

**Grzegorz Krupa**  
**Uniwersytet Papieski**  
**Jana Pawła II w Krakowie**

*Etyka pracy socjalnej w filozofii  
spotkania i dialogu,*  
red. M. Duda, I. Rybka, H. Kaszyński,  
Kraków 2017, s. 53–70  
(Praca Socjalna w Teorii i Działaniu, 4).

DOI: <http://dx.doi.org/10.15633/9788374386425.05>

## **Psychoterapia humanistyczno- egzystencjalna w świetle filozofii spotkania**

Humanistic – Existential Psychotherapy  
in the light of Encounter Philosophy

*W 60. rocznicę debaty Carla Rogersa  
i Martina Buberana Uniwersytecie  
w Michigan (1957 – 2017)*

**Abstrakt:** Każdy nurt psychotherapeutyczny zawiera w sobie określoną filozoficzną koncepcję człowieka. Prezentowana praca podejmuje analizy dotyczące zbieżności współczesnych nurtów psychotherapii humanistycznej, egzystencjalnej i Gestalt z antropologicznymi koncepcjami wypracowanymi przez filozofię spotkania. Przykład słynnej debaty z 1957 roku między twórcą filozofii spotkania i dialogu Martinem Buberem i przedstawicielem nurtu psychotherapii humanistycznej skoncentrowanej na osobie Carlem Rogersem uwydatnił nie tylko znaczące podobieństwa, ale

**Abstract:** Every psychotherapeutic stream contains a specified philosophic conception of a man. The present thesis enters into the analysis relevant to the convergence between the modern humanistic psychotherapeutic streams, existential and Gestalt and anthropological conceptions developed by the encounter philosophy. The example of the famous debate of 1957 year between Martin Buber the author of the encounter philosophy and Carl Rogers the representative of humanistic stream of psychotherapy accentuated not only significant similarities but also differences between both conceptions.

i różnice pomiędzy obiema koncepcjami. Dotyczyły one m.in. asymetrii w spotkaniu i relacji terapeutycznej. W niniejszej pracy szerokim analizom zostały ponadto poddane psychoterapeutyczne koncepcje Irvina Yaloma, głównego przedstawiciela współczesnego nurtu terapii humanistyczno-egzystencjalnej, odczytywane w świetle filozofii spotkania i dialogu.

**Słowa kluczowe:** Martin Buber, Carl Rogers, Irvin Yalom, psychoterapia humanistyczno-egzystencjalna, filozofia spotkania.

They involved inter alia asymmetry in the psychotherapeutic meeting and relationship. The present thesis also introduces the broad analysis of psychotherapeutic conceptions of Irvin Yalom, the main representative of contemporary stream of humanistic-existential therapy pictured in the light of encounter philosophy.

**Keywords:** Martin Buber, Carl Rogers, Irvin Yalom, humanistic-existential psychotherapy, encounter philosophy.

Celem artykułu jest próba skonfrontowania koncepcji wypracowanych przez współczesną psychoterapię, zwłaszcza przez nurt humanistyczno-egzystencjalny, z filozofią spotkania i dialogu. Odczytanie relacji między terapeutą a osobą zgłaszającą się na terapię oraz procesu psychoterapeutycznego w świetle antropologii filozoficznej w sposób wydatny może przyczynić się także do podobnego spojrzenia na dziedzinę pracy socjalnej, co było treścią krakowskiej konferencji.

## 1. Antropologia filozoficzna a psychologia, psychoterapia i praca socjalna

Psychologia, jako dziedzina nauki, ma swoje historyczne korzenie w filozofii, choć współcześnie są odrębnymi dziedzinami. Obecnie jedną z dyscyplin najbliższych psychologii, obok neuronauki i filozofii umysłu, jest filozofia człowieka (antropologia filozoficzna). Pyta ona o człowieka jako całość, a jej podstawowe pytanie brzmi: „Kim jest człowiek?”<sup>1</sup>. Pytania psychologiczne można natomiast sprowadzić do formuły: „Jaki jest człowiek w określonej sytuacji?”. Psychologia, jako nauka o człowieku, jego zachowaniu i procesach psychicznych, obejmuje ponadto dziedzinę określaną mianem psychoterapii, która pyta przede wszystkim: „Jak mogę pomóc?” aby ulepszyć życie konkretnej osoby<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. W. Szewczyk, *Kim jest człowiek. Zarys antropologii filozoficznej*, Tarnów 1993, s. 10.

<sup>2</sup> Por. M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Sopot 2015, s. 45.

Każdy nurt psychoterapeutyczny zawiera w sobie określoną filozoficzną koncepcję człowieka. Mariola Paruzel-Czachura uważa, że „[...] o ile celem ostatecznym antropologii filozoficznej jest poznanie człowieka, o tyle dla psychoterapii jest to tylko cel pośredni. Podstawowym zadaniem psychoterapii jest bowiem nie tyle opisanie i zrozumienie człowieka, ile poprawa jego szeroko rozumianej egzystencji, będąca celem praktycznym. [...] W pewnym sensie psychoterapia wykracza więc poza antropologię filozoficzną, poza zdobytą wiedzę, kierując się ku praktyce”<sup>3</sup>. Warto jednak podkreślić, iż częścią psychoterapii jest określony nurt filozofii człowieka, np. filozofii spotkania<sup>4</sup>, a nie antropologia filozoficzna jako cała nauka. Chodzi raczej o konkretną filozoficzną koncepcję człowieka, której uwzględnienie w psychoterapii staje się warunkiem sprzyjającym zmianom.

W kontekście tematu sesji naukowej *Praca socjalna w świetle filozofii spotkania* warto podkreślić, iż współcześnie terapia i poradnictwo psychologiczne poszerzyły zakres swojego oddziaływania poza sferę medyczną oraz psychologiczną i w wielu przypadkach zaczęły obejmować także zawody pokrewne, np. pracę socjalną. Chris Beckett podkreśla, iż celem pracy socjalnej, podobnie jak w przypadku psychoterapii, jest dokonywanie życiowych zmian. U podstaw praktycznego dążenia do zmiany w procesie pomocowym pracy socjalnej leżą antropologiczne i psychologiczne koncepcje teoretyczne. Beckett w szczególności sposób uwydatnia wartość zasad psychoterapeutycznych wypracowanych przez Carla Rogersa. Jego postulat, by psychoterapeuta odznaczał się takimi cechami, jak autentyczność (kongruencja), bezwarunkowy szacunek i akceptacja oraz poczucie własnej tożsamości i odrębności, autor *Podstaw teorii dla praktyków pracy socjalnej* zastosowuje w odniesieniu do cech pracownika socjalnego. Jak pisze: „[...] pomysły Rogersa nie są nastawione wyłącznie na terapię, ale na wszelkie rodzaje relacji pomocy [...] wydają się one odpowiednie dla pracowników socjalnych, a przynajmniej w sytuacjach, gdy rolę pracownika socjalnego przynajmniej w niewielkiej części można określić [...] jako «sprawcy bezpośredniej zmiany», a występuje ona w pracy socjalnej nader często”<sup>5</sup>. W tym świetle dalsze rozważania, jak się wydaje, są cenne do zastosowania nie tylko w dziedzinie ściśle psychoterapeutycznej, ale także w dziedzinie pracy socjalnej.

---

<sup>3</sup> M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią...*, dz. cyt., s. 50.

<sup>4</sup> Por. J. Bukowski, *Zarys filozofii spotkania*, Kraków 1987; A. Węgrzecki, *Wokół filozofii spotkania*, Kraków 2014.

<sup>5</sup> C. Beckett, *Podstawy teorii dla praktyków pracy socjalnej*, tłum. M. Jasiński, B. Maliszewska, Warszawa 2010, s. 85.

## 2. Nurt psychoterapii humanistycznej

Psychoterapia humanistyczna, reprezentowana m.in. przez Carla Rogersa, Fritza Perlsa, Abrahama Masłowa, Rolla Maya czy Virginie Satir, skutecznie zerwała z psychoanalityczną koncepcją bezosobowej relacji terapeuty z pacjentem. Jak wyjaśnia Jerzy Mellibruda: „Emocjonalne doświadczenia, pojawiające się u pacjenta i u terapeuty, psychoanalicycy traktowali jako przenoszenie uczuć i postaw z dalekiej przeszłości. Psychoterapeuta humanistyczny i egzystencjalny, angażując się w osobiste spotkanie z klientem, stwarzał warunki pomagające mu odkrywać autentyczne pragnienia i postawy. Ich wyrażanie «tu i teraz» pozwalało inicjować proces głębokiej przemiany wewnętrznej. Otwarte spotkanie, oparte na empatycznym komunikowaniu i pełnej szacunku akceptacji osoby klienta, zgodnie z podejściem Rogersa miało moc uzdrawiającą, ponieważ rozwijało zdolność klienta do akceptacji siebie”<sup>6</sup>. Centralnymi tematami tego nowego nurtu stało się znaczące spotkanie między osobami (*encounter*), otwarte komunikowanie, dialog i autentyczność w relacjach.

Wyjątkowym przykładem dialogu między twórcami filozofii spotkania i dialogu a przedstawicielami psychoterapii była słynna dyskusja, która w kwietniu 1957 roku odbyła się między Martinem Buberem a Carlem Rogersem na amerykańskim uniwersytecie w Michigan<sup>7</sup>. Rogers był mocno zainteresowany myślą dialogiczną Buber’a i dostrzegał liczne podobieństwa między Buberowską koncepcją spotkania i relacji „Ja – Ty” a własnymi intuicjami psychoterapeutycznymi. Pytania zadawane swojemu interlokutorowi mogły sugerować, że uznawał niemal identyczność ich własnych poglądów na temat relacji interpersonalnych. Zdaniem Marka Kościelniaka „dialog ujawnił jednak [...] różnice w stanowiskach obu myślicieli, mające swoje źródło w mocno odmiennych założeniach antropologicznych”<sup>8</sup>. Najważniejsza różnica dotyczyła symetrii i wzajemności w relacji terapeutycznej. Jerzy Mellibruda podkreśla asymetryczność relacji: psychoterapeuta – osoba zgłaszająca się na terapię. Jak pisze: „Buber krytykował Rogersa za to, że nie docenia podstawowego dla spotkania znaczenia równości i wzajemności dialogu między osobami, ponieważ relacja psychoterapeutyczna jest pod tym względem asymetryczna”<sup>9</sup>. Wskazuje jednak, iż słynna dyskusja z 1957 roku miała znaczący wpływ na późniejszy sposób myślenia Rogersa,

<sup>6</sup> J. Mellibruda, *Znaczące osoby*, „Charaktery” 2007, nr 5 (124), s. 22.

<sup>7</sup> *The Martin Buber – Carl Rogers Dialogue. A New Transcript with Commentary*, eds. R. Anderson, K. N. Cissna, Albany 1997.

<sup>8</sup> M. Kościelniak, *Zrozumieć Rogersa. Studium koncepcji pedagogicznych Carla R. Rogersa*, Kraków 2004, s. 145–146.

<sup>9</sup> J. Mellibruda, *Znaczące osoby...*, dz. cyt., s. 22.

który od tamtej pory zaczął bardziej akcentować osobowy charakter udziału psychoterapeuty w spotkaniu z osobą zgłaszającą się na terapię<sup>10</sup>.

Zdaniem Mellibrudy, w latach 60. XX wieku zainteresowanie psychologów i psychoterapeutów wręcz „ekspłodowało” tematyką znaczących spotkań i relacji międzyludzkich na wzór Buberowskiej relacji „Ja – Ty”. Według niego wkład twórców humanistycznych nurtów w promowanie idei znaczącego spotkania interpersonalnego daleko wykraczał poza relację terapeutyczną. Podstawowym celem psychoterapii i psychoedukacji prowadzonych w tym nurcie stało się bowiem zwiększanie zdolności do znaczących spotkań i relacji z innymi ludźmi oraz do lepszego kontaktu z samym sobą. Umiejętności te były rozwijane w tzw. „grupach spotkaniowych” (*encounter groups*)<sup>11</sup>. Tego typu trening interpersonalny, określany mianem „laboratorium relacji międzyludzkich”, skupia osoby nieznające się wcześniej, które pod opieką trenera, w klimacie emocjonalnego bezpieczeństwa uczą się wyrażać swoje myśli, uczucia i pragnienia. Jak wyjaśnia Mellibruda: „W ten sposób rozwijają umiejętność konstruktywnego komunikowania się na temat tego, co się dzieje w grupie «tu i teraz». Stają się coraz bardziej otwarte wobec siebie, pozbywają się stopniowo mechanizmów obronnych, nieautentycznych postaw i konwencjonalnych zachowań. Nabierają zaufania do siebie i coraz bardziej są w stanie akceptować siebie i innych uczestników grupy. W efekcie ich kontakty stają się coraz bardziej autentyczne i bliskie. Znaczącemu spotkaniu z innymi towarzyszy znaczące spotkanie z sobą. W uczestnikach grup treningowych w ciągu zaledwie kilku dni zachodzą niezwykle przemiany. Pojawia się w nich pragnienie, by takich znaczących spotkań doświadczać w codziennym życiu...”<sup>12</sup>. W swoich pracach Mellibruda stara się uwypuklić osobowe postawy sprzyjające znaczącym spotkaniom i relacjom typu „Ja – Ty” w codziennym życiu. Są to m.in. szczere komunikowanie się, bez manipulacji; zrozumienie i akceptacja indywidualności drugiej osoby oraz tolerancja na jej odmienność; odwaga podejmowania ryzyka odsłaniania wszystkich aspektów własnej osoby oraz wyrażanie tych treści, które są osobście ważne; próba zrozumienia, w jaki sposób druga osoba postrzega i rozumie wzajemne spotkanie między osobami<sup>13</sup>.

Publikowane pod koniec lat 70. XX wieku pierwsze polskie tłumaczenia tekstów Carla Rogersa i Fritza Perlsa oraz opracowania nurtu psychoterapii

<sup>10</sup> Por. C. Rogers, *Sposób bycia*, tłum. M. Karpiński, Poznań 2002, s. 34.

<sup>11</sup> Por. C. Rogers, *Grupy spotkaniowe*, tłum. E. Knoll, w: *Psychologia w działaniu*, red. K. Jankowski, Warszawa 1981, s. 78–155.

<sup>12</sup> J. Mellibruda, *Znaczące osoby...*, dz. cyt., s. 23.

<sup>13</sup> Por. J. Mellibruda, *Ja – Ty – My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Warszawa 2003.

humanistycznej<sup>14</sup>, Jan Galarowicz określa mianem „terapii poprzez spotkanie”. Rozbudza ona i rozwija postawy sprzyjające znaczącym spotkaniom, międzyosobowemu dialogowi i bycia w bliskości drugiego człowieka<sup>15</sup>. Jan Ratajczak zaś w następujący sposób określa wpływ filozofii spotkania i dialogu na psychologię i psychoterapię humanistyczną: „Psychologia humanistyczna zbliża się do filozofii dialogu, adaptując ważniejsze jej tezy [...] spotkanie i relacja ja – drugi, przedmiot poznania zastępuje tu koncepcja «Ty». [...] W podejściu do problemu «ja – drugi» psychologia humanistyczna nawiązuje do fenomenologii [...] relację z drugą osobą psychologowie humanistyczni postrzegają w powiązaniu z miłością. [...] Miłość jest możliwa [...] tylko w sytuacji bezpośredniości i dialogiczności, w sytuacji «Ja – Ty»<sup>16</sup>. Zauważa on wyraźną różnicę w tym względzie między nurtem psychoterapii humanistycznej a biologiczną koncepcją psychoanalizy, a także w pewnym sensie przedmiotowym traktowaniem człowieka w behawioryzmie.

### 3. Nurt psychoterapii Gestalt

Jednym z nurtów psychoterapii humanistycznej jest Gestalt, który uznawany jest nie tylko za praktyczny nurt psychoterapeutyczny, ale także pewien rodzaj teoretycznej filozofii człowieka. Podkreśla on rolę wchodzenia w kontakt z drugim człowiekiem oraz rolę spotkania osoby, która zgłasza się na terapię z psychoterapeutą na poziomie relacji „Ja – Ty”<sup>17</sup>. Swego rodzaju ukierunkowanie dialogiczne wyrażają słowa tzw. *Gestalt Prayer* sformułowane przez twórcę tego nurtu, Fritza Perlsa: „Oto jestem tu, jako osoba, z moim ciałem, uczuciami, myślami, wartościami. A ty jesteś ty. Postarajmy się spotkać i stworzyć razem nową sytuację. Przychodzisz do mnie po pomoc – specyficznego rodzaju – a ja jestem tu, by ci pomóc. W ramach tej sytuacji jesteśmy oboje ludźmi, osobami. Ja robię swoje, a ty robisz swoje. Nie jestem na tym świecie po to, by spełniać twoje oczekiwania. A ty nie jesteś na tym świecie, by spełniać moje. Ty jesteś ty, a ja jestem ja, a jeśli przypadkiem się odnajdziemy, to cudownie. Jeśli nie, nic nie możemy na to poradzić”<sup>18</sup>.

<sup>14</sup> Por. K. Jankowski, *Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej*, Warszawa 1976.

<sup>15</sup> Por. J. Galarowicz, *Terapia poprzez spotkanie*, „Znak” 1982, nr 9 (329), s. 288.

<sup>16</sup> J. Ratajczak, *Filozoficzne podstawy koncepcji człowieka w psychologii humanistycznej*, Wrocław 2014, s. 116, 119, 120–121.

<sup>17</sup> Por. A. Tanalska, *Relacja Ja – Ty w terapii Gestalt*, w: *Nowe zjawiska w psychoterapii*, red. M. Lis-Turlejska, Warszawa 1991, s. 56.

<sup>18</sup> A. Tanalska, *Relacja Ja – Ty w terapii Gestalt*, w: *Nowe zjawiska...*, dz. cyt., s. 58.

Tekst ten był nieraz poddawany krytyce jako swoisty manifest egocentryzmu i luźnych form relacji międzyludzkich. Jerzy Mellibruda podkreśla, iż wraz z rozwojem tego nurtu wielu gestaltowców pod wpływem Martina Bubera i Carla Rogersa ewoluowało w stronę takiego pojmowania relacji terapeutycznej i w ogóle relacji interpersonalnych, które akcentują bliskość, więź i odpowiedzialność za spotkanie z drugim człowiekiem. Jego zdaniem, stworzyło to nieco inną perspektywę rozumienia procesu psychoterapeutycznego, w którym „Perłowskie eksperymenty i prowokacje ujęte zostały bardziej [...] w sztukę dialogu i egzystencjalnego spotkania dwóch osób”<sup>19</sup>. Magdalena Staniek nazywa ten nurt „terapią spotkaniową” i podkreśla, iż jednym z jego filarów jest właśnie autentyczność spotkania i relacji między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą. Są oni dla siebie równorzędnymi partnerami w terapeutycznym dialogu. Jak pisze: „Terapeuta, rozmawiając z klientem, nie stara się przyjmować żadnej z utartych ról – nie jest ani «a-patyczny» (od charakteryzującej podejście psychoanalityczne «a-patii», będącej neutralnością, przejawiającą się przede wszystkim bardzo ograniczoną interwencją), ani «em-patyczny» (daleko mu zatem do postulowanej przez Carla Rogersa «em-patii» mającej się przejawiać stawianiem na miejscu klienta, absolutnym wczuwaniem się w jego sytuację i wyrzekaniem się swojej podmiotowości), jest natomiast «sym-patyczny». «Sym-patia» ta jest ofiarowywaniem klientowi życzliwej obecności, uważności, poświęceniem czasu i energii, byciem z nim i akceptowaniem go takim, jakim jest”<sup>20</sup>. W tego typu relacji psychoterapeuta w swej autentyczności, jak przekonuje Staniek, niczego przed udaje, niczego nie stwarza ani nie projektuje. Ofiarowuje jedynie swoją uważną obecność, a sytuacja terapeutyczna dzieje się sama: „Jeśli terapeuta i klient odnajdą się [...] wydarza się spotkanie i możliwe staje się rozpoczęcie «terapii spotkaniowej»”<sup>21</sup>.

Nurt Gestalt można zatem określić mianem „sztuki kontaktu”, a filozoficzną koncepcję spotkania można dostrzec właśnie w Gestaltowskim pojęciu „kontaktu”<sup>22</sup>. Jak pisze James Kepner: „Słowo «kontakt» nabiera często wręcz mistycznego znaczenia. Gdy mówimy o jakimś nieuchwytnym poczuciu łączności z drugim człowiekiem, o uświadomieniu sobie jego obecności w bliski i osobisty sposób. Sytuacja «intensywnego kontaktu» nosi znamiona pewnej nagłości, bezpośredniości i jest naładowana emocjonalnie, niezależnie od tego, czy ma charakter pozytywny i ciepły, jak np. rozmowa «od serca», czy też pogmatwany

<sup>19</sup> J. Mellibruda, *Teoria i praktyka terapii Gestalt. Wprowadzenie*, Warszawa 2009, s. 92.

<sup>20</sup> M. Staniek, *Spotkanie jako wydarzenie – o filozofii dialogu w psychoterapii Gestalt*, „Gestalt” 2008, nr 1–2 (67–68), s. 75.

<sup>21</sup> M. Staniek, *Spotkanie jako wydarzenie – o filozofii...*, dz. cyt.

<sup>22</sup> Por. S. Ginger, *Gestalt – sztuka kontaktu. Optymistyczne podejście do relacji międzyludzkich*, tłum. W. Drabik, Warszawa 2004, s. 172.

i trudny, jak udział w sporze. W terapii Gestalt za kontakt uważamy coś, co zachodzi «na granicy pomiędzy organizmem a środowiskiem» w trakcie spotkania Ja z czymś (kimś) obcym<sup>23</sup>. Międzyludzka bliskość połączona z wolnością poszczególnych osób we wzajemnej relacji może zapewnić tzw. „kontakt graniczny”. Niewłaściwą formą spotkania i relacji interpersonalnej są skrajne formy kontaktu – zarówno „izolacja”, jak i „symbioza”<sup>24</sup>. Gestaltowski kontakt–spotkanie charakteryzują następujące cechy: wyłączność, czyli brak trzeciego elementu między „Ja” i „Ty”, obecność, otwartość na Innego, bezpośredniość, dwustronności i wzajemność, jedność aktywności i pasywności „Ja – Ty”<sup>25</sup>. Proces kontaktu przebiega według pięciu etapów: pierwszy etap – prekontaktu – oznacza odczuwanie relacyjnej potrzeby; drugi etap – kontaktu – stanowi zaangażowanie w powstanie relacji z drugim człowiekiem; trzeci etap – kontaktu docelowego – charakteryzuje się ustaniem poczucia osamotnienia i satysfakcją płynącą ze spotkania i relacji; czwarty etap – postkontaktu – przejawia się tym, iż zaspokojona potrzeba relacji wchodzi w Gestaltowskie tło; piąty etap – wycofania – jest czasem asymilacji oraz satysfakcji z zaspokojonej potrzeby, a także czasem pustki egzystencjalnej i rozpadu Gestaltowskiej figury w tło<sup>26</sup>.

Małgorzata Jantos wskazuje ponadto na dialogiczne zagadnienie cielesności, które jest źródłem wszelkiej komunikacji międzyludzkiej. Terapia Gestalt jest w znacznym stopniu związana z doświadczeniem ciała. Jak pisze: „«Ja» nie jest utrwalonym zespołem charakterystycznych właściwości. Z punktu widzenia terapii Gestalt choroba pojawia się wtedy, gdy człowiek odrzuca to, co jest organicznie z nim związane, i tym samym zaburza funkcjonowanie. Toteż rola psychoterapii polegać ma na uświadomieniu istnienia ciała i związania siebie ze swoim ciałem, na zlikwidowaniu rozszczepienia powstałego między ciałem a umysłem”<sup>27</sup>. W terapii Gestalt wykorzystuje się dotyk, a terapia zorientowana na ciało stawia osobę zgłaszającą się na terapię i psychoterapeutę w sytuacji niezwyklej bliskości i intymności. Warto zwrócić uwagę, iż dystans pomiędzy nimi jest mniejszy niż zwykły dystans społeczny, a przez to wymaga wyzbycia się rezerwy wobec drugiego człowieka i dopuszczenie go do siebie<sup>28</sup>. Stąd w nurcie psychoterapii Gestalt kładzie się szczególny nacisk na etyczny wymiar terapeutycznego spotkania i współpracy między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą w sytuacji osobowego dialogu i relacji „Ja – Ty”.

<sup>23</sup> J. I. Kepner, *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, tłum. E. Knoll, Warszawa 1991, s. 192.

<sup>24</sup> Por. M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią...*, dz. cyt., s. 177.

<sup>25</sup> Por. M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią...*, dz. cyt., s. 175.

<sup>26</sup> Por. M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią...*, dz. cyt., s. 179.

<sup>27</sup> M. Jantos, *Filozofia dialogu. Źródła, zasady, adaptacje*, Kraków 1997, s. 84–85.

<sup>28</sup> Por. M. Jantos, *Filozofia dialogu. Źródła, zasady...*, dz. cyt., s. 86.



## 4. Nurt psychoterapii egzystencjalnej

W pewnym sensie po kilkunastu latach do dyskusji między Carlem Rogersem a Martinem Buberem twórczo nawiązał Irvin Yalom, jeden z przedstawicieli nurtu psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej. Według niego najważniejszym problemem psychoterapii jest ból egzystencjalny człowieka, na który składają się przede wszystkim cztery podstawowe dane egzystencji: nieuchronność śmierci, wolność, egzystencjalna izolacja i osobność oraz sens życia. Z punktu widzenia tematu niniejszej pracy najistotniejsza jest trzecia dana – egzystencjalna izolacja, która oznacza „nieprzekraczalną odległość między «ja» a innymi, odległość, która istnieje nawet w głębokim satysfakcjonującym związku”<sup>29</sup>. Egzystencjalną izolację Yalom odróżnia od izolacji interpersonalnej, która oznacza samotność i brak umiejętności wchodzenia w bliskie relacje z innymi oraz od izolacji intrapersonalnej, która wynika z wewnętrznego rozszczepienia między różnymi częściami „Ja”. Powszechną próbą poradzenia sobie z egzystencjalną izolacją jest „stopienie się”, „zatarcie własnych granic” czy „zlanie się z innym człowiekiem”, kiedy to samotne „Ja” dąży do roztopienia się w „My”. Dzieje się tak m.in. w symbiotycznej relacji miłości czy kompulsywnej aktywności seksualnej wobec drugiego człowieka. W jakimś sensie istnieje wówczas możliwość złagodzenia lęku przed samotnością i egzystencjalnego bólu, ale dzieje się to kosztem likwidacji samoświadomości i utraty siebie.

W tej sytuacji psychoterapia – zarówno indywidualna, jak i grupowa – pomaga osobie zgłaszającej się na terapię zidentyfikować i uznać własne strategie interpersonalne, zwłaszcza ich aspekty patologiczne. Zdaniem Yaloma, szczególnie bogatą przestrzeń do badania zniekształconych relacji dostarcza sytuacja psychoterapii grupowej, w której odtwarzają się te same wzorce interpersonalne, jakie poszczególne osoby realizują poza grupą terapeutyczną<sup>30</sup>. Spotkanie z terapeutą i relacja psychoterapeutyczna pomagają osobie zgłaszającej się na terapię bezpośrednio zetknąć się z własną izolacją egzystencjalną, zbadać ją, a nawet w bezpiecznych warunkach zanurzyć się w uczuciu osamotnienia i zagubienia egzystencjalnego. Jak pisze Yalom: „Jednym z podstawowych faktów, jakie pacjenci muszą odkryć podczas terapii, jest ten, że choć spotkanie interpersonalne może złagodzić izolację egzystencjalną, nie może jej całkowicie wyeliminować. Pacjenci, którzy się rozwijają w terapii, poznają nie tylko satysfakcję płynącą z bliskości, lecz również jej ograniczenia: dowiadują się, czego

---

<sup>29</sup> I. D. Yalom, *Kat miłości. Opowieści psychoterapeutyczne*, tłum. M. Jałoch, Warszawa 2011, s. 26.

<sup>30</sup> Por. S. Vinogradov, I. D. Yalom, *Psychoterapia grupowa. Krótki przewodnik dla terapeutów*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2007, s. 20–21.

nie mogą otrzymać od innych”<sup>31</sup>. A zatem zadanie terapeuty polega między innymi na tym, aby pomóc osobie zgłaszającej się na terapię skonfrontować się z izolacją i ją przepracować, co na początku może wywoływać lęk i opór, jednak ostatecznie staje się katalizatorem i czynnikiem sprzyjającym osobistemu rozwojowi.

Dokonując analiz dotyczących egzystencjalnej izolacji i spotkania osoby zgłaszającej się na terapię z psychoterapeutą, Yalom prowadzi nieustanny dialog z filozoficznymi koncepcjami Martina Bubera na temat spotkania i relacji „Ja – Ty”. Podkreśla, iż dialogiczna myśl Bubera wywarła znaczący wpływ nie tylko na współczesną filozofię, ale także na psychiatrię i psychoterapię. Jako kontrpunkt do własnej koncepcji izolacji egzystencjalnej uznaje twierdzenie Bubera: „Na początku jest relacja”<sup>32</sup>. Tęsknota za relacją jest wrodzona i już niemowlę jest wyposażone w naturalne dążenie do kontaktu, np. poprzez dotyk. Można zatem powiedzieć, iż dziecko w początkowym etapie życia nie zna innego stanu niż relacja, czyli w konsekwencji nie zna własnego „Ja”. Yalom przytacza słowa Bubera: „Staję się Ja w zetknięciu z Ty. Stając się Ja, mówię Ty”<sup>33</sup>. A zatem podmiotowość „Ja” pojawia się i rozwija dopiero w kontekście relacji z „Ty” drugiego człowieka. Można więc powiedzieć, iż kształt i tożsamość „Ja” zasadniczo zależy od relacji z „Ty”, przy czym z każdym „Ty” i w każdym momencie relacji z „Ty” „Ja” tworzy się od nowa. Relacja „Ja – Ty” stanowi relację wzajemną, w którą zaangażowana jest cała istota człowieka. Dopiero w takiej relacji człowiek w pełni doświadcza Drugiego.

Podstawowym rodzajem doświadczenia drugiego człowieka jest „dialog”, który stanowi zwrócenie się ku Drugiemu całym swym jestestwem. Odwrócenie się od Drugiego, np. w postaci obiektywizującej refleksji intelektualnej, wzajemny dialog zamienia w monolog. Dialogiczne doświadczenie drugiego człowieka różni się od empatii, czyli wyobraźniowego postrzegania sytuacji drugiego człowieka z jego perspektywy. Yalom ma świadomość, iż dialogiczna relacja „Ja – Ty” i międzyludzkie spotkanie opisywane przez Bubera stanowi swego rodzaju ideał, do którego w kontaktach interpersonalnych należy dążyć, mimo iż w rzeczywistości nie zdarza się zbyt często. Ponadto wskazuje na swego rodzaju napięcie między filozofią spotkania i dialogu Bubera a własną koncepcją izolacji egzystencjalnej i jej dominującej roli w życiu człowieka: „Buber utrzymywał, że podstawowy sposób istnienia człowieka ma charakter relacyjny, nie mógł więc w swoim systemie znaleźć miejsca dla izolacji egzystencjalnej. Protestowałby

---

<sup>31</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008, s. 408.

<sup>32</sup> M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, tłum. J. Doktor, Warszawa 1982, s. 49.

<sup>33</sup> M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism...*, dz. cyt., s. 45.

przeciwko umieszczeniu izolacji u podstaw sytuacji egzystencjalnej; a jeszcze silniej protestowałby przeciwko cytowaniu jego prac w ramach mojego omówienia<sup>34</sup>.

Prowadząc skrupulatne analizy dialogicznego myślenia Bubera, Yalom poszukuje śladów doświadczenia egzystencjalnej izolacji także u autora *Ich und Du*. Taki ślad i pierwotną intuicję odnajduje w „śnie o podwójnym wołaniu”, od którego rozpoczyna się esej *Dialog*<sup>35</sup>. Na początku powracającego często snu, który nawiedzał Bubera wielokrotnie przez całe życie, znajduje się on w ogromnej jaskini, w lepiance albo na skraju wielkiego lasu i wtedy wydarza się coś niezwykłego – dzikie zwierzę rozszarpuje mu część ciała. Nagle akcja snu zwalnia i odzywa się przejmujące wołanie, raz pełne trwogi i bolesne, innym razem radosne i tryumfujące, od którego zamiera serce. Jak wspomina Buber: „[...] stoję i wołam. [...] Ale wtedy, gdzieś w oddali podnosi się i biegnie ku mnie inne wołanie [...] mojemu odpowiadające”<sup>36</sup>. Dla Yaloma ów sen jest wyrazem doświadczenia egzystencjalnej izolacji: „Buber utrzymywał, że podstawowy sposób naszego istnienia ma charakter relacyjny; a w śnie, który przytaczał jako wizję objawiającą prawdę, istnienie zaczyna się od pojawienia się relacji – krzyku w odpowiedzi. Jednakże treść tego snu można równie zgrabnie zinterpretować inaczej. Człowiek zaczyna się nie w relacji, lecz sam i w nie-swoim miejscu. Jest atakowany i przerażony. Krzyczy, a gdy czeka na odpowiedź, jego serce przestaje bić. Mnie ten sen opowiada o fundamentalnej izolacji, o tym, że istnienie zaczyna się od samotnego krzyku i pełnego lęku oczekiwania na odpowiedź”<sup>37</sup>.

Warto zwrócić uwagę, iż mimo powyższych rozbieżności między dialogiczną relacją „Ja – Ty” i międzyludzkiego spotkania u Bubera a fundamentalnym znaczeniem samotności i egzystencjalnej izolacji u Yaloma, pod wpływem konfrontacji z filozofią spotkania i dialogu psychoterapeutyczne koncepcje Yaloma nabierają w jakimś sensie dialogicznego wymiaru. Dotyczy to zwłaszcza prób przezwyciężenia destruktywnych sposobów radzenia sobie z izolacją egzystencjalną i uleczeniu patologii interpersonalnych w procesie psychoterapii. W procesie tym ważne jest nie tylko rozumienie relacji interpersonalnych, konfrontowanie osoby zgłaszającej się na terapię z egzystencjalną izolacją, ale przede wszystkim spotkanie z psychoterapeutą i nawiązanie głębokiej relacji terapeutycznej.

Pierwszym ważnym działaniem terapeutycznym wobec osoby nieumiejącej poradzić sobie z bólem jest próba zrozumienia natury relacji interpersonalnych. Osoby te bowiem przeżywaną pustkę i izolację na ogół próbują złagodzić

---

<sup>34</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 377.

<sup>35</sup> Por. M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism...*, dz. cyt., s. 207–209.

<sup>36</sup> M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism...*, dz. cyt., s. 208.

<sup>37</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 378.

szukaniem innych ludzi: „potrzebują obecności innych, by potwierdzić swe istnienie; tęsknią za zanurzeniem się w innych [...], próbują podnieść się na duchu przy pomocy innych; szukają licznych związków seksualnych”<sup>38</sup>. Na ogół relacje te – jeśli w nieświadomy sposób mają zagłuszyć egzystencjalną izolację człowieka, który sam w sobie nie potrafi zbudować wewnętrznej siły – stają się mniej lub bardziej dotkliwą formą psychopatologii interpersonalnej. Zdaniem Yaloma, pierwszym zadaniem terapeuty jest pomoc w zidentyfikowaniu i uświadomieniu sobie powyższych patologii relacyjnych. Analiza aktualnych relacji i sposobów, w jakie osoba zgłaszająca się na terapię wchodzi w te relacje, rozwija je i podtrzymuje lub kończy, stanowi treść pracy terapeutycznej. Również badanie przeżywanej „tu i teraz” relacji terapeutycznej (zarówno w terapii indywidualnej, jak i grupowej) stanowi bogaty i najbardziej dostępny materiał do pracy. Odtwarzają się w niej bowiem te same wzorce interpersonalne, co pozostałe relacje, a tym samym jest ona poddana tym samym schematom i zniekształceniom. Analiza tych relacji pomaga rozpoznać naturę interpersonalnych postaw i zachowań osoby zgłaszającej się na terapię. Relacja terapeutyczna pomaga także w zmianie dotychczasowych destrukcyjnych schematów interpersonalnych i pozwala przyswoić nowe, bardziej konstruktywne strategie. W tym kontekście Yalom używa terminu „próba kostiumowa”: „Relacje podczas terapii mogą też być «próbą kostiumową» przyszłych relacji pacjenta w «rzeczywistym świecie»; w ten sposób, nie ryzykując zbyt wiele, pacjent może przetestować nowe sposoby odnoszenia się do innych ludzi”<sup>39</sup>.

Doświadczenie relacji terapeutycznej pomaga lepiej zrozumieć zarówno przeżywaną relację „tu i teraz” między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą, jak i pozostałe – dawne i aktualne – relacje z innymi ludźmi. Mówiąc językiem Yaloma, dostarcza odpowiedzi na pytanie: „Po co są inni ludzie?” i pozwala zrozumieć naturę i dynamikę relacji międzyludzkich. Zrozumienie to doprowadza do drugiego ważnego działania terapeutycznego, jakim jest skonfrontowanie się z własną izolacją egzystencjalną. Zadaniem terapeuty jest pomoc osobie zgłaszającej się na terapię, by w bezpiecznych warunkach, mogła bezpośrednio zetknąć się z przeżywaną izolacją egzystencjalną, zbadać ją i zanurzyć się w doświadczanych uczuciach zagubienia i osamotnienia. Jednym z zadań psychoterapii jest uświadomienie i uznanie ograniczeń bliskości drugiego człowieka: „niezależnie od tego, jak bardzo się zbliżyć do innych ludzi, muszę sam zmagać się z życiem”<sup>40</sup>. A zatem, choć spotkanie interpersonalne może złagodzić izolację egzystencjalną, nie jest jednak w stanie jej wyeliminować.

---

<sup>38</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 404.

<sup>39</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 406.

<sup>40</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 409.

Konfrontowanie osoby zgłaszającej się na terapię, doświadczającej izolacji egzystencjalnej, początkowo może budzić silny lęk i opór, jednak dopiero doświadczenie i uznanie izolacji, może pozwolić ją przekroczyć.

## 5. Spotkanie jako doświadczenie korektywne w psychoterapii

Dla Antoniego Kępińskiego kontakt psychoterapeutyczny jest „spotkaniem twarzą w twarz”<sup>41</sup>. Jerzy Mellibruda podkreśla, iż fundamentem, na którym opiera się całość aktywności psychoterapeutycznej, jest relacja między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą, której rozwijanie stanowi pierwszą ścieżkę integracji psychoterapii i początkową fazę procesu terapeutycznego. Wskazuje on na dwa istotne aspekty rozumienia tej relacji: jako roboczą współpracę osoby zgłaszającej się na terapię i psychoterapeuty, a także jako „spotkanie międzyludzkie tych dwóch osób”<sup>42</sup>. Według Bogdana de Barbaro wszystkie elementy procesu psychoterapeutycznego można sprowadzić do trójmianu: spotkanie – współbycie – rozstanie<sup>43</sup>. Spotkanie osoby zgłaszającej się na terapię z psychoterapeutą, co stanowi ważny element działania psychoterapeutycznego wymieniany przez Irvina Yaloma, może stać się dla niej czynnikiem zmiany i korektywnym doświadczeniem<sup>44</sup>.

Terapeuta, zwracając uwagę na wzajemną relację między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą, rzuca światło na dawne i aktualne związki z tymi ludźmi, które w symboliczny sposób przypominają postać terapeuty. W ten sposób relacje bieżące lub przyszłe mogą stać się łatwiejsze i bardziej konstruktywne. Przeniesieniowa relacja między pacjentem a psychoanalitykiem służy przede wszystkim uzyskaniu wglądu do wydarzeń i relacji z wczesnego dzieciństwa. W takiej sytuacji pacjent psychoanalizy „przenosi” na terapeutę postawy i uczucia ze znaczących dla siebie osób z przeszłości, zwłaszcza rodziców. W odpowiedzi na przeniesienie u psychoanalityka rodzi się przeciwprzeniesienie. Taki

---

<sup>41</sup> *Jak leczyć i poznawać człowieka? Poradnik według Antoniego Kępińskiego*, red. L. Kowalik, Kraków 2005, s. 53; por. A. Kokoszka, *Znaczenie twórczości Antoniego Kępińskiego dla filozofii spotkania*, „Kwartalnik Filozoficzny” 1992, nr 4 (20), s. 29–51.

<sup>42</sup> J. Mellibruda, *Siedem ścieżek integracji psychoterapii. Ślady dziecięcych traum i toksycznych relacji jako wyzwanie*, Warszawa 2011, s. 166.

<sup>43</sup> Por. B. de Barbaro, *Spotkanie – współbycie – rozstanie: trzy fazy terapii schizofrenii*, „Przegląd Psychologiczny” 1984, nr 3 (27), s. 713–723.

<sup>44</sup> Por. I. D. Yalom, *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2003, s. 11, 31.

rodzaj relacji terapeutycznej jest uznawany za relację nierzeczywistą, jakby „na niby”, stworzoną w gabinecie psychoanalitycznym<sup>45</sup>.

Yalom podkreśla, że skuteczna relacja terapeutyczna, w odróżnieniu od tradycyjnie przyjmowanej relacji przeniesieniowej, jest relacją rzeczywistą i wzajemną<sup>46</sup>. Jego zdaniem postrzeganie relacji między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą przede wszystkim w kategoriach przeniesienia neguje naturę relacji terapeutycznej, która jest relacją prawdziwie ludzką i dzięki temu stanowi czynnik zmiany. Jak pisze: „Istnieje wiele świadectw na to, że to właśnie prawdziwa relacja leczy; a postrzeganie relacji między terapeutą a pacjentem jako skrzynki do transportu «lekarstw» (wglądu, odsłaniania wydarzeń z wczesnego okresu życia i tak dalej) jest myleniem pojemnika z zawartością. To relacja jest lekarstwem; poszukiwanie wglądu natomiast, zadanie odkopywania przeszłości, to [...] pozornie zyskowne przedsięwzięcia, które pochłaniają uwagę pacjenta i terapeuty w czasie, gdy kiełkuje prawdziwy czynnik zmiany, czyli relacja”<sup>47</sup>. A zatem to spotkanie między osobą zgłaszającą się na terapię i ich wzajemna relacja stanowi podstawowy i najważniejszy czynnik leczący w psychoterapii, niezależnie od teoretycznej orientacji terapeuty. Można więc powiedzieć, iż dobra relacja, w ramach której terapeuta reaguje autentycznie, jest empatyczny, okazuje niezaborcze ciepło, stwarza poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, w końcu potrafi „być z” osobą zgłaszającą się na terapię – ma pozytywny wpływ na wynik procesu terapeutycznego.

Próbując wyjaśnić sposób, w jaki leczy relacja terapeutyczna, Yalom podkreśla, iż po pierwsze – wpływa na poprawę jakości innych, zwłaszcza przyszłych relacji. Dzięki niej bowiem osoba zgłaszająca się na terapię dowiaduje się o swoich destrukcyjnych schematach zachowań interpersonalnych i może uczyć się nowych, bardziej konstruktywnych, sposobów odnoszenia się do drugiego człowieka; po drugie zaś – jako rzeczywista relacja ma wartość sama w sobie i wywołuje pozytywne zmiany interpersonalne<sup>48</sup>. A zatem relacja między terapeutą a osobą zgłaszającą się na terapię ma walor uzdrawiający, ponieważ rzuca światło na inne relacje, a ponadto stwarza tej osobie możliwość bycia w prawdziwej relacji z drugim człowiekiem. Zasadniczym mechanizmem zmiany terapeutycznej jest dla Yaloma także cykliczność procesu prowadzącego od izolacji do relacji. Podkreśla, że gdy w procesie terapeutycznym osoba zgłaszająca się na terapię potrafi już wejść w głębołą, rzeczywistą i wzajemną, relację z psychoterapeutą,

---

<sup>45</sup> Por. L. Grzesiuk, *Dynamika relacji pacjent – terapeuta*, w: *Psychoterapia. Teoria*, red. L. Grzesiuk, Warszawa 2005, s. 355–394.

<sup>46</sup> Por. I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 417–418.

<sup>47</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 415.

<sup>48</sup> Por. I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 414–415.

oznacza to, że dokonała się zmiana. Odwołując się znów do filozofii Bubera, stwierdza: „Gdy «Ja» naprawdę wejdzie w relację z drugim człowiekiem, zmienia się, staje się inne od «Ja» sprzed relacji z «Ty»”<sup>49</sup>. I dodaje: „[...] doświadczenie bliskiego spotkania z terapeutą ma dla człowieka implikacje znacznie szersze niż związki z wszystkimi innymi ludźmi. [...] Nie szkodzi, że związek pacjenta z terapeutą jest «czasowy»; doświadczenie bliskości jest trwałe. Nikt mu tego nigdy nie odbierze. Istnieje w wewnętrznym świecie człowieka jako stały punkt odniesienia: przypomnienie o zdolności do bliskości. Odkrycie siebie, które jest skutkiem bliskości, również jest trwałe”<sup>50</sup>.

Wskazując na szczególną rolę spotkania i relacji między osobą zgłaszającą się na terapię a psychoterapeutą, Yalom podkreśla cechy idealnej relacji terapeutycznej, wśród których najważniejsze – oprócz słynnej triady Rogeriańskiej: empatii, autentyczności i bezwarunkowej akceptacji – są: autentyczna troska, zaangażowanie i dążenie do momentów spotkania. Wykształcenie takiej postawy u terapeuty wymaga odpowiedniego przygotowania w procesie kształcenia przyszłych psychoterapeutów.

## 6. Psychoterapia i praca socjalna w świetle filozofii spotkania

Na zakończenie warto podkreślić, iż podczas krakowskiej sesji naukowej *Praca socjalna w świetle filozofii spotkania* wielokrotnie i dobitnie wskazywano na symetrię i wzajemność w relacji pomocowej jako antropologiczny paradygmat pracy socjalnej. Po przeprowadzonych analizach dotyczących procesu terapeutycznego i relacji między psychoterapeutą a osobą zgłaszającą się na terapię wydaje się, iż postulowaną symetrię i wzajemność w relacji między pracownikiem socjalnym a partnerem procesu pomocowego należałoby potraktować jako stan optymalny, do którego warto dążyć.

Czy jednak w przypadku kontaktu pracownika socjalnego i partnera procesu pomocowego można mówić o spotkaniu i relacji zbieżnych z fenomenologiczną koncepcją spotkania i relacji typu „Ja – Ty”? Warto w tym miejscu odwołać się do filozoficznej koncepcji spotkania wypracowanej przez Adama Węgrzeckiego<sup>51</sup>. Mówiąc o fenomenalnej przestrzeni i o poziomie uczestników spotkania wobec siebie, wskazuje on na równorzędną i nierównorzędną pozycję, jaką osoby zaangażowane w spotkanie mogą zajmować względem siebie. W głę-

---

<sup>49</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt., s. 416.

<sup>50</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna...*, dz. cyt.

<sup>51</sup> Por. A. Węgrzecki, *Wokół filozofii spotkania*, Kraków 2014, s. 65.

bokim autentycznym spotkaniu zachodzi sytuacja równorzędności i symetrii między osobami w spotkaniu. Dopuszcza jednak sytuację nierównorzędności dobrowolnej, wybranej przez obydwie osoby w celu osiągnięcia określonego rezultatu, co oczywiście związane jest z ograniczeniem pewnych form ekspresji i spontaniczności w tego typu spotkaniu. Węgrzecki podaje przykład takiej dobrowolnej asymetrii występującej w spotkaniu i relacji „Mistrza” i „Ucznia”.

Wydaje się, iż może ona zachodzić także w przypadku spotkania i relacji między pracownikiem socjalnym i partnerem procesu pomocowego, podobnie jak między psychoterapeutą i osobą zgłaszającą się na terapię. W tym wypadku ograniczone są jednak pewne formy autentycznej ekspresji i spontaniczności ze strony pracownika socjalnego i psychoterapeuty, co zgodne jest z celem procesu pomocowego i z etyką zawodową tych profesji.

## 7. Konkluzje

(1) Określone koncepcje antropologiczne stanowią fundament innych – zarówno teoretycznych, jak i praktycznych – dziedzin zajmujących się człowiekiem i jego życiem. (2) Założenia teoretyczne oraz konkretna praktyka psychoterapeutycznej i socjalnej pomocy drugiemu człowiekowi odczytywana w świetle filozofii spotkania i dialogu wskazuje na szczególną rolę relacji „Ja – Ty” i autentycznego międzyludzkiego spotkania. (3) Nurt psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej zerwał z przeniesieniową koncepcją relacji terapeuty z pacjentem, a znaczącymi elementami nowego nurtu stały się: autentyczne spotkanie między osobami, otwarte komunikowanie się, dialog i wzajemność relacji. (4) Słynna debata między Carlem Rogersem a Martinem Buberem uwydatniła nie tylko zbieżności między nurtem humanistycznym psychoterapii a filozofią spotkania i dialogu, ale także znaczące rozbieżności, zwłaszcza dotyczące asymetrii relacji terapeutycznej. (5) Autentyczne, choć nie w pełni równorzędne, spotkanie osoby zgłaszającej się na terapię z psychoterapeutą stanowi ważny czynnik leczący i głębokie doświadczenie korektywne w procesie psychoterapeutycznym. (6) Podobnie jak w psychoterapii, również w obszarze pracy socjalnej ważną rolę odgrywa głębokie i autentyczne, choć także nie w pełni równorzędne i wzajemne, spotkanie i relacja między pracownikiem socjalnym a partnerem procesu pomocowego. Relację tę powinna cechować autentyczna troska, zaangażowanie i dążenie do momentów prawdziwego spotkania z drugim człowiekiem.



## Bibliografia:

- Barbaro de B., *Spotkanie – współbycie – rozstanie: trzy fazy terapii schizofrenii*, „Przegląd Psychologiczny” 1984, nr 3 (27), s. 713–723.
- Beckett C., *Podstawy teorii dla praktyków pracy socjalnej*, tłum. M. Jasiński, B. Maliszewska, Warszawa 2010.
- Buber M., *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, tłum. J. Doktor, Warszawa 1982.
- Bukowski J., *Zarys filozofii spotkania*, Kraków 1987.
- Galarowicz J., *Terapia poprzez spotkanie*, „Znak” 1982, nr 9 (329), s. 283–296.
- Ginger S., *Gestalt – sztuka kontaktu. Optymistyczne podejście do relacji międzyludzkich*, tłum. W. Drabik, Warszawa 2004.
- Grzesiuk L. (red.), *Psychoterapia. Teoria*, Warszawa 2005.
- Jankowski K., *Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej*, Warszawa 1976.
- Jantos M., *Filozofia dialogu. Źródła, zasady, adaptacje*, Kraków 1997.
- Kepner J. I., *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, tłum. E. Knoll, Warszawa 1991.
- Kokoszka A., *Znaczenie twórczości Antoniego Kępińskiego dla filozofii spotkania*, „Kwartalnik Filozoficzny” 1992, nr 4 (20), s. 29–51.
- Kościelniak M., *Zrozumieć Rogersa. Studium koncepcji pedagogicznych Carla R. Rogersa*, Kraków 2004.
- Kowalik L. (red.), *Jak leczyć i poznawać człowieka? Poradnik według Antoniego Kępińskiego*, Kraków 2005.
- Mellibruda J., *Ja – Ty – My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Warszawa 2003.
- Mellibruda J., *Siedem ścieżek integracji psychoterapii. Ślady dziecięcych traum i toksycznych relacji jako wyzwanie*, Warszawa 2011.
- Mellibruda J., *Teoria i praktyka terapii Gestalt. Wprowadzenie*, Warszawa 2009.
- Mellibruda J., *Znaczące osoby*, „Charaktery” 2007, nr 5 (124), s. 21–23.
- Paruzel-Czachura M., *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Sopot 2015.
- Ratajczak J., *Filozoficzne podstawy koncepcji człowieka w psychologii humanistycznej*, Wrocław 2014.
- Rogers C., *Grupy spotkaniowe*, tłum. E. Knoll, w: *Psychologia w działaniu*, red. K. Jankowski, Warszawa 1981, s. 78–155.
- Rogers C., *Sposób bycia*, tłum. M. Karpiński, Poznań 2002.
- Stanek M., *Spotkanie jako wydarzenie – o filozofii dialogu w psychoterapii Gestalt*, „Gestalt” 2008, nr 1–2 (67–68), s. 75–79.
- Szewczyk W., *Kim jest człowiek. Zarys antropologii filozoficznej*, Tarnów 1993.
- Tanalska A., *Relacja Ja – Ty w terapii Gestalt*, w: *Nowe zjawiska w psychoterapii*, red. M. Lis-Turlejska, Warszawa 1991, s. 56–60.

- Anderson R., Cissna K. N. (eds.), *The Martin Buber – Carl Rogers Dialogue. A New Transcript with Commentary*, Albany 1997.
- Vinogradov S., Yalom I. D., *Psychoterapia grupowa. Krótki przewodnik dla terapeutów*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2007.
- Węgrzecki A., *Wokół filozofii spotkania*, Kraków 2014.
- Yalom I. D., *Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2003.
- Yalom I. D., *Kat miłości. Opowieści psychoterapeutyczne*, tłum. M. Jałochy, Warszawa 2011.
- Yalom I. D., *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008.