UNIWERSYTET SWPS

NOWY WYMIAR PSYCHOLOGII

Na ile stwierdzenie Seneki, że nie jest wolny, kto jest niewolnikiem ciała, jest aktualne w XXI wieku?

Odkrywam, jak oceniamy i postrzegamy siebie przez pryzmat naszej cielesności.

dr Anna Brytek-Matera
adiunkt na Uniwersytecie SWPS w Katowicach

www.studia.swps.pl
WARSZAWA – WROCŁAW – POZNAŃ – KATOWICE – SOPOT

Najlepsze prywatne studia psychologiczne w Polsce*

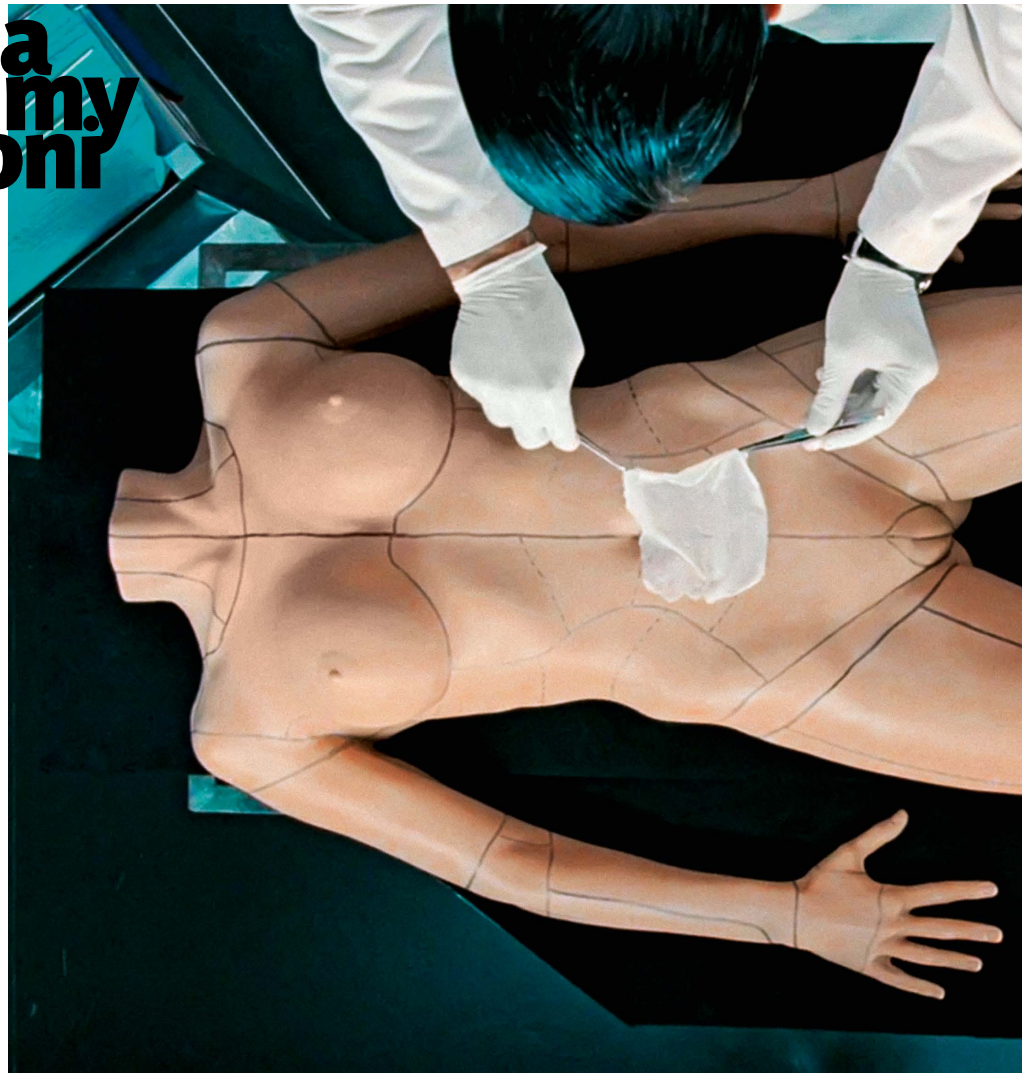
- Studia I i II stopnia
- Studia jednolite magisterskie
- Studia dla magistrów i licencjatów
- Studia w języku angielskim
- Studia doktoranckie
- Studia podyplomowe

*wg rankingu „Perspektyw" z 2015 r.

Studia w obszarach:

- psychologia i nowe technologie
- neurokognitywistyka
- psychologia biznesu
- psychologia kliniczna i zdrowia
- psychologia rozwoju i edukacji, coaching
- psychologia sportu
- psychologia sądowa
- psychokryminalistyka
- psychoseksuologia
- psychodietetyka

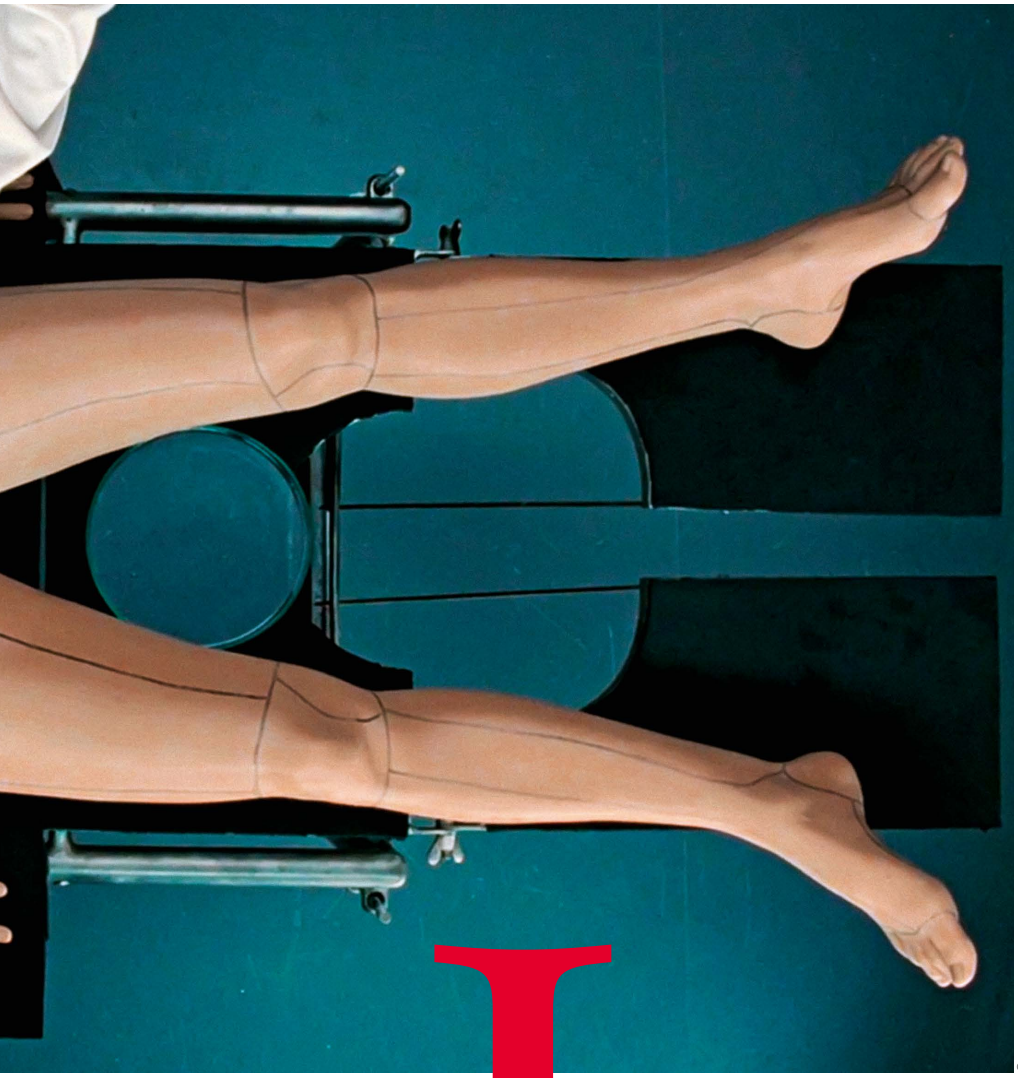
ja my oni



Skóra, w której żyję
film Pedra Almodóvara z 2011 r.
(także na s. 9).

Ciało na wynos, dusza

W jakim stopniu kultura, popkultura, ba, nawet kształtują nas psychicznie i fizycznie. Jak uciec



© BLUE HAZE ENTERTAINMENT

na sprzedaż

gospodarka spod presji

Ewa Wilk

ak człowiekowi współczesnemu układają się relacje z własnym ciałem? Pytanie zrazu może wydawać się dzieleniem włosa na czworo. Prawdopodobnie znikoma liczba ludzi zastanawia się na co dzień nad swoimi odczuciami i postępowaniem wobec wątroby, serca, jelit czy zewnętrznej powłoki skórnej (średnio 1,6 m kw. u kobiety, 1,8 – u mężczyzny). A przecież jakże często, zwłaszcza gdy coś szwankuje, przyprawiają one o silne emocje: rozczarowanie, wściekłość, zawiść – bo inni mają lepsze, sprawniejsze; bo gdyby tylko los dał mi dłuższe nogi, mniejszy obwód w pasie…

Składanie winy na ciało za życiowe niepowodzenia. Zaniedbywanie go na przemian ze stawianiem wygórowanych, idealistycznych oczekiwań. Stosowanie absurdalnych środków dopingu (leków psychiatrycznych, dopalaczy, alkoholu). Nadużywanie jego sił. Oto znaki naszych czasów. Być może za pół tysiąca lat nasi potomni będą ze zdumieniem kręcić głowami na te powszechne dziś praktyki, tak jak my reagujemy na średniowieczne zwyczaje umartwiania się, rwania skóry na strzępy w trakcie autobiczowania czy też życia tak „zgodnego z naturą", że aż z wykluczeniem elementarnej higieny.

Bo relacje człowieka z własną duszą i ciałem, to, jak się on postrzega i kreuje, w ogromnej mierze zależy od czasów, w jakich żyje, od obowiązujących w jego kulturze wierzeń i przekonań, od lansowanych wartości. Kim zatem jesteśmy my – ludzie współcześni? Jakim presjom jesteśmy poddani?

My, ponowocześni

Prof. Zygmunt Bauman już 20 lat temu w eseju „Ponowoczesne przygody ciała" z właściwą sobie przenikliwością opisał stosunek cywilizacji do ludzkiego ciała i fascynującą, diametralną zmianę w tym względzie, jaka nastąpiła pomiędzy niedawną epoką przemysłową a tą, w której przychodzi nam żyć, czyli właśnie ponowoczesnością. Wobec człowieka – aktora na scenie życia społecznego i gospodarczego – czasy stawiają określone wymagania, konstruują go do pożądanej roli. W epoce przemysłowej do roli robotnika lub żołnierza, co stało się udziałem większości, potrzebna mu była przede wszystkim energia wytwarzana w miarę systematycznie, w miarę możliwości bez zmęczenia. Taki aktor powinien był być zdyscyplinowany, odporny na monotonię czynności zawodowych. Jego działania musiały być regularne, podatne na regulację, a przede wszystkim zsynchronizowane z innymi. Człowieka udatnie skonstruowanego na miarę ówczesnych czasów cechowało przede wszystkim zdrowie. Pojęcie zdrowia, pisze Bauman, oznaczało zatem silne, energiczne ciało, harmonijnie współdziałające z innymi. Natomiast wątłość, brak energii, chaotyczność działań, niezdolność dopasowania się do ogólnego rytmu uznawano za symptomy patologiczne, wymagające interwencji lekarskiej lub psychiatrycznej.

Tak wyglądała presja kulturowa, jakiej podlegały pokolenia naszych pradziadów, dziadków, a nawet jeszcze rodziców. Stąd pewnie pokutuje do dziś w babciach starszej daty przekonanie, że zdrowe dziecko to rumiany i upasiony bobas, stąd ich większy lament nad bladością i szczupłością nastolatek niż nad ich chorobliwą otyłością. Z tamtych czasów pochodzą wzorce regeneracji i wypoczynku (np. zbiorowe wczasy w zakładowych ośrodkach). To wtedy obowiązywały hiperkaloryczne i wysokobiałkowe wzorce odżywiania (trzy posiłki z solidnym połciem mięsa w środku dnia). I krzewiono kulturę fizyczną, której zwieńczeniem bywały owe iście cyrkowe figury gimnastyczne z udziałem kilkunastu osób (tak pięknie okpione w kultowym „Rejsie") czy rytmiczne parady młodzieżowe uświetniające święta państwowe, z upodobaniem urządzane zwłaszcza w krajach tzw. dyktatury proletariatu, ale bynajmniej nie tylko tam.

W tym wszystkim manifestowała się kultura czasów, gdy – jak pisze Bauman – człowiek nie był osobną całością. Aby powstała całość zdolna do funkcjonowania i przetrwania, musiał on powiązać się z innymi jednostkami ludzkimi.

Ponowoczesność zgoła inaczej zdefiniowała rolę człowieka – aktora. „Jednostki ludzkie kształtowane są przede wszystkim pod kątem spożywczo-ludycznym". Innymi słowy, dziś mamy być przede wszystkim konsumentami i ludźmi zabawy. Chronicznie powinniśmy szukać nowych doznań i przeżyć. Mamy być spontaniczni, plastyczni i elastyczni. Już nie zdrowie, lecz sprawność stała się centralną kategorią opisującą „udaną konstrukcję naszych czasów". Owa sprawność oznacza zdolność nieustannego chłonięcia nowych wrażeń i bodźców, twórczego reagowania na nie, umiejętność działania w szybko zmieniającym się otoczeniu. Natomiast symptomy niesprawności, pisze filozof, to sflaczałość cielesna, zwiotczenie duchowe, melancholia, przesycenie doznaniami i konsumpcją. W naszym ponowoczesnym świecie to one właśnie wymagają „interwencji w postaci lekarstw, ćwiczeń, reżymu dietetycznego, psychologicznego poradnictwa lub psychiatrycznej interwencji".

Do tego kultu sprawności wielu psychologów i badaczy z innych dyscyplin społecznych dodałoby z pewnością jeszcze kult skuteczności. Człowiek idealny w naszej ponowoczesnej kulturze to zatem obsesyjny konsument dóbr, niestrudzony poszukiwacz nowości i wytwórca swoich własnych potrzeb (głównie materialnych), co ważne – skupiony na natychmiastowym i skutecznym ich zaspokajaniu. Taka jest jego dusza, temu też podporządkowuje ona ciało. I wpada w rozliczne pułapki.

Pigularyzacja

Oczywiście dążenie do potocznie pojmowanej sprawności ma swoje dobre strony. Kolejne mody na aktywność fizyczną – bieganie, rower, narty, basen, nordic walking, tenis, hippikę, aerobic, ćwiczenia na siłowni – na ogół służą i duszy, i ciału. Dopóki uprawiane są z umiarkowaną zawziętością, przynoszą pożytki zestresowanemu mózgowi, przytkanym płucom i przykorkowanemu sercu, choćbyśmy nawet dopatrzyli się w tym snobizmów, prób podbudowy swej pozycji społecznej czy też owczego pędu za wzorami lansowanymi przez świat komercji. (Który próbuje na wszelkie sposoby coś nowego sprzedać: kije, gatki, kaski, trampki – coraz to nowej generacji, coraz bardziej niezbędne, coraz bardziej „wiodących marek". W imię, rzecz jasna, poprawy skuteczności owego biegania czy szusowania oraz wzmożenia doznań).

Pułapka pojawia się wraz z brakiem umiaru. Z dążeniem do rzekomej doskonałości. To na przykład ów atletyczny paker, osiłek z *siłki*, który w istocie rzeczy jest dość przerażającą karykaturą męskości. Osiągnięcie tego efektu wiąże się zwykle z ćwiczeniem obsesyjnym, z psychicznym uzależnieniem od ćwiczeń, często też z uzależnieniem od chemicznych wspomagaczy.

Ale wspomagacz – suplement diety, odżywka, pigułka, kapsułka, kropelka, maść – wbiły się w naszą kulturę chyba już nieusuwalnie. Niektórzy powiadają, że jesteśmy wręcz kulturą pigułki. Wystarczy spędzić wieczór przed telewizorem, by z lawiny reklam wyjść z przekonaniem, że istnieją (skuteczne!) pigułki na wszystko. Na wszelkie niesprawności, niedomagania, nieszczęścia. Jesteś frajerem, jeśli natychmiast nie stłumisz pewnych oczywistych oznak życia twojego organizmu, tj. procesów trawienia, wydalania, działania hormonów itd. A najlepiej, jeśli zawczasu zapobiegniesz poceniu się, łupieżowi, zgadze, wzdęciom, wypryskom, katarom itd. Jeśli po prostu swemu ciału zabronisz prawa do wszystkiego, co naraziłoby je na posądzenie o nieidealność.

Seksualizacja

W szczególnie ryzykownej sytuacji znalazły się współczesne kobiety. Oczekiwania, jakie pod wpływem presji kulturowej stawiają swoim ciałom, sprowadzają się właściwie do jednego: być seksowną. To wielki paradoks naszych ponowoczesnych czasów, że przy tak silnym w życiu ideowym Zachodu nacisku na wyzwolenie kobiet z patriarchalnego modelu życia społecznego oraz z tradycyjnie pojmowanych ról rodzinnych i zawodowych, wzory kobiecej urody i zachowania idą w zupełnie odmiennym kierunku. Jakby człowiek płci żeńskiej miał za jedyne zadanie

© GUTEK FILM

Składanie winy na ciało za życiowe niepowodzenia. Zaniedbywanie go na przemian ze stawianiem wygórowanych, idealistycznych oczekiwań. Nadużywanie jego sił. Oto znaki naszych czasów.

podobać się, uwodzić i służyć erotycznie swoim ciałem. Rzec można, od niemowlaka. Wystarczy wejść do dowolnego sklepu z dziecięcą odzieżą, by przekonać się o estetycznej segregacji płciowej obowiązującej od rozmiaru 0–3 miesiące. Osobne regały, osobne wzornictwo, osobne przesłanie. Chłopcom dane jest zażyć wygody, swobody i nieskomplikowania. Dziewczęca „moda" to falbanki, kokardy, kwiatki, brokaty, cekiny, piórka, pompony, frędzelki, guziczki, klamerki, kropki, a cały ten kram różowy do bólu oczu, z materiałów, z jakich szyć by można kostiumy tancerkom Moulin Rouge.

To nie przesada ani nadmiar sarkazmu. Ta seksualizacja dzieci niesie się jak zaraza przez popkulturę, np. rozmaite telewizyjne show, w których pod pretekstem łowienia młodych talentów małe dziewczynki fryzuje się, maluje, każe śpiewać i pląsać tak, że wyglądają na artystki skandalistki (chłopców reżyserowanych na słodkich boyów też tam nie brakuje). Gimnazjalistki na swoim ulubionym portalu w *selfiaczkach* same kreują się na wyzywające kokoty i drapieżne wampy. To tylko konwencja, tłumaczy dr Marta Byrska, etnografka z Millward Brown, współautorka ubiegłorocznych dogłębnych badań nad obyczajowością polskich nastolatków. Kreacja, którą tworzy się na pokaz, można powiedzieć – na wynos. Bo w rozmowie nic w tych dziewczynkach nie ma z kokot ani wampów. Badaczce „sprzedają" autowizerunek pilnych i skromnych uczennic.

Jednakowoż ta konwencja nie przechodzi z wiekiem bez śladu, zwłaszcza w klasie ludowej, gdzie obowiązującym i w zasadzie jedynym kanonem dla młodej kobiety jest dziś discopolowa, dyskotekowa lala Barbie. Dekolty, staniki push-upy, stringi na wytatuowanych pupach, kolczyki w pępkach. Na co dzień, do szkoły, na mszę w kościele.

Można w tym widzieć, oczywiście, swego rodzaju liberalizację obyczajową, ale pod jednym warunkiem: gdyby towarzyszyła temu rzeczywista edukacja seksualna młodzieży. Kolejny paradoks ponowoczesności – teraz już mowa o jej polskiej odmianie – polega na połączeniu tej agresywnej estetyki z powszechną ignorancją wśród młodzieży, jeśli chodzi o sprawy seksu i erotyki. Z purytanizmem w wychowaniu domowym i szkolnym (gdzie o seksie nie zwykło się otwarcie rozmawiać), nie mówiąc już o przesłaniu płynącym z Kościoła i lekcji katechezy (gdzie o seksie mówi się w kategoriach grzechu i kontekście aborcji).

Przesłanie dla kobiet dorosłych, by znów wrócić do świata komercji, nie różni się od tego dla dziewczynek: patrz, podziwiaj i rób to, co kobiety sukcesu. Czyli celebrytki w reklamach, które depilują (nogi), odżywiają (włosy), redukują (zmarszczki, cellulit), rozświetlają (cerę), wklepują (ceramidy, kolastyny) i generalnie się wygładzają („w sposób widoczny już po trzech tygodniach"). Nieustająca szkoła skuteczności, instruktaż budzenia potrzeb, odkrywania nowości. Aż do późnej starości. Bo i wtedy ciało nie musi ci być balastem, jeśli tylko łykniesz (coś na serce), wsmarujesz (coś na stawy), wkroplisz (coś na oczy).

Manipulacja

Bez wątpienia ponowoczesność, logika kapitalistycznej, nieustającej, żwawej produkcji dóbr (a więc kupowania przedmiotów, szybkiego ich wyrzucania i zastępowania nowymi), idea należnego wszystkim dobrobytu, wepchnęły nasze dusze i ciała w pułapkę chorobliwego pożądania rzeczy. Jak już pisaliśmy, nawet zażywanie banalnych sportów stawia dziś człowieka – jak mu się wydaje – wobec konieczności posiadania tego czy owego, jakby nie dało się biegać w starych pepegach, bez zegarka z GPS, pulsometra i krokomierza. Jednak najbardziej zwodnicza w tym totalnie zmerkantylizowanym świecie jest obietnica, że za pomocą operacji kupno-sprzedaż da się osiągnąć wszystko. Skoro da się „kupić" sprawność w sensie fizycznym, to dlaczego nie nabyć jej również w sensie psychicznym, umysłowym? Dlaczego nie sięgnąć po coś, co np. dałoby nam skuteczniejszą władzę nad innymi, sprawiło, że inni łatwiej podporządkują się naszej woli i interesom? Że będziemy sprawniejsi w dążeniu do własnego sukcesu? Więc i psychologia stała się towarem.

Weźmy jeden tylko przykład. Do dość powszechnej świadomości przeniknął dobrze znany akademickiej psychologii fakt, że człowiek komunikuje się z innymi nie tylko mową w sensie ścisłym (a więc świadomym „produktem" umysłu), ale też czymś, co nazywane jest mową ciała. Wiemy od kilkunastu lat, że temu pozawerbalnemu porozumieniu służą neurony lustrzane – specyficzne struktury w mózgu. To one właśnie od niemowlęctwa skłaniają człowieka do „efektu kameleona", czyli naśladowania gestów, grymasów, uśmiechów, tembru głosu, słownictwa osoby, z którą rozmawia. I że to „małpowanie" jest genialnym spoiwem społecznym, ponieważ tworzy atmosferę zaufania, empatii, to coś, co potocznie nazywamy chemią między ludźmi. Tyle że odbywa się ono automatycznie i poza świadomie.

Nie byłby jednak człowiek ponowoczesny sobą, gdyby nie zechciał pójść na skróty i pokombinować. Tak powstał rynek specyficznych usług psychologicznych, ściślej – jego segment, zwany coachingiem (już samo to słowo sugeruje trening, czyli nabywanie sprawności). Oczywiście nie wszyscy reklamujący się jako coache, „trenerzy biznesu", „doradcy wizerunkowi" uprawiają wyłącznie szarlatanerię. Wielu z nich próbuje naprawdę uczyć empatii, inteligencji emocjonalnej, komunikacji – jakkolwiek to nazwiemy, rzecz zawsze da się sprowadzić do umiejętności słuchania, więcej – wsłuchiwania się w drugiego człowieka. Ale też wielu wciska za pokaźne pieniądze swym klientom – zwykle biznesmenom i politykom – szkolenia w składaniu i otwieraniu dłoni, serwowaniu uśmiechów i spojrzeń, które rzekomo mają im przydać charyzmy i sprawczości. Dziś można obserwować zwłaszcza w polityce „absolwentów" takich szkoleń, których gesty wydają się raczej śmieszne, irytujące, sztuczne. Lecz jest w nich coś moralnie dwuznacznego, bo przecież tak naprawdę chodzi o manipulację podwładnymi czy rządzonymi.

My, uważniejsi

Prawa rynku, rządzące współczesnym światem, wydają się nieubłagane. Ludzie coraz częściej próbują im wyrwać ciało lub przynajmniej nie zaprzedać duszy. Stąd eskapistyczne pomysły: z wielkiego miasta na wieś, by zająć się garncarstwem. Stąd ucieczki ze świata wielkich korporacji, by żyć w harmonii ze sobą, w zgodzie na zwykłe starzenie się, w normalnym rytmie dnia i pór roku, w równowadze między czasem poświęcanym pracy i tym przeznaczonym na delektowanie się życiem. Życiem bez *siłki*, aerobiku, markowych ciuchów, bez tej chronicznej *napinki*, by być sprawnym, atrakcyjnym i do bólu skutecznym. Stąd coraz bardziej popularny w wielkich miastach minimalistyczny styl życia (jak najmniej kupować, dzielić się rzeczami, korzystać z second handów). Stąd inicjatywy w rodzaju: utworzyć społeczność, która będzie wspólnie zaopatrywać się w ekologiczne jedzenie. Stąd popularność jogi, idei *slow life* (wolniejszego życia), kursów rozwoju osobistego.

Jednak z rzeczywistości kupno-sprzedaż niełatwo uciec. Marketing czyha na nowości, łapie nas za słówka, przerabia wszystko, już i jogę, i *slow life*, na ofertę rynkową. Cokolwiek człowiek wymyśli w obronie duszy i ciała, za chwilę wydaje się wpadać w te macki, staje się interesem. Ktoś próbuje na tym zarobić, czasem – na czczej obietnicy, że uzdrowi ci ciało i uszczęśliwi duszę, bylebyś tylko nie zalegał z tygodniową zapłatą.

Oby kolejnym kandydatem do skomercjalizowania nie był ruch Calm – Uważności. Z jednej strony jest on już panświatowy, obecny na Facebooku, Instagramie, Twitterze; oferuje odpowiednią aplikację na smartfona. Coraz modniejszy staje się również w Polsce (nakładem wydawnictwa Akademickiego Andrzej Kuryłowicz ukazała się właśnie książka Michaela Actona Smitha „Calm. Uspokój umysł. Zmień świat").

Z drugiej strony w całym tym Calm chodzi o sprawy najprostsze, do wykonania chałupniczo, nawet bez instruktora czy trenera. Najpierw o dostrzeżenie, że twoje ciało nie wytrzymuje obciążenia psychicznego, jakie funduje mu współczesność. „Że ciągle – jak piszą autorzy – ścigamy się z czasem. Skupieni na tym, co czeka nas niebawem, regularnie przegapiamy to, co dzieje się przed naszymi oczami. Kładziemy się spać wyczerpani, czekając na weekend, a kiedy wreszcie nadchodzi, martwimy się tym, czego nie zdążyliśmy zrobić, albo myślimy o tym, co mamy do załatwienia. Nasze ciała zalewa kortyzol, hormon stresu".

A gdy się już to zauważy, trzeba zacząć nie przegapiać własnego życia. Jak? Uważając na nie. Na przykład zamiast porannego łykania, wklepywania, wsmarowywania – uprawiać prościutką medytację polegającą na posiedzeniu przez dziesięć minut, pooddychaniu i puszczeniu myśli swobodnie, bez ich oceniania. „Od czasu do czasu twój umysł będzie wędrował ku różnym troskom, biegł w przeszłość lub przyszłość. Taka jest natura umysłu. Kiedy zauważysz, że twoja uwaga się rozprasza, nie osądzaj się, lecz skup ją z powrotem na oddechu. Może trzeba to będzie robić wielokrotnie, ale nie szkodzi. Po prostu skupiaj ponownie umysł na oddechu. Wdychając i wydychając powietrze, chwila po chwili".

Ponadto autorzy dają 25 rad:

- Poskacz. Czy będziesz skakać na skakance, czy na batucie, natychmiast ogarnie cię wyzwalające poczucie beztroski.
- Bądź świadkiem małego cudu. To może być snujący swoją sieć pająk, mrówki niosące fragmenty liści do mrowiska albo zmieniające się o zachodzie słońca niebo.
- Idź pobiegać (dodajmy: bez krokomierza).
- Przejedź się rowerem (dodajmy: bez prędkościomierza).
- Zatańcz.
- Posłuchaj muzyki klasycznej. Obniża ciśnienie krwi i poziom kortyzolu, co udowodniono na pacjentach oczekujących na operację chirurgiczną.
- Wstań od komputera, połóż się na podłodze tak, by pośladkami dotknąć ściany i oprzeć o nią wyciągnięte w górę nogi.
- Powzdychaj sobie.
- Siądź w parku lub ogrodzie i nic nie rób. Skup się na bodźcach, które odbiera tylko jeden twój zmysł, i odnotowuj każdy szczegół.
- Zawiśnij w powietrzu. Złap się za konar drzewa, balustradę, unieś nogi, poczuj, jak rozciąga się twój kręgosłup.
- Obserwuj gwiazdy (nie mogąc zasnąć, powyglądaj sobie z okna sypialni).
- Utnij sobie drzemkę.
- Obserwuj wodę (morze, rzekę, strumyk – cokolwiek płynie, faluje, szemrze w pobliżu).
- Popatrz na obraz.
- Zrób wianek z mleczy (stokrotek, co tam aktualnie kwitnie).
- Spróbuj automasażu. Weź piłeczkę tenisową, połóż się na niej na wznak i przetaczaj ją swoim ciałem po podłodze. Kiedy wyczujesz jakieś obolałe miejsce, przyciśnij mięśniami piłeczkę, spróbuj je rozmasować.
- Oberwij zeschłe kwiatostany z roślin.
- Narysuj liść.
- Obejrzyj jakiś zwykły przedmiot, który uważałeś za oczywisty i któremu nigdy się nie przyglądałeś, np. kubek.
- Uściskaj kogoś.
- Zaśpiewaj cokolwiek.
- Spróbuj poruszać się w zwolnionym tempie.
- Zasadź prostą roślinę, np. sałatę.
- Przeczytaj książkę.
- Zerwij owoce z drzewa.

Że też my, współcześni, musimy na nowo nauczać siebie wzajemnie nic-nie-robienia, nic-nie-kupowania, za-niczym-niegonienia, a nawet nic-nie-myślenia od czasu do czasu. Okazuje się, że z pożytkiem dla duszy i dla ciała.

EWA WILK

CO NATURA DAJE DLA CIAŁA I DUCHA

Poczuj na skórze esencję natury, sekrety pielęgnacji z odległych krain...

Zastanawiasz się czasem, czy kosmetyki których używasz służą Twojej skórze? Kosmetyki LORIENT to produkty o pewnym pochodzeniu i skuteczności potwierdzonej przez pokolenia.

DO MYCIA

Oto wyjątkowe mydła, których tradycja wytwarzania sięga setek lat. Produkowane od wieków według pilnie strzeżonych receptur, z najwyższej jakości składników, bez pośpiechu.

Mydło Oliwkowe - Antyczna Receptura
Produkowane w Grecji, w królestwie gajów oliwnych z najwyższej jakości oliwy. Intensywnie nawilża i łagodzi podrażnienia.

Mydło afrykańskie
Element tradycji afrykańskich plemion, z masłem shea i popiołem z kakaowca. Idealne na problemy skórne.

DO PIELĘGNACJI

Warto dbać o cerę przy użyciu olejów roślinnych, pełnych świetnie przyswajalnych witamin. Używane na noc, zamiast kremu, przywrócą Twojej skórze młodzieńczy blask. Pozostawią ją nawilżoną i jędrną, pozbawioną zmarszczek przez długie lata.

Olej z opuncji figowej - naturalny botoks bez kłucia, pogromca zmarszczek.

Olej jojoba - skutecznie reguluje wydzielanie sebum, idealny dla cer z zaburzoną gospodarką wodną (przesuszonych, mieszanych lub łojotokowych).

NA ZABIEG

Relaks w SPA bez wychodzenia z domu! Otulający aromat olejków eterycznych sprawi, że poczujesz się jak markońska księżniczka we własnej łazience.

Rytuał Hammam

Savon noir (marokańskie czarne mydło) rozpuszcza obumarły naskórek i dotlenia, **glinka Rhassoul** zwęża pory i dostarcza skórze niezbędnych minerałów, **olej arganowy** intensywnie nawilża i ujędrnia skórę.

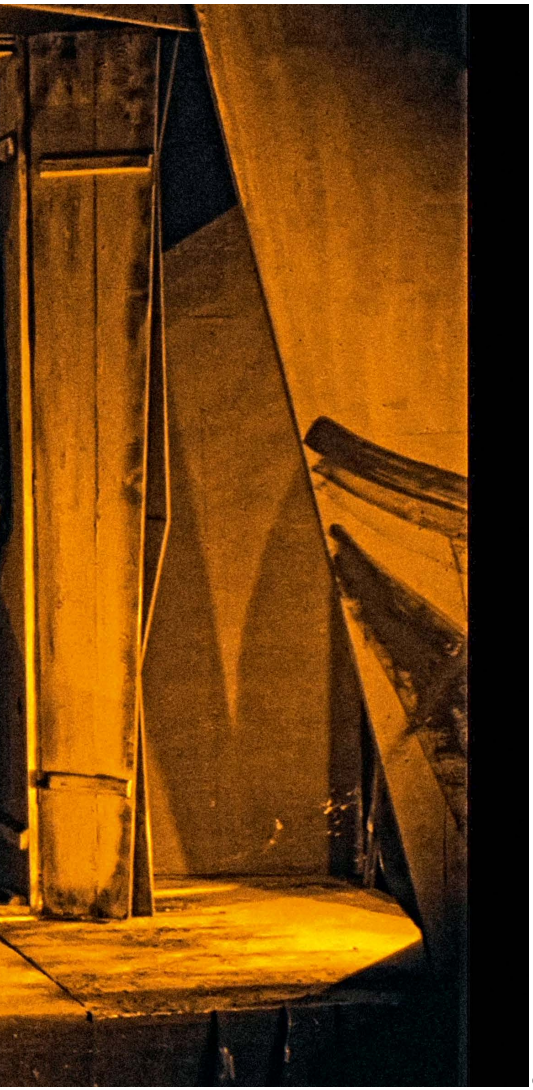
mydlarnia u Franciszka®

KOSMETYKI LORIENT DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SKLEPACH MYDLARNIA U FRANCISZKA I NA WWW. UFRANCISZKA.PL

Tango **psyche** i **somy**

Dlaczego psychologia ignoruje ciało

Gabinet doktora Caligari – film Roberta Wiene z 1920 r. (także na s. 15). Historia somnambulika Cesare, którego hipnotyzer skłania do popełniania morderstw. To przykład, co może zrobić człowiek, jeśli połączenie między jego umysłem i ciałem zostaje zakłócone.



© ERICH POMMER

ANNA TYLIKOWSKA

Wszelkie psychiczne przeżycia i aktywności – emocje, myśli, intencje – są zakorzenione w ciele lub w nim się wyrażają. Emocje są fundamentalnie cielesne – kiedy zdarza się nam coś przykrego lub przyjemnego, zmienia się tempo pracy naszych serc, napięcie mięśni, szerokość źrenic. Myślenie jest przetwarzaniem informacji gromadzonych dzięki zmysłom – oczom, uszom, wrażliwym na otoczenie opuszkom palców. To nogi niosą nas tam, dokąd dojście zaplanowaliśmy, a usta wypowiadają słowa wyrażające subtelne uczucia. Nawet najbardziej wzniosłe ludzkie idee, wynikające z zaawansowanych procesów psychicznych, takich jak twórczość czy współczucie, powstają dzięki ciałom, które umożliwiają także ich artykułowanie, wcielanie w życie.

Psychologia bezcielesna

Choć psychologowie jak mało kto powinni zdawać sobie sprawę ze ścisłych związków *psyche* z *somą*, czyli ciałem, często je ignorują. Nawet zjawiska, w których związki te są ewidentne, takie jak stres – mogący prowadzić do niekorzystnych zmian w mózgu czy chorób nowotworowych (s. 70) – potrafią opisywać i leczyć, koncentrując się wyłącznie na sferze mentalnej. Wiele psychologicznych koncepcji traktuje człowieka jako istotę psychiczną, ewentualnie także kulturowo-społeczną bądź duchową, jego wymiaru fizycznego nie dostrzegając albo traktując jak mało znaczące tło. Przykładem może być teoria schematów Ja sformułowana przez prof. Hazel Rose Markus z Uniwersytetu Stanforda. Zgodnie z nią ludzką psychikę i zachowania kształtuje kultura, m.in. budujące ją przekonania religijne i instytucjonalne praktyki. Teoria Markus charakteryzuje wpływ, jaki kultura wywiera na stosunek człowieka do samego siebie i innych ludzi – od których może on czuć się odrębny i niezależny, co jest typowe dla przedstawicieli Zachodu, lub z którymi może czuć się ściśle połączony, co jest właściwe dla osób żyjących na Wschodzie. Badaczka odkryła, że posiadanie tzw. Ja niezależnego lub współzależnego decyduje o procesach emocjonalnych, motywacyjnych, poznawczych. Osoby mające Ja niezależne, do których należą Europejczycy, łatwiej wybuchają gniewem w stosunku do osób bliskich niż obcych, natomiast osoby z Ja współzależnym, m.in. Japończycy, wyrażają złość raczej wobec ludzi nieznanych niż członków swojej rodziny bądź współpracowników. Ale teoria Markus nie mówi nic o udziale czynników fizycznych, w tym cielesnych, w kształtowaniu określonych kulturowych przekonań i praktyk. Milczy także na temat oddziaływań kultury na stosunek ludzi wobec własnych ciał. A oddziaływania te są niewątpliwe.

Ludzie Wschodu, zwłaszcza wyznawcy buddyzmu, hinduizmu czy taoizmu, spostrzegają siebie jako psychofizyczną jedność, w ramach której procesy psychiczne i cielesne wzajemnie się przeplatają, wchodzą w nieustające interakcje. To dlatego na Wschodzie powstały rozbudowane systemy psychologicznej pracy z ciałem, takie jak joga i chi kung. Istotą wschodnich sztuk walki, do których należą kung-fu czy karate, jest – w przeciwieństwie do zachodniego boksu, skoncentrowanego na technikach fizycznych – trenowanie tyleż mięśni, co umysłu. Ludzie Zachodu, przesiąkniętego tradycją chrześcijańską, ujmującą ciało jako naczynie dla nieśmiertelnej duszy, które zostanie przez nią prędzej lub później opuszczone, myślą o sobie jako o istotach przede wszystkim umysłowych. Swoje ciała traktują jak narzędzia służące realizowaniu potrzeb, mechanizmy transportujące psychikę z miejsca w miejsce, od jednego mentalnego celu do drugiego. Z reguły ważniejszy jest dla nich posiadany obraz własnego ciała i związane z nim samopoczucie bądź wrażenie, jakie ich *soma* wywiera na innych, niż faktyczny fizyczny stan – przynajmniej do momentu, w którym ich ciała się „zepsują".

Badania prowadzone przez Matthiasa Fortsmanna i współpracowników na Uniwersytecie w Kolonii wykazały, że osoby przekonane o rozdzielności psychiki i ciała (stanowiące wśród badanych zdecydowaną większość), w przeciwieństwie do ludzi wierzących w ich jedność, mają większą tendencję do sięgania po śmieciowe jedzenie, są też mniej skłonne do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, co przekłada się na ich stan zdrowia. Typowo zachodnie „bujanie w mentalnych obłokach" jest realnie szkodliwe. Europejczycy i Amerykanie mają świadomość znaczenia swojej cielesności – wydaje się, że wzrastającą, która jednak pozostaje oderwana od sfery psychicznej. Z jednej strony chodzą na siłownię i kupują kremy przeciw zmarszczkom. Z drugiej strony zanurzają się w wirtualnej komunikacji internetowej i rozbudowanych systemach myślowych – religijnych, historycznych, prawnych – nijak niepowiązanych z fizycznym aspektem życia. W konstruowaniu takich systemów spory udział ma psychologia, która nie radząc sobie z tzw. problemem psychofizycznym, tworzy podręczniki, poradniki i praktyki nieomalże „bezcielesne", pogłębiające kulturowy i osobisty rozdźwięk *somy* i *psyche*.

Psychofizyczna pułapka

Psychika nie istnieje poza ciałem. Jest z nim złączona na śmierć i życie. Być może istoty żywe posiadają duszę, czyli pierwiastek zdolny przetrwać śmierć, choć coraz trudniej wyobrazić sobie, czym właściwie miałby on być. Dusza była niegdyś utożsamiana z psychiką, zwłaszcza z jej funkcjami racjonalnymi, wyrażającymi się m.in. podejmowaniem decyzji o charakterze moralnym. Rozwój technologii pozwalających na obserwowanie pracy mózgu, takich jak pozytonowa tomografia emisyjna czy rezonans magnetyczny, ujawnił, że każda aktywność psychiczna, włącznie z rozstrzyganiem dylematów etycznych, ma podłoże mózgowe. W efekcie te składniki ludzkiego doświadczenia i aktywności, które dawniej uważano za niezależne od cielesności, będące przejawem działania duszy, okazały się przynależeć do psychiki mającej podstawy materialne. Niewykluczone, że wolna od ciała dusza istnieje, przybierając formy podobne do znanej nam psychiki lub całkowicie od niej różne. To możliwe, bo pomimo postępów nauki świat wciąż skrywa przed nami mnóstwo tajemnic. Jedną z nich jest charakter relacji łączących *psyche* z *somą*, który od czasów starożytnych próbują określić filozofowie, a obecnie także badacze integrujący różne dziedziny nauki. Relacje te są tak istotne i zagadkowe, że zyskały specjalną nazwę: problemu psychofizycznego, w literaturze anglojęzycznej określanego mianem *mind-body* (czyli umysł-ciało). Rozstrzygnięć tego problemu jest wiele, najpopularniejsze są dwa – dualizm i monizm – a psychologia na różne sposoby się do nich odwołuje, choć często niechętnie lub bezwiednie.

Ma to swoje powody. Po pierwsze, chcąc zaznaczyć odrębność od innych nauk, powstająca na przełomie XIX i XX w. psychologia musiała wyraźnie zaznaczyć granicę między sobą a dyscyplinami, z których wyrosła, czyli filozofią i fizjologią. Psychologowie, walcząc o naukową rację bytu, odcinali się od koncepcji filozoficznych jako niepodlegających eksperymentalnej weryfikacji. Choć zdawali sobie sprawę, że umysł jest z ciałem związany, bo wykorzystywali metody badawcze zapożyczone z fizjologii, to jasno określili swój przedmiot zainteresowania – stała się nim początkowo świadomość, a później psychika (o której wiemy już, że jest tylko częściowo świadoma). Również współcześni badacze problemu psychofizycznego są raczej powołującymi się na psychologiczne ustalenia filozofami (John Searle), neurologami (António Damasio), interdyscyplinarnymi kognitywistami (Daniel C. Dennett), a nawet fizykami i matematykami (Roger Penrose) niż psychologami.

Po drugie, problem *mind-body* należy do kategorii problemów wielkich – tyleż tajemniczych, co fundamentalnych. Jest on podobny do problemu relacji łączących makroświat doświadczanych przez nas obiektów, takich jak ludzkie ciała, drzewa i samochody, opisywany przez fizykę klasyczną, z mikroświatem niedostrzegalnych kwarków i leptonów, do których odnoszą się zasady mechaniki kwantowej. Nie bez przyczyny Roger Penrose napisał książkę „Makroświat, mikroświat i ludzki umysł" – możliwe, że sformułowanie teorii łączącej fizykę kwantową z klasyczną doprowadzi także do rozwiązania problemu psychofizycznego. Czyli do odpowiedzi na pytania typu: w jaki sposób aktywność neuronów przekłada się na świadomą decyzję o zjedzeniu bakłażana zamiast sera, na psychiczne doświadczenia żalu lub radości? Jak to się dzieje, że mentalny zamiar wyrażenia miłości owocuje realnym, fizycznym zbliżeniem się do ukochanej osoby? Obecny stan wiedzy nie daje nadziei na szybką ani łatwą odpowiedź na tego typu pytania, dlatego nie powinno dziwić, że psycholodzy ich unikają.

W postępowaniu psychologów lekceważących problem psychofizyczny tkwi jednak pułapka. Psychika jest związana z ciałem, więc psycholodzy koncentrujący się wyłącznie na tej pierwszej zachowywaliby się jak człowiek, który, chcąc połączyć kawałki drewna i nie posiadając najbardziej odpowiednich do tego narzędzi, próbowałby to zrobić, używając psychicznej mocy. Ludzie tak nie działają. Większość z nich, chcąc zbudować stół, a nie dysponując frezarką i zaciskiem, intuicyjnie wykorzystałaby to, co dostępne – nóż, piłę, młotek. Analogicznie, psychologowie nie tworzą teorii ani procedur oddziaływań praktycznych – wychowawczych, rozwojowych, terapeutycznych – w całkowitym oderwaniu od cielesności. Zamiast tego wybierają, zwykle bezwiednie, jeden z zakorzenionych w naszej kulturowej tradycji sposobów rozwiązania problemu psychofizycznego: zwykle stają się dualistami, odróżniającymi *psyche* od *somy*, zakładając przy tym nadrzędność tej pierwszej. Ewentualnie, podążając ścieżką monistyczną, uznają psychikę i ciało za jedność, ignorując dzielące je różnice (a są one oczywiste – *myśl*, że mam ochotę kogoś uderzyć, jest czymś innym niż *faktyczne* wyrządzenie komuś krzywdy). Pułapka, w którą wpadają psychologowie – a w efekcie ich klienci – polega na tym, że sposoby te mają różne, wcale nie równoważne, konsekwencje praktyczne. Co więcej, żaden z nich nie jest zadowalający.

Błądzenie w dualizmie...

Koncepcję, zgodnie z którą psychika – utożsamiana z duszą – jest całkowicie oddzielona od ciała, nad którym góruje, jako pierwszy wyraziście głosił Platon. Jego zdaniem *psyche* reprezentuje świat idei – rzeczywistość doskonałą, odzwierciedlającą to, co istnieje faktycznie, bo niezależną od materii i upływu czasu. Skoro świat idei jest tym prawdziwym, to świat materialny, także cielesność, jest jedynie iluzją. Wierzący w reinkarnację Platon uważał, że człowiek posiada, zaczerpniętą z poprzednich wcieleń, wiedzę o świecie idealnym. Choć wraz z ponownymi narodzinami o tym świecie zapomina, to jednak za nim tęskni. *Soma* jest dla *psyche* ograniczeniem, więzieniem (s. 18).

Platońska koncepcja dualizmu psychofizycznego, czyli rozdzielności psychiki i ciała, połączona z traktowaniem tego drugiego jako przeszkody w doświadczaniu i realizowaniu wyższych,

© ERICH POMMER

Psychologia nie radzi sobie z problemem psychofizycznym, tworzy podręczniki, poradniki i praktyki nieomalże „bezcielesne", pogłębiające kulturowy i osobisty rozdźwięk somy i psyche.

duchowych pragnień, została przejęta przez chrześcijaństwo, które przez stulecia represjonowało cielesność i jego potrzeby. I chociaż Tomasz z Akwinu przekonywał, że „Człowiek nie jest duszą używającą ciała, lecz kompozycją duszy i ciała", to chrześcijańskie stanowisko wobec cielesności lepiej wydają się oddawać słowa Josemarii Escrivy de Balaguera, hiszpańskiego duchownego katolickiego: „Powiedz twojemu ciału: wolę mieć w tobie niewolnika, niż być twoim niewolnikiem".

W neoplatońsko-chrześcijańskim klimacie swoistej pogardy wobec cielesności na przełomie XVI i XVII w. Kartezjusz twierdził, że świat składa się z przedmiotów fizycznych, czyli ciał i innych obiektów, oraz z rzeczywistości duchowej, „myślącej", którą dzisiaj nazwalibyśmy „psychiczną" lub „umysłową". Te dwie substancje, materialna i psychiczna, są tak różne, że łączą się ze sobą wyłącznie za pośrednictwem szyszynki (tylko u ludzi – zwierzęta działają mechanicznie). Wprawdzie Kartezjusz, w przeciwieństwie do Platona, nie odmawiał ciału prawdziwości, uważał jednak, że istotą człowieczeństwa jest umysł, co wyraził powszechnie znaną deklaracją: „Myślę, więc jestem". Idee Kartezjusza, uznawanego za ojca nowożytnej filozofii, nie tylko nadały ton dalszym rozważaniom problemu psychofizycznego (dotycząca tego problemu pierwsza książka António Damasio nosi tytuł „Błąd Kartezjusza"), lecz także ukształtowały typowy dla naszej kultury sposób myślenia o relacjach łączących ciało z psychiką, znajdujący odzwierciedlenie w licznych koncepcjach psychologicznych.

Jedną z takich koncepcji jest logoteoria Victora Emila Frankla. Zgodnie z nią byt ludzki posiada trzy wymiary: cielesny, psychiczny i duchowy. Wymiar cielesny ma charakter biologiczno-fizjologiczny, psychiczny obejmuje odruchy warunkowe, instynkty i emocje, a typowo ludzki wymiar duchowy tworzą: myślenie, podejmowanie decyzji i przyjmowanie określonych postaw. Frankl proponował wyobrażanie sobie tych wymiarów jako koncentrycznie ułożonych warstw kuli: cielesność jest najbardziej zewnętrzna, „powierzchowna" i styka się ze znajdującą się bliżej centrum psychicznością (którą Kartezjusz zaklasyfikowałby zapewne do świata materii). Wymiar duchowy jest najbardziej wewnętrzny, stanowi ośrodek ludzkiego bytu, łączący psychikę z ciałem i zarządzający nimi. Według Frankla człowiek jest istotą duchową – czyli myślącą i podejmującą autonomiczne decyzje – posiadającą aspekt psychofizyczny, dzięki któremu może się urzeczywistniać.

Większość psychologów, w przeciwieństwie do Frankla, nie ujawnia swoich poglądów dotyczących relacji *psyche* i *somy* – być może obawiając się o swój status „prawdziwych", eksperymentalnych naukowców, nie chcąc wikłać się w problemy trudne do rozstrzygnięcia, albo nie posiadając odpowiedniej filozoficznej aparatury pojęciowej i metodologicznej. Zygmunt Freud, który taką aparaturą dysponował, w pierwszych swoich tekstach, pisanych jeszcze w XIX w., próbował łączyć akty psychiczne z procesami zachodzącymi w korze mózgowej. W 1894 r., w liście do przyjaciela Wilhelma Fliessa, dzielił się pomysłem istnienia „progu" psychofizycznego – zachodzące w ludzkim ciele procesy chemiczne, po osiągnięciu określonej wielkości, miałyby wzbudzać określone stany psychiczne (np. niski poziom cukru we krwi powodowałby poczucie głodu). Gdyby Freud rozwinął tego typu wątki w swojej psychoanalizie, być może już na początku formowania się psychologii dualizm psychofizyczny zostałby przezwyciężony. Tak się jednak nie stało. Freud porzucił rozważanie relacji łączących psychikę z ciałem, o czym mogły zadecydować jego ambicje zaistnienia w akademickim świecie. Koniec końców, jego teoria potwierdzała idee Kartezjusza. Zgodnie z nią prawidłowy rozwój psychiki polega na zdominowaniu zakorzenionego w ciele id przez superego, reprezentujące nadrzędną wobec fizyczności, zmuszoną do panowania nad jej popędami, kulturę.

Psychoanaliza Freuda była dla psychologii mniej więcej tym, czym dzieła Kartezjusza dla filozofii – stała się punktem wyjścia dla tworzenia kolejnych koncepcji, rozbudowujących ją lub wobec niej krytycznych. Carl Gustav Jung, w swojej opozycyjnej wobec psychoanalizy psychologii analitycznej, opisywał rozwój indywidualny jako oparty na archetypach, czyli raczej duchowych niż materialnych wzorcach doświadczania i działania zawartych w nieświadomości zbiorowej. Rozwój ten jest zdaniem Junga niezależny od obserwacji dojrzewania, a później starzenia się ciała. Kontynuatorzy Freuda, tacy jak Harry Stack Sullivan czy Erich Fromm, wzbogacili psychoanalizę o wymiar kulturowo-społeczny, jednak nie cielesny. Wyjątkiem był Erik H. Erikson, który twierdził, że rozwojowi psychicznemu rytm nadają zmiany fizyczne, za którymi postępują określone oczekiwania społeczne – otoczenie ▷

◁ inaczej odnosi się do rocznego dziecka niż do nastolatka, a jeszcze inaczej do osoby starszej. Zmiany w wyglądzie ciała człowieka owocują modyfikacją wymagań, jakie stawia mu środowisko, co prowadzi go do przeżywania kryzysów, z którymi jednak radzi sobie wyłącznie dzięki swojej sile psychicznej.

Również współczesne teorie psychologiczne, np. ta stworzona przez Markus, odzwierciedlają kartezjański dualizm. W konsekwencji nie tylko prowadzą do tworzenia określonych metod praktycznych, lecz także przenikają do świadomości potocznej, kreując w ludzkich umysłach obraz świata, w którym „mentalne moce" mogą zaradzić wszystkiemu, również problemom fizycznym. Niekorzystnych efektów można wymienić wiele. Ludzie zaniedbują swoje ciała, nie zaspokajając ich potrzeb (m.in. dotyku), nie potrafiąc rozpoznać płynących z nich sygnałów. Próbują zmieniać swoje życie, nie uwzględniając cielesności, np. pozbyć się lęku bez wyładowywania związanego z nim somatycznego napięcia dzięki aktywności fizycznej, a jedynie poprzez psychologiczną „archeologię", uprawianą w ramach terapii psychodynamicznej. Usiłują „naprawiać" ciała, np. zatrzymać rozwój nowotworu, przy użyciu technik wyłącznie mentalnych lub interpersonalnych, takich jak reiki czy ustawienia Hellingera – a kiedy im się to nie udaje, doświadczają poczucia winy (świetnie opisuje to Ken Wilber w „Śmiertelnych nieśmiertelnych"). Bywa też, że ludzie dążą do ostatecznego zapanowania nad ciałem, zapominając, że jego skrajne wycieńczenie oznacza śmierć – co jest typowe dla cierpiących na anoreksję, czasami leczonych wyłącznie narzędziami psychologicznymi, bez uwzględnienia komplementarnych, w tym przypadku koniecznych, technik fizjologicznych.

...i w materii

Alternatywny wobec dualizmu psychofizycznego monizm zakłada, że natura całego bytu jest jednorodna – materialna albo duchowa, współcześnie raczej materialna, bo to fizyczne aspekty świata da się badać naukowo. Wczesnym przedstawicielem monizmu materialistycznego był, na przełomie XVI i XVII w., Tomasz Hobbes, zafascynowany rozwojem naukowych metod pomiaru i ich efektami. Jego twierdzenie, że „Człowiek człowiekowi wilkiem jest" wynikało z przekonania, że najważniejsze jest przetrwanie biologiczne – bo ostatecznie tylko ono jest wymierne.

Podobne poglądy wyrażają dziś psychologowie ewolucyjni sprowadzający aktywność psychiczną do mechanizmów mózgowych, ukształtowanych w toku ewolucji. To, że człowiekowi ktoś lub coś się podoba lub budzi jego niechęć, czyli powoduje w nim określone psychiczne doświadczenia oraz fizyczne reakcje, wynika z warunkowanych genetycznie mechanizmów służących przeżyciu i reprodukcji. Ciało zawierające geny – kodujące ewolucyjną przeszłość naszych przodków, prowadzące do takiego, a nie innego ukształtowania ludzkiego mózgu, mające tendencję do samoreplikacji – jest zarazem przyczyną, jak i powodem wszelkich psychicznych procesów. Według ewolucjonistów sprawa jest prosta: nawet jeśli ludzie doświadczają przemyśleń lub przeżyć, którym nadają miano duchowych (na przykład wierzą w to, że ludzki zarodek jest już człowiekiem), w gruncie rzeczy służy to propagowaniu genów.

Ewolucjoniści z końca XX w. mieli w psychologii monistycznych prekursorów w postaci behawiorystów z pierwszej połowy stulecia, którzy uważali, że psychikę można zredukować do obserwowalnej aktywności ciała. Według behawiorystów kiedy człowiek cofa się na widok pająka, jego oddalanie się od potencjalnego biologicznego zagrożenia jest jedynym istotnym faktem – to, że odczuwa przy tym wstręt lub lęk, nie ma żadnego znaczenia.

Materialistyczny monizm przekłamuje obraz rzeczywistości w nie mniejszym stopniu co dualizm psychofizyczny. Umysłu nie da się sensownie zredukować do reakcji somatycznych. Prowadzi do koncentracji na wyglądzie i fizycznej efektywności – „Chcesz poczuć się dobrze, osiągnąć życiowy sukces? Zafunduj sobie operację plastyczną!". „Twoje ciało nie daje rady, nie masz dość siły na realizację planów? Wypij napój energetyzujący! Nie przejmuj się tym, że twoje dłonie drżą, a serce jest bliskie palpitacji – ważne, żebyś wykonał kolejne zadanie!".

Coraz popularniejsza wśród filozofów i naukowców koncepcja ucieleśnionego poznania głosi, że ruchy ciała mogą aktywizować określone myśli i odczucia.

Taniec po kres

Według klasycznej analizy bioenergetycznej Alexandra Lowena ciało „pamięta" dawne traumy i zaniedbania, co wyraża napięciem, spłyceniem oddechu, ograniczeniem ekspresji. Zdaniem Lowena rozluźnić ciało, i zarazem psychikę, umożliwiając im wspólne przepracowanie problemów osobistych, można tylko poprzez połączenie analizy intelektualnej z ćwiczeniami fizycznymi (s. 94). Bliższa współczesności teoria markerów somatycznych Damasio głosi, że podstawą wszelkich życiowych decyzji – dotyczących obiadowego menu czy partnera życiowego – są emocje przejawiające się określonymi zmianami fizjologicznymi. Kobieta poszukująca partnera może zerwać kontakt z nowo poznanym, obiecującym mężczyzną dlatego, że zobaczyła, jak sięga on po kolejny kieliszek wina, co – za pośrednictwem ucisku w żołądku, którego wielokrotnie doświadczała w obecności pijącego ojca – przypomniało jej o lęku przed związaniem się z człowiekiem uzależnionym. Coraz popularniejsza wśród filozofów i naukowców koncepcja ucieleśnionego poznania głosi, że ruchy ciała mogą aktywizować określone myśli i odczucia.

Psychologiczne teorie traktujące problem psychofizyczny z należną mu uwagą są wciąż niszowe, jednak coraz liczniejsze. Psychologiczna praktyka, o ile zależy jej na skuteczności, stara się za nimi nadążać. Zyskująca na popularności terapia poznawczo-behawioralna bardziej już zasługuje na swoje miano, bo silniej łączy to, co tradycyjnie kojarzone z umysłem, z tym, co cielesne. Pracujący w jej nurcie psychoterapeuci doceniają najnowsze ustalenia naukowe, np. te, zgodnie z którymi fizyczne działania sprzeczne z dotychczasowymi nawykami (np. przekręcanie klucza w drzwiach lewą, a nie prawą ręką albo wyrażanie wdzięczności zamiast narzekania) tworzą w mózgu nowe ścieżki neuronalne, mogące prowadzić do całościowej, psychofizycznej zmiany.

Psychika i ciało potrzebują siebie jak partnerzy w tangu, którego nie da się tańczyć w pojedynkę. Dualizm doprowadził do spostrzegania ciała jako widma, które nie jest w stanie dorównać psychice kroku, utrudnia jej wykonywanie figur, tańczy w jej tle. Monistyczne redukowanie rzeczywistości do materii niejako nakazało ciału wykonywać milonga w rytm techno. Rozwój nauki, także psychologii, daje jednak nadzieję. Choć taniec *somy* i *psyche* wciąż jest tajemniczy, to człowiek zaczyna dostrzegać jego złożoność i subtelność, jego piękno. Coraz bardziej zbliża się do zmiany kartezjańskiej formuły „Myślę, więc jestem" na „Jestem psychofizyczną jednością, dlatego spostrzegam, myślę, czuję, działam".

ANNA TYLIKOWSKA

RevitaLash®
COSMETICS

7 lat...
...marki **RevitaLash®** w Polsce
...akcji **„Zdrowy Nawyk, Zdrowe Piersi"**

Opatentowany
BioPeptin
Complex®

Joanna
Kostrzewska
ambasadorka marki
RevitaLash® w Polsce

PLAZA ANGELS założycielka Fundacji Plaza Angels™

FUNDACJA ŚWIATŁO ambasadorka Fundacji „Światło"

fot. Piotr Myszkowski

Oryginalne produkty marki RevitaLash® dostępne są wyłącznie w najlepszych gabinetach medycyny estetycznej, kosmetycznych i spa oraz na:
www.plazanet.pl
www.revitalash.com.pl

PLAZANET Sp. z o.o. wyłączny dystrybutor marki RevitaLash® w Polsce,
ul. Bogusza 6, 61-611 Poznań,
e-mail: biuro@revitalash.com.pl, tel. 61 82 742 50, 61 22 35 495

PLAZANET
cosmetics

10% taniej!
Na pierwsze zakupy, po pobraniu aplikacji
Google play | App Store

Dr hab. Bartłomiej Dobroczyński

o tym, skąd wzięła się dusza, jak filozofowie przez wieki łączyli ją z ciałem i jaki kłopot ma z nią współczesny człowiek

DUSZA Z CIAŁA WYLECIAŁA

ROZMAWIA AGNIESZKA KRZEMIŃSKA
ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

Rozmówca jest psychologiem, pracownikiem Uniwersytetu Jagiellońskiego, członkiem Kolegium Interdyscyplinarnego Centrum Etyki Wydziału Filozoficznego. Zajmuje się historią psychologii oraz psychoanalizy, irracjonalizmem oraz szeroko rozumianą popkulturą. Autor książek, m.in. „Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii", „Historia polskiej myśli psychologicznej. Gałązki z drzewa Psyche" (wspólnie z Teresą Rzepą) oraz „Idea nieświadomości w polskiej myśli psychologicznej przed Freudem".

AGNIESZKA KRZEMIŃSKA: – O tym, że w głębokich pradziejach ludzie wierzyli w istnienie duszy, wiemy dzięki wykopaliskom, sztuce i analogiom etnograficzno-antropologicznym. A czy dowiedzieliśmy się już, co sprawiło, że człowiek sformułował pojęcie tego odrębnego od ciała bytu?

BARTŁOMIEJ DOBROCZYŃSKI: – Badacze mają kilka hipotez na ten temat. Jedna odwołuje się do dostrzegalnej różnicy pomiędzy organizmami żywymi a martwymi. Otóż prehistoryczni ludzie musieli zauważyć, że ich nieżyjący towarzysze nie poruszają się, nie oddychają, nie mają pulsu i spada im temperatura. Mogli więc wpaść na pomysł, że istnieje specjalny czynnik, który jest za to odpowiedzialny. W wielu dawnych doktrynach – zarówno pierwotnych, jak i filozoficznych – stała się nim właśnie dusza. Zwykle lokowano ją w sercu i wiązano z oddechem oraz ruchem. Nie przez przypadek zresztą polskie słowa dech i duch są ze sobą etymologicznie powiązane, a *anima* – łacińskie określenie duszy – przetrwało w wyrazach związanych z ruchem i przywracaniem życia, jak animacja czy reanimować. Inną inspiracją były z pewnością marzenia senne. Pojawiały się pytania: gdzie znikam, kiedy śpię, albo dlaczego towarzysze widzą moje ciało, kiedy we śnie w odległych miejscach walczę, poluję i wędruję? Jako odpowiedź mogła się znowu pojawić hipoteza duszy prowadzącej życie częściowo niezależne od ciała. Później, kiedy ludzkość natrafiła na rośliny psychoaktywne, można było takie „wyjścia duszy z ciała" wywoływać – pojawił się szamanizm, w którym rozwijano już stosunkowo złożone idee psychologiczne.

W obiegowym przekonaniu dusza jest niematerialna, ale w wielu religiach miała fizyczny wymiar. Kojarzono ją z ptakiem, oddechem, cieniem, różnymi żywiołami, jak subtelny ogień czy powietrze. Kiedy w naszym kręgu kulturowym utraciła fizyczność?

Najstarsza w naszej kulturze wzmianka o odrębnej od ciała i odpowiedzialnej za tożsamość duszy pojawiła się w „Odysei" Homera: Kirke zamienia przyjaciół Odysa w wieprze, a ci, będąc w ciałach zwierząt, nadal wiedzą, że są ludźmi. Wydaje się jednak, że to Platon najlepiej podsumował istniejące wcześniej intuicje i stworzył jedną z najbardziej radykalnych koncepcji niematerialnej duszy. Mimo tego radykalizmu, a może właśnie dzięki niemu, jego koncepcja miała taki wpływ na ludzi, że w wielu potocznych poglądach przetrwała do dziś. Władysław Witwicki w swoim podręczniku psychologii jeszcze w 1948 r. stwierdzał, że człowiek jest duszą, która ma ciało, pod czym Platon by się podpisał bez wahania. Według greckiego filozofa duszę miał nie tylko człowiek, ale też wszystkie istoty zdolne do ruchu, a więc także zwierzęta i gwiazdy. Jednak najradykalniejszym elementem koncepcji Platona była teza o absolutnej wyższości duszy nad ciałem. Dusza była wieczna, rozumna, niepodzielna i nieśmiertelna; ciało – wielopostaciowe, rozpadalne i śmiertelne. Dusza dawała ciału życie, które bez niej było martwe. Dusza była dobra, ciało złe.

No i stanowiło więzienie duszy.

Gorzej. Gdyby Platonowi zadać pytanie: po co tu jesteśmy, opowiedziałby, że za karę. Bo zapomnieliśmy o swoim powołaniu, o tym, że przynależymy do świata idealnego. Wierzył, że konkretne ciało jest duszy przypisane w zależności od tego, na jakim poziomie intelektu i cnoty była w poprzednim wcieleniu. Jednocześnie twierdził, że dla duszy najlepsze jest niepowiązanie z żadnym ciałem, bo ono działa na nią jak trucizna – oszałamia, zwodzi i osłabia. Przez to dusza zapomina, że istniała przed ciałem i była wtedy lepsza. W nas myślenie platońskie też bardzo mocno utkwiło. Choć w doktrynie chrześcijańskiej zapisana jest wiara w ciała zmartwychwstanie – bo dusza bez ciała nie mogłaby być w pełni szczęśliwa – to jednak wielu katolików wierzy bardziej w platońskie rozumienie śmierci: jako wyzwolenie duszy z ciała.

Odpowiedzialność maszyny

Twórcą koncepcji o nierozerwalności duszy i ciała, która teoretycznie wygrała w Kościele, był uczeń Platona – Arystoteles.

Arystoteles, podobnie jak jego mistrz, utrzymał substancjalną odrębność duszy i ciała, ale relację między nimi widział inaczej, twierdząc, że dusza jest formą, a więc kształtem konkretnego ciała i jest z nim nierozerwalnie związana, co od razu eliminowało ideę reinkarnacji, której Platon był zwolennikiem. Spór o duszę między Platonem a Arystotelesem przeniósł się później na spór między św. Augustynem i św. Tomaszem. W Kościele wygrał tomizm, ale to platonizm wpłynął bardziej na nowożytną filozofię i psychologię. Najważniejsi myśliciele, jak Kartezjusz, Locke czy Kant, zgodnie uważali, że dusza i ciało to dwie całkowicie różne rzeczy, że człowiek poznaje duszę bezpośrednio, a więc lepiej od świata zewnętrznego, który zmuszony jest badać pośrednio, za pomocą wielce niedoskonałych zmysłów. Arystoteles by się z tym nie zgodził, uważał bowiem, że człowiek nie ma osobnego zmysłu do poznawania duszy, więc poznaje ją pośrednio i zna najsłabiej. Dopiero w oświeceniu pojawiło się coś, co wywróciło tę filozofię do góry nogami. ▷

ja my oni

© BE&W

Najradykalniejszym elementem koncepcji Platona jest teza o absolutnej wyższości duszy nad ciałem. Dusza jest wieczna, rozumna, niepodzielna i nieśmiertelna; ciało – wielopostaciowe, rozpadalne i śmiertelne.

Dusza jest dobra, ciało złe.

Platon
(ok. 427–347 p.n.e.) jeden z najsłynniejszych greckich filozofów, uczeń Sokratesa, nauczyciel Arystotelesa

▷ **Czyli?**

Najpierw rozwój nowożytnej fizyki, a potem teoria ewolucji. Zajęcia z historii myśli psychologicznej rozpoczynam zwykle rycliną przedstawiającą Platona, Karola Darwina i kaczkę Vaucansona. Co ma sugerować, że nasze współczesne widzenie człowieka to łączny efekt starcia między Darwinem a Platonem oraz zrodzonej w XVI–XVII w. fascynacji maszynami. To wtedy powstały pierwsze mechaniczne kalkulatory Pascala i Leibniza, a później, w XVIII w., słynne maszyny francuskiego konstruktora Jacques'a de Vaucansona, jak jedząca i wydalająca kaczka czy flecista. Te ostatnie pokazały, że platonicy się mylili, bo mogą istnieć obiekty, które nie potrzebują duszy, by się poruszać. Nieco humorystycznie można zauważyć, że znana wszystkim lokomotywa (a więc wersja maszyny parowej Watta) stała się jednym z gwoździ do trumny koncepcji niematerialnej i ożywiającej ciało duszy.

Z czasem okazało się, że maszyny mogą też symulować myślenie. Ciekawe, co dziś powiedziałby Platon, widząc, że komputer wygrywa z człowiekiem w szachy?

Dla niego byłoby z pewnością trudne do przyjęcia, że tak szlachetne atrybuty, jak ruch i myślenie, nie potrzebują duszy i mogą realizować się w „hałaśliwej i nierozumnej materii". Ale istnienie trwałej duszy i niezmiennego ja najmocniej w myśli nowożytnej podważył szkocki filozof David Hume, stwierdzając, że ani w umyśle, ani w materii nie widzi nic niezmiennego; wyobrażenia, idee, afekty pojawiają się i znikają, a zdziecinniały starzec nie jest tą samą osobą, którą był za młodu. Uwielbiam ironiczny koniec jego eseju poświęconego tym zagadnieniom, w którym pisze, że powinniśmy być wdzięczni boskiemu objawieniu za upewnianie nas o nieśmiertelności duszy, albowiem wszystko inne temu przeczy, a „tylko ono upewnia nas co do tej wielkiej i ważnej prawdy".

Chyba trudno powiedzieć, że koncepcja duszy ulegała całkowitej destrukcji tylko za sprawą istnienia poruszającej się maszyny?

Rewolucji dokonał dopiero Darwin, który postawił na głowie powszechnie dotychczas obowiązującą zasadę Wielkiego Łańcucha Bytu. Według niej najwyższy Intelekt albo Logos najpierw pomyślał, a następnie stworzył świat, w którym obowiązuje określona hierarchia. Stwórca jest na samym szczycie, a poniżej są aniołowie, potem ludzie, zwierzęta, a na samym dole rośliny i minerały. Tymczasem Darwin przedstawił scenariusz dokładnie odwrotny: na początku była tylko jedna materialna substancja, z której wszystko wyewoluowało, a hierarchia panuje odwrotna, bowiem to kamień jest ojcem żywej rośliny, zaś prostsze zwierzę produkuje bardziej skomplikowanego człowieka. Pojawia się także niepokojąca idea, że to, co w nas, ludziach, jest najwspanialsze, to nie upadłe, grzeszne „wysokie"– jak u Platona czy św. Augustyna – tylko udoskonalone „niskie". Ponieważ teoria ta powołuje mniej hipotetycznych bytów, nauka przyjęła ją jako obowiązującą, co stało się jednym z punktów kulminacyjnych długiego procesu odczarowywania Wszechświata.

To znaczy?

Dawniej ludzie wyobrażali sobie kosmos w taki sposób, jak psychologowie widzą człowieka. Przypisywali mu charakter i osobowość. Widzieli lubieżną Wenus, zapalczywego Marsa, obojętnego Saturna i żądnego zysku Merkurego. Siarka była dla alchemików aktywna, męska i skłonna do gniewu, zaś sól bierna, pełna cech kobiecych. Jednak z alchemii zrobiła się chemia, z astrologii astronomia, a z magii fizyka. Cudowność krok po kroku traciła rację bytu. Według św. Augustyna celem życia ludzkiego jest odnalezienie swojej drogi do Boga, bo dusza „nie zazna spokoju, póki nie spocznie w Panu". Jednak gdyby spytać współczesnego uczonego, po co żyje człowiek, trudno byłoby mu znaleźć lepszą odpowiedź od tej, że po to, by się najpierw rozmnożyć (w czym pomoże mu wysokie miejsce w hierarchii społecznej, umożliwiające dostęp do najlepszych partnerów), a następnie umrzeć. Amerykański psycholog Roy F. Baumeister twierdzi, że kultura to po prostu biologiczna strategia przetrwania, zaś ogromną popularnością cieszą się książki brytyjskiego biologa Richarda Dawkinsa, których tytuły mówią same za siebie: „Samolubny gen", „Wojny plemników" czy „Ślepy zegarmistrz". Mówiąc krótko: dusza udała się na banicję…

…a nauka zwątpiła w jej istnienie i przestała się nią zajmować. Problem, że ludziom trudno bez duszy się odnaleźć, bo pełniła rolę sternika. Czyż nie stąd większe niż kiedyś poczucie zagubienia i kłopoty natury psychologiczno-psychicznej?

Współczesny uczony powie, że ani duszy, ani substancjalnego umysłu nie ma, istnieją jedynie czynności intelektualne, emocjonalne, wolitywne, które dawniej wiązaliśmy z duszą. Tak jak żołądek za pomocą soków trawi i przyswaja pokarm, tak nasz organizm za pomocą układu nerwowego przyswaja sobie środowisko poprzez poznanie i dzięki tej wiedzy do niego się przystosowuje. Kiedyś dusza miała wyzwolić się z ciała lub dążyć do zbawienia, dzisiaj cechy adaptacyjne mają służyć przetrwaniu jednostki i gatunku.

Pogoń za harmonią

Ale nadal z żołądkiem idzie się do lekarza, a z duszą do psychiatry lub psychologa. W końcu psychologia to z greki nauka o duszy?

Owszem, ale udajemy się do nich jako do inżynierów albo dizajnerów umysłu czy zachowania, bo oni lepiej od nas znają ich dynamikę i rządzące nimi prawa. Oczywiście można posługiwać się metaforami, że oni leczą duszę, ale to jest ustępstwo na rzecz codziennej komunikacji, bo przyciśnięty do muru terapeuta zazwyczaj przyzna, że w żadną duszę nie wierzy. Szczególnie psychiatria szuka substancji, które się wydzielają w mózgu, kiedy odczuwamy uczucia i emocje, więc zamiast o duszy będzie mówiła o neuroprzekaźnikach, jak noradrenalina, do-

© BE&W

Zwycięstwo darwinizmu i upadek platonizmu spowodowały, że utraciliśmy nieśmiertelność i doskonałość, które dawała nam dusza, wszystkie idealne przymioty przypisywane dotąd duszy przelewamy na ciało.

Charles Darwin
(1809–1882) angielski przyrodnik, teolog, twórca teorii ewolucji biologicznej nazwanej darwinizmem

pamina i serotonina. Oczywiście są naukowcy, którzy wierzą w duszę. Na przykład w 1966 r. w podręczniku psychologii przyznał się do tego kanadyjski behawiorysta Donald O. Hebb, podkreślając jednocześnie, że to jego prywatny pogląd, bo nauka działa wedle zasady: najpierw sprawdź, wyczerp wszystkie prostsze sposoby wyjaśniania rzeczywistości, zanim powołasz byty tak niewidzialne i nieuchwytne zmysłami, jak dusza. Hebb pisze, że jeśli w miejsce jakiegoś funkcjonowania człowieka przyjmiesz, że wyjaśnieniem jest działanie duszy, a później ktoś wykaże, że to nieprawda, tylko pogorszysz i tak niewesołą sytuację duszy. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że nauka nie zajmuje się poszukiwaniem prawdy w potocznym sensie. Samoświadomy naukowiec wie, że nie ma uprawnień do badania duszy, bo porusza się w sferze z góry przyjętych założeń i musi postępować zgodnie z nimi.

A to go ogranicza?

Futbolista nie może strzelić bramki ręką, chociaż byłoby mu wygodniej, bo to jest wbrew regułom tej gry. Podobnie robi naukowiec, mówiąc: przyjmijmy, że duszy nie ma, i zobaczmy, co z tego wyniknie. Ale to jest tylko założenie, bo empirycznie tego, czy dusza jest, czy jej nie ma, do tej pory nie udało się wykazać w sposób niebudzący wątpliwości. Nauka polega na zbieraniu danych na rzecz tej lub innej hipotezy, ale za jakiś czas mogą pojawić się nowe dane, które ją obalą. Dlatego na pytanie: co nauka ma do powiedzenia na temat duszy, najlepszą odpowiedzią byłoby: zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, przyjmując założenia nauk empirycznych, nie ma dowodów na jej istnienie.

Dewiza Akademii Platona brzmiała: w zdrowym ciele zdrowy duch, a starożytni bardzo dbali o higieniczny tryb życia, wierząc, że dusza w sprawnym ciele mniej cierpi. Ale już chrześcijańscy asceci, chcąc zbawić duszę, potwornie dręczyli ciało. My też męczymy nasze ciała, choć z innych pobudek – w imię kultu zdrowia, urody i młodości. Czy to dlatego, że gdy zabrakło nam duszy, skupiliśmy się na ciele?

Może zwycięstwo darwinizmu i upadek platonizmu spowodowały, że wszystkie idealne przymioty przypisywane duszy zostały jej odebrane i przelane na ciało. Ciało stało się naszą jedyną rzeczywistością, ostatecznym sposobem istnienia. Utraciliśmy nieśmiertelność i doskonałość, które dawała nam dusza, więc może w jakiś sposób przelewamy tę tęsknotę za światem idealnym na ciało. Ono nie jest jednak ani doskonałe, ani posłuszne naszym oczekiwaniom. Ideałem jest młode, szczupłe i gibkie ciało, więc zamęczamy się na różne sposoby, by zachować je w takiej postaci jak najdłużej. Jak w „Nowym wspaniałym świecie" Aldousa Huxleya, gdzie posiadano ciało 30-latka do 60. roku życia, a potem poddawano się eutanazji.

A nie ma na to wpływu fakt, że żyjemy w świecie konsumpcji, w którym wygląd decyduje o pozycji, pieniądzach, udanym życiu rodzinnym?

I to jak. Choć to, jak się wyglądało, zawsze miało znaczenie, teraz straciliśmy szalupę ratunkową w postaci duszy. Dawniej jak się w życiu nie powiodło, można było liczyć na duszę, dzisiaj teoretycznie jest więcej możliwości, ale mniej sensu. Podczas gdy dla ascetów średniowiecznych niedoskonałe ciało było przeszkodą w drodze do Boga, dla nas jest przeszkodą w osiągnięciu sukcesu i pozycji. Społeczności ludzkie zawsze stawiały swoim członkom wymagania dotyczące wyglądu, ale dzisiaj są one sformułowane w tak bardzo restrykcyjny sposób, że niemal nie można im sprostać. Szczególnie dotyczy to kobiet, które we współczesnej kulturze nie mają prawa czuć się bezpiecznie, bo zawsze w ich wyglądzie będzie coś, co można jeszcze poprawić lub zmienić. W kapitalizmie konsumpcyjnym zmiana jest pożądana, a długi okres stabilnego i niezmiennego trwania definiuje się jako brak rozwoju, czyli stagnację i zło.

Normy dotyczące ciała są tak restrykcyjne, że coraz więcej ludzi głodzi się, poddaje operacjom plastycznym, obsesyjnie uprawia sporty i kupuje kolejne „zapewniające szczęście" gadżety. Ci, którzy nie mogą sobie na nie pozwolić, popadają we frustrację.

Antropolog kultury Marshall Sahlins w eseju „Pierwotne społeczeństwo dobrobytu" pokazuje, że w dawnych kulturach plemiennych, jeśli byłaś biedna, to nadal byłaś szczęśliwa, bo różnica między tobą a bogaczem nie była wielka. W naszym świecie biednych jest więcej i są nieszczęśliwi, bo różnica jest tak kolosalna, że powoduje ich wykluczenie. Erich Fromm ponad pół wieku temu przestrzegał, że kultura Zachodu niszczy nas, zamiast dawać wsparcie, że czujemy się coraz bardziej niepewni, zagubieni wręcz wyalienowani, a statystyki pokazują, że ogromna liczba ludzi używa (i nadużywa) leków przeciwlękowych i przeciwdepresyjnych, co skłania do smutnej refleksji nad naturą naszej cywilizacji.

Miotamy się zatem między lekarzem, psychoterapeutą a księdzem, szukając sposobu na harmonię metaforycznej duszy i rzeczywistego ciała. Czy jest ona w ogóle możliwa?

Popularność przedsięwzięć, które uczą człowieka, jak żyć, jest ogromna. Są też badania, które pokazują, co czyni nas szczęśliwymi. Psycholog Daniel Gilbert w książce „Na tropie szczęścia" radzi, by być altruistycznym i mieć przyjaciół. Psychiatra George Vaillant w 2012 r. podsumował niezwykłe, trwające 75 lat badania nad szczęściem, w których wzięło udział 268 mężczyzn. Wyniki mogą wydać się zaskakująco kobiece. Okazuje się, że najważniejsza jest miłość i dobre kontakty z innymi. Że posiadanie władzy i pieniędzy nie zapewni nam szczęścia. Że ważniejsze od sukcesów zawodowych jest zwykłe zadowolenie z pracy. Bardzo szkodzi nadużywanie alkoholu, a inteligencja nie jest wcale istotna. I że możemy osiągnąć szczęście w każdym momencie życia, bo na zmiany nigdy nie jest za późno. Pytanie, czy można się tego nauczyć.

ROZMAWIAŁA **AGNIESZKA KRZEMIŃSKA**

ja my oni

Dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska
o tym, czy warto walczyć z czasem

MŁODO MI W GŁOWIE

ROZMAWIA MAGDALENA STRZAŁKOWSKA
ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

Rozmówczyni jest psychologiem klinicznym i terapeutką w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Ukończyła także historię sztuki i dziennikarstwo. Autorka książek, m.in. „Buty szczęścia", „Dobra pamięć, zła pamięć" i „Rak duszy. O alkoholizmie".

MAGDALENA STRZAŁKOWSKA: – Ludzie współcześni są opętani kultem młodości.

EWA WOYDYŁŁO-OSIATYŃSKA: – I bardzo dobrze.

Dobrze?

Czy kult młodości wyrządza komukolwiek krzywdę? Jeśli jego wyznawcy dyskryminowaliby starsze osoby tylko dlatego, że są starsze, to mielibyśmy do czynienia z ageizmem. Ale ageizm nie wynika z kultu młodości.

A z czego?

Z tego samego, co choćby dyskryminacja czarnoskórych czy kobiet na rynku pracy...

Czyli z przekonania, że osoby białe czy płci męskiej są lepsze.

Nie. Każda dyskryminacja wynika z niedorozwoju humanizmu. A ageizm także z braku wyobraźni – ktoś, kto za młodu odbiera prawa ludziom starszym, nie potrafi uświadomić sobie, że życie jest jazdą po ulicy jednokierunkowej. Przecież osoby dyskryminujące starszych, jeśli same będą żyły długo, z całą pewnością również dojdą do punktu, w którym przestanie im przyświecać gwiazda młodości.

Przestrzeń za furtką

Czy jednak nie jest absurdem, że ludzie chcą być piękni i młodzi na zawsze?

Oczywiście, przychodzą etapy życia, w których biologia wymusza zmiany. Ale wtedy zmieniają się także kryteria młodości. Dla niektórych są one nieczytelne. Takie osoby zaczynają udawać, że są młodsze, niż w rzeczywistości, co sprawia, że stają się śmieszne. Ale zwróćmy uwagę: śmieszne dla innych. Dla nich projekt „mam tyle lat, na ile się oceniam" to cel sam w sobie. I moim zdaniem bardzo korzystny.

Nie zauważam niczego złego w tym, że 55-letnie kobiety chodzą na zumbę, że 68-letni mężczyźni startują w maratonie, że babcie zbierają się w klubach czy w uniwersytetach trzeciego wieku i tam rozmawiają o ikebanie albo o robieniu sushi. W tym nie ma nic, co by im uwłaczało, odbierało godność. Wręcz przeciwnie, to oznacza, że otworzyła się przed nimi furtka, która do niedawna była zamknięta.

Kiedyś granice blokujące zachowania ludzi były niesłychanie rygorystyczne, zwłaszcza dla kobiet. Pięćdziesięciolatka w żadnym razie nie mogła pójść w szortach na deptak plażowy. Chodziły więc w przydługich spódnicach i garsonkach te wcale niestare osoby, ale już nie dziewczyny. Dlaczego to się zmieniło? Ponieważ gdzieś w naszą mentalność i w nasz obyczaj wtargnęła dyktatura młodości. Ona jest ograniczona, bo przecież biologii nie zwyciężysz. Ale pokonać psychologię może. I to dzięki niej kobiety chodzą z kijkami. Bez kijków już nie mogą dobrze trzymać równowagi, ale dzięki nordic walking się uruchomiły. Moim zdaniem to jest zjawisko bardzo pozytywne. Furtki otworzyły się naprawdę szeroko i wszyscy na tym zyskaliśmy.

I teraz wyprawiamy niesłychane rzeczy z ciałem, żeby ono tylko wydawało się młodsze.

Ja nie widzę takiego zniewolenia kultem młodości, o jakim pani mówi. Jeżeli coś komuś szkodzi, to raczej nieuleganie owemu kultowi. Ktoś np. postanawia sobie: nie będę już malować paznokci ani włączać się w maratony, nie będę wegetarianinem ani cyklistą. Są ludzie, którzy mają w pogardzie doskonalenie jakości życia.

Ale powiedziałam kiedyś i powtórzę, bo wydaje mi się to bardzo ważne: ciało należy traktować jak instrument, którym posługujemy się w życiu, a nie jak ornament, który ma się podobać innym. Jeśli dbamy o to, żeby nasze ciało było sprawne, to przecież je w ten sposób szanujemy, pomagamy mu. Jeżeli ktoś funduje sobie masaże, żeby mieć bardziej sprężyste mięśnie, to tylko ułatwi sobie wchodzenie po schodach.

Proszę zauważyć, że osoba, która wygląda młodziej, uchodzi za bardziej zaradną. Utrzymanie figury wymaga wysiłku i energii, bo przecież w późnym wieku procesy biologiczne są spowolnione. Czy ten wysiłek się opłaca? Oczywiście, że tak. Pomaga zachować zdrowie. Sprawia, że cała aparatura umożliwiająca nam życie funkcjonuje lepiej. A jednocześnie zyskujemy lepszy wygląd. Na dodatek jeżeli ja jestem sprawniejsza, to i życie ze mną będzie dla otoczenia mniejszym obciążeniem. A jeżeli się zaniedbam, to ktoś będzie się musiał mną zajmować. Czyli same korzyści. Są, rzecz jasna, osoby, które niezależnie od swoich zamiarów zostały dotknięte losem i stały się ofiarami, bo straciły zdolność obsługiwania siebie. Nie powiem, że taki rodzaj egzystencji jest niegodny, tylko bardzo, bardzo psychologicznie kosztowny. Dla otoczenia, ale także dla takiego człowieka, bo bycie niesprawnym, nawet jeżeli się ma armię chętnych pomocników, jest obciążone poczuciem może nie winy, ale żalu, pretensji.

Trudno takiej niedoli zapobiec.

Dlaczego? Do pewnego stopnia można. Na przykład mając dwadzieścia lat, nie zaczynać palić papierosów. Albo regularnie jeździć na rowerze. Albo – jak tylko ma ▷

Osoba, która wygląda młodziej, uchodzi za bardziej zaradną.

Utrzymanie figury wymaga wysiłku i energii, bo przecież w późnym wieku procesy biologiczne są spowolnione.

▷ się okazję – chodzić, a nie być podwożonym. To naprawdę kiedyś zaprocentuje.

Dbanie o siebie wymaga pewnego oświecenia. To nie przypadek, że ludzie bardziej wykształceni są szczuplejsi. Dzieje się tak, bo stosują zdrowszą dietę, czyli jedzą mniej smalcu i golonki, a więcej warzyw. Im człowiek mniej wykształcony, im stoi niżej na drabinie edukacyjnej – bo tylko o takiej hierarchii mówię – tym większe prawdopodobieństwo, że będzie ponosić zdrowotne szkody. To wszystko określa się mianem „poziom cywilizacji". On nie idzie w parze ze skalą zamożności, ale właśnie świadomości, odpowiedzialności za kreowanie własnego losu.

Realizm w słoiczku z kremem

Problem w tym, że walka z czasem jest z góry skazana na porażkę.

Tak, w pewnym momencie się przegrywa. Zanim przyjdzie śmierć, może pojawić się kalectwo albo ciężka choroba. I trzeba sobie z tym radzić. Taka jest kondycja człowieka. Jednak można się starać walczyć z czasem. Kiedyś ludzie byli pasywni, bo większe znaczenie miało dla nich życie pozaziemskie. A teraz zaczęli myśleć – i wolno o tym mówić – że mają tyle życia, ile chodzą po ziemi. Nastąpiła filozoficzna zmiana. Człowiek docenił życie tu i teraz. To ono jest wyzwaniem.

Dbanie o sprawność ciała to wspaniałe przedsięwzięcie. Ale jeśli ktoś wydaje masę pieniędzy na kremy, które mają go odmłodzić...

...jeżeli ma pieniądze, to czemu nie?

Przecież nie odmłodzą, nie ma cudów! Przyniosą tylko rozczarowanie.

A, to wtedy będziemy rozmawiać. Jeśli ktoś coś robi, a w efekcie jest rozczarowany i przychodzi do mnie, bo cierpi z powodu tego, że nie udaje mu się być młodym, to wtedy pracujemy nad tym, żeby zaczął patrzeć na życie bardziej realistycznie.

To jest trochę tak jak z nauką angielskiego. Uczę się i uczę, ale wiem, że nigdy nie będę Szekspirem. Czy to znaczy, że mam się przestać uczyć? Ależ skąd! Po prostu muszę w pewnym momencie pogodzić się z tym, że choćbym nie wiem jak opanowała ten język, to pewnego poziomu mogę nigdy nie osiągnąć. To samo jest z urodą, ze zdrowiem. W pewnym momencie trzeba urealnić swoje oczekiwania, spojrzeć sobie w oczy, nie okłamywać siebie.

Ale jesteśmy – zwłaszcza my, kobiety – pod ogromną presją. Nie wolno się nam starzeć. Powinnyśmy wypełnić każdą zmarszczkę, ufarbować każdy siwy włos.

Cóż, zmarszczkami można się zajmować w ograniczonym stopniu. Zresztą na szaleństwo korygowania swojego wyglądu może sobie pozwolić pewnie jeden promil ludzi. Produkty i zabiegi odmładzające są niesłychanie kosztowne. Ale jeżeli ktoś sobie może na to pozwolić, powtórzę, co nam to szkodzi?

Nam nic. Ale osobie, która chce się odmłodzić za wszelką cenę?

A jej co to szkodzi?

Ulega np. złudnemu przekonaniu, że młody wygląd jest kluczem do szczęścia. Że gwarantuje zdobycie akceptacji i miłości.

Jeśli dana osoba tak myśli, powinna to sprawdzić. Po pierwszym zafarbowaniu włosów popatrzeć, iluż mężczyzn rzuci się z bukietem kwiatów do jej stóp. Z tego, że żaden tego nie zrobi, trzeba wyciągnąć odpowiednie wnioski. To się bardzo łatwo sprawdza.

Co ma zatem zrobić człowiek, który chce się spokojnie zestarzeć, akceptując zachodzące w nim zmiany, i nie poddać się przymusowi bycia młodym?

Jeśli ktoś jest naprawdę integralną osobą, ma własne poglądy, przede wszystkim myśli i decyduje o sobie, to żaden przymus go nie dotyczy.

W takim razie gdzie się podziały siwowłose kobiety?

Faktycznie, siwe włosy nie są w modzie. Mam koleżankę, która bardzo młodo posiwiała. Włosy rosną jej bardzo szybko, musi więc wybierać: albo ma po czterech dniach odrosty, albo nosi siwe. Jak jest już zmęczona farbowaniem, to nosi siwe.

I pewnie wygląda fantastycznie.

Ale gdy jest siwa, nie sposób pomylić się w ocenie jej wieku. Jeżeli się ufarbuje – można wziąć ją za młodszą. Lecz czy ona to robi dlatego, by wydać się młodszą? Nie, są też względy estetyczne. Estetyka to pewien znak czasu. Za Rubensa wszystkie kobiety powinny były mieć obfite kształty. A później przyszła epoka ekspresjonizmu niemieckiego i kobiety się wychudziły. A teraz zaczyna się czas kobiet, które mają naturalne kształty i są coraz bardziej wyzwolone, jeśli chodzi o prezentowanie własnego ciała. Ale siwe być nie powinny. Wszystko to są zjawiska przejściowe. Ale przecież ani to, że się takiej modzie ulega, ani to, że się nie ulega, nie świadczy o człowieku.

Złudne szczęście spod skalpela

A operacje plastyczne? Pomagają nam czy szkodzą?

Znowu zapytam – komu to przeszkadza? Mam zaprzyjaźnioną wspaniałą panią doktor onkolog, nie jest pierwszej młodości. Kiedyś się spotykamy i ja mówię: och, pani doktor, jak pani pięknie wygląda! A ona na to: pojechałam sobie co nieco zrobić, poprawić. Dlaczego? Wie pani, pracuję z ludźmi i wiem, że pacjentki wolą, kiedy ich lekarka jest zadbana i wygląda ładnie. Zapamiętałam tę rozmowę. Bo to, jak się człowiek prezentuje, ma znaczenie: wpływa na jego wizerunek, ale jest też pewną formą przekazu.