

# ZNAK

M I E S I Ę C Z N I K



## W kulturze ciągłej terapii

Kiedy poppsychologia nam szkodzi? Czy każdy potrzebuje terapii?  
Jak mądrze korzystać z poradnikowych treści? — s. 4–39

Pogrom w Krakowie.  
Śledztwo Joanny  
Tokarskiej-Bakir — s. 36

Spółeczna historia  
pedofilii. Czemu nie  
dostrzegliśmy zła? — s. 64

Mark Fisher, czyli jak  
wyobraźnia ratuje nas  
przed kapitalizmem — s. 90

Ilustracja: Maria Regucka

ISSN 0044-488X

INDEXS 38376

9 470044 488249

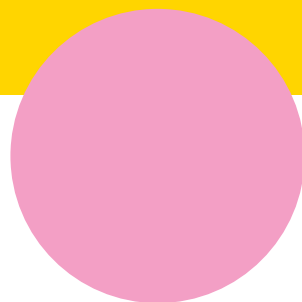
WYD. LUTY (02) 2024

Nr 825

CENA 26,99 zł

# BIG BOOK CAFE

**DUŻA PRZESTRZEŃ DLA  
LITERATURY**



DWIE SCENY

DWIEŚCIE WYDARZEŃ RÓCZNIE

**DOBRZE OPOWIADAMY O ŚWIECIE**

**NAZYWAMY SIĘ FUNDACJA „KULTURA NIE BOLI”  
I WSZYSTKO ROBIMY Z MIŁOŚCI DO CZYTANIA**



*dowiedz się jak nas wesprzeć*

**PATRONITE.PL/BIGBOOKCAFE**



Dominika Kozłowska

# Zdrowie psychiczne i duchowe

WĄTEK ZDROWIA PSYCHICZNEGO, KTÓRY PODEJMUJEMY w najnowszym Temacie Miesiąca, jest bliski wielu z nas. Coraz częściej korzystamy z pomocy psycho-terapeuty lub psychiatry, sięgamy po książki poradnikowe dotyczące samorozwoju. Umiemy bardziej świadomie mówić o naszych problemach, przeżywać kryzysy i szukać przestrzeni rozwoju. Z pewnością pomocny jest w tym procesie język, który poszerza się o nowe słowa i pojęcia pozwalające precyzyjniej opisać samych siebie i określić uwarunkowania, definiujące naszą osobę.

Oceniam to zjawisko pozytywnie, bo choć coraz bardziej zniuansowane, diagnozy mogą nieraz służyć za usprawiedliwienie dla wad charakteru, pozwalają jednak lepiej zrozumieć siebie, w tym swoje ograniczenia. Iluż to moich dorosłych znajomych z ulgą przyjęło diagnozę, która po latach cierpień i obwiniania siebie o nie dość dobry charakter umożliwiła wyjaśnienie specyficznych trudności. Pisała o tym kiedyś na łamach miesięcznika „Znak” m.in. Ewa Furgał w artykule *Neuroróżnorodni. Jak zmieniało się myślenie o autyzmie* (marzec 2019), u której spektrum autyzmu rozpoznano, dopiero gdy była dorosłą kobietą.

Zdrowie psychiczne naznaczone jest, niestety, piętnem nierówności społecznych. Na psychoterapię najczęściej pozwalają sobie osoby, które mogą zapłacić

za sesję lub dojechać do ośrodków z dostępem do odpowiednich usług medycznych. U osób o większym kapitale społecznym i ekonomicznym droga do zdrowia bywa krótsza i mniej wyboista.

Ta droga zależy również od kultury i płci. W numerze pt. *Islamofobie* (luty 2017) pisaliśmy o tym, że w krajach muzułmańskich nowoczesna psychiatria i psychologia, znane z naszego kręgu kulturowego, są słabo obecne, a osoba poddająca się psychoterapii lub leczeniu psychiatrycznemu naraża się na ostracyzm społeczny. Podobnie do niedawna kryzys psychiczny pozostawał w sprzeczności z kulturowymi wzorcami męskości, czemu przyglądaliśmy się w zeszłym miesiącu.

Mój znajomy napisał kiedyś na jednym z portali społecznościowych: „Nie mam ani jednej książki o »samorozwoju«, ale sporo takich, które pomogły mi się rozwinąć”. To skierowało moją uwagę w jeszcze jeden, może nawet słabiej rozpoznany, kierunek. Ku zdrowiu duchowemu. W czasach kiedy wiele mówi się o zranieniach, których doznają osoby w Kościele lub we wspólnotach religijnych, pytanie o to, jak budować zdrową duchowość, nabiera nowego wymiaru. Zarazem jednak naglące jest zastanowienie się, jak w ogóle kształtować własną ojczyznę duchową, która daje nam zakorzenienie i chroni w chwilach kryzysów. To jednak wątek, który domaga się odrębnego Tematu Miesiąca. — 

# SPIS TREŚCI



36

## Poza krainę snów

Joanna Tokarska-Bakir  
w rozmowie z Martą Duch-Dyngosz:  
W sierpniu 1945 r. w Krakowie miał  
miejsce pogrom. Kolejny w dziejach miasta



54

## Zapaść

Michał Jędrzejek: Dlaczego generacja Z  
masowo odchodzi z Kościoła?



90

## Mark Fisher po drugiej stronie lustra

Karol Kleczka: Fisher czytał Lovecrafta  
i oglądał Lynchę, bo wiedział, że  
wyobraźnia daje wolność



fot. Brill / Ullstein Bild / BEGW / NAC / Jakub Kaczmarczyk / PAP / il. Arkadiusz Hapka

64

LECH M. NIJAKOWSKI

## Czego nie wiemy o pedofilii

*Pedofilia to dziś synonim skrajnego zła – i słusznie. Dlaczego  
przez dekady, a nawet stulecia, tego zła nie dostrzegaliśmy?*

## TEMAT MIESIĄCA

### 6 Jak nie zabiłem Putina

Michał Cichy o życiu z chorobą dwubiegunową

### 14 Psychoterapeuta nie jest nauczycielem życia

Bogdan de Barbaro  
w rozmowie z Iloną Klimek-Gabryś

### 22 Psychologia z Instagrama

Kamil Fejfer: Kiedy język terapii zaczyna nam szkodzić?

### 30 Funkcjonować mimo objawów

Katarzyna Prot-Klinger: Czego nie wiemy o chorobach psychicznych

## RYСУNKI

### 21 W poznawczo-behawioralnej

Ola Szmida

### 98 Terapia z TikToka

Bardzo brzydkie rysunki

## SPOŁECZEŃSTWO • ŚWIAT

### 36 Poza krainę snów

Joanna Tokarska-Bakir  
w rozmowie z Martą Duch-Dyngosz

### 48 Planeta to abstrakcja

Anna Mateja: Uwaga, śmieciarka jedzie, czyli historia odpadowej rewolucji

## PUBLICYSTYKA

### 54 Zapaść

Michał Jędrzejek

## FELIETONY

### 63 Czas wolny

Olga Gitkiewicz

### 73 Kościół – mój dom?

Janusz Poniewierski

## IDEE

### 64 Czego nie wiemy o pedofilii

Lech M. Nijakowski

## PRZEBŁYSKI

### 74 Mieszczanin

Wojciech Engelking: Być jak Sándor Márai

## STACJA: LITERATURA

### 80 Wyrok

Proza Ishbel Szatrawskiej

## LUDZIE • KSIĄŻKI • ZDARZENIA

### 90 Mark Fisher po drugiej stronie lustra

Karol Kleczka

### 101 Zbierajmy sztukę współczesną

Piotr Kosiewski: Nie tylko Grażyna Kulczyk.  
Z wizytą u polskich kolekcjonerów

### 103 Geopolityka Jana Pawła II

Mateusz Burzyk: Czy papież zawiódł Amerykę Łacińską?

### 106 Co się wydaje

Lektury redakcji

### 108 Ale książka!

Katarzyna Kasia: Chciałam być jak siostry Kossakówki!

### 110 Deszcz alfabetów

Małgorzata Leba: Jak ukraińskość wchodzi w polszczyznę

### 112 Kadry – znaki szczególne

Filmowe rekomendacje Diany Dąbrowskiej

# ZNAK

ul. Tadeusza Kościuszki 37, 30-105 Kraków  
tel. (12) 61 99 530, fax (12) 61 99 502  
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl  
[www.miesiecznik.znak.com.pl](http://www.miesiecznik.znak.com.pl)

**redakcja:** Mateusz Burzyk (sekretarz redakcji), Michał Jędrzejek, Karol Kleczka, Ilona Klimek-Gabryś, Dominika Kozłowska (redaktor naczelna), Barbara Matecka, Janusz Poniewierski, Henryk Woźniakowski

**zespół:** Michał Bardel, Wojciech Bonowicz, Halina Bortnowska, Bohdan Cywiński, Bartłomiej Dobroczyński, Tomasz Fiałkowski, Tadeusz Gadacz, ks. Michał Heller, Jerzy Ilg, Piotr Kłotkowski, Maria Makuch, Janina Ochojska-Okońska, abp Grzegorz Ryś, Władysław Stróżewski, Karol Tarnowski, Łukasz Tischner

**współpraca:** Ewa Bolińska-Gostkowska, Karolina Broda, Andrzej Brzeziecki, Marta Duch-Dyngosz, Monika Gałka, Krzysztof Kornas, Dobroslaw Kot, Elżbieta Kot, Artur Madaliński, Marek Maraszek, Anna Marchewka, Anna Mateja, Andrzej Muszyński, Małgorzata Nocui, Urszula Pieczek, ks. Eligiusz Piotrowski, Agnieszka Rzonca, Martyna Stowik, Marcin Wilk, Marcin Żyta

**projekt graficzny pisma:**  
Władysław Buchner, Rafał Buchner

**automatyzacja składu:**  
Paweł Zeleznikowicz (Kobugi)

**dyrektor artystyczny:**  
Władysław Buchner

**łamanie:**  
Ilona Klimek-Gabryś

**fotoodycja:**  
Marcin Kapica

**korekta:**  
Barbara Gąsiorowska,  
Magdalena Wołoszyn-Cępa

**ilustracje portretowe:**  
Patrycja Podkościelny

**nakład:**  
2700 egz.

**promocja i reklama:**  
tel. (12) 61 99 530  
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl

**prenumerata:**  
tel. (12) 61 99 561  
e-mail: prenumerata@znak.com.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.



□ Nastoletni bohater serialu *Sex Education* Otis (po prawej) naśladuje swoją mamę, która jest seksuologiem, i wspólnie ze zbuntowaną Maeve zaczyna udzielać w szkole porad swoim rówieśnikom. Na zdjęciu jedna z takich sesji fot. Jon Hall/Netflix

# Psychologia w wersji pop

Poradnikowe książki na topkach Empiku, *Psychologia, którą warto znać* na listach najczęściej słuchanych podcastów w 2023 r., ogromna popularność psychologizujących kont na Instagramie i TikToku. Trudno zaprzeczyć, że psychologia jest coraz bardziej „pop”.

To zjawisko z jednej strony przyczynia się do usuwania tabu, jakim do niedawna było otoczone zdrowie psychiczne, sprawia, że stajemy się wrażliwsi na kryzysowe sytuacje i potrafimy na nie szybciej reagować, lepiej wiemy, jak dbać o swój dobrostan. Z drugiej jednak strony prowadzi do nadużywania diagnoz, szerzenia uproszczeń na temat funkcjonowania ludzkiej psychiki i popularności rzekomych specjalistów i specjalistek, którzy dają szybkie i proste odpowiedzi, korzystając z luk w regulacji zawodu i kapitalistycznych mechanizmów.

Jak uniknąć pułapek poppsychologii?  
Czy każdy potrzebuje terapii?  
Do czego służą nam diagnozy psychiatryczne? W jaki sposób prowadzić mądrą psychoedukację?

---

**Odpowiadają:**

**Michał Cichy, Bogdan de Barbaro,  
Kamil Fejfer oraz Katarzyna Prot-Klinger**

---



# Jak nie zabiłem Putina

MICHAŁ CICHY

*Samo branie leków to tylko połowa. Połowa, bez której nic się nie uda. Drugą połową jest nauka życia. Jeżeli mnie, z takimi jazdami na koncie, się to udało, to może się udać każdemu*

**P**OP-PSYCHOLOGIA” TO SŁOWO WYZWISKO. JAK „NEOLIBERALIZM”, „kabotyń” albo „lewak”. Nikt nie powie o sobie „jestem pop-psychologiem”. Kogo możemy wyzwąć za pomocą tego słowa? Psychologów, którzy dają rady w kolorowych pismach dla kobiet? Wojciech Eichelberger miał nawet kiedyś program w telewizji. Na pewno jest sławnym psychoterapeutą, jednak czy to czyni z niego pop-psychoterapeutę?

Może więc w tym słowie zarzucie chodzi o dawanie rad zbyt prostych? O sformułowania, które zamieniły się w liczmany, o „żyj tu i teraz”, o „kulturowy poczucie własnej wartości”, o „uważność”. Słowa, które mają swoje miejsce w tradycjach medytacyjnych, pozbawione zaś tego kontekstu, stają się puste jak grzechotki.

A poza tym przecież psychoterapia nie polega na dawaniu rad.

Arcypasterz krakowski Marek Jędraszewski powiedział, że „jedną z przyczyn, dla których kościoły w zachodniej Europie opustoszały, jest to, że uwierzono w psychoanalizę, a nie w łaskę odpuszczenia grzechów i pojednania z Panem Bogiem. Dla mnie – stwierdził – paradoksem jest to, że człowiek [z jednej strony] gotów jest odsłaniać przed psychoterapeutą najbardziej nieraz mroczne pokłady swojej osobowości, a z drugiej strony uważa, że skorzystanie z sakramentu pokuty i pojednania jest dużo trudniejsze, a przede wszystkim uwłacza jego godności”.

W istocie spowiedź – o której nie ma ani słowa w ewangeliach – grała w tradycji katolickiej rolę terapii na długo przed tym, zanim wynaleziono psychoanalizę. Spowiedź różni się od terapii tym, że skupia się na złu. Penitent nie opowiada o swoich uczuciach, ma wyznać „obiektywne” grzechy i pragnąć poprawy. Wielu spowiedników przyprowadza o nerwowe zainteresowanie zwłaszcza te grzechy, które przypadają na południe od pępka. Podstawowym uczuciem, które rządzi w konfesjonale, jest poczucie winy.

A poczucie winy jest najbardziej destrukcyjną emocją na świecie.

Abp Jędraszewski nie za dobrze zna się na psychoterapii. Psychoterapia nie polega na „odsłanianiu najbardziej mrocznych pokładów osobowości”. Polega na holistycznej pracy nad uczuciami i myślami. Psychoterapia, w odróżnieniu od spowiedzi, nie skupia się na złu. Skupia się na cierpieniu. I polega na wywoływaniu tego, co świetliste, co daje nadzieję.

Tak, psychoterapeuta jest wywoływaczem. Jego rolą nie jest dawanie rad, tylko umiejętne podsuwanie człowiekowi lustra, w którym może się przejrzeć taki, jaki jest. Dzięki któremu człowiek może przejrzeć na oczy. „Ach, to dlatego... Wreszcie to zrozumiałem”.

Psychoterapia jest nauką zrozumienia. A zrozumienie jest matką akceptacji.

Wielka zgoda była przez dziesiątki wieków celem mistycznych szkół w obrębie wszystkich religii. Taoizm, medytacyjny nurt buddyjski czan / zen, joga w hinduizmie, stoicyzm w filozofii grecko-rzymskiej, Ojcowie Pustyni i Mistrz Eckhart w chrześcijaństwie, sufizm w islamie. Były to szkoły wewnętrznej iluminacji, znajdowania boskości w sobie.

Nie jest przypadkiem, że psychoterapia powstała w kulturze zachodniej w czasie, kiedy ta kultura zaczęła się gwałtownie sekularyzować.

Grzebanie w duszy przestało być wyłącznym przywilejem duchownych. W Wiedniu przed I wojną światową pojawiło się coś, co następnie eksplodowało w prawdziwym Big Bangu. Szkół psychoterapeutycznych są już setki.

Jest kwestią przypadku, na którą trafimy.

## Faza lajtowa

W ROKU 2000, KIEDY MIAŁEM CHRYSTUSOWE 33 lata, doznałem kilkumiesięcznego epizodu depresyjnego. Pracowałem wtedy w „Gazecie Wyborczej”. Odeszły ode mnie pomysły na teksty. Słabo szło mi wstawanie z łóżka. Tyle, żeby wyjść z psem Ziutkiem na spacer i do spożywczego po podstawowe zakupy. Wziąłem zwolnienie z pracy. I postanowiłem szukać pomocy.

Szukałem na oślep, szukałem jej i w psychiatrii, i w psychoterapii. Różnicą między nimi jest kwestia leków. Psychiatriści mają do ludzkiej psychiki stosunek inżynierski. Śruba – klucz. Objawy – lekarstwo. A psychoterapeuci wprowadzają klienta w proces, długotrwały proces oparty na cierpliwej rozmowie.

Od psychiatrii dostałem receptę na lek antydepresyjny, fluoksetynę, a później też wenlafaksynę. Nie poczułem, żeby działały.

Na psychoterapię poszedłem do pierwszej w Polsce przychodni terapeutycznej, sławnego Laboratorium Psychoedukacji. Chciałem zapisać się do Wojciecha Eichelbergera albo do Zofii Miłskiej-Wrzośińskiej, ale mieli kolejkę na dwa lata naprzód. Przydzielono mi młodą terapeutkę, panią Ewę Kowalewską (nazwisko zmienione). Przez jakieś dwa miesiące spotykaliśmy się 