

Krzysztof Samela

Każdy, w tym również zwolennik jednolitej teorii nauki, musi przyznać że między ludźmi mogą zachodzić procesy komunikowania, w toku których ich uczestnicy mogą zyskiwać świadomość swych różnorodnych [...] projekcji, poznawać ich przyczyny, a nawet je likwidować. Są to procesy, które mogą uczyć radzenia sobie z głębokimi indywidualnymi problemami, [...] sprzyjać rozwojowi osobistemu i tym samym własnemu dobremu samopoczuciu. [...] Gdyby jednak ktoś chciał przypominającą terapię procesy komunikowania zaliczyć do nauk społecznych, to może to uczynić, tylko powinien być świadomy tego, że wyrażenia „nauka” używa wtedy ambiwalentnie.

Detel Wolfgang¹

Kulturoterapia humanistyczna – zarys teoretyczny

Jak przekonuje Fernand Braudel struktury myślowe rozumiane jako dość ścisła spójność i organizacja pomiędzy rzeczywistością a masą społeczną, charakteryzują się wielowiekową żywotnością². Dzięki temu stają się (mogą się stać) paradygmatycznymi przeszkodami na drodze rozwoju ludzkości, granicami których „człowiek i jego doświadczenia nie mogą przeskoczyć”³. Historia nauki często wplątywała się w niedoskonałe lecz długowieczne, bo proste schematy (struktury). Przykład może stanowić system arystotelesowski ustalający pierwszy i klasyczny podział przedmiotowych obszarów dyscyplin filozoficznych na filozofię teoretyczną oraz filozofię praktyczną, który „przetrwał niemal bez protestu aż do czasów Galileusza, Kartezjusza i Newtona; wówczas to ustępuje przed systemem do głębi zgeometryzowanym”⁴. Ten zgeometryzowany XVII wieczny system, o którym mowa w cytacie, to kartezjański dualizm. Europejska teologia i będąca pod jej wpływem filozofia scholastyczna od czasów średniowiecznych operowała dogmatyczną ideą człowieka, w myśl której „człowiek jest stworzeniem Boga. Bóg stworzył człowieka bezpośrednio, łącząc z materialnym ciałem duchową, indywidualną i nieśmiertelną duszę. [...] Dusza każdego poszczególnego człowieka jest bezpośrednio stwarzana”⁵. Pogląd Kartezjusza doprowadził do wyemancypowania filozofii od teologii⁶. „W myśl nowo odkrytych nauk przyrodniczych [Kartezjusz] interpretował ciało człowieka jako ciało fizyczne podobne do innych. Oznaczało to wejście na drogę surowego dualizmu: człowiek jest maszyną ożywioną przez duszę”⁷. Dzięki tej mechanistycznej koncepcji człowieka, którą rozwinie później La Mettrie⁸, otrzymano prosty model: duszą człowieka zajmują się

¹ Detel Wolfgang: Nauka, (tłum. Krzemieniowa Krystyna) [w:] Martens Ekkehard, Schnädelbach Herbert (red.): Filozofia. Podstawowe pytania, wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1995, s. 235.

² Braudel Fernand: Historia i trwanie, (tłum. Geremek Bronisław), Czytelnik, Warszawa 1999, s. 55.

³ Tamże, s. 55.

⁴ Tamże, s. 57.

⁵ Gehlen Arnold: W kręgu antropologii i psychologii społecznej, (tłum. Krzemieniowa Krystyna), Czytelnik, Warszawa 2001, s. 30.

⁶ Nie oznacza to jednak, że filozofia stała się ateistyczna. Źródło: Gehlen Arnold: W kręgu antropologii ... s. 31.

⁷ Tamże, s. 31.

⁸ „Jakkolwiek bowiem rozwodzi się Kartezjusz szeroko o różnicy istniejącej jakoby między dwiema istotami [ludzkimi] widać, że jest to jedynie zręczny fortel [...] zastosowany w celu zmuszenia teologów do połączania trucizny ukrytej w postaci analogii – trucizny, którą dostrzeże każdy, prócz nich tylko. Toć właśnie owa analogia każe wszystkim uczonym [...] przyznać się, iż dumne i próżne jestestwa, odznaczające się raczej swą pychą, niż mianem człowieka, są w istocie [...] jeno zwierzętami i pełzającymi prostopadłe maszynami”. Źródło: (de) La Mettrie Julien Offray: Człowiek – maszyna, (tłum.

psychologowie i inni przedstawiciele nauk humanistycznych, natomiast jego ciałem interesują się medycy, biolodzy, fizjolodzy i chemicy⁹. Kartezjański dualizm okazał się użyteczny „dla dualistycznej organizacji wielu nauk, które mogły być albo naukami przyrodniczymi, albo naukami humanistycznymi”¹⁰. Wydaje się, iż myśl kartezjańska uzasadnia również dualizm metod terapii i wyróżnienie naturoterapii jako przynależnej do przyrodoznawstwa od kulturoterapii jako wyrastającej z nauk humanistycznych. Choć, jak twierdzi Fernand Braudel, system dualistyczny runął „w obliczu rewolucji, jaką przyniosła myśl Einsteina”¹¹. Być może Braudel ma na myśli obserwowany od co najmniej połowy XX wieku kierunek w nauce syntetyzujący poszczególne jej dziedziny, czego najlepszym przykładem może być kierunek kulturoznawczy, integrujący w naukach o kulturze rozmaite „metody i dyscypliny badawcze”¹² oraz intensywny rozwój arteterapii.

Kulturoterapia humanistyczna rozumiana jako zbiór technik terapeutycznych wykorzystuje w procesie uzdrawiania wszelkie dziedziny kultury symbolicznej, z pominięciem sztuki, dla której stworzono odrębną kategorię – kategorię kulturoterapii artystycznej, czyli arteterapii. Pewnym wytłumaczeniem, dla którego wprowadzono termin kulturoterapia humanistyczna dla części technik kulturoterapeutycznych jest to, że wyszczególnione w niej terapie związane są z konkretnymi dyscyplinami humanistycznymi (np. socjoterapia – socjologia, terapia pedagogiczna – pedagogika), z pewnymi wyjątkami:

- terapia reminiscencyjna oraz terapia narracyjna to techniki z pogranicza obydwu dyscyplin kulturoterapeutycznych¹³,
- logoterapia, jako terapia poszukująca odpowiedzi na pytanie o sens istnienia, z racji na swoją specyfikę może zostać przypisana filozofii, choć jej twórcą był psychoterapeuta o nastawieniu humanistyczno – egzystencjalnym – V. E. Frankl¹⁴.
- leczenia wiarą to szczególna forma w arsenale technik i metod kulturoterapii humanistycznej. Jej źródło związane jest nie ze sztuką czy też nauką, jako dziedzinami kultury symbolicznej, lecz z wiarą,

W zależności od rodzaju środka kulturowego wykorzystanego jako narzędzie terapeutyczne w kulturoterapii humanistycznej wyróżnia się następujące techniki pomagania¹⁵:

- logoterapia – leczenie duchowe człowieka w celu znajdowania sensu życia i samorozwoju¹⁶,

Rudniański Stefan), De Agostini, Warszawa 2003, s. 100.

⁹ Gehlen Arnold: W kręgu antropologii ... s. 31.

¹⁰ Tamże, s. 32.

¹¹ Braudel Fernand: Historia i trwanie ... s. 57.

¹² Kostyrko Teresa: Problemy metodologiczne estetyki z pozycji socjologa. Komentarz do pracy St. Ossowskiego U podstaw estetyki, [w:] Stróżewski Władysław (współred.) Estetyka i krytyka, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2001, nr1, s. 161.

¹³ Problem ten opisany został w rozdziałach: biblioterapia, terapia narracyjna, terapia reminiscencyjna niniejszej pracy.

¹⁴ Jakubowska Urszula: Nurty teoretyczne i badania nad psychoterapią. Podejście behawioralno - poznawcze, [w:] Grzesiuk Lidia (red.): Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy, PWN, Warszawa 1998, s. 57.

¹⁵ Szulc Wita: Sztuka i terapia ..., s. 21.

¹⁶ Tamże, s. 126.

- psychoterapia – terapia za pomocą metodycznie stosowanych technik psychologicznych¹⁷,
- socjoterapia – terapia likwidująca zaburzenia emocjonalne i zachowania poprzez wykorzystanie stosunków międzyludzkich w grupie społecznej¹⁸,
- terapia reminiscencyjna – terapia przez wspomnianie najbardziej znaczących doświadczeń osobistych, wykorzystująca narzędzia takie jak np. fotografie, pamiątniki, autobiografie¹⁹,
- terapia narracyjna - stanowi próbę stworzenia przez człowieka na nowo swojej biografii. Oczekuje się, iż sam proces tworzenia nowej historii życia ma walory terapeutyczne, tzn. służy stworzeniu takiego opowiadania, które nie będzie zawierać elementów nadających określonym wydarzeniom negatywnego zabarwienia²⁰,
- leczenie wiarą (leczenie duchowe)²¹ - terapia wykorzystująca wiarę religijną w procesie leczenia,

W dalszej części artykułu opiszę tylko trzy formy kulturoterapii humanistycznej: terapię narracyjną i reminiscencyjną oraz psychoterapię jako podstawowe narzędzie każdej z metod kulturoterapii..

1. Terapia narracyjna stanowi próbę stworzenia na nowo swojej biografii przez człowieka. Oczekuje się, iż sam proces tworzenia nowej historii życia ma walory terapeutyczne, tzn. służy stworzeniu takiego opowiadania, które nie będzie zawierać elementów nadających określonym wydarzeniom negatywnego zabarwienia. Przeformułowanie negatywnych doświadczeń na doświadczenia przynoszące ostatecznie pozytywny skutek zdejmuje z nich piętno bycia złymi momentami w życiu nadając im nowy, pozytywny sens.

Celem terapii narracyjnej jest tworzenie przez podopiecznego opowiadania o sobie, konstruowanie własnej historii, uzupełnianej z pomocą terapeuty²². Głównym zadaniem terapeuty jest pomoc osobie opowiadającej zrekonstruować, a także przetworzyć (np. poprzez szukanie pozytywnych następstw przedstawianych w opowiadaniu wydarzeń) historię swojego życia (zwykle – wybranego przez osobę określonego, często problematycznego i trudnego, fragmentu).

Inną formą terapii narracyjnej jest opowiadanie podopiecznym odpowiednio dobranych baśni, opowiadań, przypowieści, w których mają oni szansę np. utożsamić się z wybranym bohaterem. Celem stosowania tej formy terapii jest przekazanie osobie pewnych informacji dotyczących sposobów jego myślenia, odczuwania czy zachowania w celu ich zmiany lub wzmocnienia za pomocą odpowiednio dobranych metafor.

¹⁷ Sillamy Norbert: Słownik psychologii ..., s. 241.

¹⁸ Tamże, s. 271.

¹⁹ Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu, Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu 2001, s. 152.

²⁰ Tamże., s. 145.

²¹ Daulby Martin, Mathison Caroline: Leczenie wiarą, (tłum. Haliński Lesław), Atena, Poznań 2000, s. 7, 8.

²² Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ... s. 144 – 145.

2. Terapia reminiscencja definiowana jest jako czynność lub nawyk myślenia o czymś lub łączenia przeszłych doświadczeń, szczególnie tych osobistych, najbardziej znaczących²³.

Wyróżnia się następujące typy reminiscencji:

- informująca – wspomnianie dla przyjemności przeżywania na nowo i opowiadania,
- oceniająca – wspomnianie dla celów analizy i oceny,
- obsesyjna – nadmierna, reminiscencja dysfunkcyjna.

Celem terapii reminiscencyjnej jest: miły sposób spędzania czasu, szczególnie przez ludzi starszych; podnoszenie poczucia własnej wartości na skutek przeglądu „dobrych”, „silnych” momentów z własnej przeszłości; przeglądanie życia w celu lepszego dostosowania się do przyszłości; poznawanie potrzeb psychologicznych podopiecznych.

Terapię reminiscencyjną i narracyjną łączy forma – tzn. wykorzystywanie słowa, opowiadania dla celów terapeutycznych. Obie odwołują się do przeszłości człowieka i korzystają z przeżytych w niej doświadczeń. Jednakże terapia reminiscencyjna nie wymaga tworzenia historii (a nawet – zmiany historii) w perspektywie przyczynowo – skutkowej, jak ma to miejsce w przypadku terapii narracyjnej. Nie operuje również metaforą. Stanowi raczej bogate źródło doświadczeń, do których może odwoływać się człowiek, wspomnień, których opowiadanie może umilać czas. Dlatego też terapię reminiscencyjną chętnie wykorzystuje się w pracy z ludźmi starszymi, którzy w naturalny sposób i często z wielką przyjemnością powracają do wspomnień ze swojej przeszłości.

3. Istnieje kilka podejść teoretycznych w psychoterapii, w ramach których istnieje wiele szkół terapeutycznych :
- podejście psychoanalityczne i neopsychoanalityczne (szkoła ortodoksyjna lub wiedeńska – Freud, szkoła francuska lub lingwistyczna – Lacan, szkoła angielska - Klein)²⁴,
 - podejście behawioralne – poznawcze (terapia racjonalno – emotywna – Ellis, terapia poznawcza – Beck, metoda autoinstrukcji – Meichenbaum, metoda Clarka)²⁵,
 - podejście humanistyczne – egzystencjalne (psychoterapia skoncentrowana na kliencie – Rogers, Psychoterapia Gestalt – Perls, logoterapia – Frenkl, psychoterapia Lainga)²⁶,
 - podejście systemowe (szkoła komunikacyjna – Watzlawick, terapia strukturalna – Minuchin)²⁷,

²³ Tamże, s. 152 – 153.

²⁴ Grzesiuk Lidia, Jakubowska Urszula: Nurty teoretyczne i badania nad psychoterapią. Psychoanaliza, [w:] Grzesiuk Lidia (red.): Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy, PWN, Warszawa 1998, s. 26.

²⁵ Jakubowska Urszula: Nurty teoretyczne i badania nad psychoterapią. Podejście humanistyczne ... s. 41 – 49.

²⁶ Jakubowska Urszula: Nurty teoretyczne i badania nad psychoterapią. Podejście humanistyczne – egzystencjalne, [w:] Grzesiuk Lidia (red.): Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy, PWN, Warszawa 1998, s. 50 - 60.

²⁷ Grzesiuk Lidia, Jakubowska Urszula: Nurty teoretyczne i badania nad psychoterapią. Podejście systemowe, [w:] Grzesiuk Lidia (red.): Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy, PWN, Warszawa 1998, s. 60 – 68.

- inne szkoły psychoterapeutyczne (analiza transakcyjna – Berne, terapia Milтона Ericksona, NLP, terapia Janowa, terapia bioenergetyczna – Lowen oraz podejście eklektyczne)²⁸.

Ilość rozmaitych podejść do zagadnienia psychoterapii oraz szkół, metod i technik pracy jest tak zróżnicowana i obszerna teoretycznie, iż niemożliwe jest opisanie (nawet w wielkim skrócie) zagadnienia psychoterapii w tej pracy. Niemniej każdy człowiek, który decyduje się na pracę w charakterze kulturoterapeuty, powinien znać i umieć zastosować techniki psychoterapeutyczne w ramach konkretnej szkoły i podejścia teoretycznego.

Należy też koniecznie dodać, iż najważniejszą cechą terapeuty w pracy z ludźmi jest umiejętność wchodzenia w ciepły, oparty na absolutnym zaufaniu związek terapeuty, który to związek już sam w sobie jest zdrowotwórczym składnikiem leczenia i pomagania²⁹, zwłaszcza osobom w podeszłym wieku.

²⁸ Grzesiuk Lidia, Jakubowska Urszula: Nurty teoretyczne i badania nad psychoterapią. Inne szkoły psychoterapeutyczne, [w:] Grzesiuk Lidia (red.): Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy, PWN, Warszawa 1998, s. 68 – 81.

²⁹ Czabała Czesław Jan: Czynniki leczące w psychoterapii, PWN, Warszawa 1997, s. 176, 177.