

Michał Rydlewski

PRAKTYKI TERAPEUTYCZNE JAKO KAPITALISTYCZNE TECHNIKI SIEBIE. PSYCHOLOGIZACJA JAKO PRYWATYZACJA PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH

STRESZCZENIE

W swoim artykule chciałbym pokazać kilka przykładów, zarówno z obszaru psychologii profesjonalnej, jak i psychologii popularnej, pokazujących desocjalizacyjny (odspółeczniający) i depolityzacyjny (odpolityczniający) wymiar tych praktyk realizowanych przez poszczególne osoby, które dzięki odpowiednim narzędziom (to słowo bardzo modne w popularnych praktykach terapeutycznych), dają możliwość, czy nadzieję na tę możliwość, „ulepszenia siebie”, tworzenia „lepszego siebie”, jak mówi popularne hasło reklamowe.

Słowa kluczowe: kapitalizm, neoliberalizm, techniki terapeutyczne, techniki siebie, Foucault, Fisher

PSYCHOLOGIZACJA JAKO PRYWATYZACJA PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH

Inspiracją dla napisania tego artykułu jest książka Marka Fishera pt. *Realizm kapitalistyczny* [1]. Ta niewielkich rozmiarów książeczka zawiera odwrotnie proporcjonalny potencjał poznawczy. Jedną z tez książki mówi, iż psychiatria i psychologia funkcjonują jako instytucjonalne podpórki neoliberalizmu, mając na celu jak najszybsze przywrócenie „chorego” do „zdrowia”, czyli przywrócenie jednostki do stanu społecznej „używalności”, funkcjonalności. Owa funkcjonalność jest uwarunkowana konkretnym obrazem świata, na który składają się kulturowo ukształtowane wyobrażenia o zdrowym/normalnym podmiocie. Ten obraz z kolei bardzo wiele zawdzięcza ideologii neoliberalnej, która traktuje społeczeństwo jako zbiór jednostek, w którym każdy jest odpowiedzialny za siebie samego, w tym za swoje zdrowie (nie bez znaczenia jest tutaj szereg praktyk związanych ze zdrowiem określanych *healthismem*). Psychologia, zarówno ta profesjonalna (akademicka) jak i tzw. psychologia popularna, jest funkcjonalna wobec tego obrazu świata, gdyż zarówno w jednym jak i drugim przypadku ma ona na celu pomóc jednostce włączyć ją w tryby społecznego świata od którego ta odstaje; przy czym społeczne skonstruowanie świata – tego, co w nim właśnie zdrowe/normalne – pozostaje przezroczyste i nie jest wyraźnie problematyzowane. Psychologiczne skupienie na jednostce kosztem tego, co społeczne, zostało już opisane m.in. przez Richarda Sennetta [2].

122

Konsekwencją tego stanu rzeczy jest fakt, że gdy jednostka zaczyna mieć problemy psychiczne uznaje racjonalnie („racjonalnie” w sensie kulturoznawczym, tj. zgodnie z ukształtowanymi uprzednio przekonaniem [3]), że to z nią jest „coś nie tak”, a nie ze społeczeństwem, które warunkuje jej życie na różnych poziomach (w tym także zdrowia psychicznego). Słowem – świat dookoła jawi nam się jako zdrowy/normalny, w którym ludzie mają „pracę z sensem” w odróżnieniu od naszej „pracy bez sensu” [4]; są szczęśliwi, mają udane związki, podróżują (o czym nieustannie przekonują nas publikowane przez nich obrazy w mediach społecznościowych). Inni pracują i są szczęśliwi, ja – nie jestem, *ergo* „coś ze mną jest nie tak”.

Przykładem takiego spojrzenia kierującego wzrok do wewnątrz, a nie na zewnątrz, może być m.in. stosunek do choroby, jaką jest depresja (na którą cierpiał

Mark Fisher). Fisher nie fetyszyzuje jednostki (w tym jej indywidualnej psychiki), nie traktuje jej w kategoriach tego, co prywatne i osobiste, lecz ujmuje ją w kontekście społecznym. Nie pyta zatem „co jest ze mną nie tak”, ale co jest nie tak ze społeczeństwem, które wytwarza takie jak ja jednostki. Depresję ujmuje jako stan nie tyle psychiczny, co ontologiczny, gdyż to co psychiczne jest wynikiem tego, co nadrzędne wobec niej i posiada moc jej kreacji, czyli kultury. To co prywatne zależy od tego co społeczne, kulturowe, klasowo-ekonomiczne. Depresja jako choroba była i jest, jego zdaniem, efektem kapitalistycznej formy podmiotowości sprzężonej ze światem postpiśmiennym.

Odkładając na inną okazję refleksję nad profesjonalną psychologią, należy zauważyć, iż szczególnie psychologia popularna (rozumiana jako zbanalizowana wersja psychologii profesjonalnej uprawianej na uniwersytetach) sprowadza się w zasadzie do indywidualno-pragmatycznego poradnictwa w stylu „zarządzania sobą i swoimi emocjami”. Wykorzystuje ona praktyki terapeutyczne stosowane przez profesjonalnych psychologów, takie jak *coaching* i *mindfulness*, czyni to jednak na swój własny sposób, prowadząc do tego, co określiłbym mianem prywatyzacji problemów psychicznych.

W swoim artykule chciałbym pokazać kilka przykładów, zarówno z obszaru psychologii profesjonalnej jak i psychologii popularnej, pokazujących desocjalizacyjny (odspołeczniający) i depolityzacyjny (odpolityczniający) wymiar praktyk, które dzięki odpowiednim narzędziom (słowo bardzo modne w popularnych praktykach terapeutycznych) dają możliwość (czy też nadzieję na tę możliwość) tworzenia „lepszego siebie”, jak mówi popularne hasło reklamowe.

Szczególnie psychologia popularna (rozumiana jako zbanalizowana wersja psychologii profesjonalnej uprawianej na uniwersytetach) sprowadza się w zasadzie do indywidualno-pragmatycznego poradnictwa w stylu „zarządzania sobą i swoimi emocjami”. Wykorzystuje ona praktyki terapeutyczne stosowane przez profesjonalnych psychologów, takie jak *coaching* i *mindfulness*, czyni to jednak na swój własny sposób, prowadząc do tego, co określiłbym mianem prywatyzacji problemów psychicznych.

W tym miejscu należy przywołać tytułowe „techniki siebie”. Pojęcie „techniki siebie” zapożyczam rzecz jasna od Michela Foucaulta, który określa sposoby jakie wykorzystuje człowiek, aby oddziaływać na siebie w celu autorefleksji i rozumienia siebie [6]. Choć francuski filozof mówiąc o „uczeniu się siebie” oraz „trosce o siebie” omawiał je w kontekście określonych nurtów filozofii starożytnej oraz wczesnochrześcijańskiej, można je z powodzeniem przenieść na obszar kultury współczesnej, z tym, że owa technika nie jest już regulowana filozoficznie czy religijnie, lecz kapitalistycznie. Przykładem jest *coaching*, który traktuję, w aspekcie zawodowym, jako praktykę terapeutyczną mającą na celu dostosowanie jednostki do neoliberalno-elastycznego modelu pracy, z którego czuje się ona wyalienowana i w związku z tym nieszczęśliwa, co jest efektem przejścia od fordyzmu do postfordyzmu, prekaryzacji oraz zanikiem państwa opiekuńczego [7].

Dodam również, że wybór przykładów jest arbitralny i subiektywny. Ma jedynie na celu pokazanie związanych z nim niebezpieczeństw, faktu, że nie są one bezproblemowym dobrem (nie twierdzę przy tym, że moje przykłady dotyczą wszystkich innych uwikłań w praktyki terapeutyczne, gdyż mogą mieć, i na pew-

Obecnie panująca ontologia wyklucza możliwość uwzględnienia jakiegokolwiek społecznego związku przyczynowego w przypadku choroby psychicznej. Chemizacja i biologizacja choroby psychicznej jest oczywiście wprost równoznaczna z jej depolityzacją. Traktowanie jej jako indywidualnego problemu chemiczno-biologicznego jest dla kapitalizmu niezmiernie korzystne.

no mają, także dobre strony). Co łączy moje przykłady? Wspomniana prywatyzacja problemów psychicznych, czyli wyegzorcyzmowanie z pola widzenia sfery publicznej (kultury), a w zamian uświęcenie poprzez naturalizację i biologizację efektu końcowego w postaci „mózgowej konkretyzacji”. Ostateczny fakt stwierdzający istnienie jakiegoś stanu chorobowego sprowadza się do zdania, że jednostka odstaje od normy gdyż jest z nią coś nie tak (np. ma

za niski poziom serotoniny), przy czym nie pyta się już, dlaczego jest on taki niski, jeśli można go sztucznie podwyższyć. Słowem – zapomina się cały proces materializowania i konstruowania tego faktu. Jak trafnie pisze Fisher:

Obecnie panująca ontologia wyklucza możliwość uwzględnienia jakiegokolwiek

społecznego związku przyczynowego w przypadku choroby psychicznej. Chemizacja i biologizacja choroby psychicznej jest oczywiście wprost równoznaczna z jej depolityzacją. Traktowanie jej jako indywidualnego problemu chemiczno-biologicznego jest dla kapitalizmu niezmiernie korzystne. Po pierwsze wzmacnia to dążenie Kapitału do zatomi-zowanego indywidualizmu (jesteś chory, bo taką masz chemię mózgu). Po drugie, tworzy nieprawdopodobnie lukratywny rynek, w którym międzynarodowe koncerny farmaceutyczne mogą wciskać ludziom swoje leki (wyleczymy Cię przy pomocy naszych SSRI). Oczywiście jest, że choroby psychiczne konkretyzują się na poziomie neurologicznym, ale nie mówi to nic o ich przyczynie. Jeśli prawdą jest na przykład to, że depresję wywołuje niski poziom serotoniny, to nadal należałoby wyjaśnić, dlaczego poszczególne jednostki mają jej niski poziom. Wymaga to wyjaśnień natury społeczno-politycznej [8].

Oczywiście jest, że choroby psychiczne konkretyzują się na poziomie neurologicznym, ale nie mówi to nic o ich przyczynie. Jeśli prawdą jest na przykład to, że depresję wywołuje niski poziom serotoniny, to nadal należałoby wyjaśnić, dlaczego poszczególne jednostki mają jej niski poziom. Wymaga to wyjaśnień natury społeczno-politycznej .

COACHE – (CYFROWI) BOHATEROWIE NASZYCH HIPERINDYWIDUALNYCH CZASÓW

Neoliberalne imaginariusz kultury zaludniają różne postaci. Dzięki komunikacji cyfrowej rozprzestrzenia się ono i bierze w posiadanie coraz to nowe obszary życia społecznego oraz sfery funkcjonowania jednostki. Uczestnictwo w kulturze dla części młodego polskiego społeczeństwa jest w przeważającej mierze zapośredniczone poprzez medium Internetu a w mniejszym stopniu poprzez medium telewizji czy książki, co sprawia, że bardziej żyje ono w kulturze obrazu niż kulturze pisma (tzw. postpiśmienność). Internet umożliwił stworzenie i rozplenie całych zastępów charakterystycznych dla siebie fantazmatów takich jak: influencerzy, freelancerzy, youtuberzy, blogerzy, vlogerzy etc., którzy tworzą z samych siebie (tj. swoich osobowości) produkty na sprzedaż, gdzie człowiek staje się marką, cze-

go wyraźnym znakiem jest personal branding. Bez zażenowania czy wstydu pokazują swoje życie prywatne, nierzadko upubliczniając sprawy intymne; jednocześnie ukazują ekskluzywno-konsumpcyjny styl życia – pożądane i cenione wartości takie jak: hiperindywidualizm, oryginalność, skupienie na sobie, bycie modnym i podążanie za trendami (od technologicznych po kulinarne). To wynik realizowania przekonań charakterystycznych dla internetowego dyktatu widzialności czy szerzej – kultury cyfrowego narcyzmu [9].

126 Istnieje jednak fantazmat, który w perspektywie wartości neoliberalnych, ich upowszechniania i pełnionej funkcji w przepływie pomiędzy klasami i grupami społecznymi w polskim społeczeństwie (a także dostosowania wizerunkowo-mentalnego do „lepszego” z nich) zasługuje na szczególną uwagę – to fantazmat samozwańczego coacha, który zyskuje swoją popularność dzięki obecności w Internecie (niekiedy jego działalność przekłada się na książki poradnikowe, ale to nie one antycypują jego popularność). Fantazmat samozwańczego coacha stanowi istotny element neoliberalnego imaginarium. Imaginarium to z wielu względów oceniam krytycznie, a zatem i fantazmat samego nie-profesjonalnego coacha oceniam negatywnie [10]. Może w tym miejscu powstać pytanie: co złego widzisz w namawianiu ludzi do odkrywania samych siebie oraz realizacji potrzeb własnego Ja? Spełnianiu swoich marzeń? Rozwoju zawodowego oraz osobistego, nieustannym uczeniu się? Zdroworozsądkowy ogląd świata podpowiada, że w owych praktykach z istoty swojej nie ma (i być nie może) nic niewłaściwego. Badacz kultury musi jednak patrzeć głębiej i szerzej, czyli ujrzeć powyższe pytania (i łatwe do wyobrażenia odpowiedzi) w szerszym kontekście społecznym, co skomplikuje zdroworozsądkowy obraz świata poprzez wskazanie na zakorzenioną w nim ideologię neoliberalną, ze szczególnym uwzględnieniem hiperindywidualizmu.

CIŚNIJ, CIŚNIJ, CIŚNIJ! KOŁCZ MIKE, CZYLI SYNDROM BIEDY

Kim jest Kołcz Mike, czyli Michał Wawrzyniak? Na stronie internetowej jego firmy „MentalWay” oferującej szkolenia możemy przeczytać, iż jest on „ekspertem od uwalniania ludzkiego potencjału”, ponadto: wizjonerem, artystą, mentorem, filantropem i biznesmenem oraz autorem motto „Zawsze i wszędzie możesz wszystko”. Warto zaznaczyć, iż określenie „szkolenia” na wspomnianej stronie zapisane są w cudzysłowie, gdyż „[...] już dawno przestały być zwyczajnymi «szkoleniami».

Od dawna porównywane są do czegoś z pogranicza sztuki, teatru, kabaretu i filmu”. Tym samym, zdaniem autora strony stanowią nową formą eventu, „ponieważ nie pasują do niczego, co możesz już znać ze swojego życia”. Michał Wawrzyniak jest przedstawiany jako spełnienie *american dream*, bo jak można przeczytać na stronie „MentalWay”, rozpoczynając swoją przygodę w świecie rozwoju osobistego nie miał w ogóle pieniędzy, a jego życie prywatne legło w gruzach. Od tego momentu, czyli siedem lat temu, zbudował wielomilionowy biznes, zainwestował ponad półtora miliona złotych w swój rozwój, a prywatnie zbudował idealny związek i stworzył wspaniałą rodzinę [11].

Michał Wawrzyniak jest przedstawiany nie tylko jako osoba z „potężną wiedzą” (choć w ogóle nie jest powiedziane, jakiego typu to wiedza), ale przede wszystkim praktyk oferujący szkolenia lub pracę indywidualną podczas *coachingu* lub *mentoringu*, mających na celu poprawienie życia zawodowego i osobistego [12].

Bez wątpienia jest postacią nietuzinkową, charyzmatyczną, świetnie kreującą swój wizerunek eksperta, osobą umiejętnie poruszającą się w mediach społecznościowych i Internecie. Często zmienia swój wygląd (fryzury, stylizacje), pokazuje swoje życie prywatne, (w tym piękny dom i gadżety), oryginalne pasje, którymi się chwali. Jego sposób mówienia, gdzie poprzez częste używanie wulgaryzmów dobitnie podkreśla swoje przesłanie, zapada w pamięć. Ponadto jest osobą rozpoznawalną (choć czasy swojej świetności ma już raczej za sobą) o czym świadczy m.in. ponad piętnaście tysięcy przeszkolonych osób oraz „klikalność” jego nazwiska w Internecie i mediach społecznościowych (fejsbukowy profil „Kończ Mike” „polubiło” ponad sto tysięcy ludzi).

Trzy lata temu Michał Wawrzyniak zasłynął opublikowanym w Internecie materiałem będącym pięciominutowym skrótem jego dwudniowego szkolenia. Dziś już niemal kultowy film pt. *Kto ci ukradł marzenia?* [13] to monolog Michała Wawrzyniaka o tym, co jest sukcesem i jak go osiągnąć. Na jego podstawie, jak i wielu innych dostępnych w Internecie materiałów, łatwo określić ce-nione przez Michała Wawrzyniaka normy i sposoby ich realizacji, który sprzedaje „wiedzę co” (przekonania normatywne) i „wiedzę jak” (przekonania dyrektywalne). W skrócie, najbardziej pożądana wartość to pieniądze, bycie bogatym jest wyznacznikiem szczęścia i sukcesu, bieda zaś to porażka wynikająca z lenistwa i nieustannego szukania wymówek. Co prawda w niektórych swoich materiałach Wawrzyniak mówi, że pieniądze to nie wszystko, że nie są one najważniejsze, ale



jest to jedynie deklaracja pewnego obrazu świata a nie obraz faktycznie „wyznawany”, gdyż Wawrzyniak nieustannie epatuje swoim bogactwem. Zatem aby być szczęśliwym, należy nieustannie gromadzić nowe doświadczenia, „przeżywać”, być nastawionym na swój rozwój, stawiać siebie w centrum. Ponadto mieć piękne ciało i piękne ciała „konsumować”. Być oryginalnym, nie być takim, jak inni, nie być „zwykłym człowiekiem” (to jedno z haseł Wawrzyniaka). To, co jest cenione, to przebojowość, która – to warto podkreślić – zupełnie wyklucza z neoliberalnego świata mniejszość kulturową jaką stanowią ludzie nadwrażliwi [14].

Zatem aby być szczęśliwym, należy nieustannie gromadzić nowe doświadczenia, „przeżywać”, być nastawionym na swój rozwój, stawiać siebie w centrum. Ponadto mieć piękne ciało i piękne ciała „konsumować”. Być oryginalnym, nie być takim, jak inni, nie być „zwykłym człowiekiem” (to jedno z haseł Wawrzyniaka). To, co jest cenione, to przebojowość, która – to warto podkreślić – zupełnie wyklucza z neoliberalnego świata mniejszość kulturową jaką stanowią ludzie nadwrażliwi.

Stawiając za przykład ludzi rozpoznawalnych, Wawrzyniak wskazuje, że poczucie wartości oraz szczęście człowieka zależy od jego widzialności, popularności, stając się tym samym czymś, co trzeba manifestować, do czego osiągnięcia potrzebni są patrzący na nas inni, dla których – poprzez media społecznościowe – budujemy swój wizerunek. Współczesna kultura regulowana ideologią neoliberalną wzmówiła „nowemu człowiekowi” którego stworzyła, iż nie osiągnie szczęścia, jeśli nie kupi odpowiednich rzeczy i gadżetów, nierzadko służących manifestowaniu tegoż

szczęścia (upublicznienie radości daje poczucie jej autentyczności).

Wawrzyniak mówi: szczęście, sukces, powodzenie w życiu i biznesie pozostaje w zasięgu ręki, możesz je kupić, jeśli tylko będziesz nad sobą pracował (tj. poświęcał czas na swój rozwój), odpowiednio mocno się starał i – oczywiście – kupisz ode mnie pewną wiedzę.

Taka strategia szkoleniowa wyznaczająca określone cele oraz sposoby ich realizacji to praktyka dyscyplinująca, która tworzy podmiot realizujący wartości dyktowane ideologią neoliberalną, którego istotną częścią jest – wciąż poszerzający swoje granice – konsumpcjonizm, hiperindywidualizm, kultura narcyzmu

i widzialności. W tym sensie Wawrzyniak jest hibernującym wzory kultury funkcjonariuszem, który nie poddaje refleksji samych wzorów, ale uczy, jak je wypełniać. Jest to o tyle funkcjonalne, że dostosowany podmiot faktycznie czuje się szczęśliwy, tak jak szczęśliwy staje się ktoś, kto zoperował sobie nos, aby dostosować się do istniejącego kanonu piękna.

Widać zatem, że *coaching* to w uproszczeniu praktyka wytwarzania zdyscyplinowanego podmiotu wyposażonego w określoną treść przekonań normatywnych oraz dyrektywalnych, odpowiednio zmotywowanego do podejmowania działań nastawionych na cel. Owa praktyka jest praktyką przynależącą do neoliberalnego kapitalizmu, który ma moc tworzenia kultury kształtującej podmioty teje kultury – kultury „podpowiadającej” podmiotowi, co ma być jego celem (sukces materialny, konsumpcyjny styl życia) i jak go osiągnąć (ciężka praca i brak skrupułów w osiąganiu sukcesu).

ODKRYJ SWOJE PRAWDZIWE JA, CZYLI COACHING EZOTERYCZNY

Jedną ze strategii *coachingu* jest odnalezienie swojego Ja. Według mnie *coaching* jest iluzoryczną drogą odnajdywania swojego „prawdziwego Ja”, które *jakies* jest i *czegoś* pożąda. Teza o istnieniu „prawdziwego Ja”, jakiegos Ja transcendentalnego, niezależnego od społecznego kontekstu, jest mocno kontrowersyjna, co świetnie wykazała Katarzyna Gurczyńska-Sady w książce *Człowiek jako słowo i ciało* [15]. Można znacznie lepiej uzasadnić tezę przeciwną: nie ma żadnego „ja” tkwiącego wewnątrz nas, bo już samo istnienie „wnętrza” niezapśredniczonego przez sferę publiczną jest bardzo problematyczne.

Metaforyka odkrywania jest oczywiście funkcjonalna wobec psychicznego bezpieczeństwa jednostki, która po udanym procesie konstrukcji *czuje się sobą* (co więcej, czuje się wolna w swoich wyborach). Ponadto prawdziwość Ja jest prawie zawsze wyznaczana przez podmiot *ex post*, tj. wtedy, kiedy np. ktoś się nawrócił – teraz jest sobą, odkrył swoje prawdziwe Ja, gdyż uprzednio nie był sobą (moim zdaniem w obu przypadkach był sobą, ale obecne Ja wymaga mocnej sankcji, a taką zawsze daje podejście esencjalistyczne). Dla naszego bezpieczeństwa ontologicznego korzystniej jest myśleć o sobie w perspektywie odkrywania niż konstruowania, gdyż ta druga perspektywa wskazuje, że owo „ja” jest potencjalnie zmien-

ne, zatem mogłoby być inne niż jest. Metaforyka odkrywania zakrywa cały proces konstruowania, czyni to co skonstruowane czymś, co istniało wcześniej, czekające na odsłonięcie przy wykorzystaniu odpowiednich metod i treningu personalnego. W tym sensie *coaching* personalny niczego w człowieku nie odkrywa, lecz tworzy, czego tworzony podmiot zupełnie nie zauważa. Podobnie zresztą sam coach, który nie uświadamia sobie kulturowego funkcjonowania tego mechanizmu.

Poszukiwanie autentycznego Ja może być także strategią biznesową. W perspektywie coachingu biznesowego „odnalezienie siebie” oznacza sukces w biznesie. Przykładem może być prowadząca szkolenia z „autentycznego biznesu” Paulina Milewicz. Na jej stronie czytamy:

Paulina „DOSTROJONA DUSZA” Milewicz – mistrz komunikacji i relacji międzyludzkich, mówczyni, bloggerka, biegle czytająca informacje z Kronik Akaszy, specjalistka od przekładania języka energii na język ludzki, pogromczyni zabobonów i energetycznych „mitów” w życiu i biznesie, prowadząca własną firmę od 1995, wizjonerka, żona, matka, „święta i ladacznica”, kiepska pani domu, kociana, biegle wkłada kij w mrowisko... Wstrząśnie Tobą do szpiku kości, ale nie zmiesza. Pokaże Ci, O ILE ZECHCESZ, Twoją energetyczną jakość, abys już nigdy nie błędziła, ani nie spekulowała! KIM JESTEŚ i jaki jest TWÓJ PRAWDZIWY ENERGETYCZNY POTENCJAŁ i co dla Ciebie i Twojego biznesu jest możliwe. Twórczyni i założycielka „dostrojonej duszy” i „autentycznego biznesu”. Mówi o sobie: Nie chciałam świadomości, ani wizjonerstwa, odpowiedzialności i konsekwencji. Ja jednak bardzo się temu opierałam. Brałam na swoje barki więcej, niż mogłam udźwignąć – dzieci, dom, prowadzenie firmy, kolejne studia, jeszcze więcej pracy. Wierząc w to, co wtłaczał mi mainstream, pozostawałam głucha na wołania mojego ciała. Przyplaciłam to ciężką nowotworową chorobą, wypadkiem, a w końcu doświadczeniem dwukrotnego przejścia na drugą stronę, po których nic nie było już takie samo. Rozstałam się po drodze z kilkoma „cudownymi” biznesowymi koncepcjami, które doprowadziły mnie do śmierci i prawie do bankructwa. Tak, psia krew, nie były „moje” i bardzo chciałam, aby „wypaliły”! Historię mojego epickiego „fakapu” możesz przeczytać TUTAJ. Odnalazłam jednak środki i sposoby, aby pozostać w swojej ziemskiej powłoce i robić to, czego chcę ja, oraz dzielić się tym, czego się nauczyłam. Najskuteczniejsze techniki i tajniki biznesu i jego ostatecznego kształtu zawdzięczam prywatnym konsultacjom z Johnem Assarafem, Jodanem Belfordem, Lisą Sasevich, Andrzejem Hess i wieloma innymi czołowymi mentorami nowej Ery. Jestem autorką kilku programów wspierających Twój oso-

bisty jak i biznesowy rozwój: dostrojenie duszy, dostrojony biznes, kwantowa inżyniera rzeczywistości, komunikacja w biznesie i partnerstwie. Prowadzę autentyczny biznes, branding i komunikację [16].

O szkoleniu „Autentyczny branding zgodny z energetycznym potencjałem i osobowością” możemy się dowiedzieć, iż jest ono przeznaczone dla tych „[...] którzy chcą wynieść kwantowo swój biznes w nowy wymiar, jak i dla tych co o nim poważnie myślą”. Kluczem do sukcesu jest bycie sobą, a nie naśladowanie cudzych przepisów, gdyż „biznes oparty na prawdziwej osobowości daje przepustkę do spełnionego życia”. Zdaniem Pauliny Milewicz prawdziwa osobowość to w życiu rzadkość, a w biznesie wartość niemalże nieobecna, ale to ona właśnie determinuje prawdziwy i namacalny sukces. Dzięki analizie poznawczej uczestnik kursu dowie się, jaki jest jego/jej model energetyczny. Prowadząca kreuje siebie na osobę, która dzięki doświadczeniom życiowym (choroby, wypadki, dwukrotne przejście na „tamtą stronę”) przeszła odpowiednie kręgi wtajemniczenia. Co ciekawe, uczestnicy szkolenia (szczególnie kobiety) podkreślają również poprawę zdrowia psychicznego (np. zażegnanie widma depresji) i kondycji fizycznej, w czym rzekomo pomogły im zamówione „dostrojenie energetyczne”, „przywrócenie fasyty duszy” i „transmutacja energii”.

131

Jest to przykład wykorzystujący (najpewniej nieświadomie) obecny w historii kultury europejskiej scenariusz kulturowy dotyczący wszelkiej maści uzdrowicieli oraz sprzedawców wiedzy tajemnej, ezoterycznej (np. energoterapii oraz hipnozy [17]) mających pomóc w „odnalezieniu siebie”. Figura szarlatana z wczesnej nowożytności pojawia się w nowej kapitalistycznej odsłonie. Warto odnotować, iż określenie to w XVI i XVII wieku nie miało negatywnych konotacji. Szarlatanami nazywano wędrownych sprzedawców medykamentów, którzy chcąc przyciągnąć potencjalnych klientów wygłaszali zabawne monologi, upodabniając się tym samym do błaznów [18]. Nie mam wątpliwości, że samozwańczy coache będą się chwytali różnych nowych narzędzi ulepszających „ulepszanie siebie” [19].

MINDFULNESS JAKO PRAKTYKA TERAPEUTYCZNA W UJĘCIU KLASOWYM

Kategorię uważności zazwyczaj rozumie się jako konstrukt teoretyczny, tj. ideę uważności lub praktyki służące kultywowaniu uważności, np. medytację. „Uważ-

ność bywa także rozumiana – pisze Magdalena Szpunar – jako stan świadomości dla którego właściwa jest stabilność emocjonalna, wrażliwość oraz dojrzałość emocjonalna. Poprzez procesy uważności rozumie się pewien systematyczny trening, którego efektem jest pogłębienie własnej świadomości, modelowanie (a raczej korygowanie) własnych, automatycznych zachowań, a także – co nie mniej ważne – wypracowanie pozytywnego stosunku do siebie i do własnego otoczenia” [20].

132 Obecnie *mindfulness* zyskuje dużą popularność w świecie *coachingu* i samorozwoju. To technika polegająca na uważności, skupieniu myśli i przez to przeżywania rzeczywistości w sposób, jaki jest przez nas pożądanym, słowem – to kształtowanie stosunku do rzeczywistości swoją własną intencjonalnością. Na podstawie moich obserwacji wynika, że dotyczy ona (do nich jest skierowana) ludzi raczej zamożnych, którzy osiągnęli sukces zawodowy i finansowy. W pewnym momencie życia dochodzą oni do wniosku, że „uciekło im życie” – wszystko ich nudzi, żyją w ciągłym pośpiechu, są skupieni na przyszłości zamiast na chwili obecnej (uważam, podobnie jak Szpunar, że *mindfulness* jest odpowiedzią na nieświadome rozpoznanie skutków przyspieszenia kultury). W pewnym sensie można powiedzieć, że „targetem” *mindfulness* jest ktoś, kto przestał być zaangażowany w świat, przestał go przeżywać a zaczął nad nim reflektować (podobnie jak filozof czy etnolog), przez co utracił kontakt z rzeczywistością. Stał się raczej jej obserwatorem niż uczestnikiem, co zresztą często spotyka profesjonalnych badaczy [21]. Aby ponownie przyjąć postawę zaangażowaną potrzebuje *mindfulness*, który wykorzystuje wiarę w moc myśli, które mają się natychmiast urzeczywistnić. Jest to myślowe zaprojektowanie sytuacji – to ja panuję nad światem i tworzę go zgodnie ze swoim wyobrażeniem. Można tę zasadę sprowadzić do zdania – będziesz miał taką rzeczywistość, jaką sobie (w pojedynkę zbudujesz), co rzecz jasna usuwa z pola widzenia wspólnotowy wymiar rzeczywistości społecznej [22].

I na koniec, pół-żartem, pół-serio, można powiedzieć, że jeśli dzięki praktykom *coachingowym* osiągniesz sukces materialny, to także dzięki praktykom *coachingowym* (w tym *mindfulness*) będziesz musiał naprawić to, co przez swój sukces straciłeś. Potwierdza to tezę, że samorozwój jest potrzebny na każdym etapie życia człowieka – nigdy nie osiąga końca.

MINDFULNESS DLA DZIECI I BRAIN GYM DLA STUDENTÓW

Powyżej zwracałem uwagę na fakt, iż spora część psychologii profesjonalnej, a szczególnie psychologia popularna, jako „ślepa” na kulturę zaczyna realizować i wzmacniać (świadomie lub nie) niebezpieczne wzory [23]. Ponadto „leczy” społeczne skutki, nie dostrzegając ich przyczyn, gdyż te są ponadindywidualne (kulturowe), a nie jednostkowe.

Dobrym tego przykładem jest praktyka *mindfulness* dla dzieci. Agnieszka Pawłowska, psycholog i certyfikowany trener uważności zauważa, że praktyka uważności jest dobra dla dzieci, albowiem dotyczą ich podobne problemy co młodzież i dorosłych (nerwowość, rozkojarzenie czy „depresyjna hedonia”, jak mówi Fisher). Trudno się temu dziwić, skoro podlegają tej samej rzeczywistości społeczno-politycznej, w której ciągle pobudzenie aktywności (hiperaktywność) staje się powszechne. Tego jednak już psychologia nie zauważa.

Brain gym wszedł także do świata akademickiego (zajęcia o tej tematyce znajdują się w programie nauczania moich studentów). Takie kursy jedynie wzmacniają przekonanie, że źródła kreatywności tkwią wewnątrz jednostki, racjonalnym jest zatem skupienie się na swoim „ja” (sprowadzonym do mózgu) i jego trening. Racjonalność ta jest jednak wyznaczana poprzez wartości kulturowe za którymi w dużej mierze stoi neoliberalizm. *Brain gym* to w istocie praktyka skutkująca zabijaniem kreatywności, gdyż ta rodzi się w komunikacji w drugim człowiekiem.

133

MINDFULNESS I LSD

Połączenie *mindfulness* i środków psychodelicznych (np. LSD) to wersja level hard poszukiwania samego siebie w stosunku do „kwantowej inżynierii rzeczywistości”. Walory tej swoistej psychoterapii odsłania Michael Pollan, autor książki *How to Change Your Mind. The New Science of Psychedelics*. W obszernym wywiadzie dla „Przekroju” [24] przekonuje on, iż środki psychodeliczne potrafią gruntownie przeorientować wszystko, co myślimy o sobie i świecie, w którym żyjemy. Psychodeliki odsłaniają umysł i powodują zanik ego, jego rozpląnięcie w ponadjednostkowej świadomości. Sprawiają, że pod ich wpływem:

[...] do naszego umysłu napływa fala informacji dotąd marginalizowanych. Czujemy na przykład, że jesteśmy z innymi ludźmi związani znacznie głębiej i silniej, niż nam się wydawało. Albo że pomiędzy nami a światem natury nie ma żadnych granic, bo jesteśmy jego integralną częścią. A ponieważ nie ma już tych murów, które mozolnie wznosimy w codziennym życiu, zaczynamy znacznie intensywniej odczuwać również miłość, jedną z najpotężniejszych ludzkich emocji.

Środki psychodeliczne mają dawać poczucie jedności z wszechświatem, wszechogarniającą miłość. Jak twierdzi Pollan, to mistyczne doświadczenie ma pierwszorzędne terapeutyczne działanie, gdyż potrzebujemy psychodelicznego przebudzenia:

134 *Mierzmy się dzisiaj na Zachodzie z dwoma zasadniczymi wyzwaniem. Po pierwsze, z plemiennością. Nie tylko pod postacią walczących ze sobą nacjonalizmów, ale także tendencji, które odzywają się wewnątrz jednego narodu czy społeczeństwa. Najlepszym tego przykładem jest dzisiejsza Ameryka. Drugie wyzwanie to zanieczyszczenie środowiska naturalnego i zmiany klimatyczne. Oba te problemy biorą się z budowania murów pomiędzy sobą a innym, uprzedmiotowienia tego, co nie jest mną, co jest ode mnie różne. Ludzi, którzy wyznają inne religie, pochodzą z innych kultur, mają inny kolor skóry, traktujemy jak wrogie obiekty, jak przedmioty. To samo robimy z naturą. Dewastacja środowiska naturalnego, której jesteśmy sprawcami, ma źródło w sposobie, w jaki je postrzegamy: jako coś odrębnego od nas. Psychodeliki stanowią bezpośrednie panaceum na oba te problemy”.*

W tym miejscu warto rozwinąć trzy kwestie.

Pierwsza dotyczy mitologizacji narkotyków jako środka jakoby odblokowującego tajemnicze pokłady ludzkiej psychiki. Szczególnie widać to w mariażu para-antropologicznej literatury o charakterze kontrkulturowym oraz popkultury, czego widowym znakiem była kariera Nauk Don Juana Carlosa Castanedy, w których narkotyki były środkiem do dogłębnego poznania samego siebie i otaczającego świata. Zresztą we wspomnianym wywiadzie Pollan aprobatywnie przywołuje doświadczenia/eksperymenty z narkotykami kontrkultury lat 60., uznając je za ważne z dzisiejszego punktu widzenia. Przekonuje on w gruncie rzeczy, iż kultura, rozumiana jako sfera opresji, odrywa nas od zewnętrznego świata, z którym mistyczną łączność pozwalają odczuwać psychodeliki.

Zdaniem Pollana dzięki psychodelikom możemy nabyć doświadczenia, które zostają z nami nawet po tym, jak środek przestaje działać. Z antropologicznego punktu widzenia można powiedzieć, że owe doświadczenie jest mistyczne w sensie L. Levy-Bruhla. Psychodeliki służyłyby zatem przedefiniowaniu relacji człowiek-rzecz, czyli usunięciu aktualnego wzoru kulturowego, w którym „rzecz” jest przedmiotem materialnym oraz stworzeniu nowego „ja” o charakterze metamorficznym. Jednak Pollan posługuje się swoim kulturowo ukształtowanym wyobrażeniem na temat natury w społecznościach pierwotnych. Jeśli środek psychodeliczny ma nam zapewnić kontakt z naturą, to trzeba pamiętać, że w tych społecznościach raczej trudno byłoby mówić o kontakcie z naturą, gdyż nie jest ona osobnym od człowieka bytem. Zażycie psychodelika jedynie wzmacnia spotkanie z własnym wyobrażeniem natury, człowiek, intensyfikuje te wyobrażenia. Zatem psychodelik nie wywołuje w człowieku czegoś, czego wcześniej nie „uloowała” w nim kultura.

Pollan, opisując swoje przeżycia pod wpływem psychodelików stwierdza:

Uświadamiasz sobie, że nie jesteś tożsamy z własnym «ja» i jest to bardzo przyjemne i pożyteczne. Niewątpliwie ma wpływ na twoje dalsze życie, bo zaczynasz postrzegać swoją zwykłą tożsamość jako konstrukt. Nabierasz do siebie dystansu. Rozumiesz, że nie musisz zawsze swojego ego słuchać, że ono ma jakieś swoje interesy i potrzeby, a ty niekoniecznie musisz za nimi podążać.

135

Autor proponuje rozwiązanie problemów wielowymiarowych i niezwykle skomplikowanych (podziałów społecznych, nierówności społecznych zanieczyszczenie środowiska) środkiem psychodelicznym, który ma wywołać miłość do świata i natury. W książce *Gniew* Tomasz Markiewka celnie sportretował gniew części społeczeństwa amerykańskiego, który został przekuty na ich decyzje polityczne. Czy naprawdę Pollan jest tak naiwny, że zażycie środka psychodelicznego to zmieni? Jednego można być pewnym – owa praktyka terapeutyczna realizuje strategię prywatyzacji (ja - świat), w której wykluczone jest wszystko to, co publiczne, społeczne i polityczne; i która jest funkcjonalna wobec neoliberalnego hiperindywidualizmu. Taka praktyka terapeutyczna jeśli w ogóle leczy, to jedynie skutki, a nie przyczyny, który nie są indywidualne, lecz systemowe.

Nie jestem pewien, czy zbyt duży poziom refleksyjności względem Ja i ego jest bezpieczny dla tożsamości jednostki, albowiem może ona nieustannie reflektować nad tym, czego naprawdę chce jej Ja, a czego chce ego, co może prowadzić do niepożądanych stanów psychicznych. Propozycja Pollana to nowa odsłona skupienia się na sobie, do którego prowadzą techniki terapeutyczne i nowa odsłona „tyranii intym-

ności”. W przekonujący sposób pisał Richard Sennett, twierdząc, iż aksjologia i metodologia psychologii skupiała się na tym co indywidualne, poszukując w psychice jednostki rozwiązania jej wszelkich problemów, zupełnie pomijając kontekst kulturowy w którym kształtowana jest psychika. Wynikiem tego jest zaabsorbowanie sobą, skupienie się na analizie swojego Ja. Jak twierdzi Sennett „[...] wszystko sprowadza się do motywu: czy naprawdę to czuję? Czy naprawdę mam to na myśli? Czy jestem autentyczny?” [25].

Moje wątpliwości wzmacnia niezwykle ciekawy tekst Phillipa Cushmana *Why the self is empty* [26]. W artykule tym postawiona jest śmiała hipoteza, iż depresja związana jest z samorefleksją i poszukiwaniem siebie, gdyż owo głębokie poddawanie się refleksji może doprowadzić do stwierdzenia, że jaźń jest pusta. Zatem wedle tego ujęcia chory na depresję rozpoznaje proces kulturowego konstruowania „siebie”, na który zupełnie nie był przygotowany, będąc przekonanym, że istnieje obiektywne, stałe i niezmiennie Ja. Jeśli amerykański psycholog ma rację, to psychologia jest nauką, która (w pewnej mierze nieświadomie) stwarza chorobę, którą leczy.

Przykładem tego, iż Pollan, jak i spora część psychologów jest ślepy na sferę publiczną, jest fragment wywiadu z nim dotyczący depresji. Zdaniem Pollana:

[...] psychodeliki mogą się stać pomocne osobom cierpiącym z powodu rozmaitych zaburzeń i problemów. A tutaj wyniki są naprawdę obiecujące. Działają doskonale w przypadku ludzi, którzy grzęzną w destrukcyjnej narracji, w obsesyjnym myśleniu. Współczesna psychiatria nie potrafi sobie zbyt dobrze radzić z tego rodzaju problemami – leki, którymi dysponuje, nie są bardzo skuteczne, mają za to sporo objawów ubocznych. Osiągnięcia kardiologii, onkologii czy epidemiologii na poziomie statystycznym wyraźnie polepszyły poziom zdrowia w populacji i podniosły średnią długość życia. Tymczasem problemów psychiatrycznych jest coraz więcej, a leki działają coraz słabiej. Jeśli zatem psychodeliki okażą się naprawdę skutecznym narzędziem pomocy ludziom cierpiącym z powodu depresji, uzależnień i lęków, będzie to oznaczało przełom w psychiatrii. Badania trwają, setki ludzi rekrutują się jako ochotnicy. Za 5–10 lat będziemy wiedzieć już znacznie więcej.

Choć w wywiadzie dziennikarz kilkakrotnie zwraca uwagę na sferę publiczną, Pollan nie odnosi się do tego zagadnienia. We wspomnianej we wstępie książce *Realizm kapitalistyczny* Mark Fisher prezentuje zupełnie inną perspektywę, gdzie wskazuje związek przyrostu zaburzeń psychicznych z kapitalizmem, nie tylko tych

najcięższych jak schizofrenia, ale też takich jak: depresja, choroba dwubiegunowa czy ADHD. Zdaniem Fishera:

[...] należy koniecznie przeformułować narastający problem stresu (rozstroju nerwowego) w społeczeństwach kapitalistycznych. Zamiast zakładać, że to jednostka sama ma sobie poradzić z własnymi problemami, tj. zamiast akceptować rozpowszechnioną prywatyzację stresu, tak jak to miało miejsce w ciągu ostatnich 30 lat, powinniśmy zapytać: dlaczego pogodzono się z tym, że tak wielu ludzi, a zwłaszcza tak wielu młodych ludzi, jest dzisiaj chorych? «Plaga chorób psychicznych» w społeczeństwach kapitalistycznych sugerowałby, że kapitalizm jest daleko od tego, by być jedynym naprawdę działającym systemem, że jest zasadniczo dysfunkcyjny, i że koszt tego co wydaje się działać, jest bardzo wysoki [27].

TROSZCZY SIĘ O NAS, A NIE WYŁĄCZNIE O SIEBIE

Na koniec mojego artykułu musi paść ważne pytanie: i co z tego? I co z tego, że wiem, że *coaching* czy *mindfulness* leczy skutki, a nie przyczyny? Co z tego, jeśli już jestem tak uformowaną jednostką? Co ma zrobić rodzic, którego dziecku pomaga *mindfulness* (bo niewątpliwie może pomagać)? Co ma zrobić osoba chora na depresję? To jest właśnie przemoc systemu neoliberalnego, „realizmu kapitalistycznego” wobec której dany podmiot, (np. rodzic dziecka chorującego na depresję) jest bezradny, nawet wtedy, kiedy ma świadomość tych wszystkich mechanizmów, bo przecież nawet wówczas nie zrezygnuje z leczenia dziecka.

Zamiast zakładać, że to jednostka sama ma sobie poradzić z własnymi problemami, tj. zamiast akceptować rozpowszechnioną prywatyzację stresu, tak jak to miało miejsce w ciągu ostatnich 30 lat, powinniśmy zapytać: dlaczego pogodzono się z tym, że tak wielu ludzi, a zwłaszcza tak wielu młodych ludzi, jest dzisiaj chorych? «Plaga chorób psychicznych» w społeczeństwach kapitalistycznych sugerowałby, że kapitalizm jest daleko od tego, by być jedynym naprawdę działającym systemem, że jest zasadniczo dysfunkcyjny, i że koszt tego co wydaje się działać, jest bardzo wysoki.

Dlatego chciałbym wskazać na jedno – nie kierujemy swojej refleksji nad sobą i naszym doświadczeniem ku psychicznemu wnętrzu, a ku społecznemu zewnątrz, które – koniec końców – tworzy to, co wewnętrzne. Troska o sferę publiczną jest zadaniem dla nas wszystkich, bo ostatecznie jest to troska o nas samych jako jednostki. I właśnie w wyznaczaniu kierunków zmian społeczno-kulturowych upatrywałbym zadań socjologii obywatelskiej.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Burke Peter, *Kultura ludowa we wczesnonowoczesnej Europie*, przeł. R. Pucek, M. Szczubiałka, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2009.
- [2] Fisher Mark, *Realizm kapitalistyczny*, przeł. A. Karalus, Instytut Wydawniczy Książka i Prasa, Warszawa 2020.
- [3] Foucault Michel, *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa-Wrocław, 2000.
- [4] Graeber David, *Praca bez sensu: teoria*, przeł. M. Denderski, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2019.
- 138 [5] Gurczyńska-Sady Katarzyna, *Człowiek jako słowo i ciało: w poszukiwaniu nowej koncepcji podmiotu*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2013.
- [6] Kabzińska Iwona, *Nadwrażliwi – kulturowi „odmieńcy”* [w:] „Etnografia Polska”, t. 61, z. 1-2, 2017, s. 83-103.
- [7] Kmita Jerzy, *Z metodologicznych problemów interpretacji humanistycznej*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1971.
- [8] Markiewka Tomasz S., *Gniew*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2020.
- [9] Sennett Richard, *Upadek człowieka publicznego*, przeł. H. Jankowska, Warszawskie Wydawnictwo Literackie „Muza”, Warszawa 2009.
- [10] Szpunar Magdalena, *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Wydawnictwo AGH, Kraków 2016.
- [11] Rydlewski Michał, *Fikcjonariusze fałszywej ideologii: antropologia coachingu* [w:] „Antropologia, media, komunikacja”, red. M. Czapiga, M. Rydlewski, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2019, s. 39-69.

PRZYPISY

- [1] Mark Fisher, *Realizm kapitalistyczny*, przeł. A. Karalus, Instytut Wydawniczy Książka i Prasa, Warszawa 2020.
- [2] Richard Sennett, *Upadek człowieka publicznego*, przeł. H. Jankowska, Warszawskie Wydawnictwo Literackie „Muza”, Warszawa 2009.
- [3] Jerzy Kmita, *Z metodologicznych problemów interpretacji humanistycznej*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1971.
- [4] David Graeber, *Praca bez sensu: teoria*, przeł. M. Denderski, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2019.
- [5] Michel Foucault, *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa - Wrocław 2000.
- [6] Wyalienowanie kapitalistycznego człowieka pracy w Polsce znakomicie opisuje w Monika Kostera, której artykuły są do znalezienia w „Nowym Obywatelu”.
- [7] Mark Fisher, *Realizm kapitalistyczny...*
- [8] Mark Fisher, *Realizm kapitalistyczny...*, s. 56-67.
- [9] Magdalena Szpunar, *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Wydawnictwo AGH, Kraków 2016.
- [10] Mówiąc o samozwańczych coachach, szczególnie coachach biznesu, mam na myśli takich, którzy sami siebie powołują do życia jako taki byt. Zazwyczaj nie ukończyli odpowiednich (certyfikowanych przez profesjonalistów) studiów i kursów w tym zakresie.
- [11] Nawiasem mówiąc, można postawić w tym miejscu pytanie: zainwestował, żeby się rozwinąć, czy zainwestował, kiedy już się rozwinął? Jeśli w grę wchodzi pierwsza opcja, to interesujące, skąd wziął pieniądze (skąd miał, jak nie miał). Jeśli druga — po co inwestował skoro już się „rozwinął”?
- [12] Powyższe informacje są dostępne na stronie MentalWay: www.mentalway.pl
https://www.youtube.com/watch?v=dp89suL_KUQ&t=26s
- [13] Iwona Kabzińska, *Nadwrażliwi – kulturowi „odmieńcy”* [w:] „Etnografia Polska”, t. 61, z. 1-2, 2017, s. 83-103.
- [14] Katarzyna Gurczyńska-Sady, *Człowiek jako słowo i ciało: w poszukiwaniu nowej koncepcji podmiotu*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2013.
- [15] <http://www.autentycznybiznes.com.pl/about/> Data dostępu: 07.09.2018.

Pisownia oryginalna. Wszystkie dalsze cytaty pochodzą z tej właśnie strony.

- [16] Na hipnozie jako technice terapeutycznej bazuje np. trenerka Monika Sidorska, która ukończyła studia podyplomowe na SWPS z zakresu coachingu, ale i posiadaczka, jak sama informuje, certyfikatu „Barwy umysłu”. Na swojej stronie internetowej pisze: „A co by się stało gdybyś zdał sobie sprawę z tego, że wszystko w co wierzyłeś nie jest prawdą? Gdybyś zaczął rozróżniać to, co Ciebie wzmacnia i to, co osłabia, poznał uniwersalne prawa rządzące wszechświatem i zaczął żyć zgodnie z nimi? Poczulbyś niesamowite wyzwolenie, wolność i poczucie niezależności. Stałbyś się innym człowiekiem” (strona FB „Twój umysł – Twoja moc”).
- [17] Peter Burke, *Kultura ludowa we wczesnonowożytnej Europie*, przeł. R. Pucek, M. Szczubiałka, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2009, s.114.
- [18] Kwestia sukcesu takich postaci to temat na osobny artykuł. Trzeba uwzględnić m.in. zasoby wiedzy, klasę, pochodzenie społeczne, kapitały kulturowe, ekonomię uwagi, słowem: całe usieciwienie pseudonauki, czy pop-nauki. Dopiero na ich podstawie można dokonać rekonstrukcji przekonań wyjaśniających, dla czego pewne osoby decydują się wziąć udział w takich szkoleniach (nawiasem mówiąc, mogą one przynosić pozytywne korzyści ze względu na siłę autosugestii i tzw. efekt placebo).
- [19] Magdalena Szpunar, *O istocie uważności w nieważnym świecie*, maszynopis.
- [20] Michał Rydlewski, *Samoświadomość a gładkość funkcjonowania w kulturze* [w:] „Zjawisko szaleństwa w kulturze”, red. M. Kasprowicz, M. Kopyciński, S. Drelich, Wydawnictwo Naukowe UMK w Toruniu, Toruń, 2010, s. 66-77.
- [21] Szerzej patrz: Tomasz S. Markiewka, *Gniew*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec, 2020, s. 82-94. Autor trafnie uchwycił społeczne konsekwencje praktyk skupionych na Ja.
- [22] Pojawia się pytanie, czy jest to gest intencjonalny czy też nie. Jeśli nie, to źle świadczy o zdolnościach poznawczych samych psychologów, jeśli tak, to niezbyt dobrze świadczy to o ich moralności. Chyba, że w grę wchodzi zupełny brak możliwości kontrolowania przez samych profesjonalnych, w tym akademickich, psychologów swojego dyskursu zaanektowanego przez innych.
- [23] <https://przekroj.pl/spoleczenstwo/patrzec-jakegostajewtyle-tomasz-stawiszynski>. Wszystkie poniższe cytaty pochodzą z tego właśnie wywiadu.
- [24] Richard Sennett, *Upadek człowieka publicznego*, przeł. H. Jankowska, War-



szawskie Wydawnictwo Literackie MUZA. Warszawa, 2009, s. 433.

[25] Phillip Cushman, *Why the self is empty* [w:] „American Psychologist” 1990, nr 45, s. 599-611.

[26] Mark Fisher, *Realizm kapitalistyczny*, s. 33. Zob. także Byoung-Chul Han, *The Burnout Society*, Stanford University Press, Stanford California 2015.



THERAPEUTIC PRACTICES AS CAPITALIST TECHNIQUES OF SELF

SUMMARY

In my article, I would like to present a few examples, both in the field of professional psychology and popular psychology, showing the desocialization (disocializing) and depoliticizing (depoliticizing) dimension of these practices carried out by individual people who, thanks to appropriate tools (this word is very fashionable in popular therapeutic practices), they give the possibility or hope for this possibility, to „improve oneself”, to create a „better version of oneself”, as the popular advertising slogan says.

Keywords: neoliberalism, therapeutic practices, techniques of self, Foucault, Fisher



Michał Rydlewski
Uniwersytet Wrocławski

nr ORCID 0000-0001-7055-1252

Doktor, antropolog i filozof kultury, adiunkt w Zakładzie Medioznawstwa Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego. Autor *Żeby wiedzieć, trzeba wiedzieć. Kulturowy wymiar percepcji wzorkowej* oraz *Scenariusze kultury upokarzania. Studium z antropologii mediów*.