

Dlaczego w grupie terapeutycznej nie rozmawia się o polityce?

Jerzy Dmuchowski, wystąpienie na konferencji z okazji 40-lecia Laboratorium Psychoedukacji: „Znękany świat – jak psychoterapia może nam pomóc? Nadzieje i iluzje”, Łochów, sierpień 2019

Film – „Stowarzyszenie Umarłych Poetów” – ostatnia scena

Puszczałem tę scenę studentom, żeby pokazać, że grupy nie tylko degradują, demoralizują i ograniczają myślenie, ale mogą też uwznioślać, rozwijać, wzmacniać więzi. W przeciwieństwie do jednoznacznie pesymistycznej wizji Gustave’a Le Bona, autora *Psychologii tłumy*, który twierdził, że w tłumie człowiek „schodzi o kilka szczebli w dół po drabinie cywilizacji”, aby stać się automatem powodowanym przez umysł grupowy, barbarzyńcą we władaniu instynktu, William McDougall, który prowadził badania i pisał w tym samym czasie, dostrzegał w grupie również potencjał twórczy, terapeutyczny. McDougall pisał, że grupa, która ma jasne cele i zasady, może sprawić, że człowiek „wzniesie się nieco ponad zwierzęta, a nawet może dostąpić koleżeństwa z aniołami”. Dodałbym, że musi to być grupa prowadzona w odpowiedni sposób. W życiu może się zdarzyć jak w filmie. Grupa terapeutyczna szczególnie sprzyja takim doświadczeniom.

Znękanie świata nasuwa myśli o polityce, która – przynajmniej w Polsce – zdaje się dominować w życiu publicznym. A jest wyjątkowo prymitywna i właśnie barbarzyńska.

W grupach terapeutycznych nie rozmawia się o polityce. Nie przypominam sobie, żeby w którejś z grup, które prowadziłem albo superwizowałem, wywiązała się rozmowa o polityce. Dlaczego? Przypuszczam, że ze względu na różne obawy, ale bardziej dlatego, że uczestnicy najpierw przeczuwają, a potem uczą się, że istnieją rzeczy ważniejsze, a mianowicie inni ludzie, stosunki z nimi oraz więź. Nie mogę jednak powiedzieć, że na pewno

wiem, dlaczego się o tym nie rozmawia, ponieważ nigdy o to nie zapytałem. Jeśli nie rozmawia się na inne tematy – o seksie, śmierci, doświadczeniach duchowych, pieniądzech – zwykle zwracam na to uwagę, a to często sprawia, że taka rozmowa się zaczyna. Nigdy jednak nie zapytałem, dlaczego w grupie nie rozmawia się o polityce. Chyba bałem się, że coś zepsuję, narażę kogoś na stanie się kozłem ofiarnym, otworzę konflikt, którego nie da się rozwiązać, grupa nie przetrwa... A może dlatego, że polityką nie warto się zajmować, bowiem zajmujemy się czymś nieporównanie ważniejszym.

Uważa się, że poglądy fundamentalistyczne stanowią przeciwskazanie do psychoterapii grupowej. W grupach, które prowadziłem, bywały osoby o takich poglądach i wydawało się, że odnoszą korzyść, ale nie ujawniały one w grupie swoich przekonań. Myślę na przykład o Piotrze, który był szczególnie dogmatyczny i sztywny. W miarę trwania grupy zdarzało się, że bardzo zbliżał się z osobami, co do których musiał się domyślać, że wyznają poglądy potępiane przez jego środowisko. Pod wpływem terapii rozluźnił się, zaczął cieszyć się życiem, bawić, rozwiódł się i zakochał, stworzył szczęśliwy związek. Na spotkaniu grupowym nigdy jednak nie odsłonił wprost swoich poglądów. Być może umysły otwarty oraz fundamentalistyczny nie mogą spotkać się w codziennym życiu. W grupie terapeutycznej, gdzie kontakt jest głębszy i bardziej autentyczny, takie spotkanie okazuje się możliwe, choć z ukryciem fundamentalistycznej części siebie.

Nasze społeczeństwo podzieliło się na dwa wrogie obozy, mówi się nawet o plemionach. Nie twierdzę, że obie strony w jednakowym stopniu przyczyniły się do tej sytuacji. Nie mówię teraz o przyczynach, tylko o skutkach. Ludzie z przeciwstawnych obozów sprawiają wrażenie, jakby nie mieli ze sobą nic wspólnego, różni i dzieli ich wszystko, czytają inne gazety, oglądają inne telewizje, żyją jak gdyby w odmiennych światach. Porozumienie wydaje się niemożliwe. Wszelka rozmowa ma charakter wrogi, obelżywy, żeby upokorzyć, poniżyć. Wyobraźmy sobie takie społeczeństwo na terapii

grupowej. Konflikt zapewne wrzałby coraz bardziej, katastrofa wydawałaby się nieunikniona, a grupa musiałaby się rozpaść. Wtedy Doktor Fuck – postać z warszawskiego kabaretu – tym razem jako genialny terapeuta kraju mógłby zacząć pokazywać podobieństwa i różnice między przedstawicielami przeciwnych obozów. Tak opisywała proces terapeutyczny w grupie Yvonne M. Agazarian: jako wydobywanie podobieństw w tym, co wydaje się różne, i różnic w tym, co wydaje się podobne. Gdyby wszystko się udało, uznalibyśmy, że pod wieloma względami jesteśmy różni, pod wieloma podobni, a przecież tworzymy jedną społeczność, przynależymy do tego samego gatunku, boli nas tak samo. W Polsce (i może nie tylko) sprawy zaszły tak daleko, że z niektórymi ludźmi nie chcemy być blisko, nawet jeśli uznajemy ich podobieństwo na płaszczyźnie ogólnoludzkiej. W grupie psychoterapeutycznej podobieństwo wspólnotowe przestaje jednak być tylko intelektualną konstatacją, staje się doświadczeniem emocjonalnym.

Psychoterapia grupowa to jedna z możliwych odpowiedzi na problemy psychologiczne i społeczne współczesnego świata: osłabienie więzi międzyludzkich, trudności w budowaniu i utrzymywaniu relacji miłosnych i przyjacielskich, osamotnienie, zaabsorbowanie sobą, pustkę, brak poczucia sensu, powierzchowność i nietrwałość kontaktów między ludźmi – jak w kontakcie internetowym, gdzie tak łatwo nacisnąć *enter*, a może jeszcze łatwiej *delete*.

Ludzie nie mają przyjaciół. Wydaje się, że to kwestia ostatnich 10, 15 lat. Gdy pytam na konsultacjach, czy ma pan, pani przyjaciela, przyjaciółkę, często pada odpowiedź, że nie, owszem, mam znajomych, ale nie mam przyjaciela, miałem kiedyś, ale ta przyjaźń się jakoś wypaliła, skończyła.

Psychoterapia grupowa może też wspomagać radzenie sobie z przejawami ogólnego kryzysu społeczno-kulturowego, takimi jak osłabienie zaufania społecznego, zbanalizowanie

i zbrutalizowanie dyskursu publicznego, wrogie podziały, niechęć do obcych, rozwój populizmów i nacjonalizmów, upadek autorytetów, kreowanie autorytarnych przywódców i ślepe im oddanie.

W czasach, kiedy obserwujemy załamanie więzi międzyludzkich i zaufania społecznego, rozwija się psychoterapia grupowa. Wydaje się ona jak skrojona właśnie do pracy nad odbudową więzi, zaufania oraz relacjami między ludźmi. Grupa terapeutyczna stanowi sieć relacji. Wykształca się w niej norma pracy nad relacjami. Nie zmiany partnera czy grupy, gdy jest trudno, gdy się nie udaje, ale rozmawiania, poznawania się, uczenia się, jak rozwiązywać konflikty i podejmować kompromisy w imię trwania i wspólnego rozwoju.

W grupie można też uczyć się umiejętności, które współcześnie są deficytowe, ale niezbędne w celu tworzenia i utrzymywania dobrych relacji intymnych oraz dobrych relacji z ludźmi w ogóle. Uczyć się słuchać. Jak to dużo znaczy! Barbara, która przez całe życie raczej mówiła niż słuchała, mówiła wiele, nagle zaczyna słuchać innych. Przecież to musi wpłynąć na jej życie. Co stanie się z jej partnerem, gdy poczuje, że jest słuchany? Jak zareagują dzieci? Jak to wpłynie na jej macierzyństwo? W grupie i ona, i inni uczą się wyrażać potrzeby i uczucia, empatycznie towarzyszyć, być asertywnym, chronić siebie, przewodzić, podporządkowywać się, korzystać z pomocy, rywalizować itd.

W grupie terapeutycznej rozmawia się o własnym życiu i problemach, ale najważniejsza jest rozmowa o tym, co się tu i teraz między nami dzieje. Co czujemy do siebie, co myślimy, co zbliża, co oddala, co rozczula, a co złości, co smuci i co cieszy. Grupa z jednej strony ogranicza, z drugiej stwarza przestrzeń do swobodnych interakcji. Stają się one coraz głębsze, bardziej autentyczne i intymne. Refleksja i zrozumienie pozwalają na uogólnianie doświadczenia i przenoszenie go do życia.

Grupa terapeutyczna stanowi stowarzyszenie ludzi, które jest bardziej stabilne i przewidywalne niż świat ludzkich powiązań na zewnątrz. Kończy się trudna sesja, nie rozumiemy, co się wydarzyło, wracamy do domów przestraszeni, zdezorientowani i źli, ale wiemy, że za tydzień znowu wszyscy się spotkamy i będziemy mogli o tym porozmawiać. Jak co tydzień, o tej samej porze.

Z jednej strony grupa odzwierciedla świat, z drugiej – wywraca go do góry nogami. Tutaj rozmawia się otwarcie o wzajemnych relacjach i o grupie. Wyraża się uczucia, również takie, których nie wyraża się w sytuacjach społecznych. „Chciałbym, żeby moja matka była taka jak ty”, „Cieszę się, że będziesz miała dziecko, że jesteś szczęśliwa, ale jakże ci tego zazdroszczę, jak cię za to nienawidzę”, „Czuję się gorszy od was wszystkich, boję się, że mnie odrzucicie”. Rozmawia się również otwarcie o prowadzącym, można go nie rozumieć, kwestionować i nie zgadzać się z nim.

To wszystko dzieje się dzięki motywacji uczestników, dzięki uzgodnionym regułom i dzięki terapeutcie. Terapeuta oddziałuje na grupę tak, by stawała się środowiskiem terapeutycznym, czyli miejscem, gdzie uczy się przez doświadczenie. Odtwarza się własne problemowe zachowania i wzorce relacyjne, które przyczyniają się do braku dobrych związków w życiu. Poznaje się je i rozumie: ich dynamikę oraz konsekwencje, czyli stosunek innych do nas i związane z tym nasze samopoczucie i poczucie tożsamości.

Boję się, że jeśli odsłonię swój świat, nie będzie to interesowało nikogo; jeśli go nie odsłaniam, inni się ze mną nudzą, z niechęcią myślą o spędzeniu ze mną wieczoru, nie zapraszają mnie. Moje przekonanie, że jestem nieinteresujący dla innych, się potwierdza. Zostaję w domu.

Doświadczeniu towarzyszą refleksja oraz informacje zwrotne. W grupie terapeutycznej przeżywa się intensywnie, ale jest też dużo przestrzeni i inspiracji do refleksji.

Można również uzyskać wiele informacji zwrotnych. Bywają one trudne, jednak empatyczny sposób podania i klimat grupy sprzyjają ich przyjmowaniu i korzystaniu z nich. Dodatkowo terapeuta wyświetla nieświadome motywy zachowań, konflikty wewnętrzne i patogeniczne założenia. Grupa stwarza mnóstwo okazji do wielokrotnego podważania patogenicznych założeń. Stwarza też wiele okazji do korekcyjnych doświadczeń emocjonalnych.

Na przykład ktoś, kto nigdy nie wyrażał złości, może wybuchnąć w furii, a to nie spowoduje przewidywanej katastrofy, nie przerwie się relacja z obiektem tych uczuć. Wręcz przeciwnie, może się ona pogłębić. A dzięki refleksji i informacjom zwrotnym pacjent zrozumie sens intensywności swej złości albo jej wcześniejszego powstrzymywania, albo wtargnięcie w tę relację innych postaci z życia.

Powszechnie przyjmuje się model czynników terapeutycznych w psychoterapii grupowej Irvina Yaloma. W gruncie rzeczy wszystkie one stanowią terapię relacji.

Jak dużo dla uzyskania zdolności do wiązania się i tworzenia dobrych związków miłosnych i przyjacielskich znaczy tak proste zdawałoby się odkrycie, że inni mają podobne problemy! Jest to doświadczenie powszechne i nieuchronne w grupie terapeutycznej. Problemy, które przeżywałem jako wyłącznie moje, o których nikomu nie mówiłem, okazują się udziałem innych ludzi. Inni podobnie sobie nie radzą, mają podobne uczucia, pragnienia, doświadczenia.

Obawiam się, że nie potrafię prawdziwie troszczyć się o inną osobę, że nie potrafię kochać. Nigdy nikomu tego nie mówiłem. Postanawiam zwierzyć się w grupie. Boję się. Drżę. Jestem spocony. Mówię. I okazuje się, że to dotyczy jeszcze kilku innych osób. A nawet jeśli w grupie nikt nie ma takich samych problemów jak moje, to okazuje się, że jestem z moimi problemami rozumiany i akceptowany. Inni nie potępiają mnie, nie karzą. Moje zwierzenie, ryzyko, które podejmuję, i mój ból przejmują innych, którzy zbliżają się do mnie.

To, co oddzielało mnie od ludzi, teraz mnie z nimi łączy, sprawia, że przynależę, nie jestem sam. Nadzieja, którą skrywałem sam przed sobą, się spełnia.

Czy inny przykład. Ktoś był niechcianym dzieckiem. Całe życie czuł się odrzucony przez innych. Myślał i czuł, że jest wart odrzucenia. Że każde spotkanie z innym, każda relacja skończą się tak samo. I tak się działo. Nie zdawał sobie sprawy, że prowokuje odrzucenie. Albo że z różnych przejawów stosunku innych do siebie zauważa głównie te, które świadczą o odrzuceniu. Albo interpretuje jako odrzucenie coś, co nim nie jest. W grupie terapeutycznej nieuchronnie dowiaduje się, że niechęć w innych wzbudzają jego konkretne zachowania i sposoby odnoszenia się do innych. Przekonuje się, że ludzie odrzucają go nie za to, jaki jest, ani za to, że jest w ogóle, albo dlatego, że świat jest zły, tylko za to, co i jak mówi i robi, a to zależy od niego. Jest wzruszony i szczęśliwy. Doświadcza, być może po raz pierwszy w życiu, przyjęcia i akceptacji przez innych. To nie może nie wpłynąć na jego stosunki z ludźmi w życiu.

Spośród różnych reguł obowiązujących w grupie terapeutycznej szczególne znaczenie przypisywałbym regule poufności. W chwili, kiedy wszyscy zobowiązujemy się do dochowania tajemnicy, stajemy się inną społecznością, „stowarzyszeniem umarłych poetów”. I kiedy wszyscy na zewnątrz zalewają sferę publiczną swoją prywatnością, intymność grupy pozostaje w grupie.

Przedstawię teraz opis procesu terapeutycznego pacjentki, który ma zilustrować, jak psychoterapia grupowa pomaga przekroczyć wycofanie i wyjść na spotkanie z innym, ku budowaniu relacji, ku przyjaźni, ku miłości.

Trzydziestokilkuletnia kobieta, rozwiedziona, samotna. Malarka, maluje ekspresyjne, kolorowe obrazy. Utrzymuje się z aranżowania wystaw sklepowych. Rodzice byli

niewydolni, słabo sobie radzili z życiem i wychowaniem dwojga dzieci. Młodszy brat pacjentki był bardzo słaby i chorowity. To na nim koncentrowała się cała uwaga rodziców. Pacjentka miała nie przeszkadzać, nie sprawiać kłopotów, niczego nie potrzebować, zajmować się sobą, usunąć się w cień, być niewidoczną. I nie przeszkadzała. Żyła w świecie wyobraźni, w książkach. Później wyszła za mąż za mężczyznę, który sprawiał wrażenie, jakby jej nie zauważał. Niewiele ich łączyło. W końcu się rozwiedli.

W grupie pacjentka pozostawała wycofana, odzywała się bardzo rzadko, czasem wydawała się nieobecna. Przeciwwstawiano ją innemu milczącemu pacjentowi, którego milczenie, jak mówiono, krzyczało. Milczenie tej pacjentki miało być nieme. Grupa reagowała na dwa sposoby: albo koncentrowała na niej uwagę w sposób intruzywny, co zawstydziało ją i wycofywało jeszcze bardziej, albo pomijała, nie zauważała.

Zorientowałem się, że przez większość czasu pacjentka pozostawała poza siecią kontaktu wzrokowego. Nikt nie nawiązywał z nią takiego kontaktu, była pomijana wzrokiem. Postanowiłem sam jej nie pomijać. Zauważyłem, że ona dobrze na to reaguje, czasami nasze spojrzenia się spotykały, po pewnym czasie zdawało się jej to już nie krępować. Nawet jakby się lekko rozluźniała i stawała bardziej obecna. Na jednej sesji powiedziałem jej, że odczułem ulgę, kiedy przeczytałem o badaniach, z których wynikało, że nieśmiałość jest wrodzona. Wydawało się, że jest mi wdzięczna za to zwierzenie.

Jednocześnie zacząłem pracować z całą grupą. Przez większość czasu w grupie toczyła się walka i rywalizacja o uwagę. Pacjentka, wycofując się w cień, pozostawiała więcej przestrzeni i uwagi dla innych. Pokazywałem grupie, że wbrew deklaracjom, iż zależy im na zaangażowaniu pacjentki, jednocześnie na różne sposoby podtrzymują jej wycofanie: zapominają o niej, nie patrzą, pomijają wzrokiem. Gdy ona coś powie, spróbuje włączyć się do rozmowy, często nie reagują, zmieniają temat, nie nawiązują, nie pamiętają. Albo z

drugiej strony koncentrują na niej uwagę w nieprzyjemny, intruzywny sposób – np. jeden mężczyzna zwraca się do niej i z przesadą docenia, że się przed chwilą odezwała, chociaż nie była pytana. Ona się rumieni. Wtedy on zachwyca się jej rumieńcem: o jak pięknie się rumienisz, jak ci do twarzy z rumieńcem!

Odnosiło się wrażenie, że praca nad relacją grupy z pacjentką służy pacjentce, zmniejsza jej wstyd i poczucie winy z powodu wycofania. Wydawało się, że pacjentka czuje się bezpieczniej. Zaczęła częściej mówić o sobie, komentować wydarzenia w grupie i udzielać innym informacji zwrotnych. Grupa nie mogła już bezkarnie jej nie słuchać. Kiedy zaczęto jej słuchać, okazało się, że to, co mówi, jest ciekawe – zarówno jej świat wewnętrzny, różne nieszablonowe działania, które podejmowała w życiu, jak i uwagi na temat tego, co działo się w grupie, oraz komentarze do poszczególnych osób. To, co mówiła, było inne, miało znaczenie. Często zwracała uwagę na coś, czego nikt inny nie zauważał. Grupa słuchała jej i doceniała. Ona włączała się coraz częściej. Grupa coraz bardziej autentycznie doceniała i w widoczny sposób korzystała z jej zaangażowania. Ona włączała się jeszcze częściej. Przez ostatnie miesiące pobytu w grupie pacjentka dostaje bardzo dużo dobrej uwagi. Mówi, że czuje się jak panna młoda na weselu. To, co przez całe życie budziło lęk, poczucie winy i wstyd, staje się źródłem przyjemności, odżywia i ożywia. Traci moc przekonanie, które kierowało jej życiem, że aby utrzymać więź, być z ludźmi, musi usunąć się w cień, nie zwracać na siebie uwagi, nie absorbować, nie potrzebować.

Wróćmy do „stowarzyszenia umarłych poetów”. W grupie terapeutycznej bywa bardzo trudno. Ludzie przynoszą tu swój ból, nieufność, nieumiejętności i destrukcyjność. Osoby, które mają trudności w tworzeniu dobrych związków, powinny stworzyć dobrą grupę, w której można pracować nad takimi trudnościami. Jakże często jednak bywa tu też

niezwykle poruszająco i wznieście. To są właśnie te chwile, kiedy obcujemy z aniołami. Bliskość, intymność. Zjednoczenie oparte na autentycznych więziach. Nie na kreowaniu wroga, na odgradzaniu się od innych i od świata. To nie jest solidarność stadna, tylko solidarność oparta na więzi pomiędzy odrębnymi, indywidualnymi, wyjątkowymi osobami.

Joseph Pratt, uważany za pierwszego terapeutę grupowego, na początku zeszłego wieku opisywał grupy dla chorych na gruźlicę, które prowadził. Pisał o dobrym duchu wspólnoty, o *camaraderie*. Wspólnota, braterstwo, współtowarzyszenie, dobra bezpieczna i twórcza więź, która pomaga otworzyć się na siebie, na innych i na świat. Wydaje się, że właśnie tego brakuje znękanemu światu.