

---

*Recenzje. Polemiki. Sprawozdania*

---

Reviews. Polemics. Reports

Richard Meyer, *A chaque jour suffit son bonheur. Essais sur l'hum'un et ses trois dimensions affective, sociale et creative*

*A chaque jour souffit son bonheur* jest pracą z 1994 roku Richarda Meyera – psychiatry i psychoterapeuty francuskiego, etnologa i socjologa, przewodniczącego Międzynarodowego Towarzystwa Somatoterapii oraz członka Polskiej Akademii Medycyny. Ten twórca koncepcji somatoterapii i somatoanalizy (1976) jest autorem licznych książek i artykułów z tej dziedziny oraz wydawcą czasopisma „Somatherapies”. W języku polskim ukazała się dotychczas tylko jedna jego książka – *Somatoterapia*, w tłumaczeniu Olgi Raut (Warszawa 1996). Myślę, że praca, którą zamierzam przedstawić, przetłumaczona na język polski wzbogaciłaby wiedzę na temat somatoanalizy, wciąż niewystarczająco znanej i wykorzystywanej przez terapeutów w naszym kraju.

Swoją pracę rozpoczyna Meyer od sprecyzowania podstawowego pojęcia zawartego w tytule, który można tłumaczyć – *Każdego dnia wystarczy szczęścia jego. Eseje na temat człowieka i jego trzech wymiarów – uczuciowego, społecznego oraz twórczego*. Meyer definiuje szczęście jako akt twórczy, który jest tym dla życia, czym piękno dla przedmiotu: *Le bonheur est à la vie ce que la beauté est à l'objet*.

Człowiek żyje w trzech, i tylko w trzech, pozycjach życia: w parze, w grupie oraz w izolacji, które z kolei tworzą trzy wynikające stąd sposoby bycia (*les modes d'être*) – uczuciowy, społeczny i twórczy, będące rezultatem żądań istnienia (*les exigences d'existence*) miłości, spokoju (bezpieczeństwa) oraz szczęścia. Sposoby ich realizacji to kolejno kompromis, heteronomia oraz autonomia. Wszystko to kształtuje jedność, jaką jest jednostka ludzka (*l'hum'un*).

Szczęście – według autora – jest kwintesencją twórczości, twórczości siebie samego. Dodaje także wyjątkowo trafną definicję używaną przez dzieci: szczęście jest wtedy, gdy trafia się dobrze (*Le bonheur, c'est quand ça tombe bien*). Analizując słowo *bonheur*, wskazuje na definicję zawartą w nim samym. *Heur* to uderzenie (*ça tombe*), *bon* dodaje, że uderza się (trafia się) dobrze. Dookreśla pojęcie przez zwrócenie uwagi, że w przeciwieństwie do szczęścia nieszczęście jest wówczas, gdy trafia się źle (*ça tombe mal*). Przy czym różnica nie występuje na poziomie rzeczy, lecz w sercu każdego człowieka, bytu, duszy. Może więc zdarzyć się każdemu, w każdym miejscu, momencie oraz sytuacji. Szczęście zależy w pewnym sensie od osobistej historii człowieka i jego środowiska. Nie jest natomiast uzależnione od jego zdrowia, przyjemności i miłości.

Następnie Meyer przechodzi do opisu człowieka w jego jedności i złożoności zarazem. Osoba w swojej integracji to *psyche*, *soma* i *socius*, które czynią człowieka trójwymiarowego, przy czym według Meyera umysł funkcjonuje w intuicji i myśli; ciało we wrażeniach i motoryce, natomiast *socius*

pobudza emocje oraz komunikowanie się. W somatologii Meyera podział nie odbywa się wewnątrz bytu, między *psyche* i *soma*, ani na zewnątrz, między jednostką a jej środowiskiem. Ten podział opiera się na trzech pozycjach życia (*positions de vie*). W każdym momencie bowiem człowiek jest w jednej z trzech wymienionych pozycji: sam, w parze lub w grupie. Meyer zdaje relację, jak na podstawie stworzonej przez siebie socjosomatoanalizy już od 20 lat w swojej praktyce terapeutycznej obserwuje pacjentów, którzy przechodzą przez owe trzy pozycje – grupę, parę oraz odosobnienie. W rozdziale V książki podaje opis sesji somatoanalitycznej, która odkryła łącznik między tymi pozycjami, nazwany przez autora „żądanie istnienia” (*exigences d'existence*). Każda z tych pozycji posiada bardzo precyzyjną funkcję: grupa ma zapewniać bezpieczeństwo, para pobudzać miłość, a izolacja jest miejscem twórczości. Te trzy żądania korespondują z trzema sposobami funkcjonowania bardziej ogólnymi: społecznym, uczuciowym oraz twórczym. Dokładniej sprecyzowane żądania to bezpieczeństwo, miłość i szczęście.

Następnie Meyer na przykładzie rozwoju dziecka pokazuje, jak te trzy sposoby życia: uczuciowy, społeczny i twórczy, wpisują się w strukturę istnienia. Uważa, że okres karmienia niemowlęcia piersią to czas uczuciowy (*oral* Freuda), pierwsze wycieczki do parku dziecka to czas społeczny (*anal* Freuda), natomiast bajki czytane dziecku to jego czas twórczy (*genital* Freuda). Precyzuje także, że uczucie to otwarcie się na zdarzenie, emocja to opór w stosunku do zdarzenia, twórczość natomiast jest otwarciem, ale dodatkowo otwarciem się jednostki odizolowanej (samej).

Po zdefiniowaniu pojęć podstawowych oraz naszkicowaniu koncepcji człowieka trójwymiarowego Meyer kolejne rozdziały książki poświęca poszczególnym wymiarom: uczuciowemu, twórczemu oraz społecznemu – omawiając je w sposób bardzo wnikliwy i twórczy.

Somatoanaliza daje według Meyera odpowiedzi dotyczące problemu upadku związków małżeńskich i par w ogóle. Na sesjach socjosomatoanalizy ma miejsce odzwierciedlanie tego, co pacjenci robią i jak istnieją poza terapią. I tak Meyer wskazuje na istnienie par opiekuńczych, gdzie miłość nie gra dużej roli, gdyż partnerzy łączą się głównie po to, aby bronić grupy i... terapeutę. Gdy nieokreśloność sytuacji jest nie do zniesienia, rzucenie się w ramiona kogoś, kto odczuwa podobny strach, daje poczucie bezpieczeństwa. Inaczej funkcjonuje para, gdy nie jest zamknięta w sobie, lecz czuła, otwarta na grupę zapewniającą poczucie bezpieczeństwa oraz na jednostkę twórczą. Jeśli więc bezpieczeństwo znajduje się w grupie i społeczeństwie, jeśli twórczość osobista rozwija się w izolacji, dla pary nie pozostaje nic poza miłością. Miłość bowiem nie jest ani zabezpieczająca, ani twórcza. Twórczość istnieje w pełni jedynie, gdy jednostka ma możliwość podążania za swoją osobistą intuicją, na swój szczególnie sposób i plan. Jeśli nie, chodzi wówczas tylko o imitację, powtarzanie, kopiowanie.

Sesje socjosomatoanalityczne prowadzone przez Meyera są wciąż dla niego także laboratorium dla dociekań naukowych. Jednym z wielu odkryć tam powstałych jest stwierdzenie, że miłość wymaga obecności w teraźniejszości i jedynie bezpieczeństwo pozwala na tego typu obecność, gdyż umożliwia rozluźnienie, dzięki któremu przepływać może energia. Autor zwraca także uwagę na fakt, że zbyt wiele czasu przebywania ze sobą zabija miłość, podobnie jak zbyt mało miłości niszczy parę (*trop de couple tue l'amour, mais pas assez d'amour empêche le couple*). Przedstawia także trzy typy miłości pasywnej: fantazmatyczną, emocjonalną oraz wrażliową. Zwraca też uwagę na fakt, że wybór partnera jest konsekwencją długiego programu życia. Podsumowując, proponuje rozumienie pełnego kochania w syntezy i harmonii wszystkich funkcji: wyobraźniowej, emocjonalnej, wrażliwej, racjonalnej, dotyczącej działania oraz komunikacji, bowiem brak którejkolwiek z nich powoduje kalectwo pary.

Kolejny rozdział dotyczący człowieka twórczego uważam za najbardziej twórczy właśnie, czyli w rozumieniu Meyera oryginalny, spójny i nowy. Mowa tutaj o odczuwaniu, poruszaniu się, oddychaniu, o postawie ciała. Meyer daje także obszerny opis tuby do izolacji wrażliwej, wprowadzającej do stanu zmienionej świadomości i dalej do mistycyzmu. Pozycja ciała traktowana jako jego mowa jest wielką nowością stworzoną przez Meyera w somatoanalizie. Ciało jest komunikatem, a jego mowa realizuje się w krzyku, ruchu, kontakcie psychicznym, stanach

zmienionej świadomości. Może się ono wypowiadać w grupie analitycznej, jest analizowalne w sensie freudowskim, dając wejście w wymiary bytu osoby. Być obecnym w całości, jest jednym z najważniejszych aspektów pracy analitycznej oraz jedną z fundamentalnych wartości w życiu. Psychoanalityk rozpoczyna terapię pacjenta, proponując mu, aby pozwolił sobie na swobodny przepływ myśli, Meyer proponuje mu podobnie – aby pozwolił sobie na wszystko, co dzieje się w jego ciele. Chodzi mu o wszystkie informacje z ciała oraz o to, by stały się one świadome. Przyjmuje, że nieświadomione emocje istnieją w trzewiach (*aujourd'hui, l'inconscient, c'est la tripe*). Oddychanie według niego jest autonomiczną funkcją, która prowokuje wrażenia w ciele, nie tylko ilościowe, lecz także jakościowe: przyjemności, lęku. Przez swój rytm oraz nasilenie, oddychanie przystosowuje się do zapotrzebowania na tlen dla pracy mięśni, ale także do pracy emocjonalnej. Emocje zwiększają rytm i powiększają nasilenie oddychania. Zakaz emocji zwalnia lub zatrzymuje oddychanie. Gdy oddychanie zatrzymuje się lub zmienia rytm, dzieje się coś ważnego na poziomie psychicznym. Meyer przyjmuje, że efektem terapeutycznym i analitycznym jest moment pierwotny (*le moment primaire*), gdzie wrażenie, ekspresja oraz zrozumienie współlistnieją, zgadzają się oraz łączą w terażniejszości, w sytuacji. Swobodna wrażliwość jest więc przygotowaniem do tego momentu pierwotnego, opisywanego jako moment kataraktyczny przez Freuda, relaksacji przez Ferenczi czy *primal* przez Janova. Potrzebny jest dla uzyskania satysfakcji i przyjemności.

Odczuwać swoją energię, swoje narodziny, swoje transmitowanie jest skoncentrowaniem się na sobie samym w całości. Pomocna tu może być tuba do izolacji wrażliwości, umożliwiając osobie wewnętrzną analizę, dostęp do swojej nieświadomości psychicznej. Analiza jest bowiem możliwa, gdy istnieje opór: dotyczący zachowania lub jego braku, somatyczny oraz psychiczny. Najprostszy opór jest w odmowie pójścia tam, gdzie ma się ochotę. W tej tubie wspomnienia tracą swój ładunek emocjonalny, to co dzieje się w ciele, przekracza możliwości werbalizacji. Ciało jest niezdolne do obrony, tłumienia czegokolwiek. Ta forma somatoanalizy nazywana przez Meyera ekosomatoanalizą (*l'eco-somatanalyse*) jest formą izolacji obok formy w parze – psychosomatoanalizy (*la psycho-somatanalyse*) oraz formy grupowej socjosomatoanalizy (*socio-somatanalyse*). Meyer twierdzi, że *katharsis* nie definiuje się przez intensywność, jak wierzono naiwnie, ale przez jedność psychosocjosomatologiczną, która realizuje się w momencie pierwotnym. W momencie tym porzuca się osobowość dobrze przystosowaną, dobrze kontrolowaną, dobrze ocenianą przez innych, porzuca się to, aby flirtować z tym, który cierpi z powodu tej adaptacji, który doświadcza ciała, tożsamości, czasu i przestrzeni. Tuba bowiem wytwarza trzy proste i jednoznaczne efekty: powoduje zanik stymulacji zewnętrznej, efektu ciężaru oraz granic ciała. Człowiek przenosi swoje miejsca stymulacji do wnętrza ciała i psychiki. Moment pierwotny to moment szczęścia właśnie, którego szukali mędrcy oraz religie – to moment terapeutyczny, moment obecności harmonijnej.

Kontrola powoduje rozłam między psychiką a ciałem, natomiast blokada – między naturalnością a uwagą. Meyer opisuje konflikt między ekspresją a jej wstrzymaniem na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym, psychicznym oraz relacyjnym. Na poziomie fizjologicznym skurcz trawienny jest rezultatem naturalnego ruchu i przypadkowej przeszkody, na poziomie emocjonalnym emocja dodaje tylko jakość (radość, strach, lęk, cierpienie) do perystaltyki, gdyż emocja jest ruchem muskulatury gładkiej. Jej wstrzymanie jest lękiem przed lękiem, lękiem przed emocją, który prowokuje blokadę tego ruchu, aż do sprowokowania bolesnego skurczu. Na poziomie psychicznym emocja ta może przyjąć precyzyjny sens. Na poziomie relacyjnym w końcu wstrzymywanie korespondować może z oporem do pokazania swego strachu. Ta niefunkcjonalność ciała jest dla Meyera tym co nieświadomość dla psychiki. Powoduje symptomy funkcjonalne oraz następnie neurotyczne i psychotyczne. Odbudowanie procesu może zaistnieć tylko w sytuacji relacyjnej i emocjonalnej. Transakcja prowokuje emocję i musi wyrazić się w działaniu, funkcjonując jako komunikowanie się, aby umożliwić nową transakcję. Kategorie psychopatologiczne definiuje Meyer jako przeszkody usytuowane w różnym czasie tej interakcji. Schizoidia to niemożność emocjonalnego reagowania, nerwica to niemożność wyrażania emocji, psychopatia oraz problemy charakterologiczne to trudność pojawiania się emocji i działania adekwatnego do sytuacji. Motorem terapii

ciała w ogóle jest teza, że aktywnym można być, jeśli owa aktywność przynosi przyjemność. Nie wystarczy bowiem funkcjonować i być funkcjonalnym, należy jeszcze znaleźć w tym przyjemność, i to właśnie twórczość na to pozwala. Kuracja analityczna Meyera składa się więc z trzech faz: analitycznej, w której następuje rozkład struktur usztywnionych (umysłowych, cielesnych i relacyjnych); regresywnej dającej dostęp do swobodnych procesów (wolnych skojarzeń) oraz faza strukturyzowania, która ustanawia harmonię tych procesów z obecną rzeczywistością. W efekcie ciało muskularne rozluźnia się i pozwala na krążenie energii i emocji. Ciało zintegrowane jest w równowadze między emocjami a uwagą (kontrolą).

Meyer zwraca uwagę, że trzeci wymiar – społeczny jest w kryzysie, gdyż społeczność coraz bardziej oddala się od jednostki. Jednocześnie jest blisko w ekranie telewizyjnym, czasopiśmie i całkowicie anonimowa. W rozdziale tym Meyer rozważa miejsce psychoterapii w społeczeństwie, które narzuca pewne treści przez swoje mity i rytuały. Psychoterapia jest według niego subiektywna, naukowa i mityczna jednocześnie. Wymagania naukowości realizuje przez metodologię, teorię oraz dowód słuszności, uzyskiwany np. przez falsyfikację. Spełnia kryteria naukowości przez tworzenie klasyfikacji, studia longitudinalne oraz porównania. Meyer jednak podkreśla, że chociaż nie unika studiów przypadków indywidualnych i grupowych dla celów pedagogicznych, to nie uważa ich za dowód czegokolwiek. Twierdzi, że skuteczność terapii zależy znacznie bardziej od terapeuty niż od metody.

Widzi on w swojej praktyce ciało, które jest nie tylko anatomiofizjologiczne, mechaniczne, ale też zaopatrzone w sens – sens nie dorzucony, ustanowiony (jak to widzą przeważnie psychologowie i psychoanalitycy, przedstawiciele nauk humanistycznych, moralści, metafizycy), lecz sens egzystujący w samym ciele. Przyklepiony jest do skóry i penetruje miąższ. Wartościuje on życie cielesne jako przyjemność i nieprzyjemność, chorobę i zdrowie, niedostatek i dobrobyt. Ten sens wynika z historii ciała i jest relacyjny.

Moc, jaką posiada społeczność, aby budować prawdy lub je odrzucać, tworzy według Meyera kryterium, które dzieli nauki na twarde i miękkie. Społeczność nie może interweniować w prawdy fizyki, biologii czy matematyki. Inaczej wygląda sytuacja w naukach humanistycznych. I tak szpitale i uniwersytety najczęściej odrzucają terapeutów najbardziej oryginalnych.

W sposób interesujący Meyer przedstawia kompleks Edypa, w który, jak twierdzi, społeczność wierzy jak w trylogię religijną. Zwraca też uwagę na fakt, że mit i rytuał są użyteczne tylko do strukturalizacji osobowości już zintegrowanej. Chory jest często chory właśnie dlatego, że jest źle zintegrowany. Jest źle zintegrowany, ponieważ musiał sprzeciwiać się mitom i rytuałom rodzinnym i społecznym, bronić się przed nimi, aby zachować swoją tożsamość. Następnie Meyer rozwija ten wątek, pisząc o subiektywizmie, który jest byciem sobą, zaufaniem do tego co pochodzi z siebie samego. Subiektywizm ten jest według autora przeciwagą rytualizacji. Każda psychoterapia budowana jest na koncepcji życia, relacji. Terapeuta więc występuje w swej osobowości, w swoim subiektywizmie. Jeśli terapia pogłębia się i przedłuża, spotkanie poszerza się do trzech wymiarów: naukowego, mistycznego oraz subiektywnego. Jeśli jednego z nich brakuje, subiektywnego w szczególności, terapia zawęża się i staje się częściowa.

W konkluzji Meyer przedstawia dynamikę społeczną, sferę uczuciową oraz sferę twórczą oraz ich regulację. Uważa on, że społeczność kieruje się heteronomią, jednostka autonomią, a para – kompromisem.

Istnieje konflikt między skrępowaniami społecznymi a potrzebami indywidualnymi. Emocja jest reakcją na wydarzenia zewnętrzne, wytwarza opór na te wydarzenia. Nawet jeśli emocja jest satysfakcjonująca, należy przez nią przejść, aby powrócić do obecnego zdarzenia. Inaczej jest z uczuciem, które pogłębia obecność oraz umożliwia przejście do kolejnego etapu, jakim jest komunikacja, która jest odpowiedzią jednostki na wydarzenie społeczne oraz utrzymuje jej pełną integrację w dynamice społecznej, oraz gwarantuje bezpieczeństwo. Para małżeńska jest natomiast miejscem sfery uczuciowej, pełnym otwarciem, wymianą bezpośrednią i zwrotną. Nie ma tu uwagi ani oporu w stosunku do sytuacji, ani konfrontacji, ani emocji. Jest tylko uczucie: zaufanie lub nieufność,

miłość lub nienawiść, przywiązanie lub porzucenie (w zależności, czy rozpatrujemy problem na poziomie psychicznym, relacyjnym czy cielesnym). Twórczość natomiast dzieje się w odosobnieniu – zarówno jeśli chodzi o dzieła sztuki, jak i tworzenie samego siebie. Nie jest to jednak stan celibatu permanentnego jak w kościele.

W aneksie Meyer przedstawia model strukturalno-funkcjonalny człowieka trójwymiarowego, który integruje umysł, ciało i *socius*. Funkcje jednostki to intuicja, wrażliwość, refleksja oraz działanie, natomiast emocje i komunikacja to funkcje, które sytuują się między jednostką a środowiskiem. Jednostka w każdym momencie zajmuje ograniczone miejsce obszaru egzystencji i istnieje w każdym momencie tylko w sytuacji, którą można zdefiniować przez zdarzenie oraz jego strukturalizację, która ustanawia pracę psychiczną, cielesną i społeczną. Jednostka może eksplorować każdą funkcję, aż do ich granic (limitu), gdzie jest to całkiem wyjątkowe i... twórcze.

Książka Richarda Meyera jest wyjątkowa pod wieloma względami. Przedstawia nowatorską propozycję terapii, oryginalną koncepcję człowieka oraz twórcze podejście do obu zagadnień. Wszystko to rozpatrywane jest w bogatym kontekście, który wynika z faktu, że autor jest profesjonalistą w wielu dziedzinach nauki oraz praktyki terapeutycznej, czego uwieńczeniem jest stworzenie właśnie kompleksowej psychoterapii socjosomatoanalitycznej, ujmującej człowieka w jego trójwymiarowości. Chcę podkreślić, że słowo „uwieńczenie” nie sugeruje tu zakończenia pewnego procesu dociekań teoretycznych czy praktyki terapeutycznej, gdyż teoria i praktyka Richarda Meyera z powodu swojego bogactwa postawionych hipotez inspirują do ich wzbogacania, rozwijania, badania, wykorzystywania przez teoretyków, praktyków, tych, którzy czują potrzebę twórczego podejścia do swojej pracy. Książka liczy 378 stron i nie sposób w krótkiej recenzji przedstawić całego bogactwa jej treści. Zawiera liczne schematy ułatwiające zrozumienie przedstawianych w niej zagadnień. Meyer zamieścił też wyczerpującą bibliografię dotyczącą poruszanego przez siebie tematu, łącznie z wykazem swoich prac, artykułów, co jest cenne dla terapeutów, którzy chcieliby uczyć się teorii i praktyki od ich twórcy. Autor podaje opisy przypadków pacjentów oraz opisy sesji psychoterapii socjosomatoanalitycznych, przytacza wiersze pacjentów (ich twórczość), bajki jako molto pewnych zagadnień, które porusza, przykłady zdarzeń z własnego życia społecznego, w parze oraz izolacji umożliwiającej jego twórczość – zarówno dzieł, jak i samego siebie. Ponieważ jego propozycja jest twórcza, a więc oryginalna i nowa, Meyer wprowadził nowe pojęcia. Za najbardziej cenne uważam: *discorps*, *moment primaire*, *l'attitude du baron*, *présence juste* (mowa ciała, moment pierwotny, pozycja barona, właściwa obecność). Praca Richarda Meyera zawiera wiele oryginalnych poglądów na temat koncepcji człowieka trójwymiarowego, na temat jego trzech funkcji i żądań opartych na trzech pozycjach życia. Myślę, że szczególnie interesujące jest dopełnienie tego opisu przez charakterystykę przebiegu czasowego funkcji człowieka, jakie podaje Meyer. Funkcja społeczna ma skłonność do stałości, gdyż bezpieczeństwo musi być stałe, lecz jest ona modulowana przez krótkie cykle emocjonalne takie jak strach, złość, radość, przyjemność, cierpienie, czułość. Funkcja uczuciowa zapisuje się w długich cyklach, natomiast funkcja twórcza wytwarza rytm zupełnie aleatoryczny zdarzeń, rytm szczęścia, który jest wypadkową twórczości. Uzasadniony wydaje się wysiłek przetłumaczenia książki *A chaque jour souffit son bonheur* Richarda Meyera na język polski.

Beata Gutowska-Tęcza