

Transkulturowa psychoterapia pozytywna i jej filozoficzny paradygmat.

No bo najpierw to było wiele pytań, ogrom refleksji, mnóstwo oczekiwań. O czym mówić - teraz? Wkradł się niepokój. Jak z wielości myśli uczynić jasny przekaz ? Jak z wszystkiego co w głowie, zbudować myśl prostą i wskazującą na znaczenia. Musiała nastąpić przemiana , czy może lepiej swoiste przeformułowanie. Zrozumienie, które prowadziło do odkrycia. Trzeba zacząć od opowieści. Bo nie można mówić o psychoterapii pozytywnej bez transkulturowego osadzenia.

"Spokój

Człowiek zapytał mistrza:

- Co robiłeś zanim stałeś się szczęśliwy i zyskałeś spokój?
- Zwykle rąbałem drzewo i nosiłem wodę ze studni.
- A teraz, gdy już poznałeś smak szczęścia i spokoju, co robisz?
- Co miałbym robić? Rąbię drzewo i noszę wodę ze studni.

Człowiek spytał zdumiony:

- To czym to się różni?
- Wszystkim, - odparł mistrz. – Teraz wszystko jest naturalne. Kiedyś to był obowiązek, który musiałem spełnić wbrew sobie. Zmuszałem się. Robiłem to, bo kazali to robić. Mój nauczyciel kazał mi rąbać drzewo, więc rąbałem, ale wcale nie miałem na to ochoty. Teraz rąbię drwa z radością. To już nie obowiązek, to świadomość. Robi się coraz chłodniej, idzie zima, drwa będą potrzebne, żeby ogrzać dom. Nauczyciel się starzeje, potrzebuje więcej ciepła. Kocham go i chcę się o niego troszczyć, więc noszę mu wodę ze studni, to sprawia mi radość. Taka jest właśnie różnica. Nie ma oporu, nie ma niechęci. Odpowiadam na bieżącą potrzebę i znajduję w tym zadowolenie."

Hic et nunc ; Quod et antea – Tu i teraz; tam i dawniej

Oto pierwszy wyznacznik filozoficznego paradygmatu terapii pozytywnej. To magia narracyjności, tego co wpisane w tradycje, owo swoiste ponadczasowe i ogólnoludzkie Positum. Stan „przed” i stan „po”. To, co jest pomiędzy można nazwać przestrzenią przemiany, odkrycia, zmiany. A jednak Mistrz pozostał taki sam! Oto Mistrz okrywając tajemnicę własnego Positum zauważa, że jest gotowy na zbudowanie swojego Modelu Równowagi .A w konsekwencji poznaje smak szczęścia i spokoju. Jasno widzi to, co było „PRZED” i widzi również to, co jest „ PO”, tego co jest teraz. Przeszedł drogę od meczącego obowiązku, do przyjemnej naturalności działania.

Transkulturowe , ogólnoludzkie Positum jest jednym z elementów budowania indywidualnego Positum. Czym jest ogólnoludzkie , transkulturowe Positum. I czy ono rzeczywiście jest? Wydaje się, że owo Positum świata, to doświadczanie historii, tradycji, utrwalonych wzorców kulturowych. Bo przecież to w tym dynamicznym wzorcu kształtują się postawy, przekonania, działania ludzkie. „ Co znaczyłaby ludzkość, gdyby ją ktoś zmierzył taką jak ona jest i w taką jak jest ona wierzył. Co by ona znaczyła tak jak ja znam i oglądam , nie zaś jak w nią wierzę...” pisał C.K Norwid pod koniec XIX wieku. Oto jest pytanie - co znaczy ludzkość, co znaczy człowiek taki jaki jest?. To pytanie o świadome osadzenie w przestrzeni historycznej, kulturowej, która kreuje pojedyncze przekonania egzystencjalne. Oto człowiek, który wpisany w określoną przestrzeń czasu, historii, doświadczeń indywidualnych kształtuje zestaw indywidualnych zasobów. Doświadcza tego co dobre i złe. Początkowo ma jedynie, dwie ,niejako organicznie wpisane w biografie , potencjalności : miłość i konieczność poznania(nauka). Z czasem kształtuje inne potencjalności. Nabywa je w procesie wychowania, inne zaś są wynikiem doświadczania życia. Hermeneutyczne koło , o którym pisał Martin Heidegger zaczyna toczyć się przez indywidualne życie. Dynamiczny wzorzec wewnętrznych przemian , postaw i wyborów zawsze realizowany jest w określonym paradygmacie. Jest to czas PRZED I czas PO. Stąd płynie wiedza o sobie samym. Człowiek jest najlepszym specjalistą od siebie samego. Tworzy określoną całość – Positum. Widać stąd ,że Positum (zasób, całość człowieka)

stanowi zatem określoną filozoficzno-antropologiczną całość, stanowi także określone znaczenie, czego istotą jest indywidualna, wewnętrzna interpretacja zmierzająca do nazwania potrzeb i możliwości ich osiągnięcia. Oto kreuje się indywidualna, egzystencjalna hermeneutyka bycia i trwania TU i TERAZ. Przeszłość i terażniejszość człowieka może stanowić wyznacznik tego, jaka będzie interpretacja owej terażniejszości. Jest wyznacznikiem tego, jak to co jest obecne, jest aktualnie odczuwane. I tu ujawnia się moc konfliktów. Tych wpisanych w głęboką przeszłość, jak i tych które są aktualnym obrazem myśli i emocji. Jak i tych, które stanowią klucz do tajemnicy problemu, którym przyszło się zmagać(konflikt podstawowy, wewnętrzny, aktualny i kluczowy) W przestrzeni myśli, słów, działań i nawyków rozgrywa się często dramat, którego przestrzeń wypełniona jest treścią konfliktu. Mistrz z opowieści doskonale wiedział, że stan PRZED jest jakąś fałszywą melodią. Nie czuł przyjemności w realizowanych działaniach. Głęboko czuł, że może być inaczej. Jednak rzeczywistość kształtowała inny obraz siebie w działaniu. Idąc kognitywnym schematem: MYŚL -SŁOWA-DZIAŁANIA – NAWYKI, można wywieść następujący obraz kształtującego się konfliktu. Myśl – po co ja to robię, hipoteza odpowiedzi: nie wiem, nie rozumiem, nie chce tego robić, bo nie wiem po co to jest. Tak zbudowała się myśl: być może robię coś źle, jestem może zbyt głupi, by odkryć o co chodzi w tym działaniu. To doprowadziło do określonych działań: praca wykonywana bez zaangażowania mogła być negatywnie oceniona przez tego, który ją zlecił. To będzie budowało określone postawy, których obraz pojawiać się będzie w różnych aspektach życia. Dynamiczny, bo postępujący, rozwijający się wzorzec negacji siebie w określonej sytuacji kształtować może w przyszłości potrzebę wzmocnienia własnych niemożności. To zaś na zasadzie błędnego koła kształtować będzie kolejne konflikty. Potrzebna jest refleksja, namysł, odkrycie, że obok negatywów otrzymaliśmy również całą moc pozytywów, których w kryzysie z reguły nie dostrzegamy. To w refleksji kryje się tajemnica przejścia od negacji do działania. Zgodnie z zasadą hermeneutyki: EGO- COGITO-COGITATUM : JA –MYŚLĘ - DZIAŁAM. I to jest chyba największą siłą Psychoterapii Pozytywnej. Jej istotą jest CZŁOWIEK. Nie problem właśnie, ale CZŁOWIEK taki jaki jest, człowiek jako całość. W analizie i interpretacji (REDUKACJA FENOMENOLOGICZNA) nie ma oceny, a jest próba zrozumienia. W doświadczeniach wszystko jest ważne i ma jakieś znaczenie. Moje odkrycie. Moc osadzenia w kulturze, która wskazuje na uniwersalne i powszechne wartości, możliwość oglądu swojego życia w kontekście doświadczeń dobra i zła, akceptacja tego co doświadczam, zrozumienie istoty tego co ukryte, możliwość zmiany, czy lepiej PRZEFORMUŁOWANIA. Bo nie trzeba odrzucać tego co jest nam dane. To jest siłą człowieka.

SALUTOGENEZA PRZECIW PATOGENEZIE

W proces budowania określonych motywacji psychologiczno-filozoficznych, prócz idei transkulturowości wspieranej hermeneutyczną refleksją, której przestrzeń jest wypełniona doświadczeniami konfliktów, odkryciami możliwości, które płyną z potencjalności, a także struktura metodologiczna psychoterapii pozytywnej, na którą składa się:

- Ontologiczna idea Positum
- Formuła poznawcza uobecniona w Modelu Równowagi, metajęzyk narracyjności zawarty w transkulturowej formule przypowieści – uniwersalność treści i znaczeń
- Trzy etapy interakcji – przyłączanie, zróżnicowanie, oddzielenie
- Pięcioetapowy proces terapeutyczny-(OBSERWACJA, INWENTARZ, WSPARCIE SYTUACYJNE, WERBALIZACJA, ROZSZERZENIE CELÓW),
- Analiza różnicowa

wpisane jest doświadczenie salutogenezy. I znowu pojawia się dynamizm procesu. Tym razem chodzi o dynamiczny stan chwiejnej równowagi. Salutogeneza skupia się nie na czynnikach wywołujących chorobę a na zachowaniu zdrowia, skoncentrowała się na poszukiwaniu zasobów i czynników wspierających i podtrzymujących stan zdrowia. Również w ujęciu salutogenicznym jest mowa o określonych zasobach, a także o tym, co owe zasoby wspiera. Na poziomie oglądu psychologicznego

dotarcie do korzeni zasobów realizuje się na podstawie analizy ejdetycznej (fenomenologicznej). W roku 2005 Antonowsky, twórca salutogenezy stwierdził:

„Centralnym elementem teorii salutogenezy jest poczucie koherencji, czyli globalna orientacja człowieka, wyróżniająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; wyzwania te są dla niego wyzwaniem wartymi wysiłku i zaangażowania”.

Analiza ejdetyczna pozwala nie tylko stwierdzić, że owe zasoby w istocie istnieją, pozwala również stwierdzić, że w realnym przekazie mogą one stanowić psychologiczny konstrukt, który stanowi element egzystencjalnego trwania. Koherencja oznacza spójność, łączność, całość. W języku psychologii koherencja oznacza również „wtórne znaczenie”, co oznacza, że pierwotny ogląd w dynamicznym procesie doświadczenia i rozumienia może nabierać nowego znaczenia, czy też wartości. I tu również pobrzmiewa idea hermeneutycznego koła. W zamyśle Hansa Georga Gadamera, który był uczniem Martina Heideggera, interpretacja tego co doświadczane nie jest możliwa w pozycji neutralnej (zerowej), pozbawionej wszelkich oczekiwań. Interpretator ma wszak jakieś wstępne przekonania, które wynikają z umiejscowienia w kulturze (efekt antropologiczny, doświadczenie potencjalności). Tak więc owe przekonania wynikające z kultury, tradycji i języka będą stale rewidowane w trakcie poruszania się po kole hermeneutycznym. Nabywanie nowych przekonań będzie możliwe jedynie wówczas, kiedy interpretator odkrywać będzie obcość znaczenia, przekazu, czyli dostrzeże stan rzeczy niezgodny z jego pierwotnymi przekonaniem lub oczekiwaniami (model konfliktów). Te niezgodności, czy też proces odkrycia owych niezgodności doprowadzi w konsekwencji interpretatora do punktu wyjścia, do pierwotnych założeń, jednak jego pogląd będzie już odpowiednio zrewidowany dzięki obcości, fałszywości tego, co odczuwał pierwotnie. Jeśli proces koherencji opiera się na poczuciu pełnego rozumienia, gdzie odbierane bodźce mogą być i zaskakujące, przewidywalne lub będzie możliwe ich wyjaśnienie, a także wtedy, kiedy pojawi się przekonanie, że stawiane przez życie wyzwania i zadania mają sens i wartość wysiłku, jak również, kiedy odbierane bodźce pozwalają na działanie, oto w takiej sytuacji odbieranie stresorów odbywać się będzie z wiarą i przekonaniem, że wszelka przemiana, przeformułowanie jest możliwe (3 zasady salutogenezy: poczucie zrozumiałości, zaradności i sensowności). Poczucie sensowności kieruje uwagę człowieka w stronę działania. To właśnie działanie jest czynnikiem koniecznym do stwierdzenia, że wyzwania, jakie stawia przed człowiekiem życie, są wartościowe. I znowu pojawia się zasada EGO - COGITO - COGITATUM. Przy czym w tej konstrukcji również wartość Cogitatum-Działanie, stanowi o istocie całego procesu. Oto kolejny element filozoficznego wzorca w psychoterapii pozytywnej. Analiza psychologiczna ubogacona zostaje filozoficznym dopowiedzeniem i pozwala na kreację określonych paradygmatów aksjologicznych, a tym samym otrzymuje metateoretyczny walor. To czyni z psychoterapii pozytywnej system integrujący różne podejścia oddziaływań.

PARADYGMAT - LOCI COMMUNES

Narracyjność odnosi się do elementu antropologii kulturowej tworząc swoisty metajęzyk wskazujący na kulturowo ustalone metaznaczenia. Metajęzyk konstruuje również określone miejsca kulturowo, psychologicznie i filozoficznie wspólne. Loci communes kreują ponadkulturowy paradygmat interpretacji postaw, wyborów i doświadczeń. Są w kulturze określone schematy zachowań, znaczeń, co w literaturoznawstwie, za Arystotelesem określa się mianem toposu. Tak więc to co jest doświadczeniem, przeżyciem człowieka jest również określone przez kulturowe znaki wpisane w uniwersalny proces rozumienia. Wydaje się, że taką funkcją w psychoterapii pozytywnej pełnią potencjalności. Stanowią one również określone loci communes-miejsca kulturowo, psychologicznie i filozoficznie wspólne. Semantyka potencjalności kieruje uwagę człowieka do oznaczenia własnych możliwości, tak więc wskazuje na holistyczną wizję człowieka, stanowiącego określony zasób –

Positum. Można przyjąć, że również konflikty stanowią kulturowe, psychologiczne i filozoficzne loci communes. R.E. Curtius w teorii miejsc kulturowo wspólnych przyjął, że loci communes są znakami kulturowymi, które poprzez obecność w kulturze zmuszają do myślenia, stanowią istotowy argument epistemologiczny w drodze ku przemianie. Konflikty są znakiem kulturowej i egzystencjalnej konieczności. Z uwagi na ową konieczność przez obecność zmuszają do określonych postaw, wyborów, strategii, działań. Analiza owych postaw, wyborów, strategii i działań może stanowić epistemologiczny konstrukt, który stanie się początkiem istotowej przemiany. Zatem obecność konfliktu, świadomość potencjalności, jako miejsc kulturowo, psychologicznie i filozoficznie wspólnych stają się określonymi znakami indywidualnych znaczeń, zmuszających do myślenia. Taka, hermeneutyczna motywacja może stać się początkiem przeformułowań. W fenomenologicznej teorii poznania, a zarazem początkiem hermeneutycznego koła jest stan przedrozumienia, czyli stanu intuicyjnej wiedzy, czy sposobu widzenia świata. To swoiste przygotowanie do procesu analizy i interpretacji tego, co jest doświadczane hic et nunc. Od stanu przedrozumienia poprzez wielość czynników zewnętrznych, wewnętrznych doświadczeń i konieczności prowadzi indywidualna, holistyczna via mutationis (droga przemiany).

PODSUMOWANIE

Transkulturowa psychoterapia pozytywna – jak podkreśla R. Ciesielski – bierze swój początek w koncepcji psychodynamicznej. Jednak z czasem asymilowała na swój grunt również inne modalności psychoterapeutyczne: integracyjne, humanistyczne, poznawczo-behawioralne. To wszystko powoduje, że przestrzeń interpretacji i motywacji filozoficznych została znacznie poszerzona. Istotnym wyróżnikiem jest tu idea transkulturowości, a co za tym idzie tworzy się określony paradygmat filozoficzny stanowiący istotny czynnik interpretacyjny. Jako że psychoterapia pozytywna jest modalnością powstała w XX wieku, zatem i koncepcja intelektualnego związku z filozofią Husserla, Heideggera, Gadamera, Ricoeura ma swoje uzasadnienie, jest bowiem ukonkretnionym osadzeniem w określonym wzorcu intelektualnym. Fenomenologia i hermeneutyka to dwie postawy, które mogą stanowić wyznacznik psychologiczno-filozoficznego oglądu egzystencji ogólnej jak i indywidualnej. Metodologia tych postaw pozostaje w korespondencji z doświadczeniami i odkryciami psychoterapii pozytywnej. Jako punkt wyjścia należy przyjąć zasadę holistycznego oglądu egzystencji człowieka, jako indywidualności osadzonej w określonej kulturze. Kultura jest istotnym czynnikiem wpływającym na ogląd i interpretację świata. Holistyczna wizja człowieka zakłada również współlistnienie tego co pozytywne i negatywne. Należy uznać, że to co niechciane w życiu jest określeniem tego co chciane, zgodnie z zasadą, że wiedza o miłości jest możliwa z zestawieniem z wiedzą o nienawiści. Człowiek nie wiedziałby, czym jest prawda, gdyby nie doświadczył kłamstwa. Stąd holistyczna wizja człowieka ma swoje metodologiczne uzasadnienie. Z tej dychotomii (dobro i zło; prawda i kłamstwo; miłość i nienawiść) płynie konieczność i jednocześnie możliwość swoistej interpretacji zdarzeń, które na zasadzie koła egzystencji pozwala człowiekowi na doświadczenia, by w konsekwencji wrócić do punktu wyjścia – jednak w tym momencie człowiek jest już po przemianie. Koło egzystencji jest jak hermeneutyczne koło H.G. Gadamera. Droga, którą przemierza owo koło, nacechowane doświadczeniami traum, mikrotraum, jest stanem PRZED i stanem PO. A przestrzeń, która tworzy się między tymi stanami wypełniona jest odkryciami mocy potencjalności.

Należy uznać, że psychoterapia pozytywna z uwagi na swój transkulturowy walor, głębokie osadzenie w tradycji filozoficznej XX wieku, jak również znajdującej swoje motywacje w potencjale zawartym w antropologii kulturowej jest modalnością, która posiada określony paradygmat motywacji filozoficznych.

