mentalnym, napisał na przykład, że „zdobył złoty medal olimpijski” – choć medal zdobyła drużyna, z którą współpracował.

Widziałam relacje psychologów sportowych, którzy opublikowali w swoich mediach społecznościowych informacje razem ze zdjęciami zawodników, których przygotowywali do udziału w igrzyskach, i mam duże wątpliwości, czy wszystkie te osoby wyraziły zgodę na udostępnienie swojego wizerunku. A przecież w naszej pracy obowiązuje tajemnica zawodowa. Widziałam psychologów, którzy odważyli się diagnozować sportowca w wywiadzie, nie znając go, nigdy z nim nie rozmawiając, nie wiedząc, kim jest, jaki jest, co przeżywa, co jest absolutnie wbrew kodeksowi etycznemu tego zawodu. Widujemy tak zwanych trenerów mentalnych, którzy wykorzystują niesprawdzone i niezwyfikowane naukowo metody „pomocy”, którzy funkcjonują w tej przestrzeni z powodu braku regulacji, nad czym bardzo ubolewam.

Psychowashing w waszym obszarze wydaje się o tyle ciekawy, że praca psychologa sportu jest dużo silniej eksponowana. Nie wyobrażam sobie prezesa firmy, który o swoim sukcesie opowiada pod ręką z terapeutą.

Zasada jest prosta: o tym, czy moja praca jest eksponowana, czy nie, decyduje zawodnik, z którym współpracuję. Jeśli chce opowiadać w wywiadach o roli psychologii w jego wynikach i mieć mnie ze sobą na trybunach, to tak pracujemy. Jeśli nie – nikt w mediach nie usłyszy o mojej współpracy. Myślę jednak, że to bardzo istotne, aby ta praca w swoim służebnym charakterze z perspektywy merytorycznej pozostawała w cieniu.

Coaching wziął się jednak ze sportu – jego przełożenie na szeroko rozumiany rozwój osobisty zapoczątkowała książka W. Timothy'ego Gallweya *Wewnętrzna gra: tenis. Trening mentalny w sporcie i życiu*, wydana w latach 70. To jest niestety publikacja, która zrobiła trochę złego w rozumieniu wielu elementów rozwoju. I tak wracamy do tego, od czego zaczęłyśmy – specyfika sportu jest świetnym papierkiem lakmusowym dla problemów współczesnego świata. Sport doskonale uczy znaczenia

celu w życiu, uporu w dążeniu do niego. Ale można tę logikę doprowadzić do absurdu i stwierdzić, że wszystko jest kwestią determinacji. Pominąć okoliczności i sprzeczować bon moty w rodzaju *sky is the limit*.

Profesjonalny psycholog sportu uczy również o ograniczeniach, o rozpoznawaniu tego, gdzie można docisnąć, a kiedy lepiej puścić. Że ciężka praca, owszem, jest filarem, ale niezbędne są stojące za nią motywacje i świadome działanie w zgodzie ze sobą i swoimi możliwościami. Gdybym była zbyt niska i szczupła, żeby żeglować w jakiejś klasie żeglarskiej, to choćbym nie wiadomo jak tego chciała i miała wszystkie zasoby świata, pewnych ograniczeń po prostu nie przeskoczę. Podobnie gdy coś zagraża naszemu zdrowiu, na przykład wykrywane są wady serca czy inne schorzenia, choćby neurologiczne – wtedy żadna determinacja nie sprawi, że wejście w sport profesjonalny będzie dla nas dobre.

Czyli nawet w sporcie, który opiera się na przełamywaniu swoich ograniczeń, *sky is NOT the limit*.

Ograniczeniem jest nasze człowieczeństwo. Są nim nasze predyspozycje. Dlatego odkłamujemy mit niezniszczalnego sportowca, bohatera, który przezwycięża niepowodzenia i pokonuje przeszkody jak robot. Nie istnieją takie dyscypliny czy okoliczności, w których człowiek jest w stanie przezwyciężyć wszelkie ograniczenia. A już na pewno nie będzie w stanie tego zrobić, koncentrując się wyłącznie na nich i nie dbając o swój dobrostan jako całościowego człowieka.

Nie tylko sportowca, który osiąga wyniki.

Nie tylko jednej ze swoich ról, w której odnosi sukces lub go nie odnosi. Odniesienie sukcesu to nie tylko realizacja celów, ale także zdrowie. To jest rozdział, który dziś dopisujemy do tamtych przestarzałych narracji.



Więcej rozmów z inspirującymi postaciami przeczytasz lub wysłuchasz na magazynpismo.pl/rozmowa



Nie istnieją takie dyscypliny czy okoliczności, w których człowiek jest w stanie przezwyciężyć wszelkie ograniczenia.

JÓZEF CHEŁMOŃSKI CHEŁMOŃSKI CHEŁMOŃSKI 27.09 — 26.01



Bilety

HONOROWY PATRONAT MINISTRY KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO HANNY WROBLEWSKIEJ
HONORARY PATRONAGE OF HANNA WROBLEWSKA, MINISTER OF CULTURE AND NATIONAL HERITAGE
DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
CO-FINANCED BY THE MINISTRY OF CULTURE AND NATIONAL HERITAGE



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

MECENASI MUZEUM
MUSEUM PATRONS



PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM
MUSEUM STRATEGIC PARTNER



PROJEKT CHEŁMOŃSKI REALIZOWANY W LATACH 2022-2025
PRZEZ MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE,
MUZEUM NARODOWE W POZNANIU
I MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE
THE CHEŁMOŃSKI PROJECT PURSUED IN 2022-2025
BY THE NATIONAL MUSEUM IN WARSAW,
THE NATIONAL MUSEUM IN POZNAN
AND THE NATIONAL MUSEUM IN KRAKOW

PARTNERZY MUZEUM
MUSEUM PARTNERS



WSPÓŁPRACA
COOPERATION



PATRONI MEDIALNI
MEDIA PATRONS



Muzeum Narodowe
w Poznaniu



Alexander Lowen. Ciało nie kłamie

tekst EWA PLUTA

PRZEZ PONAD SZEŚĆDZIESIĄT LAT Alexander Lowen szukał odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak trudno być w swoim ciele, oraz skutecznego sposobu, by do niego wrócić.

Analiza bioenergetyczna powstała z fascynacji ruchem oraz niezgody na instrumentalne traktowanie ciała.

Zaczniemy chodzić po sali – zachęca prowadząca zajęcia Sylwia Matwiejczyk, psycholożka i psychoterapeutka. Sala jest przestronna, zalana światłem, przez otwarte okna słychać szum ulicy. Hamulce piszczą, dziecko nawołuje rodziców, drzwi trzaskają, rozmowa się toczy. Jak trudno tu być i nie uciekać myślami za okno, między samochody, zajezdnię autobusową, sklep samoobsługowy, do życia, które – fantazjuję – nie zastanawia się ciągle, czy jest wystarczająco dobre, tyle tych deficytów, zawsze jest coś do poprawienia.

– Chodźcie w swoim tempie, tak jak czujecie.

Suniemy po sali: od okna do kolumny, od kolumny do ściany, od ściany do drzwi. Czy inni też wyobrażają sobie, że właśnie przez nie wychodzą?

Parę minut wcześniej siedzieliśmy w kręgu. Ponad dwadzieścia osób, w większości kobiety, kilku mężczyzn. Po kolei opowia-

daliśmy, dlaczego zdecydowaliśmy się na udział w zajęciach. Przez dwanaście tygodni, w każdy środowy wieczór będziemy uczyć się być w swoich ciałach. Nie będziemy ich traktować jako „zbioru mniej lub bardziej atrakcyjnych powierzchni”, jak pisze Olivia Laing w książce *Republika ciał. Eseje o wyzwoleniu*. „Gdy jest mowa o ciele – podkreśla Laing – zwłaszcza w kulturze popularnej, zwykle oznacza to bardzo ograniczony zestaw tematów, związanych głównie z wyglądem albo z utrzymaniem zdrowia i doskonałej kondycji. (...) Uwaga skupia się na tym, czym ciało karmić, jak pielęgnować, na jakie przygnębiające sposoby może nie spełniać oczekiwań” (przeł. Dominika Cieśla-Szymańska).

Tym razem nie chodzi o tę nieestetyczną fałdę na brzuchu, zmarszczki na szyi i opadający owal twarzy. Nie będziemy ciał kontrolować, tresować ani się nad nimi pastwić. Może nawet spróbujemy odejść od takiego traktowania ciała, jakie w książce *Ciało i przemoc*

w *obliczu ponowoczesności* opisuje Zygmunt Bauman: „Ciało ponowoczesne jest przede wszystkim odbiorcą wrażeń. Spożywa ono i trawi przeżycia”. Nie będziemy go używać jako narzędzia konsumpcji, które ma wchłoniąć w siebie jak najwięcej doznań w jak najkrótszym czasie. Może przez chwilę uda nam się wyrwać z pułapki, jaką zastawia na nas kultura, która każe traktować ciało – jak pisze Bauman – jako nigdy niekończące się zadanie.

„Często nie wiem, co czuję” – to zdanie powtarza się w różnych wariantach, gdy opowiadamy sobie, co nas tu sprowadziło. „Za dużo siedzę w głowie. Ciągłe tylko analizuję”. – Kilka osób kiwa głową ze zrozumieniem. Często pada nazwisko Lowena: czytałem, znam, ćwiczę, lubię. Gdyby nie Lowen, to dzięki Lowenowi. Przychodzi moja kolej: „Czytam, zakreślam, często rano otwieram na przypadkowej stronie i wynotowuję zdanie, do którego wracam w ciągu dnia. Osobista praktyka bioenergetyczna, dotychczas teoretyczna, może warto odważyć się na praktykę, sama nie wiem, co sądzicie?”. Gdy wreszcie odrywam wzrok od podłogi, widzę, że kilka osób się uśmiecha.

„BIOENERGETYKA JEST techniką terapeutyczną, która pomaga jednostce przywrócić jej



ciało i czerpać możliwie największą satysfakcję z życia ciała” – pisze Alexander Lowen w *Bioenergetyce* (przeł. Agnieszka Świtalska), jednej z czternastu książek swojego autorstwa, w których przybliży analizę bioenergetyczną (nazywaną zamiennie bioenergetyką).

– Analiza bioenergetyczna to metoda psychoterapii, w której pracuje się zarówno z umysłem, jak i z ciałem. Włączenie ruchu odróżnia ją od innych metod psychoterapeutycznych – wyjaśnia Matwiejczyk. – Ruch umożliwia lepsze poczucie siebie, kontakt ze sobą i z rzeczywistością, wyrażanie emocji, a wtedy łatwiej o połączenie umysł–ciało. Widząc blokady napięciowe w ciele, możemy stawiać hipotezy i weryfikować je w rozmowie z pacjentami. Nasze ciała też opowiadają historie.

U podstaw bioenergetyki leży założenie, że człowiek jest jednolitą całością: umysł i ciało są nierozdzielne. Skuteczne leczenie musi uwzględniać ciało. „Umysł potrafi wpłynąć na ciało, a ciało, oczywiście, wpływa na myślenie i procesy psychiczne” – podkreśla Lowen w książce *Radość. Naucz się wyzwalać energię stłumionych uczuć* (przeł. Kamila Jakimowicz). Niby oczywiste, a jednak w naszej kulturze, co wielokrotnie zaznacza autor, bardziej ceni się intelekt, a ciało traktuje jak narzędzie lub maszynę. Ciało ma być jak samochód – niezawodne i szybko prowadzić do celu. „Nie identyfikujemy się z naszym ciałem: tak naprawdę to zdradziliśmy je (...)” – pisze Lowen w *Bioenergetyce*. – Ta zdrada jest źródłem wszystkich naszych osobistych trudności, uważam też, że większość naszych problemów społecznych ma podobny rodowód”. Przez ponad sześć dekad Lowen szukał odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak trudno być w swoim ciele, oraz skutecznego sposobu, by do niego wrócić. Chciał pomóc swoim pacjentom. Jednak najpierw szukał pomocy dla siebie.

kierunek jego zawodowym zainteresowaniami. „Roziłam między moim umysłem a ciałem wynikał z różnic między moimi rodzicami” (przeł. E.P.) – pisze w autobiografii *Honoring the Body (Cześć ciału)*. We wspomnieniach Lowena matka jest surową kobietą, ciągle zatroskaną i spiętą. Rzadko się śmieje. W ogóle nie płacze. Stroni od przyjemności. Życie traktuje ze śmiertelną powagą. Ojciec Alexandra był jej przeciwieństwem: łagodny i spokojny, lubił korzystać z życia. Relacji rodziców Lowen nie wspomina najlepiej: niewiele czułych gestów, na porządku dziennym kłótnie, po których następowały okresy ciszy. „On nigdy nie zarabiał wystarczająco dużo pieniędzy, ona nie była zainteresowana seksem”.

Trzy- lub czteroletni Al siedzi na brzegu łóżka, jest niespokojny. Matka próbuje zasznurować mu wysokie skórzane buty. Nagle odwraca się w jego kierunku i z całej siły szczypie go w udo. Mimo bólu Al nie płacze. „Nigdy nie zapomniałem tego uczucia,

Przez ponad sześć dekad Lowen szukał odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak trudno być w swoim ciele, oraz skutecznego sposobu, by do niego wrócić. Chciał pomóc swoim pacjentom. Jednak najpierw szukał pomocy dla siebie.

że moja matka może być okrutna, jeśli się jej sprzeciwię”. Al je posiłek, matka stoi nad nim, pilnuje, by nic nie zostało na talerzu. On nie chce jeść, ona opowiada historie o głodujących Chińczykach, mówi, że jest niewdzięczny. Gdy jedzenie mu smakuje, mimo prośb nie dostaje większej porcji. Scena odtwarzana w dzieciństwie wielokrotnie. Z kuchni przeniesmy się do toalety. Matka stoi pod drzwiami dopóty, dopóki Al nie złatwi swoich potrzeb fizjologicznych. Słyszy jej głos: „Sikaj, sikaj, próbuj, próbuj”. „Nigdy nie pozwalała mi być wolnym, zawsze kontrolowała”. Z toalety wędrujemy do sypialni. Al leży już w łóżku, zasypia. Matka wchodzi bez pukania, upewnia się, czy chłopiec trzyma ręce na kołdrze. Scena regularnie powracająca w okresie dorastania.

Z domu wychodzimy na ulice Harlemu. W tamto niedzielne popołudnie pięcioletni Al nie kryje ekscytacji. Ojciec zabiera go do wesołego miasteczka. Idą chodnikiem, już słychać muzykę, widać kolorowe światła, za chwilę tam będą. W zimowe niedziele chodzili z ojcem na sanki, latem grali w piłkę. Od matki płynie przekaz, że ciało to maszyna biologiczna, którą należy kontrolować – czy dobrze spełnia narzucone jej kulturowe normy. Ojciec pokazuje, że poprzez ciało można dostarczać sobie przyjemności, nie jest to naganne ani tym bardziej niemoralne. Ojciec: życie to zabawa. Matka: życie to nie zabawa.

Czego chce w tym czasie kilkuletni Al? Uciec. Nacisnąć klamkę, przejść przez próg, zrobić kilka małych kroków. „Jednym z moich marzeń w dzieciństwie było pragnienie, by dorosnąć i odzyskać wolność” – pisze. Od 1915 do 1925 roku to ulica – jak Lowen wspomina w autobiografii – będzie stanowić centrum jego życia, a zakaz wyjścia z domu stanie się najgorszą karą z matczynego repertuaru. Na ulicy spotyka rówieśników, gra w piłkę, w chowanego, kółko i krzyżyk. Puszczą własnoręcznie wykonane latawce. Nad ogniskiem piecze pianki marshmallow.

Al to też się skończy – gdy mieszkające po sąsiedzku żydowskie rodziny zaczynają przenosić się do innych dzielnic, głównie na Bronx i Upper West Side. Lowenów nie stać na przeprowadzkę.

Nastoletni Alexander zostaje odcięty od rówieśników, brakuje mu zwłaszcza kontaktów z dziewczętami. Dni spędza na samotnych spacerach po mieście. „Czułem się jak outsider” – wspomina w autobiografii okres szkoły średniej. W tym czasie jego matka oskarża męża o romans. Rodzice zwracają się ze swoich problemów synowi, ze sobą już nie rozmawiają, czasem krzyczą, a potem znowu ostentacyjnie milczą. Alexander czuje się kompletnie zagubiony w rozgrywkach dorosłych. W tamtym trudnym czasie zaczyna grać w piłkę ręczną. Codziennie. Ma pretekst, żeby wyjść z domu. Choć na chwilę zapomnieć. Spotkać się z rówieśnikami. Mieć relacje. „To była jedyna rzecz, która trzymała mnie przy życiu”.

W 1930 roku Alexander kończy dwadzieścia lat i podsumowuje swoje dotychczasowe funkcjonowanie. Mieszka w domu

ALEXANDER LOWEN (1910–2008) urodził się w Nowym Jorku w rodzinie rosyjskich imigrantów żydowskiego pochodzenia. Ojciec prowadził pralnię ręczną na Harlemie, matka zajmowała się domem. W autobiografii Lowen nawet nie wymienia ich imion. Po prostu: ojciec i matka. Dwie centralne figury w dziecięcym uniwersum, które nadały

z rodzicami. Jego życie towarzyskie praktycznie nie istnieje. Na imprezy nie chodzi, bo nie jest zapraszany. Nie miał dotąd dziewczyny. Nie był nawet na randce. A ma potrzeby seksualne, których nie może zaspokoić inaczej, niż masturbując się i oglądając gazetki pornograficzne. Nie ma też pracy ani pomysłu, co mógłby dalej robić. Musi jednak znaleźć jakiegokolwiek zajęcie, co w tamtym czasie nie jest łatwe – trwa wielki kryzys gospodarczy, w 1933 roku bezrobocie w Stanach sięga 25 procent. Rodzina Lowenów ledwo wiąże koniec z końcem. Przestają opłacać czynsz. Muszą opuścić mieszkanie, z Harlemu przenoszą się do biedniejszego, wschodniego Bronxu. Alexander zatrudnia się jako sprzedawca w sklepie z damskim obuwiem. Zostaje wyrzucony. Podejmuje pracę w kolejnym sklepie. Znowu się nie sprawdza. Udaje mu się dopiero za trzecim razem. Potem kolejna praca – urzędnicza, nudna, ale lepiej płatna. Gdy ją wykonuje, myśli o gdzieś indziej – w alternatywnej wizji swojego życia. Odnosi sukces, ma dużą rodzinę i atrakcyjną żonę oraz poczucie, że wreszcie nie jest sam.

Osiem lat później Alexander jest już absolwentem prawa na Brooklyn Law School i rozpoczyna studia doktoranckie na tej samej uczelni. Nie znajduje pracy w zawodzie, sytuacja na rynku nadal jest trudna, zatrudnia się więc jako nauczyciel w szkole średniej. Praca jest stabilna i nawet ją lubi. Daje mu też nowe możliwości – dwa miesiące wakacji, które spędza, pracując jako trener na obozach sportowych i w hotelach. Tam zdobywa pierwsze doświadczenia seksualne. Bardzo ich pragnie, ale jednocześnie doskwiera mu, że nie jest w stanie zaangażować się emocjonalnie w żadną z tych relacji, tylko na chwilę zaspokaja głód, a chciałby poczuć sytość. Bolą go też niespełnione ambicje – studiów doktoranckich z prawa nie skończył z wyróżnieniem, co odbierał jako osobistą porażkę.

„Wierzyłem, że mogę dokonać wiele, ale co konkretnie miałyby to być – nie wiedziałem – pisze Lowen w *Radości*. – Pragnąłem być sławny. Kierowała mną przesadna ambicja wpojona mi przez matkę, która rekompensowała sobie w ten sposób brak aspiracji u mojego ojca”. Mimo niezrealizowanych ambicji, choć chciałby więcej, dobiegający

trzydziestki Lowen ocenia swoją sytuację jako dobrą. Ma stałą pracę, życie towarzyskie i czas na sport. Dlatego nie rozumie, dlaczego ciągle czuje się przygnębiony. „Nie była to poważna depresja, ale nigdy wcześniej tak się nie czułem”. Z niepokojem obserwuje swoje ciało. Jest sztywne i spięte. Straciło witalność. Nadal się porusza, oddycha, przyjmuje pokarm i wydala, ale nic ponad to. Nie ma w nim zaciekawienia światem, chęci eksplorowania. Lowen zaczyna podejrzewać, że przyczyną obniżonego nastroju tkwi w ciele. Chce sprawdzić, czy pracując z ciałem, zmieni funkcjonowanie swojej psychiki. Na własną rękę szuka dla siebie pomocy, raczej po omacku, metodą prób i błędów. Zaczyna robić to, co lubi najbardziej i po co

Social Research rusza kurs analizy charakteru. Ciało i umysł są tożsame, jedno wpływa na drugie – z przejściem czyta opis kursu. Odnotowuje imię i nazwisko prowadzącego – doktor Wilhelm Reich. Ponad sześćdziesiąt lat później Lowen napisze, że ten człowiek zmienił jego życie.

OLIVIA LAING w *Republice ciał* określa Wilhelma Reicha – austriackiego psychiatrę i psychoanalityka – jako „jednego z najdziwniejszych i najbardziej dalekowzrocznych myślicieli XX wieku (...), który przez całe swoje życie badał skomplikowaną relację między cielesnością a wolnością”. Błyszczący uczeń Sigmunda Freuda w wieku



Stołek bioenergetyczny

sięga w trudnych momentach swojego życia. Ćwiczy codziennie po pracy przez trzydzieści minut. „Wykonywanie ćwiczeń przyniosło pożądany rezultat, a także uświadomiło mi, gdzie chcę być – w moim ciele, nie w umyśle” – podsumowuje w autobiografii.

Opierając się na swoich doświadczeniach, zaczyna pisać książkę na temat ćwiczeń i ich wpływu na psychikę. Szybko utyka jednak w martwym punkcie. Stwierdza, że nie jest w stanie ruszyć dalej, jeśli nie zrozumie, w jaki sposób ciało i umysł wpływają na siebie oraz z czego wynika rozłam między nimi. Dlaczego sam czuje, jakby jego ciało było tylko zewnętrzną powłoką, a nie integralną częścią Alexandra Lowena. Wtedy dowiaduje się, że na nowojorskiej The New School for

dwudziestu trzech lat przystępuje do Wiedeńskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego i przez dwadzieścia lat jest jego najmłodszym członkiem. Po pierwszej wojnie światowej zaczyna pracować w Wiedniu jako psychoanalityk i jako pierwszy – jak zaznacza Marzena Barszcz w książce *Psychoterapia przez ciało* – w wegetoterapii, stworzonej przez siebie nurcie terapeutycznym, łączy w terapii aspekt analityczny z somatycznym.

Sposób myślenia o człowieku zakładający tożsamość ciała i umysłu – jak podkreśla Barszcz w swojej książce – był rewolucyjny w tamtych czasach, pociągnął też za sobą zmiany w prowadzeniu sesji terapeutycznych. Podczas sesji Reich skupiał się nie tylko na tym, co pacjenci mówią. Uwagę

przenosił też na leżące na kanapie ciała, wnikliwie studiował ich budowę, rozkład napięć, obserwował oddech. To były ciała osób pochodzących z różnych klas społecznych. Także ciała robotników, doświadczonych przez biedę, wyzysk pracowniczy i złe warunki mieszkaniowe. Obserwując swoich pacjentów, Reich z czasem doszedł do wniosku, że doświadczenia z przeszłości zapisują się nie tylko w pamięci. W ciele też.

„Reich widział w ciałach pacjentów nie tyle historyczny symbol, którego znaczenie trzeba zdekodować – podkreśla Laing – ile raczej rodzaj zaciśnięcia i zamknięcia; trwałe napięcie tak silne i nieprzenikliwe, że przypominało mu zbroję okrywającą całe ciało. Reich uważał, że ta zbroja charakteru, jak ją nazwał, to sposób obrony przed uczuciami, zwłaszcza przed lękiem, złością i podnieceniem seksualnym. Jeśli uczucia były zbyt bolesne, jeśli wyrażanie emocji albo pożądanie seksualne było zabronione, jedyną alternatywą było spać się i trzymać je pod kluczem. Dzięki temu wokół bezbronnego ja tworzyła się fizyczna tarcza, chroniąca je przed bólem, jednak kosztem znieczulenia na przyjemność”. Reich uważał, że dopóki nie zostanie przywrócony przepływ energii w ciele, zablokowany przez system napięć (nazywał go „pancerzem napięciowym”), dopóty nie będzie możliwe pełne wyleczenie. Reich zalecał pacjentom nie tylko głębokie oddychanie. Dotykał napiętych miejsc w ciele, co było wcześniej nie do pomyślenia w psychoanalizie, chcąc je rozluźnić i uwolnić zablokowane emocje.

Lowen i Reich spotykają się po raz pierwszy w 1940 roku. Reich jest w Stanach od roku, dokąd przyjechał, by objąć posadę profesorską w The New School for Social Research. Wkrótce zacznie rozpowszechniać swoje pseudonaukowe teorie dotyczące leczniczych właściwości organu, rzekomo uniwersalnej energii, dającej napęd każdej formie życia na Ziemi. Zbuduje akumulator organowy, czyli urządzenie w postaci drewnianej kabiny, nieco mniejszej niż budka telefoniczna, z niewielkim oknem w drzwiach wejściowych, w której pacjenci mieli spędzać czas w zamknięciu, poddając się leczniczym właściwościom organu. Będzie twierdzić, że jego wynalazek leczy nawet nowotwory. W konsekwencji

zainteresuje się nim amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA), która rozpocznie trwające prawie dziesięć lat dochodzenie nad medyczną skutecznością akumulatora organowego. W 1956 roku Reich zostanie skazany na dwa lata więzienia. Wcześniej, pod koniec lat 40., Lowen odsunie się od niego, zarzucając mu sekciarstwo.

Reich otacza się wąską grupą osób, nie przyjmuje żadnej krytyki swojej pracy, unika rozmów – woli monologować, coraz bardziej pogrąża się w paranoi. Lowen nawet nie pójdzie na jego pogrzeb. To później. Na razie Lowen jest zafascynowany swoim mistrzem. Spija mu słowa z ust: o tym, jak kultura patriarchalna represjonuje sferę seksualną, a przecież seks to podstawa zdrowia emocjonalnego, o tym, że potrzebna jest rewolucja seksualna, teraz. Dla Lowena słowa Reicha są jak objawienie. Dlatego gdy ten po zakończeniu kursu proponuje, by dołączyć do grupy, która raz w tygodniu spotyka się w jego domu, Lowen nawet się nie zastanawia. Znowu dyskutują o zdrowiu seksualnym i o tym, jak można edukować w tym zakresie amerykańską młodzież. W tym czasie Reich sugeruje, że Lowen mógłby spróbować pójść jego drogą – pracować z pacjentami w nurcie wegetoterapii. Stawia jednak warunek – Lowen ma odbyć u niego własną terapię.



Uziemienie

PIERWSZA SESJA terapeutyczna. Lowen leży na tapczanie, ma na sobie tylko spodenki. Reich siedzi naprzeciwko na krześle, przez około dziesięć minut obserwuje jego oddech. „Lowen, pan nie oddycha” – stwierdza. Lowen oponuje – to przecież oczywiste, że oddycha, inaczej by nie żył. „Ale pańska klatka piersiowa jest nieruchoma” – zauważa Reich. Lowen próbuje oddychać głębiej, wydychając powietrze ustami. Po kilku minutach otwiera oczy i wtedy z jego ust wydobywa się krzyk. Reich prosi, by był ciszej, okna są otwarte, ludzie usłyszą. Lowen znowu zamyka oczy, a gdy ponownie je otwiera, nie może powstrzymać krzyku. „Gdy opuściłem gabinet Reicha, zdałem sobie sprawę, że mam poważny problem, którego wcale nie byłem świadom. Zrozumiałem, że swobodne, głębokie oddychanie jest w stanie dotrzeć do wyhamowanych uczuć i wyzwolić je” – pisze w książce *Duchowość ciała* (przeł. Stefan Sikora).

W *Radości* dodaje: „Rozpocząłem swoją terapię z Reichem w iluzji, że wszystko jest ze mną w porządku, ale nie zajęło mi dużo czasu zrozumienie, że tak naprawdę jestem przerażony, brak mi poczucia bezpieczeństwa, a moje ciało przepełnia napięcie” (przeł. Kamila Jakimowicz). Męczy go rozdzwitek między tym, jak chciałby się widzieć (błyskotliwy, inteligentny, lepszy), a jak w istocie się czuje (gorszy, niewystarczający). Przysnaje, że „nadęty obraz samego siebie” stworzył po to, by przykryć kompleks niższości i poczucie winy. Do Reicha przywołał go też potrzeba, by nauczyć się w pełni korzystać ze swojej seksualności. „Mogłem zaprzeczać wszelkiemu poczuciu winy związanemu z seksualnością, lecz nie potrafiłem się poddać w pełni żadnej kobiecie i nie potrafiłem pozwolić, by seksualne podniecenie obezwładniło mnie bez reszty w akcie seksualnym”.

Po trwającej dwa i pół roku terapii Reich uznaje, że Lowen jest już wyleczony. „Byłem w euforii” – wspomina w autobiografii. Jednak nie potrwiała ona długo.

W 1945 roku Lowen zaczyna przyjmować swoich pierwszych pacjentów. Pracuje metodą Reicha, początkowo pobiera skromne wynagrodzenie – dwa dolary za godzinę. W gabinecie spotyka ludzi, których problemy

Strategie przetrwania

CYKL ROZMÓW

KATARZYNY KAZIMIEROWSKIEJ

Powiedzenie „obyś żył w ciekawych czasach” nabiera dziś znaczenia bliższego kłatwie. Jak poradzić sobie z poczuciem niezrozumienia, zagubienia i bezsilności? Przeczytaj, co radzą nam eksperci i ekspertki. Może ta wiedza nie tylko uwolni nas od lęku, ale pozwoli też zrozumieć, co dzieje się ze światem wokół nas.

przerastają świeżo upieczonego terapeutę. „Nie miałem wówczas pojęcia o głębi i powadze zaburzeń, z jakimi boryka się wielu ludzi zachodniego świata. Mam na myśli depresję, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa, miłości i radości życia” – pisze w przedmowie do *Radości*. Do Lowena trafiają też pacjenci Reicha, sfrustrowani tym, że efekt terapii nie utrzymuje się po jej zakończeniu.

Reich kończył leczenie, gdy pacjent odzyskiwał odruch orgastyczny, czyli stan, w którym ciało – jak tłumaczy Matwiejczyk – jest pobudzone, pozbawione blokad i usztywnień, dzięki czemu łatwiej o potencję orgazmiczną, oznaczającą zdolność do przeżywania orgazmu w całym ciele. Lowen stwierdza, że skupienie się wyłącznie na sferze seksualnej, jak robi to Reich, nie jest wystarczające w terapii. „Seks jest jedynie jedną z dróg, za pomocą której osoba wyraża samą siebie. Jeżeli osoba wyraża siebie całkiem swobodnie, również swobodnie wyraża swoje odczucia seksualne i dlatego będzie zdolna do osiągnięcia orgazmu. Jak wiadomo, umiejętność pełnego wyrażania siebie jest celem analizy bioenergetycznej” (przeł. Marzena Barszcz) – pisze Lowen w artykule *Sexuality: From Reich to the Present (Seksualność: od Reicha do współczesności)*, opublikowanym w „Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis” w 1993 roku.

– W czasach Reicha i Lowena sfera seksualna była w o wiele większym stopniu niż dziś objęta zakazami, kontrolowana, poddawana sztywnym normom społecznym – mówi Matwiejczyk. – Odzyskanie spontaniczności w tej sferze rzeczywiście było istotne. Dla Lowena seksualność stanowiła ważną część życia, ale nie skupiał się tylko na niej.

Lowen czuje się sfrustrowany tym, że nie może skutecznie pomóc swoim pacjentom. Oraz sobie. Szuka dalej. Postanawia zdobyć solidną wiedzę na temat funkcjonowania człowieka, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Ma nadzieję, że studia medyczne to będzie ten brakujący fragment układanki w jego wykształceniu. Wreszcie zrozumie lepiej fascynującą go relację ciało–umysł. W Nowym Jorku kończy kursy przedmedyczne, wysyła aplikacje do uczelni medycznych, ale bez powodzenia. Przeszkodą jest wiek – Lowen kończy trzydzieści dwa lata. Przypuszcza też, że dotychczasowa

praca metodą Reicha – niekonwencjonalną, której nie da się zmierzyć szkiełkiem i okiem – mogła sceptycznie nastawić akademików. Pozytywna odpowiedź przychodzi ze Szwajcarii. W 1947 roku z trzema walizkami stawia się na statku płynącym do Europy. Nie jest sam. Towarzyszy mu Rowreta Leslie Lowen, od czterech lat żona. Spędzą razem pięćdziesiąt osiem lat, wychowają syna Frederica. Leslie będzie też prowadzić zajęcia grupowe z bioenergetyki w ich domu w New Canaan, wspólnie opracują podręcznik ćwiczeń bioenergetycznych. Do końca pozostanie jednak tylko żoną sławnego męża. Zresztą sam Lowen nie pozostawia wątpliwości w autobiografii, jaki był podział ról w ich związku: „Ona miała ciało, ja miałem umysł”.

Do Stanów wróć po czterech latach. Studia medyczne rozczarują Lowena. Nie odpowiada mu dominujące w medycynie mechanistyczne podejście do człowieka, w którym ciało i umysł są postrzegane oddzielnie, czego skutkiem jest leczenie poszczególnych narządów w oderwaniu od procesów psychicznych. „To rozdarcie okaleczyło psychiatrię i wyjałowilo medycynę” – pisze w *Duchowości ciała*.

Lowen nie przestaje szukać.

—
PO POWROCIE Z EUROPY Lowen zaczyna przyjmować pacjentów, początkowo w ich domach – brakuje mu pieniędzy na wynajęcie własnego gabinetu. Od pacjenta dowiaduje się o psychiatrze i psychoterapeucie Johnie C. Pierrakosie, z pochodzenia Greku. Pierrakos ma własny gabinet w Village, który często stoi pusty, może będzie chciał go podnająć za mniejszą kwotę. Mężczyźni spotykają się w 1953 roku, przez kolejnych dwadzieścia lat będzie łączyć ich relacja zawodowa i przyjaźń. W niewielkim gabinecie będą opracowywać własną metodę psychoterapeutyczną – analizę bioenergetyczną. Dyskutują, wymyślają ćwiczenia, sprawdzają je na sobie, modyfikują, znowu odnoszą do siebie.

– Lowena fascynował ruch. Dużo ćwiczył sam. Obserwował, jak ruch wpływa na jego samopoczucie. Praktykował z pacjentami. Metodą prób i błędów sprawdzał, co jest skuteczne, a co nie działa. Obserwował, w jaki sposób napięcia w ciele blokują ruch. Mamy zaciśnięte szczęki – nie możemy krzyknąć. Gdy mięśnie barku są napięte, trudniej jest



Masz prenumeratę lub sam dostęp online?
Czytaj wszystkie rozmowy z cyklu na
magazynpismo.pl i w aplikacji.



po coś sięgać. Opracowywał ćwiczenia, które miałyby rozluźnić te napięcia – mówi Matwiejczyk.

– Aż 80 procent informacji neuronalnych, istotnych dla bezpieczeństwa, zdrowia i samoregulacji emocjonalnej człowieka, przekazywanych jest przez włókna nerwu błędnego od zmysłów i narządów wewnętrznych do mózgu. Tylko 20 procent sygnałów płynie z kory mózgowej do ciała. Potwierdzają to prace Stephena Porgesa oraz Deb Dany, dotyczące teorii poliwalnej (która zakłada, że życie emocjonalne człowieka ma podłoże biologiczne, a jego doświadczenia psychiczne wiążą się ściśle z procesami zachodzącymi w ciele) i znaczenia nerwu błędnego w przetwarzaniu informacji. Również Bessel van der Kolk podkreśla, jak ważna jest integracja sensoryczna w procesie zdrowienia po traumie. W tym ujęciu istotą zdrowienia jest zaprzyjaźnienie się z ciałem i oswojenie z jego reakcjami. Obecnie dzięki różnorodnym badaniom z zakresu neurofizjologii możemy zrozumieć to, co intuicyjnie proponował Lowen – mówi Magdalena Małkiewicz, psycholożka i prezeska Polskiego Stowarzyszenia Analizy Bioenergetycznej. – Praca bioenergetyczna, po pierwsze, pozwala sobie to uświadomić, a po drugie, zrozumieć, jacy jesteśmy i jak reagujemy w różnych sytuacjach. W toku terapii, kiedy dzięki wykonywaniu ćwiczeń bioenergetycznych rozluźniają się bloki napięciowe w ciele, ludzie są zaskoczeni – jakie dźwięki są w stanie z siebie wydobyć, jakie ruchy mimowolne wykonać, do jakiej ekspresji są zdolni.

Sylwia Matwiejczyk zaznacza za Lowenem, że same ćwiczenia to jeszcze nie terapia.

– Wykonywanie ćwiczeń bez oparcia w relacji terapeutycznej nie spowoduje zmian na poziomie osobowości ani nie pomoże w zrozumieniu i przepracowaniu konfliktów wewnętrznych. Ćwiczenia służą pogłębieniu kontaktu ze sobą, rozpoznawaniu napięć, sztywności, są formą pracy nad redukcją blokad, a w konsekwencji pomagają przywrócić naturalną żywotność organizmu. Bycie w kontakcie z ciałem, uważność na jego sygnały i ich rozpoznawanie są istotne w terapeutycznym odkrywaniu prawdy o sobie: kim jestem, czego potrzebuję, jakie są moje mocne strony, jakie ograniczenia. Ciało

często bardzo szybko daje nam odpowiedź, czy to jest o nas i dla nas.

— PRÓBUJĘ ZASTOSOWAĆ SIĘ DO TEJ RADY. Co tydzień zabieram ciało do tej wielkiej, rozświetlonej sali, wykonuję ćwiczenia bioenergetyczne, samodzielnie i w parach, wiele z nich powtarza się na każdych zajęciach.

Na przykład ugruntowanie.

– Czy czujesz, że stoisz na własnych nogach? Czujesz, że masz kontakt z ziemią? – Nie widzę prowadzącej, ale słyszę jej pytania. Nie widzę jej, bo od dwóch minut tkwię w skłonie – nogi rozstawiam na szerokość bioder, lekko uginam w kolanach, tułów pochylam w dół, pozwalam mu swobodnie opaść. Opuszkami palców dotykam podłogi. Stopy eksplorują podłoże: przesuвам środek ciężkości na przód, potem na pięty.

– Co teraz czujesz?

Nic, niewiele, nie wiem. Zaraz, coś jednak czuję: napięcie w łydkach, ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, przymus, żeby dobrać wykonać kolejne ćwiczenie bioenergetyczne, oraz niepewność, czy mi się to udaje.

– Czy czujesz, że stoisz na własnych nogach?

Co to za pytanie, ależ oczywiście, łydki są umięśnione, stopy szerokie, chód szybki. Czasem mam jednak wrażenie, że gdyby prowadząca podeszła do mnie, gdy tkwię w skłonie z opuszczonymi rękoma, i palcem

dotknęła moich pleców, przewróciłabym się na podłogę. W tamtym momencie zastanawiam się też, po co w ogóle to robię.

– Lowen uważał, że ugruntowanie daje lepszy kontakt z rzeczywistością, pozwala „puszczać głowę”, czyli uwolnić się od goniącej myśli. Stojąc w tej pozycji, z pochyloną głową i opuszczonym tułowiem, przenosimy świadomość i uwagę na stopy. Ugruntowanie jest po to, żeby poczuć, że jestem tu i teraz. Zauważam swoje emocje. Wiem, co się ze mną dzieje. Mam kontakt z rzeczywistością, nie ze swoimi wyobrażeniami na jej temat – wyjaśnia Matwiejczyk.

Czas na raketę tenisową. Nie spodziewałam się, że to ćwiczenie będzie tak trudne.

– Kto następny? – pyta prowadząca.

Prawie wszyscy z grupy wykonali już to ćwiczenie. Podeszli do ułożonych jeden na drugim materaców. Stanęli na szeroko rozstawionych nogach, obydwiema dłońmi chwycili raketę tenisową, odchyłili ciało do tyłu. Z całej siły uderzyli raketą w materac. Raz, drugi, trzeci, kolejny. Nie ma miejsca na sali, w którym mogłabym się odciąć, a próbuję wielu, w kącie, pod oknem, przy drzwiach, wszędzie dociera krzyk, płacz.

Wreszcie wychodzę z kąta, wyjątkowo serdecznie zapraszam osobiste demony, żeby przybyły do sali, uzbrojona w raketę, chcę się z nimi zmierzyć, wysłać do walki emocje, złość i gniew. Ani demonów, ani emocji. Uderzam raketą w materac, ale bez



Ćwiczenie z raketą

przekonania. Ciało, co się takiego stało, że znowu nie możesz?

– O ćwiczeniu z rakieta Lowen mówił, że należy do ćwiczeń ekspresyjnych, które pomagają wyrażać uczucia. Jak w każdym ćwiczeniu bioenergetycznym ważny jest kontakt ze sobą. Uderzam, bo się złościę czy uderzam, bo się boję i chcę to wyrazić? Ćwicząc z rakieta, można też poczuć swoją siłę. Albo odwrotnie: poczuć swoją bezsilność. Ważne, żeby podążyć za emocją, która się pojawi.

– W analizie bioenergetycznej nie chodzi o to, żeby się wykrzyczeć, wyrzucić z siebie emocje czy rozładować napięcie w ciele. Choć pragnienie użycia ciała w ten sposób bywa u niektórych silne. Samo rozładowanie emocji w ciele może przynieść jedynie krótkotrwałą ulgę, ale nie spowoduje trwałej zmiany we wzorcach zachowania – dodaje psychoterapeuta Grzegorz Byczek. – Nasze chroniczne napięcia są bezpośrednio powiązane z naszymi wewnętrznymi konfliktami. Dlatego w analizie bioenergetycznej niezbędne jest budowanie głębokiego kontaktu ze sobą, swoim ciałem i z emocjami w połączeniu z analizowaniem, zrozumieniem i przepracowywaniem wewnętrznych konfliktów. Jeśli chcemy jedynie rozładowywać napięcia w ciele, nie analizując wewnętrznych konfliktów, równie dobrze możemy pójść na masaż.

Odkładam rakieta, ustawiam się w kolejce do stołka bioenergetycznego.

Na stołku leży zwinięta karimata. Opieram o nią kręgosłup piersiowy, ręce przerzucam do tyłu, zgięte nogi opierają się o podłogę. Po kilku minutach oddech się uspokaja, mięśnie nóg zaczynają drżeć. Bolą mnie plecy. Chciałabym zejść ze stołka, ale wydaje mi się, że robię to ćwiczenie za krótko, może muszę bardziej się postarać. Wytrzymać jeszcze pięć minut.

– Nie chodzi o to, żeby wytrzymywać, lecz poddać się ciału i za nim podążyć. Wytrzymywanie to nadal bycie w fazie przetrwania, a nie bycie w ciele. Jeśli mnie boli – mówię o tym, narzekam, jęczę, schodzę ze stołka, ale nie zaciskam zębów. Lepiej też nie porównywać się z innymi ćwiczącymi. Każdy ma swój proces i jest na innym etapie – zaznacza Matwiejczyk. – Bioenergetyka nie jest dla każdego. Przeciwwskazaniem są stany psychotyczne i pozostawanie

w terapii psychotropowej. Również ciąży i połóg. Ostrożność zaleca się też osobom po zdarzeniach traumatycznych, wrażliwych na krzyk. Osoby mające problemy zdrowotne, jak padaczka, choroby serca, jaskra czy chorujące onkologicznie powinny uzyskać zgodę lekarza prowadzącego – mówi Magdalena Małkiewicz.

W analizie bioenergetycznej niezbędne jest budowanie głębokiego kontaktu ze sobą, swoim ciałem i z emocjami w połączeniu z analizowaniem, zrozumieniem i przepracowywaniem wewnętrznych konfliktów. Jeśli chcemy jedynie rozładowywać napięcia w ciele, nie analizując wewnętrznych konfliktów, równie dobrze możemy pójść na masaż.

Na każdych zajęciach, w trakcie ćwiczeń i w przerwach, siedząc pod ścianą i stojąc naprzeciwko drugiej osoby, ziewam i wdycham. Na początku zasłaniam usta. Bo nie wypada. Jednak z czasem zapominam o kindestytucie. Ziewanie koi, uspokaja.

– Ziewamy samoczynnie, kiedy układ nerwowy zaczyna się odprężać. Z kolei wdychanie reguluje układ nerwowy. Ziewanie jest relaksujące, dotlenia organizm, wprowadza nas w dobry nastrój. Wdychanie (szczególnie gdy wydech jest dłuższy niż wdech) reguluje układ nerwowy, resetuje zakłócenia i przywraca naturalny rytm oddechu – mówi Sylwia Matwiejczyk. I ziewa.

Co dalej? Zajęcia się kończą. Nie będzie już regularnych spotkań ani wsparcia grupy. Może pojawić się pokusa, żeby znowu porzucić ciało, zajmować się wszystkim i wszystkimi, tylko nie sobą. W tej sytuacji Len Carlino, psychoterapeuta, który przez dwadzieścia lat pracował z Lowenem, prywatnie jego przyjaciel, radzi, by znaleźć swoją „bioenergetyczną modlitwę”. W wydawie opublikowanym w książce *Psychoterapia przez ciało* mówi Marzenie Barszcz, że praktyka ta pozwala być terapeutą dla samego siebie między sesjami lub zakończeniu

terapii. „Taka praktyka jest inna dla każdego człowieka w zależności od jego potrzeb – wyjaśnia. – Jeśli twoim głównym zmaganiem jest na przykład rozpacz, znajdź 10 minut dziennie, aby kontaktować się z tą częścią siebie i po prostu płacz. Ten proces stanie się twoją bioenergetyczną modlitwą”.

JAKI BYŁ LOWEN? – to pytanie zadają Justynie Pronobis-Szczylik, psychoterapeutce pracującej w nurcie psychodynamicznym (intensywna krótkoterminowa psychoterapia dynamiczna, ISTDP), bo poznała go osobiście. Mówi o sobie: „Jestem lowenowcem” ze względu na trwającą nieprzerwanie od trzydziestu lat fascynację Lowenem. – Uwielbiałam go i na pewno idealizowałam. W terapii nie zdążyłam dotrzeć do fazy dewaluacji – odpowiada, śmiejąc się.

Pod koniec lat 80. Pronobis-Szczylik, wówczas studentka podyplomowa w Laboratorium Psychoedukacji, wyjechała do USA, żeby szkolić się w czteroletniej szkole psychoterapii w Międzynarodowym Instytucie Analizy Bioenergetycznej (International Institute for Bioenergetic Analysis, IIBA) w Nowym Jorku. Pierwszy instytut został założony w 1956 roku przez Lowena i Pierakosa. Obecnie jest ich ponad pięćdziesiąt, między innymi w Kanadzie, Europie, Australii czy Nowej Zelandii. IIBA prowadzi szkolenia psychoterapeutów w nurcie analizy bioenergetycznej. Ukończenie tego rodzaju szkoły jest niezbędne, by ubiegać się o certyfikat psychoterapeuty wydawany przez organizację.

Fascynacja Lowenem zaczęła się u Pronobis-Szczylik od lektury książki *Przez psychoterapię ku duchowej edukacji. Bioenergetyka. Wybór opracowań*, wydanej w 1983 roku przez Jacka Santorskiego i Stowarzyszenie Buddyjskie Zen Czogie. Odbita na powielaczku książka krążyła wśród studentów i wykładowców Laboratorium Psychoedukacji.

– Lowen pisał, że nie można patrzeć na człowieka rozłącznie, ciało i umysł są jednością. To było tak oczywiste, a zarazem tak nowatorskie, że coś takiego jak analiza bioenergetyczna musiało się pojawić.

Pierwsze spotkanie z Lowenem?

– Podbiegam do niego i krzyczę, że go kocham. W rękę trzymam jego książkę odbitą

na powielaczu, proszę o autograf. „Wiesz, Alexander, my tu w Polsce mamy twoje książki”. Zdenerwowany Lowen odpowiada: „Spadaj! Niech cię cholera weźmie”. „Czemu tak mówisz? Przyjechałam z Polski, marzyłam o tym, żeby cię poznać”. Lowen podchodzi bliżej, chwyta książkę i uderza nią o stół. „Wydajecie moje książki bez pozwolenia. Czy wy w tej Polsce słyszeliście kiedykolwiek o prawach autorskich?”. Potem uśmiechnął się i był już wobec mnie serdeczny. W ogóle był bardzo życzliwy, uważny, w kontakcie z drugą osobą całkowicie na niej skupiony. Nawet jak się wściekał, to nie eksplodował, tylko mówił wprost, że mu się to nie podoba. On całym sobą pokazywał, co znaczy być w pełni żywą osobą.

Dla Justyny Pronobis-Szczylik lowenowska szkoła psychoterapii była transformującym doświadczeniem. W pamięć zapadło jej zwłaszcza jedno z ćwiczeń. Zajęcia były prowadzone w grupie, ale praca odbywała się indywidualnie. Na początku warsztatów osoba zgłaszała problem, który chciała przepracować, następnie Lowen ćwiczył z nią na środku sali, reszta obserwowała. Jedna z uczestniczek zgłosiła, że chce pracować z odpuszczaniem, to znaczy – nie czuć przymusu kontroli.

– Stanęliśmy obok siebie, z dłońmi wyciągniętymi na wysokości klatki piersiowej, tworząc mur. Lowen powiedział, żeby oparła się na naszych dłoniach. Zapewnił ją, że jest bezpiecznie, nie upadnie, my ją trzymamy – opowiada Pronobis-Szczylik. – Nie potrafiła odpuścić kontroli i oddać odpowiedzialności za to, że stoi. Powiedziała, że nie jest w stanie tego zrobić, a poza tym, jeśli upadnie, to wyda się śmieszna. Lowen dodał: „i upokorzona”. Rozpłakała się, osunęła na ziemię. Było widać, że cały czas ma napięte i zaciśnięte szczęki. Lowen położył palce na jej szczękach i naciskał. Kiedy się rozluźniły, zaczęła szlochać. W swoim życiu, żeby przetrwać, ze strachu przed zdemaskowaniem i upokorzeniem nauczyła się nawykowo tłumić uczucia. Na koniec pracy powiedziała, że to wspaniałe uczucie – móc się rozluźnić i poczuć ulgę. Wtedy uświadomiłam sobie, że to jest po części także mój problem: nie czułam się bezpiecznie i bałam się zaufać innym, dlatego chciałam mieć kontrolę. O ile wcześniej to zachowanie mnie

chroniło, o tyle potem już nie działało. Było okrutne i karzące dla mnie samej. Wtedy, dzięki Lowenowi, nauczyłam się traktować siebie lepiej.

—
CZY RZECZYWIŚCIE rośnie zainteresowanie pracą z ciałem, a Lowen ma w Polsce swoje pięć minut? Czy to tylko kwestia bańki informacyjnej, w której żyję, a która regularnie powiadamia, że A była na zajęciach lowenowskich, B na terapii somatycznej, a C zachwyca się metodą Feldenkraisa (metoda pracy z ciałem bazująca na ćwiczeniach zwiększających jego świadomość, mobilność, koordynację).

– O to, skąd taka popularność Lowena w Polsce, pytają mnie też zagraniczni psychoterapeuci. Zwracają uwagę, że na przykład w porównaniu z amerykańskimi instytutami nasze stowarzyszenie prężnie się rozwija [Polskie Stowarzyszenie Analizy Bioenergetycznej – przyp. red.] – mówi Małkiewicz. – Jesteśmy narodem strauatyzowanym przez wojnę. Pierwsze pokolenie nie mówiło o swoich doświadczeniach, nie było w stanie sięgnąć po żywotność. Kolejne generacje pozwalały sobie na więcej. Jednak dotyk, witalność, seksualność, przyjemność nadal były tabu w okresie komunistycznym. Dopiero teraz

możemy sobie pozwolić na luksus terapii, mamy coraz więcej narzędzi do pracy terapeutycznej. Może rosnąca popularność metod pracy z ciałem to jest opowieść o tym, że chcemy wreszcie wyjść z zamrożenia? – zastanawia się. – Analiza bioenergetyczna jest popularna w krajach bałkańskich, też doświadczonych nie tak odległą traumą wojenną. Moi znajomi terapeuci pracujący w Serbii i Chorwacji są bardzo zapracowani. – Był taki okrutny czas w kulturze, kiedy życie od szyi w dół nie miało znaczenia, żyliśmy jedynie głową. Nadal się zdarza, że trenujemy ciało jak podwładnego. Traktujemy je instrumentalnie, zamiast tworzyć z nim relację – mówi Pronobis-Szczylik. – Ale to się rzeczywiście zmienia. Odkrywamy, że poniżej szyi też jest życie.

Psychoterapeutka sięga do notatek z zajęć z Lowenem sprzed trzydziestu lat.

– Zaraz, gdzie to mam. O, bardzo lubię ten cytat: „Kot to nie ma żadnych problemów, żeby być”.

– Lowen chciał, żebyśmy byli jak koty?

– Lowen mówił: „Po prostu żyj”.



Więcej tekstów wokół tematu ciała przeczytasz lub wysłuchasz na magazynpismo.pl/cialo

MINIATURY



POEZJA

wyścigi rowerowe

AGNIESZKA MOHYLOWSKA

—
popołudniami
uciekałiśmy na powietrze
by jeździć wszystkimi drogami

sączyła się szarość
rwała zieleń drgało światło
pociągały nas odblaski i długie cienie
powstawanie prawdziwych chwil

szum rozlewał się
na pochyłych uliczkach
więc pozwalaliśmy sobie
na głośniejsze słowa

i choć zawsze robiło się późno
to nigdy nie miałam dość siły
by wracać do domu

AGNIESZKA
MOHYLOWSKA

(ur. 1990), poetka, prozaiczka, redaktorka. Laureatka ogólnopolskich konkursów poetyckich. Debiutowała w 2024 roku tomem poetyckim *Owocnie*, wydany przez Stowarzyszenie Żywych Poetów w Brzegu (Nagroda Złoty Syfon Scherffera 2023). Książka *Zbierało się wysiało* (Fundacja Duży Format, 2024). Autorka jest laureatką 12. Konkursu Poetyckiego Fundacji Duży Format 2024, kategoria: po debiucie.

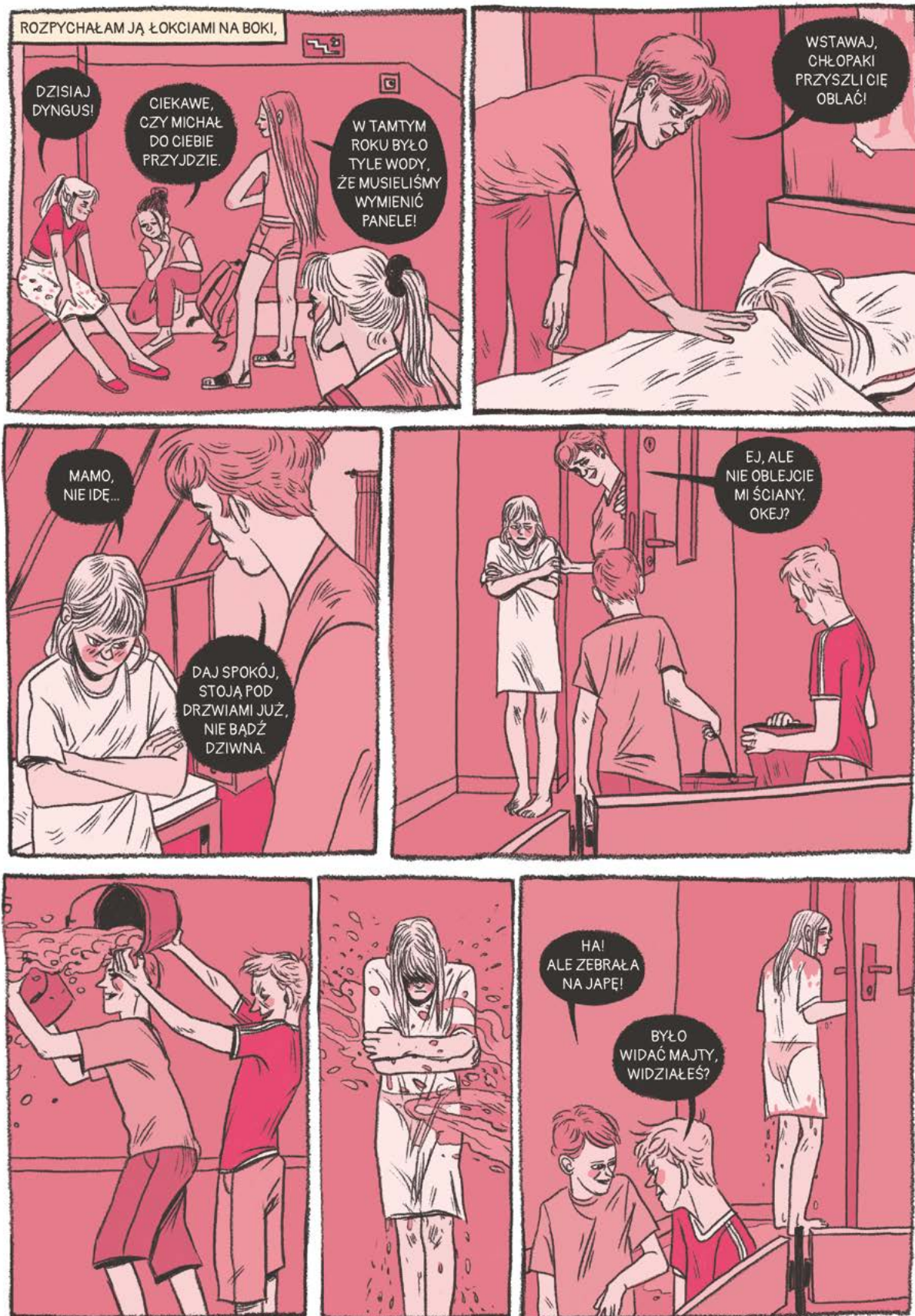
Dziwaczka

rysunki i tekst JUDYTA SOSNA





JUDYTA SOSNA (ur. 1988), absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach, kierunek grafika warsztatowa. Debiutowała wraz z Igorem Jarkiem albumem *Słowackiego* (2016). Razem wydali jeszcze dwa albumy: *Spodouści* (2018) i *Czarna studnia* (2019).











POEZJA

38,6°C

chcę

ADRIANNA OLEJARKA

—

z mieć czy być wybieram chcieć chcę tych waszych stylowych kołderek w geometryczne wzory takich które gdy naturalnie pogniecione wyglądają lepiej niż sztucznie wyprasowane chcę waszych płaszczyków z filcu w kolorze musztardy albo pastelowym takich równo skrojonych jak z żurnala takich dopasowanych oversize chcę na zdjęciach wychodzić tak że filtr będzie uwydlatniał urodę a nie ją nakładał chcę mieć pokój jak z ikei czysty i równiutki w którym nawet nieporządek (krzesła jak wieszaki nieupranych ubrań) jest symetryczny a płatki w miseczkach z działu kuchnia nie są brązową breją mimo że przecież z mlekiem owsianym no i chcę tańszego wegańskiego jedzenia i żeby można było być weganką bez bycia pretensjonalną i chcę mieć czas na gotowanie wegańskiego jedzenia chcę mieć w sobie jakąś pewność że to co mówię teraz lub później jest prawdziwe i chcę nie zastanawiać się za każdym razem co myśli osoba która na mnie patrzy (bo to bardzo trudne myśleć o tym i o tym co powiedzieć) nie chcę słyszeć *wtop się w tłum* albo *jest cię tutaj strasznie dużo* chcę by mnie było akurat a nikt na wudeżecie nie uczy jak być akurat jak mieć rozmiar buta jakiś z tych co zawsze zostają na wyprzedazach jak się mieścić do wind bez konieczności ocierania o innych ludzi jak komuś wystarczać lub jak nie musieć być po to by wystarczać jak widzieć świat by to było właściwe i jak kochać by bolało jeszcze mniej

ADRIANNA
OLEJARKA

(ur. 1992), laureatka projektu „Połów” w 2016 roku. Publikowała m.in. w „8. Arkuszu Odry”, „Stronie Czynnej”, art-zinie „Papier W Dole”, „LesBiLansie”. Nauczycielka, psychofanka słamów poetyckich, współmatka piesy Luny. Laureatka 12. Konkursu Poetyckiego Fundacji Duży Format, kategoria: przed debiutem. Debiutowała książką *gorączki*, z której pochodzi ten wiersz.

Oddaleni od siebie

tekst AGATA ROMANIUK

KOSZTY POSZUKIWANIA relacji romantycznej z drugim człowiekiem są wysokie. Godziny na portalach randkowych, nieudane randki, rozczarowania, *ghosting*. Ale nie odpuszczamy. Gramy o własne szczęście, a co może być bardziej wartościowego?

S potykam je wszędzie. Czasem to zwykły stółek w nadmorskiej tawernie, innym razem designerskie krzesło w modnej restauracji albo fotel w kawiarni za rogiem. Puste siedzenie naprzeciwko przy dwuosobowym stoliku. Miejsce, którego nikt nie zajmie, bo przyszedłam sama. Od sześciu lat piję kawę samotnie przy dwuosobowych stolikach i żyję w układzie zaprojektowanym dla par. Nasz świat lubi bowiem układy podwójne. Kiedy chcesz wyjechać na narty, musisz dopłacić za to, że drugie siedzenie w autokarze pozostanie puste. Łóżka w hotelach są dwuosobowe, toniesz samotna w zbędnych poduszkach i pierzynach. Filiżanki do espresso sprzedawane są po dwie. Gdy ruszasz w podróż, pytają: „z kim?”.

Przyjaciółki twojej matki z uporem godnym lepszej sprawy uparcie dochodzą, czy już kogoś sobie znalazłaś. Ojciec z niemym smutkiem bezgłośnie pyta o to samo. W tym czasie Donald Trump publicznie gardzi samotnymi kociarami, a wcześniej w Polsce doradca ministra Przemysława Czarnka, Paweł Skrzydlewski, zapowiadając priorytety polityki oświatowej, głosi konieczność ugruntowania w dziewczętach „cnót niewieścich”,

które są niezbędne, żeby stworzyć „zdrową rodzinę, opartą na monogamicznym, miłosnym, nierozzerwalnym związku mężczyzny i kobiety”.

Słowa polityka wkurzyły mnie – podobnie jak wiele innych kobiet – do granic możliwości. Jednak nie tak bardzo jak fakt, że koncepcja relacji romantycznej jako niezbędnego elementu mojego własnego dobrostanu siedzi we mnie głębiej, niż bym chciała. Bo jak inaczej wytłumaczyć, że ja sama, taka niezależna, taka feministka, płaczę na parkingu przed domem kultury, bo są walentynki. Kicz nad kicze, a ja spędziłam ten wieczór, czytając seniorom reportaże o miłości. Dlaczego jest mi tak bardzo smutno w deszczowy wieczór na tym parkingu w Bytomiu, w samochodzie, w którym czeka na mnie tylko kot (uwaga, w tym miejscu Donald Trump śmieje się w kułak)? Jest tak, bo już dawno zinternalizowałam, wbrew sobie samej, ten cholerny dogmat, że romantyczna podwójność jest gwarancją dobrostanu. Idealnym stanem układu materii, do którego za wszelką cenę należy dążyć. Potężne piece kultury dymią i sapią, żebyśmy nigdy w to nie zwątpili. Psychologia ewolucyjna, którą napędza myśl o zdrowym i licznym potomstwie, kibicuje kulturze z kąta. Łączenie się w pary. Ssaki czytające poezję. Innego szczęścia nie ma i nie będzie.

I to mnie dopiero wkurza.

Kiedy redakcja „Pisma” poprosiła mnie o tekst o tym, czy dobre życie zależy od tego, czy pozostajemy w relacji romantycznej z drugim człowiekiem, najpierw zgodziłam się ochotczo, a potem, kiedy już usiadłam przed komputerem, zdjął mnie strach. Bo jak napisać: „tak” na 30 tysięcy znaków? Zaraz po tym przyszła refleksja:



dlaczego to jest automatyczna odpowiedź, jaka pojawia się w mojej głowie? Jaki schemat poznawczy za tym stoi? Jaki Weberowski typ idealny powielają różne treści kultury i moje własne zachowania, że ta odpowiedź jako pierwsza przyszła mi do głowy?

I to chwilę po tym, jak przeczytałam felieton Karoliny Lewestam w sierpniowym „Piśmie”, w którym pisze ona, jak bardzo denerwuje ją prymat miłości romantycznej nad innymi formami, i proponuje zmianę modelu, który mamy w głowie, żeby dobre miejsce, dom pełen miłości, zobaczyć też w naszych matkach, braciach, przyjaciółach i mentorach. Kiedy się nad tym zastanowię, zgadzam się w pełni, jednak pierwszy odruch miałam inny, podobnie jak czytelniczka, na której list odpowiada Lewestam. Co to mówi o mnie i tej kobiecie? I o wielu moich rozmówcach, z którymi spotykam się, pracując nad książką o najgorszych randkach świata. Co to mówi o nas, żyjących w późnym kapitalizmie, w którym patriarchy, nie mamy złudzeń, i konserwatywny światopogląd mają się wciąż całkiem dobrze? Czy powinniśmy się na to wkurzać? Walczyć z tym? Wypierać? Przyjąć za pewnik i zaakceptować, że miłość romantyczna jest nam potrzebna do dobrego życia?

— OD PRAWIE PÓŁ WIEKU, od książki Edwarda Osborne’a Wilsona *Socjobiologia* (1975), psychologia ewolucyjna ma na to pytanie prostą odpowiedź. Relacja romantyczna jest rozwiązaniem czysto funkcjonalnym, które służy – z punktu widzenia przetrwania gatunku – wyższej i ważniejszej sprawie.

Spójrz w lustro. Patrzy na ciebie drapieżnik. Oczy zwierząt łagodnych – antylop, koni, krów, jeleni – osadzone są po bokach głowy, żeby mogły dostrzec niebezpieczeństwo, które czai się z tyłu. W przeciwieństwie do nich, oczy tygrysa są osadzone blisko i frontalnie, żeby zwierzę mogło precyzyjnie określić położenie potencjalnego pośluku, powalić ofiarę na ziemię i skoczyć do jej gardła lub boku z obnażonymi zębami. Także ludzie mają oczy drapieżników, a to wiele mówi o naszym praprzodku pochodzeniu. (...) Gdyby nie mechanizmy tłumiące nasze gwałtowne, nikczemne i drapieżne żądze, sami wypełnilibyśmy siebie z powierzchni Ziemi, wpisując się na długą listę wymarłych gatunków. Ewolucja dała nam potężnego rozjemcę. Nasza zdolność do miłości ocaliła nas od siebie samych (Diane Ackerman, *Historia naturalna miłości*, przeł. Dorota Gostyńska, 1997).

To, że potrafimy kochać drugiego człowieka, chroni nas jako gatunek, bo pozwala nam wiązać się w pary i wychowywać dzieci. Tak było przez wieki w kulturach tradycyjnych i dopiero nowoczesność oraz ponowoczesność trochę w tym porządku namieszały. Na przełomie

XX i XXI wieku antropolodzy zaczęli się interesować innymi modelami relacji niż kobieta–mężczyzna, zorientowanymi na prokreację. Nastąpił wysyp prac na temat strategii łączenia się w pary inne niż monogamiczne i heteroseksualne. Wcześniej uważano, że romantyczna relacja jest jedynie spoiwem układu nastawionego na realizację celu samolubnego genu, jak pisał o tym Richard Dawkins w głośnej w połowie lat 90. książce o tym samym tytule. Wtórował mu między innymi David M. Buss, psycholog ewolucyjny, autor książki *Ewolucja pożądania. Strategie doboru seksualnego ludzi* (przeł. Bogdan Wojciszke, Agnieszka Nowak-Młynikowska, 1996), opisując psychologiczne mechanizmy, stanowiące produkt ewolucji. Miała ona być odpowiedzią na krytykę neodarwinizmu ze strony humanistów przekonujących, że wywołane instynktem ludzkie zachowania w sferze miłości i relacji dawno zostały zdominowane przez kulturę.

Miłość romantyczna zastanawia zarówno psychologów ewolucyjnych, jak i antropologów o orientacji humanistycznej, niezależnie od tego, czy uważają, że taka relacja jest wyłącznie funkcjonalną nakładką na czysty mechanizm biologiczny, czy że jest sama w sobie złożonym wytworem kultury, o czym pisał krytycznie Tomasz Szlendak (między innymi w książce *Architektura romansu. O społecznej naturze miłości erotycznej*). Pod koniec XX wieku to pytanie zapoczątkowało wiele systematycznych badań porównawczych – na przykład Williama R. Jankowiaka i Edwarda F. Fishera, o których pisali na łamach amerykańskiego czasopisma „Ethnology” w 1992 roku, w artykule *A Cross-Cultural Perspective on Romantic Love* (*Miłość romantyczna z perspektywy międzykulturowej*) – kiedy globalizacja zaczęła jawić się jako fakt, a kwestia, na ile jesteśmy tacy sami, a na ile odmienni w różnych częściach świata, stała się kolejny raz gorącym tematem, podobnie jak w czasach wielkich odkryć geograficznych i kolonializmu.

I tak Szlendak w artykule *Antropologia miłości. Socjobiologiczny model wyjaśniania ludzkich strategii seksualnych i próba jego krytyki*, w „Studiach Socjologicznych” z 1999 roku, podaje:

Badania Williama R. Jankowiaka i Edwarda F. Fishera dowodzą, że fenomen miłosnej pasji nieobcy jest ponad 90 procentom społeczeństw znanych antropologii (...). Można zatem powiedzieć, iż miłość romantyczna posiada cechę uniwersalności. Nie wszyscy się z takim twierdzeniem zgadzają. Na przykład etnolog Victor C. de Munck pyta wprost w swoim artykule dotyczącym praktyk małżeńskich we wspólnotie islamskiej na Sri Lance, czy miłość romantyczna ma charakter powszechnika kulturowego, czy też jest swego rodzaju patologią, aberracją zachodniego świata od reguł rządzących seksem i uczuciami w innych kulturach niż nasza.

W kulturze zachodnio-europejskiej dominuje wzorzec miłości romantycznej, który wykształcił się ponad 250 lat temu i trwa, w nieco zmienionych kostiumach i dekoracjach, do dziś.

De Munck pisze na ten temat w książce *Romantic Love and Sexual Behavior: Perspectives from the Social Sciences* (Romantyczna miłość i zachowania seksualne z perspektywy nauk społecznych), w rozdziale *Lust, Love and Arranged Marriages in Sri Lanka* (Pożądanie, miłość i aranżowane małżeństwa na Sri Lance).

Z pewnością w kulturze zachodnioeuropejskiej dominuje wzorzec miłości romantycznej, który wykształcił się ponad 250 lat temu i trwa, w nieco zmienionych kostiumach i dekoracjach, do dziś. Występuje w dwóch skrajnych smakach: słodkim i gorzkim, które serwują nam literatura, sztuka i popkultura. Historia w wersji słodkiej zazwyczaj zaczyna się od chaosu i kończy *happy endem*. Czasem ta opowieść mieści się w kilku minutach teledysku, innym razem potrzeba kilku sezonów serialu lub kilkuset stron książki. Niezależnie jednak, czy jest to piosenka Dolly Parton, serial *Seks w wielkim mieście*, czy kolejna pozycja ze świata literatury *young adult*, chodzi o to samo. O znalezienie tego jedyne, kochanka czy męża, który nas uszczęśliwi. Istotą poszukującą jest kobieta. To ona, mniej lub bardziej wyrafinowana, Bridget Jones lub Fleabag, próbuje ujarzmić chaos i pustkę swojego życia, szukając relacji romantycznej.

Bardzo rzadko widzimy w tej roli mężczyznę. Jest on raczej przedmiotem niż podmiotem tych poszukiwań. Kiedy jednak kultura przedstawia bohatera płci męskiej w sytuacji, w której jego dobrostan zależałby od relacji romantycznej z kobietą, staje się on zazwyczaj postacią tragiczną, jak Wokulski czy Gatsby. Zresztą gorzki smak ma też wiele emanacji. Wtedy zazwyczaj jest na odwrót: na początku jest uporządkowany, stabilny świat, który musi lec w gruzach w wyniku nieszczęśliwej miłości. Pani Bovary dąży do samozniszczenia, Anna Karenina ginie na torach kolejowych, Giselle odbiera sobie życie szablą Alberta, Madame Butterfly ginie od ostrza.

Jak wynika z wydanej dwa lata temu książki *Wymyślić miłość na nowo. Jak patriarchat sabotuje związki między mężczyznami a kobietami* autorstwa Mony Chollet, w naszej kulturze panuje model szczególnego modelu miłości, który składa się z dwóch etapów: wyidealizowanego początku i tragicznego końca. To, co dzieje się pomiędzy nimi, często uważamy za nieistotne, konwencjonalne i niegodne opowieści. Dodałabym także: niewarte przeżywania i docenienia, i to niezależnie od tego, czy chaos jest na początku, czy na końcu, czy ostatni smak, jaki zostaje na języku, jest słodki, czy gorzki. A to właśnie tam, pomiędzy euforią a tragedią, możemy szukać dobrostanu w relacji z drugim dorosłym człowiekiem. Nie w ekstatycznym, erotycznym uniesieniu i nie w rozpaczach niespełnienia. Ale w zwyczajności, codzienności, w trosce. Trudno nam to przyjąć do wiadomości. Pono-

nowoczesność każe nam wszystko podawać w wątpliwość, nieufność jest wartością. Jak śpiewa Natalia Przybysz, nie wiemy już, czy:

*Kochamy się źle – czy dobrze
Coraz więcej czytamy o tym książek
Kochamy się źle – czy dobrze
Żeby kochać lepiej, chcemy zmądrzeć.*

Miłość staje się projektem, czymś, co trzeba umieć, a nie czymś naturalnym, organicznym, celem.

—
OSTATNIO TERAPEUTA mojej przyjaciółki, z którym pracuje nad tym, żeby osiągnąć stan dobrostanu, zadał jej pytanie, jakie ma cele w życiu. Musiała wymienić przynajmniej trzy, co swoją drogą jest ciekawe. Dlaczego trzy, a nie pięć albo jeden? Czy mieć jeden cel to za mało, a siedem oznacza, że jesteśmy rozkojarzeni i nie umiemy sobie wyznaczyć priorytetów? I czemu w ogóle cel, ta najjaśniejsza gwiazda nowoczesności i kultury zapierdolu, mechanicystyczna miara wartości życia, osiągalna, mierzalna, porównywalna? Cel to sukces, to punkt dojścia. Cel wyznacza działania, krzywi się, kiedy się guzdrzesz i ociągasz. Mówi się przecież: „musisz się skoncentrować na celu”, „cel uświęca środki” i „po trupach do celu”. Rozumiem to w kontekście wyścigu zbrojeń albo gospodarki rabunkowej. Ale dlaczego w kontekście dobrostanu w ogóle mówimy o celach, a nie o potrzebach?

Wydaje mi się, że dyskurs celu oddala nas od siebie samych. Cel jest wobec nas zewnątrz, zawsze z przodu, na horyzoncie. W większości przypadków można go jakoś skwantyfikować, a nawet zobaczyć z zewnątrz. Zmieniła pracę – widać. Znalazła partnera – namacalne.

MINIATURY

Najpierw jesteśmy jednością z rodzicem, potem robimy wszystko, żeby się oddalić, nauczyć się, kim jesteśmy, odkrywać własną tożsamość i niezależność. A potem z powrotem wchodzimy w relacje, miłosne, romantyczne i uczymy się, jak nie stracić tej odrębności.

JOANNA FLIS, psychoterapeutka,
autorka książki *co ze mną nie tak*

CYKL STRATEGIE PRZETRWANIA

Przeprowadziła się do większego mieszkania – możemy ją odwiedzić i potwierdzić realizację celu. Myślę, że w kontekście dobrego życia lepiej mówić o potrzebach, które nie mają wyznaczonego punktu końcowego. Są czymś, czego spełnianie można zacząć tu i teraz, i ma to charakter kontinuum, często niewidocznego z zewnątrz. Gdyby użyć analogii matematycznej, cele mają wartość skokową, dyskretną, a potrzeby – ciągłą. Jaka jest różnica? Zmiennych ciągłych używamy do wyrażenia takich rzeczy, jak: długość, czas, waga, temperatura i tak dalej. W przeciwieństwie do zmiennych dyskretnych – jak cele – ciągłych nie można policzyć. I nie o liczenie tu chodzi. Nie o punkty za osiągnięcia.

Problem tylko w tym, że nasz świat nachalnie promuje zmienne dyskretnie. To względem nich jesteśmy oceniani przez innych i przez samych siebie. Ma partnera – dobrze, nie ma – źle. Ale to oczywiście tylko przykład, bo podobnie dzieje się w wielu innych aspektach życia. Pomyślmy o naszym ciele. Jednym z jego parametrów jest waga i to jest oczywiście zmienna ciągła – ludzkie ciała to wspaniałe kontinuum wszystkich możliwych szczupłości i krągłości. Ale nie, tego w świecie nastawionym na cele zaakceptować nie sposób, robimy więc z niej wartość dyskretną. Mamy rozmiary XS, S, M oraz kolejne i nie są one bynajmniej neutralnymi etykietami.

– „Dopóki nosisz rozmiar czterdzieści, nie znajdziesz chłopaka” – mówiła mi mama od liceum. Teraz mam trzydzieści jeden lat i rozmiar czterdzieści dwa. Dla mojej matki już jestem w trumnie. Umarłam samotna – opowiada Ania.

Podobne komunikaty dostaje na Tinderze i w sklepach sieciówek modowych. Przez lata katowała się dietą, bezskutecznie. Dyktatura celów – najpierw schudnąć, a potem znaleźć narzeczonego, zdominowała połowę jej życia. Skutecznie oddalało ją to od siebie samej i jej prawdziwych potrzeb. Dopiero po terapii zwróciła się w ich stronę. Teraz zależy jej na tym, żeby być sprawną, zdrowo się odżywiać, przebywać dużo na powietrzu. Nie ma to wiele wspólnego z żadnym rozmiarem i z żadnym mężczyzną. Poznałyśmy się na jodze. Ja szczupła i drobna, ona krągła, postawna. Dwa końce kontinuum. Prowadziła najlepsze zajęcia, na jakich kiedykolwiek byłam. W zgodzie ze swoim ciałem, bez nacisku na to, żeby było inne. I bez natrętnej tęsknoty za ciałem drugiego człowieka.

Z tym miewamy jednak różnie.

Jakiś czas temu pewien mężczyzna pogłaskał mnie czule po dłoni i przedramieniu. To doświadczenie było jednocześnie dobrze mi znane i zapomniane, jak przyjemność z dzieciństwa, o której nie pamiętaliśmy, że istnieje, ale od razu rozpoznajemy, każdym porem skóry, jaką sprawia nam radość. Może z dotykiem jest jak z jazdą na rowerze. Nie tracimy umiejętności, jak dotykać

czule drugiego człowieka i jak być przez niego dotykany. I ona wraca w mgnieniu oka. Może po prostu przyjemność płynąca z czulego dotyku drugiej dorosłej osoby jest jak leśne poziomki. Nawet jeśli rzadka, wciąż smakuje tak samo wspaniale.

O, proszę się w tym miejscu nie litować nad piszącą. Doświadczałam przez ostatnie sześć lat męskich zachwytów, wymieniałam z przedstawicielami płci przeciwnej płyny fizjologiczne i uwagi filozoficzne na temat natury świata. To jednak coś innego niż czuły dotyk, raczej sublimacja, a może proteza. Dotyk tego, który nas kocha i którego kochamy, to inny rodzaj doświadczenia, więcej punktów do dobrostanu.

Badania profesorki Indii Morrison z Uniwersytetu Linköping, która analizuje neurobiologiczne podstawy różnych rodzajów dotyku, dowodzą, że ma znaczenie, kto nas dotyka, nie tylko na poziomie naszych przekonań i deklaracji. W 2022 roku ogłosiła wyniki eksperymentu, w którym kobiety w dwóch siedmiominutowych sesjach doświadczały nieerotycznego dotyku swojego partnera i obcego mężczyzny. W tym czasie badano je rezonansem magnetycznym, a w trakcie poszczególnych etapów pobierano także krew i sprawdzano poziom oksytocyny. Wiadomo bowiem od dawna, że przytulanie i inne formy nieerotycznego dotyku powodują, że nasz mózg uwalnia oksytocynę, makrocykliczny hormon peptydowy, który działa jako neuroprzekaznik. Stymuluje to uwalnianie innych hormonów dobrego samopoczucia, takich jak dopamina i serotonina, jednocześnie redukując hormony stresu, takie jak kortyzol i noradrenalina. Badanie Morrison pokazało, że poziom oksytocyny był wyraźnie wyższy, gdy kobiety dotykał ich partner, ale rósł także, gdy były dotykane przez kogoś innego.

Czy więc jeśli nie łączy nas z nikim miłosne uczucie, to można sobie z tym poradzić? Czy objęcie przyjaciela, ciepła sierść psa, którego głaszczemy bezwiednie, dziecko wtulone w naszą szyję, nie zrobią tej samej roboty? Czy nie chodzi po prostu o ciepło innej, żyjącej, bliskiej nam istoty, bicie jej serca, jej zapach? Czy może nam być dobrze, bezpieczne, błogo, jeśli doświadczamy dotyku wyłącznie w innej niż romantyczna konstelacji? India Morrison odpowiedziałaby, że tak, chodzi tylko o natężenie doświadczenia.

BYŁAM JEDNAK CIEKAWA, CO SĄDZĄ NA TEN TEMAT ZWYKLI LUDZIE, zapytałam więc o doświadczenia kilkudziesięciu znajomych i nieznajomych. Naukowczynie we mnie krzywi się na metodologiczną ułomność takiej swobodnej sondy, ale reporterka chętnie wysłuchała opinii i opowieści.

Graficzka Malina Sosnowska napisała: „Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że jak najbardziej,

*Tak jak
wszystko inne
można mieć
natychmiast,
tak też równie
szybko można
dziś zostać
odrzuconym.
Cios między
oczy czeka
na odległość
kilku kliknięć.*

można zaznać tego całościowego doświadczenia także poza relacją romantyczną, ale pod warunkiem szczerej, takiej na zdrowy sposób miłosnej relacji ze sobą i ze światem. Chodzi tu o postawę pozbawioną lęku. Lęk jest przeciwieństwem miłości i potrafi przykryć jej doznawanie. Kiedy lęku nie ma, droga do doznania wszelkiej bliskości jest otwarta i prosta. I nie musi nosić jednego imienia”.

Pisarka Zosia Stanecka z kolei ujęła to tak: „Potrzebuję dotyku osoby dorosłej. Bo to inny dotyk. Też dlatego, że nie mam wtedy obaw, że używam drugiej osoby. Dziecko nawet jeśli chce dać mi swoje przytulenie, nie musi rozumieć kontekstu, a moja potrzeba może być nieintuicyjnie obciążająca. Ze zwierzęciem może być tak samo. Potrzebuję dotyku, który dany jest z pełną świadomością, dobrowolnie i bez kontekstu użycia drugiej istoty”.

Poeta Wojciech Bonowicz wyznał wprost: „Jak kogoś lubię, to po prostu chcę go przytulić. A jak lubię go bardzo, to bardzo chcę. A jak kocham, to nie mogę żyć bez przytulania. Jeśli chodzi o życzliwy dotyk czy przytulenie przez kogoś obcego, to trzeba to rozważyć szczegółowo, konkretniej. Kiedy ktoś kogoś przytula, to nie może być tak całkiem obcy, musi być jakaś, choćby bardzo podstawowa więź serdeczności”.

Publicznie chętniej wypowiadały się osoby pozostające w związkach. Samotni przysyłały mi wiadomości prywatne. Moja czytelniczka Katarzyna poprosiła: „Czy mogłaby pani napisać też o tych, którzy potrzebują dotyku i marzą o nim, ale nie ma kto ich przytulać? A i oni nie mają kogo?”.

Agata, samodzielna mama dwojga dzieci, która wyszła ze związku bez czułości, opowiedziała mi z kolei taką historię: „Niedawno miałam dziwną przygodę. Wieczorem wysiadłam na mojej stacji metra, a ze mną chłopak. I jakoś w wyniku wymiany spojrzeń, w których była zgoda i przyzwolenie, przytulił mnie, pocałował w głowę i poszedł. Co ja miałam na twarzy, co on miał w sercu, nie wiem. Ale było to dobre doświadczenie”.

Z kolei Paweł, starszy naukowiec, napisał: „Nie pamiętam już, jakie to uczucie, kiedy kobieta mnie dotyka. Nie wiem, czy jeszcze umiem dotykać i być dotykany. Boję się, że nigdy już tego nie zaznam. Że umrę bez doświadczenia bliskości”.

Brak bliskości obniża jakość naszego życia. Ale nawet na ostatniej prostej, umierając, można zaznać empatycznego dotyku. Zajmuje się tym w praktyce i na polu badawczym Agnieszka Kawula, terapeutka i masażystka, która propaguje empatyczny dotyk w terapii chorych terminalnie. Jako wolontariuszka w hospicjum uczy opiekunów i personel medyczny, jak wpleść elementy masażu do opieki nad chorymi. Większość z nas łaknie bowiem do końca życia dotyku drugiego

24. MIĘDZYNARODOWY
FESTIWAL FILMOWY

WATCHDOCS.PL

KINO MURANÓW
KINOTEKA

ONLINE
MOJEKINO.PL

2-31.12.2024 OGŁĄDAJ
BEZPŁATNIE NA PLAYER.PL

**WATCH
DOCS**

**22.11-1.12
2024**

KINA + ONLINE

**PRAWA
CZŁOWIEKA
W FILMIE**


HELSINKSKA FUNDACJA
PRAW CZŁOWIEKA

człowieka. Niedotykani czule, powoli umieramy. Wcześniej niż w sensie czysto fizjologicznym.

„Pytanie tylko, czy umiemy wchodzić w bliskie fizyczne kontakty z osobami, z którymi nie jesteśmy w relacji romantycznej” – zastanawia się Olga Wróbel, krytyczka literacka. I ma rację, bo kultura robi wiele, żeby czuły dotyk drugiej dorosłej osoby, bez kontekstu erotycznego, był czymś niekomfortowym, nieoczywistym. Przytulałam inną kobietę? Może jestem lesbijką. Przytulałam nie mojego mężczyznę? Z pewnością mamy romans.

Kliske w naszej głowie zawężają obraz. Tego lata wybrałam się z przyjaciółką na Morawy, które wyglądają jak Toskania. Winnice po horyzont, małe miasteczka, wąskie drogi. Aż się chce chodzić w zwiewnych sukienkach, jeździć kabrioletem, patrzeć w słońce. Ula, z którą pojechałam, zrobiła mi z tego wyjazdu wiele pięknych zdjęć, bo ma duży zmysł estetyczny i oko do dobrych kadrów. Ale na każdym z nich byłam wyłącznie ja, żadnej innej osoby. Czasem tylko widać było dwa kieliszki, dwa kapelusze, drugi cień. Wrzuciłam te fotki na Instagram i posypały się wiadomości z gratulacjami, że jak

wspaniale, że wreszcie kogoś znalazłam. Że ten i ów trzyma kciuki za nasze szczęście. I skąd wzięłam gościa z kabrioletem? Brawo ja.

Nazwałam to żartobliwie syndromem tajemniczego czeskiego kochanka. Ożył tylko w głowie moich znajomych i obserwatorów. I choć nigdy nie istniał naprawdę, wywołał jak najprawdziwsze reakcje. Mój były partner napisał nagle po miesiącach milczenia: „Widzę, że jest ci pięknie, cieszę się”. Ale dlaczego właściwie on się cieszy (choć akurat wątpię w szczera radość w tym przypadku)? I dlaczego cieszą się inni, którzy – wiem, że naprawdę – dobrze mi życzą? Bo w ich oczach będąc z kimś, wreszcie jestem cała, kompletna, dopełniona. Czyli wcześniej, sama, byłam jakimś niedokończonym, ułomnym projektem? Oczywiście, w świecie, w którym dominuje podwójność, tak właśnie było.

To obserwacja, a nie wyraz oburzenia. Ekonomia behawioralna (badająca wpływ czynników psychologicznych, społecznych, poznawczych i emocjonalnych na decyzje gospodarcze oraz konsekwencje tych decyzji), którą się zajmuję naukowo, tłumaczy to prosto – za pomocą heurystyki ramowania. Z całej mnogości elementów świata nasz umysł wykraja obrazy (stąd rama i ramowanie), które mają dla nas sens. A największy sens mają te z nich, które dobrze znamy, które już kiedyś widzieliśmy. To droga na skróty, podobnie jak inne heurystyki, w rozumieniu przeżywania świata.

W przypadku syndromu tajemniczego czeskiego kochanka zadziałał mechanizm, który Daniel Kahneman – izraelsko-amerykański psycholog i ekonomista, laureat Nagrody Nobla za wkład w rozwój ekonomii behawioralnej – nazwał WYSIATI. To akronim od angielskiego: *what you see is all there is*. Czyli istnieje tylko to, co widzi nasz umysł albo co mu się wydaje, że widzi na zdjęciach z Moraw.

—
WRÓĆMY JEDNAK do prawdziwych, a nie wymaginowanych relacji romantycznych. Co zrobić, jeśli jesteśmy przekonani, że do poczucia dobrostanu potrzeba nam właśnie takiego związku? Musimy nieuchronnie wystawić się na ryzyko rozczarowania i odrzucenia. Bo randki w późnym kapitalizmie to sport ekstremalny. Łatwość i radykalizm ocen – za grubą, za niski, za mało zarabia, patrz, jak się ubiera, ale z niej glonojad – zbierają krwawe żniwo.

Oto skutki uboczne kultury instant, w której żyjemy i w której wszystko jest na wyciągnięcie ręki, w ogromnym wyborze. Zakupy w środku nocy. Dostawa tego samego dnia. Jedzenie na telefon. Przelew kciukiem. Tak jak wszystko inne można mieć natychmiast, tak też równie szybko można dziś zostać odrzuconym. Cios między czy czeka na odległość kilku kliknięć, jednego

Potwierdzenie,
że nasza
wiadomość
dotarła
do adresata,
przy jednoczesnym
braku
odpowiedzi,
to nowoczesna
forma
okrucieństwa
w relacjach.

spotkania. Eva Illouz w swojej książce *Dlaczego miłość rani. Studium socjologiczne* (przeł. Michał Filipczuk) twierdzi, że współczesne randki są serią chłodnych kalkulacji uczuciowych, próbą maksymalizacji zysku przy minimalizowaniu szkód. Pisz: „Internet zradyzalizował wyobrażenie o jednostce jako o «dokonującym wyboru»; zradyzalizowało się też przekonanie, że romantyczne spotkanie powinno być wynikiem optymalnego wyboru”.

Co jednak zrobić, kiedy się w tym nie zgrywamy? Jedna strona chce czegoś, druga czegoś innego. Ktoś ryzykuje bardziej, ktoś bardziej się otwiera, jest w stanie więcej odpuścić, ale ten drugi kalkuluje i dochodzi do wniosku, że mu się ta relacja nie opłaca. Dobrze ilustruje to jeden z rysunków Matyldy Damięckiej, która publikuje je na Instagramie pod pseudonimem The Girl Who Fell on Earth. Okienko komunikatora. Dymek wiadomości o treści: „Kocham Cię”. Poniżej informacja: „Odczytano 20 godzin temu. Odpowiedzi brak”.

Potwierdzenie, że nasza wiadomość dotarła do adresata, przy jednoczesnym braku odpowiedzi, to nowoczesna forma okrucieństwa w relacjach. Kiedyś wysyłało się list, telegram czy nawet SMS i można było mieć chociaż wątpliwości, czy adresat otrzymał wiadomość, kiedy to było, czy aby na pewno. Można się było łudzić, że namyśla się nad odpowiedzią. Upływał czas. Rozczarowanie nie było natychmiastowe. Nie pikało w telefonie, w kieszeni, w każdej chwili dostępne. Teraz tak się dzieje dwadzieścia cztery godziny na dobę. „Cieszę się, że Cię poznałam”. Odczytano. Brak odpowiedzi. „Spotkajmy się ponownie”. Odczytano. Brak odpowiedzi. „Tęsknię”. Odczytano. Brak odpowiedzi.

Koszty poszukiwania relacji romantycznej z drugim człowiekiem są wysokie. Wiele bohaterów i wiele bohaterek książki *Najgorsze randki świata. I kilka udanych*, nad którą obecnie pracuję, a która opisuje randki w późnym kapitalizmie, mówi o wielkim znudzeniu i zniechęceniu związanym z poszukiwaniem partnera, jakby zdawali raport z przymusowych prac społecznych lub robót drogowych. Godziny na portalach randkowych, nieudane randki, rozczarowania, *ghosting*. Ale nie odpuszczają, stawka jest bowiem wysoka. Gramy o własne szczęście, a co może być bardziej wartościowego? Żeby je sobie zapewnić, szukamy miłości wysokiej jakości, a nie byle jakiej. Partnera, który osiągnie sto punktów na sto możliwych. Tylko że on oczywiście nie istnieje, jest konstruktem, podobnie jak wyspy Bergamuty i mój tajemniczy czeski kochanek. Nie ma prawa zaistnieć, zwłaszcza że wciąż jesteśmy socjalizowani w taki sposób, że porozumienie między płciami w relacji romantycznej jest trudne.

Amerykanka, psycholożka i filozofka Carol Gilligan oraz psychoanalityczka Naomi Snider, w książce *Why Does Patriarchy Persist (Dlaczego patriarchat wciąż trwa?)* zauważają, że uwiązani przez podświadome schematy

myślowe chłopcy i dziewczęta dokonują czegoś w rodzaju samoamputacji. Prowadzi ona do męskiej obojętności i kobiecej autocenzury, w wyniku której mężczyźni starają się zachowywać, jakby nie potrzebowali do szczęścia relacji z innymi ludźmi, a zwłaszcza z płcią przeciwną, a kobiety umniejszają swoje potrzeby, żeby uniknąć odrzucenia. Tym samym coraz bardziej się od siebie oddalają. Gorzko podsumowuje to Mona Chollet w *Wymyślić miłość na nowo*: „Przewrotność naszych społeczeństw polega na tym, że (...) metodycznie kształcą i socjalizują kobiety i mężczyzn tak, by nie byli w stanie się ze sobą porozumieć. Genialne, prawda?” (przeł. Jacek Giszczak). Owszem, genialne dla podtrzymania patriarchy, tragiczne dla nas.

Trzy rodzaje oddalenia, o których była mowa w tym tekście, są moim zdaniem ważne dla poczucia dobrostanu. To pierwsze jest pozytywne – miłość pozwala nam się oddalić od siebie samych jako agresywnych, wojowniczo nastawionych i rywalizujących zwierząt. Gorzej z dwoma pozostałymi. Oddalenie od swoich potrzeb, zewnątrzsterowne nastawienie na cele i ocenę ogranicza naszą zdolność do odpuszczenia, wyciszenia. Do przyznania sobie prawa do życia wystarczająco dobrego, aby następnie wejść w dobrą relację z drugim człowiekiem, który nie zostanie zredukowany do narzędzia służącego osiągnięciu naszych celów. Trzecie oddalenie od siebie nawzajem, kobiet i mężczyzn – wzmacniane przez media społecznościowe – dopełnia obrazu.

Myślę, że aby zmniejszyć odległość między sobą a kimś innym, musimy zacząć od drugiego oddalenia, podejść bliżej do nas samych. Zadać pytanie, czego nam potrzeba, co robi nam dobrze. Nie musimy w tym celu uczestniczyć w kręgach kobiet, chodzić na gongi, okadzać się białą szalwią czy szukać w sobie skrzywdzonego wojownika lub wewnętrznej dzikiej dziewczynki, chyba że to komuś pomaga. Książka Natalii de Barbaro *Czuła przewodniczka* i inne tym podobne, w moim odczuciu spływające problem i dość pretensjonalne, sprzedają się przecież świetnie. Moim zdaniem jednak wystarczy, że po prostu damy sobie przyzwolenie na postawienie tych pytań, udzielimy na nie szczerzej odpowiedzi i jej nie zignorujemy.

Pracując nad tym tekstem, postanowiłam podjąć wyzwanie. Zadałam sobie pytanie, czego mi potrzeba na tym etapie mojego życia. Czy rzeczywiście kluczem do szczęścia jest znaleźć się w relacji z mężczyzną? Przyjrzałam się swojemu życiu i poprosiłam o opinię kilka bliskich osób, które dobrze mi życzą, i uświadomiłam sobie, że przez ostatnie lata byłam jak szybko-war. Gotowałam na najwyższych obrotach. Kilkanaście książek, projekty biznesowe, spotkania autorskie jak Polska długa i szeroka, samodzielne wychowywanie synów, kredyt na milion złotych. Ciśnienie rosło, ale

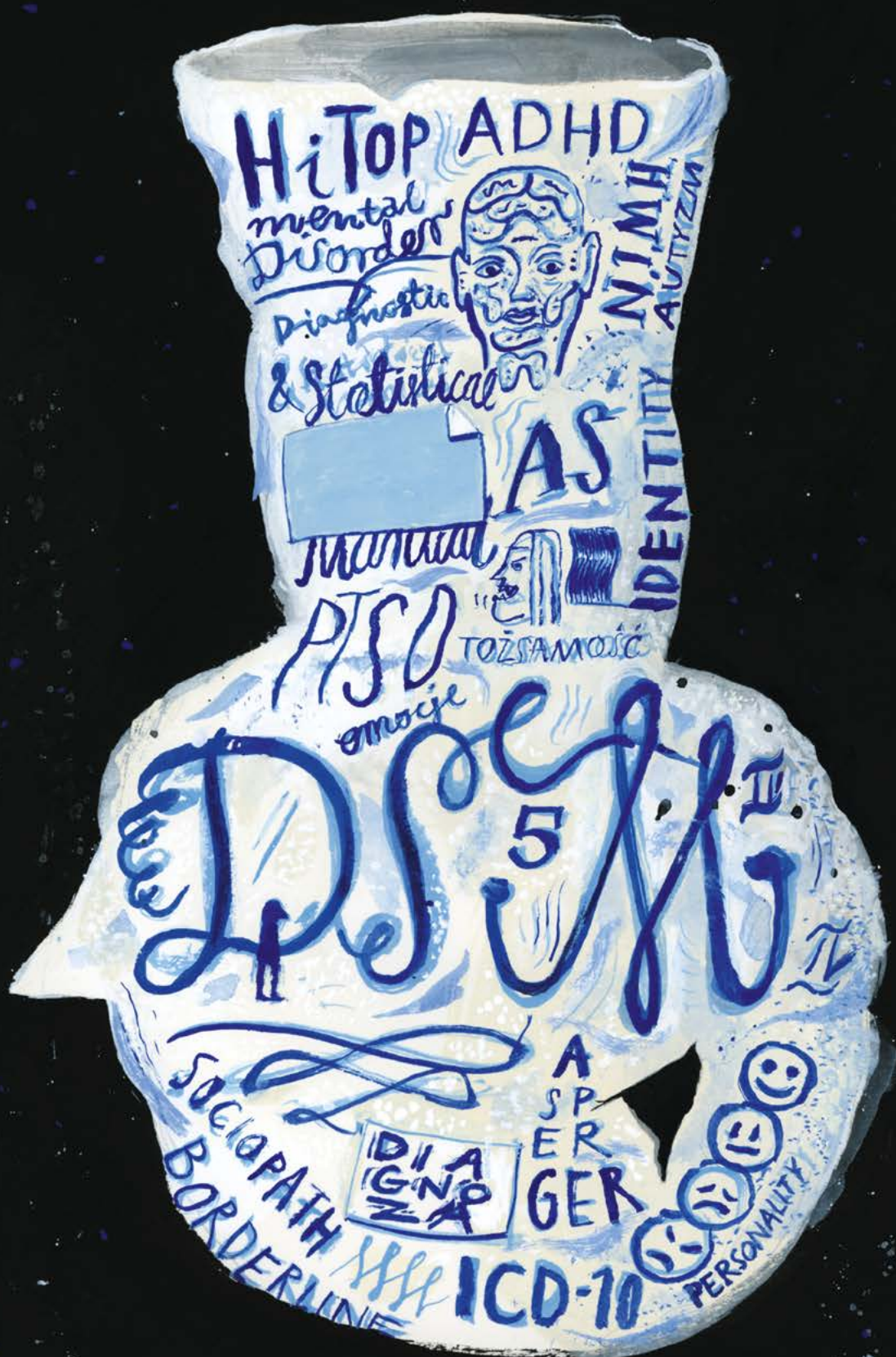
pokrywka trzymała mocno. Byłam samotnym garnkiem ze stali z wesołym gwizdkiem. To mogło skończyć się katastrofą i nie mam na myśli rozgotowanych warzyw.

Doszłam do wniosku, że kluczem do mojego dobrostanu w tym momencie życia nie jest mężczyzna, który pomoże mi grać na tych wszystkich bębenkach, gotować jednocześnie na wielu palnikach. Kluczem jest spróbować gotować na wolnym ogniu. Sama, bez niczyjej pomocy. Z dnia na dzień odciąłam wszystko, co nie było niezbędne, i od sierpnia do końca roku będę próbowała zbliżyć się do swoich potrzeb, tych najbardziej podstawowych i prostych. Do siebie, a nie do drugiego człowieka. Bez czeskiego czy jakiegokolwiek innego kochanka. Przypomniało mi się także, że już od jakiegoś czasu na pchlich targach i bazarach ze starociami szukam pojedynczych filiżanek do espresso. Czasem mają obtłuczone uszko, czasem wyblakłe kolory. Kawa z takiej filiżanki, którą piję dziś, siedząc na moim poddażu, na podłodze, bez żadnego krzesła naprzeciwno, we własnym towarzystwie, smakuje wystarczająco dobrze.



Więcej tekstów o relacjach przeczytasz lub wysłuchasz na magazynpismo.pl/relacje





Dlaczego utożsamiamy się z etykietkami psychiatrycznymi?

tekst MANVIR SINGH

przełożyła KATARZYNA MOJKOWSKA

JUŻ WIESZ – JESTEŚ w spektrum autyzmu, masz *borderline* albo jesteś socjopatą. Kiedy tylko nabierzesz pewności, że odnalazłeś swoją tożsamość, zaczynasz prywatną grę z niestabilnym systemem diagnostycznym.

N adanie czemuś nazwy – wyszczególnienie z reszty bytów i przydzielenie etykiety – jest aktem stworzenia. To początek zrozumienia i kontroli. Pierwszą rzeczą, jaką uczynił Bóg po oddzieleniu światła od ciemności w Księdze Rodzaju, było nazywanie światła dniem, a ciemności nocą. Adam, kiedy już został stworzony i puszczony samopas do Edenu, pełnił pierwotnie funkcję etykieciarki w ludzkim ciełe. Bóg przyprowadzał do niego zwierzęta, „aby przekonać się, jaką da im nazwę”.

Gdyby Adam myślał jak większość ludzi, prawdopodobnie zaczęłby od nadania nazw „rodzajom naturalnym” – kategoriom, na jakie zdaje się dzielić świat przyrody pod względem wspólnych cech jego przedstawicieli. Nazywając grupę zwierząt świniami, przyjąłby, że wszystkie te stworzenia łączy pewien zestaw właściwości, odróżniający je od nieświń. Według psychologów intuicyjnie uznajemy, że granice między kategoriami – niezależnie od tego, czy mówimy o owocach, emocjach czy grupach etnicznych – przebiegają w miejscu naturalnych połączeń (jak w słynnej metaforze Platona, który polecał dokonywać podziałów – w domyśle: rozbioru mięsa – „tak jak członki urosły”).

W żadnej sferze ludzkiej aktywności nie traktuje się kwestii nadawania nazw równie poważnie – czy też z równym poszanowaniem rodzajów – co w nauce. Od setek lat takie dziedziny jak fizyka, chemia czy biologia, drogą debat i weryfikacji, udoskonalają nomenklatury tak, by lepiej współgrały z porządkiem naturalnym. Psychiatria, na pierwszy rzut oka, także odniosła sukces na tym polu. Lata badań i obserwacji klinicznych zaowocowały kolejnymi katalogami potencjalnych dysfunkcji psychicznych, których zwieńczeniem jest *Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*). Ten stworzony przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (American Psychiatric Association) siedem dekad temu podręcznik, którego aktualne wydanie jest już piąte, dzieli zaburzenia na grupy, na przykład: zaburzenia lękowe, dysfunkcje seksualne czy zaburzenia osobowości. Każda z wymienionych dolegliwości ma czytelne kryteria diagnostyczne, uzupełnione o takie informacje jak częstość występowania, czynniki ryzyka i choroby współistniejące. Chociaż klinicyści i naukowcy przyjmują, że klasyfikacja *DSM* nieustannie jest dopracowywana, wielu zakładało, że kategorie w podręczniku będą przebiegać blisko rodzajów naturalnych, prezentujących, jak to ujął w 1985 roku profesor psychiatrii Uniwersytetu Columbia Jerrold Maxmen, „określone wzorce genetyczne, charakterystyczny sposób reagowania na leki i podobne cechy biologiczne”.

Dla Amerykanów i, w mniejszym stopniu, ludzi na całym świecie, *DSM* stanowi najistotniejszy przewodnik po chorobach psychicznych i radzeniu sobie

z nimi. Ustanawia słownictwo psychiatryczne – to z niego pochodzą pojęcia w rodzaju „zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi” (ADHD, *attention deficit/hyperactivity disorder*) czy „zespół stresu pourazowego” (PTSD, *post-traumatic stress disorder*). Determinuje, o których zaburzeniach uczą szkoły medyczne, które można leczyć lekami zaaprobowanymi przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) i którym obywatelom będzie przysługiwać renta chorobowa czy zwrot kosztów leczenia przez ubezpieczyciela. Dzięki zawartej w *DSM* klasyfikacji chorób psychicznych ustala się częstotliwość ich występowania w populacji i określa, którymi z nich powinna zająć się polityka publiczna.

DSM w znanej nam obecnej formie pojawiło się w roku 1980 jako trzecia wersja podręcznika, *DSM-III*. Podczas gdy pierwsze dwie edycje zawierały rozbudowane klasyfikacje i reprezentowały perspektywę psychoanalityczną, w *DSM-III* skupiono się na bardziej precyzyjnych kryteriach diagnostycznych i bardziej naukowym podejściu. Zwolennicy tych zmian mieli nadzieję, że badania z zakresu genetyki i neuronauki potwierdzą przyjętą klasyfikację, jednak blisko pół wieku później coraz wyraźniej widzimy, że zaburzenia nakładają się na siebie, a kategorie mają raczej zacierające się niż wyraźne granice. Żadnego z zaburzeń nie powiązano z konkretnym genem czy zespołem genów. Prawie wszystkie predyspozycje genetyczne, jakie połączono z chorobami psychicznymi, kojarzone są również z wieloma innymi zaburzeniami. Przegląd ponad pięciuset badań z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego u osób, które wykonywały konkretne zadania, wykazał, że chociaż obrazowanie mózgu może wykryć wskaźniki choroby psychicznej, nie widać w nim różnic pomiędzy schizofrenią, chorobą afektywną dwubiegunową, ciężkim epizodem depresji a innymi zaburzeniami. Podejście *DSM* do klasyfikacji wydaje się coraz bardziej arbitralne i anachroniczne.

Steven Hyman, który w latach 1996–2001 kierował amerykańskim Narodowym Instytutem Zdrowia Psychicznego [NIMH, National Institute of Mental Health, największa na świecie organizacja zajmująca się badaniami naukowymi na temat chorób psychicznych – przyp. tłum.], skomentował w wypowiedzi dla „Timesa”, że uważa podręcznik za „absolutny naukowy koszmar”. W 2009 roku czterech redaktorów pracujących nad wersją *DSM-5* opublikowało artykuł, w którym wspominali o swoich nadziejach, żeby „w taki sposób aktualizować naszą klasyfikację, by uznawała najbardziej znaczące syndromy, jakie faktycznie występują w naturze”. Mimo to ostateczny efekt nie spełnił tych oczekiwań. W kwietniu 2013 roku, na kilka tygodni przed planowaną premierą *DSM-5*, Thomas Insel, ówczesny

dyrektor NIMH, skomentował: „Ostateczna wersja zawiera głównie drobne zmiany względem poprzedniej edycji”. W konsekwencji zaistniałej sytuacji ogłosił, że instytut „będzie zmieniał kierunek badań, odchodząc od kategorii zawartych w *DSM*”.

W książce: *DSM: A History of Psychiatry's Bible* (*DSM – historia biblii psychiatrów*) z 2021 roku socjolog medycyny Allan V. Horwitz przedstawia powody niepowodzenia rewolucji planowanej w *DSM-5*, w tym wewnętrzne awantury pomiędzy członkami grup roboczych pracujących nad aktualizacją i wykluczanie z nich klinicystów. Jest jednak jeszcze twardszy orzech do zgryzienia: modernizacja *DSM* wymaga wymazania rodzajów ludzi. Jak zauważył filozof Ian Hacking, nadawanie ludziom etykietek jest czymś zupełnie innym niż przypinanie ich kwarkom czy mikrobom. Kwarki i mikroby mają do nich obojętny stosunek, lecz u ludzi zmieniają one sposób, w jaki „jednostki doświadczają same siebie – i mogą nawet prowadzić do tego, że ich uczucia i zachowania będą się zmieniać po części ze względu na to, jak zostały zakwalifikowane”. Najsłynniejszym przykładem Hackinga jest rozdwojenie jaźni [obecnie występujące pod nazwą zaburzenia dysocjacyjnego tożsamości – przyp. tłum.].

W latach 1972–1986 liczba przypadków pacjentów z wieloma osobowościami gwałtownie wzrosła, z niecałej setki do około 6 tysięcy. Hacking zwrócił uwagę, że niezależnie od tego, czy taka diagnoza w ogóle istnieje, to każdy przyzna, że w 1955 roku „nie istniał taki sposób bycia człowiekiem”. Nie istniała taka jednostka diagnostyczna. Do roku 1986 osobowość wieloraka nie



tylko została uznana przez psychiatrię, ale też przyjęła się wśród ludzi nauki, w popularnych książkach czy programach *talk-show*, a co najważniejsze – potwierdzali ją swoim doświadczeniem ludzie o wielu osobowościach. Hacking określał proces, w którym nazwanie stwarza nazywaną rzecz, a ona z kolei wpływa na znaczenie swojej nazwy, „nominalizmem dynamicznym”.

Trzy nowe książki – *But Everyone Feels This Way: How an Autism Diagnosis Saved My Life* (Przecież każdy się tak czuje. Jak diagnoza autyzmu uratowała mi życie) Paige Layle, *Sociopath: A Memoir* (Socjopatka. Wspomnienia) Patric Gagne i *Borderline: The Biography of a Personality Disorder* (Borderline. Biografia zaburzenia osobowości) Alexandra Krissa – to gotowe ilustracje tezy, że diagnoza psychiatryczna kształtuje opisywaną nią osobę. Modeluje tożsamości społeczne. Oferuje scenariusze zachowań i wyjaśnia życie wewnętrzne jednostki. Przez obietnicę poznania prawdy o sobie system diagnostyczny zyskuje indywidualny wymiar, co chroni go przed ewentualną rewolucją.

—
DIAGNOZY PSYCHIATRYCZNE są wykorzystywane, by lepiej poznać samą lub samego siebie – podobnie jak psychozabawy (patrz, jestem introwertykiem!), znaki zodiaku (jestem Wagą!) i przydomki nadawane pokoleniom (jestem genzetką!). Kiedy Paige Layle miała piętnaście lat, psychiatra oznajmił jej, że ma zaburzenia ze spektrum autyzmu. Tak opisała nagłą jasność, jaką poczuła, słysząc, że spełnia kryteria zawarte w *DSM-5*: „Nie jestem nienormalna. Nie zmyślam. Nie manipuluję ani nie staram się niczego udawać... Jest jakiś powód tego, jaka jestem”.

Diagnoza Layle – wraz z odkryciem, że na tak wiele jej pytań istnieje jedna, przejrzysta odpowiedź – pojawia się w połowie jej książki. We wcześniejszych rozdziałach opowiada o frustracji i zagubieniu, wynikających z jej niewyjaśnionej odmienności. Już na początku wylicza swoje „cechy”: skubanie skóry, wyrywanie włosów, odcinanie metek od ubrań, zachowania dysocjacyjne na dźwięk fajerwerków. Opowiada, że zanim poszła do pierwszej klasy, potrafiła czytać prawie na poziomie szóstej, a w późniejszych latach stale otrzymywała wysokie oceny, ale nie mogła zrozumieć przekazów zawartych między wierszami czytanek na lekcjach angielskiego. Zmagała się też z lękami; była, jak sama mówi, „dziwnym, wiecznie zapłakany dzieciakiem, tak zestresowanym, że codziennie życzył sobie śmierci”.

W 2020 roku Layle umieściła na TikToku filmik, w którym krytykowała trend wykorzystujący określenie „autystyczny” w znaczeniu „głupi”. Stał się wiralem. Z bezpośredniością, jaką nietrudno wziąć za próżność, mówiła do kamery: „Hej, jestem autystyczna.

A zarazem jestem najmądrzejszą osobą, jaką w życiu spotkałam, wiecie?”. W kolejnych latach, zebrawszy ponad 2,5 miliona obserwujących, została jedną z najpopularniejszych autystycznych osób samorzecznich na tej platformie. Paige kipi energią i ma społeczne wyczucie. Z umiejętnie nałożonym makijażem patrzy wprost w obiektyw w sposób zarazem intymny i intensywny, czym podważa obieguje opinie co do wyglądu osoby autystycznej, niosąc jednocześnie przesłanie o różnorodności ekspresji autyzmu, a w szczególności o różnicach w jego manifestacji u mężczyzn i kobiet.

Niektóre organizacje i poradniki językowe nawołują dziś do stosowania języka stawiającego na pierwszym miejscu ludzi (*people-first* lub *person-first*), a więc „ludzie z autyzmem” lub „osoba z autyzmem” zamiast diagnoz (*diagnosis-first*): „autystyk”, „autysta” [w języku polskim w tym wypadku diagnoza wręcz skleja się z opisywaną osobą w jedno – przyp. tłum.]. Layle nazywa te zalecenia w swojej książce „stuprocentowym, czystym ableizmem [dyskryminacją osób z niepełnosprawnością – przyp. red.]”. „Jestem autystką. Jestem autystyczna zawsze, w każdej sytuacji, cały czas, dwadzieścia cztery godziny na dobę... Gdybym nie była autystką, byłabym kimś zupełnie innym i nie umiałabym sobie wyobrazić tej osoby, bo autyzm stanowi tak integralną część mojej tożsamości. Odebranie mi go oznaczałoby odebranie mi całej siebie, a chęć podjęcia takiej próby uważam za ableizm”.

Jednak znaczenie określenia „autystyczny” nieustannie się zmienia. Według Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom [CDC, Centers for Disease Control and Prevention, agencja rządu federalnego Stanów Zjednoczonych – przyp. K.M.] w ostatnich dwudziestu latach występowanie autyzmu w USA wzrosło czterokrotnie. Głównymi siłami napędowymi tego zjawiska były poszerzenie definicji zaburzenia i obniżenie progu diagnostycznego. Międzynarodowa metaanaliza, opublikowana w wydawanym przez Amerykańskie Towarzystwo Medyczne periodyku „JAMA Psychiatry”, wykazała, że wśród ludzi ze zdiagnozowanym autyzmem udokumentowane występowanie kojarzonych z tym zaburzeniem cech psychologicznych i neurologicznych spadło w latach 2000–2015 nawet o 80 procent. Chociaż wiele osób cieszy się, że autyzm się rozrasta, bo według nich to lepiej oddaje jego różnorodność, wiodący badacze, tacy jak Laurent Mottron i Uta Frith, niepokoją się, że taka heterogeniczność rozcieńcza go jako kategorię. Temple Grandin, naukowczyni i autystyczna samorzeczniczka, powiedziała „Observerowi” w 2022 roku: „Spektrum jest tak szerokie, że nie ma za dużo sensu”.

Autyzm Layle jest przypuszczalnie skutkiem tego poszerzenia. Od swojego psychiatry usłyszała, że gdyby przyszła do niego kilka lat wcześniej, zdiagnozowałby

Chociaż wiele osób cieszy się, że autyzm się rozrasta, bo według nich to lepiej oddaje jego różnorodność, wiodący badacze niepokoją się, że taka heterogeniczność rozcieńcza go jako kategorię.

u niej zespół Aspergera, nie autyzm. Jednak jedną z kilku dużych zmian, jakie wprowadzono pomiędzy wydaniem *DSM-IV* a *DSM-5*, było wrzucenie „całościowych zaburzeń rozwojowych”, włącznie z aspergerem, do kategorii „zaburzeń ze spektrum autyzmu”. Posunięcie, które Layle uważa za tak wielką krzywdę – pozbawienie jej własnej diagnozy, a tym samym tożsamości – wyrażono wówczas całej społeczności „Asów” (*Aspie*). Co więcej – wiele osób, u których kiedyś stwierdzono zespół Aspergera, dowiedziało się wówczas, że według nowych kryteriów nie kwalifikowałyby się do diagnozy autyzmu. Zmiana ta wywołała lęk i dezorientację, a niektórzy odebrali ją jako wypieranie rzeczywistości. „Jestem zaskoczony, że usunęli tę nazwę, skoro zjawisko ewidentnie istnieje”, powiedział psycholożce Bethan Chambers pewien Brytyjczyk, u którego rozpoznano wcześniej aspergera, dodając: „Dziś jestem przedstawicielem zagrożonego gatunku”.

Wymazanie zespołu Aspergera pozwala na niewielki wgląd w to, co może zwiastować większa rewolucja w diagnostyce. Termin ten ukuto w 1981 roku, a w 1994 roku po raz pierwszy pojawił się w *DSM-IV*. Niedługo później wokół diagnozy zaczęły rozwijać się prężne społeczności, na przykład *Aspies For Freedom*, grupa internetowa, która w 2013 roku miała blisko 50 tysięcy członków. Osoby z aspergerem przewodziły opozycji wobec zunifikowanej diagnozy autyzmu. Kiedy poniosły porażkę i stało się jasne, że nowy podręcznik nie tylko usunie zespół Aspergera, ale i pozbawi wielu dawnych Asów miejsca w spektrum, Autistic Self Advocacy Network (Sieć Autystycznych Samorzeczników) skutecznie lobbowała w grupie roboczej do spraw zaburzeń neurorozwojowych pracującej nad *DSM-5* na rzecz poszerzenia kryteriów diagnostycznych i umożliwienia rozpoznania autyzmu u uprzednio zdiagnozowanych osób. Społeczność powstała za sprawą etykiety zabiegała o to, by zachować ją w użyciu, a kiedy nie odniosła sukcesu na tym polu, zawalczyła o zmianę kryteriów na umożliwiające całej grupie obecność w systemie.

But Everyone Feels This Way to pisana prosto z serca, przepełniona wrażliwością książka o pojmowaniu i akceptowaniu autyzmu w świecie, który nieustannie wymaga normalności. W pełni bazuje też na założeniu, że to zaburzenie jest w istocie takie, jak opisano w *DSM-5*: jednocześnie spektrum i konkretna kategoria, ogromnie zróżnicowane, ale uwarunkowane biologicznie. Layle pisze: „Mam nadzieję, że za sprawą stałego postępu wiedzy i technologii w świecie nauki kiedyś to neurologzy i inni eksperci w dziedzinie neurorozwoju będą prowadzić diagnostykę zaburzeń ze spektrum autyzmu, a nie psychiatrzy, którzy podchodzą do niej uznaniowo”. Jednak te same badania grożą destabilizacją spektrum, a tym samym – pozycji autorki.

Wiele osób,
u których
kiedyś
stwierdzono
zespół
Aspergera,
dowiedziało
się, że według
nowych
kryteriów nie
kwalifikowałyby
się do diagnozy
autyzmu.
Zmiana ta
wywołała lęk
i dezorientację.

PODOBNI JAK LAYLE, Patric Gagne już jako dziecko zauważyła, że „coś nie gra”. Nim skończyła siedem lat, miała pudło pełne kradzionych drobiazgów. Kiedy koleżanka z klasy zaprosiła ją z grupą dzieci na nocowanie, Patric wyszła, gdy wszyscy zasnęli, i włóczyła się po ulicach San Francisco. W wieku dziewięciu lat wyprosiła z domu dwie koleżanki i zamknęła drzwi na klucz, kiedy jedna z nich skomentowała: „Twój dom jest beznadziejny i ty też”, dźgnęła ją w głowę ołówkiem o twardości HB. (Dziewczynka przeżyła). W swojej książce *Sociopath: A Memoir* wyznaje, że łatwo przychodziły jej takie emocje jak złość czy radość, jednak „empatia i poczucie winy, zakłopotanie i zazdrość były jak język, w którym nie umiem mówić ani go zrozumieć”.

Gagne opisuje, jak podczas pierwszego roku na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles zaczęła „kraść” auta, czyli przekonywać pijanych chłopaków na imprezach bractw uniwersyteckich, by pożyczali jej kluczyki. Urządzała sobie wtedy nocne rajdy, po czym zwracała samochód, nim nadszedł poranek. To mniej więcej wtedy, jak pisze, pojęła znaczenie słowa „socjopata”, na zajęciach z wprowadzenia do psychologii. Profesor opisywał socjopatów jako ludzi skłonnych do apatii, którzy popełniali złe uczynki z desperacji, by coś poczuć. Ta koncepcja przemówiła do Gagne. „Zawsze pragnęłam jakiegoś dowodu, że nie jestem sama, potwierdzenia, że nie jestem jedyną osobą na świecie, która czuje w inny sposób niż wszyscy dookoła – pisze. – Zawsze miałam pewne podejrzenia, ale teraz uzyskałam pewność. Istniało wystarczająco dużo ludzi takich jak ja, by uzasadnić istnienie całej kategorii w psychologii”.

Socjopatia nie stanowi jednak kategorii w psychologii, a przynajmniej nie pod kątem diagnostycznym. W pierwszym wydaniu *DSM* znalazło się „socjopatyczne zakłócenie osobowości” – grupa obejmująca bezwzględnych przestępców, dewiantów seksualnych i osoby nadużywające środków odurzających. Termin „socjopatyczny” został wykreślony z *DSM-II* wraz z pojawieniem się „antyspołecznego zaburzenia osobowości”, chociaż to pierwsze określenie pozostało w powszechnym użyciu poza diagnostyką kliniczną. Niektórzy badacze kojarzyli socjopatię z brakiem skrupułów i impulsywnym zachowaniem spowodowanym urazem mózgu. Inni wiązali je z osobowością antyspołeczną. W książce *Socjopaci są wśród nas* (przeł. Rafał Śmietana) psycholożka Martha Stout określiła w ten sposób osobę pozbawioną sumienia. Z kolei Gagne uznaje socjopatię za rzeczywiste, tylko nieobecne w *DSM* zjawisko, substytut tak problematycznej dla niej antyspołeczności.

Oczywiście, trudno wierzyć samozwańczej socjopatce. „Historia, którą przeczytasz, jest prawdziwa” – deklaruje w przedmowie, po czym w rozdziale

wprowadzającym przyznaje: „jestem kłamczuchą” i opisuje siebie jako osobę „wysoko manipulującą”. Jej wiarygodność wydaje się szczególnie krucha, kiedy opowiada o swojej karierze naukowej. Mimo wielu wzmianek o „moim doktoracie”, „moich badaniach naukowych”, w książce nigdzie nie pojawiają się żadne cytaty z tych prac, prawie nigdy nie powołuje się też na badania innych naukowców. Wiarygodność jej akademickich dokonań była publicznie roztrząsana; niedostępność jej rozprawy doktorskiej w internecie wytknęli jej zarówno użytkownicy serwisu Reddit, jak i autor niedawnej recenzji w „New York Timesie”. Ma stopień doktorki i ukończyła rozprawę, nie byłam jednak w stanie namierzyć żadnych artykułów jej autorstwa w powszechnie używanych bazach naukowych.

Jeśli jednak wierzyć jej na słowo, egzystuje w psychiatrycznym czyścisku. Jedynie w połowie identyfikuje się z antyspołecznym zaburzeniem osobowości w formie przyjętej w *DSM-IV*. Kiedy terapeuta przeprowadza u niej badanie z wykorzystaniem skali psychopatii Roberta Hare’a, uzyskuje wynik wyższy od przeciętnego, jednak niewystarczająco wysoki, by kwalifikować się na psychopatkę. Co więcej, pod wieloma względami wymyka się stereotypowi osoby antyspołecznej. „Nie obchodzi mnie, co myślą inni” – mówi, po czym opisuje, jak pragnęła aprobaty własnej matki. Twierdzi, że miłość nie jest dla niej czymś naturalnym, a jednak wiele o niej opowiada, szczególnie w odniesieniu do męża, Davida, a także opisując uczucia wobec matki, ojca, siostry i fretki o imieniu Baby. „Nie interesuje mnie moralność” – ogłasza na pierwszej stronie, a kilka rozdziałów później wyznaje, że jako nastolatka ustaliła sobie zasadę: „nikogo nie krzywdzić”.

Te sprzeczności stanowią rdzeń książki Gagne. Autorka pragnie diagnozy i, próbując zrozumieć samą siebie, podpira się klinicznymi etykietkami. One jednak nigdy do końca nie pasują, a konsekwencje takiej sytuacji są przygnębiające. „Nie chcę mieć poczucia, że takie rzeczy jak związki, miłość i rodzina, są poza moim zasięgiem tylko dlatego, że nie «internalizuję emocji» w ten sam sposób, co wszyscy” – wyznaje w pewnym momencie. Skonfrontowana z faktem, że poszukiwania przyczyny jej cierpienia w istniejących schematach zakończyły się klęską, zamiast wadliwego systemu widzi przestrzeń na nową kategorię diagnostyczną jej własnego pomysłu: „zaburzenie ze spektrum socjopatii”. Nazwanie czegoś oznacza przyznanie, że istnieje, umieszczenie tego w naturalnym porządku.



nie na wskroś. Ten stan rozchwiania definiują nagłe zmiany nastroju, postrzegania siebie i innych. Pacjenci z *borderline* wchodzą zazwyczaj w intensywne, niestabilne relacje i często opisują się jako osoby rozdzierająco wrażliwe. Psycholożka Marsha Linehan porównała *borderline* do psychologicznego oparzenia trzeciego stopnia: „Nawet najlżejszy dotyk czy ruch mogą wywołać przeogromne cierpienie”.

Osobowość chwiejna emocjonalnie podtypu granicznego, jak sama nazwa wskazuje, wymyka się ostrym definicjom. Koncepcję zaburzenia przypisuje się psychoanalitikowi Adolphowi Sternowi, który w 1937 roku opisał w ten sposób pacjentów niepasujących ani do neurotycznych, ani do psychotycznych – stąd właśnie „graniczni”. Komitet odpowiedzialny za projektowanie narzędzi pomiaru zaburzeń osobowości do *DSM-III* omawiał niejasny charakter zaburzenia, dyskutując nad włączeniem go do podręcznika. Niektórzy członkowie komitetu zwrócili uwagę, że klasyczne objawy, takie jak zakłócenie tożsamości, wybuchy gniewu i niestabilne relacje międzyludzkie, występują również w narcystycznym i histrionicznym zaburzeniu osobowości. Podczas wewnętrznych debat Donald Klein, wówczas profesor psychiatrii na Uniwersytecie Columbia, narzekał, że „każda odmiana zaburzenia osobowości pod słońcem została kiedyś nazwana *borderline’em*”. W książce *Personality Disorders: A Short History of Narcissistic, Borderline, Antisocial, and Other Types (Zaburzenia osobowości. Krótka historia zaburzenia narcystycznego, borderline, antyspołecznego i innych, 2023)* socjolog medycyny Allan

JEŚLI SOCJOPATIA GAGNE nie mieści się w diagnozach *DSM*, osobowość chwiejna emocjonalnie podtypu granicznego, nazywana też *borderline*, przebiega przez

Horwitz stawia pytanie, dlaczego *DSM* wciąż traktuje *borderline* jak zaburzenie osobowości, a nie afektywne. „Jego znak rozpoznawczy – chwiejność emocjonalna – to praktycznie przeciwieństwo braku elastyczności, jaka charakteryzuje zaburzenia osobowości” – wyjaśnia.

Alexander Kriss w swojej książce *Borderline: The Biography of a Personality Disorder* mierzy się z tym bałaganem w kategoriach. Kriss, psychoterapeuta i profesor psychologii na Uniwersytecie Fordham, patrzy szeroko na *borderline*, znajdując jego ślady w pismach Hipokratesa na temat hysterii, w nowożytnych oskarżeniach o czary i w całym wachlarzu kategorii diagnostycznych, na przykład w złożonym zespole stresu pourazowego. Jego książka jest tajemnicza, liryczna i erudycyjna – pasuje do mężczyzny, który jak się okazuje, przeniósł się na psychologię kliniczną z dramaturgii, i wydaje się bardziej interesować teoriami freudowskimi niż współczesnymi koncepcjami w psychiatrii. Woli nie deklarować swojego stanowiska w kwestii natury *borderline*, zamiast tego bada ją za pośrednictwem podejmowanych przez innych prób nazwania, leczenia, a także demonizowania niestabilności psychologicznej.

Autor nie ukrywa, że gardzi *DSM*. Twierdzi, że dystansując się od swoich psychoanalitycznych korzeni, podręcznik odrzucił przydatne spostrzeżenia w zakresie etiologii i leczenia, a także obserwacje dotyczące mechanizmów psychologicznych, takich jak rozszczepienie i projekcja. Potępia również „kategoryczne podejście do chorób” *DSM*, które jego zdaniem słabo odwzorowuje rzeczywistość. „Choroba to choroba, bo tak napisano w książce – sarka, porównując instytucjonalny autorytet *DSM* do świętej księgi. – Być może pora raz na zawsze zrezygnować z nazywania rzeczy – sugeruje w pewnym momencie. – A przynajmniej rozważyć możliwość, by porzucić świat kategorii”.

Kriss przyznaje, że proces nadawania etykiet umacnia kategorie, szczególnie w dobie internetu. Społeczności *online*, takie jak forum r/BPD w serwisie Reddit, przekuwają diagnozy w tożsamości, chcąc wymusić na społeczeństwie ich akceptację, i zachęcają ludzi do samodzielnego diagnozowania się. Kriss obawia się, że może to wypaczyć pojęcie *borderline*, które będzie wykorzystywane jako egoistyczne usprawiedliwienie nagannych zachowań. Cytuje post muzyczki Abby Weems, która tak opowiadała o swoim związku z podcasterem Dustinem Marshalllem: „Bardzo łatwo mi było racjonalizować sobie jego zachowanie, kiedy wyjaśniał, że «ludzie z osobowością *borderline* po prostu tak mają». Zaburzenie osobowości było tak ogromną częścią jego tożsamości, że przypisywał mu każde agresywne zachowanie”.

Większe wrażenie robi fakt, że Kriss, mimo wszelkich swoich wątpliwości, nie tylko diagnozuje u swoich

Społeczności online, takie jak forum r/BPD w serwisie Reddit, przekuwają diagnozy w tożsamości, chcąc wymusić na społeczeństwie ich akceptację, i zachęcają ludzi do samodzielnego diagnozowania się.

pacjentów to zaburzenie, lecz wręcz reklamuje się jako specjalista od *borderline*. Twierdzi, że tego domaga się rynek. Należy być znanym z jakiegoś zakresu wiedzy, a ludzie przypuszczalnie wyszukują terapeutów biegłych w istniejących już kategoriach z *DSM*. „Nawet odkrywając, że zjawisko *borderline* nie jest szczególnie «wyjątkowe», tylko powszechne i w jakiś sposób związane z ludzką kondycją, w tym moją własną, chciałem, by ludzie widzieli we mnie eksperta” – komentuje po namyśle. Mimo jego wyjątkowego oporu wobec *DSM*, Kriss, podobnie jak jego pacjenci, funkcjonuje w ramach tej kategorii.

JEŚLI AKTUALNA taksonomia to taki groch z kapustą, jak miałyby wyglądać lepszy system diagnostyczny? W 2015 roku trzech psychologów, rozczarowanych *DSM-5*, stworzyło konsorcjum, by takowy zbudować. Dwóch z nich, David Watson i Robert Krueger, pracowało wcześniej przy aktualizacji *DSM*; trzeci, młody naukowiec Roman Kotov, miał przeczucie, że środowisko przyjąłoby odmienny system z pocałowaniem ręki. Dwa lata później, wraz z trzydziestoma siedmioma innymi badaczami, między innymi z byłym dyrektorem NIMH Stevenem Hymanem, opublikowali propozycję nowego podejścia do klasyfikowania chorób psychicznych. Nazwali swój system Hierarchiczną Taksonomią Psychopatologii (Hierarchical Taxonomy of Psychopathology, HiTOP).

MINIATURY



Taksonomia ta odkłada na bok istniejące diagnozy i zaczyna od zadania pytania, co do czego pasuje. Współwystępujące symptomy i cechy stanowią syndromy, które kolejno grupowane są w „subfaktory”, „spektra” i „superspektra”. Wszystko to jest stale mierzone; taksonomia składa się z wymiarów, a nie kategorii. Efektem jest tymczasowy schemat obejmujący do sześciu spektrów, w tym „internalizację”, do której należą objawy lękowe i depresyjne, „eksternalizację”, która dzieli się na brak zahamowań i zachowania antagonistyczne, czy „zaburzenie myślenia”, pod które podchodzą objawy psychotyczne i niektóre aspekty zaburzenia afektywnego dwubiegunowego.

Twórcy HiTOP twierdzą, że rozwiązuje ona niektóre z największych problemów *DSM* – obejmuje kontinua, a nie czarno-białe jednostki chorobowe, unika niedorzecznej heterogeniczności niektórych zaburzeń; prowadzi do mniejszej liczby pacjentów pokroju Gagne, którzy doświadczają zaburzeń, ale trudno im spełnić kryteria jakiegokolwiek rozpoznania. Autorzy taksonomii przekonują też, że lepiej pasuje ona do odkryć w dziedzinach genetyki i neuronauki. HiTOP wzbudza ogromną ekscytację. W zaledwie siedem lat artykuł prezentujący ten system doczekał się prawie 3 tysięcy cytowań. W międzyczasie konsorcjum powiększyło się ponad czterokrotnie.

Równolegle do ekscytacji rosła też krytyka. Przeciwnicy argumentują, że taksonomii tej, zaprojektowanej na bazie powierzchownych podobieństw, wciąż wiele brakuje do odwzorowania natury psychopatologii. Zwracają również uwagę na to, że HiTOP po części bazuje na symptomach samodzielnie zgłaszanych przez pacjentów, co może być niemiarodajne, i podnoszą fakt, że – niezależnie od wzniosłych zapewnień – zastąpiono jeden zestaw abstrakcji drugim.

Istnieje jednak jeszcze głębszy problem. Symptomy pacjentów często ewoluują w zgodzie z otrzymanymi przez nich diagnozami. Po wizycie Layle u psychiatry jej matka zaobserwowała: „Odkąd dostałyśmy diagnozę, zachowujesz się coraz bardziej autystycznie”. Layle odczytała ten komentarz jako przejaw braku zrozumienia ze strony matki – wyznała w książce: „Nienawidzę, kiedy ktoś myśli, że kłamię” – jednak ludzie wszędzie napotykają na modele chorób, które nieświadomie przyswajają. Niektóre przykłady są subtelne, a inne dramatyczne i zdumiewające. W 2006 roku pewien uczeń meksykańskiej szkoły z internatem zaczął cierpieć na koszmarny ból nogi i miał kłopoty z chodzeniem; niebawem objawy te odczuwały setki jego szkolnych kolegów. Pewna piętnastowieczna niemiecka zakonnica zaczęła gryźć swoje towarzyszkę; ostatecznie ta dziwna histeria opanowała klasztory od Holandii po Włochy. Filozof Ian Hacking utrzymywał, że taka właśnie

dynamika napędziła epidemię osobowości wielorakiej pod koniec dwudziestego wieku, a podobne zjawisko wydaje się teraz mieć miejsce w mediach społecznościowych, gdzie coraz częściej pokazuje się zaburzenie dysocjacyjne tożsamości, bo taką nazwę nosi dziś to zaburzenie. U jednego z pacjentów Krissa, studenta nazywanego Haku, osobowość wieloraka rozwinęła się po zapoznaniu się z koncepcją zaburzenia dysocjacyjnego tożsamości. „Nie żebym myślał, że Haku udawał – wspomina Kriss. – Wyglądało to raczej, jakby Haku chciał mieć wiele osobowości, nawet za cenę przymuszenia siebie i innych do tego, by w to wierzyć”.

Każda nowa taksonomia psychiatryczna rozwija się w cieniu poprzedniej. Musi rywalizować z echem dawnego schematu, z ludźmi, których osobowości wykładały się zgodnie z kształtem minionej klasyfikacji. Nie uwzględniając tego, takie modele jak HiTOP ryzykują odtwarzaniem kategorii swoich poprzedników. Diagnozy psychiatryczne, w swojej otoczce nadanej przez naukowe autorytety, dodatkowo podbarwionej esencjalistycznymi podtekstami, podsuwają trudne do zignorowania schematy. Można to wyczuć w rozważaniach Layle po uzyskaniu diagnozy autyzmu: „Skąd miałam wiedzieć, co jest naprawdę moje, a co sobie wmówiłam na własny temat?”.

Artykuł ukazał się 13 maja 2024 roku w tygodniku „The New Yorker” pod tytułem *Why We're Turning Psychiatric Labels Into Identities*, Manvir Singh, The New Yorker © Conde Nast.



Więcej tekstów o relacjach
przeczytasz lub wysłuchasz na
magazynpismo.pl/relacje

Medea

tekst MAREN UTHAUG

przełożyła JOANNA CYMBRYKIEWICZ

Nawet jej włosy uwalane były mieszaniną krwi i czekolady. Lepkimi rękami wplotła niesforne kosmyki w kok.

„Idź sobie” przekazała Medea telepatycznie psu, a ten w odpowiedzi wlepił w nią głupie spojrzenie.

– No idź już! – krzyknęła, gdy znów trącił miskę na stole i kolejna kropla cieczy wychlapała się poza naczynie i pobrudziła jej sukienkę. Na krzywym blacie stołu zebrali się już czerwone jezioro i krople zaczęły kapać na podłogę, skąd pies pochłaniał je łapczywie.

Medea ze złością odsunęła zwierzę od stołu i zapędziła je do kąta kuchni, gdzie spała mała suczka. Jak zawsze cichutka. Samiec położył się koło niej, niezadowolony.

Nie dość, że rozbolałby go brzuch od czekolady wymieszanej z krwią, to jeszcze każda kropla była na wagę złota. Obecnie, kiedy w klasztorze krwawiła już tylko Cicha, do ciasteczek miłosnych trzeba było dodawać dwa razy więcej czekolady, niż przewidywał dopracowany przepis Medei. Skoro nie mogła załatwić większej ilości krwi menstruacyjnej, nie pozostawało jej nic innego, jak stosować więcej korzonków i czekolady.

Pies wyciągnął się i wysunął język w stronę plamy krwi. Prawie do niej dosięgał. Był to największy ze wszystkich wilczurów, jakie przez lata przewinęły się przez klasztor.

Sięgał głową do ramion swojej opiekunki nie tylko dlatego, że był gigantyczny, ale również z powodu wzrostu Medei, wynoszącego zaledwie metr czterdzieści.

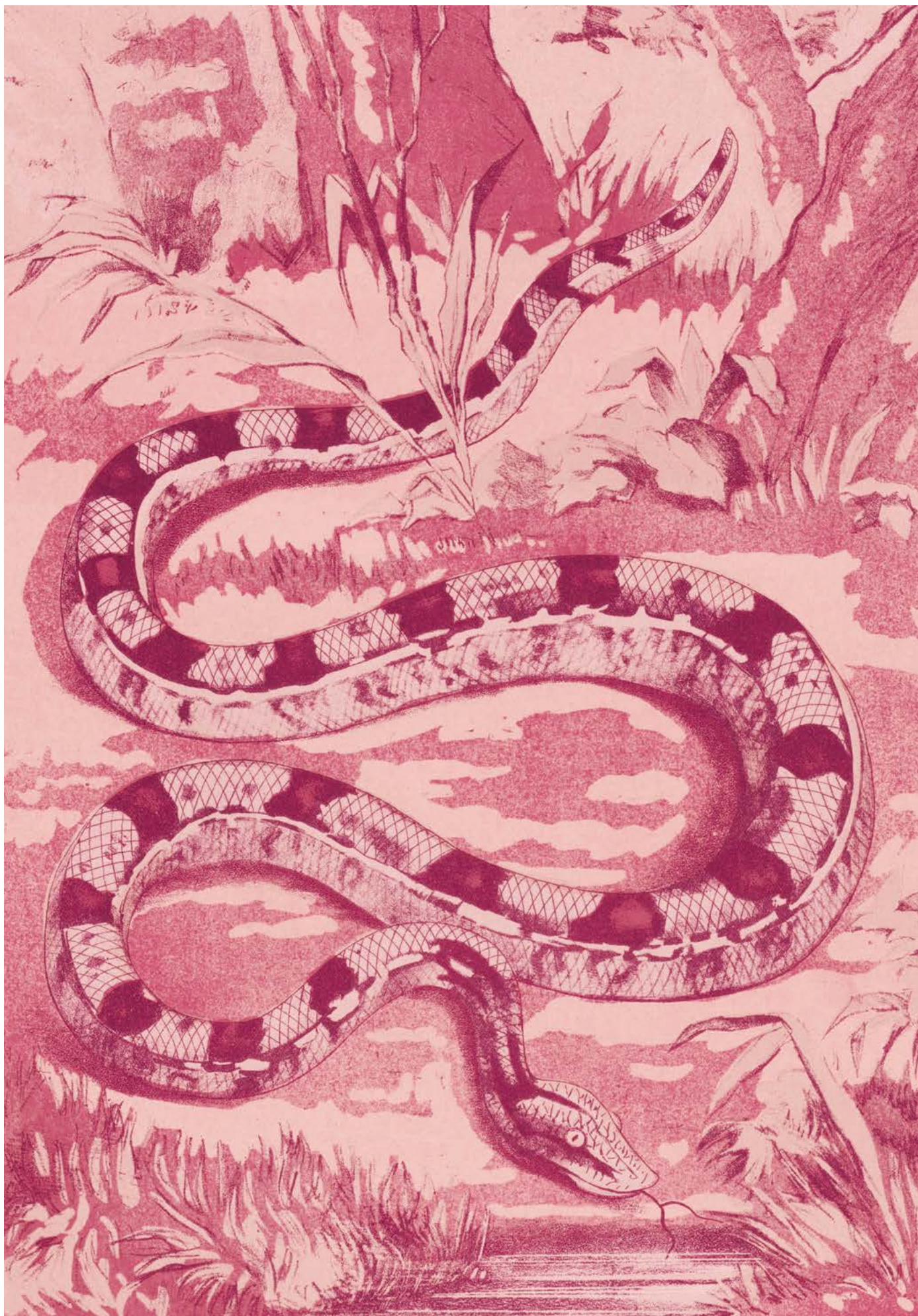
Z każdym miotem wilczury rosły coraz większe. Zdarzały się tak duże, że utykały w kanale rodzym, przez co zabijały i siebie, i pozostałe szczenięta w brzuchu, i samą matkę. Zapłakana Medea skarmiała węże jeszcze ciepłymi, martwo urodzonymi pieskami.

Po ustaleniu przez Medeę odpowiedniej dawki jadu węża, przynoszącej ulgę w najtrudniejszych porodach, do takich przypadków dochodziło na szczęście rzadko. Jej eksperymenty z jadem kilka ciężarnych suk przypląciło życiem, ale od chwili, kiedy zabiła psa, zamiast go uratować, minęło już dziesięć lat. Gdy zbliżał się termin psiego porodu, miała na podorędziu rząd buteleczek oznaczonych czerwoną kropką. Te z żółtą kropką stosowała, gdy chciała pomóc w odejściu staremu psu, by nie cierpiał bardziej, niż musiał.

Psy nie były jednak jej specjalnością. Należały do zmarłej już klasztornej siostry, która potrafiła przyuczyć swoje czworonogi do wszystkiego, począwszy od sprzątnięcia, a skończywszy na znajdowaniu grzybów i ziół w starych parkach, gdzie flory nie przynosiły ruiny, popękany asfalt i inne odpady po czasach patriarchatu.

Niestety, siostra nie zdążyła za życia wyszkolić psa i suczki, które w związku z tym nikogo nie słuchały. Medea próbowała codziennie, ale nie potrafiła ich skłonić do niczego nawet za pomocą smakołyku. Co innego węże. Te poruszały się w takt jej myśli.

Musiała zejść na dół do Pytii. Wczoraj wężycy nie chciała niczego zjeść, choć akurat przypadał tydzień karmienia. Gdy Medea weszła do piwnicznego pokoju, gad odsunął się od niej. Nigdy wcześniej tego nie robił. Od momentu, gdy Medea przestąpiła próg klasztoru, niosąc na rękach Pytię, będącą wtedy wężowym niemowlęciem, kobra szukała jej towarzystwa. Początkowo mieszkała tuż przy łóżku Medei w pudełku, wymienianym na większe za każdym razem, gdy Pytia wyrosła z poprzedniego. Po kilku latach nie dało się tak dłużej i wężycy, długa na osiem metrów i ważąca prawie sto kilo, przeniosła się do piwnicy, gdzie ciągnące się pod podłogą rury ciepłownicze zapewniały jej odpowiednią temperaturę. Przez pierwszy rok Medea spędzała u Pytii każdą noc. Zaczęła sypiać w swoim klasztornym pokoju na piętrze tylko dlatego, że zdaniem sióstr stałaby się bardziej wężem niż człowiekiem, gdyby nie zarezerwowała kilku nocy tygodniowo tylko dla siebie. W tamtym czasie dwanaście pozostałych sióstr też miało własne pokoje. Ale co najmniej raz w tygodniu Medea spała w piwnicy, w ciasnym uścisku



z Pytią. Albo w sąsiednim pomieszczeniu z innymi węzami, gdy któryś ze świeżo wykłutych słabował lub jeden z młodych miał problem z pierwszą wylinką.

Medea szybko starła krew z podłogi i postawiła miskę z mieszaniną na tyle wysoko, by pies nie mógł do niej sięgnąć. Czekolada, krew i korzonki zdążą odstać i naciągnąć, nim Medea uformuje z masy ciasteczka miłosne i je upieczce.

Zimowe słońce wciąż dawało skąpe światło, gdy zbiegła po schodach do piwnicy, do swoich węży. Z każdym krokiem jej oddech stawał się spokojniejszy, a ramiona się rozluźniały.

„Nadchodzę” – pomyślała i poczuła, jak osiemdziesiąt siedem węży wije się w rytm jej oddechu.

W przedpokoju dawała sobie czas. Gdy wchodziła do gadów zestresowana, one też się denerwowały. Szczególnie łatwo było rozdrażnić dwugłowe, co niemal zawsze oznaczało, że oba łby zaczynały atakować się nawzajem, choć wyrastały z jednego ciała.

Pytia wiedziała, że Medea nadchodzi. Medea czuła to w duszy. Chcąc sprawić sobie przyjemność, tego wieczoru postanowiła zacząć od Pytii. Również dlatego, że wężyca niedomagła.

Medea rozebrała się do naga i włożyła długą, złotą szatę. Jeden nadgarstek poperfumowała kilkoma kroplami olejku ylang-ylang, drugi zaś olejkiem z drzewa sandałowego. Włosy rozdzieliła na trzy partie i każdą z nich splótła w długi warkocz. Węże uwielbiały po nich wpełzać, szczególnie młode lubiły pobaraszковать. Na koniec wysunęła rękę za okno i ucieszyła się, gdy wyciągnęła z pułapki dwa ptaki. Sprawdziwszy ich płęć, zirytowała się, że oba są samicami. Czyli będzie musiała poświęcić dziś jednego ze swoich dwóch samców białej kobry. Pytia zawsze wolała jeść samce od samic. Oczywiście potrafiła się nasycić wszystkimi węzami i małymi zwierzętami, również samicami, ale nabierała szczególnego animuszu i energii, spożywając osobniki płci męskiej. Odkąd się rozchorowała, samce białej kobry stanowiły jedyny posiłek, dzięki któremu się ożywiały.

Na widok Medei dwa białe samce uciekły w przeciwny kąt terrarium. Sięgnęła po nie. W ostatnich latach miała dwadzieścia białych kobr; teraz zostały już tylko dwa

samczyki. Doszło do tego zarówno z powodu pecha w hodowli, jak i odżywiania Pytii osobnikami, które udało jej się pozyskać. Wyjęła je kolejno i dokładnie się im przyjrzała. Gdyby czasy były inne, nakarmiłaby Pytię żywotniejszym samczykiem, ale dziś wybrała słabszego i włożyła go do kieszeni. Bardziej energiczny przyda jej się do produkcji młodych. I choć nie miała dla niego białej samicy, opracowała pewien plan.

Pech chciał, że sprzedawała małą białą samicę kobry. Nie sądziła, że zrodzi się z tego problem, bo miała jeszcze starą białą wężykę, która była ciężarna i wkrótce z jaj miał się wykluć nowy miot białych kobr. Oczywiście wielokrotnie żałowała tej sprzedaży, bo stara samica umarła, a w złożonych przez nią jajach znajdowały się tylko samce. Medei nigdy przedtem się to nie przydarzyło, ale zawsze musi być ten pierwszy raz. Tak czy owak, wychodziło na to, że teraz nie może wyhodować żadnej białej kobry.

Gdyby sprawy wyglądały tak jak za czasów funkcjonowania klasztoru, nie sprzedawałaby samiczki, ale w tym miesiącu brakowało takich sum, że nie miała wyboru. Mogła albo sprzedać wężykę, bo natrafiła się kupującą, albo pozwolić, by wiele zwierząt umarło z głodu. Ba, może nawet ona sama, chłopiec i Najstarsza. Cicha rzadko jadła w domu.

Wkrótce potem Pytia zaczęła tak bardzo niedomagać, że wykłute samczyki kobry zniknęły szybciej, niż się można było spodziewać. A teraz został w terrarium już tylko jeden, nie licząc tego w kieszeni Medei.

Jej plan przewidywał namówienie kupującej, by wypożyczyła jej białą samiczkę w celu spłodzenia kolejnego miotu. Gdy wężyki się wyklują, klientka będzie mogła odzyskać zwierzę. Może nawet otrzyma dodatkową białą kobrę w podziękowaniu za fałtę. Szczęśliwym trafem Medea nawiązała bliską relację z osobą, która kupiła od niej węża. Minus był taki, że klientka była chrześcijańską kapłanką i zgodnie z zasadami nie powinna ani na chwilę rozstawać się ze swoim wężem.

Medea czekała, aż młode kobry osiągną dojrzałość płciową, a moment ten już się zbliżał. Jutro pojedzie Koleją do Himlingeøje, do Wikki, i nakłoni ją do wypożyczenia węża. Alternatywnym rozwiązaniem byłoby zabranie do Himlingeøje samca

i zapłodnienie samicy na miejscu, ale Wicca niezbyt dobrze opiekowała się swoim gadem. Powodzenie tej akcji stało więc pod znakiem zapytania, bo węże mogłyby nie zechcieć parzyć się spontanicznie w takich warunkach.

Medea sprawdziła, czy ogrzewanie w terrarium samczyka działa, jak powinno. W porównaniu z krągłymi strefami, jak ta zamieszkiwana przez Wicę, slumsy nie dysponowały nadmiarem prądu, a już na pewno nie miał go klasztor. Źródła ciepła dla węży pochłaniały więcej energii, niż Medea była skłonna przyznać przed Najstarszą.

Zaskrzypiały drzwi do pomieszczenia na samym końcu piwnicy. Służyło ono za schron w czasach, gdy na świecie szalały wojny. Na spotkanie Medei wypełzło jedenastometrowe, zielone gadzie ciało.

– Proszę – powiedziała Medea i podała Pytii białego samczyka kobry. – To samiec – kusiła, kładąc go przed wężyką. – Musisz coś zjeść, skarbie – dodała zatroskana i pogłaskała dłonią piękną skórę Pytii, kiedyś lśniąca, dziś zmatowiała.

Wężyca wyciągnęła język, gdy wyczuła zapach kobry. Szybko otworzyła pysk i połknęła ją w całości, po czym popęzła do kąta i się zwinęła. Medea spojrzała na nią zafrasowana. Po chwili poszła do pozostałych węży, by rozdzielić między nie samice ptaków.

Ziewnęła głośno. Przez wielomiesięczne zmęczenie spowodowane licznymi obowiązkami nogi wydawały się ciężkie, a schody wiodące z piwnicy niemal nie do pokonania. Myśl, by sobie odpuścić i położyć się do snu przy Pytii, zanedbto kusiła. Ale tak nie można. Raz, że musiała dokończyć ciasteczka miłosne, a dwa – nie wszyscy jeszcze zostali nakarmieni.

Psy patrzyły na nią błagalnie, gdy mijała je w kuchni.

– Dziś już jadłyście – powiedziała do nich i pogłaskała oba po brudnej sierści. Nie spuszczały z niej wzroku, gdy otworzyła szafkę z ziołami i suszonym pożywieniem i odszukała rozmaryn. Psy znów nie dostały wystarczająco dużo karmy w stosunku do swoich gabarytów, ale Medea musiała rozdzielać porcje po równo między psy, ptaki, węże i ludzi. Kończyły się już im zapasy, jednak Medea miała nadzieję, że na Ulicy dostanie coś dobrego w zamian za ciasteczka

miłosne, tak by dziś wszyscy położyli się spać syty. Na szczęście ptaki w salonie nie hałasowały, zadowolili się odrobiną ziarna, którego podsypała im wczoraj. Ale wystarczyłoby, żeby jeden poczuł głód w żołądku i zaczął skrzeczeć, a reszta by się do niego przyłączyła. Lepiej cieszyć się spokojem, póki trwa.

Medea spojrzała w stronę piętra. Wkrótce Najstarsza się zniescierpliwi i zacznie walić w podłogę, jeśli nie dostanie jedzenia. Z chłopcem było łatwiej; on po prostu zawsze jadł, co mu podano. Był miły i łagodny. Na razie.

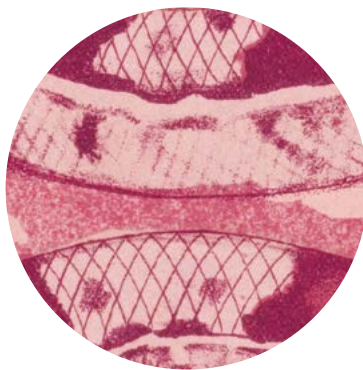
Wkrótce słońce schowa się za grzbietami dachów, które jeszcze wznosiły się nad slumsami Frederiksbergu. Medea musiała się spać, jeśli chciała wykorzystać światło dnia. Prąd trzeba oszczędzać, by mieć czym zasilać piec Najstarszej. Odkąd przestała się podnosić, jej starzejące się ciało łatwo marzło.

Zimą w klasztorze zawsze panował chłód, ale przez kilka ostatnich lat mieszkanki marzły wręcz do szpiku kości. Może dlatego, że ściany budynku ogrzewały już tylko trzy osoby. Cztery, jeśli liczyć chłopca. Niewykłuczono też, że Medei doskwierała samotność, kiedy Najstarsza przestała jej towarzyszyć w codziennych czynnościach. Kiedyś wstała ze słońcem i swoimi ptakami, zbierała zioła i nasiona, przeczesywała ptasie skrzydła i szkoliła ptaki, by przynosiły jej przedmioty z najwyższych półek, do których sama nie sięgała, albo i nawet z czubków drzew. Ale w ostatnich latach sprawy przybrały niekorzystny obrót. Wydawało się, jakby z każdym dniem Najstarsza potrafiła mniej. Z czasem leżała już tylko w łóżku na gorze razem z chłopcem. Jednak to nie jej niedomagania fizyczne były najgorsze, lecz to, że przez ulatniającą się pamięć Najstarszej ich rozmowy, tak wcześniej kipiące energią, kulały i roily się od nieporozumień. W efekcie Medea czuła się jeszcze bardziej samotna.

Medea skuliła się i rozplotła warkocze. Splątane włosy opadły jej na plecy aż do kolan. Choć niektóre pasma zawilgotniały od krwi, ciężkie loki i tak grzały. Ze względów praktycznych zawsze splatała włosy lub je upinała, ale gdy w klasztorze panował taki ziąb jak tej zimy, rozpuszczała je, by wykorzystać odrobinę ciepła, które mimo

wszystko dawały. Ceną za to był fakt, że krew, ptasie odchody, paprochy z terrariów i wszystko inne, co zamiatała po drodze, wpływało się we włosy i uniemożliwiało ich pielęgnację. Nie pomagało też błoto, bo gdy wychodziła na zbiory, włosy wleky się po ziemi.

Próbowała czesać je widelcem, ale utknęła w połowie długości. Zrezygnowana, zostawiła go tam. Przy kolejnej pełni zamierzała skrócić je o dziesięć centymetrów. Gdy była mała, jej matki zawsze powtarzały, że nie ma powodu hodować włosów dłuższych niż do kolan. Każda z pięciu miała tak krótką fryzurę, że wyglądała, jakby była łysa. Mówiły, że tak się czują najlepiej, i Medea przyznawała im rację. Tyle tylko, że nie miała ochoty wyrzekać się magicznej siły tkwiącej w długich, mocnych włosach.



Wzięła miseczkę z domieszaną krwią, zrobiła siedem równych rzędów ciasteczek i je odstawiła. Słońce stało już nisko, dawało więc skąpe światło. Pospieszenie zalała gałązki rozmarynu gorącą wodą, wytarła ręce w dziurawą ścierkę i kilka razy uderzyła dłońmi w ramiona, żeby się rozgrzać. W ciągu pół godziny napar naciągnie, wydobywając z rozmarynu to, co powinien, by wspomóc pamięć Najstarszej. Medea nie spodziewała się cudów, ale robiła wszystko, by zyskać choć chwilę olśnienia z siostrą z klasztoru.

Wiatr wpadał do środka przez szpary w oknach i wzbijał w powietrze kurz z parapu. Klasztorowi brakowało pieniędzy na naprawy domu, a oczywiście nikt więcej nie miał interesu w utrzymywaniu budynków w slumsach. Czekano, aż wszystko pochłonie ziemia, tak by można było zbudować coś nowego i krągłego.

Przynajmniej z kranów płynęła ciepła woda, czego nie można było powiedzieć o nielicznych budynkach wciąż jeszcze stojących na Nørrebro i Vesterbro. To zapewne kwestia czasu, kiedy dwie pozostałe dzielnice spoza ścisłego centrum również zostaną pochłonięte przez naturę, jak w zeszłym roku Østerbro. Wiele osiedli mieszkalnych na Frederiksbergu jeszcze się nie zawaliło, szczególnie duże domy jak ten, w którym od ponad stu lat mieścił się klasztor. Niektóre budynki niestety nie nadawały się do zamieszkania i popadły w ruinę, bo zbyt długo stały puste. Irytowało to Medeę. Trudno było zignorować fakt, że okolica z kanciastymi domami i prostymi ulicami przypominała o czasach patriarchatu, o których nikt nie miał ochoty myśleć, ale przecież to historyczne budowle. Medea miała nadzieję, że stanie się cud, ludzie odpowiedzialni za plany urbanistyczne poczną ukłucie nostalgii i zlitują się nad starymi domami. Jednak ogólnie rzecz biorąc, na pobłażliwość wobec czasów minionych trudno było liczyć, wiara zaś, że obszar slumsów może zostać ujęty w planach urbanistycznych kosztem nowych, krągłych stref, świadczyła o naiwności. Medei pozostało cieszyć się z tego, że dopóki mury wznoszą się nad ziemią, dopóty domy takie jak klasztor pozostaną nienaruszone. Nikt nie stosował już metod z dawnych czasów, kiedy to męska krewkość kazała ludziom burzyć maszynami domy i mury. Naturze powinno się pozwolić przeprowadzić ten proces na własnych zasadach, tak by pochłonięła i unicestwiła ślady dawnych, autodestrukcyjnych prób stworzenia społeczeństwa. Zniszczenie wszystkiego wokół zajęło mężczyznom wiele stuleci, dlatego można się było spodziewać, że przywrócenie równowagi zajmie przyrodzie co najmniej kilkaset lat.

Choć mury klasztoru były nieszczelne, a wszystkim pomieszczeniom przydałaby się odrobina czułości, Medea kochała ten stary, czarny dom. Mimo że miał proste ściany, sufity, narożniki i prostokątne okna. Bo przecież to nie domy stworzyły kiepskie społeczeństwo, lecz ci, którzy kiedyś w nich mieszkali. Takie myśli nachodziły Medeę dość często, ale nie wypowiadała ich na głos w obecności osób innych niż Najstarsza, która czasem przyznawała jej rację.

Słońce zniknęło. Za kwadrans naciągnie napar z rozmarynu. Medea położyła na tacy resztę jedzenia dla Najstarszej i chłopca. Na szczęście знаła kuchnię jak własną kieszeń, bo widoczność była tu ograniczona. Przebiegła się w miejscu, by pobudzić krążenie, a następnie wczłogała do kąta, między dające ciepło psy, które z ufnością ją przyjęły. Uniosła wielką łapę samca i położyła ją na sobie, przyciągnęła do siebie suczkę i pozwoliła sobie na drzemkę. Tylko na chwilę, dopóki napar nie naciągnie.

Obudziła się gwałtownie, bo w salo- nie skrzeczały ptaki. Przez matowe szyby świecił księżyc. Jak długo spała? Tuż obok przemknął bezszelestnie wąż zbożowy polujący na szczury, których niestety nie brakowało. Z tego względu mógł on, jako jedyny z jej gadów, poruszać się swobodnie po wszystkich pomieszczeniach. Ten był ostatnim przedstawicielem swojego gatunku. Przed rokiem miała trzy, ale w ciągu dwóch miesięcy znalazła dwa martwe na górze u Najstarszej. Spytała ją, czy wie, w jaki sposób odeszły. Wtedy Najstarsza zaczęła płakać, a Medea musiała ją pocieszać i nie doczekała się odpowiedzi.

Nie miała pojęcia, gdzie zdobyć dodatkowego węża zbożowego, a przepadną z krete- sem, jeśli zdechnie ostatni wąż i szczury zaczęną się panoszyć. Ostatnimi czasy w okolicy wypuszczono mnóstwo szczurów. Wyłącznie samice. Były zbyt bystre, by złapać się w pułapki zastawione przez Medę w ogrodzie, ale na szczęście nie na tyle, by nie dać się schwytać wężowi zbożowemu.

Trzy wściekle tupnięcia w podłogę. Medea uniosła wzrok. Najstarszej, niegdyś najspokojniejszej siostrze w klasztorze, wybuchy złości zdarzały się teraz codziennie.

Zaspane psy zaprotestowały, gdy je odsunęła, by wstać. Otuliła ramiona dodatkowym szalem i pospiesznie zajrzała do ptaków, skarżących się na brak jedzenia.

„Później” – pomyślała do nich, a one odpowiedziały niezadowolonym skrzeczeniem.

Napar z rozmarynu wystygł. Medea wzięła kilka łyków, nim wyruszyła z tacą po scho- dach; jej też przyda się coś na jasność myślenia. Najstarsza jadła coraz mniej, a jeśli nawet jedzenie zniknęło w całości, oznacza- ło to zazwyczaj, że chłopiec po niej dojadł.

Ostatnio intensywnie rósł. Obcięty kaftan po jednej ze zmarłych już siostr zaczynał być za krótki.

– Czego chcesz? – burknęła Najstarsza, gdy Medea otworzyła drzwi i postawiła przed nimi tacę. Chłopiec uśmiechnął się do niej z zadowoleniem i wziął marchewkę. Zdążył zdjąć kaftan i pomimo chłodu chodził nago. Miał na sobie tylko torebkę z maliną. Najstar- sza uszyła mu ją z tego samego niebieskiego materiału, co własne spodnice. Było to cztery lata temu na jego trzecie urodziny. Pośrodku wyszyła czerwoną malinę, bo to właśnie ma- liny najbardziej lubił jeść. Chłopiec uwielbiał tę torebkę i zawsze miał ją na sobie, nawet jak był nagi.

Medea nigdy nie przywykła do widoku jego cielesnego nawisu między nogami i dla- tego wołała, by nosił ubrania.



– Kolacja – powiedziała do Najstarszej. – Dziś brokuły.

Podniosła kaftan z podłogi i rzuciła go w stronę chłopca. Ten posłusznie go włożył.

– Faj – prychnęła Najstarsza, wypuła je- dzenie i łypnęła na Medę z dziecinną prze- korą. Jej siwe, rzadkie włosy przykleiły się do czaszki na czubku głowy i sterczały bez- radnie do tyłu.

Medea miała ochotę wygładzić jej wło- sy, nie mogła znieść widoku Najstarszej w tym stanie. Przez osiem lat były we dwie ostatnimi siostrami w klasztorze. Nie licząc oczywiście Cichej, ale ta codziennie znika- ła w slumsach, czasami nawet na całą noc. Poza tym nie odzywała się ani słowem.

– Wypij to – nakazała Medea, podając Najstarszej herbatkę rozmarynową. Senior- ka powąchała płyn i pokazała język.

– Ble, nie chcę tego.

– Wypij łyżeczek, lepiej się poczujesz.

– Ja się czuję dobrze. Dobrze, dobrze, dobrze. – Najstarsza kołysała się w tę i we w tę, nucąc do melodii, którą kiedyś śpiewa- ła chłopcu, gdy ten był młodszy i nie mógł usnąć.

Chłopiec śpiewał z nią, choć w ustach miał pełno jedzenia. Wziął szklankę z na- parem z rozmarynu i przyłożył sobie do ust. Medea pospiesznie mu ją zabrała. Nie miała pojęcia, jaki wpływ na testosteron mogłoby mieć picie rozmarynu, a na eksperymento- wanie nie wystarczyłoby jej dziś siły.

– Ty lepiej napij się tego. – Podała chłop- cu szklankę wody.

Wydawało się, że dzieciak nie dostrzega, iż Najstarsza nie jest już tą samą osobą co kiedyś. Miał przy sobie ciepłe ludzkie cia- ło, do którego mógł się przytulić, miał towa- rzystwo do śpiewania i dopóki najadał się do syta, sprawiał wrażenie zadowolonego.

Nie potrzebował też chyba więcej miejsca niż dwa pokoje na samym końcu pierwszego piętra, gdzie od zawsze mieszkał. Postawi- ły dodatkową ścianę, by niewtajemniczeni nie widzieli, że są tam dwa pomieszcze- nia. Wprawdzie nigdy nie zapraszały gości na piętro, ale lepiej się zabezpieczyć. Nie- liczne osoby zaglądające na stragan nigdy nie wchodziły do środka, lecz spieszyły da- lej. Tylko te, które kupowały od Medei węże, wstępowały do domu, ale na chwilę i jedy- nie do piwnicy. Nikt nie miał ochoty prze- bywać wśród czarownic dłużej, niż było to konieczne.

Najstarsza zasnęła z otwartymi ustami i głową opartą o ścianę, a chłopiec przysunął się do niej i okrył ich oboje kocem. Wskazał na widelec we włosach Medei i wybuchnął śmiechem, aż jego zielone oczy zwięziły się i wyglądały jak szparki. Medea się uśmiech- nęła, z trudnością wyciągnęła widelec z wło- sów i podała go chłopcu. Ten początkowo próbował włożyć sztuciec we własne blond włosy, ale Medea obcięła mu zbyt dużo ko- smyków do swoich eksperymentów, by wi- delec mógł się w nich utrzymać. Dzieciak przytulił go więc do policzka jak misia i za- mknął oczy.

Medea starannie zamknęła za sobą drzwi na klucz i odeszła. Pod drzwiami Cichej stał kubeczek z krwią menstruacyjną. Czy- li Cicha jest w domu. Jak zwykle w pobli- żu jej pokoju unosił się intensywny zapach

nostrzyka. Nie znosiła węży zbożowych, więc drzwi do niej były zawsze zamknięte, a wszelkie nieszczelności pozatykane. Zapach nostrzyka chronił ją przed gryzoniami. A może po prostu się jej podobał. Miała obsesję na punkcie tej rośliny i uważała, że można ją stosować na wszystko. O ile Medea wiedziała, nostrzyk sprawdzał się wyłącznie jako odstraszacz myszy i szczurów.

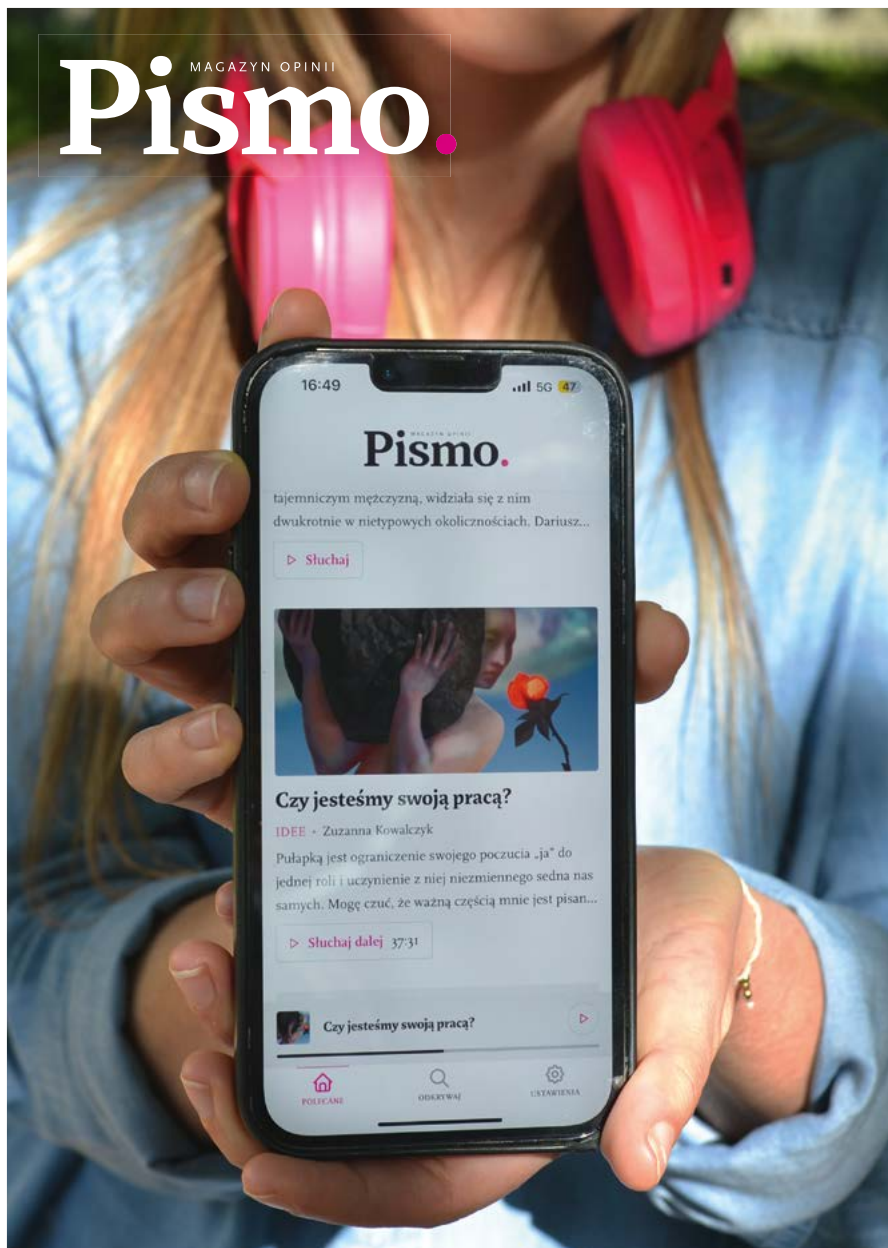
Podniosła kubeczek z podłogi. Cicha wносиła do gospodarstwa choć tę odrobinę krwi, ale i tak było jej coraz mniej. Medea nie wiedziała, w jakim dokładnie wieku jest ich współlokatorka, ale stawiała na okolice pięćdziesiątki. Nie miała pojęcia, gdzie będzie zdobywać surowiec do miłosnych ciasteczek, kiedy i Cicha zacznie zachowywać dla siebie krew mądrości. Może spróbuje z psami? Ale te krwawiły rzadko, a ich krew trudno było zebrać. Kiedyś spróbowała z kurą, ale czuła, że okłamuje klientów. Zbyt wysoko ceniła swoją profesję, by w ten sposób naciągać ludzi.

Medea wspięła się po schodach i jak zawsze pokornie się pokłoniła boginiom i bożkowi Panowi, których popiersia stały na półce w korytarzu.

Ptaki się rozskrzeczały, usłyszawszy, że Medea zbliża się do położonych w amfiladzie kuchni i salonu. Dama – czarna i lśniąca samica gwarka z pomarańczowym dziobem – przeskakiwała histerycznie z drążka na drążek, a jej muszka, zawiązana z niebieskiej wstążki, kiwała się gwałtownie w górę i w dół. Najstarsza była blisko związana ze swoimi ptakami, szczególnie z Damą, która wkrótce kończyła piętnaście lat. Ptak cierpiał z powodu jej nieobecności i okazywał to większą złością niż zazwyczaj. Medea będzie musiała go jutro wypuścić, by polatał. Dama potrzebowała rozprostować skrzydła. Wrony nie były takie wymagające; potrafiły przez kilka dni siedzieć i drzeć, byleby nie brakowało im jedzenia.

„Jutro cię wypuszczę” – próbowała wytłumaczyć Damie telepatycznie. Ptak przekrzywił głowę i spojrzał na nią pustym wzrokiem.

– Jutro – powiedziała Medea głośno. Dama znów zaskrzeczała, pokręciła głową, wzięła rozpęd i przeskoczyła na drugi drążek w klatce. Właściwie to umiała samodzielnie ją otwierać i wylatywać, kiedy nachodziła ją



Czytaj i słuchaj naszych treści w wygodnej aplikacji mobilnej.

Znajdziesz w niej teksty z papierowych wydań magazynu w dwóch wersjach: cyfrowej i audio. Ponadto czekają tam na ciebie Audioseriale Pisma, w tym najnowsza opowieść *Saamowie. Wyrzut sumienia Skandynawii* oraz wszystkie sezony *Śledztwa*, a także dodatkowe materiały, których nie znajdziesz w miesięczniku.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na magazynpismo.pl/aplikacja i dowiedz się więcej.



ochota, ale też potrafiła się całymi dniami dąsać, jeśli się jej nie nakłaniało do wylotu poprzez otwarcie drzwiczek. Medea sypnęła każdemu ptakowi po kilka garści ziarna. Dama łypnęła na nią i odwróciła się tyłem, przyzwyczajona do lepszej diety. Jej opiekunka pokręciła głową z rezygnacją i zakryła klatkę kocem.

Gdy Medea sprzątała po pieczeniu ciasteczek, do kuchni weszła Cicha.

– Wychodzisz?

Cicha minęła ją, milcząca jak zawsze.

– W taki ziąb? – dodała Medea. – Tylko nie zamocz znów włosów. Nie nadążę z rozbieniem kremu na grzybicę skóry głowy aż do wiosny.

Cicha nie obejrzała się za siebie, ale oczekiwała chwili na suczkę, która chętnie jej towarzyszyła w eskapadach. Drzwi zatrzasnęły się za nimi. Przez kiepsko uszczelnione okna słychać było, jak zmrożona przez noc ziemia chrzęści pod butami Cichej. Medea westchnęła; sama też powinna wyjść. Trzeba nakopać korzonków miłosnych do kolejnej porcji ciastek i załatwić samce dla Pytii. Ale mróz sprawił, że ziemia zamarzała na kamień, a na łapanie zwierząt było za ciemno. To musi poczekać do jutra.

Nadstawiła uszu. Wszyscy w domu spali. Niemal bezszelestnie zeszła po schodach, rozebrała się w korytarzu i nawet się nie fitygowała, by zawiązać z przodu złotą wężową szatę. Po chwili zamknęła za sobą drzwi pokoju Pytii, a wężyca z ochotą owinęła się wokół jej ciała. Rozumiała bez słów.

Gdy Medea wstała, miłosne ciasteczka były już gotowe. Słońce jeszcze nie wspięło się po niebie, a do pobudki Najstarszej i chłopca też zostało kilka godzin. Spożywając resztkę ich kolacji, po kolei zawiązywała swoje wypieki. Kilka sztuk miało trafić na stragan przed klasztorem, resztę obiecała Larsowi z Ulicy. Lars zawsze wcześniej wstawał, by zająć się maluchami, które karmił piersią. Spał po kilka godzin w ciągu dnia, a wieczorami i przez większą część nocy pracował z klientkami. Tym razem zamówił wyjątkowo dużo miłosnych ciasteczek. Medea miała nadzieję, że w zamian zaoferuje jej więcej energii do ogrzewania pieca.

– Moje klientki wciąż szaleją za ciastkami – powiedział roześmiany. – Nie straciłem jeszcze żadnej przez wszystkie lata, kiedy częstowałem je ciasteczkami, jeszcze nim zdążyły się ubrać. Któregoś dnia będziesz musiała mi powiedzieć, co do nich dodajesz. Na pewno żadnego nie zjem, bo jeszcze zakocham się w tobie na zabój.

Medea się roześmiała.

– Jeśli dam ci przepis, to nie będę miała się czym wymieniać.

– Musisz mi obiecać, że nie będziesz dawała ciasteczek innym mężonom z Ulicy. Chcę być najpopularniejszy. W zamian dostaniesz wszystko, co jestem w stanie załatwić. Moje klientki zapłacą każdą cenę po skosztowaniu twoich wypieków.

Ciasteczka umieściła w plecaku, który założyła wilczurowi na grzbiet. Do bocznej kieszeni włożyła motykę, po czym weszła do salonu, zdjęła koc z klatki Damy i otworzyła drzwiczki.

– Lecisz z nami?

Dama, która zawsze miała coś do powiedzenia, wlepiła w nią poirytowany wzrok. Potem wbiła się do lotu, przefrunęła kilka razy wokół salonu i wylądowała między uszami psa, a ten pokręcił głową, aż zatrzepotały mu uszy. Wiedział jednak, że jeśli będzie zaudatował protestował, Dama wbije mu pazury w skórę i tym sposobem i tak go zmusi do wożenia siebie w charakterze pasażerki.

Pies zawsze człapał u boku Medei, towarzysząc jej przy zbieraniu korzonków. Pomagał w noszeniu do domu upraw, ziół, korzeni i innych użytecznych rzeczy, które Medea znajdowała w ruinach. Aktualnie dreptał do brodu przy jej nogach. Dama kołysała się na jego głowie, rozglądając się wściekle na boki w poszukiwaniu bardziej intrygującego miejsca.

Medea wciągnęła czapkę na uszy, chcąc się osłonić przed mrozem. Opatuliła się też ciaśniej psim futrem i podciągnęła w butach wełniane skarpety.

Przy jednym z zawalonych domów nieopodal Ulicy stała szczurzanka z koszami pełnymi gryzoni. Choć zgodnie uznano, że

najlepiej będzie poczekać, aż natura wykona swoją robotę i zrobi porządek ze złą energią minionych czasów, to jednak patrzono przez palce na szczurzanki, których misją było pomaganie naturze i przyspieszanie procesów kruszenia starych murów i dachówek. Powodem, dla którego nie egzekwowano od nich zasady niespieszności, był fakt, że posługiwały się samą naturą jako bronią.

Wczesnym świtem chodziły po mieście, wypuszczając na wolność szczury, które podgryzały fundamenty, stare przewody i inne patriarchalne odpady, a te obracały się w pył. W półroczu letnim szczurzanki stosowały bambus japoński, który potrafił rosnąć w zawrotnym tempie, a jego ostre korzenie i cienkie pędy przewiercały się przez wszystko, co napotykały na swojej drodze.

W regularnych odstępach czasu debatowano, czy natura pozostaje naturą, jeśli się jej w tym pomaga. Filozofki się spierały, panelistki spotykały, w całym kraju trwały wielodniowe dyskusje. Potem rozmowy znów cichły. Nigdy nie posunięto się do powstrzymania szczurzanek przed wypuszczaniem szczurów tam, gdzie ich zdaniem należało zaprowadzić ład. Tym sposobem zdobywano miejsce na nowe krągłe budowle.

Przez ostatnich kilka lat działania szczurzanek na terenie wokół klasztoru stawały się coraz intensywniejsze. Oczywiście ze względu na Ulicę, którą zdaniem wielu natura powinna pochłoniąć szybciej, niż zdołała to zapewnić gliniasta ziemia bez pomocy człowieka. Niestety, wyglądało na to, że zdaniem szczurzanek okoliczne budynki, takie jak klasztor, też powinny ulec zniszczeniu. Lars i inni mężonowie nie mogliby się przeprowadzić o kilka domów dalej, musieliby raczej rozpięrzchnąć się, gdzie popadnie, a może nawet porzucić działalność.

Medea nigdy nie rozumiała, dlaczego tak wiele osób krzywo patrzyło na Ulicę, skoro bez mrugnięcia okiem akceptowało Centra, takie jak to na wyspie Lolland. Mężczyźni w Centrach nie mogli decydować o porze snu czy odżywiania się. Natomiast mężonowie z Ulicy cieszyli się wolnością, ale też nie

byli oczywiście prawdziwymi mężczyznami, lecz kobietami z silikonowymi atrapami.

Szczurzanka podążała wzrokiem za Medeą. Kobieta miała ponad sto lat, a jej ramiona ugiwały się pod ciężarem koszy, kiedy zgarbiona przechadzała się wśród ruin. Początkowo, gdy szczurzanki na poważnie zainteresowały się pomaganiem naturze w tej części Frederiksbergu, Medea usiłowała je odstraszyć formułkami i zaklęciami. Bez skutku. Potem próbowała się z nimi zaprzyjaźnić, by oszczędziły klasztorowi szczurów i bambusów.

– Przecież nikomu nie szkodzimy, to nasz dom – powiedziała wtedy Medea i zaprosiła liczne szczurzanki na ciastka z dodatkiem kojących ziół. Poczęstowała się tylko jedna, pozostałe zaś próbowały zwerbować Medeę w swoje szeregi.

– Ty też wiele możesz zdziałać – przekonywały. – Zawsze się nam przyda kolejna para rąk. Choć Ewolucja nabrała tempa kilkakaset lat temu, zniszczona przez mężczyzn przyroda wciąż wymaga pomocy. Nie chcesz pomóc naszej planecie znów odetchnąć pełną piersią?

Od tamtego dnia Medea chowała się przed nimi. Jej odpowiedzią były węże zbożowe pełzające swobodnie po całym domu. Niestety, aktualnie tylko jeden osobnik.

W dużym oknie wychodzącym na ulicę panowała ciemność. Było to jedyne istniejące okno w starym supermarkecie, w którym osiedlił się Lars. Przez siedem lat ich znajomości Medea nigdy nie weszła do środka. Nie było powodu, by ją tam zapraszać, i dlatego wstępowała tylko na kryty taras pod oknem, gdzie Lars ustawił latarnie i kilka foteli z ciepłymi kocami. Tutaj jego klientki mogły poczekać, gdy obsługiwał ich poprzedniczkę. Jego taras był najprzytulniejszy na całej Ulicy. Nie tylko miłośne ciasteczka czyniły go popularnym.

Medea powstała przez chwilę pod oknem. Panował tu niecodzienny spokój. Kilku innych mężonów wystawiło zaspane twarze ze swoich domków, ale pochowali się, gdy zobaczyli, że to tylko ona.

Nie chciała budzić Larsa ani mu przeszkadzać, jeśli w końcu udało mu się uspić maluchy. Zaszła więc na tyły budynku, gdzie zawsze wykopywała korzonki do miłosnych ciasteczek. Wzdłuż muru ciągnęły się rury

ciepłownicze, tworzące sprzyjające warunki dla roślin. Jedyne problem polegał na tym, że ziemia była zamarznięta.

– Chodź! – zawołała Damę i wskazała w dół. Najstarsza używała swoich ptaków do zmiękczenia ziemi. Dama chętnie uniosła się w górę, elegancko przefrunęła nad głową Medeii i poleciała dalej nad domy.

Przekłęte ptaszysko, pomyślała Medea, zdjęła plecak z grzbietu psa i wyjęła motyczkę z bocznej kieszeni. W kącie ogrodu znalazła zielony kocyk, dzięki któremu chroniła kolana podczas wykopywania. Otrząsnęła z niego szron, złożyła kilkakrotnie, po czym położyła na ziemi.



Po wbiciu motyki w zamarzniętą ziemię przez ramię Medeii przebiegł prąd. Dama przeleciała nad nią z szumem i wylądowała z powrotem na psie.

– No, chodź – poprosiła pokornie Medea. Próbowała wykonać gesty i dźwięki, które zazwyczaj wykonywała Najstarsza, by skłonić ptaki do posłuszeństwa. Ale Dama tylko czyściła pióra, udając, że niczego nie słyszy. Zirytowana Medea zaczęła skrobać ziemię motyką, ale nie zbliżyła się do korzonków ani o centymetr. Spojrzała na psa, a ten wybałuszył na nią ślepie, próbując strząsnąć z siebie ptaka. Nieszczęśnik kręcił się niezgrabnie i usiłował strącić Damę przednią łapą. Ta jednak wczepiła się mocniej i nie zwolniła chwytu nawet wtedy, gdy pies zaczął wyć, pędem wybiegł z podwórka i pognał ulicą. Entuzjastyczne skrzeczenie gwarka cichło miarowo, aż w końcu umilkło zupełnie. Mniszka westchnęła i zaczęła kopać z całych sił. Pod długowłosym psim futrem pot ściekał jej po plecach. Po chwili zobaczyła czubek korzenia i pociągnawszy go, runęła na plecy ze zdobyczą w ręce. Z wycieńczenia

aż zapiekło ją pod powiekami. Mało, ale będzie musiało wystarczyć. Medea wstała i zawołała psa, ale nie przyszedł do niej. Wyjęła więc ciastka z torby, by zrobić tam miejsce na korzeń, i ruszyła z powrotem na Ulicę. Jeśli Lars nadal śpi, zostawi mu siatkę na tarasie.

Nie było go. W chwili, gdy miała zostawić ciastka, usłyszała kroki w głębi ulicy. W jej stronę zmierzała zdecydowanym krokiem grupa kobiet. Wszystkie ubrane w welur i zbyt czyste jak na slumsy. Na Ulicę i do klasztoru przychodziło się poza tym w pojeдинkę, maksymalnie z jedną lub dwiema przyjaciółkami. Nikt też nie paradował w ten sposób po wyboistych uliczkach, bo w te okolice chodziło się raczej na przespiergi. Ludzie albo byli zawstydzeni, albo wybierali się tu na eskapady, ale te w welurze musiały mieć inne powody. Medea zastygła. Przyszły po nią. Ktoś odkrył, że w pokoju na górze trzymają chłopca. Zabiorą ze sobą Najstarszą mimo jej podeszłego wieku. Medeę i Cichą schwytają i uznają za „roz-myślne”. Węże zaczną głodować i pożerać się nawzajem, aż nie ostanie się ani jeden. Pytia nigdy nie wyzdrowieje, lecz jeszcze bardziej osłabnie i wyzionie ducha, a ptaki, nieprzyzwyczajone do samodzielnego szukania ziarna, wszystkie poumierają. Właśnie dzieje się to, czego bała się od siedmiu lat, odkąd zaczęły ukrywać chłopca. Płacz ścisnął ją za gardło, ręce jej drżały, gdy schyliła się, by położyć ciastka na tarasie Larsa. Przynajmniej sobie je weźmie. Ostatnie ciastka, jakie dostanie.

Fragment pochodzi z książki 11%, która w przekładzie Joanny Cymbrykiewicz ukaże się 9 grudnia nakładem wydawnictwa ArtRage.

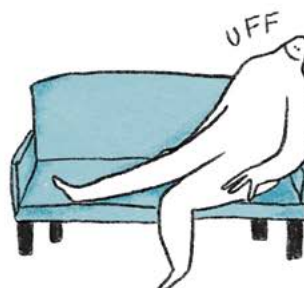
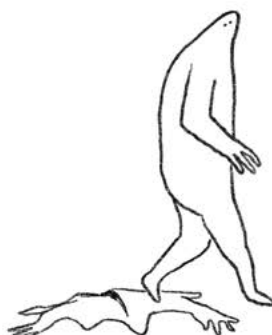
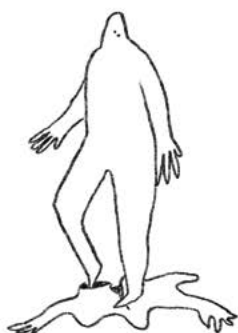


Więcej opowiadań przeczytasz lub wysłuchasz na magazynpismo.pl/proza

SZKIC

Ciasna, ale własna

rysunki KATARZYNA BELCZYK



Oszczędzaj z empik premium



15% zniżki w salonach

m.in. na książki, muzykę, zabawki i art. papiernicze*



-40% na drugą, tańszą książkę

w salonach za okazaniem aplikacji**

TERAZ

W NOWEJ CENIE

39,99 zł
za rok

*15% zniżki obowiązuje po okazaniu kodu Klienta w aplikacji Empik od cen regularnych w salonach na kategorie: książki, muzyka, film, zabawki, art. papiernicze i kreatywne oraz kolekcje własne Empik.

**Dodatkowa korzyść, tylko po okazaniu aplikacji Empik. Przy zakupie większej ilości książek - zobacz zasady w regulaminie. Oferta dotyczy tylko zakupów w salonach Empik i nie łączy się z innymi promocjami, rabatami ani wyprzedażami. Więcej zasad w regulaminie dostępnym w salonach Empik, aplikacji i na empik.com



Pismo
DO SŁUCHANIA

SAAMOWIE

WYRZUT SUMIENIA
SKANDYNAWII



**Posłuchaj opowieści o ludziach pozbawionych języka,
tożsamości i prawa do samostanowienia.**

Nowy Audioserial Pisma dostępny jest na
magazynpismo.pl i w aplikacji Audioteki.

PRODUCENT:

MAKSYMILIAN DZIUBA
Pismo.

PARTNER STRATEGICZNY:

 **audioteka**