

Dlaczego więcej wolności nie zawsze daje pokój wewnętrzny?

Paradoksalna koncepcja wolności w psychoterapii – o zmniejszaniu cierpienia i kierowaniu odzyskanej autonomii ku umiejętnemu życiu

Konrad Olesiewicz

konrad@olesiewicz.pl

9.10.2026, Warszawa

Można lepiej rozumieć siebie, sprawniej funkcjonować i mieć więcej swobody wyboru, a mimo to nadal nie doświadczać pokoju wewnętrznego. Co pozostaje wtedy do zrobienia?

W tym tekście przyglądam się możliwości, że znaczenie ma również to, ku czemu kierujemy odzyskaną wolność — jakie wartości i postawy urzeczywistniamy w codziennym życiu i czy pozwalają nam one prowadzić umiejętne życie. To pytanie wyrasta z mojego doświadczenia i prowadzi do rozważań filozoficzno-eseistycznych, nie do gotowej odpowiedzi klinicznej. Jest to artykuł centralny cyklu. Oznaczenia E1, E2 itd. odnoszą się do planowanych esejów pogłębiających poszczególne zagadnienia.

Osobiste wprowadzenie ode mnie do Ciebie

Dlaczego w ogóle wydało mi się to na tyle ważne, żeby o tym pisać?

Poniższe rozważania to bardziej formalna i rozbudowana refleksja nad możliwością, która na chwilę mnie zatrzymała i przestraszyła: że część osób może szukać w psychoterapii czegoś, czego deklarowane cele psychoterapii nie gwarantują. Zastanowiło mnie także, czy w pewnych okolicznościach dalsza praca terapeutyczna nad sobą może oddalać od tego, czego naprawdę szukają. Była to obawa, od której rozpocząłem namysł, a nie wniosek, który uznaję za rozstrzygnięty.

Ta myśl pojawiła się podczas podsumowania dziesięcioletniej drogi psychoterapii i warsztatów rozwojowych, w różnych podejściach, w kraju i za granicą. Wyliczyłem 456 godzin psychoterapii indywidualnej oraz 847 godzin doświadczeń grupowych, które jestem w stanie udokumentować. Nie wliczam w to setek godzin szkoleń specjalistycznych z elementami pracy własnej ani innych, bardziej alternatywnych warsztatów.

Zawsze czułem, że "dużo robiłem", ale te liczby w swojej sumie poruszyły mnie na tyle, że podjąłem refleksję nad tym, jak w różnych okresach i przy różnej pracy zmieniał się moje funkcjonowanie oraz poczucie spokoju i satysfakcji z życia. Zdałem sobie sprawę, że **"od pewnego momentu więcej pracy terapeutycznej albo w ogóle nie przekładało się na jakość mojego życia, albo korzyść była nieproporcjonalna do ilości zaangażowanych zasobów czasowych, finansowych i emocjonalnych"**. Oczywiście w kontekście moich oczekiwań i sytuacji życiowej.

Jednocześnie zacząłem głębiej badać, czym jest dobre, umiejętne życie. Wracalem do bliskich mi tradycji filozoficznych i religijnych, z których wcześniej czerpałem wycinkowo — jak z buddyzmu, skupiając się głównie na medytacji. Tym razem zainteresowało mnie również ich przesłanie moralne i etyczne: jak żyć, aby odnajdywać głębszy pokój. Tego chciałem dla siebie i moich bliskich.

Próbowałem przekładać te stare–nowe treści na codzienne wybory i sposób odnoszenia się do innych. Zauważyłem podobieństwa między praktycznymi wskazówkami różnych tradycji, mimo różnic w ich uzasadnieniach. Jednocześnie w ciele i emocjach czułem coraz więcej lekkości i przestrzeni, także wtedy, gdy sytuacja zewnętrzna pozostawała trudna.

Zobaczyłem tę zmianę zwłaszcza w relacjach z bliskimi i w sposobie organizowania czasu. Wyraźniej wiedziałem, co potrzebuję chronić przed chaosem codzienności — szczególnie jako ojciec dwójki cudownych małych dzieci. Zmiany odczuwałem jako dobre, odżywcze i spójne: w rozluźnieniu ciała, większej przestrzeni w klatce piersiowej i poczuciu ciepła.

Staram się pogłębiać tę drogę: lepiej rozumieć umiejętne życie i wierniej praktykować wartości, które wniosły mi tyle pokoju. Nie twierdzę, że refleksja etyczna mogłaby zastąpić psychoterapię. Bez solidnej pracy terapeutycznej ta zmiana nie byłaby możliwa. Chciałbym jednak, żeby refleksja ta pojawiła się wcześniej. Nie rozpoznawałem swojej potrzeby, a psychoterapię podświadomie traktowałem jako kompletną antropologię człowieka i drogę do dobrego życia w wewnętrznym pokoju.

Dziś wyraźniej odróżniam to, czego szukałem, od tego, co psychoterapia ma za zadanie oferować. W materiałach WHO dotyczących interwencji psychologicznych oraz opisach poszczególnych podejść odnajduję przede wszystkim pomoc w leczeniu, zmniejszaniu cierpienia i poprawie funkcjonowania; w Gestalt także nacisk na dobrostan, autonomię i samoregulację. To bardzo wiele. Z tych celów nie wynika jednak obietnica wewnętrznego pokoju ani oczywistość, że pytanie o sposób życia i jego etyczny kierunek będzie częścią procesu terapeutycznego. To, czy i jak znajdzie w nim miejsce, zależy od podejścia, uzgodnionego zakresu pracy oraz rozpoznania tej potrzeby przez klienta i terapeutę. Zastanawia mnie jednak, co dzieje się wtedy, gdy klient nie potrafi jej nazwać — zwłaszcza jeśli w jego wychowaniu zabrakło przestrzeni właśnie na te pytania.

Przenikanie języka terapeutycznego do codziennych rozmów oraz obecność psychoterapii i warsztatów rozwojowych w publicystyce skłaniają mnie jednak do pytania, czy psychoterapia nie staje się dla części ludzi także autorytetem w sprawach norm i wartości. Jeśli tak, jej społeczny wpływ może wykraczać poza deklarowane cele leczenia: współkształtować

odpowiedzi na pytania „jak żyć?” (wymiar moralny) i „dlaczego właśnie tak?” (wymiar etyczny). To moja intuicja wymagająca sprawdzenia, ale właśnie dlatego wydaje mi się warta rozmowy.

Tekst ten napisałem z troski o innych klientów psychoterapii, którzy mogą mieć podobne doświadczenia do moich, z nadzieją, że może to zaoszczędzić im coś z ich cierpienia i poszukiwań. Samo to jest już dla mnie wystarczająco satysfakcjonującym celem. Niemniej wydaje mi się, że temat może dotyczyć szerszych kwestii, takich jak granice oddziaływania psychoterapii, zarządzanie oczekiwaniami klienta oraz wpływ moralnego i etycznego wymiaru filozofii lub religii, rozumianych jako systemy filozoficzno-egzystencjalne, na dobrostan klienta.

Planowane pogłębienie: „E1. Czy skuteczna psychoterapia może pozostawić niespełnione oczekiwania? – rozważania o celach leczenia, autonomii i granicach odpowiedzi na pytanie „jak żyć?”

Dla kogo jest ten tekst oraz jak go czytać i używać

Dla kogo? Tekst jest przeznaczony przede wszystkim dla osób wspierających rozwój osób dorosłych — psychoterapeutów, psychoterapeutów w szkoleniu i innych praktyków pracy z ludźmi. Kieruję go także do klientów, którzy od lat pracują nad sobą i szukają nowych perspektyw na własne potrzeby, cele i kierunek rozwoju.

Jak czytać? Artykuł, który obecnie czytasz, jest punktem zbiorczym całego cyklu „Paradoksalna koncepcja wolności w psychoterapii”. Świadomie pozostawiłem go bez szczegółowych odniesień bibliograficznych, aby możliwie jasno przedstawić główne tezy i definicje. Pogłębione rozważania nad ich założeniami oraz odniesienia do źródeł zamierzam przedstawić w planowanych esejach wskazanych w poszczególnych sekcjach.

Jak używać? – potencjalne praktyczne zastosowanie. Z dużą dozą ostrożności zawarte tu refleksje można próbować wykorzystać:

- **Z punktu widzenia osoby korzystającej z psychoterapii:**
 - do własnego namysłu nad tym, jak rozumiemy psychoterapię, czego od niej oczekujemy i czy część naszych potrzeb wymaga również refleksji etycznej lub innych form wsparcia,
 - mogłoby to pomóc bardziej świadomie wybierać odpowiednie konteksty pracy nad sobą i ograniczać czas poświęcony na poszukiwanie odpowiedzi tam, gdzie trudno je uzyskać.
- **Z punktu widzenia osoby pracującej z klientem:**
 - rozważania te mogą także stanowić jedną z roboczych hipotez konceptualizacyjnych, gdy klient zgłasza frustrację związaną z wieloletnią pracą psychoterapeutyczną i warsztatową, która w jego odczuciu nie przynosi oczekiwanych efektów (a czasami wydaje się przynosić efekty odwrotne). Hipotezę tę należałoby wspólnie sprawdzać (w ramach etyki nurtu humanistyczno-egzystencjalnego), uwzględniając inne możliwe wyjaśnienia

oraz granice danej modalności, bez przesądzania, że źródłem trudności jest brak określonych wartości lub niewłaściwy kierunek życia.

- o refleksje te mogą również służyć poszerzaniu świadomości terapeuty dotyczącej niewypowiedzianych oczekiwań klienta oraz sytuacji, w których może być nieświadomie kierowany ku roli nauczyciela, filozofa, katechety czy wychowawcy. Rozpoznanie takich oczekiwań może pomóc w ich wspólnym omówieniu i doprecyzowaniu zakresu oraz granic pracy terapeutycznej i w lepszym odpowiadaniu na potrzeby klienta. Zależy mi, aby te rozważania pomagały nam wspólnie badać potrzeby i wybory klienta. Nie chciałbym, by stały się podstawą do oceniania jego moralności albo do uznawania światopoglądu terapeuty za właściwy kierunek jego życia. Taką rozmowę warto prowadzić w uzgodnieniu z klientem i z poszanowaniem granic danego podejścia.

Podziękowanie i życzenia

Wprowadzenie i podsumowanie są moim osobistym zwrotem do Ciebie, Czytelniku. Pozostała część artykułu została napisana nieco bardziej formalnym językiem; podobny charakter przewiduję dla planowanych esejów pogłębiających. Moje doświadczenie jest punktem wyjścia tych rozważań, ale nie rozstrzyga, jak często podobna sytuacja występuje u innych ani co ją powoduje. Dalej proponuję możliwe wyjaśnienie, którego zakres i trafność wymagają sprawdzenia. Miło mi, że poświęcasz swój cenny czas na spotkanie z tymi rozważaniami. Życzę Ci dobrej intelektualnej przygody.

Definicja 1 – Pokój wewnętrzny

Pokój wewnętrzny to względnie trwała zdolność do przeżywania własnego życia bez uporczywego rozdarcia, także wtedy, gdy pojawiają się trudne emocje i trzeba działać.

Dlaczego „pokój”, a nie „spokój”? W kontekście tych rozważań „spokój” może kojarzyć się z bieżącym wyciszeniem, podczas gdy „pokój” pozwala mówić o bardziej trwałym sposobie przeżywania życia, który nie wyklucza lęku, trudnej rozmowy ani wysiłku. To wybór pojęciowy autora, nie słownikowa czy empirycznie ustalona granica między polskimi słowami.

Planowane pogłębienie: „E2. Pokój, spokój, szczęście, jakość życia i inne – jak i po co rozróżniać je w pracy z klientem?”

Definicja 2 – Umiejętne życie

Umiejętne życie to sposób życia, w którym rozeznawanie dobra znajduje wyraz w codziennym praktykowaniu wartości i postaw — w wyborach, porządkowaniu pragnień oraz odnoszeniu się do siebie i innych.

Można konsekwentnie żyć według własnych przekonań, a mimo to szkodzić sobie lub innym. Dlatego umiejętne życie wymaga także sprawdzania, do czego prowadzą nasze wybory: jak wpływają na nas samych, jak traktujemy przez nie innych ludzi i czy wywiązujemy się z tego, do czego się zobowiązaliśmy. Samo poczucie, że postępujemy zgodnie ze swoimi wartościami, może nie wystarczać.

Definicja 3 – Wolność, autonomia i samoregulacja

Na potrzeby tych rozważań wolność oznacza przestrzeń dostępnych możliwości działania; autonomia — zdolność do samodzielnego i dobrowolnego wyboru oraz kierowania własnym postępowaniem; samoregulacja — zdolność do rozpoznawania i regulowania własnych stanów, potrzeb i reakcji. To robocze rozróżnienie przyjęte w tym artykule. Pojęcia te są powiązane, ale nie tożsame: dostępność możliwości nie przesądza jeszcze o zdolności wyboru ani o kierunku, w którym człowiek z nich korzysta.

Definicja 4 – Paradoksalna koncepcja wolności w psychoterapii

Paradoksalna koncepcja wolności w psychoterapii stanowi próbę wyjaśnienia rozbieżności między poprawą stanu klienta a brakiem odczuwanego przez niego pokoju wewnętrznego. Opiera się na trzech paradoksalnych zależnościach:

1. Większa autonomia nie musi przynosić większego pokoju wewnętrznego.
2. Większa autonomia, wykorzystywana nieumiejętnie, może sprzyjać większemu lękowi i rozdrażnieniu.
3. Autonomia wyrażająca się w świadomej i dobrowolnej rezygnacji z części dostępnych możliwości może sprzyjać pokojowi wewnętrznemu, gdy wynika z rozeznania wartości oraz postaw i służy umiejętnemu życiu.

Na obecnym etapie, w ramach podejścia evidence-based, podstawy koncepcji mają charakter anegdotyczny: opierają się na ponad dziesięciu latach doświadczeń autora we własnej psychoterapii w różnych nurtach oraz na ponad dziesięciu latach pracy z klientami jako coach i praktyk IFS. Proponuję traktować ją jako inspirację do osobistej refleksji nad własnymi wyborami.

Teza 1 – Autonomia ukierunkowana na umiejętne życie może sprzyjać pokojowi wewnętrznemu

O relacji pomiędzy wolnością a poczuciem wewnętrznego pokoju w pracy psychoterapeutycznej.

Psychoterapia może zmniejszać cierpienie i nasilenie objawów, poprawiać funkcjonowanie oraz poszerzać zdolność człowieka do rozumienia siebie, samoregulacji i autonomicznego wyboru.

Psychoterapia jako metoda leczenia nie daje jednej, obowiązującej odpowiedzi na pytanie, ku czemu warto odzyskaną swobodę kierować i dlaczego. Jeśli człowiek wykorzystuje ją do działań, które podtrzymują lub zwiększają jego cierpienie, dalsze rozwijanie zdolności do samodzielnego i dobrowolnego wyboru może nie przynieść pokoju, którego szuka. Jednym z kierunków dalszej pracy może być wówczas namysł nad umiejętnym życiem: rozpoznawaniem dobra, porządkowaniem pragnień i wyborem działań, które temu dobru służą.

Taka refleksja może być pomocna między innymi osobom wychowanym w środowiskach, które mocno akcentują samostanowienie, a rzadziej podejmują pytanie o wspólne lub obiektywne kryteria dobrego życia. Nie oznacza to, że osoby te nie mają wartości. Mogą jednak potrzebować przestrzeni, by świadomie zbadać, czy wartości, według których kierują swoją wolnością, rzeczywiście pomagają im żyć dobrze — i na jakiej podstawie uznają je za słuszne. Taką refleksję można prowadzić zarówno w ramach filozofii świeckiej, jak i tradycji religijnej.

Dlatego nawet psychoterapia skuteczna w sensie klinicznym może pozostawić nierozwiązane trudności związane z tym, jak człowiek korzysta z odzyskanej wolności. W takich przypadkach pytanie, jak chce się żyć i ku jakiemu dobru kierować odzyskaną wolność, może stać się ważnym obszarem dalszej pracy. Z drugiej strony samo rozpoznanie dobra może nie wystarczyć, gdy człowiekowi brakuje zdolności, by wybierać je w swoim życiu. Potrzebują zatem zarówno większej swobody działania tam, gdzie jest ona ograniczona, jak i rozeznania kierunku, w którym chce z tej swobody korzystać.

Komentarz do tezy 1: praca z wartościami i kierunkiem życia jest już obecna w psychoterapii. Chociażby w ACT wybrane wartości oraz zaangażowane działanie należą do podstawowych elementów podejścia. Proponowana koncepcja zwraca uwagę na sytuację, w której mimo poprawy funkcjonowania klient nadal nie doświadcza oczekiwanego pokoju. Stawia wówczas pytanie, czy rozpoznano tę potrzebę oraz czy zbadano zarówno sposób realizowania jego wartości, jak i same wartości: dlaczego uznaje je za dobre i do czego prowadzi ich praktykowanie. To możliwy obszar dalszego namysłu, którego znaczenie trzeba rozpatrywać w konkretnym przypadku.

Planowane pogłębienie: "E3. Czy rozpoznanie dobra wystarczy, żeby je wybierać? – rozważania o autonomii, impulsywności i trudnościach w realizowaniu własnych wartości"

Planowane pogłębienie: "E4. Czy wychowanie do samostanowienia przygotowuje do dobrego życia? – rozważania o wychowaniu moralnym, światopoglądzie oraz świeckich i religijnych drogach rozeznawania wartości"

Teza 2 – Możliwe, że istnieją wspólne, ponadkulturowe wartości i postawy, których praktykowanie sprzyja umiejętnemu życiu, a przez nie – pokojowi wewnętrznemu

O wartościach i postawach, których praktyka może prowadzić do pokoju wewnętrznego, i ich potencjalnej uniwersalności.

Komentarz do tezy 2: pytanie o znaczenie kierunku odzyskanej autonomii nie wymaga przyjęcia, że istnieje jeden uniwersalny zestaw wartości. Teza druga podejmuje odrębne, mocniejsze przypuszczenie: że pewne wartości i postawy mogą sprzyjać pokojowi wewnętrznemu ponad różnicami kulturowymi.

Obraz emocji podstawowych w koncepcji Paula Ekmana posłużył za inspirację do pytania, czy istnieją również wspólne, ponadkulturowe wartości i postawy sprzyjające pokojowi wewnętrznemu.

Mogłoby to sugerować zestawienie różnych tradycji: epikureizmu, buddyzmu, który jest zarówno filozofią, jak i propozycją metafizyczną, oraz chrześcijaństwa, konkretnie katolicyzmu, który jest klasyczną religią.

Niezależnie od tego, czy dana tradycja opiera się na wierze religijnej, czy może być przyjęta jako filozofia życia, zawiera ona również pewną propozycję moralną i etyczną. Pyta, co warto robić i jak postępować, ale także dlaczego jedno działanie są warte wyboru, a inne nie. Dzięki temu można porównywać te tradycje na poziomie ich wskazówek dotyczących życia, zachowując świadomość różnic między ich uzasadnieniami.

Cel życia. Każda z tych tradycji przedstawia pewien cel życia. Dla Epikura jest nim życie przyjemne: wolne od dręczącego lęku i bólu, a zarazem otwarte na proste przyjemności i przyjaźń. W buddyzmie jest nim ustanie *dukkha* (cierpienia i niezadowolenia wpisanych w nietrwałe życie) oraz wyzwolenie z *samsāra* (cyklu odradzania się). W katolicyzmie człowiek jest powołany do jedności z Bogiem (pełni szczęścia we wspólnocie z Nim). Choć cele te mają różne znaczenia, każda tradycja łączy możliwość głębokiego spełnienia z określoną drogą życia.

Przeszkody. Tradycje te wskazują również, co może człowieka od tego celu oddalać. Epikur zwraca uwagę na lęk, błędne przekonania i pogoń za pragnieniami, których spełnienie nie przynosi trwałej ulgi. Buddyzm opisuje rolę Ignięcia, awersji i niewiedzy w podtrzymywaniu cierpienia. Katolicyzm mówi między innymi o nieuporządkowanych pragnieniach i wyborach oddalających człowieka od dobra, innych ludzi i Boga.

Rozeznawanie. Przyjrzenie się tym trzem tradycjom i temu, co mówią o dobrym lub umiejętnym życiu, stawia w centrum refleksję etyczną: rozeznawanie, które wybory warto podejmować. Każda z nich posługuje się innym językiem: dobra i zła (katolicyzm), działania korzystnego i niekorzystnego — *kusala* i *akusala* w języku pali (buddyzm), a także pragnień naturalnych i nienaturalnych (epikureizm).

Porządkowanie pragnień. Rozeznanie prowadzi dalej do porządkowania pragnień. Katolicka roztropność i umiarkowanie pomagają określać ich miejsce oraz miarę. Buddyjskie *amoha*, czyli wolność od złudzenia, i *alobha*, czyli wolność od chciwego Ignięcia, pozwalają inaczej odnosić się do tego, czego pragniemy. Epikur rozróżnia pragnienia naturalne i konieczne, naturalne, lecz niekonieczne, oraz pragnienia próżne. Nie każde odrzucać każdej dodatkowej przyjemności; zachęca, by nie uzależniać od niej dobrego życia.

Ćwiczenie woli. Żadna z tych dróg nie kończy się na rozpoznaniu. Wymaga ćwiczenia działania również wtedy, gdy wiąże się ono z wysiłkiem. U Epikura można zrezygnować z przyjemności, której późniejsze koszty byłyby większe, albo przyjąć trud służący lepszemu życiu. Buddyjska ścieżka obejmuje praktykę właściwej mowy, właściwego postępowania i właściwego sposobu utrzymania się. Katolickie cnoty, w tym męstwo, dotyczą wytrwania przy rozpoznanym dobru także w trudności.

Relacje. W tym działaniu ważni są inni ludzie. Epikur przyznaje szczególne miejsce przyjaźni i sprawiedliwości; buddyzm — niekrzywdzeniu oraz sposobowi mówienia i postępowania wobec innych; katolicyzm — sprawiedliwości i miłości bliźniego. Pokój, o którym mówią te tradycje, nie daje się więc sprowadzić do chwilowego uspokojenia własnych emocji.

Podobieństwa tych dróg rodzą pytanie, czy pod różnymi pojęciami i uzasadnieniami można rozpoznać wspólne wartości i postawy służące umiejętnemu życiu. Być może ich praktykowanie sprzyja względnie trwałemu szczęściu i pokojowi wewnętrznemu niezależnie od tego, w której tradycji człowiek je poznaje.

Mocniejsza hipoteza głosiłaby, że istnieje uniwersalny zbiór takich wartości i postaw, a kierowanie życiem według innych może nie prowadzić do głębszego pokoju lub nawet od niego oddalać. Zbieżność trzech tradycji zachęca do zbadania tej możliwości, lecz sama jej nie dowodzi. Wymagałoby to także określenia, które wartości należą do proponowanego zbioru i jakie inne kierunki miałyby prowadzić do odmiennych skutków.

Planowane pogłębienie: „E5. W poszukiwaniu pokoju wewnętrznego – rozważania nt. umiejętnego życia z perspektywy trzech tradycji: epikureizmu, buddyzmu i katolicyzmu.”

Refleksja 1 – O ryzyku uczynienia spokoju celem życia lub nadrzędną wartością

Pragnienie wewnętrznego pokoju może skłaniać człowieka do namysłu nad tym, jak żyje. Pewne ryzyko może pojawiać się wtedy, gdy bieżące poczucie spokoju staje się najważniejszym kryterium wyboru. Można wówczas uznać działanie za niewłaściwe przede wszystkim dlatego, że wymaga wysiłku, wywołuje napięcie albo prowadzi do trudnej rozmowy.

Życie zgodne z rozeznanymi wartościami nie zawsze przynosi natychmiastową ulgę. Przyjęcie odpowiedzialności, obrona drugiej osoby, naprawienie szkody czy dochowanie zobowiązania mogą przez pewien czas zwiększać niepokój. Z kolei zaniechanie takiego działania może uspokoić na chwilę, choć pozostawi coś ważnego bez odpowiedzi.

Być może pomocne jest więc kierowanie swojej wolności ku wartościom, które sprzyjają umiejętnemu życiu, i przekładanie ich na konkretne działania. Głębszy pokój może być owocem takiego życia. Gdy jednak czynimy ten możliwy owoc bezpośrednim celem każdego wyboru, istnieje ryzyko, że stracimy z oczu wartości, działania i warunki, z których mógłby wyrosnąć. W niektórych przypadkach może to prowadzić do zagubienia i wysiłku wkładanego w poszukiwanie pokoju, który wciąż wydaje się oddalać.

Komentarz do refleksji 1: utrzymujący się brak pokoju nie musi świadczyć o niewłaściwym kierunku życia. Sam w sobie nie pozwala rozstrzygnąć, jaki wpływ na samopoczucie człowieka mają jego wybory i sposób realizowania wartości, a jaki — inne okoliczności jego życia.

Planowane pogłębienie: E6. Czy brak pokoju wewnętrznego wskazuje na potrzebę refleksji etycznej? – rozważania o innych źródłach cierpienia, granicach koncepcji i ryzyku pochopnych wyjaśnień

Refleksja 2 – O ryzyku wycinkowego traktowania praktyk duchowych i duchowego omijania (*spiritual bypassing*)

Podobne pytanie pojawia się w odniesieniu do praktyk duchowych, które również mogą być drogą rozwoju: ku czemu kierujemy to, co dzięki nim zyskujemy, i czy skupiając się na samym rozwoju, nie pomijamy refleksji moralnej i etycznej nad tym, jak z tych zdolności korzystać w codziennym życiu.

Praktyki duchowe mogą pogłębiać kontakt z własnym doświadczeniem i przynosić wyciszenie, bliskość lub duchowe poruszenie. Pewne ryzyko pojawia się wtedy, gdy doświadczenia te stają się najważniejsze, a mniej uwagi poświęcamy temu, ku czemu kierować rozwijane zdolności i jak przekładać je na traktowanie innych, wybory oraz zobowiązania. Może to dotyczyć np. zarówno skupienia wyłącznie na medytacyjnej warstwie buddyzmu, jak i poszukiwania przede wszystkim intensywnych przeżyć w katolickich wspólnotach charyzmatycznych.

Przykładem może być wycinkowe odczytanie buddyzmu zen jako zachęty do pozostawiania „tu i teraz” i porzucania wszelkich ocen, także rozróżnienia dobra i zła. Tymczasem w Kyōjūkaimon, przypisywanym Dōgenowi (XIII wiek), trzy czyste wskazania obejmują powstrzymanie się od zła, czynienie dobra i działanie dla dobra innych. Dostrzeganie ograniczeń własnych ocen nie oznacza więc rezygnacji z rozeznawania, czy krzywdzimy, czy pomagamy.

W niektórych przypadkach takie pomijanie może wiązać się z duchowym omijaniem (*spiritual bypassing*): korzystaniem z duchowych idei i praktyk do unikania nierozwiązanych trudności emocjonalnych, zranień i zadań rozwojowych — jak określał to John Welwood. Zamiast rozpoznać złość, postawić granicę lub naprawić szkodę, możemy szukać kolejnego wyciszenia czy poruszenia. Praktyka przynosi wtedy ulgę, lecz ważna sprawa pozostaje bez odpowiedzi.

Można też zapytać, czy osłabianie zaufania do własnych ocen, bez rozwijania rozeznania, nie sprzyja czasem dezorientacji: trudności w określeniu, czego warto bronić, do czego się zobowiązać i kiedy należy działać. Skupienie na bieżącym doświadczeniu może wówczas nie zapewniać wystarczającego oparcia, a niepewność może podtrzymywać napięcie. To przypuszczenie wymagające weryfikacji, a nie potwierdzony skutek wycinkowego traktowania praktyk duchowych.

Komentarz do refleksji 2: nie każde wybiórcze korzystanie z tradycji jest duchowym omijaniem, a nie trzeba przyjmować jej w całości. Warto jednak rozumieć, co pomijamy, oraz pytać, czy praktyka pomaga podejmować emocje, relacje i zobowiązania, czy przede wszystkim odsuwać to, co trudne.

Planowane pogłębienie: E7. Czy medytacja, modlitwa lub intensywne doświadczenia duchowe wystarczają, żeby żyć umiejętnie? – rozważania o praktykach, przeżyciach, ich etycznym kierunku i ryzyku *spiritual bypassingu*

Podsumowanie, dalsza droga dla koncepcji i zaproszenie do kontaktu

Trzeba pamiętać, że powyższe rozważania mają charakter filozoficzno-eseistyczny. Nie stanowią na obecnym etapie propozycji naukowej, lecz zaproszenie do osobistej refleksji nad własnymi wyborami i oczekiwaniami wobec psychoterapii. Ich naukowe rozwinięcie wymagałoby doprecyzowania pojęć i założeń, przeglądu literatury oraz konfrontacji z istniejącymi teoriami, wynikami badań i konkurencyjnymi wyjaśnieniami. Trzeba byłoby również oddzielić pytania o dobro i umiejętne życie od twierdzeń o skutkach psychologicznych, a dla tych ostatnich określić sposób pomiaru oraz warunki, w których można je potwierdzić lub obalić. Wartościowym przedmiotem takiej pracy mogłby okazać się także jeden wąski fragment koncepcji.

Nawet bez statusu naukowego pytanie o możliwą rozbieżność między tym, co psychoterapia oferuje, a tym, czego oczekują klienci, wydaje mi się ważne i warte omówienia. Dla terapeuty może być okazją do uważniejszego rozpoznawania również niewypowiedzianych oczekiwań oraz dostrzegania, kiedy jest kierowany w stronę roli nauczyciela, wychowawcy, etyka czy katechety. Z perspektywy klienta może pomóc lepiej nazwać potrzeby i szukać odpowiednich warunków do dalszego rozwoju — szczególnie wtedy, gdy wieloletnia praca nad sobą nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Nie przesądza to o przyczynach takiej sytuacji, ale zachęca do ponownego przyjrzenia się celom i sposobom ich realizacji. Szersza rozmowa publiczna mogłaby z kolei pomagać odróżniać potrzebę leczenia, lepszego

funkcjonowania i refleksji nad kierunkiem życia, aby podejmować pracę nad sobą z większą świadomością tego, czego się szuka.

Każdą osobę zainteresowaną dyskusją, polemiką, rozwijaniem lub pogłębianiem paradoksalnej koncepcji wolności w psychoterapii — zarówno od strony naukowej, jak i popularyzatorskiej — serdecznie zapraszam do kontaktu i wymiany. Zależy mi także na głosach wskazujących ograniczenia tych rozważań, inne wyjaśnienia oraz doświadczenia, które nie mieszczą się w proponowanym ujęciu.

Notka o autorze



Konrad Olesiewicz

www.konrad.olesiewicz.pl

Certyfikowany praktyk Internal Family Systems (IFS), student Szkoły Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Wcześniej przez kilkanaście lat współtworzył firmy i kierował organizacjami. Obecnie rozwija swoją drogę zawodową w obszarze zdrowia psychicznego i prowadzi praktykę wspierania rozwoju osób dorosłych. Interesuje go m.in. spotkanie psychoterapii z filozofią i etyką: jak odzyskiwaną wolność przekładać na dobre życie, bliskość i odpowiedzialność.