

## **Psychoterapia odczytana na nowo: Konteksty filozoficzne.**

Autor rozprawy : Wojciech Stefaniak

Pomysł rozprawy jest ściśle związany z moją pracą zawodową. Od ponad 20 lat praktykuję psychoterapię, pracując z pacjentami indywidualnymi i parami. Miałem wiele czasu i okazji, aby obserwować swoją pracę i pracę innych terapeutów, również jako superwizor. Prowadzę także warsztaty dla przyszłych terapeutów. W trakcie obserwacji zauważyłem, że edukacja psychoterapeutyczna głównie koncentruje się na rozwijaniu umiejętności praktycznych. Jednak praktyczne podejście do terapii nie jest w stanie odkryć prawdziwej istoty psychoterapii ani odpowiedzieć na pytanie, czym tak naprawdę jest psychoterapia. Aby zająć się tymi kwestiami, w mojej rozprawie skupiam się na systematycznie zastosowanym podejściu filozoficznym do badania psychoterapii. W toku tej refleksji pojawiają się również kwestie metodologiczne, mające na celu wyjaśnienie relacji między refleksją filozoficzną a psychoterapią. Wydaje się, że aktywny dialog między filozofią a psychoterapią może przynieść namacalne korzyści, objawiające się lepszym zrozumieniem istoty psychoterapii. To z kolei przełoży się na większą świadomość psychoterapeutów na temat dziedziny, którą się zajmują. W konsekwencji powinno to wpłynąć na jakość ich procesów terapeutycznych.

Zawartość treściowa pracy podzielona jest na dwie części.

**W pierwszej części** poddane są analizie drogi, którymi treści filozoficzne wnikają do psychoterapii i jakie są możliwe relacje między psychoterapią a filozofią. Opierając się na historycznej refleksji nad rozwojem psychoterapii, ta część zawiera trzy ważne pytania badawcze: Jak znaczący jest wpływ paradygmatu filozoficznego różnych podejść psychoterapeutycznych na ich rozumienie podstawowych pojęć, takich jak zdrowie psychiczne i dysfunkcja, zmiana terapeutyczna i proces terapeutyczny?; w jaki sposób światopogląd filozoficzny psychoterapeutów może kształtować proces terapeutyczny? I pod jakimi warunkami filozofia może być uważana za formę psychoterapii?

### **1. Paradygmaty filozoficzne nurtów psychoterapii**

#### **A. Paradygmat psychologii: naturalistyczny i antynaturalistyczny**

Paradygmat filozoficzny każdego z nurtów psychoterapii, rozumiany jako system założeń i przekonań natury filozoficznej zakładany w postaci systemu aksjomatycznego przez nurt i współdzielony przez psychoterapeutów, obecny zarówno w procesie kształtowania się teorii stosowanych w psychoterapii jak i prowadzenia praktyki, jest ściśle połączony z rodzajem refleksji psychologicznej z jakiej korzysta określony nurt. Wymaga to precyzyjnego dookreślenia pochodzenia fundamentalnych założeń stosowanych w teorii i praktyce poszczególnych nurtów psychoterapeutycznych. Dzięki takiej praktyce można uniknąć wielu nieporozumień i dogmatycznych sporów jakie obserwujemy w debacie pomiędzy nurtami.

#### **B. Dziedzictwo sporu paradygmatycznego w psychoterapii**

Nurty psychoterapeutyczne współdzielą spór paradygmatyczny psychologii, obecny od początku jej istnienia jako nauki szczegółowej, rozgrywający się zasadniczo

między wyborem naturalistycznej lub antynaturalistycznej metodologii rozumienia zjawisk psychicznych i uprawiania samej psychologii. Stąd precyzyjne dodefiniowanie paradygmatu filozoficznego każdego z nurtów może się najlepiej odbyć poprzez przeanalizowanie udziału tez naturalizmu i antynaturalizmu pojawiających się na przestrzeni tworzenia, a czasem również transformacji, fundamentalnych w założeniach filozoficznych poszczególnych nurtów. Wiedza na ten temat znacząco poszerza rozumienia źródeł różnic pomiędzy poszczególnymi nurtami. Pozwala również precyzyjniej odpowiedzieć na pytanie o możliwości, lub niemożliwości, integracji nurtów.

## **2. Filozoficzny światopogląd psychoterapeutów**

Aspekty filozoficzne pojawiają się w strukturze psychoterapii nie tylko poprzez ogólne założenia obecne w paradygmatach filozoficznych, ale także poprzez filozoficzny światopogląd, który psychoterapeuci wnoszą do procesu terapeutycznego ze swoimi najbardziej podstawowymi przekonaniami metafizycznymi, antropologicznymi, epistemologicznymi i etycznymi. Tezy światopoglądu filozoficznego pośrednio wpływają na kształt procesu terapeutycznego, stąd zasadnym wydaje się postulat rozszerzenia standardu kształcenia terapeutycznego o edukację filozoficzną, ze szczególnym uwzględnieniem kompetencji weryfikacji własnych przekonań zawartych w osobistym światopoglądzie filozoficznym

### **A. Wnioski dotyczące poglądów i postaw moralnych.**

Z uwagi na charakter pracy psychoterapeutycznej, w której istotnym elementem jest budowanie relacji z pacjentem – osobą, szczególnego znaczenia nabierają rozważania etyczne w ramach światopoglądu filozoficznego psychoterapeutów. Kształtują one określone postawy moralne, jakie terapeuci przyjmują w procesach terapeutycznych. Analiza tych treści wysuwa na pierwszy plan warunki umożliwiające przyjęcie i utrzymanie neutralnej postawy światopoglądowej w trakcie terapii. W tym zakresie powinny pomóc kodeksy etyczne, którymi dysponuje każde podejście. Pojawia się jednak szereg wątpliwości co do charakteru ich merytorycznych uzasadnień. Stąd zasadnym jest postawienie kluczowego pytania: Czy etyka przedmiotowa reprezentowana w deontologii rzeczywiście odpowiada potrzebom psychoterapeutów? Wydaje się, że niezbadany dotąd wystarczająco temat etyki w psychoterapii, oparty na budowaniu dyspozycji moralnych, mógłby uzupełnić, a może nawet zastąpić, powszechnie obecnie stosowaną w psychoterapii etykę deontologiczną.

### **B. Trendy kulturowe a światopoglądy**

Prowadzony w każdej kulturze dyskurs filozoficzny wpływa na panujące rozumienie prawdy, określa, co jest akceptowalne, wyznacza granice normy i patologii oraz znacząco wpływa na myślenie ludzi o sobie i świecie. Trendy kulturowe wpływają na światopoglądy psychoterapeutów i mogą również zmieniać kształt paradygmatów filozoficznych w podejściach psychoterapeutycznych. Dlatego też istotne jest przeanalizowanie wpływu trendów kulturowych na te zjawiska. Dziś psychoterapia i myślenie psychologiczne stają się częścią klimatu kulturowego. Obecnie obserwujemy kształtowanie się kultury „psychologicznego człowieka”, która z jednej strony podnosi rangę psychoterapii jako

dziedziny, a z drugiej nakłada na nią zwiększoną odpowiedzialność, nie tylko za zdrowie psychiczne, ale także za preferowany model życia i rozwoju. We współczesnych trendach kulturowych widoczna jest dominująca pozycja emocjonalności jako konstytutywnej cechy człowieczeństwa rozumianego jako zindywidualizowana forma bytu. Kwintesencją tego procesu jest konsekwentnie umacniająca się pozycja emotywizmu jako trendu kulturowego, obecnego również w myśleniu psychoterapeutów i konstruowanych przez nich procesach terapeutycznych.

### **3. Filozofia jako psychoterapia**

#### **A. Zalety i ograniczenia .**

Obecność filozofii w psychoterapii może również przybrać formę metodologii pracy z problemami psychologicznymi opartej na refleksji filozoficznej. Ten sposób obecności filozofii w psychoterapii jest koncepcją bezpośredniego włączania filozofii do procesu pomocy. Psychoterapia filozoficzna może mieć liczne zastosowania w redukowaniu problemów, takich jak utrata sensu życia, zagubienie we współczesnych realiach świata lub trudności w zdefiniowaniu własnej tożsamości. Jej niezaprzeczalna siła tkwi w czerpaniu z dziedzictwa filozoficznego i wykorzystywaniu odkryć największych umysłów ludzkości. Psychoterapia filozoficzna robi to znacznie częściej niż psychoterapia kliniczna. Jej wyraźnym ograniczeniem jest jednak praca tylko z osobami bez przeciwwskazań psychologicznych lub psychiatrycznych.

#### **B. Niezbędne warunki stosowania filozofii jako formy psychoterapii**

Filozofia rozumiana jako proces psychoterapeutyczny nie powinna być praktykowana jako teoretyczna refleksja nad rzeczywistością, ale jako sztuka życia. Ten pogląd na filozofię, w którym wykorzystywana jest jej funkcja psychagogiczna, jest znany od czasów starożytnych i rozwija się obok spekulatywnej refleksji filozoficznej. Co więcej, aby traktować filozofię jako formę psychoterapii, konieczne jest precyzyjne zdefiniowanie jej celu, metody i natury relacji między wykwalifikowanym filozofem a klientem.

**W drugiej części mojej rozprawy** analizuję metodycznie ważne składniki psychoterapii, takie jak metoda, przedmiot lub cele, i szukam odpowiedzi na pytania: W jaki sposób refleksja filozoficzna może pomóc wyjaśnić główne aspekty zjawiska psychoterapii? I wreszcie: czym naprawdę jest psychoterapia? W poszukiwaniu odpowiedzi na powyższe pytania materiał badawczy jest uporządkowany według następujących zagadnień:

##### **1. Refleksja metodologiczna nad definicją psychoterapii**

Pomimo powszechnie uznawanego znaczenia psychoterapii, jej wyczerpujący opis i spójne rozumienie pozostawiają wiele do życzenia. Istniejące i ciągle pojawiające się nowe definicje psychoterapii pochodzą często z odmiennych tradycji definicyjnych, a ich dokładność i użyteczność są mocno zróżnicowane. Biorąc pod uwagę złożoność definiendum związanego z psychoterapią, zadowalającym modelem definicji w tej dziedzinie wydaje się być realna definicja opisowa. Analiza istniejących definicji psychoterapii podkreśla kilka jej charakterystycznych cech, takich jak interwencja niefarmakologiczna oraz systematyczny i celowy charakter działań w jej zakresie.

Niezadowolające przedstawienie zjawiska psychoterapii w istniejących definicjach zachęca do dalszych poszukiwań głębszego jej zrozumienia

## **2. Cel psychoterapii w kategoriach filozoficznych: perspektywa osobista i aksjologiczna.**

Teleologiczna natura działań psychoterapeutycznych wydaje się być powszechnie zauważana. Jednak precyzyjne sformułowanie, jaki jest rzeczywisty cel psychoterapii, stwarza liczne wyzwania i dzieli badaczy w zależności od zajmowanych przez nich perspektyw teoretycznych. Zastosowanie filozoficznego rozumienia terminu „cel” może przyczynić się do lepszego zrozumienia ostatecznego celu działań terapeutycznych. Pozwala to zdefiniować zmianę w psychoterapii na poziomie fundamentalnym jako dobro rozpoznane jako chciane i tym samym pożądane, ujęte w postaci celu dążeń realizowanych w procesie terapeutycznym. Znaczących treści dostarcza również poszerzenie rozumienia celu w psychoterapii o perspektywę osobową i podmiotową, która jednoznacznie umiejscawia człowieka jako podmiot powyżej tego, co może on nazwać *moim*, w tym również mojego zdrowia, samopoczucia czy dysfunkcji psychicznej. Podobnie użyteczną okazuje się być perspektywa aksjologiczna w formułowaniu celów w psychoterapii, w której uznanie naturalnej dla człowieka potrzeby posiadania i poznawania wartości oraz ich realizowania, staje się ważnym aspektem brany pod uwagę podczas formułowania celów terapii.

## **3. Metoda psychoterapii w kategoriach filozoficznych: wieloaspektowa pomoc terapeutyczna**

W literaturze przedmiotu odnaleźć można różne sformułowania dotyczące metodologii psychoterapii. Porządkując tę różnorodność wskazać można klasyfikację, w której wyróżnia się dwie zasadnicze grupy metod: wsparciowe i /lub lecznicze. W świetle analizy filozoficznej obu metodologii nie można stwierdzić, że istnieją podstawy aby traktować te dwa paradygmaty pomocy jako konstytuujące odrębne dyscypliny psychoterapeutyczne. Uznać zatem należy, że wyodrębnienie metody metodologii leczniczej i metodologii wsparciowej należy traktować jako wskazanie dwóch odrębnych co do formy, lecz nie co do istoty sposobów ujęcia zgłaszanych przez pacjentów problemów, a co za tym idzie jako dwóch wzajemnie się dopełniających aspektów pracy psychoterapeutycznej.

## **4. Przedmiot psychoterapii w ujęciu filozoficznym: Podmiot ludzki.**

W świetle analizy tego co uznaje się za przedmiot psychoterapii, zarówno w istniejących definicjach jak i w praktyce terapeutycznej, stwierdzić należy, że przedmiotem formalnym psychoterapii jest intrapsychiczność człowieka wraz z jej behawioralnymi skutkami. Przedmiotem materialnym psychoterapii niezmiennie pozostaje cały człowiek. Z racji silnego utożsamiania własnego *ja* z procesami psychicznymi, pojawienie się problemów w tym obszarze łączy się już nie tylko z występowaniem objawów, ale również ze swoistym rodzajem kryzysu siebie, w którym dochodzi do zaburzenia możliwości rozwoju pacjenta w

kierunku bycia w pełni istotą ludzką. Powyższa perspektywa może być traktowana jako integrująca różne ujęcia przedmiotu psychoterapii w poszczególnych nurtach.

#### **5. Czym jest psychoterapia jako dyscyplina: teorią, nauką, praktyką czy sztuką?**

Analiza wzajemnej zależności części teoretycznej i praktycznej w psychoterapii nie wskazuje na wystarczające podstawy do traktowania psychoterapii jako nauki w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nie posiada ona bowiem wyspecjalizowanej metodologii pozyskiwania jednoaspektowej wiedzy, co jest warunkiem koniecznym uznawania aktywności za naukową. Przeciwnie, psychoterapia sama korzysta z wiedzy zgromadzonej w dorobku innych dyscyplin, w tym również naukowych. Budowanie teorii, którymi posługuje się psychoterapia odbywa się poza procesem terapeutycznym. Analiza psychoterapii jako specyficznej aktywności ludzkiej wskazuje na rozumienie jej jako wysoko specjalistycznej umiejętności opartej na szerokiej i wieloaspektowej wiedzy, nawiązywaniu relacji i posługiwaniu się oddziaływaniami psychospołecznymi w osiągnięciu ustalonych z pacjentem celów zmierzających do poprawienia jego dobrostanu psychicznego.

#### **6. Propozycja zrozumienia psychoterapii jako techne na podstawie analizy procesu terapeutycznego**

Patrzenie na psychoterapię przez pryzmat techne (termin ze starożytnej filozofii greckiej opisujący umiejętną i celową aktywność, zgodnie z definicją Platona i Arystotelesa) podkreśla jej dwoistą naturę obecną w konieczności posiadania rozległej wiedzy teoretycznej i umiejętności jej praktycznego zastosowania. Psychoterapia jako techne obejmuje systematyczne i celowe działania mające na celu przyniesienie korzyści osobie poddawanej terapii.

#### **7. Propozycja definicji psychoterapii na podstawie analizy procesu terapeutycznego**

Istnieje możliwość zbudowania definicji psychoterapii w oparciu o analizę natury procesu terapeutycznego, w wyniku której wskazane zostaną konstytutywne cechy tego procesu. Psychoterapię można więc definiować jako : wyspecjalizowaną aktywność ludzką, w której świadome działania oparte na umiejętności nawiązywania relacji i posługiwania się oddziaływaniami psychospołecznymi są prowadzone w systematyczny i metodyczny sposób w celu redukcji dysfunkcyjnych aspektów subiektywnego cierpienia wywołanego obecnością kryzysu psychicznego.

#### **8. Niezbędne warunki procesu terapeutycznego**

Konstrukcja warunków koniecznych dla zaistnienia procesu terapeutycznego została dokonana w oparciu o pogłębione rozumienie tego, kiedy osoba zgłaszająca się po pomoc staje się pacjentem oraz tego, kiedy udzielający pomocy staje się psychoterapeutą. Wśród warunków konstytuujących proces psychoterapii będących po stronie pacjenta znajdują się: fakt subiektywnego cierpienia pacjenta wywołanego kryzysem psychicznym, ocena osobistych zasobów pacjenta jako niewystarczających do poradzenia sobie z kryzysem, postawa gotowości przyjęcia pomocy w radzeniu sobie z kryzysem, gotowość do aktywnego

uczestniczenia w procesie uzyskiwania ustalonych zmian, obecność niezbędnego poziomu nadziei na osiągnięcie celów terapii.

Warunki konstytutywne pozostające po stronie terapeuty to: terapeuta dysponuje spójną teoretycznie wiedzą na temat tego, jak przeprowadzić metodami psychospołecznymi proces dotarcia do ustalonego z pacjentem celu, psychoterapeuta posiada niezbędne umiejętności aby tego dokonać, terapeuta uznaje fakt cierpienia pacjenta za realny i na mocy swojej wrażliwości podejmuje decyzję o gotowości udzielenia pomocy w zakresie opisanym ustalonymi z pacjentem celami oraz zweryfikowaną metodologią pracy, w jakiej terapeuta jest wykształcony.

**Pracę zamyka** przedstawienie perspektywy dalszych badań na temat pożądanej współpracy filozofii z psychoterapią w postaci opracowywania zagadnień niezbędnie realizujących potrzeby psychoterapii w zakresie pogłębionej wiedzy o człowieku. Potrzeby te można zdefiniować w odniesieniu do zasadniczych elementów procesu terapeutycznego zdefiniowanych powyżej. Znajdą się więc wśród nich między innymi: potrzeba spójnej teorii bytu osobowego, potrzeba koncepcji podmiotowości człowieka, spójnego modelu integracji funkcjonalności ludzkiego działania i doświadczania własnej intrapsychiczności, potrzeba opracowania modelu stosunku podmiotu- osoby do własnego *ja* i relacji podmiotu osobowego do zewnętrznej względem niego rzeczywistości, potrzeba wyjaśnienia fenomenu *innego* podmiotu oraz opracowania konstytutywnych cech relacji *ja z innymi ja*. Filozofia stosowana w psychoterapii winna zdefiniować na poziomie antropologicznym i aksjologicznym wagność potrzeby posiadania sensu oraz określać jakie rodzaje sensów są zbieżne z ludzką naturą i tym samym naturalnie motywują człowieka do rozwoju. Kluczowe jest również aby filozofia przywróciła psychoterapii rozumienie właściwego wymiaru etycznego ludzkich decyzji i pozwoliła na analizę ludzkiego zachowania także w tym aspekcie.

Kielce 11.01.2025  
Wojciech Stepniak