



Jak ryby w wodzie Kultura terapii i jej krytycy

Like Fish in Water. Therapy Culture and Its Critics

Abstract: If therapeutic discourse is the horizon of contemporary culture and the ideological underpinning of neoliberalism, then the present crisis requires transcending this horizon. The article examines the historical and political dimensions of the therapeutic dominant of contemporary culture. The first part presents the model of subjectivity implicit in therapy culture, the expansion of psychology as a narrative and cognitive paradigm, and two rival political orientations in critique of therapy culture. The second part looks at historical sources of the therapeutic mode and its subsequent transformations. The third part examines the entanglement of therapy culture in neoliberalism, its role in responsabilisation of the subject, pathologization of poverty, and privatisation of stress. The conclusions look at responses to such critique coming from therapists themselves.

Keywords: therapeutic culture, authenticity, counterculture, neoliberalism

Każdy powinien móc zawsze się dostać do każdego specjalisty, nieważne, jaki to jest. [...] Coraz gorzej jest z nami i będziemy potrzebować psychoterapii, to jest zawód przyszłości.

Kwaciarka ze średniego miasta w Polsce, wyborczyni PiS¹

[P]onieważ zasadniczym powołaniem psychologii jest łagodzenie najróżniejszych postaci cierpienia psychicznego za pomocą nieokreślonego ideału zdrowia i samorealizacji oraz ponieważ terapeutyczna orientacja przyczyniła się faktycznie do stworzenia osobistej pamięci cierpienia, to ona też, paradoksalnie, tworzy większość cierpień, które ma łagodzić.

Eva Illouz, *Uczucia w dobie kapitalizmu*²

W słynnej mowie wygłoszonej w 2005 roku w Kenyon College David Foster Wallace opowiedział dowcip o rybach, które gawędzą sobie, pływając w morskich głębinach. – Świetną dziś mamy wodę, powiada jedna. – A co to jest woda? – pyta

1. Przemysław Sadura, Sławomir Sierakowski, *Polacy za Ukrainą, ale przeciw Ukraincom. Raport z badań socjologicznych* (Warszawa: Krytyka Polityczna, 2022), 14.

2. Eva Illouz, *Uczucia w dobie kapitalizmu*, przeł. Zygmunt Simbierowicz (Warszawa: Oficyna Naukowa, 2010), 92.

druga³. Żart o rybach oddaje zasadniczą myśl obecnego tekstu. Język terapii nie jest jednym z wielu dostępnych języków opisu rzeczywistości, lecz dyskursem hegemonicznym, nadrzędnym wobec innych, a w każdym razie uzurpującym sobie do takiej nadrzędności prawo. Jeśli my, ludzie późnej nowoczesności, jesteśmy rybami, to dyskurs psychoterapeutyczny jest wodą, w której pływamy. Paradoksalnie, językiem psychologii (zwłaszcza kategorią narcyzmu) często posługują się także krytycy kultury terapii, upatrujący w niej źródła głębokiego kryzysu – wręcz rozpadu – zachodniej cywilizacji⁴.

Psychologizacja kultury i relacje między współczesnym kapitalizmem a emocjami to od kilku dekad ważne i szeroko dyskutowane tematy socjologii i kulturoznawstwa, jednak sami psychoterapeuci rzadko i niechętnie gotowi są spojrzeć na własną pracę jako na zjawisko kulturowe. Przekonałam się o tym, prowadząc przez kilka lat seminarium o kulturze terapii dla przyszłych (a po części już praktykujących) psychoterapeutów⁵. Jego uczestnicy – w większości absolwenci psychologii, ludzie czytani i ciekawi świata – na kulturoznawczą i socjologiczną refleksję nad psychoterapią reagowali, zwłaszcza na początku, bardzo sceptycznie, a niekiedy wręcz wrogo. Ze szczególnym oporem spotykał się pogląd, że ich zawód ma wymiar polityczny, bo kultura terapeutyczna pozostaje w ścisłym związku ze współczesnym kapitalizmem. Twierdzili, że samo pojęcie “kultury terapeutycznej” jest oparte na nieuprawnionym uogólnieniu – wnioski pasujące do popularnych poradników i czasopism nie dotyczą ich zdaniem dobrze prowadzonej psychoterapii, bo ta – jeśli opiera się na solidnej wiedzy psychologicznej – stanowi raczej remedium na bolączki współczesności⁶.

3. David Foster Wallace, *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life* (New York: Little Brown and Company, 2009), 3.

4. Najślynniejszy przykład to: Christopher Lasch, *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejącego oczekiwań*, przeł. Grzegorz Ptaszek, Aleksander Skrzypek (Warszawa: Sedno, 2015).

5. W latach 2017–2021 prowadziłam seminarium pt.: “Kultura indywidualizmu / kultura terapii” dla trzeciego roku Studium Psychoterapii w Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie. Uczestniczyła w nim w tym okresie ponad setka osób. Obecny tekst wiele zawdzięcza dyskusjom prowadzonym w ramach tego cyklu.

6. Oto trzy próbki takich wypowiedzi: “Moje pytanie brzmi: o jakiej psychoterapii mówimy? Zarzut [Illouz] mógłby być zasadny wobec CBT, poradników psychologicznych, programowania neurolingwistycznego (NLP) i niektórych technik coachingu [...], ale wrzucanie wszystkich tych metod do wora z napisem ‘kultura terapii’ podważa wartość argumentów” (2018); “[...] [n]ie wyobrażam sobie, żeby pracować z pacjentem w oderwaniu od realiów społeczno-ekonomicznych [...]. Zgadzam się z Illouz, że ‘ja’ nie może odrzucić kulturowych czy kolektywnych zasobów. Jednak dobra terapia uświadamia [...], że nie wszystko może zostać osiągnięte samodzielnie, zwłaszcza w okresie niezwyklej niestabilności” (2021); “Bardzo brakowało mi dopełnienia analiz [Illouz] [...] o teorii więzi. Dzięki uwzględnieniu teorii więzi przedstawiony w książce obraz mężczyzn mógłby być wzbogacony o kolejną perspektywę, co dodałoby mu głębi” (2021). Wypowiedzi

Fakt, że polityczny wymiar terapii i psychologizacja kultury pozostają dla przedstawicieli tej profesji w dużej mierze niewidzialne (czy może raczej – jak woda w przytoczonym żarcie o rybach – przezroczyste) jest to po części efektem oddalenia psychologii jako dyscypliny od humanistyki i nauk społecznych, przesunięcia jej w kierunku medycyny⁷. Polscy terapeuci są, co prawda, przeciwni projektom przypisania ich zawodu do listy specjalizacji medycznych⁸, jednak często postrzegają swoją pracę jako analogiczną do tej wykonywanej przez lekarzy. Kształcenie terapeutów polega w znacznym stopniu na nauce abstrahowania od społecznego kontekstu, dbania o to, by “ideologia” nie zniekształciła relacji terapeutycznej. Podczas seminarium wielokrotnie wyjaśniano mi, że głównym, jeśli nie jedynym, celem terapii jest zmniejszenie psychicznego bólu pacjenta/klienta. Rzecz jednak w tym, że paradygmat medyczny utrudnia namysł nad historią i kulturową rolą terapii, pozwala przedwcześnie zawiesić pytanie o społeczne i polityczne konsekwencje uprzywilejowanej roli psychologii w debatach dotyczących na przykład pracy czy nierówności społecznych. Konfrontacja z tą problematyką bywa dla psychoterapeutów trudna.

Moim celem jest poddać refleksji historyczny i polityczny wymiar terapeutycznej dominanty współczesnej kultury, a zarazem spojrzeć na wymiar polityczny krytyki tego zjawiska. Ryzykując pewne uproszczenie, można ją wstępnie podzielić na dwa przeciwstawne nurty. Konserwatyści oskarżają kulturę terapii o atomizację społeczeństwa, niszczenie więzi, rozkład wspólnot i rytuałów, upadek sfery publicznej, promowanie narcyzmu kulturowego, a także toksycznego etosu bezbronności i nadwrażliwości, zwanego w ostatnich latach kulturą “woke”. Autorzy klasycznych książek tego nurtu to Philip Rieff i Christopher Lasch; w ostatnich dekadach w tym duchu pisali między innymi Frank Furedi i Byung Chul Han. Nurt lewicowy, przeciwnie, widzi w kulturze terapii ideologiczną legitymację kapitalizmu. Autorzy piszący z tej perspektywy – między innymi Edgar Cabanas i Eva Illouz, Barbara Ehrenreich, Mark Fisher, Nikolas Rose, a w Polsce Małgorzata Jacyno – podkreślają, że terapeutyczność to raczej reżim niż etos, system silnie zinstytucjonalizowanych przekonań i praktyk, służących dyscyplinowaniu jednostek, dostosowywaniu ich do potrzeb rynku. Prace te

przypatrzam za pracami pisemnymi uczestników i wspólnie redagowanym dokumentem online, służącym wymianie myśli.

7. O rywalizacji dwóch skrajnych stanowisk w kwestii przynależności psychoterapii do humanistyki lub medycyny i konsekwencjach tego sporu dla samych terapeutów, zob.: Barbara Józefik, “Psychoterapia jako dyskurs kulturowy”, *Psychiatria Polska* XLV, 5 (2011), 738.

8. W odpowiedzi na projekt podzielone skądinąd środowisko stworzyło jednolity front, broniąc swojej autonomii. Powstała petycja: “Dlaczego psychoterapeuci odrzucają projekt rozporządzenia dotyczącego specjalizacji?”, <https://prp.org.pl/dlaczego-psychoterapeuci-odrzucaja-projekt-rozporzadzenia-dotyczacego-specjalizacji/> (2.01.2022).

często nawiązują do koncepcji “technik siebie” i biopolityki Michela Foucaulta, zwracając uwagę z jednej strony na rolę władzy w relacji terapeutycznej, z drugiej – na kluczową rolę technik psychologicznych w zarządzaniu “ludzkim kapitałem”, na przykład w toku coachingu⁹. Mimo odmiennych perspektyw i wniosków oba nurty w gruncie rzeczy opisują te same zjawiska: indywidualizm, racjonalizację życia emocjonalnego i przenikanie kategorii psychologicznych do wszystkich dziedzin życia. Mamy tu do czynienia z czymś więcej niż moda czy styl życia – terapeutyczność stanowi matrycę współczesnej kultury. Proponuję metaforę kulturowego horyzontu, interesują mnie bowiem mechanizmy, które sprawiają, że to, co wykracza poza język terapeutyczny, staje się niewidzialne. Wyjście poza ten horyzont – jeśli nastąpi – będzie głęboką przemianą kulturową, trudną dziś do wyobrażenia, ale coraz bardziej potrzebną.

Terapeutyczność jako horyzont kultury

Każda cywilizacja wytwarza jakiś model rozumienia ludzkiego “ja”. Ludzie późnej nowoczesności żyjący w kulturze globalnej północy przeżywają samych siebie jako jednostki obdarzone psychiką – wnętrzem, które postrzegamy jako ukształtowane w toku indywidualnej historii rodzinnej. Wierzmy, że wydobycie jej na powierzchnię i “przepracowanie” w toku terapii działa na jednostkę uzdrawiająco. Jak pisze Illouz, “terapeutyczny światopogląd nie tylko wyjaśnia ‘ja’ w kategoriach rodzinnej historii, ale też obiecuje uwolnienie go od represyjnego ciężaru tej historii”¹⁰.

Terapeutyczna modalność to także specyficzny sposób myślenia o świecie społecznym – matryca kulturowa, sposób wytwarzania sensów, sieć metafor, schematów narracyjnych i ram wyjaśniających rzeczywistość¹¹. O jej istnieniu świadczy obecność w języku potocznym i mediach określeń zaczerpniętych z psychologii. Furedi śledzi oszałamiającą karierę medialną pojęć takich jak “trauma”, “stres” i “syndrom” – częstość ich występowania eksplodowała w latach dziewięćdziesiątych XX wieku, by w kolejnych dekadach rosnąć w postępie geometrycznym¹².

9. Michał Mokrzan, który badał coaching (zarówno praktykę, jak i towarzyszące jej dyskursy) narzędziami antropologicznymi, uważa go za “materializację neoliberalnych kategorii zarządzania, która wyposaża członków wyższych klas średnich [...] w pożądane z punktu widzenia neoliberalnej racjonalności dyspozycje emocjonalno-kognitywne (kapitał emocjonalny)”. Zob. Michał Mokrzan, *Klasa, kapitał i coaching w dobie późnego kapitalizmu* (Toruń: Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej, 2019), 41.

10. Illouz, *Uczucia*, 105.

11. Illouz, *Uczucia*, 8.

12. Frank Furedi, *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age* (London: Routledge, 2004), 3–5.

Nasiąknięta etosem terapeutycznym kultura wytwarza charakterystyczny system wartości – ceni się autonomię, autentyczność i autoekspresję. Każde “ja” ma za zadanie poznać prawdę o sobie i dać wyraz swojej odrębności. Imperatyw autentyczności wydaje się uwalniający, jednak “bycie sobą” to w istocie pewna kompetencja i zadanie do wykonania. Kultura terapii domaga się od jednostek gigantycznego wysiłku nakierowanego na kontemplację własnego wnętrza, odnalezienie własnej wyjątkowości oraz nieustanne komunikowanie jej innym. Mówiąc językiem kultury terapii, człowiek późnej nowoczesności dba o swój “psychiczny dobrostan”, rozwija swój “potencjał” i przeżywa własne życie jako pewien “projekt”, który podlega regularnej ocenie i bierze udział w ciągłej rywalizacji. “Powiedz nam, kim jesteś” brzmi jak zaproszenie, ale jest to przecież wymóg w niezliczonych procesach rekrutacyjnych i ewaluacyjnych, w których współczesny człowiek bierze udział od przedszkola do emerytury.

Paradoksalnie, chociaż celem jest autonomizacja jednostki, “praca ja” (by posłużyć się pojęciem Illouz) odbywa się pod eksperckim nadzorem. Człowiek współczesny uprawia nieustanny emocjonalny “outsourcing”, kupując niezliczone usługi, których celem jest osiągnięcie psychicznego dobrostanu¹³. Rynek terapeutyczny to, oprócz rozmaitych form terapii, coachingu i doradztwa, niezliczone produkty popkultury: poradniki, czasopisma, seriale, podcasty i wiele innych. Illouz zauważa ironicznie, że terapeuci “tym różnią się od innych ekspertów i wolnych zawodów (jak prawnicy czy inżynierowie), że powoli ale pewnie wypracowali sobie pozycję ludzi znających się dosłownie na wszystkim – od spraw wojskowych do wychowywania dzieci, od marketingu do seksualności”¹⁴.

W swoim obecnym kształcie kultura terapii jest rówieśnicą globalizacji i neoliberalizmu, dzieckiem ery Reagana, a jej zasięg świadczy o potędze kulturowej USA. O ile w latach sześćdziesiątych XX wieku z usług psychoterapeutów korzystało zaledwie kilkanaście procent Amerykanów, to w 1995 roku grupa ta stanowiła już połowę ludności Stanów Zjednoczonych¹⁵, a udział w kulturze terapii stał się jednym z wyznaczników przynależności do klasy średniej lub wyższej. Lata dziewięćdziesiąte to także rozkwit telewizji zwierzeniowej – programów, w których zwykli ludzie opowiadają masowej publiczności i charyzmatycznej prowadzącej lub prowadzącemu o swoim życiu intymnym, ujawniając rodzinne tajemnice

13. Zjawisko to fascynująco opisuje antropolożka Arlie Hochschild w książce *The Outsourced Self. What Happens When We Pay Others to Live Our Lives for Us* (New York: Picador, 2012). Autorka przedstawia dostępne na rynku emocjonalnych usługi – od terapeutów, coachów i doradców osobistych, przez opiekunki, po “przyjaciół” i “babcię do wynajęcia”, aż po kupowaczy prezentów i autorów osobistych listów czy mów pogrzebowych – a także skomplikowany krajobraz towarzyszących im emocji – od poczucia winy usługobiorców po przekonanie, że “to, za co zapłacisz, jest zawsze lepsze”.

14. Illouz, *Uczucia*, 20.

15. Dane przytaczam za: Furedi, *Therapy Culture*, 9.

i traumy z dzieciństwa. Postacią emblematyczną jest tu oczywiście Oprah Winfrey – jej wpływ był tak potężny, że socjologowie piszą wręcz o “oprahfikacji kultury amerykańskiej”¹⁶, która polega na zacieraniu granicy między sferą prywatną a publiczną, wtargnięciu emocji i zwierzeń do dyskursu publicznego i waloryzacji cierpienia. Uczestnicy programów telewizji zwierzeniowej – i ich następcy, twórcy osobistych kanałów na youtube – czerpią sławę i zyski z przedstawiania samych siebie jako słabych, kruchych i zranionych, budując publiczne narracje o odzyskiwaniu wiary w siebie i wyzwolicielskiej mocy odsłaniania bolesnych prawd.

Furedi atakuje obowiązkowe zwierzenia i wszechobecną kruchość (*vulnerability*) z pozycji konserwatywno-liberalnych, ubolewa nad uwiązaniem tradycyjnych cnót obywatelskich, takich jak dzielność i gotowość do poświęceń, a winą zdaje się obarczać etos kontrkulturowy. Te same zjawiska są jednak przedmiotem krytyki badaczy o orientacji lewicowej. Nikolas Rose, Barbara Ehrenreich, Eva Illouz i Mark Fisher do groźnych efektów psychologizacji kultury zaliczają prywatyzację cierpienia i odpolitycznienie dyskursu dotyczącego nierówności. Do podobnych wniosków doszła w latach dziewięćdziesiątych XX wieku Elayne Rapping, feministyczna socjolożka badająca wpływ kultury terapeutycznej na ruch kobiecy. Dowodziła, że na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego stulecia kultura terapii przechwyciła i zniekształciła centralną ideę radykalnego feminizmu – tę mianowicie, że “to, co prywatne, jest polityczne”¹⁷. Problematyka nierówności w rodzinie wkroczyła do sfery publicznej, ale nie została przez to upolityczniona, czyli poddana krytyce pod kątem relacji władzy i możliwości zmiany. Przeciwnie, sam feminizm został poddany psychologizacji, osunął się w dyskurs poradnikowy. “Prywatyzacja tego, co publiczne” podlega zatem krytyce i z prawa, i z lewa, choć nieco innych przyczyn. O tyranii intymności i narcyzmie kulturowym jako zagrożeniach dla sfery publicznej pisał już w połowie lat siedemdziesiątych XX wieku Richard Sennett w słynnej (i trudnej do zakwalifikowania po którejś ze stron) książce *Upadek człowieka publicznego*.

Ważnym wymiarem psychologizacji kultury jest kariera psychologii jako paradygmatu poznawczego. Psychologia funkcjonuje z jednej strony jako zdrowy rozsądek i myślenie potoczne, z drugiej – jako dyskurs kolonizujący inne dziedziny wiedzy. Jednostkowe decyzje, sukcesy i porażki wyjaśnia się stanem psychiki danej osoby i jej historią raczej niż okolicznościami, wolą bożą, przypadkiem, przeznaczeniem, czy systemem społeczno-politycznym, w którym przyszło nam żyć. W psychologii szukamy obecnie rozwiązań problemów, które jeszcze

16. Zob. Trystan T. Cotton, Kimberly Springer, red., *Stories of Oprah: The Oprahfication of American Culture* (Jackson: University Press of Mississippi, 2009).

17. Zob. Elayne Rapping, *The Culture of Recovery: Making Sense of the Self-Help Movement in Women's Lives* (Boston: Beacon Press, 1995).

kilka dekad temu rozumiano i rozwiązywano raczej na płaszczyźnie społecznej czy etyczno-moralnej (oczywiste przykłady to nadużywanie alkoholu, hazard czy rozwiązłość seksualna). Medialnymi ekspertami od współczesności okazują się psychologowie, dyskursy emancypacyjne – zwłaszcza feminizm – niepostrzeżenie osuwają się w poradnikowe.

Zwrot terapeutyczny dotyczy też literatury. W latach dziewięćdziesiątych XX wieku zaczął się trwający do dziś boom na osobiste zwierzenia, autobiografie i wspomnienia. Popularność gatunków pierwszoosobowych – a także autofikcji, czyli powieści opartej na osobistych doświadczeniach autora lub autorki, zacierającej granice między faktem i kreacją – wydaje się symptomatyczna dla zachodzącej zmiany kulturowej. Granica między tym, co publiczne, i tym, co prywatne, przesuwana się na korzyść prywatności¹⁸. Także powieść obyczajowa, gatunek tradycyjnie służący diagnozowaniu stanu społeczeństwa poprzez jednostkowe losy, skręcił w ostatnich dekadach w kierunku powieści psychologicznej skupionej na indywidualnym doświadczeniu traum, depresji i rodzinnych dysfunkcji. Zarzut abdykacji ze społecznej diagnozy dotyczy szczególnie popularnych w pierwszej dekadzie XXI wieku pisarzy amerykańskich, takich jak Jonathan Franzen, Jennifer Egan, Jeffrey Eugenides czy Jhumpa Lahiri¹⁹.

Rodzinna opowieść rekonstruowana – a w istocie *konstruowana* – w toku terapii i w nasyconych etosem terapeutycznym gatunkach kulturowych pozostaje w dużej mierze oderwana od szerszego społecznego kontekstu. Niepisana zasada brzmi: można poddawać refleksji indywidualną tożsamość, ale nie strukturę społeczną. Sami terapeuci są ostrzegani przed niebezpieczeństwem wprowadzenia polityki do pracy z klientem/pacjentem. Wynika to z jednej strony z medykalizacji czy psychiatryzacji, a z drugiej – z emancypacyjnej obietnicy etosu terapeutycznego, czyli założenia, że aby poznać “siebie” i być “sobą” należy uwolnić się od społecznych determinacji. W praktyce owo uwolnienie okazuje się raczej uporczywym pominięciem czy przemilczeniem. Co ciekawe, w ostatniej dekadzie założenie apolityczności bywa podważane przez samych terapeutów, a kontekst społeczny uparczywie dobija się do drzwi gabinetów. Przejawem tej zmiany jest opublikowany kilka lat temu na łamach *New York Times*’a i szeroko dyskutowany artykuł pt. “Dlaczego terapeuci powinni mówić o polityce”. Autor, praktykujący terapeuta, opowiada w nim o pacjentach, dla których groźba utraty pracy czy brak urlopu okazują się dużo bardziej istotne i warte omówienia w gabinecie niż traumy wyniesione z dzieciństwa. “Psychoterapia jako dziedzina – pisze – nie

18. Zob. Julie Rak, *Boom! Manufacturing Memoir for the Popular Market* (Waterloo, ON: Wilfrid Laurier University Press, 2013).

19. Zob. Greenwald Smith, *Affect and American Literature in the Age of Neoliberalism* (Cambridge, MA: Cambridge University Press, 2015).

jest przygotowana do reagowania na najważniejsze problemy społeczne wpływające na życie naszych pacjentów”²⁰. Wniosek ten – dość oczywisty dla kogoś spoza branży – okazał się w środowisku terapeutów kontrowersyjny. Rezygnacja z apolityczności wymaga jednak gruntownego przemyślenia statusu psychoterapii jako zjawiska kulturowego, posiadającego specyficzną historię i pozostającego w silnym splocie z ewolucją kapitalizmu.

Źródła kultury terapii, czyli jak straciliśmy “charakter”,
a nabyliśmy “osobowość”

Wszystkie wspomniane wyżej dyskursy – potoczny, medialny, naukowy, literacki, popkulturowy – przyjmują za pewnik i punkt wyjścia tezę, że człowiek jest istotą obdarzoną *osobowością*. Tymczasem jeszcze nasi dziadkowie czy pradziadkowie – pokolenie drugiej wojny światowej – mieli raczej *charakter*²¹. Postrzegali samych siebie jako istoty głęboko zanurzone w świecie wspólnoty – rodzinnej, lokalnej, narodowej czy religijnej. Kluczowe pojęcia dotyczące życia wewnętrznego człowieka – duma, wstyd, poczucie winy, żal – dotyczyły moralnych zobowiązań jednostki wobec wspólnoty. My, przeciwnie, wprowadziliśmy kategorie wewnętrznych doświadczeń jednostki do języka opisu życia wspólnoty. Spróbujmy zatem odtworzyć pokrótce prehistorię kultury terapii. Jak to się stało, że mamy *osobowość*, a nie *charakter*?

Korzenie kulturowe etosu terapeutycznego sięgają połowy XIX wieku. Kategorie takie jak rozwój osobisty, autentyczność, samorealizacja, potencjał czy pozytywne myślenie poprzedzają pojawienie się psychologii jako dyscypliny nauki. Przodkowie kultury terapii to po pierwsze amerykański ekspresyjny indywidualizm (filozofia Ralpa Walda Emersona, Henry’ego Davida Thoreau, poezja Walta Whitmana), po drugie zaś zjawiska na pograniczu charyzmatycznej religijności i ruchów reformatorskich, a wśród nich mesmeryzm, Ruch Nowej Myśli (*New Thought Movement*) Phineasa Parkhursta Quimbiego i jego uczennicy Mary Baker Eddy, fundatorki ruchu Christian Science, czy wreszcie popularny pod koniec XIX wieku ruch leczenia przez umysł (*Mind Cure Movement*), z którego później wyłoniło się tzw. pozytywne myślenie. Wspólną cechą tych prądów kulturowych był antymaterializm, wiara w siłę “myśli”²², a ich wpływ na ojców założycieli psychologii (przede wszystkim na Williama Jamesa)

20. Richard Brouillette, “Why Therapists Should Talk Politics”, *The New York Times*, 15.03.2016.

21. Zob. Roger Foster, “The Therapeutic Spirit of Neoliberalism”, *Political Theory* 44, 1 (2016), 84–85.

22. Zob. Philip Cushman, *Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 1996), 124–131.

jest świetnie udokumentowany²³. Mesmer, Quimby i Eddy na kilka dekad przez Freudem wprowadzili do kulturowego obiegu przekonanie, że ciało można leczyć, wpływając na umysł. Teorie te łączy kult indywidualnej ekspresji, specyficznie amerykański pragmatyzm i optymizm oraz sprzeciw wobec etosu samokontroli, stanowiącego oś kultury wiktoriańskiej. Propagatorzy różnych nurtów spierali się o skuteczność konkretnych technik, takich jak hipnoza, telekineza, autosugestia, duchowe doradztwo, proces grupowy, byli jednak zgodni w swojej niechęci wobec modernizacji, uniformizacji, wpływu społeczeństwa na jednostkę. Początkowo były to zjawiska niszowe, elitarne, zaprzatające głównie umysły filozofów, poetów i społecznych eksperymentatorów kontestujących restrykcyjną obyczajowość swoich czasów. Jednak pod koniec XIX wieku trafiły do głównego nurtu kultury, głównie w postaci poczytnych poradników, głoszących siłę umysłu i jego wyższość nad ciałem. Te dyskursy i towarzyszące im praktyki przygotowały specyficzny grunt, na którym świetnie przyjęła się – choć znacząco przez kulturę amerykańską przeobrażona – psychoanaliza. W USA otaczano postać Freuda swoistym kultem, począwszy od jego wizyty w 1909 roku. Psychoanaliza została jednak przyswojona w bardzo szczególny sposób – Amerykanie podchwycili Freudowską opowieść o człowieku jako istocie wyposażonej w nieświadomość, ale nie przyjęli jego teorii na temat jej mrocznej (popędowej) zawartości. Zdaniem Cushmana ogromny wpływ na recepcję Freuda i późniejszy kształt kultury terapeutycznej miał zawarty w mesmeryzmie i przejęty przez Nową Myśl ładunek optymizmu i pragmatyzmu, zachwyty nad siłą ludzkiego umysłu. Nieświadomość poddano zatem optymistycznej obróbce, czyniąc z niej “przestrzeń czarowną” (*enchanted interior*), bogatą w energię i nieznaną, czekającą na uwolnienie “ludzki potencjał”. Z tej właśnie szczególnej mieszanki psychoanalizy z duchowością, pragmatyzmem i optymizmem wyrasta współczesna kultura terapeutyczna.

Stopniowe przejście od *kultury charakteru* do *kultury osobowości* następuje wraz z sekularyzacją i modernizacją. “Charakter” to pojęcie zakorzenione w religii i wspólnotcie, odnoszące się do moralnego wymiaru jednostkowego życia. Charakter ma się dobry lub zły, prawy lub zwichrowany; składają się nań cechy nabyte w toku socjalizacji: dobre lub złe nawyki, mniejsze lub większe aspiracje, samokontrola, pracowitość, prawdomówność. Człowiek o nieposzlakowanym charakterze to ten, który panuje nad sobą, ten, któremu można ufać. Charakter można i należy kształtować, a przedmiotem tych wysiłków (“technik ja”, by posłużyć się językiem Foucaulta) jest “ja” uspołecznione, sumienny i nakierowany na spełnianie oczekiwań członka społeczności. Znamy ten sposób myślenia, poznawaliśmy go, czytając XIX-wieczne powieści, osadzone w etosie pracy nad

23. Zob. Donald F. Duclow, “William James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness”, *Journal of Religion and Health* 41, 1 (2002), 45–56.

sobą, służby wspólnocie, odpowiedzialności. Taka jest *Lalka* Prusa, takie są *Małe kobiety* Louisy May Alcott, powieści Charlesa Dickensa, Lwa Tołstoja czy Victora Hugo. Ich bohaterowie nie przeżywają traum, nie miewają nerwic ani depresji. Zdarzają im się raczej wzloty i upadki, wielkie nadzieje i rozczarowania. Język opisu postaci to język moralności, a nie diagnozy psychologicznej. Świat tych powieści nie jest już naszym światem. Samo słowo “charakter” trąci myszką, podobnie jak słowo “cnota”. Na początku XX wieku – w szczycie industrializacji i związanej z nią postępującej homogenizacji społecznej – charakter zastąpiła osobowość, “ja” wyodrębniło się ze społecznego tła. O komplikacjach i niuansach związanych z tą wielką kulturową zmianą pisał w swoich powieściach i esejach Henry James, brat i oczywiście czytelnik Williama Jamesa. Pozytywne określenia osobowości to te, które wskazują na autonomię i autoekspresję, a nie użyteczność społeczną i samokontrolę. Kategoria osobowości i związane z nią wzorce dobrego życia powstawały w kontrze do społeczeństwa masowego; w czasach powszechnej uniformizacji osobowość miała być “silna”, “ciekawa”, “barwna”, “fascynująca”, “magnetyczna”, “charyzmatyczna”. Przede wszystkim jednak miała być niepowtarzalna²⁴.

W połowie lat sześćdziesiątych XX wieku Philip Rieff, autor *Triumfu terapeutyczności*, pierwszej książki o wpływie psychologii na kulturę, opisał wyłanianie się “człowieka psychologicznego” jako nowej formy podmiotowości. Widział w psychologii siłę uniemożliwiającą poddanie jednostki jakiegokolwiek społecznej presji. Kontrkultura rozpowszechniła indywidualistyczną utopię – wizję wyzwolenia jednostki spod tyranii zbiorowości – a Rieff uważał to za cywilizacyjny kataklizm. Wskazywał, że nieuchronnym efektem owej zmiany będzie erozja więzi społecznych, bo społeczeństwo, w którym jednostki chcą za wszelką cenę uniknąć kosztów uspołecznienia, przestaje w istocie być społeczeństwem. Dekadę później tezę tę rozbudował i wyostrzył Christopher Lasch w *Kulturze narcyzmu*. Czytana zwykle jako krytyka kontrkultury, praca ta dotyczy dużo szerszego procesu historycznego. Teza Lascha jest głęboko pesymistyczna: uwolnienie jednostki z więzów społecznych i kult wyjątkowości dają jego zdaniem efekty przeciwne od zamierzonych: samotność, rozpad relacji, poczucie niepokoju i zagubienie.

Lasch i Rieff pisali z pozycji konserwatywnych – bronili wspólnoty przed rozpasanym indywidualizmem. Psychologizację kultury uważali za proces niszczyielski. Żaden z nich nie widział w krytykowanym etosie załączka nowego modelu kultury – nowych kodów i mechanizmów budujących więzi społeczne, nowych narzędzi kontroli jednostki przez społeczeństwo. Było na to za wcześnie. Wartości indywidualistyczne rozpowszechniały się, ale pozostawały w kontrze do dominującej kultury, hierarchicznej i represyjnej, patriarchalnej i konformistycznej. Dekady powojenne to okres tworzenia i umacniania się nowoczesnego państwa

24. Foster, *Therapeutic Spirit*, 85.

opiekuńczego, które w zamian za uniformizację oferuje poczucie bezpieczeństwa. Na tym tle etos terapeutyczny jawił się jako etos kontrkulturowy, wzywający jednostkę do emancypacji: bądź sobą, bądź autentyczny, wyrażaj siebie. Język ten podjęli najpierw beatnicy, potem hipisi, a wreszcie – w silnie upolitycznionej wersji, jako język zmiany społecznej – radykalne lewicowe ruchy studenckie, Ruch Praw Obywatelskich i feminizm²⁵. Zwłaszcza ten ostatni czerpał garściami z etosu terapeutycznego – feministyczne myślicielki ostro krytykowały Freuda za seksizm, ale jako praktyka kulturowa grupy podnoszenia świadomości były w istocie upolitycznioną wersją terapii grupowej.

Mniej więcej do połowy lat siedemdziesiątych XX wieku etos terapii pozostał sprzymierzeńcem buntowników, stanowił repozytorium wartości, z którego czerpały ruchy emancypacyjne. Potem ten sojusz zaczyna pękać, zaczyna się stopniowe osadzanie etosu terapeutycznego w głównym nurcie kultury. Dochodzi do profesjonalizacji terapii, jej zakorzenienia w kluczowych instytucjach takich jak szkoła, miejsce pracy, więzienie. Można argumentować, że ekspansja terapii to symptom charakterystycznego dla postmodernizmu kryzysu podmiotowości. Micki McGee, autorka książki *Self-Help, Inc.*, przekonuje, że “w świecie poradnictwa ten kryzys nie zostaje opowiedziany, ale raczej odegrany – odbywa się przez nieustanną sprzedaż poradników”²⁶. Chcąc być lepszą wersją siebie, człowiek naszej epoki oddaje się w ręce ekspertów – akt zapłaty za usługę działa stabilizująco, daje poczucie bezpieczeństwa, koi. Kultura terapeutyczna jest jednak kiepskim schronieniem dla rozchwianego, zagubionego i zmęczonego nowoczesnością podmiotu. Bezpieczna przystań często okazuje się pułapką, bo eksperckie porady, często sprzeczne ze sobą, wprawiają w stan permanentnego niepokoju.

W latach siedemdziesiątych XX wieku wywalczone przez buntowników *prawo* do swobodnej ekspresji własnej osobowości niepostrzeżenie zamienia się w *przymus* autentyczności i elastyczności. Foster opisuje te przemiany w punktu widzenia procesów politycznych, dowodząc, że o ile w latach sześćdziesiątych “duch terapeutyczny” był w naturalny sposób sprzężony z etosem Nowej Lewicy, to w kolejnej dekadzie pałeczkę przejmuje Nowa Prawica, czyli neokonserwatyzm, z jego apoteozą wolnego rynku i odpowiedzialnych za siebie jednostek z jednej strony i retoryką wartości rodzinnych z drugiej²⁷. Etos terapeutyczny wytraca

25. O roli autentyczności w etosie kontrkultury i nowych ruchów społecznych ciekawie pisze Doug Rossinow w książce *The Politics of Authenticity: Liberalism, Christianity, and the New Left in America* (New York: Columbia University Press, 1998). Autor wywodzi kult autentyczności nie tylko z psychologii, lecz także z protestanckiej religijności, egzystencjalizmu i popularnej w latach pięćdziesiątych XX wieku teologii “chrześcijaństwa bez religijności” Dietricha Bonhoeffera.

26. Micki McGee, *Self-Help Inc.: Makeover Culture in American Life* (Oxford, Oxford University Press, 2005), 188.

27. Foster, *Therapeutic Spirit*, 88–97.

swój emancypacyjny wektor, przeobrażając się w kulturę terapii – nowy reżim uspołecznienia, uzasadniający dominujący model ekonomiczny. Można to ująć w kategoriach zawłaszczenia czy kooptacji. Twórcy neoliberalnego porządku przejęli i wykorzystali zanurzone w psychologii wartości kontrkultury – takie jak autoekspresja, bunt, autentyczność czy wolny wybór – do wprowadzenia systemu społecznego opartego na jednostkowej odpowiedzialności, prywatyzacji przestrzeni publicznej, wycofania państwa z usług publicznych i nieustannej rywalizacji “przedsiębiorczych” jednostek. Język psychoterapeutyczny zaczął obsługiwać porządek neoliberalny, w którym żyjemy do dziś, choć zdaniem niektórych obserwujemy właśnie jego schyłek.

Podmiot w kieracie autentyczności

“Neoliberalizm” jest we współczesnej krytyce kultury pojęciem dużo pojemniejszym niż wskazuje jego politologiczny rodowód. To już nie tylko doktryna i praktyka ekonomiczna, lecz także indywidualistyczna filozofia społeczna pojmująca osobę ludzką jako “kapitał ludzki” – istotę działającą racjonalnie i strategicznie na rzecz własnego sukcesu. Jak pisze Foucault, neoliberalny podmiot to przedsiębiorca samego siebie, będący “swym własnym kapitałem, swym własnym producentem i źródłem dochodów”²⁸. Neoliberalny paradygmat sprawia, że rynkowa logika zysku pochłania kolejne sfery ludzkiej aktywności, także te pojmowane dotąd jako działanie na rzecz dobra wspólnego (jak edukacja, działalność społeczna, dobroczynność) lub wyłączone z racjonalności rynkowej, bo przynależne sferze intymnej lub duchowej (jak seksualność, miłość, religijność). Cechą konstytutywną tej fazy kapitalizmu jest bezalternatywność, towarzyszący jej uwiąd zbiorowej wyobraźni, a także stopniowa atrofia instytucji i procesów demokratycznych i zanik kategorii dobra wspólnego²⁹. Dyskurs publiczny podkreśla konieczność osobistej inicjatywy, wzywa jednostki do postrzegania samych siebie jako *homo economicus* – przedsiębiorczych i racjonalnych aktorów działających w systemie konkurencji. Zaleca się sieciowanie, jednocześnie patologizując struktury zależności. W efekcie jednostki postrzegają siebie i swoje życie wyłącznie w kategoriach ekonomicznych – jako szereg inwestycji ocenianych pod kątem zwrotów i strat. Dotyczy to także życia prywatnego, bo relacje intymne podlegają silnej racjonalizacji i kontrakualizacji. Illouz dowodzi, że mamy do czynienia z *emocjonalnym kapitalizmem* – systemem, w którym emocje jako takie podlegają wymianie,

28. Michel Foucault, *Narodziny biopolityki*, przeł. Michał Herer (Warszawa: PWN, 2011), 231.

29. Zob. Wendy Brown, *Undoing the Demos. Neoliberalism's Stealth Revolution* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2015); Mark Fisher, *Realizm kapitalistyczny*, przeł. Andrzej Karalus (Warszawa: Instytut Wydawniczy Książka i Prasa, 2020).

eksperskiej obróbce i hierarchizacji. Wychowanie dzieci traktuje się jako “projekt” do realizacji, a nad jakością związku, stanowiącym swoisty “kontrakt” i ważną życiową “inwestycję”, należy nieustannie “pracować”. Dyskurs terapeutyczny odegrał kluczową rolę w stabilizowaniu neoliberalnego porządku – stał się nową formą regulowania podmiotowości, dostarczył neoliberalnej kulturze “ludzkiego kapitału”, który sam siebie postrzega w kategoriach rynkowych. Można powiedzieć, że terapeutyczność – zwłaszcza jej coachingowa odnoga, obiecująca wprost, że “kapitał emocjonalny” można będzie zamieniać w kapitał ekonomiczny³⁰ – stanowi ideologiczną podszewką neoliberalizmu. Nie da się jednak zrzucić winy na coaching. Problem dotyczy kultury terapii jako systemu wartości, w którym szczególnemu przeobrażeniu i instrumentalizacji uległo pojęcie “szczęścia”. Przedmiotem niezwykle ostrej krytyki jest psychologia pozytywna, opisywana wręcz jako rodzaj sponsorowanego przez wielkie korporacje naukowego oszustwa³¹.

Głównym mechanizmem dyscyplinującym jest responsybilizacja podmiotu. Przekaz “wszystko zależy od ciebie; jesteś panem swojego losu” – otwarcie wypowiedziany w toku coachingu – unosi się nad całą kulturą terapii. Jak pisze Małgorzata Jacyno:

Strukturalne determinacje (rynek, nierówności, bezrobocie, dyskryminacje) przetopione zostają na “osobiste problemy”. Wydaje się, że dzisiaj więcej ludzi skłonnych jest podzielać wiarę w zły przepływ chi niż w strukturalne bezrobocie. [...] W obliczu możliwości utraty pracy i bankructwa dla wielu bardziej racjonalne są wizualizacje sukcesu czy przyłączenie się do jednej z wielu grup terapeutycznych niż przystąpienie do związku zawodowego³².

Dla ludzi, którzy w neoliberalnym systemie osiągnęli sukces, responsybilizacja jest źródłem stresu, bywa, że prowadzi do wypalenia, ale też motywuje i daje przyjemne poczucie, że na swoje sukcesy zasłużyło się samemu. Inaczej z tymi, którzy radzą sobie gorzej lub wcale. Neoliberalny etos obwinia ich za porażki, unieważnia ich doświadczenia, upokarza, zaś dyskurs terapeutyczny dostarcza piętnujących kategorii. Jak pisze badaczka biedy w Polsce okresu transformacji Elżbieta Tarkowska, subiektywne doświadczenie ubóstwa niezmiernie rzadko znajdowało odzwierciedlenia w sferze publicznej, w nikłym stopniu ciekawiło też twórców popkultury i badaczy. W polskich mediach ofiary przemian określano jako emocjonalnie wybrakowane: nieporadne, niesamodzielne, roszczeniowe itp. Ludzie ubodzy są w neoliberalnej kulturze nie tylko wypchnięci poza wspólnotę,

30. Zob. Mokrzan, *Klasa, kapitał i coaching*, 400–401.

31. Zob. m.in.: Edgar Cabanas, Eva Illouz, *Manufacturing Happy Citizens. How the Science and Industry of Happiness Control our Lives* (London: Polity, 2019).

32. Małgorzata Jacyno, *Kultura indywidualizmu* (Warszawa: PWN, 2007), 13.

pogardzani, zawstydzani i upokarzani, lecz także pozbawiani głosu i patologizowani. Tendencja do przypisywania jednostkom winy za niepowodzenia znacząco wzrosła w dekadzie 1997–2007. Tarkowska podsumowuje te wskaźniki: “W świecie indywidualnego sukcesu niepowodzenie, w tym bieda czy brak pracy, ma również charakter indywidualny i jest interpretowany w kategoriach winy jednostki”³³.

Neoliberalny dyskurs terapeutyczny odwraca związek przyczynowo-skutkowy między cierpieniem psychicznym a nierównościami społecznymi. Mówimy o “epidemii depresji”, ale unikamy debaty publicznej o psychicznych kosztach prekaryzacji, zadłużenia i braku perspektyw. Mark Fisher, autor głośniejszej książki pt. *Realizm kapitalistyczny*, nazywa ten mechanizm prywatyzacją stresu. W medialnej polemice dotyczącej reakcji na falę samobójstw, która nastąpiła w 2012 roku po wprowadzeniu w Wielkiej Brytanii neoliberalnych rozwiązań w polityce społecznej, Fisher piętnuje nie tylko cięcia, lecz także cynizm towarzyszącego im opisu:

Prawicowi komentatorzy [...] ubolewali nad “upolitycznieniem” chorób psychicznych, ale problem jest dokładnie odwrotny. Choroby psychiczne zostały odpolitycznione, przez co beztrzęsco akceptujemy sytuację, w której depresja jest obecnie chorobą najczęściej leczoną przez NHS. Neoliberalna polityka [...] doprowadziła do prywatyzacji stresu. Pod rządami neoliberalnymi płace pracowników uległy stagnacji, a warunki pracy i bezpieczeństwo zatrudnienia stały się bardziej niepewne. [Liczba] samobójstw wśród mężczyzn w średnim wieku rośnie [...]. Biorąc pod uwagę zwiększone powody do niepokoju, nie jest zaskakujące, że duża część populacji określa się jako chronicznie nieszczęśliwa. Ale medykalizacja depresji jest częścią problemu³⁴.

Teza Fishera z definicji wykracza poza ramy toczony wówczas debaty. Neoliberalnej kulturze towarzyszy szczególne zawężenie myślowego horyzontu – systemowa krytyka zostaje odrzucona z góry jako nierelevantna czy wręcz niezrozumiała.

Problematyczność dominanty psychologicznej pozostaje niewidzialna, bo jej autorytet ma wymiar etyczny. W etos terapeutyczny wpisane jest założenie, że psychologia stanowi remedium na problemy współczesności – im więcej psychologii, tym lepiej dla wszystkich. Na strukturalne problemy nieodmiennie propo-

33. Elżbieta Tarkowska, *Subiektywny wymiar ubóstwa*, w: Hieronim E. Kubiak, red., *Polska bieda w świetle Europejskiego Roku Walki z Ubóstwem i Wykluczeniem Społecznym* (Kraków: Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2012), 136. Przywołane badania to komunikaty z badań, CBOS: Macieja Falkowska, *Społeczna definicja biedy, jej zasięg i przyczyny* (Warszawa: CBOS, 1997) i Joanna Szczepańska, *Opinie na temat zasięgu biedy w Polsce* (Warszawa: CBOS, 2007).

34. Mark Fisher, “Why Mental Health is a Political Issue”, *The Guardian* (16 06. 2012), <https://www.theguardian.com/commentisfree/2012/jul/16/mental-health-political-issue> (3.01.2023).

nowane są indywidualne rozwiązania; instytucje, które jeszcze kilka dekad temu przedstawiały sens swego istnienia w kategoriach wspólnotowych (np. kościoły), prezentują swoją funkcję właśnie jako terapeutyczną; osobom, które szukają pomocy w kryzysie, zamiast zmiany społecznej proponuje się indywidualną terapię. W Polsce problemem jest jej nikła dostępność, przy jednoczesnym przekonaniu, że stanowi ona remedium na społeczne bolączki. Powstaje błędne koło: kryzysy ekonomiczne i polityczne sprawiają, że nie ma funduszy na publiczną pomoc psychologiczną, a jednocześnie generują kolejne nieszczęśliwe jednostki, które nie mają dokąd iść po pomoc, a zdążyły już sobie przyswoić przekonanie, że tym, czego im potrzeba, jest właśnie terapia.

Pytana o społeczne i kulturowe skutki psychologizacji kultury Illouz wymienia przede wszystkim prywatyzację duszy i prywatyzację cierpienia. Gdy wszystko, co spotyka "ja", da się wyjaśnić poprzez odniesienie do indywidualnej biografii, zanika język, w którym jednostki mogłyby diagnozować społeczne źródła własnych porażek. "Złość stała się oznaką źle wytrenowanej, nieprzystosowanej psyche"³⁵. Odmowa współpracy z systemem, próba jego zmiany czy choćby całościowa krytyka nie dają się zinterpretować inaczej niż w kategoriach patologii. Za pomocą języka terapii neoliberalny kapitalizm wytwarza obraz samego siebie jako jedyne go możliwego systemu. Co ciekawe, zanik umiejętności dostrzegania strukturalnych źródeł jednostkowego cierpienia dotyczy w znacznym stopniu także dyskursu współczesnej lewicy. Za przykład niech posłuży nam raport opublikowany w listopadzie 2022 przez Krytykę Polityczną, oparty na przeprowadzonych rok wcześniej badaniach. Jeden z wniosków dotyczy zmiany stosunku Polaków do psychoterapii:

Z postulatem, żeby za zapewnienie każdemu dostępu do psychoterapii odpowiadało państwo, zgadza się aż 88 procent ankietowanych, z czego zgadzających się zdecydowanie jest 49 procent, a kolejne 39 procent raczej się z tym zgadza. [...] Dostęp do terapii zdecydowanie zdystansował takie zadania państwa, jak tworzenie warunków sprzyjających rodzeniu się dzieci, zapewnienie możliwości mieszkania tym, których na to nie stać, zapewnienie minimum warunków życia bezrobotnym czy zapewnienie każdemu pracy³⁶.

Odnotowana w raporcie zmiana postaw wydaje się równie ciekawa jak interpretacja owej zmiany – a raczej jej brak. Autorzy uznają za pewnik, że zapotrzebowanie na terapię jest "efektem lęków, traum i utraty poczucia bezpieczeństwa"; zdają się też zakładać, że jest to zmiana na lepsze. Statystyki uzupełniają cytaty

35. Mateusz Halawa, Agata Dembek, "Praca 'ja'. Rozmowa z Evą Illouz", *Kultura Współczesna* 3, 74 (2012), 13.

36. Sadura, Sierakowski, *Polacy*, 12.

z przeprowadzonych wywiadów – badani wskazują na uniwersalną potrzebę terapii i dają wyraz oczekiwaniu, że zapewni ją państwo (jedną z cytowanych w raporcie wypowiedzi przytoczyłam na początku tekstu). Wszystko to pozostaje bez komentarza. Fakt, że Polacy identyfikują swoje problemy jako bóle psychiczne i oczekują od państwa raczej pomocy psychologicznej niż zwiększenia bazy socjalnej, mieszkań, reformy opieki zdrowotnej czy wyrównania nierówności społecznych, zostaje przez lewicowych socjologów przyjęty bezrefleksyjnie. Tymczasem mamy do czynienia ze skutkami neoliberalnej polityki i towarzyszącej jej psychologizacji dyskursu publicznego: wycofaniem do prywatności i utratą zaufania do państwa³⁷.

Konkluzje

Psychologizacja kultury nie jest ani prostą pozostałością po kontrkulturze (jak twierdzą jej konserwatywni krytycy), ani wynikiem celowych zabiegów neoliberalnych elit (jak czasem sugerują krytycy lewicowi). Proces ten ma swoją długą i skomplikowaną historię, wyrasta z przemian społeczno-ekonomicznych i prądów intelektualnych sięgających pierwszej połowy XIX wieku. “Człowiek psychologiczny” uzyskał wymiar emancypacyjny w czasach kontrkultury – do tej genealogii odnoszą się teksty pisane z pozycji konserwatywnych. Lewicowa krytyka skupia się natomiast na późniejszym etapie tej historii, gdy wolnościowy potencjał został zinstrumentalizowany przez rynek. Wartości kontrkultury – ociosane na potrzeby rynku, wyprane z emancypacyjnego potencjału i skomercjalizowane – są dziś frazesami w coachingowych poradnikach, reklamach i korporacyjnej nowomowie. Kultura terapeutyczna okazała się w pełni komplementarna wobec racjonalności neoliberalnej – dostarcza jej produktów, narzędzi dyscyplinowania podmiotu i ideologicznej legitymizacji. Jak pisze Han, “poprzez kult autentyczności, reżim neoliberalny przejmując panowanie nad osobą jako taką i zmienia ją w wysoce efektywne miejsce produkcji”³⁸.

Trudno mieć pretensje do psychologii, że zastąpiła inne modele rozumienia świata, stając się świecką religią naszych czasów. Można jednak wobec jej ekspansji zachować krytyczny dystans, stawiać pytania o przyczyny, istotę i konsekwencje – także dla samych psychoterapeutów. Wyzwanie to podjął w latach dziewięćdziesiątych XX wieku wielokrotnie tu przywoływany historyk i psycholog Philip Cushman. Twierdził, że apolityczność i uporczywy optymizm – spadek

37. Por. Andrzej Leder “Psychoterapia i upadek autorytetów”, *Krytyka Polityczna* (23.12.2023), <https://krytykapolityczna.pl/kraj/psychoterapia-i-upadek-autorytetow/> (3.01.2023).

38. Byung-Chul Han, *The Disappearance of Rituals. A Topology of the Present* (Medford MA: Polity, 2020), 18.

po XIX-wiecznych praktykach “leczenia umysłem” i pragmatyczno-rynkowej obróbce, jakiej w Stanach Zjednoczonych podlegała teoria Freuda – powoduje, iż psychoterapia funkcjonuje w kulturze jako dyskurs konserwatywny, reprodukujący *status quo*, negujący możliwość społecznej zmiany, niekiedy wręcz cyniczny. Należy ten model porzucić na rzecz modelu hermeneutycznego, podejmującego dylematy moralne, poddającego refleksji kontekst społeczno-kulturowy i jego wpływ na myślenie zarówno pacjenta jak i terapeuty³⁹.

Jak wspomniałam we wstępie, konfrontacja z tą problematyką jest dla psycho-terapeutów trudna. Niektórzy krytycy kultury terapeutycznej wprost obsadzają ich w roli strażników neoliberalnego porządku, armii ekspertów obsługujących podmiotowość skrojoną na potrzeby rynku. Powstaje pytanie, czy terapeuci muszą się na tę rolę godzić. Jakie jest ich pole manewru? Pogląd, że “prawdziwa” psychoterapia nie ma żadnego związku z polityką i z racjonalnością neoliberalną, wydaje się nie do utrzymania. Ale co dalej? W trakcie mojego seminarium spierano się, niekiedy gwałtownie, czy i w jakim stopniu w gabinecie powinny pojawiać się wątki polityczne oraz co w praktyce miałyby oznaczać opór terapeuty wobec terapeutyczności jako kodu kulturowego. Niektórzy uczestnicy reagowali na krytykę kultury terapii z pełnym irytacji lekceważeniem. Jako terapeuci, twierdzili, nie mają innej opcji niż pracować z jednostką; zaangażowanie społeczne czy polityczne zostawiają na czas wolny. Część poirytowanych gotowa była uznać – z żalem lub bez niego – służebność swojej pracy wobec neoliberalizmu, ale konsekwentnie sprzeciwiali się wprowadzaniu politycznej refleksji do pracy terapeutycznej. Twierdzili, że akceptują *status quo*, a w każdym razie nie zamierzają go podważać w pracy z pacjentami. Przeciwnie – ich zawód polega na dostarczaniu fachowej usługi, która pozwala ludziom w tym systemie funkcjonować sprawniej, elastyczniej, bezkolizyjnie i w miarę możliwości bezboleśnie. Inni jednak traktowali wnioski z krytyki kultury terapii jako wyzwanie etyczne. Pozostając w ramach paradygmatu “zdrowia psychicznego”, nie da się zmniejszyć cierpienia, które generuje współczesność. Kilka osób z tej właśnie przyczyny już wcześniej zrezygnowało z pracy w coachingu, inni świadomie, z pobudek etycznych, wycofali się z prywatnej praktyki, by pracować w publicznych ośrodkach i pomagać osobom, których nie stać na prywatną terapię. Kilkoro uczestników seminarium wręcz opisało swoją rolę jako sabotażystów kultury terapii. Twierdzili, że świadomie wprowadzają do relacji terapeutycznej kontekst społeczno-polityczny, wytrącają klientów z wpajanej im przez neoliberalną kulturę narcystycznej omnipotencji, przywracają relacjom, pomagają im zmierzyć się z bezradnością oraz odnaleźć przestrzeń wolności pojmowanej inaczej niż “wolność wyboru” neoliberalnego podmiotu.

39. Cushman, *Constructing*, 280–331.

Bibliografia

- Brown, Wendy. *Undoing the Demos. Neoliberalism's Stealth Revolution*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2015.
- Cabanas, Edgar, Eva Illouz. *Manufacturing Happy Citizens. How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*. London: Polity, 2019.
- Cushman, Philip. *Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1996.
- Dlaczego psychoterapeuci odrzucają projekt rozporządzenia dotyczącego specjalizacji?, Polska Rada Psychoterapii, 25.11.2022. <https://prp.org.pl/dlaczego-psychoterapeuci-odrzucaja-projekt-rozporzadzenia-dotyczacego-specjalizacji/> (5.12.2022).
- Duclow, Donald F. "William James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness". *Journal of Religion and Health* 41, 1 (2002), 45–56.
- Ehrenreich, Barbara. *Bright-Sided: How Positive Thinking Is Undermining America*. New York: Picador, 2010.
- Fisher, Mark. *Realizm kapitalistyczny*, przeł. Andrzej Karalus. Warszawa: Instytut Wydawniczy Książka i Prasa, 2020.
- Fisher, Mark. "Why Mental Health Is a Political Issue". *The Guardian* (16.06.2012). <https://www.theguardian.com/commentisfree/2012/jul/16/mental-health-political-issue> (5.12.2022).
- Foucault, Michel. "Techniki siebie". W: *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, 247–275. Warszawa–Wrocław: PWN, 2000.
- Foucault, Michel. *Narodziny biopolityki. Wykłady w College de France 1978–1979*, przeł. Michał Herer. Warszawa: PWN, 2011.
- Foster, Roger. "The Therapeutic Spirit of Neoliberalism". *Political Theory* 44, 1 (2016), 82–105.
- Furedi, Frank. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge, 2004.
- Greenwald Smith, Rachel. *Affect and American Literature in the Age of Neoliberalism*. Cambridge, MA: Cambridge University Press, 2015.
- Halawa, Mateusz, Agata Dembek. "Praca 'ja'. Rozmowa z Evą Illouz". *Kultura Współczesna* 3, 74 (2012), 11–17.
- Han, Byung-Chul. *The Disappearance of Rituals. A Topology of the Present*. Medford MA: Polity, 2020.
- Hochschild, Arlie Russel. *The Outsourced Self. What Happens When We Pay Others to Live Our Lives for Us*. New York: Picador, 2012.
- Illouz, Eva. *Uczucia w dobie kapitalizmu*, przeł. Zygmunt Simbierowicz. Warszawa: Oficyna Naukowa, 2010.
- Jacyno, Małgorzata. *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: PWN, 2007.
- Józefik, Barbara. "Psychoterapia jako dyskurs kulturowy". *Psychiatria Polska* XLV, 5 (2011), 737–748.

- Lasch, Christopher. *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, przeł. Grzegorz Ptaszek, Aleksander Skrzypek. Warszawa: Sedno, 2015.
- Leder, Andrzej. "Psychoterapia i upadek autorytetów". *Krytyka Polityczna* (22.12.2022). <https://krytykapolityczna.pl/kraj/psychoterapia-i-upadek-autorytetow/> (2.01.2023)
- Madsen, Ole Jacob. *The Therapeutic Turn. How Psychology Altered Western Culture*. London: Routledge, 2014.
- McGee, Micki. *Self-Help Inc.: Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press, 2005.
- Mokrzan, Michał. *Klasa, kapitał i coaching w dobie późnego kapitalizmu*. Toruń: Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej, 2019.
- Rapping, Elayne. *The Culture of Recovery: Making Sense of the Self-Help Movement in Women's Lives*. Boston: Beacon Press, 1995.
- Rak, Julie. *Boom! Manufacturing Memoir for the Popular Market*. Waterloo, OT: Wilfrid Laurier University Press, 2013.
- Rieff, Philip. *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud*. Chicago: University of Chicago Press, 1966.
- Rose, Nikolas. *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*. Londyn: Routledge, 1989.
- Rossinow, Doug. *The Politics of Authenticity: Liberalism, Christianity, and the New Left in America*. New York: Columbia University Press, 1998.
- Sadura, Przemysław, Sławomir Sierakowski. *Polacy za Ukrainą, ale przeciw Ukraincom. Raport z badań socjologicznych*. Warszawa: Krytyka Polityczna, 2022.
- Sennett, Richard. *Upadek człowieka publicznego*, przeł. Hanna Jankowska. Warszawa: Muza, 2009.
- Tarkowska, Elżbieta. *Subiektywny wymiar ubóstwa*. W: Hieronim E. Kubiak, red., *Polska bieda w świetle Europejskiego Roku Walki z Ubóstwem i Wykluczeniem Społecznym*, 120–138. Kraków: Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2012.
- Wallace, David Foster. *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*. New York: Little Brown and Company, 2009.