

Psychoterapia to nie hakuna matata

Psychoterapia to nie ucieczka w raj typu „hakuna matata”, utopię życia bez problemów, piękny, lecz pusty hedonizm jak w sanatorium w Ciechocinku – pisze Brygida Helbig.

"Wariat na wolności" – pod tym fajnym tytułem ukazała się właśnie autobiografia Wojtka Eichelbergera, jednego z najbardziej znanych polskich psychoterapeutów. Czekam na nią z niecierpliwością, gdyż od Eichelbergera nauczyłam się wiele. Moimi mistrzyniami były przede wszystkim kobiety, jednak fakt, że mężczyzna rozumie „kobięcy” bagaż kulturowy nie był bez znaczenia. Dzisiaj wiedza propagowana jeszcze niedawno tylko przez feministki zdaje się przechodzić (co prawda bardzo powoli i raczej symbolicznie) do popkultury. Świadczą o tym motywy niektórych nowszych masowych produkcji filmowych, celnie wychwytyjących aktualne kulturowe tendencje. Przykładem niech będzie nowy „Król Lew” Disneya. Jasne, także i w nowym wydaniu królują egzemplarze męskie, jednak gdy padły w filmie słowa: walczcie, lwy, skierowane do samic, zadrżałam, jakby ktoś po raz pierwszy nazwał mnie człowiekiem.

Ale nie będzie dziś o feminizmie, tylko o psychoterapii, którą zainteresowałam się kiedyś właśnie dzięki Eichelbergerowi, a którą krytykuje się dziś niekiedy z pozycji narodowo-konserwatywnych, ale i z p. widzenia liberalnego socjalizmu, widząc w jej popularności przejaw egoizmu jednostek w społeczeństwach neoliberalnych, przejaw naszej przesadnej troski o samych siebie i oddalenia się od spraw wspólnoty, środek do jedynie doraźnego poprawienia sobie samopoczucia. Pisał o tym ostatnio Tomasz Marek Sosnowski na strajk.eu odwołując się do książki Zygmunta Baumanna „Retropia. Jak rządzi nami przeszłość”. Myślę, że krytyka psychoterapii jest słuszna jedynie w odniesieniu do jej wersji „pop” propagującej pozytywne myślenie (lakiernictwo) bez głębszego rozpoznania rzeczywistości i samego siebie. Sensowna psychoterapia czy live coaching, to jednak zupełnie coś innego. Głębszym ich celem jest przecież, czy być powinno, przejście zarówno odpowiedzialności za samego siebie, jak i za wspólnotę, nauka wrażliwej, mądrej komunikacji, rozpoznawania i komunikowania własnych potrzeb (co jest bardzo istotne, jeśli nie chcemy, aby rządziły nami z ukrycia), ale i nauka słuchania na najgłębszym poziomie, no i świadomego działania. Psychoterapia uczy patrzenia na rzeczywistość z wielu perspektyw, także oczami tych, których nie znosimy i nie rozumiemy. To nie ucieczka w raj typu „hakuna matata”, utopię życia bez problemów, piękny, lecz pusty hedonizm jak w sanatorium w Ciechocinku. Chociaż i wypoczywanie jakiś czas w takim rajku bywa pomocne, może służyć ustabilizowaniu się, być kuźnią dobrych pomysłów. Ale wróćmy do „Króla Lwa” abstrahując od tego, czy to reedycja artystycznie udana, czy nie, napiętnująca lewicę, czy prawicę. Traktuję w tej chwili ten film jak baśń, posługującą się umownie archetypami takimi jak „król”, czy „błazen”, i odnoszę je do ludzkiej psychiki. **Psychoterapia nie chce więc na stałe zainstalować nas w rajku dwóch słodkich wariatów Tiomona i Pumby. Nie służy ucieczce w pozorną bezproblemowość i obojętność, raczej pomaga nam przejść do etapu konfrontacji z rzeczywistością i przejęcia za nią odpowiedzialności, uzmysłowić sobie, przed czym uciekamy i po etapie stabilizacji stanąć przed tym twarzą w twarz jak Simba przed Skazą. Chyba jednak potrzebujemy Eichelbergerów, Katarzyn Miller, Hansów Joachimów Maazów. Psychoterapia może stać się tygłem eksperymentalnym, gdzie wypróbujemy nowe modele przeżywania i kształtowania rzeczywistości, skąd przyjdzie, jak mam nadzieję, rewolucja od wewnątrz i nowa narracja - bez nienawiści, ale i bez poczucia**

Copyright by Brigitta Helbig-Mischewski
www.helbig-mischewski.de

wyższości wobec tych, którzy jeszcze „nie zrozumieli”, nawet wobec takich wariatów jak np. palacze.