

Monika Romanowska<sup>1</sup>, Bartłomiej Dobroczyński<sup>2</sup>

## POJĘCIE NIEŚWIADOMOŚCI WE WCZESNEJ TERAPII POZNAWCZEJ AARONA T. BECKA

### THE CONCEPT OF THE UNCONSCIOUS IN THE EARLY COGNITIVE THERAPY OF AARON T. BECK

<sup>1</sup>Uniwersytet Gdański, Instytut Psychologii

<sup>2</sup>Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii

**unconscious  
cognitive therapy  
history of psychotherapy**

#### Streszczenie

*Standardowa narracja na temat narodzin terapii poznawczej głosi, że jej twórca Aaron T. Beck zerwał wszelkie więzi z psychoanalizą i wybrał drogę formułowania teorii opartą na eksperymentach naukowych. Wydaje się jednak, że podejście Becka do roli i znaczenia utajonych procesów poznawczych było o wiele bardziej złożone. Celem artykułu jest przybliżenie czytelnikom aktualnych badań historycznych na temat narodzin terapii poznawczej oraz przedstawienie beckowskiego ujęcia procesów nieświadomych we wczesnej wersji jego teorii, ze szczególnym naciskiem na drogę dojścia do nieświadomych treści. Sugerujemy, że na kształt wczesnej teorii miały wpływ ówczesna sytuacja w amerykańskiej opiece psychiatrycznej, retoryka związana z zimną wojną oraz psychoanalityczne wykształcenie Aarona T. Becka. W swoich wczesnych pracach Beck nie rozwinął wystarczająco pojęcia „schematu”, co pozostawiło lukę w jego teorii. Zauważamy także, że Beck nie opisywał w owym czasie szerzej dedukcyjnej drogi dotarcia do treści nieświadomych. Uzyskane wnioski umożliwiają terapeutom lepsze zrozumienie źródeł terapii poznawczej oraz trudności, z jakimi zmagał się Beck.*

#### Summary

The standard narrative about the origin of cognitive therapy has it that its originator, Aaron T. Beck, broke all ties with psychoanalysis and chose the evidence-based way of formulating his theory. It seems, however, that Beck's attitude to the issue of the role and significance of latent mental processes was much more complex. The aim of this article is to familiarize readers with current historical research on the birth of cognitive therapy and presentation of Beck's concept of the unconscious in the early version of his theory, with special emphasis on the issues of accessing latent mental contents and processes. We suggest that the early Beck's theory was influenced by the situation in the American psychiatric care in sixties, the Cold War rhetoric, and psychoanalytic education of Aaron T. Beck. In his early work, Beck did not elaborate sufficiently on the concept of „schema” which made a gap in his theory. We can also notice, that at that time he did not describe in detail the deductive way to get to latent contents. These findings allow therapists to better understand the sources of cognitive therapy and the difficulties Beck was struggling with.

## Wprowadzenie

Standardowa narracja na temat powstania terapii poznawczej opiera się na historii jej twórcy Aarona T. Becka, który na początku lat sześćdziesiątych XX wieku zaplanował eksperymentalne przetestowanie psychoanalitycznej tezy o depresji jako zwróconej ku sobie wrogości. Zgodnie z tą opowieścią, Beck odkrył, że kiedy depresyjni pacjenci osiągnęli niewielki sukces, ich samoocena wzrastała, podczas gdy teoria psychoanalityczna przewidywałaby w takiej sytuacji jej spadek. Skłoniło to Becka do odrzucenia psychoanalitycznej hipotezy o nieświadomej motywacji. Ta narracja wspierana przez samego Aarona Becka (np. w wywiadzie z Sidneyem Blochem, [1]) głosi, że autor *Thinking and depression* zdecydowanie odwrócił się od analizy treści i procesów nieświadomych oraz że jego decyzja opierała się na wynikach badań eksperymentalnych. Zbliżenie psychoterapii do nauki wymagało więc porzucenia idei nieświadomości. W tym artykule chcielibyśmy przybliżyć czytelnikowi aktualne badania historyczne nad powstaniem teorii Becka, które wzbogacają i niuansują tę standardową narrację. Pokazują one, że Beck nie odciął się radykalnie od psychoanalizy, ale raczej w ciągu kolejnych lat mierzył się z założeniami koncepcji psychoanalitycznej oraz pojęciem nieświadomości.

Zręby teorii poznawczej powstawały w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku, a więc na około dwadzieścia lat przed rozkwitem badań eksperymentalnych nad procesami utajonymi w obszarze psychologii poznawczej i społecznej. Jak twierdzi Kihlstrom [2], ponowne odkrycie nieświadomości w psychologii dokonało się dość późno, ale mimo to badania nieświadomej aktywności psychicznej są obecnie mocno rozwijającym się obszarem w tej dziedzinie. Mimo pewnych głosów krytyki, badania te rozwinęły się do tego stopnia, że nie koncentrują się już na zbieraniu dowodów na istnienie procesów utajonych, ale raczej na analizie ich zasięgu i ograniczeń. Badacze skupiają się na nieświadomej percepcji [3], pamięci [4], uczeniu się [5], emocjach i motywacji [6, 7]. Jak twierdzi Timothy Wilson [8], bardzo ważną funkcją naszego umysłu jest zdolność do szybkiego, automatycznego reagowania na świat, co ma chronić nas przed zagrożeniami. Dlatego zgodnie z ustaleniami psychologii poznawczej i społecznej większość naszego systemu osobowości działa poza świadomością.

Powstaje pytanie, czy idea nieświadomości, rozumianej jako proces umysłowy (poznawczy, emocjonalny czy motywacyjny) wpływający na aktualne doświadczenie i zachowanie jednostki poza jej świadomością i wolicjonalną kontrolą, jest obecna we wczesnych pismach Aarona Becka, a jeśli tak, to w jakiej formie? Jak definiował on procesy i treści nieświadome oraz sposób dotarcia do nich na wczesnym etapie tworzenia swojej teorii? Czy psychodynamiczny sposób myślenia, cechujący się topograficznym ujęciem psychiki (obszary nieświadome i obszary świadome, proces pierwotny i proces wtórny) oraz osadzeniem teorii na procesach motywacyjnych [9–11] miał wpływ na definicję procesów nieświadomych w teorii Becka? Używamy tu ogólnego określenia „psychodynamiczny”, a nie węższego „freudowski”, gdyż Beck pozostawał pod wpływem różnych psychoanalityków, takich jak Karen Horney [12], Alfred Adler [13], Franz Alexander [14], Harry Stuck Sullivan [15], David Rapaport [16] czy też Leon Saul [17].

Dokładna analiza klasycznych, wczesnych tekstów Aarona T. Becka [18–21] pokazuje, że idea nieświadomości była obecna w jego pracach, jednak nie powieliła modelu psy-

chodynamicznego [por. 22]. Już w tekstach z lat sześćdziesiątych pojawiają się hipotezy na temat myśli automatycznych, które są przedświadome oraz schematów poznawczych, które nie są doświadczane przez pacjenta, lecz dochodzi się do nich drogą wnioskowania [18, 19]. Częściowy wpływ psychoanalitycznego sposobu myślenia na teorię Becka, np. podział na procesy pierwotne i wtórne, został szczegółowo zanalizowany przez Rachael Rosner [23, 24], która opracowała nieopublikowane notatki i rysunki Becka.

Nakreślenie pozycji, jaką zajmowała idea nieświadomości we wczesnych pismach Aarona Becka jest ważne, ponieważ standardowa narracja nie uwzględnia trudności teoretycznych, z którymi się on zmagał. Zgodnie z hipotezą Rachael Rosner [23, 24] Beck od początku działał na styku psychoanalizy i eksperymentalnej psychologii. Ta druga ścieżka jego poszukiwań eksperymentalna i naukowa — jest jednakże dużo mocniej akcentowana przez twórcę terapii poznawczej, jest swego rodzaju narracją publiczną. Historia zmagania z ideą treści nieświadomych jest natomiast narracją prywatną, pojawiającą się raczej w osobistej korespondencji, wywiadach, rzadziej w opublikowanych pracach.

Nasz artykuł składa się z kilku części. Po pierwsze, przedstawiony zostanie kontekst, w jakim powstawała wczesna wersja teorii Becka — czynniki instytucjonalne i społeczno-kulturowe, które na różne sposoby przybliżyły bądź oddalały Becka od psychoanalizy i miały wpływ na konceptualizację procesów nieświadomych. Po drugie, opiszemy szczegółowo charakterystykę procesów utajonych we wczesnej teorii Becka oraz obrane przez niego drogi dotarcia do nieświadomości. Następnie przytoczymy kilka argumentów krytycznych dotyczących wczesnej teorii, które zainspirowały Becka do opracowania jej rozwiniętej, późniejszej wersji.

### Tło instytucjonalne i społeczno-kulturowe wczesnej teorii Becka

Jak twierdzi Rachael Rosner [24], kariera naukowa Aarona Becka od początku przebiegała na styku psychoanalizy i eksperymentalnej nauki. W roku 1954 otrzymał posadę na Wydziale Psychiatrii Uniwersytetu w Pensylwanii. Jego bezpośrednim przełożonym był Kenneth E. Appel, zwolennik higieny psychicznej oraz psychiatrii psychodynamicznej. Ponieważ wydział był w owym czasie instytucją o marginalnym znaczeniu — nieprowadzącą badań, nieposiadającą poradni ambulatoryjnej, niezatrudniającej żadnego psychiatry na pełny etat — celem Appela było podniesienie jego rangi za pomocą badań naukowych. Zachęcał pracowników do opanowania statystyki oraz do podjęcia szkolenia psychoanalitycznego. Wczesne badania Becka mieściły się w tym paradygmacie — były to eksperymentalne lub kwestionariuszowe próby potwierdzenia tez psychoanalitycznych. Pensylwański Wydział Psychiatrii działał na zasadzie *theory trumps data points* (teoria wyprzedza dane) — co oznacza, że otrzymane dane miały nie wychodzić poza psychoanalityczną bazę [24].

Sytuacja zmieniła się, kiedy w 1960 roku Appel ogłosił przejście na emeryturę. Władze uniwersytetu, w związku z ówczesnym kryzysem statusu naukowego psychiatrii, na stanowisko Appela faworyzowały swojego kandydata. Był nim Eli Robins, zagorzały przeciwnik psychoanalizy, który, jak głosi fama, trzymał podobiznę Freuda nad swoim pisuarem [24]. Wywołało to oburzenie wśród kadry wydziału. Młodzi pracownicy byli zmuszani do opo-

wiedzenia się przeciwko nowemu kandydatowi. Powstałe animozje sprawiły, że ostatecznie Beck nie zajął żadnego stanowiska, a szefem wydziału został Albert J. Stunkard, również zwiaśtun rewolucji, ponieważ był behawiorystą (a jednocześnie buddystą i nie miał żony, co na owe czasy było niezwykle). To on nakłonił Becka, by ten udał się na kilkuletni urlop.

Przed Beckiem stało wtedy nierozwiązywalne, jak można sądzić, zadanie pogodzenia tez psychoanalitycznych promowanych przez jego mentorów i przyjaciół z wymaganiami nowoczesnej nauki. Od lat sześćdziesiątych XX w. coraz mocniejsze były naciski na psychiatrię, aby badania stały się bardziej rzetelne, ich wyniki publikowane w recenzowanych czasopismach, zaś leczenie było nakierowane na konkretne jednostki chorobowe, a przy tym efektywne i możliwie tanie [25]. Argumentowano, że psychiatria dynamiczna nie ma do zaoferowania nic ponad to, co taniej mogą zrobić psychologowie. Firmy ubezpieczeniowe stawiały coraz większy opór wobec finansowania długoterminowej terapii psychoanalitycznej o niepotwierdzonej skuteczności. FDA domagała się, aby zaburzenia psychiczne traktować jak choroby fizyczne, a psychoterapię jako lek, który je usuwa.

Nie bez znaczenia dla teorii Becka był również społeczno-kulturowy kontekst, w którym powstawała. Zimnowojenna retoryka rozpowszechniona w owym czasie w mediach, przenikała także do języka filozofii nauki i psychologii. Zgodnie z panującą ideologią, umysły ludzi w państwach totalitarnych określano zatem jako dogmatyczne, bierne, zamknięte, sztywne, konformistyczne, nieracjonalne, nieprzyjmujące nowych faktów empirycznych [26]. Przecistawiano im aktywny, kreatywny, elastyczny, autonomiczny i racjonalny umysł obywatela kraju demokratycznego. Sprawilo to, że kreatywne i autonomiczne myślenie uznano zrazu za lepszy, później za prawidłowy, a następnie za jedyny sposób funkcjonowania umysłu. Według Cohena-Cole'a, stało się to jedną z przyczyn rewolucji poznawczej. Aaron Beck, czytający prace Jerome Brunera, niewątpliwie został zarażony takim sposobem myślenia. W ten sposób umysł konstruujący własną wizję świata i zdolny do elastycznej, racjonalnej zmiany tej wizji stał się dla niego wzorcem.

### **Rewolucja poznawcza i psychoanaliza**

Znaczny wpływ na wczesną postać modelu psychopatologii u Becka miały prace związane z rewolucją poznawczą w psychologii. Jak sam stwierdza w swoim przełomowym artykule *Thinking and depression* [18, 19], inspirował się ideą „kodowania” Jerome’a Brunera oraz pojęciem „kategorii” Leo Postmana — twórców nurtu New Look I. Badacze z tego kręgu zmierzali w kierunku konstruktywizmu i mentalizmu. Ich zasługą było zwrócenie uwagi na fakt, że percepcja nie jest procesem ściśle obiektywnym i pasywnym, a raczej aktywnym i subiektywnym. Jest podporządkowana celom jednostki, z których najważniejszym jest bycie przygotowanym na zagrożenia. Beck znał także teorię dysonansu poznawczego Festingera, teorię konstruktów osobistych George Kelly’ego oraz teorię stadiów rozwoju intelektualnego Jeana Piageta. Dla wszystkich tych badaczy wspólna była idea umysłu naukowca jako wzorca prawidłowego myślenia i wręcz modelu ludzkiej natury [26]. Jego cechą charakterystyczną było nastawienie na empirię, samodzielność myślenia, niechęć do dogmatyzmu i racjonalność: „W odróżnieniu od psychoanalizy terapia poznawcza zajmuje się tym, co jest dostępne w świadomym doświadczeniu. Terapeuta poznawczy

nie szuka ukrytych znaczeń w myślach pacjenta, podczas gdy psychoanalityk traktuje je jako symboliczne przekształcenia nieświadomych fantazji [...]. Rozmowy skupiają się wokół tego, co jest zasadniczo w zasięgu świadomości pacjenta [...] Wyciągane przez terapeutę wnioski, powiązania, uogólnienia są dla pacjenta zrozumiałe [...] mogą być stale sprawdzane, odrzucane lub uściślane przez pacjenta” [21, s. 317]<sup>1</sup>.

Rzadko akcentowanym wpływem na teorię Becka jest jej psychoanalityczne podłoże. Sam Beck pisał w liście do Johna Bowlby’ego w 1981 roku: „Uważam moją teorię za wywodzącą się raczej z psychologii ego niż z psychologii poznawczej lub teorii uczenia się. Właściwie to staram się teraz zdefiniować wiele podstawowych psychoanalitycznych pojęć w terminach poznawczych” [23, s. 2] oraz w liście do Seymoura Epsteina z 1994 roku: „Będę korzystał z teorii psychodynamicznej, kiedy tylko będzie mi to pasowało! Czuję, że wiele obserwacji Freuda było zasadniczo trafnych” [23, s. 15]. Podstawowym elementem wspólnym dla psychoanalizy i terapii poznawczej jest rozumienie „ja” — jest to „ja”, którego celem jest zdominowanie pierwotnych, irracjonalnych procesów w psychice, „ja” racjonalne, dążące do świadomej kontroli, skuteczne. Teorie psychodynamiczne [11, 12, 16, 17] zakładają możliwość samokontroli poprzez racjonalne procesy, a nie mechanizm tłumienia czy wyparcia, i ten kierunek kontynuował Aaron Beck. Safran [27] nazywa to ideologią self-domination. W rysunkach tworzonych przez Becka w latach 1964–1965 [23] widać „topograficzny” podział na to, co wyższe (racjonalne) i niższe (prymitywne, pierwotne) oraz na to, co skrajne (skrajnie optymistyczne i skrajnie negatywne, maniakalne i depresyjne, „totalny sukces” i „totalna porażka”) oraz zrównoważone, osadzone pośrodku. Wszystkie te części psychiki nie współdziałają harmonijnie. Elementy prymitywne są testowane i ewentualnie odrzucane przez dojrzałe procesy. Organizacja poznawcza jako całość wydaje się złożona z systemów prymitywnych, czyli względnie pierwotnych struktur poznawczych (podobnych do procesu pierwotnego Freuda [9]) oraz dojrzałych systemów składających się z bardziej złożonych i elastycznych struktur (odpowiednik procesu wtórnego): „Prymitywne pojęcia często są dziwaczne i mało realistyczne [...]. Specyficzne i irracjonalne elementy poznawcze pochodzące z systemu pierwotnego są zazwyczaj testowane, uwiarygodniane i odrzucane przez wyższe ośrodki. Jednakże, kiedy organizacja poznawcza jest w stanie zaburzonej równowagi, jak w depresji, lęku lub w stanach paranooidalnych, te irracjonalne pojęcia są szczególnie zaktywizowane” [20, s. 352].

Jest zatem widoczne, że teoria poznawcza przynajmniej w swoim zarodku miała pewną dynamikę (dynamikę schematów, wertykalną lub horyzontalną topografię). Pomysły z tym związane zostały jednak przez Becka porzucone i nierozwijane. Mimo że dostrzec można wyraźny podział na proces pierwotny (pierwotne schematy) oraz wtórny (myśli racjonalne), to Beck nie kontynuował idei „mechaniki” schematów i nie akcentował zbyt wyraziście faktu, że są one nieświadome. Traktował je także jednobiegunowo, podobnie jak w opisie triady depresyjnej, mimo że w pierwotnym zamiśle były to konstrukty dwubiegunowe, dynamiczne.

Dlaczego doszło do takiego wykluczenia pewnych elementów teorii? Można przypuszczać, że wiązało się to z recepcją prac Becka. Zostały one pozytywnie, wręcz entuzjastycznie przyjęte przez behawiorystów, natomiast przez środowiska psychoanalityczne chłodno.

<sup>1)</sup> Wszystkie tłumaczenia z języka angielskiego wykonane są przez autorów tekstu.

Dalsze rozwijanie bardziej abstrakcyjnych części teorii mogłoby być ryzykowne i trudne do pogodzenia z wymaganiami nauki.

### Procesy nieświadome we wczesnej teorii Becka

W pracach, takich jak *Thinking and depression* [18, 19] czy późniejszej *Cognitive therapy and the emotional disorders* [21], Beck wyróżnia dwa główne poziomy organizacji osobowości: myśli automatyczne i schematy. Pierwszy z nich może (choć nie musi) mieć charakter nieświadomy, a drugi niemal zawsze jest utajony. Zwróćmy uwagę na to, że zarówno myśli automatyczne, jak i schematy są elementami poznawczymi. W swojej wczesnej teorii Beck uznaje zatem za przedświadome i nieświadome wyłącznie elementy poznawcze, wykluczając np. nieświadomą motywację czy nieświadome emocje.

Myśli automatyczne definiuje Beck jako spontanicznie pojawiające się krótkie zdania i obrazy o specyficznym i wyraźnym temacie [21]. Nie są one efektem rozumowania czy refleksji, ale pojawiają się nagle, bez wysiłku ze strony pacjenta: „Charakterystyczne dla danej osoby elementy poznawcze (czy to wizualne czy werbalne) są bardzo szybkie i często mogą zawierać złożone treści pojawiające się w bardzo krótkim odcinku czasu, nawet w części sekundy” [20, s. 348]. Mają one charakter idiosynkratyczny, czyli specyficzny dla danej osoby. Chociaż mogą być wyraźnie uświadomione, to jednak nadzwyczaj często znajdują się na granicy świadomości. Przy pomocy niewielkiego wysiłku i introspekcji można je jednak odtworzyć. Wydaje się, że słuszne byłoby zaklasyfikowanie ich jako wydarzeń poznawczych przedświadomych lub półświadomych (preconscious, halfconscious).

Już sama nazwa wskazuje, że myśli automatyczne cechują się mimowolnością. Pacjenci często wyznają, że myśli te pojawiają się nawet jeśli postanowią oni „nie mieć ich” lub aktywnie próbują ich unikać [18]. Poza tym, bez pewnego celowego skupienia, myśli automatyczne często mijają niezauważone, nie jesteśmy ich świadomi — Beck używa do opisu tego stanu kategorii „bycia nie w pełni świadomym” („not fully aware” [21, s. 31] albo „not fully conscious” [21, s. 34]).

Jeszcze bardziej utajony i automatyczny charakter mają schematy. Beck definiuje je jako trwałe struktury poznawcze używane do selekcji informacji, kodowania jej i dokonywania oceny [19]. To one są odpowiedzialne za powtarzalne, stereotypowe wzorce interpretacji wydarzeń przez pacjenta. Ważną cechą schematów jest to, że są one konstruktami hipotetycznymi — główną drogą dotarcia do ich zawartości jest wnioskowanie. Schematy w rozumieniu Becka przypominają freudowski „proces pierwotny” [9] — są prymitywne, niedojrzałe, nieelastyczne, nierealistyczne, specyficzne dla danej osoby i często irracjonalne. Beck przyjmuje w związku z tym także odpowiednią topografię — w jego wizualizacjach schematy są położone niżej niż ośrodki racjonalnego myślenia. Kontynuacja myśli freudowskiej jest tu wyraźnie widoczna.

Na podstawie niepublikowanych rysunków Becka można śledzić ewolucję idei nieświadomego schematu [24]. W roku 1964 wyróżnia w nim dwa skrajne bieguny: maniackalny, charakteryzujący się pragnieniem onnipotencji (wszechmocy) i depresyjny, charakteryzujący się pragnieniem bierności. Te życzeniowe charakterystyki Beck uznaje jednak za problematyczne, toteż w kolejnym rysunku określa dwa bieguny jako „omnipotentny

— dobry” i „impotentny — zły”, bez cech wolicjonalnych. Dwa tygodnie później Beck dookreśla biegun „impotentny” przypisując mu następujące myśli automatyczne: „Chcę umrzeć, nienawidzę siebie, jestem bezradny, życie jest bezsensowne” [23, s. 6-7]. W kolejnej notatce z 1964 roku Beck wyraźnie rozdziela obszar niższy, gdzie znajdują się wcześniej wspomniane skrajności, i obszar wyższy, sferę racjonalną. Na rysunku z roku 1965 wyżej położony obszar pod nazwą „intermediate points”, określa jako charakteryzujący się dystansem i równowagą w ocenianiu w odróżnieniu od pierwotnych skrajności „zły-dobry”. Mimo że schematy w teorii poznawczej Becka są konstruktami nieświadomymi, to mają charakter poznawczo-afektywny, zostają zaś pozbawione elementów motywacyjnych, wolicjonalnych.

Ta kwestia od początku stanowi dla Becka trudny do rozwiązania problem. Pojęcie nieświadomej motywacji wydaje się nie do przyjęcia ze względu na to, że odbiera pacjentowi autonomię — jedynie osoba z zewnątrz (terapeuta) może przesądzić o jej charakterze. Takie interpretacje mogły wydawać się ryzykowne i zbyt abstrakcyjne, z drugiej jednak strony powstawało pytanie, co sprawia, że negatywne, prymitywne schematy się wzmacniają? Odpowiedź znajduje Beck w rzadko z nim kojarzonym pojęciu kateksji: „Walczyłem z pojęciami energii, kateksji, ładunku itd. przez długi czas [...] Jednakże [...] rozumiałem, że nie satysfakcjonuje mnie żaden model wyjaśniający dopóki nie wprowadzę do niego tych pojęć” (z listu do S. Epsteina, 1994 [za: 23, s.15]). Nieświadome schematy mogą się aktywować, uzyskiwać pewien potencjał, intensywność. Im bardziej psychika jest zdominowana przez te schematy, tym bardziej jej treści przypominają sen: „W bardziej zaawansowanej depresji, wydaje się jakby pacjent stracił kontrolę nad swoimi procesami myślowymi [...] W tak poważnych przypadkach, procesy poznawcze mogą być analogiczne do procesów charakterystycznych dla snu” [19, s. 566]. Pojęcie kateksji wydaje się jednak szkicowe, zaledwie zarysowane i nie zostaje przez Becka rozwinięte ani dopracowane.

Podsumowując pierwszy okres twórczości Becka, należy zaznaczyć, że procesy i treści nieświadome zostały uwzględnione w jego teorii na dwa sposoby. Po pierwsze, jako przedświadome myśli automatyczne oraz po drugie — jako nieświadome schematy. Mimo że schematy były określone jako konstrukty hipotetyczne, do których docieramy na drodze wnioskowania, to mechanizm ich aktywizacji, pojęcie obsadzenia oraz rola hipotez stawianych przez terapeutę na temat treści niedoświadczanych świadomie przez pacjenta nie były przez Becka wtedy szczególnie akcentowane. Wydaje się zatem, że istnienie nieświadomości było we wczesnej teorii Becka zaledwie zasygnalizowane, zarysowane w szkicowy sposób, chociaż de facto schematy stanowiły jej fundament. Procesy utajone polegały głównie na nieświadomym nadawaniu znaczenia, natomiast wyeliminowany został z nich aspekt nieświadomej motywacji, przypuszczalnie ze względu na nieweryfikowalność takiego konstruktu. Podobnie jak w teoriach psychodynamicznych, rozumienie pojęcia nieświadomości było oparte na przeciwstawieniu sobie irracjonalnych procesów pierwotnych procesom świadomym, racjonalnym, zrównoważonym. Celem psychoterapii było aktywowanie procesów świadomych i uzyskanie samokontroli przez jednostkę.

Poświęcenie, a raczej niedostateczne rozwinięcie pewnych aspektów teorii w trosce o naukowość i obiektywizm sprawiło, że Beck uniknął metafizyki — tego, co psychiatra i filozof Andrzej Leder [28, s. 166–167] nazywał „a priori popędów” i „archaicznym źródłem sensów”. Na tym etapie na pierwszy plan wysuwały się oświeceniowe cechy beckowskiego

myślenia. Zostały one zdefiniowane przez Arthura Lovejoya [29] jako założenie, że można znaleźć proste i zwarte rozwiązania problemów, dążenie do intelektualnej skromności, do zredukowania pojęć ogólnych do konkretnych, przekonanie, że naturę człowieka łatwo przeniknąć. Nieświadome w znaczeniu freudowskim czy romantycznym w żaden sposób nie przystawało do tego obrazu.

### **Droga dotarcia do nieświadomości**

Warto teraz przyjrzeć się temu, w jaki sposób Beck uzasadnia możliwość dotarcia do treści nieświadomych. Generalnie uważa się, że można wyróżnić dwa podstawowe sposoby dotarcia do psychologicznie rozumianej nieświadomości czy też dwa sposoby rozumowania uzasadniającego istnienie nieświadomych procesów psychicznych. Sposoby te pojawiły się w XVIII i XIX wieku i do dziś są mniej lub bardziej oficjalnie stosowane przez badaczy zajmujących się problematyką utajonych procesów psychicznych.

Pierwszy z nich, związany z dawniejszą tradycją filozoficzną, posługuje się perspektywą wewnętrznego obserwatora i oparty jest przede wszystkim na introspekcyjnej analizie strumienia świadomości. Psychika jest więc w tym ujęciu continuum, rozciągającym się od tych procesów mentalnych, które są dostępne bezpośrednio, a więc dane jasno i wyraźnie, poprzez procesy dane mniej jasno i wyraźnie (wpółświadome, podświadome), aż do całkowicie hipotetycznych procesów i treści nieświadomych, niedostępnych obserwatorowi bezpośrednio, jednak nadal zachowujących mentalny charakter.

Drugi sposób dotarcia do nieświadomości opiera się na rozumowaniu, w którym zestawia się i porównuje dane uzyskane z perspektywy wewnętrznego i zewnętrznego obserwatora, i następnie wyciąga wniosek z tego porównania. Chodzi o to, że obserwowana osoba charakteryzuje się zmniejszeniem lub brakiem samowiedzy w odniesieniu do genezy, przebiegu, a nawet samego wystąpienia zachowań, które z perspektywy zewnętrznego obserwatora wykazują podobieństwo do zachowań świadomych, a więc celowych i sensownych. Erdelyi [30] nazywa tę drogę dotarcia „paradygmatem dysocjacji”, ponieważ występuje tu swoiste rozszczepienie, niezgodność pomiędzy brakiem świadomego celu pacjenta czy osoby badanej a celowym charakterem jej zachowania. Jest to paradygmat również wykorzystywany w eksperymentalnych badaniach nad nieświadomością.

W swojej wczesnej koncepcji terapii Beck [18, 19] podaje kilka sposobów dotarcia do przedświadomych myśli automatycznych oraz nieświadomych schematów. W artykule *Thinking and depression* [19, s. 564] wymienia: (a) analizę sposobów, w jakie pacjent interpretuje swoje doświadczenia, (b) powtarzające się tematy wolnych skojarzeń i ruminacji, (c) powtarzające się wątki w snach pacjenta, (d) bezpośrednie pytanie pacjenta o jego poglądy, przekonania, założenia, oczekiwania, (e) odpowiedzi w testach psychologicznych badających koncepcje na temat siebie i świata.

Wydaje się, że wśród tych sposobów obecne są zarówno te oparte na introspekcji i idei continuum świadomości i nieświadomości, jak i te oparte na dedukcji, wnioskowaniu. We wczesnych pismach można znaleźć wiele stwierdzeń, które sugerują, że Beck skłania się bardziej do podejścia introspekcyjnego, np. „Chociaż pacjent może nie być aktualnie świadomy treści swoich dezadaptacyjnych przekonań i wzorców, nie są one »nieświadomo-



me« w psychoanalitycznym znaczeniu tego słowa, ponieważ są dostępne w introspekcji pacjenta” [20, s. 346]. Pojawia się jednak również stwierdzenie, według którego pacjent nie może doświadczać schematów: „Teoria, którą chciałbym zaprezentować w tej części zajmuje się jednostkami (konstruktami hipotetycznymi) niedoświadczanymi przez pacjenta jako takie, ale których istnienie jest postulowane jako wyjaśnienie powtarzalnych wzorców w jego zachowaniu. Do tych konstruktów hipotetycznych zaliczyć można struktury poznawcze oraz energię” [31, s. 281].

Wydaje się tutaj słuszna hipoteza Rachael Rosner [23] mówiąca o tym, że w pismach Aarona Becka widać dwa współistniejące ze sobą wątki: eksperymentalny i psychoanalityczny. Według tej autorki Beck podkreśla zdecydowanie mocniej wątek eksperymentalny, natomiast psychoanalityczny pozostawia w tle. Również w tym przypadku introspekcyjny (dla Becka bardziej wiarygodny) sposób dotarcia do nieświadomości jest na pierwszym planie, natomiast sposób dedukcyjny (stosowany również przez psychoanalityków) jest mniej akcentowany. Może to sugerować jego potrzebę zaznaczenia swojej odrębności w stosunku do psychoanalizy.

### Krytyka wczesnej teorii Aarona Becka

Model psychopatologii stworzony przez Aarona Becka w latach 1963–1976 jest znacznie prostszy i mniej subtelny niż model prezentowany przez niego w późniejszych latach [32, 33]. Rozwinięcie i zmiany jego teorii nastąpiły w latach dziewięćdziesiątych na skutek pewnych argumentów krytycznych. Do tego czasu, jak pisze sam Beck w liście do Jeremy’ego Safrana w 1985 roku [34], przetwarzanie nieświadome było jednym z niedopracowanych obszarów w jego teorii („the many silent areas such as unconscious processing”). Teasdale [35] zaznacza, że model ten jest wyrażony za pomocą codziennego języka, co ogranicza jego zdolność wyjaśniania i możliwości rozwoju. Wczesna postać teorii Becka nie przystawała według Teasdale’a do języka psychologii poznawczej i nauki poznawczej końca dwudziestego wieku. Wczesny model Becka nie uwzględniał także późniejszego przyrostu badań nad przetwarzaniem nieświadomym oraz symultanicznego charakteru wielu operacji umysłowych [2, 36]. Według Teasdale’a modele psychopatologii czy organizacji osobowości powinny stanowić platformę komunikacji pomiędzy klinicystami a psychologami akademickimi. Tymczasem hipotezy robocze, jakie tworzą podczas swojej pracy terapeuci często nie dawały się wyrazić za pomocą pojęć pierwotnego modelu Becka, ponieważ był on według Teasdale’a za mało subtelny, złożony i brak mu było precyzji.

### Podsumowanie

Według narracji promowanej przez samego Aarona Becka [np. 1], kierując się wynikami badań eksperymentalnych, odrzucił on ideę nieświadomości i pojęcie to stało się niepotrzebne w nowym, opartym na dowodach nurcie terapeutycznym. Jednakże zgodnie z narracją nieoficjalną, pojawiającą się na przykład w prywatnej korespondencji czy wywiadach [23, 34], Beck starał się pogodzić znajome mu myślenie psychodynamiczne z wymaganiami nauki oraz zmagał się z przeformułowaniem teorii i pomysłów Freuda.

Zarówno tradycyjna psychoanaliza, jak i teoria poznawcza Becka osadzone są w paradygmacie mentalistycznym, obie starają się zgłębić budowę i działanie hipotetycznych struktur wewnątrz ludzkiego umysłu. W obu przypadkach praca terapeutyczna ma na celu zdobycie wglądu w wewnętrzne mechanizmy oraz wykształcenie racjonalnej dominacji świadomego „ja” nad bardziej pierwotnymi elementami.

Jednocześnie Beck starał się uniknąć wszelkich odniesień do nieświadomej motywacji oraz uniknąć tworzenia zbyt abstrakcyjnych hipotez na temat wewnętrznej mechaniki schematów. Prawdopodobnie było to spowodowane jego niechęcią do twierdzeń, które nie mogły być w owym czasie zweryfikowane empirycznie. Takie pojęcia jak nieświadoma motywacja, nieświadome emocje czy wyparcie zostały więc wykluczone z wczesnej teorii Becka.

Odrzucenie nieświadomej motywacji i wyparcia nie oznacza jednak, że Beck całkowicie odrzucił pojęcie nieświadomości oraz że się z nim nie zmagał. Po pierwsze, przez kilka lat opracowywał poznawcze rozumienie schematu, stopniowo przechodząc od struktur motywacyjnych do czysto poznawczych i opisowych [23]. Ostateczna wersja pojęcia schematu miała postać opisową, np. „Jestem nieudacznikiem”, „Nie można mnie kochać”, „Jestem słaby”, bez jakiegokolwiek dynamiki, za to obsadzonym energią psychiczną (kateksja). Dużo czasu zajęło więc autorowi *Thinking and depression* opracowanie wystarczająco wyjaśniającej teorii pozbawionej elementów motywacyjnych.

Po drugie, możemy stwierdzić, że Beck zachował pojęcie nieświadomości w formie często utajonych, niedostępnych doświadczeniu schematów, do których dojść można między innymi za pomocą dedukcji (stawiania hipotez). Ta część wczesnej teorii jest jednak nie tylko niedopracowana, ale także niezbyt mocno podkreślona. Tylko pojedyncze wzmianki w pracach Becka sugerują, że schematy pozostają poza zasięgiem świadomego doświadczenia.

Podsumowując, chcielibyśmy podkreślić, że pozbycie się pojęć nieświadomej motywacji oraz wyparcia w paradygmacie mentalistycznym, w którym Beck cały czas operował i którego kategoriami myślał, nie było dla niego łatwe. Naczelnym wyzwaniem dla twórcy terapii poznawczej było pogodzenie znajomego sposobu prowadzenia terapii przez jego mentorów i przyjaciół z wymaganiami nowoczesnej nauki oraz jego własnym egalitarnym stylem. Nieświadoma motywacja musiała paść ofiarą tego wyzwania.

## Piśmiennictwo

1. Bloch S. A pioneer in psychotherapy research: Aaron Beck. *Austr. New Zeal. J. Psych.* 2004; 38: 855–867.
2. Kihlstrom JF. The rediscovery of the unconscious. W: Morowitz H, Singer JL, red. *The mind, the brain and complex adaptive systems*. Reading: Addison-Wesley; 1994, s. 123–143.
3. Kihlstrom JF, Barnhardt TM, Tataryn DJ. Implicit perception. W: Bornstein RF, Pittman TS, red. *Perception without awareness: Cognitive, clinical, and social perspectives*. Nowy Jork, NY, US: Guilford Press; 1992, s. 17–54.
4. Toth JP. Nonconscious processes in memory. W: Tulving E, Craik FIM, red. *The Oxford handbook of memory*. Nowy Jork: Oxford University Press; 2000, s. 245–261.

5. Underwood G. red. *Implicit cognition*. Oxford-New York-Tokio: Oxford University Press; 1996.
6. Bargh JA, Chartrand TL. The unbearable automaticity of being. *Am. Psychol.* 1999; 54(7): 462–479.
7. Westen D. Status naukowy procesów nieświadomych. W: Murawiec S, Żechowski C, red. *Od neurobiologii do psychoterapii*. Warszawa: IPIN; 2009, s. 13–55.
8. Wilson TD. *Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, Mass: Belknap Press of Harvard University Press; 2004.
9. Freud Z. *Objaśnienie marzeń sennych*. Warszawa: Wydawnictwo KR; 1996.
10. Freud Z. *Ego i id*. W: Rosińska Z, red. *Freud*. Warszawa: Wiedza Powszechna; 2002; s. 295–334.
11. Freud Z. *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: PWN; 1975.
12. Horney K. *Nasze wewnętrzne konflikty: konstruktywna teoria nerwic*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis; 1994.
13. Adler KA. Depression in the light of individual psychology. *J. Ind. Psychol.* 1961; 17: 56–67.
14. Alexander F. *Psychosomatic medicine: its principles and applications*. Nowy Jork: Norton; 1950.
15. Sullivan HS. *The psychiatric interview*. Nowy Jork: Norton; 1954.
16. Rapaport D. *Organization and pathology of thought: selected sources*. Nowy Jork: Columbia University Press; 1951.
17. Saul LJ. *Emotional maturity. The development and dynamics of personality*. Filadelfia: J. B. Lippincott Company; 1947/1960.
18. Beck AT. Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Arch. Gen. Psychiatry* 1963; 9: 324–333.
19. Beck AT. Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Arch. Gen. Psychiatry* 1964; 10: 561–571.
20. Beck AT. Cognitive therapy: nature and relation to behavior therapy. *J. Psychother. Pract. Res.* 1970/1993; 2(4): 342–356.
21. Beck AT. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nowy Jork: New American Library; 1976.
22. Romanowska M, Dobroczyński B. Unconscious processes in Aaron Beck’s cognitive theory: Reconstruction and discussion. *Theory & Psychology* 2020; 30(2): 223–242.
23. Rosner RI. Aaron T. Beck’s drawings and the psychoanalytic origin story of cognitive therapy. *Hist. Psychol.* 2012; 15(1): 1–18.
24. Rosner RI. The “Splendid Isolation” of Aaron T. Beck. *Isis.* 2014 Dec;105(4):734–758. DOI: 10.1086/679421. PMID: 25665381.
25. Mayes R, Horwitz AV. DSM-III and the revolution in the classification of mental illness. *J. Hist. Behav. Sci.* 2005; 41(3): 249–267. DOI: doi: 10.1002/jhbs.
26. Cohen-Cole J. The reflexivity of cognitive science: the scientist as model of human nature. *Hist. Hum. Sci.* 2005; 18(4): 107–139.
27. Safran JD. The relational unconscious, the enchanted interior, and the return of the repressed. *Contem. Psychoanal.* 2006; 42(3): 393–412.
28. Leder A. *Psychoanaliza a przemiany kultury Zachodu*. W: Motycka A, red. *Wiedza a kultura*. Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN; 2007, s. 161–177.
29. Lovejoy AO. *The great chain of being. A study of the history of an idea*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1933/1971.
30. Erdelyi MH. *Psychoanalysis: Freud’s cognitive psychology*. Nowy Jork: Freeman; 1985.

31. Beck AT. Depression: causes and treatment. Filadelfia: University of Pennsylvania Press; 1967/1970.
32. Beck AT, Alford B. Terapia poznawcza jako terapia integrująca psychoterapię. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 1997/2005.
33. Beck AT. Beyond belief: A theory of modes, personality and psychopathology. W: Salkovskis PM, red. Frontiers of cognitive therapy. Nowy Jork, NY: Guilford Press; 1996, s. 1–25.
34. Beck AT. Kolekcja prywatna [Korespondencja, notatki, szkice wykładów, notatki ze spotkań, raporty z badań, niepublikowane manuskrypty, szkice manuskryptów]. Penn University Archives & Records Center, University of Pennsylvania. <https://archives.upenn.edu/collections/finding-aid/upt50b393>
35. Teasdale JD. Clinically relevant theory: Integrating clinical insight with cognitive science. W: Salkovskis PM, red. Frontiers of cognitive therapy. Nowy Jork, NY: Guilford Press; 1996, s. 26–47.
36. Neisser U. Multiple systems: A new approach to cognitive theory. *Europ. J. Cogn. Psychol.* 1994; 6(3): 225–241.

Adres: pebe.monikaromanowska@gmail.com