

## Recenzja

Bartłomiej Dobroczyński

### **CZY NA PEWNO WIADOMO, CZYM JEST TO, CO ZWIEMY PSYCHOTERAPIĄ?**

Refleksje na marginesie książki Przemysława Bąbła „Wojna o psychoterapię. Między nauką, praktyką, biznesem i polityką”<sup>1)</sup>

Książka Przemysława Bąbła (dalej PB) jest o tyle problematyczna jako punkt wyjścia do merytorycznej polemiki, że prezentuje ona w zasadzie koherentny zbiór powiązanych ze sobą poglądów, z którymi można się zgadzać bądź nie, ale trudno z nimi dyskutować inaczej, niż poprzez zaprezentowanie równie całościowej i przemyślanej kontrpropozycji – czego w tekście ograniczonym objętościowo przez standardy czasopisma nie sposób wręcz przeprowadzić. Taka alternatywna wizja musiałaby z oczywistych względów mieć porównywalne rozmiary. Jednak „Wojna o psychoterapię” stanowczo pobudza zarówno do refleksji, jak i do dyskusji, bowiem jej zawartość ma charakter swego rodzaju manifestu programowego, a więc takiego gatunku wypowiedzi, w którym zarówno krytyka oponentów, jak i własne propozycje zostają sformułowane nader wyrazistym językiem i przedstawione w wyostrozony, a niekiedy nawet przerysowany sposób. Autor najwyraźniej podąża tu śladami swoich mistrzów, arcybehawiorystów Johna B. Watsona i Burrhusa F. Skinnera, których strategie pisarskie można lapidarnie podsumować jako napędzane przez upodobanie do „wkładania kija w mrowisko”. Ma to jednak swoją dobrą stronę, bowiem dzięki temu książka PB może pełnić funkcję czegoś na kształt *target book*, a więc stanowić obszerny odpowiednik publikacji, którą w naukowych czasopismach określa się jako *target article*. Jak wiadomo, jest to główne i zwykle obszerne opracowanie teoretyczne lub przeglądowe, w którym omawia się ważne, a przy tym często kontrowersyjne tematy w danej dziedzinie, co następnie staje się przedmiotem otwartej dyskusji. Zamierzam zatem z takiej okazji do dyskusji skorzystać.

---

<sup>1)</sup> Tekst ten jest zmodyfikowaną, nieznacznie rozbudowaną i przystosowaną do standardów „Psychoterapii” recenzją książki Przemysława Bąbła, którą napisałem na potrzeby Wydawnictwa Naukowego PWN. Prezentowana tutaj wersja ma nieco inaczej rozłożone akcenty, jest uzupełniona o pewne dodatkowe refleksje oraz dostosowana do ostatecznej, opublikowanej postaci książki, jednak jej trzon pozostał zasadniczo niezmieniony. Zdecydowałem się na publikację tego tekstu przede wszystkim dlatego, że pokazuje, iż moje stanowisko wobec książki Bąbła jest bardziej zniuansowane, niżby mogło to wynikać z blurba zamieszczonego na jej okładce.

Na wstępie muszę wyznać, że nie mam doświadczenia w prowadzeniu terapii, więc moje refleksje na temat książki PB będę formułował przede wszystkim z pozycji kogoś, kto przez wiele lat wykładał ogólną metodologię nauk z elementami naukoznawstwa, co w tym kontekście jest sprawą zasadniczą. Główna bowiem oś sporu o psychoterapię dotyczy tego, które jej szkoły i kierunki mogą zostać uznane za naukowe (*evidence based*, jak to się dzisiaj mówi), a więc dopuszczone do publicznej działalności pod tą nazwą, a które nie, z wszystkimi tego praktycznymi konsekwencjami. Co oznacza, że nie tylko tłem, ale istotną częścią niezgody jest także coś najbardziej fundamentalnego, a mianowicie pytanie o to, co jest, a co nie jest nauką i kto o tym decyduje.

Swoje refleksje zacznę od kwestii pobocznej, jednak od razu rzucającej się w oczy i w pewnym sensie zagadkowej. Otóż książka PB, co jest raczej niespotykane w publikacjach o zasadniczo naukowym charakterze, składa się niejako z dwóch przeplatających się ciągów narracyjnych, z których pierwszy (i główny) ma charakter dyskursu naukowego, o czym za chwilę, prowadzonego na wysokim, choć przy tym przystępnym akademickim poziomie i dotyczy tytułowej wojny o psychoterapię, zaś drugi to zbiór esejów poświęconych obrazom Caravaggia – tekstów, co warto mocno podkreślić, bardzo osobistych, ale też objawiających sporą kompetencję autora w tej materii, w pewnym sensie niszowej (konkretny malarz z tzw. dawnych czasów) i odległej od jego podstawowej profesji. Można ten zabieg interpretować na różne sposoby (w książce nie znalazłem wyjaśnienia celu tego pomysłu) – mnie po lekturze przyszedł na myśl trzy życzliwe wytłumaczenia tego nieco zaskakującego, artystyczno-naukowego paralelizmu.

Po pierwsze więc, z pewnością dowiadujemy się w ten sposób, że autor jest osobą wrażliwą na sztukę, i to bardzo, co od razu klóci się z obiegowym stereotypem odnoszącym się do psychologów z kręgów obiektywnych, którym chętnie przypisywano od czasów Watsona i Skinnera epitety w rodzaju „inżynierów zachowania”, mających obsesję na punkcie kontroli, a przy okazji cierpiących na całkowitą ślepotę w kwestii duchowych (i estetycznych) wymiarów człowieczeństwa. Być może jest to zatem swoiste ostrzeżenie, *caveat*: krytycy, z argumentu o „bezdusznym technokracie” nie możecie tutaj skorzystać. Po drugie, fakt, że argumenty z rozdziałów o Caravaggiu nie wpływają na żadne elementy pozostałych analiz i rozważań, może sugerować zajmowanie przez autora takiego mianowicie stanowiska: kiedy mówimy o sztuce, to o sztuce i estetyce, a kiedy o terapii, to o nauce i praktyce. Jako że istnieje sporo opinii, iż psychoterapia, o którą toczy się tytułowy bój, jest także sztuką, to ten zabieg ma oznajmiać ni mniej, ni więcej: znam się na sztuce (czego wymowną ilustracją są owe mini eseje) i zgodnie z moim rozumieniem jej istoty psychoterapia sztuką nie tylko nie jest, ale co więcej, być nią z natury rzeczy nie może (chyba że w sensie metaforycznym, jak w sformułowaniach „sztuka lekarska” czy „sztuka wojenna”). Zetknąłem się też ze stanowiskiem, że zabieg tego rodzaju nie ma żadnego racjonalnego wytłumaczenia, jest w istocie niezrozumiały i niekonieczny. Wydaje mi się ono jednak nieco przesadzone – i tu jest miejsce na interpretację trzecią. Fragmenty poświęcone włoskiemu geniuszowi można potraktować jako niezbędne chwile wytchnienia pomiędzy kolejnymi rozdziałami, których atmosfera jest doprawdy gęsta.

Dlaczego? Otóż dlatego, że cała reszta książki jest swego rodzaju krucjatą, której charakter można by określić – nawiązując do tytułu debiutanckiej powieści Michela Houellebecqa – jako nie tylko „poszerzenie”, ale i „oczyszczenie pola walki”. Celem nadrzędnym

prowadzonej konsekwentnie narracji jest bowiem precyzyjne – na ile to tylko możliwe – ustalenie, na czym polega istota psychoterapii, co autor wywodzi z określonego rozumienia tego, czym jest psychologia uprawiana w sposób naukowy, które z kolei jest wywiedzione z określonego rozumienia, „czym jest to, co zwiemy nauką” (co piszę, odwołując się z kolei do tytułu słynnej książki Alana F. Chalmersa). A więc na czym ona polega, jak się ją uprawia w sposób poprawny i jakie mamy mieć z tego korzyści. Te ostatnie są tu o tyle istotne, że rozważania pomieszczone w książce prowadzone są w kontekście aktualnego, a przy tym mocno zaognionego sporu o status zawodu psychoterapeuty, czyli o to, kto, kiedy i po spełnieniu jakich warunków może aspirować do tytułu uprawnionego przedstawiciela tej profesji. Spór, jako się rzekło, jest mocno zaogniony, co i tak jest eufemizmem, padło już bowiem w jego ramach dużo słów, być może nawet za dużo, zwłaszcza niepotrzebnych, wręcz szkodliwych. Książka PB jest więc w tym kontekście „oczyszczająca” dlatego, że z perspektywy jasno określonego stanowiska teoriopoznawczego pokazuje, które elementy powinny być w sporze o psychoterapię brane pod uwagę w pierwszej kolejności i dlaczego, a które muszą zejść na dalszy plan, bądź w ogóle zostać z tej dyskusji usunięte. Jest też „poszerzająca”, ponieważ podejmuje wątki dotyczące finansów oraz interesów konkretnych grup wpływu, które w debatach tego rodzaju są zwykle niepodjęmowane, albo uwzględniane w niewystarczającym stopniu, albo, co gorsza, starannie maskowane. Jeśli ktoś podziela zdanie, że psychologia naukowa uprawiana na uniwersytetach (wraz z praktyczną ekstensją w postaci CBT) jest jedynym możliwym sposobem realizowania jej zadań w teorii i w oddziaływaniach leczniczych, to znajdzie w rozumowaniach PB istotne wsparcie. Jeśli jednak wyznaje odmienny pogląd w tej materii, to może z autorem podyskutować i choć czeka go bardzo trudne zadanie, to jednak nie jest całkiem bezbronny.

Ze swojej strony odwołam się do znanego habermasowskiego podziału ludzkich interesów i realizujących je nauk na analityczno-empiryczne, historyczno-hermeneutyczne i krytyczne<sup>2</sup>. Dla psychologów podział ten uprościł i przystosował do ich potrzeb Thomas Teo<sup>3</sup>, wyodrębniając w psychologii niejako trzy jej części, które nazwał SCIENTIA, CULTURA i CRITICA. Ujęta z tej perspektywy książka PB reprezentuje przede wszystkim stanowisko pierwsze, brak w niej, albo też w bardzo niewielkim stopniu poruszane są zagadnienia z zakresu dwóch pozostałych domen. Autor ma oczywiście do tego prawo, bowiem w takim wyborze nie ma nic nagannego, a co więcej, jest on po prostu jedną z możliwych opcji (we współczesnej praktyce akademickiej można go wręcz określić jako opcję domyślną). Jednak w mocno zaognionej debacie, z jaką mamy do czynienia, dobrze jest przynajmniej zachować świadomość, że CULTURA i CRITICA powinny mieć w niej również niepośledni udział. Pytanie, czy koniecznie w tej właśnie książce powinny one zostać uwzględnione, jest kwestią dyskusyjną, bowiem ma mieć ona przede wszystkim charakter przystępnego wprowadzenia wszystkich zainteresowanych – a więc także pacjentów – w zastane *status quo*, jej cele są zatem poniekąd doraźne, ale uważam, że w poważnej debacie o statusie psychoterapii (i psychologii jako nauki), zagadnienia, o których piszę niżej, powinny być z pewnością podejmowane w profesjonalnych gronach.

<sup>2</sup>) Habermas J. Knowledge and human interests. Boston: Beacon Press; 1971.

<sup>3</sup>) Teo T. Functions of knowledge in psychology. In: New Ideas in Psychology, 1999; 17: 1–15.

Zacznijmy zatem od tego, co w książce PB można poddać pod dyskusję pod hasłem CRITICA. Jako się rzekło, stanowisko autora – które ma w kręgach uniwersyteckich licznych zwolenników – jest niełatwe do podważenia, bowiem wychodzi ono od pewnego konkretnego punktu, a następnie podąża konsekwentnie poprzez kolejne etapy pośrednie, aż do konkluzji i finalnych zaleceń. Innymi słowy, PB analizuje to, co jest zapisane w prawie, w znaczących publikacjach akademickich i ustaleniach profesjonalistów, aby wyciągnąć z tego logiczne wnioski. Jeśli więc przyjmiemy te założenia, to oczywiście trudno nie zgodzić się z ustaleniami poczynionymi przez autora, nawet jeśli będą dla nas niewygodne. Jednak dział CRITICA odnosi się do bardziej podstawowych spraw i problemów, zawiera bowiem w sobie to, co można określić jako poziom metateoretyczny, czyli takie pole do prowadzenia analiz, w ramach którego pojawia się miejsce na zakwestionowanie obowiązujących ustaleń, opinii, praktyk etc.

Spróbujmy zatem na chwilę zatrzymać się i swobodnie podywagować na ten temat. Po pierwsze więc, PB wychodzi od założenia (oczywiście, powtórzmy to raz jeszcze, wspartego odpowiednimi dokumentami prawnymi, ustaleniami profesjonalistów i definicjami z uznanych publikacji naukowych, jednak pisanych z perspektywy określonego paradygmatu), że psychoterapia jest procedurą o ściśle medycznym (czy też leczniczym) charakterze i jako taka mieści się w szerszym modelu oddziaływań tego właśnie (i żadnego innego) rodzaju, co ma określone konsekwencje. Dotyczy zatem osób, które w pierwszej kolejności muszą zostać poddane diagnozie – podobnie jak to się dzieje w ramach tak zwanej medycyny somatycznej – bowiem nie sposób wyleczyć z choroby, która uprzednio nie została dokładnie określona. Kiedy już postawimy diagnozę, pozostaje nam wdrożyć przebadane empirycznie i mające określony poziom skuteczności narzędzia i praktyki, będące optymalnymi psychologicznymi środkami leczniczymi w odniesieniu do danej jednostki czy zaburzenia.

Takie stanowisko autora na najbardziej podstawowym poziomie przejawia się w języku. W książce regularnie powtarzają się określenia mówiące o psychoterapii opartej na dowodach naukowych (ang. *evidence-based treatment*, EBT), psychoterapii o naukowo potwierdzonej skuteczności (ang. *empirically supported treatment*, EST) oraz praktyce opartej na dowodach naukowych (ang. *evidence-based practice*, EBP), co oczywiście jest kalką z formuły EBM (ang. *evidence-based medicine*) – medycyny opartej na dowodach. Na nieco wyższym poziomie postawa ta wiąże się z określoną koncepcją nauki, która jest dość rygorystyczna, to znaczy stawia przed adeptami psychiatrii, psychologii i psychoterapii wymagania teoretyczne i praktyczne, dotyczące ukończenia określonych studiów i szkoleń oraz nabycia konkretnych umiejętności. W efekcie ci, którzy ich nie spełniają, lokują się poza tak zakreśloną sceną, co oznacza, że na przykład nie mogą wykonywać zawodu psychoterapeuty ani oferować usług terapeutycznych, ponieważ nie mają do tego prawa. Tak sprawa wygląda z pozycji „insidera”. Jakie wątpliwości można by tu sformułować? Ano na przykład takie, które znamy z historii nauki, filozofii nauki i szeroko rozumianego naukownawstwa.

Zacznijmy od poruszonych przed chwilą kwestii językowych, które szybko zaprowadzą nas na szersze wody. Zdaję sobie sprawę z faktu, że formuła „metody o udowodnionej naukowo skuteczności” – oraz wskazane wariacje na jej temat – jest w powszechnym użyciu, natomiast wydaje mi się ona co najmniej kontrowersyjna, i to z kilku powodów.

Po pierwsze, poza kolokwialnym i jurysdykcyjnym użyciem (*vide*: rozróżnienie na procesy dowodowe i poszlakowe), to – technicznie rzecz biorąc – dowody występują wyłącznie w naukach formalnych, takich jak matematyka czy logika. Coś, co jest udowodnione w ich domenie, jest uznawane za prawdziwe raz na zawsze, bez możliwości odwołania, jeśli dowód jest oczywiście poprawny, a leżące u jego podstaw aksjomaty nie uległy zmianie. Twierdzenie Pitagorasa, które w dziedzinie geometrii euklidesowej mówi, że w trójkącie prostokątnym suma kwadratów długości przyprostokątnych jest równa kwadratowi długości przeciwprostokątnej, jest udowodnione w sposób rozstrzygający i niedopuszczający żadnych sporów w tym względzie.

Pojawia się zatem nurtujące pytanie, czy także w naukach empirycznych można cokolwiek udowodnić, a zatem przesądzić raz na zawsze? Byłaby to niezwykle śmiała teza, biorąc pod uwagę choćby słowa Karla Raimunda Poppera, mówiące, że: „Gra naukowa w zasadzie nie kończy się. Ten, kto postanowiłby pewnego dnia, że twierdzenia naukowe nie wymagają dalszego sprawdzania i że można je uznać za ostatecznie zweryfikowane, wycofuje się z gry”<sup>4</sup>. PB oczywiście zgadza się, że należy uzyskane wnioski i stwierdzenia poddawać stale dalszej weryfikacji, co samo w sobie jest cenne i może skutkować doskonaleniem posiadanych narzędzi terapeutycznych, jednak nie wypowiada się szerzej na temat tego, czy nauki empiryczne mają charakter kumulatywny, jak chcieliby pozytywiści, czy też paradygmatyczny, jak postuluje socjologiczno-historyczna szkoła naukoznawstwa. Zaś w rozumieniu nauki, jako właśnie „opartej na dowodach”, wydaje się to kwestią najbardziej podstawową.

Kumulatywny model nauki traktuje jej rozwój jako kolejne uzupełnienia wcześniej zdobytej wiedzy, które zwiększają istniejące już rozeznanie w sposób addytywny, to znaczy nie wymuszają żadnych przewrotów ani zmian o rewolucyjnym charakterze. Rozumienie nauki na sposób paradygmatyczny zakłada, przeciwnie, że poza stanami, kiedy jest ona uprawiana w tak zwanym trybie normalnym, istnieją (wiemy to z historii) sytuacje, kiedy wkracza w okres rewolucyjny. Następuje on w momencie, gdy mnożą się tak zwane anomalie, a więc zjawiska, procesy, obserwacje, które kłócą się z przewidywaniami i założeniami przyjętymi w ramach danego paradygmatu. Nie ma tu potrzeby wdawania się w obszerne rozważania na ten temat, bowiem każdy, kto świadomie uprawia naukę, wie o co chodzi, czytał dzieła Thomasa Kuhna (a może nawet i Ludwika Flecka). Ale jedno należy powiedzieć wyraźnie: jeśli nawet roboczo przyjmiemy pojęcie „dowodu naukowego”, to nie możemy zapominać, że zostaje on uzyskany w ramach procedur, wypracowanych i uznawanych w obrębie określonego nurtu, szkoły, tradycji naukowej, podejścia metodologicznego, a więc niejako wewnątrz obowiązującego i podzielanego przez innych badaczy i badaczki paradygmatu.

Autor milcząco przyjmuje, że możliwy jest obiektywizm, który przekracza te ograniczenia, a więc że istnieją niepodważalne fakty, które w naukach empirycznych stwierdzamy na mocy prowadzonych obserwacji, ujmowanych następnie za pomocą tzw. zdań protokolarnych (czy też po prostu: obserwacyjnych). Będą one podstawą w procedurach uzasadniających, mają więc status owych wielokrotnie przywoływanych dowodów. Zgodnie z tym stanowiskiem jestem w stanie za pomocą zmysłów (lub urządzeń pomiarowych)

<sup>4</sup>) Popper KR. Logika odkrycia naukowego. Warszawa: PWN; 1934/1977: 49.

uchwycić jakiś fragment rzeczywistości w sposób bezdyskusyjny oraz na tej podstawie orzec (nie przymierzając), że na przykład koń galopuje, kłusuje, porusza się stępą lub cwałuje. Jest to jednak tylko pozornie oczywiste. Od razu przypomina mi się anegdota z życia Alfreda Korzybskiego, słynnego polsko-amerykańskiego logika i filozofa, twórcy semantyki ogólnej, który podczas wykładu podnosił w górę dłoń z zaciśniętymi palcami i pytał studentów, co widzą, a kiedy odpowiadali, że pięść, to on wtedy prostował palce i pytał, co się z nią stało? Przykład ten w syntetyczny sposób poucza, że to, jak wyodrębniamy przedmioty oraz procesy i oddzielamy je od reszty rzeczywistości za pomocą języka, nie tylko nas poznawczo preformatuje, ale też i zwodzi, niekiedy w znacznym stopniu, bowiem możemy bezwiednie (i często niesłusznie) uznać za trwałe i niezmiennie obiekty (pięść), które takimi w ogóle nie są.

Przychodzi mi jednak do głowy przykład jeszcze lepszy. Otóż pewien znany profesor fizyki lubiący udzielać się w mediach, pomstował w swoim czasie na humanistów, postmodernistów i innego rodzaju poznawczych nihilistów, którzy jego zdaniem są odpowiedzialni za fatalne preferencje polityczne Polaków oraz epidemię postprawdy. Perorował, że to właśnie z powodu ich wysoce nagannej działalności (owych postmodernistów) w świecie rozpowszechnił się wielce szkodliwy relatywizm poznawczy, w ramach którego uznaje się, że obojętnie, czy jakąś tezę wypowiada polityk, uczona czy influencerka, to można traktować ją jako jedną z możliwych narracji na jakiś temat, prywatną opinię równoważną innym wypowiedziom, a zatem niemającą żadnego uprzywilejowanego statusu. I rozeźlony profesor, żeby dać wyraz swemu oburzeniu, w ramach efektownego pouczenia zwrócił się do prowadzącego rozmowę w następujący sposób: „Czyż nie jest dla każdego rozsądnego człowieka oczywiste, że istnieją niepodważalne fakty? Przecież nie da się zaprzeczyć, że jeśli wezmę ten oto laptop – kontynuował – który przed nami stoi i przesunę go w stronę skrają biurka wystarczająco daleko, to on w pewnym momencie spadnie na podłogę i to jest obiektywny fakt, z którym nie da się polemizować, ani tym bardziej traktować go jako prywatną opinię, prawda?”. Oglądając to, jako tak zwany zaprzeczany humanista, szybko doszedłem do wniosku, że dość łatwo można zakwestionować to twierdzenie – kto mieczem wojuje, ten od miecza ginie – i utrzymywać, że laptop, nawet po przeprowadzeniu tej operacji w „realu”, pod żadnym pozorem na podłogę nie upadnie. Otóż, ośmielam się stwierdzić, zostanie on ni mniej, ni więcej, tylko przyciągnięty przez ziemię siłami grawitacji. Newton chyba by się ze mną zgodził, nieprawdaż?

Po co to piszę? Ano po to, żeby, podobnie jak to zrobił przywołany przed chwilą Karl Raimund Popper, zakwestionować istnienie zdań obserwacyjnych i objawić gorliwą wiarę w zdania teoretyczne. Zarówno „pięść”, jak i „kłus”, „galop” czy „spadanie” to terminy teoretyczne, bowiem uchwytyują one obiekty i relacje pomiędzy nimi nie w sposób obiektywny i jedyny możliwy, lecz dlatego, że mają na zapleczu określoną teorię, której ludzie są świadomi, bądź nie. Codzienni użytkownicy języka zwykle nie zdają sobie z tego sprawy i pasuje do nich słynna fraza, że to nie oni mówią językiem, tylko język mówi nimi, jednak w nauce świadomość tego, iż takie a nie inne obserwacje są w ogromnej mierze konsekwencją i wynikiem uznawanej teorii, jest moim zdaniem obowiązkowa, to swoisty *sine qua non*. Gdyby biurko profesora fizyki znajdowało się na orbicie okołoziemskiej, to laptop wysunięty poza nie „wisiałby” nadal obok niego i wtedy musiałoby się pojawić pytanie, co jest nie tak z rzeczywistością, że na ziemi on z niego „spada”, a tutaj już nie.

Odpowiedź jest taka, że profesor w polemicznym ferworze nieco się „zagalopował” i użył niezbyt zaawansowanej teorii jako zaplecza swej obserwacji, bowiem ta, która głosi, że „między każdymi dwoma ciałami, w zależności od ich masy i odległości między nimi... etc. etc.”, jest tutaj znacznie lepsza, niż potoczna mądrość mówiąca o spadaniu. Lepsza jest zaś przede wszystkim dlatego, że nie tylko radzi sobie dobrze na naszej matce ziemi i na orbicie wokół niej, ale też dodatkowo pozwala zrozumieć tę pozornie zaskakującą różnicę.

Powyższe refleksje prowadzą do kilku prostych pytań. Na przykład, czy istnieje jedna psychologia? Lub jeszcze lepiej, czy jest rzeczą pożądaną, aby jeden jej model dominował nad innymi i nie pozostało miejsca dla rozważań i analiz konkurencyjnych? Odpowiedź twierdząca na to pytanie miałaby sens wtedy i tylko wtedy, gdy rzeczywiście dałoby się wykazać w sposób niewątpliwy i „raz na zawsze”, że dominujący model w najlepszy sposób opisuje i wyjaśnia istniejącą rzeczywistość. A w przypadku psychologii i psychoterapii sprawa nie jest aż tak bardzo oczywista. PB nie analizuje na przykład, jak się ma medykalizacja psychoterapii do polityki i kwestii ustrojowych, czyli, innymi słowy, na ile wiąże się ona z pewnym określonym rozumieniem jednostki jako jednoosobowego przedsiębiorstwa, które jest całkowicie odpowiedzialne za wszystkie, zarówno jasne, jak i ciemne strony swej egzystencji, łącznie ze swoim zdrowiem psychicznym, co oczywiście spycha na dalszy plan podnoszone w wielu kręgach pytanie o to, w jakim stopniu CBT jest narzędziem utrwalania systemu neoliberalnego kapitalizmu, z wszystkimi tego negatywnymi konsekwencjami społecznymi (np. niepodejmowaniem przez polityków koniecznych reform, które *ex opere operato* znacznie zmniejszyłyby poziom problemów psychicznych w populacji, o czym można wyczytać w pracach i badaniach z kręgów community psychology czy psicología de la liberación). Że jest to sprawa istotna w kontekście oceny stanu psychicznego – dajmy na to osób cierpiących na obniżenie nastroju, myśli samobójcze i przedłużającą się rozpacz – nie trzeba chyba przekonywać. Okazuje się bowiem, że kiedy takie osoby – zdiagnozowane jako cierpiące na „depresję” – otrzymają szansę na lepsze życie (zdobycie mieszkania, stałej pracy, poprawę sytuacji finansowej), to owa rzekoma „depresja” „samoistnie” ustępuje. Więc albo diagnoza była błędna, albo też nie tylko psychoterapia jest czynnikiem, który winien zostać wzięty pod uwagę w takich sytuacjach. Co zresztą piszę jako ktoś, kto pamięta czasy poprzedniego ustroju, kiedy to oficjalna nauka marksistowska kreowała w sposób udokumentowany i oparty na dowodach (*disclosure*: ironia) jednostki chorobowe w rodzaju „paranoi antyrewolucyjnej” czy „schizofrenii bezobjawowej”, co pozwalało na wieloletnie przetrzymywanie ludzi niewygodnych reżimowi w szpitalach psychiatrycznych bez możliwości odwołania czy procesu. Dla kogoś żyjącego „wewnątrz” ustroju takiego, w jakim funkcjonujemy obecnie, tego typu pytania i wątpliwości mogą się wydać osobliwe, albo wręcz dziwaczne, jednak na głębokim poziomie analiz nie można ich pomijać<sup>5</sup>. Sugestię, że nauka uprawiana w tak zwanych wolnych krajach Zachodu nie podlega takiej presji i zniekształceniom jak w reżimach autorytarnych, litościwie pominę milczeniem.

<sup>5</sup>) Polecam w tej kwestii lekturę „I powraca wiatr” Władimira Bukowskiego (Znak, 1999) oraz „Psychiatria radziecka jako instrument walki z opozycją polityczną w latach 1918–1984” Bartłomieja Brądkiewicza (Toruń, Łysomice: Europejskie Centrum Edukacyjne, 2004).

Kolejną dyskusyjną kwestią jest jeden z najważniejszych dogmatów podejścia poznawczego (podobnie zresztą jak medycznego), który głosi, że czynnikiem ostatecznie decydującym o tym, czy zaakceptujemy jakiś pogląd, czy go odrzucimy, są badania empiryczne, a ściślej – eksperymentalne. Co znowu prowadzi do pytania, czy istnieje jakaś uprzednia wiedza objawiona, która mówi nam, że wszystkie ważne prawidłowości w funkcjonowaniu psychologicznym człowieka są testowalne za pomocą procedur tego typu? PB „prześlizguje się” nad kwestią kryzysu replikacyjnego w psychologii, ale być może niekoniecznie jest on „wyleczalny” za pomocą coraz lepszych procedur eksperymentalnych lub statystycznych, a nawet metaanaliz, lecz wynika – co mi tam, raz kozie śmierć – z nie najlepszej teorii i metateorii przyjmowanych przez badaczy i to mankamenty tego wyboru są tutaj decydujące? Co więcej, gdyby objawić zgłaszającemu się po pomoc do psychoterapeutki, że posługuje się ona metodami wywiedzionymi z badań naukowych, które replikują się zaledwie w 36% (podaję za PB), to nie wiem, czy zostałoby to przyjęte ze zrozumieniem. Sam byłem leczony na chorobę somatyczną metodą o nieco wyższej domniemanej skuteczności (ok. 40%) i zamiast wyzdrowienia, moje funkcjonowanie tylko się pogorszyło, zaś trwałe konsekwencje tego leczenia pozostały ze mną do dzisiaj, niemal dwie dekady później. Dlaczego więc poddano mnie takiemu leczeniu? Bo było ono wtedy opatrzone etykietą EBM, uważano je więc za optymalne. I żeby było jasne, nie zamierzam kwestionować modelu medycznego w medycynie, bowiem kilkanaście lat później inne leki z tejże choroby skutecznie mnie wyprowadziły. Co więcej, zdaję sobie sprawę, że istnieją choroby, z których żadne istniejące procedury wyleczyć nie są w stanie. W psychologii panuje jednak sytuacja odmienna, bowiem poza tak uwielbianymi przez zwolenników nauk przyrodniczych „zależnościami pomiędzy obserwowalnymi zjawiskami fizycznymi”, mamy dodatkowo do czynienia z całą sferą intencji, sensów i znaczeń, która w przyrodzie poza człowiekiem nie występuje. Wiemy to od czasów Wilhelma Diltheya<sup>6</sup> i jego antynaturalistycznej rewolty na początku XX wieku.

Oczywiście to są tylko szkieletowe refleksje, które wymagają doprecyzowania, rozwinięcia i lepszego udokumentowania, ale na sam koniec tej sekcji przytoczę przykład pokazujący, że w nauce sprawy mogą się zmieniać w sposób zgoła nieoczekiwany. Kiedy dawno temu uczono mnie dziejów psychologii, to obowiązująca interpretacja doktryny paralelizmu psychofizycznego głosiła, że rodzi on dwie fatalne konsekwencje, z których jedną jest epifenomenalizm, a drugą panpsychizm. Jak wiadomo, panpsychistą był Gustav Theodor Fechner, który miał liczne zasługi dla psychologii, ale akurat ten właśnie jego pogląd nie wliczał się w ich poczet. Więcej, do jeszcze bardzo niedawna objawienie się z takim myśleniem powodowałoby u wykształconych interlokutorów co najwyżej wzruszenie ramion, jeśli nie wręcz szyderczy półuśmiech. Tak może rzeczywistość postrzegać i interpretować Irokez, Aborygen bądź jakiś inny animista, nadal tkwiący w szponach przebrzmiałego światopoglądu, lecz oświeconemu człowiekowi, a tym bardziej uczonemu z pewnością to

<sup>6</sup> Wilhelm Dilthey już w 1910 roku pisał: „dźwięki, jakie składają się na utwór muzyczny, płótno, na którym się coś namalowało, sala sądowa, gdzie się wydaje wyroki mają z przyrody jedynie swoje tworzywo. Natomiast każda operacja nauk humanistycznych przeprowadzona na takich zewnętrznych formach, ma do czynienia jedynie z sensem i znaczeniem, jakie uzyskały one dzięki działaniu ducha, służy rozumieniu, które to znaczenie, ten sens w nich ujmuje”. Tenże: „Budowa świata historycznego w naukach humanistycznych”, tłum. E. Paczkowska-Lągowska, wyd. słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2004, s. 223–224.

nie przystoi, brzmiałaby zapewne jadowita riposta. Jednak w 2019 roku ukazała się książka Philipa Goffa „Błąd Galileusza. Fundamenty nowej nauki o świadomości”, o której na stronie polskiego wydawcy (PWN) widnieje blurb następującej treści: „Jeden z wiodących filozofów umysłu jasno, lecz prowokująco argumentuje na rzecz całkowicie nowej teorii świadomości: panpsychizmu”<sup>7</sup>. I nie chodzi mi w tym momencie o to, czy Goff ma rację czy nie, ale o to, że poglądy, które wydawały się w pewnym momencie odrzucone „raz na zawsze”, mogą powrócić do debaty i być znowu brane pod uwagę.

Wątek ten zresztą otwiera następny ważny i jakże newralgiczny obszar do dyskusji. Do CRITICA bowiem, której nie porzucamy, dochodzi teraz CULTURA, co prowadzi nas do kwestii psychoanalizy i jej zazwyczaj pośledniej pozycji w kręgach psychologii uprawianej w akademii. W znaczących ośrodkach uniwersyteckich kształcących przyszłych adeptów i adeptki zawodu nie natkniemy się na zbyt wiele kursów poświęconych klasycznej psychoanalizie, jej nieobecność jest wręcz powszechnym standardem (nie wspominając nawet, że tym bardziej nie znajdziemy tam kursów poświęconych Jungowi, Lacanowi, Klein, Bionowi, Winnicottowi etc.). Można odnieść wrażenie, że wkład różnych odmian psychoanalizy do dorobku współczesnej psychologii jest starannie „wygumkowywany” w procesie edukacyjnym. W kręgach CBT rzadko wspomina się o tym, że jeden z jej współtwórców Aaron T. Beck był – nie tylko zresztą w punkcie wyjścia – o wiele bliższy freudowskiemu podejściu, niż to się powszechnie przyjmuje<sup>8</sup> (jego mentorem był przedstawiciel tzw. psychologii ego David Rapaport) i że wbrew standardowej narracji na ten temat nigdy nie odciął się radykalnie od psychoanalizy, ale raczej w ciągu kolejnych lat „starał się pogodzić znajome mu myślenie psychodynamiczne z wymaganiami nauki oraz zmagął się z przeformułowaniem teorii i pomysłów Freuda”<sup>9</sup>.

Książka PB nie odbiega od tej praktyki, choć muszę wyraźnie podkreślić, że w ostatecznej wersji autor zrezygnował z najbardziej obciążonych emocjonalnie zarzutów wobec Freuda, jego koncepcji i jej kontynuatorów, które wytknąłem mu w recenzji wydawniczej. W tej pierwotnej wersji spośród sporej gromady demaskatorów psychoanalizy PB wybrał sobie na głównego przewodnika akurat profesora literatury angielskiej, bowiem taką profesją szczyci się Frederick Crews, którego książka<sup>10</sup> jest świadectwem obsesji na punkcie Freuda i, moim skromnym zdaniem, fatalnym źródłem do jego dyskredytacji. Nie pisałbym o tym teraz, gdyby nie to, że jednak Crews pojawia się nadal, w ramce, jako autor jednej z pozycji polecanych dla zainteresowanych kwestią naukowej wartości psychoanalizy. Znany intelektualista amerykański Louis Menand w prześmiewczym jej omówieniu zauważa, że stanowi ona tak radykalne wbijanie kołka w serce „wampira” Freuda, że

<sup>7</sup>) Księgarnia PWN [cyt. 03.05.2026]. Dostęp: <https://ksiegarnia.pwn.pl/Blad-Galileusza,931157234,p.html>

<sup>8</sup>) Rosner RI, Aaron T. Beck's drawings and the psychoanalytic origin story of cognitive therapy. In: Hist. Psychol. 2012; 15(1): 1–18.

<sup>9</sup>) Romanowska M, Dobroczyński B. (2021). Pojęcie nieświadomości we wczesnej terapii poznawczej Aarona T. Becka. W: Psychoterapia 2(197), s. 75. DOI: <https://doi.org/10.12740/PT/139086>

Pisaliśmy też o tym w artykułach: Romanowska M, Dobroczyński B. Unconscious processes in Aaron Beck's cognitive theory: Reconstruction and discussion. In: Theory & Psychology 2020; 30(2): 223–242 oraz Procesy nieświadome we współczesnej terapii poznawczej Aarona T. Becka. W: Psychoterapia, 3(198), 5–15 DOI: <https://doi.org/10.12740/PT/142223>

<sup>10</sup>) Crews F, Freud: The Making of an Illusion. New York 2017.

powinna być sprzedawana wraz z czosnkiem<sup>11</sup>. Ze szczególną gorliwością Crews wytyka w niej kwestie obyczajowe: rzekomy autoerotyzm Freuda, domniemany związek z Minną Bernays – siostrą jego żony Marthy – kokainizm oraz biseksualność. W tym kontekście trudno się powstrzymać przed przytoczeniem obszernego fragmentu otwarcie ironicznego wywodu Menanda, który, podsumowując syntetycznie najważniejsze zarzuty wysunięte przez nieprzejednanego krytyka, dokonuje równocześnie ich symbolicznego rozbicia:

Przyjmijmy nawet, że Freud używał kokainy jako środka przeciwlękowego i afrodyzjaku. Że miał oko do seksownych kobiet. Że się masturbował, nagabywał prostytutkę, dzielił się swoją dziewczyną męskimi fantazjami oraz podkochał w męskich przyjaciółach. Kogo to obchodzi? Przecież ludzie robią takie rzeczy. A nawet jeśli Freud uprawiał seks z Minną Bernays – to co z tego? Standardowa hipoteza rewizjonistyczna głosi, że do seksu dochodziło podczas podróży, które oboje odbywali wspólnie, bez udziału Marty, a których, jak zaznacza Crews, było zaskakująco dużo. Ale Crews snuje również wyobrażenia na temat topografii pomieszczeń w rodzinnym domu w Wiedniu. Zauważa, że sypialnia Minny znajdowała się w jego odosobnionej części, mając na myśli, iż „będący nocnym markiem Sigmund mógł tam bezkarnie zachodzić przed świtem”. Czy mógł? Przypuszczalnie tak. Czy powinien? Prawdopodobnie nie. Czy rzeczywiście to robił? Nie wie nikt. Więc po co fantazjować o tym? Freudysta mógłby podejrzewać, że coś tu jest na rzeczy<sup>12</sup>.

Takie zarzuty, podobnie jak wiele innych, są chwytliwe, ale niestety obosieczne i nie stanowią wzorca krytyki naukowej. Bowiem niemal wszystko, co Crews napisał o Freudzie, można by zastosować do badacza, który jest przedstawiony w „Wojnie o psychoterapię” jako niemal wzorzec tego, jak psycholog powinien działać, a mianowicie do twórcy behawioryzmu Johna B. Watsona. Zupełnie przecież nietrudno wskazać na jego wątpliwy charakter, błędne poglądy w różnych sprawach czy nieetyczne zachowania o nawet większym być może niż u Freuda ciężarze gatunkowym. Nie trzeba wielkiej znajomości jego biografii prywatnej i naukowej, żeby sformułować w stosunku do Watsona następującą diagnozę: był to stanowczo podejrzany osobnik, który już w młodości popadł w konflikt z prawem, bardzo wątpliwy jako wzór do naśladowania, zarówno w kontekście życia prywatnego, jak i nauki. Jego poglądy na różne aspekty funkcjonowania człowieka, na przykład rolę mózgu w zachowaniu, zakwestionowano za pomocą „procedur opartych na dowodach” już dwa lata po ogłoszeniu manifestu behawiorystycznego. Został wydalony z uczelni za romans ze swoją studentką Rosalie Rayner, z którą wcześniej, kierowany bezwzględą ambicją, przeprowadził eksperyment z „Małym Albertem”, wątpliwy etycznie ze względu na krzywdę wyrządzoną małoletniemu chłopcu i brak dalszych działań naprawczych. Poza wszystkim miał specyficzne poglądy na wychowanie dzieci, bowiem zachęcał rodziców, aby nie okazali im zbyt wiele uczuć, co miało sprzyjać wytwarzaniu u nich większej samodzielności

<sup>11</sup>) Menand L. Why Freud Survives [cyt. 03.05.2026]. In: The New Yorker, August 28, 2017, Issue. Dostęp: <https://www.newyorker.com/magazine/2017/08/28/why-freud-survives>

<sup>12</sup>) Tamże.

i niezależności. Jego syn William w 1954 roku popełnił zresztą samobójstwo, być może z powodu stosowanych przez ojca metod wychowawczych. Po opuszczeniu Uniwersytetu Johns Hopkinsa, Watson zdobył posadę w agencji reklamowej J. Waltera Thompsona, co wiązało się ze stosowaniem manipulacyjnych i oszukańczych taktyk, w których wykorzystywał swoją wiedzę o zachowaniach dla zysku, dzięki czemu dopracował się w niej stanowiska wiceprezesa, uzyskując status milionera. Przed śmiercią spalił wszystkie swoje dokumenty, przypuszczalnie po to, aby ukryć zapożyczenia i kompromitujące aspekty życiorysu. Czy łatwo odrzucić te zarzuty i oskarżenia? Nie bardzo, choć są sformułowane nader tendencyjnie i w przerysowany sposób. Czy bowiem właśnie na tym miałyby polegać znaczenie Watsona dla psychologii? Oczywiście nie, podobnie jak znaczenie Freuda nie polega przede wszystkim na jego błędach. Jak to bowiem ujął twórca historii idei Arthur O. Lovejoy w swoim kanonicznym dla niej dziele: „większość systemów filozoficznych oryginalność lub szczególność zawdzięcza raczej swemu schematowi niż swoim składnikom”<sup>13</sup>.

A właśnie to schemat psychoanalizy zachowuje w wielu aspektach swoją wartość, a nie niektóre nietrafione pomysły Freuda. Jednak kiedy PB wypowiada się o psychoanalizie, to nie sposób się oprzeć wrażeniu, że traktuje ją protekcjonalnie i z upodobaniem z niej sobie dworuje (mieszcząc się zresztą doskonale w tradycji pewnego nurtu polskiej psychologii, bowiem obszerne i ośmieszające freudyzm wypowiedzi, nie stroniące od szyderstwa i drwiny, znaleźć można w podręczniku psychologii Władysława Witwickiego, powstałym przecież przed II wojną światową)<sup>14</sup>. Skądinąd podobnie prześmiewczy i protekcjonalny sposób ma także w psychologii światowej utrwaloną tradycję, której chyba najbardziej znanym reprezentantem był Hans Eysenck, wytaczający przeciw Freudowi najcięższą artylerię, nie stroniąc przy tym od szyderstwa i sarkazmu. Jeśli jednak weźmiemy bardziej zniuansowane opracowania na temat psychoanalizy, wiarygodne i poparte ogromną literaturą odwołującą się do „nauki opartej na dowodach”, to przedstawiają one dziedzictwo Freuda w sposób o wiele bardziej stonowany i dla ojca psychoanalizy korzystny. Zacznę od tekstu, który moim zdaniem każdy krytyk psychoanalizy powinien przeczytać dwukrotnie, zanim się o niej wypowie, a mianowicie od liczącego niemal 40 stron artykułu Drew Westena z 1998 roku (sądzę zresztą, że większość krytyków psychoanalizy nie czytała go ani razu)<sup>15</sup>. Jest to artykuł zamieszczony w szanowanym czasopiśmie, zaś już na samym wstępie możemy się upewnić, że bardzo wielu „wrogów Freuda” przyczyniło się do takiego a nie innego jego ostatecznego kształtu, bowiem autor składa w przypisie podziękowania całej plejadzie wybitnych badaczy, niekoniecznie sympatyków psychoanalizy, takich jak choćby Daryl Bem, Seymour Epstein, Kurt Fischer, David Funder, Glen Gabbard, John Kihlstrom, Stephen Kosslyn, Dan McAdams, Jonathan Shedler, Robert Sternberg czy Joel Weinberger.

PB w opublikowanej wersji książki przywołuje już ten tekst, ale przede wszystkim po to, by pokazać różnicę pomiędzy klasyczną psychoanalizą a podejściem psychodynamicznym, z której wynika, że ta druga jest w pewnych granicach akceptowalna i zasługuje na miano

<sup>13</sup>) Lovejoy AO. Wielki łańcuch bytu. Studium historii pewnej idei, tł. Artur Przybysławski. Gdańsk: słowo/obraz terytoria; 2009; s. 9.

<sup>14</sup>) Rzepa T, Dobroczyński B. Historia polskiej myśli psychologicznej. Warszawa: PWN; 2019, zwłaszcza s. 287–289.

<sup>15</sup>) Westen D. The Scientific Legacy of Sigmund Freud. Toward a Psychodynamically Informed Psychological Science. In: Psychological Bulletin 1998; 124(3); 333–371.

EBP, podczas gdy pierwsza z pewnością nie. Trudno się z tym nie zgodzić, podobnie jak trudno sobie wyobrazić, że jest jeszcze ktokolwiek, kto taką klasyczną wersję z kozetką traktuje na poważnie, a co więcej, że stosuje ją w celach terapeutycznych w praktyce. Jeśli tak jest, co PB wytyka w książce, to ciężko to wręcz skomentować. Z tekstu Westena warto jednak przytoczyć fragment podsumowania, bowiem ono syntetycznie chwyta esencję tej bogato udokumentowanej publikacji, w której najważniejszym lejtymotywnym jest pokazanie, że:

Freud wysunął kilka fundamentalnych propozycji, unikalnych dla psychoanalizy i niegdyś bardzo kontrowersyjnych, które przetrwały próbę czasu, wiele zaś z zarówno ukrytych (*implicit*), jak i wyraźnie sformułowanych (*explicit*) założeń, znajdujących się dziś w samym sercu zainicjowanej przez niego szkoły, ma znacznie silniejszą podstawę empiryczną niż to dotychczas powszechnie przypuszczano. Jest to prawdopodobnie najlepsze, na co jakikolwiek myśliciel może liczyć w ramach tak szybko rozwijającej się dyscypliny, jak nasza, sześćdziesiąt lat po swojej śmierci<sup>16</sup>.

Ale żeby być uczciwym i dokonać swego rodzaju „ostatecznej” konkluzji w tej materii, odwołam się do książki, która ukazała się parę lat temu (jest więc znacznie bardziej „na czasie” niż artykuł Westena) i obejmuje niemal wszystko, co współczesna psychologia wie o nieświadomości, co więcej zaś, wiedza ta została zreferowana zarówno w kontekście akademickim, a więc badań eksperymentalnych i teorii, także z zakresu neuronauki, jak i klinicznym, wraz z licznymi sugestiami i zaleceniami dla psychoterapeutów<sup>17</sup>. Żeby nie stosować erystycznych zabiegów, które są kuszące w takich razach, kiedy broni się kogoś, kogo bardzo lubimy i cenimy, to – podobnie jak PB, który zastosował identyczną procedurę w swojej książce – zapytałem w kilku rzutach ChatGPT<sup>18</sup>, jaką opinię o Freudzie prezentują autorzy publikacji. A oto, czego się dowiedziałem w rezultacie (dla wygody i zachowania pełnej jasności w czytaniu, cały tekst wyróżniłem kursywą, zachowując zaproponowane przez AI pogrubienia):

*Weinberger i Stoycheva zajmują złożone, wyważone stanowisko wobec Freuda.*

1. **Ogromny wkład Freuda:** Autorzy piszą wprost, że Freud „zmienił bieg myśli Zachodu” przez wyniesienie nieświadomości na plan pierwszy; jego topograficzny i strukturalny model są przedstawione rzetelnie, ze wskazaniem ich logiki i motywów korekt, których sam Freud dokonywał.
2. **Psychoanaliza jako jedyna przez dekady „instytucja nieświadomości” – ale...** Psychoanaliza konsekwentnie trzymała nieświadomość „w centrum”, lecz rzadko dostarczała adekwatnych **danych empirycznych**. Ten brak dialogu z psychologią akademicką autorzy uznają za poważną słabość (z odnotowaniem krytyk Kihlstroma i sporów o naukowość).

<sup>16)</sup> Tamże, s. 362. Specjalnie zaś chciałbym zwrócić uwagę na fragment poświęcony odpowiedzi na pytanie, dlaczego jednak wiele twierdzeń freudowskich nie wytrzymało próby czasu: „Wiele teoretycy, tacy jak Freud, Piaget i Skinner, są rutynowo największymi propagatorami fałszu w branży. Odzwierciedla to prostą matematykę: im więcej twierdzeń (i im śmielsze są te hipotezy), tym większe prawdopodobieństwo, że wiele z nich okaże się błędnych”.

<sup>17)</sup> Weinberger J, Stoycheva V. The Unconscious: Theory, research, and clinical implications. New York: The Guilford Press; 2020.

<sup>18)</sup> Dziękuję doktorowi Dariuszowi Grabowskiemu za nieocenioną pomoc w tym przedsięwzięciu.

3. **Krytyka metodologiczna.** Psychoanaliza – mimo historycznej roli – pozostała odcięta od badań empirycznych. Autorzy wskazują, że jej modele (topograficzny, strukturalny, relacyjny) są interesujące, ale zbyt spekulatywne i słabo falsyfikowalne.
4. **Kiedy psychoanaliza „spotyka dane”:** Weinberger i Stoycheva pokazują programy inspirowane psychoanalizą (np. *subliminal psychodynamic activation* L. Silvermana), które dawały powtarzalne efekty zgodne z psychoanalitycznymi hipotezami (agresja, depresja, fantazje zlania/„oneness”). Podobnie eksperymenty nad nieświadomą **motywacją** potwierdzają, że niektóre idee Freuda mają empiryczne odpowiedniki – jeśli przetłumaczy się je na współczesny język poznawczy.
5. Takie wyniki dowodzą, że **część** twierdzeń psychoanalizy może być testowana i bywa **potwierdzana**, jeśli jest dobrze zoperacjonalizowana.
6. **Relacyjne i postfreudowskie korekty:** Autorzy omawiają nowoczesne, relacyjne ujęcia nieświadomości jako **współkonstruowanej** w relacji terapeutycznej; większy nacisk kładzie się tu na **dysocjację** niż klasyczną „represję”, na płynność granicy świadome–nieświadome i na to, że „przeniesienie” w klasycznym sensie nie jest dobrym opisem zjawisk w terapii. To ukazuje **wewnętrzną ewolucję** psychoanalizy.
7. **Standard wyjaśniania:** W duchu naukowym autorzy podkreślają, że **wartość** konstruktywów (w tym freudowskich) wynika z **mocy wyjaśniającej i predykcyjnej**; jeśli konstrukty temu nie sprostają, trzeba je odrzucić lub zmodyfikować.

**Podsumowując ich stanowisko:** Freud miał rację, że **nieświadomość** jest centralna – i za to należy mu się miejsce w kanonie. Ale **język, mechanizmy i metody** psychoanalizy muszą zostać zaktualizowane w świetle współczesnych danych o automatyzmach, pamięci niejawnej, uczeniu utajonym, prymowaniu afektywnym i architekturze poznawczej. Wiele intuicji psychoanalizy da się obronić, o ile przełoży się je na operacyjne hipotezy, przetestuje i osadzi w nowoczesnych modelach mózgu/umysłu” (koniec AI).

Czas na konkluzję. Friedrich Nietzsche narzekał w swoim czasie na rzekomo powszechną wśród ludzi skłonność do zapoznawania się raczej z dziełami, których autorzy wygłaszają tezy zgodne z przekonaniami czytelnika, kąśliwie zauważając, iż z rozwojowego i poznawczego punktu widzenia jest to praktyka jałowa. Naprawdę wartościowe i przynoszące intelektualne benefity miałyoby być według niego dopiero czytanie tekstów zawierających dobrze uzasadnione treści, z którymi całkowicie się nie zgadzamy. Jeśli zatem zalecenie niemieckiego filozofa potraktować poważnie, to dla wszystkich tych, którzy z poglądami PB nie będą chcieli czy też mogli się zgodzić (będzie ich zapewne spora gromada), jego książka jest w pewnym sensie lekturą obowiązkową. Z pewnością umożliwi im ona sformułowanie kontrargumentów i jeszcze lepsze uzasadnienie swojego odmiennego stanowiska. Do czego zresztą gorąco zachęcam. Z kolei ci, którym tezy tej książki będą bliskie, znajdą w niej wartościowe wsparcie. Jest ona bowiem bogato udokumentowana, autor dla wzmocnienia swojej argumentacji przywołuje różnego rodzaju źródła – prawne, naukowe, statystyczne – dbając, aby miały one zawsze charakter *state of the art* i były aktualne. Poza wszystkim uważam też, że książkę tę powinni przeczytać wszyscy psycholodzy i psycholożki, którym na sercu leży dobro ludzi zwracających się do nich po pomoc, bowiem z pewnością pomoże im ona w zaawansowanej refleksji nad własnym rozumieniem swojej profesji.



PTPPd  
Stowarzyszenie Psychoterapeutów i Psychologów

# XI Konferencja Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej

PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA:

# TOŻSAMOŚĆ METODA SKUTECZNOŚĆ

5-6 WRZEŚNIA 2026  
KRAKÓW

REJESTRACJA:  
[konferencja.ptppd.pl](http://konferencja.ptppd.pl)



GOLDEN TULIP 

HOTEL METROPOLO KRAKOW  
BY GOLDEN TULIP

UL. ORZECHOWA 11 KRAKÓW



Krakowskie  
Centrum  
Psychodynamiczne



Polskie  
Towarzystwo  
TFP

PSYCHOTERAPIA  
kwartalnik

Sekcji Naukowej Psychoterapii  
Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego