

“Terapia poprzez miłość?” Peter F. Schmid, Austria

tlumaczenie: Joanna Kaczmarek

Dość dokładne tłumaczenie wykładu z konferencji w Lozannie©. J.K.

W latach ‘70 ubiegłego wieku, kiedy przechodziłem szkolenie z psychoanalizy – w tamtych czasach w Austrii mieliśmy do wyboru jedynie mniej lub bardziej ortodoksyjną psychoanalizę lub psychoterapię poznawczo-behawioralną (trening w podejściu skoncentrowanym na kliencie wprowadzałem ja wraz z drugim kolegą terapeutą) – w czasie teoretycznej dyskusji jeden z trenerów z cynizmem powiedział do mnie: „czy to znaczy, że wierzysz w terapię poprzez miłość? Jesteś aż tak naiwny?”.

To pytanie zostało ze mną na wiele lat. Opierając się na literaturze, na własnym doświadczeniu terapeutycznym oraz superwizorskim, widzę, że to samo pytanie zadaje sobie wielu terapeutów. Czy to miłość przynosi terapeutyczną zmianę? Czy to miłość pomaga klientom wzrastać? A jeśli nie, to jakie terapeutyczne „działanie” za to odpowiada?. Również, co być może nawet ważniejsze – skoro mowa o miłości – czym właściwie ona jest wobec tak wielu jej znaczeń.

Jeśli zgodzimy się co do tego, że miłość jest tym, czego nasi klienci od nas potrzebują – co to znaczy z profesjonalnego punktu widzenia. Czy to profesjonalne - kochać? Czy można nauczyć się dawać miłość? Z punktu widzenia klienta, problemy w miłości są tym, z czym nasi klienci najczęściej przychodzą do terapii. Czy klienci szukają miłości? Czy chcą być kochani przez terapeuta czy też chcą, by powiedziano im, że są godni miłości?

Kwestia rozczarowania w relacji psychoterapeutycznej najczęściej wiąże się z tymi pytaniami. Czy my rzeczywiście kochamy swoich klientów? Choćby niektórych z nich? Lubicie ich? Jak można opisać swoją postawę i uczucia wobec klientów bez używania słów: kocham lub lubię? Prawdopodobnie odpowiecie: mam dla nich bezwarunkową akceptację. I najprawdopodobniej większości nawet nie uznacie za sympatycznych. Z drugiej strony możecie powiedzieć, że empatyzujecie z nimi, potraficie uchwycić sens ich wewnętrznych przeżyć. Czy empatia jest miłością? Czy empatia jest warunkiem wstępnym miłości? Czy miłość ułatwia empatię? Musimy kochać by pogłębić empatię? Te pytania rodzą mnóstwo kolejnych, praktycznych czy technicznych pytań. Co robisz z uczuciami erotycznymi, które budzą się wobec twojego klienta? Czy terapia ma czasem komponent, wymiar seksualny? Na przykład poprzez odczuwane podniecenie, potrzebę patrzenia na części ciała czy ubranie.

Nie sposób w ograniczonym czasie spojrzeć na temat miłości w całości. Zatem zatrzymam się na pytaniach fundamentalnych. Wykład ten będzie zawierał krótkie spojrzenie na zjawisko i znaczenia miłości, wskażę filozoficzne podstawy antropologii, etymologii i etyki miłości i jak łączą się one z naszym obrazem istoty ludzkiej. Będę starał się z uwagą badać jak różne rodzaje miłości rezonują w relacji terapeutycznej w podejściu skoncentrowanym na osobie. Na koniec spróbuję nazwać pewne konsekwencje naszych rozważań dla przedsięwzięcia jakie podejmujemy siadając z klientem.

Zacznijmy od etymologii. Angielskie i niemieckie słowa „miłość” w swych korzeniach oznaczają : lubić, troszczyć się, pragnąć, kochać. W języku niemieckim słowo miłość zawiera w sobie także znaczenie: wierzyć (glauben).

Teraz trochę fenomenologii. Kiedy po raz pierwszy miłość stała się sprawą dla ciebie i zacząłeś o tym myśleć? Prawdopodobnie dopiero wtedy gdy ją poczułeś. Ale z pewnością nie był to moment, gdy zacząłeś myśleć o miłości w kontekście akademickim. Gdy sięgam w swoją młodość, pamiętam jak silne wrażenie wywarł na mnie film „Love story”. Kochająca się młoda para, snująca plany o założeniu rodziny wbrew rodzicom i różnicom społecznym, która stanęła w obliczu choroby nowotworowej dziewczyny i ostatecznie jej śmierci. Miłość przekraczająca bariery społeczne i śmierć. Bardziej współczesny film w temacie to „Titanic”. Bohaterka kocha kogoś, kogo kochać nie powinna. W takich filmach pojawiają się powinności, bądź tragedie, które każą doświadczać straty. Rzeczywiście, miłość romantyczna jest tą, która pierwsza przychodzi do głowy gdy myślisz o miłości. Religijni ludzie mogą tu pomyśleć o miłości Boga lub miłości braterskiej. I oczywiście zwrot, swoją drogą pochodzący z lat '50, „ uprawiać miłość” jest eufemizmem dla seksu. Jest trudno rozważać miłość w kontekście akademickim i jednocześnie szukać jej esencji. Można pomyśleć, że to temat właściwy poetom, malarzom i artystom różnej maści. A jednak spróbujemy opisać znaczenie miłości i podać jej przykłady.

Ktoś może kochać człowieka, coś, co robi lub czego doświadcza, np. szachy lub gotowanie. Można kochać psa lub kwiaty, modę, pieniądze lub idee, takie jak wolność, prawda, dom, świat jako całość, łączność we wszechświecie. Generalnie myśląc o relacjach międzyludzkich, można rozróżniać pomiędzy miłością rodzicielską, partnerską, przyjaźnią i miłością wobec siebie samego. Sądzimy, że miłość może być silna, trafiać w nas, nagle, nie tworzymy jej, raczej spada na nas. Miłość zajmuje nasze uczucia i myśli, może robić z nas głupców, pod jej wpływem czynimy rzeczy, których normalnie nie robilibyśmy. Miłość może drastycznie zmieniać naszą percepcję, nasze przekonania o życiu w ogóle, wpływać na nasze plany. Lub każe nam zapomnieć o przyszłości i żyć chwilą obecną z nadzieją, że będzie ona trwać wiecznie. Zanedbana miłość może zamienić się natychmiast w nienawiść, równie silną jak przed chwilą miłość. Dla odmiany miłość może przyjść w ciszy, zaczynając się od niewielkiego zainteresowania lub nawet niechęci. Możemy pomału pokochać coś, czego wcześniej nie lubiliśmy. W każdym przypadku miłość wpływa na afekt, przywiązanie do czegoś lub kogoś, i zawsze jest intensywną emocjonalną relacją. Jest wiele emocji związanych z miłością, że wymienię tylko kilka. Wstępem do miłości może być sympatia. Powszechnie znaną formą miłości jest stan zakochania. Bliższe zapoznanie się z tym zjawiskiem szybko odsłania fakt, że zakochanie nie jest realistyczne i dotyczy części self. Jeśli zakochanie jest wzajemne, oboje kochają siebie w tak wielkim stopniu jak normalnie kochać można jedynie siebie samego. Odwzajemniona miłość może sprawić, że zrezygnujemy z miłości własnej ale to ryzykowna gra – jeśli gwałtownie się skończy, narcystyczna katastrofa jest nieunikniona. Jednakże gdy ktoś utkwii na tym etapie zainteresowania, patrząc z zewnątrz szybko staje się jasne, że to zamrożony proces, gdzie osoba nie chce zobaczyć prawdy o drugim, zyskać realistycznego spojrzenia na tę osobę. Przekonanie, że stan zakochania będzie trwał wiecznie świadczy o niedojrzałości i jest formą dotkliwego okrucieństwa wobec drugiej osoby, ponieważ zawiera oczekiwanie, że będzie stale tym, kim chcemy by była zamiast sobą.

Istnieje niekończący się spór o to, czy istnieje „czysta miłość”, taka jak wobec Boga. Co jest przeciwieństwem miłości? Z pewnością nie nienawiść, raczej obojętność, brak zainteresowania. Brak miłości oznacza izolację, bycie samotnym i w końcu śmierć.

Nienawiść jest przeciwieństwem namiętnej miłości. Namiętność z greckiego oznacza cierpienie. Miłość namiętna versus przewyciężanie cierpienia to zasadnicza różnica między tradycją zachodnią i Wschodem.

Religie politeistyczne, na przykład Greków i Rzymian miały swoich bogów i boginie, którzy uosabiali miłość. Dla przykładu: Eros, Afrodyta, Venus, Ishtar. W hinduizmie miłość do Boga jest poświęceniem się i drogą do odkupienia. W buddyzmie dobroć obejmująca wszystko, cały wszechświat jest sposobem przewyciężenia cierpienia. Religie monoteistyczne uznają miłość jako część obrazu Boga. Biblia wprost mówi, że Bóg jest miłością. W tradycji judeochrześcijańskiej miłość do Boga, do innych ludzi i do siebie samego jest tym samym. Miłość obejmuje także wrogów. Wśród podstawowych wartości tej tradycji: wiary, nadziei i miłości ta ostatnia jest najważniejsza.

Tradycyjnie różne rodzaje miłości zyskały nazwy od czterech starożytnych greckich słów: eros, storge, philia, agape. Inne klasyfikacje obejmują: sexus, mania, ludus, zaborcza miłość i wolna miłość i pragma – miłość pragmatyczna. I wreszcie, być może najważniejszy wymiar miłości - philatia – miłość do self, zarówno narcystyczna jak i wzmacniającą self-koncept – która umożliwia obdarzanie miłością innych. Według Arystotelesa : „wszystkie przyjazne uczucia do innych są przedłużeniem uczuć do siebie samego”.

Przyjrzyjmy się bliżej najważniejszym wymiarom miłości i sprawdźmy jak mają się one do psychoterapii. **Eros** – grecki bóg miłości, jeden z najstarszych bogów. Pierwszym filozofem, który opisywał erosa był Platon. Jego zdaniem eros powstał z wielkiej miłości do drugiego człowieka. Platon stworzył idealistyczną wizję erosa, która żyje po dziś dzień. Kochanek zainspirowany pięknem kochanej napęla się świętą miłością i czuje duszę kochanej osoby dostając w zamian miłość. W rezultacie kochana zakochuje się w kochającym, czując ból gdy się rozdzielają i ulgę gdy są znów razem. Platon zredefiniował później erosa – teraz eros jest odczuwany wobec osoby, którą kontemplując zaczyna się podziwiać za jej wewnętrzne piękno. Fizyczna atrakcyjność, zdaniem Platona nie jest niezbędnym składnikiem erosa - stąd pochodzi sformułowanie „miłość platoniczna”. Obiekt erosa nie musi być atrakcyjny fizycznie, ponieważ eros odnosi się do piękna wiecznego, atrakcyjność fizyczna taką nie jest.

Kochankowie i filozofowie zainspirowani są poszukiwaniem prawdy poprzez znaczenia erosa. W pedagogice na przykład ukuto termin „miłość pedagogiczna” czy „eros pedagogiczny” aby opisać altruistyczną postawę wobec młodzieży, która sprzyja ich rozwojowi. A więc eros oznaczał miłość do dobra i piękna. Jednocześnie atrybutami erosa jest permanentne dążenie i pragnienie. Nawet gdy eros wydaje się dawać, równocześnie dąży do posiadania. Dla Platona eros pozostaje ego-centriczną miłością, dążącą do posiadania obiektu, który reprezentuje wartości istotne dla istoty ludzkiej. Miłość jest więc pragnieniem osiągnięcia nieśmiertelności.

Dla nas dziś, eros niezmiennie łączy się z genitalną, seksualną przyjemnością, afrodyzjakiem. Cóż więc ma eros wspólnego z psychoterapią? Jeśli rozumieć erosa jako siłę napędową altruistycznej postawy wzmacniającej samorozwój – jak w pedagogice – psychoterapia bez wątplenia potrzebuje tego rodzaju erosa. Psychoterapeuta, który zajmował się erosem był bez wątplenia Zygmuntem Freudem. Odnosił się do Platona i Schopenhauera. Freud konfrontował swoich adwersarzy w sprawie ignorowania znaczenia wczesnego rozwoju i zatruwania jego teorii oskarżeniami o panseksualizm, mieszając erosa z seksem jako podstawową działalnością

genitalną. W psychologii Freuda eros nie powinien być mylony z libido. Eros nie jest wyłącznie siłą seksualną ale życiową – jest chęcią życia. Jest pragnieniem tworzenia życia. Sprzyja produktywności i tworzeniu. Eros jest przeciwieństwem destruktywnej śmierci – tanatos. Tak więc dla Freuda eros jest motorem wszystkiego, co przyczynia się do budowania i rozwijania życia. W teorii skoncentrowanej na osobie nie ma dwóch przeciwstawnych sił lecz jedna – tendencja aktualizacyjna. Sposobem na niwelowanie niespójności wewnętrznej jest miłość. Bezwarunkowa akceptacja, zdaniem Rogersa, redukuje obrony, które utrudniają tendencji aktualizacyjnej wykonywanie swojego zadania, z powodu lęku, który narasta, gdy zmiana jest konieczna. W akceptującej, potwierdzającej relacji niepokój maleje i realistyczne spojrzenie może łatwiej się rozwinąć. Sprzyja temu psychoterapia. I sprzyja temu relacja pełna miłości, przyjaźni, partnerstwa.

A co z seksualnością? Czy terapia ma wymiar seksualny? Czy seksualność ma swoje miejsce w terapii? Jak długo dotyczy to genitalnej aktywności lub zachowań do niej prowadzących, odpowiedź brzmi: definitywnie nie. Dlaczego? Psychoterapia jest dla dobra klienta i w jego interesie. Interesy terapeuty, a każdy ma jakieś, zabezpieczają zwykle pieniądze. Nie ma żadnej seksualnej aktywności bez osobistego zainteresowania. Zatem nonsensem jest argument, że sypianie z klientem, który sobie tego życzy, może wzmocnić jego poczucie wartości – to samooszukiwanie się i nadużycie wobec niego. W bliskiej, intymnej relacji jaką jest terapia, seksualność będzie się pojawiała w doświadczeniach, ideach, pragnieniach i fantazjach. Ten obszar wymaga od terapeuty dogłębnego obejrzenia i rozumienia swoich własnych postaw i potrzeb. To zawsze odpowiedzialność terapeuty, nie klienta, by radził sobie ze swoimi uczuciami erotycznymi. Bez względu na to, kto będzie inicjatorem tych uczuć w relacji. Dzisiaj powszechną praktyką jest przytulanie klienta w pewnych sytuacjach, czasem pojawia się też pocałunek w policzek lub czoło. W dzisiejszej konwencji może to być traktowane jako przejaw uznania, docenienia ale granica jest śliska i łatwo o nieporozumienie. Ostrożność w takich sytuacjach nie ma nic wspólnego z pruderią. Jeśli wiesz dlaczego to robisz, z jaką postawą to robisz i wiesz, że klient zrozumie to adekwatnie, nie ma potrzeby być przesadnie ostrożnym. Jak zawsze jest to kwestia intencji, świadomości i empatii.

Druga forma miłości – **storge**. Używa się tego określenia wobec miłości w rodzinie; podobnie jak *philia* – miłość rodziców i dzieci. To naturalna empatia rodziców wobec potomstwa. Jest naturalna, ponieważ nie potrzebuje warunków wstępnych. Ten rodzaj miłości może dotyczyć także bardzo bliskich przyjaciół, którzy szczerze troszczą się o siebie nawzajem. Storge może łączyć też małżeństwo czy parę, która zaangażowała się w długą wzajemną relację. W storge ważne jest właśnie zaangażowanie i szukanie sposobów na unikanie nielojalności, by utrzymywać wzajemne zaufanie. Czy storge może istnieć w relacji terapeutycznej? Relacja może istnieć tylko gdy stopień empatii jest wystarczająco wysoki. Storge może być rozumiana jako miłość określona empatią. Empatia jest naturalną zdolnością człowieka i to samo dotyczy storge. Bez wątplenia istnieją podobieństwa pomiędzy relacją rodzicielską i terapeutyczną, na przykład w obszarze braku równowagi w sprawowaniu władzy, pewnego rodzaju jednostronnością, troską i odpowiedzialnością za dziecko i klienta w pewnych sytuacjach. Klient wobec terapeuty, jak dziecko wobec rodzica nie bierze odpowiedzialności, nie musi się troszczyć o terapeutę. Inną wspólną cechą jest ograniczony czas. Wymiana Rogersa z Glorią (film „Carl Rogers and Gloria” dostępny w sieci, przyp. tłum.) dotycząca relacji ojciec-córka pokrywa się z freudowską koncepcją przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Ale różnice są także

oczywiste. Terapeutyczna relacja nie może trwać dłużej niż to konieczne i zawsze myśli się o niej jako substytucji rzeczywistych relacji klienta.

Trzeci rodzaj miłości-**philia**, miłość braterska. Nazwa pochodzi od greckiej bogini czułości i przyjaźni Filotes. Oznacza czyste zainteresowanie innymi, miłość pomiędzy przyjaciółmi i braćmi. Przeciwnością philia jest fobia. Dla przykładu ksenofilia vs ksenofobia. Gdzie indziej rozumie się philia jako miłość pozbawioną namiętności. Philia w obszarze etyki zajmował się Arystoteles. Zwykle mówi się o philia w znaczeniu lojalności wobec przyjaciół, rodziny, braci oraz społeczności. Wymaga wartości: równość i rodzinność. Arystoteles definiuje motywacje właściwe philia jako pragnienie działania na rzecz dobra kochanej osoby ale nie własnego. Zdaniem badaczy dzieł Arystotelesa opisywanie philia jako przyjaźni jest znacznym uproszczeniem. Philia oznacza bycie dla siebie nawzajem w miłości i wobec tego jest blisko koinonia, oznaczającego komunie, wspólne uczestnictwo, formatywną wspólnotową przynależność. Philia prowadzi do społeczności, ponieważ jesteśmy zasadniczo wzajemnie połączeni. Arystoteles mówi o podzielanej radości i żalu w miłości. Miłość jest wspólnotą i każdy jest wierny sobie i wszystkim innym we wspólnocie. To miłość powoduje, że człowiek decyduje się zaangażować we wspólnotę. Jest to więc właściwie relacja z całością universum. Czy w terapii mamy do czynienia z philia? Czy terapia to rodzaj przyjaźni? Są pewne podobieństwa. Sposób bycia ze sobą i gdy trzeba poleganie na sobie jest takie jak w przyjaźni. Z punktu widzenia podejścia zorientowanego na osobę z pewnością wspólne z przyjaźnią jest to, że podstawą obu relacji jest „my”. Ale różnice są równie ważne. Przyjaźń jest wzajemna. Jednostronność w przyjaźni może trwać przez jakiś czas, gdy przyjaciel jest w potrzebie. Ale w długim terminie musi być zbalansowana. Inaczej w terapii, wzajemność może pomалу się tworzyć, ale gdy zostaje osiągnięta, terapia się kończy. Przyjaźń wiąże się także ze wzajemną korzyścią. Terapia jest wyłącznie w interesie klienta. Może się zdarzyć, że po terapii klient i terapeuta zostają przyjaciółmi, ale musi być to dobrze przemyślane i terapia nigdy nie może mieć tego za cel.

I wreszcie **agape**. Dziś agape jest rozumiana zwykle na trzy sposoby: miłość Boga do człowieka i istoty ludzkiej do Boga; miłość uniwersalna oraz dobroczynność (od wieczerzy chrześcijańskich - święta miłości przy wspólnym posiłku dla potrzebujących; przyp.tłum.). Agape zawiera w sobie cnotę bezustannego wybierania dobra. Ten szczególny sens agape pochodzi z Biblii; Tomasz z Akwinu głosił: „chciej dobra dla bliźniego”. We współczesnym języku duchowości można tu mówić o miłości uniwersalnej. Agape jest jedynym rodzajem miłości, która trwa bez względu na zmieniające się okoliczności. Adekwatnym angielskim terminem na agape będzie personal love (miłość ludzka, jak sądzę, przyp. tłum), jeśli „personal” będzie rozumiana tak, jak pojmujemy słowo „person” (osoba) w podejściu skoncentrowanym na osobie. Agape jest teraz rodzajem miłości, która przekracza wzajemność dawania i brania, przekracza wypełnianie własnych obowiązków, przekracza społeczno-etyczne zachowania. Taka miłość wyklucza zaborczość. Najważniejsze jest to, że agape dotyczy w całości drugiej osoby a nie mnie-w-osobie. W podejściu skoncentrowanym na osobie agape łączy się ściśle z empatią, nie zaś z przybieraniem poznawczo-społecznej perspektywy. Jeśli, jak to jest w przypadku agape, miłość wobec innych jest miłością wobec siebie samego, mamy tu do czynienia ze współdziałaniem.

Czy agape jest obecna w terapii?. Jaki wiemy, Carl Rogers używał określenia miłość wprost jako agape kilka razy, po to by scharakteryzować ten wymiar relacji terapeutycznej, który

nazywał bezwarunkową akceptacją. Jeśli rozważamy pochodzenie słowa agape jako zwrócenie się do innych, kochające powierzenie siebie „kosmosowi”, wówczas widzimy, że Rogers używał tego słowa poprawnie. W swoim dosłownym i głębokim znaczeniu agape dąży do całości i połączenia z wszechświatem. Agape jest oddaniem się Jedności. Z tego punktu widzenia każde terapeutyczne agape jest afirmacją klienta i afirmacją życia jako takiego. Jest wiele cech wspólnych: że agape jest jedynym rodzajem miłości, która trwa mimo zmieniających się okoliczności, że ta miłość jest w całości skierowana wobec innych bez żadnych osobistych korzyści, że ta miłość jest ściśle powiązana z miłością do siebie. Ale są także różnice. Podstawowa jest taka, że miłość w terapii nie powinna trwać wiecznie. Agape, w innej sytuacji niż terapeutyczna nie opiera się na potrzebach tylko jednej osoby.

Podsumowując. Jak widzimy, miłość istnieje w różnych formach i postaciach. Czy miłość jest jedna, tylko wyraża się w różnych kolorach i formach? Być może to nie przypadek, że w wielu współczesnych językach istnieje tylko jedno słowo opisujące tę naturalną ludzką tendencję to przekraczania siebie? W naszych przeglądzie różnych form miłości widać wiele wspólnych cech ale i wiele różnic. Miłość zawsze wiąże się ze współdziałaniem, z przekraczaniem siebie, z personalizacją. Uproszczeniem byłoby identyfikowanie miłości w terapii jedynie z agape.

Carl Rogers korzystał z określenia agape by definiować bezwarunkową akceptację. Powiedziałbym, że miłość, która jest obecna w podejściu skoncentrowanym na osobie to miłość ludzka (personal love). Inne odpowiednie tu słowa to: uznanie, inny, nasza relacja, osoba, obecność, spotkanie, „my”, odpowiedź (reagowanie), odpowiedzialność i terapia jako posługa. Jestem przekonany, że miłość w terapii to sztuka uznania i potwierdzania (acknowledgement). Uznanie – inne określenie bezwarunkowej akceptacji – jest odpowiedzią na wołanie drugiej osoby, do której zdolność wszyscy posiadamy. Jednak to, co wszyscy robimy sobie nawzajem to miłość. Miłość ludzka jest tak samo miłością wobec siebie jak i wobec innych. Uznanie, rozumiane jako miłość ludzka będzie sztuką odpowiedzi. To sposób swobodnego odpowiadania (reagowania) na drugą osobę i świat, nie poprzez dawanie prostych odpowiedzi ale poprzez bycie i reagowanie sobą samym. To rodzaj odwagi, jak przypuszczam. To wymaga odwagi, by ufać klientowi i własnym zdolnościom zamiast popadać w metody i techniki, które dają bezpieczeństwo ponieważ wiemy, czego się spodziewać. Ryzyko wiąże się z uznaniem wszystkiego co się pojawia i otwiera, z gotowością do bycia zaskoczonym tajemnicą świata klienta oraz by ośmielać się go przyjąć i zaakceptować. To wymaga odwagi przyznać się do bycia terapeutą, artystą w odpowiadaniu, reagowaniu i do bycia kimś, kto jest zdolny do uczuć sympatii – co, jak mówił Rogers jest mocną stroną terapeuty. Mówiąc krótko – czy ośmielimy się kochać swoich klientów? Więc, czy terapia jest miłością? Absolutnie tak. Ale jest to relacja o szczególnym charakterze, której całościowo nie opiszą żadne z wymienionych wyżej form miłości. Powiedziałbym, że podejście skoncentrowane na osobie jest szczególną formą miłości.