

Iwona Kozłowska-Piwowarczyk

KU SZTUCE ISTNIENIA. REFLEKSJE NAD ERICHA FROMMA KONCEPCJĄ PSYCHOTERAPII¹

TOWARDS THE ART OF LIVING. SOME REFLECTIONS ON ERICH FROMM'S CONCEPT OF PSYCHOTHERAPY

Krakowski Ośrodek Terapii
Dyrektor: Barbara Woszczyzna

Atykuł odnosi się do poszczególnych wątków koncepcji Ericha Fromma oraz Gregory'ego Batesona opisujących funkcjonowanie człowieka. Za ich pomocą autorka proponuje za Frommem zredefiniowanie celów psychoterapii w kierunku „tworzenia warunków rozwoju wszelkich ludzkich mocy: miłości i rozumu”. Przybliża również pojęcia nekro- i biofilności naszej kultury.

Fromm's psychotherapy

Summary: This article is an attempt to sum up all the major thoughts included in Erich Fromm's concept, which are useful for slightly a different point of view in psychotherapy nowadays. Fromm suggests applying psychoanalysis as a method widening the self-consciousness not only for therapy but also to improve one's comfort of being. The author who agrees with Fromm's and Bateson's ideas, emphasizes the human being as a part of nature gifted with self-consciousness in its constant process of development. Concerning the psychotherapy methods (including psychoanalysis) as the most useful for development of specifically human powers – love and mind- the author suggests a reflection on conditions of human development in directions called by Fromm as biophilic and necrophilic.

Pierwszą pozycją, która zachęciła mnie do głębszego zapoznania się z ideami Ericha Fromma była *Anatomia ludzkiej destrukcyjności* [1]. Sięgnęłam po nią po kilku latach pracy psychoterapeutycznej, próbując głębiej zrozumieć, jakie siły kształtują ludzką psychikę w taki sposób, że człowiek swoim działaniem i decyzjami sam sobie szkodzi. I nawet człowiek, który podejmuje decyzję o zmianie, podejmuje wysiłek psychoterapii, w momencie zmiany — napotyka swój silny opór i lęk.

W teorii psychodynamicznej, w teorii psychoanalizy jest wiele odpowiedzi zawartych w opisie procesów rozwojowych, stosowania mechanizmów obronnych, wpływu środowia-

¹ Treść artykułu to teoretyczny wstęp do warsztatu przeprowadzonego w ramach X Sympozjum Sekcji Naukowej Psychoterapii VI Sympozjum Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Jurata 22–23 kwietnia 2004 roku

ska na rozwój jednostki i, wynikających z takiego rozumienia, proponowanych procedur leczenia pacjenta. To jednak, co wydało mi się ich słabością, to fakt, że pacjent ma zostać uwolniony jedynie od objawów, wyleczony w rozumieniu medycznym z dolegliwości, która przeszkadza mu funkcjonować w obrębie zastanych struktur kulturowych.

Fromm podejmując twórczą krytykę psychoanalizy Freuda i formułując swoje wnioski po 40 latach praktyki psychoanalitycznej pisze, że jest „bardziej niż kiedykolwiek przekonany, że psychoanaliza właściwie rozumiana i praktykowana mieści w sobie olbrzymi potencjał jako środek niosący pomoc człowiekowi” [2, str. 73]. Nie chodzi jednak o psychoanalizę jako terapię nerwic, ale nową funkcję analizy, którą nazywa transterapeutyczną. Może ona rozpocząć się jako analiza, ale nie kończy się wraz z wycofaniem symptomów, lecz dąży do nowych celów wykraczających poza terapię:

„Transterapeutycznym celem psychoanalizy jest samowyzwolenie człowieka poprzez optymalne rozszerzenie samoświadomości: przez osiągnięcie dobrego samopoczucia, niezależności, przez rozbudzenie zdolności do kochania, do krytycznego i pozbawionego iluzji myślenia, przez dążenie raczej do modusu bycia niż do modusu posiadania” [2, str. 74].

Rozwój potencjalnych możliwości ludzkiego umysłu był także przedmiotem rozważań innego wielkiego badacza XX wieku. Gregory Bateson w swojej książce *Umysł i przyroda* [4] proponuje spojrzenie na człowieka jako część przyrody, na umysł człowieka jako uczący się, dynamiczny system zdolny do zmiany i do transformacji swoich wzorców myślowych i zachowań. U podłoża teorii systemowej terapii rodzin, która jest także metodą uświadamiania mechanizmów zachowania homeostazy rodzinnej, leżą odkrycia Batesona, dlatego przy rozważaniach o psychoterapii celowe wydaje mi się przywołanie również tej teorii.

Gdyby przyjąć za wyjściowe teorie opisujące funkcjonowanie człowieka, zbudowane przez Fromma i Batesona, zakładające możliwość zmiany i rozwoju w kierunku odkrywania jednostkowego (i gatunkowego?) potencjału, to dla psychoterapeuty praktyka pojawiają się pytania: w jakich warunkach możliwa jest zmiana myślenia i zachowania, w jaki sposób można wpływać na te warunki, aby wprowadzać tę możliwość, a także o zmianę jakich jakości chodziłoby?

Bateson pisze, że „każdy krok ewolucyjny polega na dodaniu informacji do już istniejącego systemu” [4, str. 37], uważa też, że „można i warto myśleć o wielu zagadnieniach porządku i braku porządku w biologicznym uniwersum oraz że dziś dysponujemy już znacznym zasobem narzędzi myślowych, z których nie korzystamy” [4, str. 37]. W takim znaczeniu praca nad samoświadomością w procesie psychoterapii jest wprowadzaniem pewnego rodzaju porządku wynikającego z wiedzy zdobywanej na temat własnego funkcjonowania. Bateson był antropologiem, badaczem umysłu, niewiele wypowiadał się na temat emocji i ich znaczenia w rozwoju istoty ludzkiej. Wróćmy więc do Fromma, który to zagadnienie podejmuje w szerokim zakresie.

Fromm patrzy również na gatunek *homo sapiens* jako część przyrody ożywionej, który podlega takim samym procesom jak wszystkie inne żywe organizmy na tej planecie, charakteryzuje się wielu bardzo podobnymi właściwościami, ale ma także jedną unikalną — zdolność samoświadomości. Ta zdolność ma, wg Fromma, bardzo poważne konsekwencje — rodzi zawstydzające uczucie i poczucie osamotnienia, a to z kolei generuje lęk, rozpacz, wściekłość, prowokuje różnorodne działania obliczone na redukcję bolesnych, powodujących dyskomfort uczuć. Samoświadomość swojego istnienia powoduje utratę

poczucia pierwotnej więzi z przyrodą i dramatyczne próby jej odzyskania podejmowane w toku życia być może każdej jednostki.

Lata pracy psychoanalitycznej z szukającymi ulgi w cierpieniu ludźmi, zmagającymi się z rozpaczą samotności i lękiem o własne przetrwanie skłoniły Fromma do sformułowania następującej myśli, która wydaje mi się niezwykle trafna w swojej syntetyczności:

„Z humanistycznego punktu widzenia niezmiernie ważny jest ten fakt, że jeżeli przyjmiemy, iż podstawowe cechy egzystencji są wspólne dla całego ludzkiego gatunku, mianowicie, że **wspólne jest rozdarcie, jakie istnieje pomiędzy posiadaną przez człowieka świadomością swojej zwierzęcej determinacji a posiadaną przez niego samoświadomością**, to wynika z tego, że człowiek ma tylko kilka rozwiązań sytuacji, w jakiej stawia go życie.

Może to być **regresja do łona matki**,
może to być **poszukiwanie bezpieczeństwa za okazaniem posłuszeństwa ojcu**,
mogą to być konsolacje oferowane przez **wielkie religie**,
oraz wielkie humanistyczne filozofie poprzez rozwój wszelkich ludzkich mocy zwłaszcza **roзумu i miłości**.

Innymi słowy **liczba odpowiedzi, jakie człowiek może znaleźć na problem swojego życia jest ograniczona**; musi wśród nich wybierać. Ograniczona jest również liczba symboli reprezentujących te odpowiedzi. Mają one charakter uniwersalny, ponieważ gatunek ludzki jest tylko jeden” [3].

Odnajduję w tak sformułowanej myśli odpowiedzi na zawarte we wstępie pytanie. Być może ludzie nie chcą rozstawać się ze swoim cierpieniem, bo wiąże ich ono z miłością matki, daje nadzieję na uznanie ojca albo obiecuje nagrodę od Boga.

Z mojej perspektywy najbardziej interesujące wydaje się rozwiązanie, które Fromm określa jako **rozwój wszelkich ludzkich mocy rozum i miłości**. Wynikałoby z niego, że „dopuszczalność” samoświadomości istnienia, zrywającej pierwotną więź z przyrodą, która owocuje bólem rozdzielenia może prowadzić w konsekwencji do poczucia mocy wynikającej z możliwości używania własnego umysłu i zdolności do miłości.

Poszerzanie samoświadomości, o którym mówi Fromm, używanie „narzędzi myślowych”, z których w niewielkim stopniu korzystamy, o których wspomina Bateson, to być może droga rozwoju rozum i miłości człowieka.

Miłość Fromm rozumie w szczególny sposób: „Miłość jest czynnym zainteresowaniem się życiem i rozwojem tego, co kochamy” [5, str. 37], a „Czynny charakter miłości — poza elementem dawania — ujawnia się w tym, że zawsze występują w niej pewne podstawowe składniki wspólne dla wszystkich jej form. Są to: troska, poczucie odpowiedzialności, poszanowanie i poznanie” [5, str. 37] Doświadczenie takiej jakości uczuć możliwe jest najprawdopodobniej tylko dla człowieka. Istota ludzka może jednak nauczyć się troszczyć o innych, szanować ich, brać odpowiedzialność, chcieć ich rozumieć tylko wtedy, kiedy sama tego doświadczyła w trakcie swojego rozwoju, czy to w relacjach z rodzicami, czy to w relacjach z innymi znaczącymi osobami, a więc w określonych warunkach kulturowych.

W oczywisty sposób pojawiają się pytania, jakie są okoliczności podejmowanych przez ludzi wyborów drogi życia, „odpowiedzi na problem swojego jednostkowego życia”. W znakomitej większości są to wybory raczej nieświadome niż świadome, jak dobrze to

wiadomo psychoterapeutom. To, co Fromm uważa za wielką zasługę Freuda, to obalenie „konwencjonalnego poglądu, że myślenie człowieka oraz jego istnienie są ze sobą identyczne: że odsłonił on hipokryzję, że jego teoria była teorią krytyczną, ponieważ podał w niej w wątpliwość całą świadomą myśl, intencje oraz cnoty i pokazał, iż bardzo często są one tylko formą oporu ukrywającą wewnętrzną rzeczywistość” [2, str. 67]. Psychoanaliza więc, zastanawianie się i żmudne odkrywanie nieuświadomionych motywów działań, jest „metodą zdobywania wewnętrznej wolności na drodze uświadamiania sobie wewnętrznych stłumionych konfliktów” [2, str. 67].

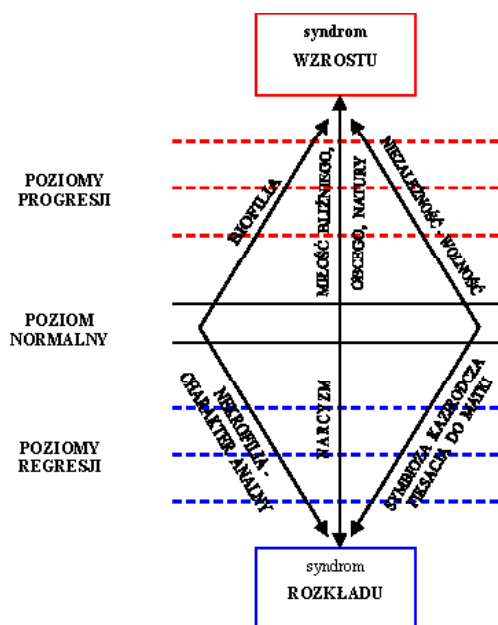
Jeżeli pozostaniemy przy założeniach psychoanalityków, że znaczna część tego, co przydarza się na indywidualnej drodze życia człowiekowi to skutki działania podświadomości i nieświadomych wyborów, to człowiek, jako obdarzony samoświadomością samopoznający się podmiot — jeśli włoży w proces samopoznania wiele wysiłku i konsekwentnego działania — ma szansę na osiągnięcie czegoś w rodzaju ukojenia w poszukiwaniu sensu istnienia. Może odkryć moc swojego rozumu i zdolność do miłości tego, co żywe.

Fromm w swoich pracach analizuje założenia buddyzmu zen i odkrytych przez wschodnich filozofów dróg dochodzenia do spokoju istnienia, które również polegają na uświadamianiu nieświadomego, choć w inny sposób. Celem jest rozwój potencjału intelektualnego i emocjonalnego. **Celem jest** w buddyzmie przede wszystkim **droga**. Oświecenie zdarza się czasem i niektórym.

Zachodnia kultura zbudowana na zasadach patriarchalnych w istotny sposób różni się od buddyjskiej drogi zen prowadzącej do duchowego zbawienia. Chociaż „u korzeni zachodniej kultury, zarówno greckich, jak i hebrajskich, za cel życia uznawano doskonalenie człowieka, współczesny człowiek jest zainteresowany doskonaleniem rzeczy oraz wiedzą, jak je wytwarzać. Człowiek zachodni znajduje się w schizoidalnym stanie niezdolności do świadczania uczucia, dlatego jest niespokojny, przygnębiony, zrozpaczony” [6, str. 113].

Kolejne pytania: Co takiego w kulturze zachodniej sprowadziło człowieka na manowce rozpacz, lęku, życia w poczuciu zagrożenia, poszukiwania pociechy, chwilowego ukojenia bólu istnienia w gromadzeniu dóbr materialnych, używkach? Czy są sposoby powrotu z tej drogi? Borykający się z emocjonalnymi problemami ludzie zgłaszają się też do psychoterapeutów, oczekują od nich pomocy w cierpieniu. Jakie są możliwości wzięcia jednostkowej czy zawodowej odpowiedzialności za wspieranie rozwoju i ulgę w cierpieniu poszczególnych jednostek w określonych warunkach kulturowych?

Kultura, w której żyjemy, jest wg Fromma, w strukturze swojej nekrofilna, nastawiona na produkcję rzeczy, automatyzująca działania ludzi, aby coraz bardziej bezbłędnie wytwarzali rzeczy, które można kupić i sprzedać, tworząc złudzenie chwilowego ukojenia. Pojęcia nekrofilności i biofilności będą nam towarzyszyły w dalszej części tego artykułu jako, w moim odczuciu, kluczowe dla całej koncepcji Fromma. Ludzie mają wybór między więzią z życiem a więzią ze śmiercią (freudowski instynkt życia i instynkt śmierci). Swoją syntezę rozumienia tych wyborów i ich konsekwencji Fromm przedstawia niezwykle klarownie w książce *Serce człowieka* [7, str. 111].



Rysunek 1

W rozumieniu tej koncepcji cechy nekrofilności obserwowalne w codziennym zachowaniu ludzi to: umiłowanie martwoty, kontrola nad żywymi istotami i martwymi przedmiotami, stymulacja mózgu przez bodźce z maszyn, lęk przed realną więzią z człowiekiem, utrata więzi z naturą, przemoc fizyczna i psychiczna, sztywność, opowieści o chorobach, rozkładzie, nieszczęściach, kalectwie, atmosfera gwałtu i wojny, zniszczenie, śmierć, negowanie życia jeszcze zanim zacznie istnieć, niewiara we własne siły.

U podstawy wyboru biofilności leży, wg Fromma, przerażający konflikt. Człowiek jest zarazem więźniem natury i ma wolną wolę, jest częścią natury i jest pewnego rodzaju jej kaprysem: nie jest w sumie ani tutaj, ani gdzie indziej. Samoświadomość człowieka uczyniła go obcym na tym świecie, istotą izolowaną, samotną i przerażoną. Biofilność jednak wynika ze zgody na własną naturę, uzupełnionej rozumieniem procesów koniecznych i możliwych, wspomaganiem rozwoju zgodnego z rytmem przyrody. Cechy biofilności obserwowane w zachowaniu to: przyzwolenie na zmianę, wybór tego, co żywe, bliskość natury, otwarte relacje, zaciekawienie życiem, aktywność, odwaga, wierność swoim odczuciom, otwartość na wiedzę, obdarowanie zainteresowaniem innego człowieka.

Człowiek, wg Fromma, ma do wyboru dwa rozwiązania: regresywne (do zwierzęcej egzystencji) i progresywne (odnalezienie nowej harmonii poprzez pełne rozwinięcie wszelkich mocy, wszelkich załączków człowieczeństwa, jakie w sobie nosi). Za najbardziej niebezpieczne i najbardziej złośliwe formy ludzkiej orientacji charakterologicznej Fromm uważa trzy zjawiska: miłość śmierci, złośliwy narcyzm oraz symbiotyczną kazirodczą fiksację. „Te trzy orientacje łącznie tworzą »syndrom rozpadu«, który pcha człowieka do niszczenia dla samego niszczenia i do nienawiści dla samej nienawiści. W przeciwieństwie

do syndromu rozpadu, przedstawia się syndrom wzrostu. Składa się nań miłość życia (przeciwstawiona miłości śmierci), miłość człowieka (przeciwstawiona narcyzmowi) oraz niezależność (przeciwstawiona symbiotycznej kazirodczej fiksacji). Tylko u mniejszości ludzi występuje jeden z tych syndromów w rozwiniętej postaci; niewątpliwie jednak każdy człowiek podąża drogą przez siebie wybraną — drogą życia lub śmierci, dobra lub zła” [7, str. 17].

Każdy człowiek podąża wybraną drogą przede wszystkim samotnie i na własną odpowiedzialność. Tęskniąc za pierwotną więzią z matką (naturą?) odnajduje w swojej drodze rozwoju odpowiedzi, cierpienie, radość, wyzwania, które, jeśli w konsekwencji owocują wzrostem niezależności, zbliżają go do osiągnięcia pełni istnienia i spokoju. „Serce człowieka może stwardnieć: może stać się nieludzkie, ale nigdy nie przestaje być sercem człowieka. Zawsze jesteśmy determinowani faktem, że urodziliśmy się ludźmi i przeto stanęliśmy przed nigdy nie kończącą się koniecznością dokonywania wyborów. Musimy wybierać środki razem z celami. Nie wolno nam mieć nadziei, że ktoś z zewnątrz nas uratuje, musimy zdawać sobie całkowicie sprawę z tego, że nie potrafimy zapewnić sobie ratunku, jeżeli nasze życiowe wybory okażą się błędne. [...] chciałbym dodać, że nawet jeśli będziemy w pełni świadomi, aby móc wybierać dobro, nie pomoże nam żadna forma świadomości, jeżeli straciliśmy zdolność przeżywania rozpacz naszego bliźniego, przyjaznego uśmiechu osoby nieznannej, śpiewu ptaka, kruchości źdźbła trawy. Jeżeli człowiek stanie się **obojętny wobec życia**, nie będzie żadnej nadziei, iż będzie mógł wybrać dobro. Znaczyłoby to w istocie, że jego serce do tego stopnia stwardniało, że nie ma ono już w sobie „życia”. Gdyby miało się to zdarzyć z całym ludzkim gatunkiem, a przynajmniej z jego najbardziej prominentnymi postaciami, wówczas życie ludzkości mogłoby zgasnąć w samą wigilię jej wielkiego spełnienia” [7, str. 150].

Jedynym sensem więc jawi się wspieranie życia we wszelkich jego formach, praca na rzecz rozwoju potencjału ludzkiego, potencjału nieświadomego i świadomego. Gdyby popatrzeć na ludzki zarodek i dowolne nasionko, np. rośliny ogrodowej, to oba zawierają w sobie całą „wiedzę” genetyczną. Nasionko rzodkiewki czy słonecznika zawiera w sobie gotowy potencjał — „wie” już u zarania dziejów, gdzie i jaki będzie korzeń, jakie będą liście i łodyga. Podobnie jest z człowiekiem, z jego fizycznością opisaną w informacji kodu genetycznego. Cały czas pozostaje pytanie o umysł, „**o moce” człowieka, rozum i zdolność do miłości.**

Jak to się dzieje, że „gotowy człowiek”, który wyrasta z zarodka, zaczyna działać przeciwko swojemu rozwojowi i przeciwko rozwojowi innych ludzkich istot? Psychoanalityczne teorie rozwoju wskazują na ogromne znaczenie emocjonalnych warunków wzrastania istoty ludzkiej. Jakość opieki rodzicielskiej staje się kluczowa dla późniejszego sposobu traktowania siebie przez człowieka, a tym samym życia w innych ludziach. Upraszczając, introjekcja dobrych lub złych, wystarczająco dobrych lub złych obiektów rodzicielskich staje się nieświadomym podłożem wyborów dokonywanych w późniejszym życiu.

Wysiłek uświadamiania sobie okoliczności własnego rozwoju i świadome przeformułowywanie „skryptu życiowego” przynoszącego cierpienie to zadania psychoterapii wglądowej. Oczywiście ważna jest w tym procesie jakość „opieki” psychoterapeutycznej. Dziecko w początkach swojego rozwoju nie jest w stanie zaopiekować się sobą czy kształtować świata wg swoich własnych życzeń, musi otrzymać lub samo wziąć, **zawłaszczyć**

cudze, żeby przetrwać. Ludzie, którzy pozostają na poziomie zawłaszczania cudzego, cudzej energii, żeby przetrwać, pozostają na wczesnodziecięcych poziomach rozwoju indywidualnego człowieka. „Napełnianie siebie innymi ludźmi, jedzeniem, innymi rzeczami to tylko archaiczna forma zawłaszczania i posiadania” [7].

Podjęcie adekwatnych zadań rozwojowych polegałoby na uzyskaniu dostępu do możliwości osiągnięcia poczucia spełnienia, zaspokojenia, uspokojenia dzięki własnym siłom wytwórczym, zdobyciu zdolności samoopiekowania się sobą i ufności we własne możliwości i siły.

Fromm w swoich rozważaniach o miłości życia zajmował się także problemem zależności kobiet od mężczyzn w patriarchalnej kulturze zachodniej. To kobiety są pierwszymi opiekunkami narodzonego życia. Jeśli same są zniewolone i kontrolowane przez represyjną kulturę patriarchalną, jakim sposobem mogą przekazywać wychowywanym przez siebie dzieciom miłość do wolności i niezależności? Kobieta w systemie patriarchalnym ma prawo funkcjonować w bierno-zależnej pozycji dziecięcej, może korzystać z energii mężczyzny na określonych warunkach, ma prawo, ale i konieczność **zawłaszczania cudzego, żeby przetrwać**. I jest to poważny błąd w kodzie kultury patriarchalnej (a może obliczona na taki efekt struktura?), która produkuje zastępy zniewolonych jednostek, niezdolnych do posługiwania się całym swoim potencjałem.

Kobiecie wolno korzystać z naturalnej kreatywności wynikającej z biologicznych uwarunkowań, mężczyzna ma prawo korzystać z kreatywności swojego umysłu. Współczesne zmiany kulturowe znowu często prowadzą nas na manowce. Kobiety walczą z mężczyznami, zamiast zawrzeć sojusz istot ludzkich przeciwko nekrofilnym strukturom kultury patriarchalnej i wspólnie odkrywać możliwości „ludzkich mocy”. Wymagałoby to przekroczenia lęku i oporu, który wynika z zauważalnej różnicy biologicznej i wykreowanej różnicy kulturowej między kobietą a mężczyzną. Przez wiele wieków obie płci kontrolowały swoje potencjały, aby uzyskać jak najwięcej korzyści z zawłaszczania cudzej mocy. Może ta formuła współistnienia już się wyczerpała? Może warto zacząć wspierać życie w innym człowieku i w sobie, współtworzyć warunki do rozwoju istot ludzkich, zamiast niszczyć życie innych po to, żeby samemu przetrwać?

Szczególnie ciekawe wydają mi się tutaj rozważania Fromma na temat przyczyn, dla których zachodni świat zdominowały patriarchalne zasady funkcjonowania społeczeństw:

„Mężczyzna jest bezpłodny — jeśli brać pod uwagę czysto naturalistyczną płaszczyznę. Można przyjąć, że w kulturze, która kładzie nacisk na naturalną kreatywność, mężczyzna czuł się gorszy od kobiety, zwłaszcza gdy jego rola w procesie rozrodczym nie była dobrze znana. Można przyjmować, że ze względu na tę zdolność, której mu brakowało, mężczyzna otaczał kobietę czcią, odczuwał przed nią strach i zazdrościł jej. Sam nie mógł kreować nowych stworzeń — potrafił jedynie zabijać zwierzęta, by je potem zjadać, czy wrogów, by dzięki temu zapewnić sobie bezpieczeństwo albo w magiczny sposób osiąść ich siłę” [8, str. 116].

I dalej: „Choć pierwotnie kobiety posiadały dar, który zapewniał im wyższość nad mężczyznami, kompensującymi sobie ten brak zdolnością niszczenia, to jednak z biegiem czasu mężczyźni zaczęli wykorzystywać rozum jako podstawę racjonalnej kreatywności. W dawniejszych czasach wiązało się to z magią, natomiast w dzisiejszych czasach wiąże się to z nauką. Sama fizjologia wyposażała kobiety w zdolność kreacji; mężczyźni swą

kreatywność udowadniają zdecydowanym wysiłkiem umysłowym” [8, str. 116].

O walce z matriarchatem mówi babiloński mit o stworzeniu, w którym panowanie bogini Tiamat zostaje obalone przez odczuwających z jej strony zagrożenie synów. W wyczerpującej walce pokonują i ujarzmiają niebezpieczną dla nich niewiastę. Symboliczny sens tego mitu można odnaleźć w każdej jednostkowej historii ludzkiej, ale też i w transformacji kulturowej.

„W naszej patriarchalnej kulturze kobieta jest zależna, a mężczyzna jest żądny uznania. Tym sposobem osobowość jednostki zostaje zredukowana do jednego segmentu ludzkiej osobowości” [8, str. 119].

„Celem ludzkości musi być uwolnienie się od wszelkiego rodzaju hierarchii, czy to matriarchalnych czy patriarchalnych. Musimy dojść do stanu, w którym relacja będzie wolna od wszelkiej pokusy dominacji. Tylko na tej drodze mężczyźni i kobiety mogą rozwijać swe rzeczywiste różnice, swą rzeczywistą biegunowość” [8, str. 126].

Uświadamianiu sobie bogactwa możliwości zawartego w różnicach może służyć między innymi transterapeutyczna psychoanaliza, budowanie samoświadomości każdej jednostki, rozwijanie zdolności do odczuwania miłości. Wg Fromma najważniejsza różnica między mężczyznami a kobietami, to większa zdolność kobiet do czułości, która „oznacza miłość, oznacza szacunek, oznacza wiedzę” [8, str. 135]. Czułość jest uczuciem, które nie znajduje i nie potrzebuje zaspokojenia, końca, jej sensem jest samo jej doświadczanie w relacji, nie jest autorezygnacją, ani samopoświęceniem dla ludzi, którzy zdolni są do jej odczuwania. Czułość, wzruszenie, zachwyty nad przejawami życia mogą pobudzać doświadczającego ich człowieka do rozwoju. Dziecko odczytujące akceptację, zachwyty i czułość w zachowaniu matki ma pełne warunki do rozwoju.

W pracy terapeutycznej ważne są czas, uwaga i zaciekawienie historią życia i cierpienia pacjenta, a także cierpliwa analiza mechanizmów zachowania, które powodują cierpienie i wskazywanie możliwości innych wyborów. W literaturze można znaleźć wiele opracowań na temat warunków skuteczności psychoterapii. Jeden z twórców mediolańskiej szkoły w systemowej terapii rodzin — G. Cecchin — w swoich pracach wiele miejsca poświęca zaciekawieniu (curiosity) jako jakości związanej ze stanem umysłu terapeuty, niezbędnej w procesie wspierania zmiany i rozwoju w życiu uczestniczących w terapii pacjentów. Z moich doświadczeń w prowadzeniu psychoterapii wynika, że zaangażowanie psychoterapeuty, poprzez rzeczywiste zaciekawienie się sposobem przeżywania świata przez pacjenta, i zawarcie sojuszu terapeutycznego są kluczowe dla skutecznej psychoterapii, której celem jest ustąpienie objawów. W moich aktualnych rozważaniach nurtuje mnie pytanie, w jakim stopniu i czy w ogóle możliwa jest zmiana orientacji nekrofilnej na biofilną i jakie są tego warunki.

Do psychoterapeutów najczęściej trafiają ludzie, którzy nie doświadczyli wystarczająco dobrego matkowania, nie doświadczyli obecności emocjonalnej rodziców w toku swojego rozwoju, którzy, upraszczając, objawami wołają o pomoc. Jakie są możliwości udzielenia tej pomocy, tak aby jak najskuteczniej wspierać *rozwój istoty ludzkiej z całym jej potencjałem*. Fromm przypomina, że jeżeli „jednostka nie oderwała się jeszcze od matczynej łona i od matczynej piersi, nie jest ona wolna, aby się wiązać z innymi i innych kochać” [7, str. 106] (kazirodcza fiksacja do matki i narcyzm). Psychoterapia byłaby, a może w wielu przypadkach już jest, korektywnym doświadczeniem wspierającej więzi,

dającej możliwość odejścia z poczuciem siły i możliwości twórczego istnienia w świecie. Gdyby, myśląc idealistycznie, potraktować psychoterapię nie tylko jako metodę leczenia, uświadamiającą obszary konfliktowe po to, aby *pacjent* mógł pozbyć się dokuczliwych objawów, ale także jako metodę pozwalającą na zwiększenie obszarów samoświadomości po to, aby *człowiek* mógł ciekawiej, pełniej i bardziej twórczo korzystać ze swojego ludzkiego potencjału — to może mniej byłoby ludzi kierowanych lękiem o przetrwanie, chciwością, zawiścią i potrzebą dominacji?

Piśmiennictwo

1. Fromm E. Anatomia ludzkiej destrukcyjności. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS; 1999.
2. Fromm E. O sztuce istnienia. Warszawa–Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2000.
3. Fromm E. O sztuce słuchania. Terapeutyczne aspekty psychoanalizy. Warszawa–Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2002.
4. Bateson G. Umysł i przyroda. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1996.
5. Fromm E. O sztuce miłości. Poznań: Dom wydawniczy REBIS; 2002.
6. Fromm E, Suzuki DT, De Martino R. Buddyzm zen i psychoanaliza. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS; 2000.
7. Fromm E. Serce człowieka. Warszawa–Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2000.
8. Fromm E. Miłość, płęć i matriarchat. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS; 2002.

Adres: Krakowski Ośrodek Terapii
ul. Miodowa 12

