

# Ela Binswanger: wstęp do książki Małgorzaty Talarczyk \* Gdy zabraknie cienia... \*

## **W poszukiwaniu dobrych i złych stron cienia...**

*"Zapalić świeczkę, znaczy rzucić cień".*

Ursula Le Guin, "Czarnoksiężnik z archipelagu", (tł. St. Barańczak)

Nawiązując do tytułu prezentowanego zbioru esejów i wywiadów, zgrabnie przeplecionych wierszami Autorki, oraz do motto otwierającego mój wstęp, chciałabym wspomnieć pewne opowiadanie, bajkę właściwie, która jest dziś może nieco zapomniana, ale gdy ponad 200 lat temu się ukazała, wzbudziła wielkie poruszenie i ostatecznie przetłumaczono ją na niemal wszystkie języki świata. Chodzi o "Przedziwną historię Piotra Schlemihla" autorstwa Adalberta von Chamisso, (lotaryńsko-)niemieckiego poety, przyrodnika i podróżnika. Po polsku bajka ta ukazała się w roku 1961 w tłumaczeniu Witolda Wirpszy.

Jej tytułowy bohater Piotr Schlemihl nieopacznie prehandlował swój cień pewnemu smutnemu panu w szarym płaszczu za woreczek pełen niewyczerpującej się ilości złota. Niby niebywale korzystna transakcja, bo cóż to takiego cień? W zasadzie nic, czy też wręcz odwrotność czegoś, a więc mniej niż nic, jednak wkrótce Piotr Schlemihl przekonuje się, jak trudno jest żyć bez cienia, ludzie boją się go, albo go wyśmiewają, a on po całym świecie szuka "smutnego pana", żeby odzyskać swój cień, jednak ów pan okazuje się być diabłem we własnej osobie, znającym sposoby na ukrywanie się. Życie bez cienia okazuje się być koszmarem, a zapłata iluzją bogactwa.

Jeśli "cień" ma być wspólnym mianownikiem wszystkich tekstów i wypowiedzi zawartych w niniejszej książce, to trzeba nam rozróżnić dwie strony cienia, cień ma bowiem swoje plusy dodatnie i swoje plusy ujemne, że ujmę to w pewien popularny od pewnego czasu paradoks pojęciowy. Zarówno życie bez cienia, jak i życie w cieniu, ma swoje daleko idące konsekwencje. Przekonujemy się o tym nieustannie. Słońce jest nam niezbędne do życia, ale tylko wtedy, gdy możemy skryć się w ochronnym cieniu drzew. Cień jest nam niezbędny, ale tylko wtedy, gdy umiemy go rozpoznać i zdefiniować.

Dr Małgorzata Talarczyk jest psychologiem i psychoterapeutką specjalizującą się w "zaburzeniach odżywiania u dzieci i młodzieży, a także dorosłych". I o blaskach i cieniach swojej pracy opowiada. Jak się okazuje, jest to teren pełen niespodzianek i pułapek i trzeba wyjątkowej sprawności - wiedzy, wycucia, spostrzegawczości, stanowczości, wyrozumiałości - żeby się sprawnie po nim poruszać, by swoim pacjentom, często nieletnim, skutecznie pomagać, wyprowadzając ich z cienia choroby i odczuwać satysfakcję z pracy.

W swojej 35-letniej praktyce klinicznej i psychoterapeutycznej zgromadziła tak dużą ilość wiedzy, doświadczenia i obserwacji, że może wszystko to przekazywać w tekstach, a także w wykładach dla młodszych adeptów tego trudnego zawodu. Trzeba przy tym cały czas pamiętać, że relacja psycholog/psychoterapeuta z szukającym/oczekującym pomocy pacjentem jest swoistą, jedyną w swoim rodzaju, niepowtarzalną konstelacją dwóch osób z ich indywidualnymi osobowościami i życiowymi doświadczeniami. Wyniki terapii w jakiejś mierze zależne są od kompatybilności dwóch różnych osobowości, wzajemnego zrozumienia i zaufania ponad układem: terapeuta i pacjent. A może "płatny zawodowiec" vs "płatny klient"? Jakże ważnej kwestii nazewnictwa, w oparciu o własną praktykę Autorki, poświęcony jest cały rozdział "Pacjent czy klient w psychoterapii?".

Czym innym jest też podejście lekarza od "soma" do pacjenta, a czym innym lekarza (w tym także terapeuty) od "psyche", choć bywa, że medycyna musi się mierzyć także z chorobami psychosomatycznymi i lekarz dowolnej specjalizacji współpracować z psychologiem, a psychoterapeuta z lekarzem-psychiatrą. Ludzki mózg jako materialna tkanka, to jedno, a jako siedlisko świadomości (czyli w powszechnym pojęciu niematerialnego "ducha"), to drugie. Przy czym zarówno psychiatria jak i psychologia to dziedziny młode, ich początki sięgają, no, właśnie, opowiadania Adalberta von Chamissa. I choć rozwój nauk medycznych, w tym tych związanych z pracą mózgu, wydaje się coraz szybciej przyspieszać, to jednak te góra 200 lat, to ciągle bardzo mało.

Jednym słowem praca psychiatry / psychologa / psychoterapeuty, to trochę też poruszanie się w obszarze pełnych cieni. Weźmy choćby fakt, że homoseksualizm został z listy chorób wykreślony przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w 1973, a w Światowej Organizacji Zdrowia w 1990 roku, i nie dotarło to do wszystkich społeczeństw, a wśród nich do wszystkich ludzi. Ludzki mózg jest nadal pełną tajemnicą galaktyką blisko 86 miliardów neuronów. Co się w nim dzieje i dlaczego tak, a nie inaczej, na dobitkę z jednej strony podobnie, ale z drugiej jakże zróżnicowanie indywidualnie, nadal wymaga od badaczy pracy tego najbardziej skomplikowanego, znanego nam "tworu", delikatności i pokory.

A jednak zapewne zdziwi nas, że w proporcji masy mózgowej do masy całego ciała biją nas, nomen omen, na głowę myszy. Jednak człowiek ma znacznie wolniejszy metabolizm od myszy i dlatego żyje znacznie dłużej - albo mysz "spala się" znacznie szybciej. Człowiek wkłada znacznie więcej czasu i energii w swój rozwój, a "młode osobniki" w dojrzewanie.

Jak bardzo skomplikowany jest proces psychicznego dojrzewania ludzkiego potomstwa, wiedzą o tym rodzice, nauczyciele, no i - gdy coś pójdzie nie tak - psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy... Tymczasem świat zdaje się coraz szybciej kręcić, i już nie z pokolenia na pokolenie, ale z trakcie jednego pokolenia zmiany następują po sobie tak szybko, że zaczyna niejako brakować czasu na dojrzewanie. Ledwie z Ery Przemysłowej, 200 lat temu dopiero się rozkręcającej, weszliśmy w Ery Informatyczną z jej niebywałymi wynalazkami, globalną siecią, forami społecznościowymi, komórkami i, oczywiście, odpowiednio niebywałymi cieniami, dark netem, uzależnieniami, hejtem, fejk newsami.

Trudno ludziom dorosłym, a więc z założenia już dojrzałym, dotrzymać temu wszystkiemu kroku i uporać się z długimi cieniami nowych technologii, a cóż dopiero z wrzuconymi w ten nie-do-zatrzymania nurt dziećmi, często zupełnie bezradnymi wobec jego sił. Tu wkraczają psycholodzy i psychoterapeuci. I o tym także pisze dr Talarczyk. Mody błyskawicznie docierające do niebywale biegłych w nowych technologiach dzieci - wszak urodziły się nieomal z komórką w dłoniach - i obejmujące władzę nad ich młodą, niedojrzałą i bezbronną psychiką, to ogromne wyzwanie dla współczesnych społeczeństw. Takimi zaburzeniami, anoreksją i bulimią zwłaszcza zajmuje się pani doktor. W rozdziale "Komplementarne stosowanie psychoterapii w leczeniu pacjentek z rozpoznaniem jadłowstrętu psychicznego oraz refleksje dotyczące badań opartych na praktyce terapeutycznej" obszernie opisuje istotę swojej specjalizacji.

Przy pełnej świadomości, że mózg ludzki spala ok. 20% dostarczonej w postaci pokarmów energii. A rosnący młody organizm potrzebuje także dużej ilości budulca. Jak pomóc takiemu komuś - przeważnie jest to dziewczynka - w uwolnieniu się od nakazu "mody" na chorą szczupłość? I dlaczego mózg, zamiast reagować na ograniczanie organizmowi pożywienia instynktem samozachowawczym, może doprowadzić "uzależnioną od odchudzania" do śmierci?

A tu już szybkim, chciałoby się powiedzieć, tanecznym krokiem wkracza kolejna technologiczna nowość - Sztuczna Inteligencja. Obiektywnie wspaniałe narzędzie wspomagające człowieka w najróżniejszych dziedzinach, ale subiektywnie wlokąca za sobą długi cień nieznanego, niepewnego i niebezpiecznego z powodu niewątpliwej skłonności człowieka do nadużywania. Kogo uwiedzie, kogo porwie do tańca i już nie puści? Nie pozwoli na normalny, ludzki krok? Dlaczego tak

długo nie uznawaliśmy inteligencji zwierząt, choć posiadają ją niewątpliwie, a z taką łatwością godzimy się na błędne nazywanie szybkości przetwarzania danych inteligencją? Zagadnienie ludzkiej inteligencji w odróżnieniu do "sztucznej inteligencji" dyskutowane są w rozdziałach: "Inteligencja - i co dalej?", "Sztuczna inteligencja a psychoterapia", "O zacieraniu granic między człowiekiem i maszyną" oraz "Kreatywne migotanie" i "Związek psychoterapii z poezją". Zwierzętom zaś, ich inteligencji, wrażliwości i uczuciowości poświęcone są trzy eseje w osobnej, ostatniej, ale wobec ogromu zagadnienia w tym cierpienia zwierząt pod ludzkim panowaniem, nie najmniej ważnej części książki: "Zwierzęta w ludzkim i nieludzkim cieniu".

I tu wrócę do cytatu otwierającego ten wstęp. Gdy Ursula K. Le Guin pisała "Czarnoksiężnika z Archipelagu" (wyd. 1. rok 1971), ten rodzaj literatury nazywany był science fiction i fantasy. Dziś, 50 lat później, żyjemy już od przynajmniej dwóch dekad w czasach Science Fiction. Wtedy była to opowieść (1. z czterech cyklu) o krainie mędrców, do której trafił młody człowiek i gdzie pobierał nauki w sztuce czarnoksiężskiej, ale w rezultacie w kształtowaniu się osobowości, w wyrastaniu z młodzieńczej pychy, zapalczywości i lekkomyślności i dojrzywaniu do rozwagi i harmonii, łącznie z filozoficzną zgodą na śmierć. Im większa moc, tym większa odpowiedzialność, przestrzega pisarka. Wydaje się, że współcześni psychologowie i psychoterapeuci - i to w niezbędnej ilości - między innymi mają za zadanie służyć pomocą w przejściu wyboistej drogi między dzieciństwem a dorosłością. O czym przede wszystkim mówi dr Małgorzata Talarczyk w swojej pełnej przemyśleń i pytań książce.

*Kraków, w grudniu 2023*

\*

Książkę można kupić przez Internet, m.in. w księgarni internetowej Wydawnictwa