

Metafory pojęciowe opisujące proces psychoterapeutyczny w wypowiedziach użytkowników mediów społecznościowych

Natalia Ptak

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
natalia.ptak30@gmail.com

Streszczenie

Temat zdrowia psychicznego oraz samorozwoju jest niezwykle inspirujący i nośny. Wraz z przemianami światopoglądowymi ludzie w sposób otwarty zaczęli poruszać tematy związane z problemami psychicznymi i dzielić się swoim doświadczeniem oraz coraz chętniej korzystać ze specjalistycznej pomocy. Jedną z jej form jest psychoterapia. W ramach dyskursu kulturowego, medialnego i psychoterapeutycznego powstało już wiele określeń pomocnych w jej rozumieniu, na które warto zwrócić uwagę. Wszystkie one próbują przybliżyć istotę procesu psychoterapeutycznego, który jest zjawiskiem złożonym i trudnym do sprecyzowania. Szczególnie godne uwagi i poddania dokładnej analizie wydają się wypowiedzi o charakterze metaforycznym, które poprzez odwołanie się do bezpośredniego doświadczenia człowieka pomagają przyswoić abstrakcyjne pojęcia. Cennym źródłem danych językowych są zwłaszcza media społecznościowe, które współcześnie stały się przestrzenią intensywnej wymiany informacji. Niniejszy artykuł przedstawia analizę wypowiedzi użytkowników mediów społecznościowych dotyczących procesu psychoterapeutycznego za pomocą teorii metafor pojęciowych. W jej wyniku wyłoniono 27 metafor pojęciowych. Zgromadzone metafory, dzięki bogactwu konceptualizacji, które zawarte jest w prostym przekazie językowym, opartym na cielesnym i życiowym doświadczeniu człowieka, pokazują szerszy wymiar rozumienia skomplikowanego zjawiska, jakim jest psychoterapia. Dzięki temu mogą być skarbnicą wiedzy i inspiracji nie tylko dla badaczy, ale również dla specjalistów zdrowia psychicznego czy osób korzystających z psychoterapii.

Słowa kluczowe: media społecznościowe, psychoterapia, metafory pojęciowe

Abstract

Conceptual Metaphors Describing the Psychotherapeutic Process
in the Statements of Social Media Users

The topic of mental health and self-development is extremely inspiring and popular. Along with the changes in worldview, people began to openly raise topics related to mental problems and share their experience, and more and more willingly use specialist help. One of its forms

is psychotherapy. As part of the cultural, media and psychotherapeutic discourse, many terms helpful in understanding it have already been created, which are worth paying attention to. They all try to bring closer the essence of the psychotherapeutic process, which is a complex and difficult to define phenomenon. Metaphorical expressions, which by referring to direct human experience help to assimilate abstract concepts, seem to be particularly worthy of attention and thorough analysis. A valuable source of linguistic data are especially social media, which have become a space of intensive information exchange. This article presents an analysis of social media users' statements about the psychotherapeutic process using conceptual metaphor theory. As a result, 27 conceptual metaphors emerged. The collected metaphors, thanks to the richness of conceptualization which is contained in a simple linguistic message, based on the bodily and life experience of a person, show a broader dimension of understanding the complex phenomenon, which is psychotherapy. Thanks to this, they can be a treasury of knowledge and inspiration not only for researchers, but also for mental health specialists or people using psychotherapy.

Keywords: social media, psychotherapy, conceptual metaphors

1. Wstęp

Temat zdrowia psychicznego oraz samorozwoju jest niezwykle inspirujący i nośny. Wraz z przemianami światopoglądowymi ludzie w sposób otwarty zaczęli poruszać tematy związane z problemami psychicznymi i dzielić się swoim doświadczeniem. W związku z tym coraz chętniej sięgają także po specjalistyczną pomoc w celu ich rozwiązania i odzyskania równowagi psychicznej. Jedną z form takiej pomocy jest psychoterapia.

Jednak, mimo że jest to naukowo potwierdzona metoda leczenia, która daje wymierne efekty, posiada wiele definicji, opartych na różnych paradygmatach i doświadczeniach poszczególnych praktyków. Może być zatem rozumiana na wiele sposobów. Co więcej, psychoterapeuci korzystają z technik, które nie są widoczne gołym okiem, bowiem narzędziem, którym w głównej mierze się posługują, jest słowo. Z tego powodu dość trudno uchwycić sposób działania psychoterapii. Ponadto jest to proces, który, co prawda, przebiega w relacji pomiędzy dwojgiem ludzi, ale dokonuje się indywidualnie, w obrębie psychiki danego człowieka, który również posiada własne wyobrażenie na temat psychoterapii.

Nie dziwi zatem fakt, że w ramach dyskursu kulturowego, medialnego czy psychoterapeutycznego powstało już wiele określeń, pomocnych w zrozumieniu tego procesu, na które warto zwrócić uwagę. Wszystkie one próbują przybliżyć istotę psychoterapii, która jest procesem złożonym i trudnym do sprecyzowania. Cennym źródłem danych językowych są zwłaszcza media społecznościowe, które współcześnie stały się przestrzenią intensywnej wymiany informacji.

Szczególnie godne spostrzeżenia i poddania dokładnej analizie wydają się wypowiedzi o charakterze metaforycznym, które poprzez odwołanie się do bezpośredniego doświadczenia człowieka pomagają przyswoić abstrakcyjne pojęcia i zjawiska. Tym samym, można przypuszczać, że przedstawienie procesu psychoterapeutycznego za pomocą metafor pojęciowych znacznie ułatwia jego rozumienie. Z tego powodu, między innymi, warto bliżej przyjrzeć się temu zjawisku. Wskazanie i skategoryzowanie metafor psychoterapii może być cennym źródłem wiedzy nie tylko dla badaczy, ale również dla specjalistów czy osób korzystających z psychoterapii.

Zatem celem niniejszego opracowania jest analiza wypowiedzi użytkowników mediów społecznościowych dotyczących procesu psychoterapeutycznego za pomocą teorii metafor pojęciowych. W poniższych podrozdziałach zawarto charakterystykę trzech głównych obszarów, które są przedmiotem niniejszej pracy, a mianowicie mediów społecznościowych, psychoterapii i metafor pojęciowych. Następnie wyróżniono 27 metafor pojęciowych, będących efektem analizy materiału źródłowego, który stanowił wypowiedzi specjalistów zdrowia psychicznego, pacjentów i osób zainteresowanych tematem psychoterapii, udzielających się w mediach społecznościowych.

2. Media społecznościowe

Według współczesnych badaczy mediów Internet ma wpływ na wszystkie sfery życia człowieka. Niektórzy uważają wręcz, że popularny swego czasu podział rzeczywistości na *online* i *offline* obecnie zupełnie stracił rację bytu (Siuda i Pluta 2020: 5). Dotyczy to zwłaszcza młodzieży, która żyje w swego rodzaju hybrydowym świecie. Jak twierdzą Łaska-Formejster i Messyasz (2020: 63), „to Internet, w tym szczególnie media społecznościowe, stanowi główne źródło informacji, rozrywki i edukacji nieformalnej, jest naczelną przestrzenią komunikacyjną, kształtuje gust, wiedzę i styl życia młodych osób”. Te głosy są punktem wyjścia do kolejnych rozważań w niniejszej pracy.

Haenlein i Kaplan (2010: 60) definiują media społecznościowe jako „grupę aplikacji, opartych w sposób technologiczny oraz ideologiczny na założeniach Web 2.0 i umożliwiających tworzenie i wymianę treści, które są generowane przez użytkowników”. Z kolei Treadaway oraz Smith (2011: 50) opisują media społecznościowe jako „zbiór technologii służących do inicjowania komunikacji i przekazu treści między ludźmi, ich znajomymi i sieciami społecznościowymi, do których należą”.

Rozbudowaną definicję *social media* przedstawił Kaznowski (2016: 89), który uważa, że są to „środki przekazu podlegające społecznej kontroli, które mogą być wykorzystywane na dowolną skalę, zawierając zarówno treść przekazu, jak i możliwe punkty widzenia odnoszące się do informacji”. Według niego *social media* charakteryzuje możliwość wykorzystania i dostępność na dowolną skalę, możliwość modyfikowania pierwotnej informacji w nieskończoność, wolny dostęp do tworzenia i odbioru treści, realizacja dzięki idei społecznego współuczestnictwa, bezpośredni wpływ grupy na końcową wartość informacji, brak odgórnej koordynacji między twórcami, dostępność treści, rozprzestrzenianie ich poprzez interakcję społeczną, ograniczenie do minimum czasu publikacji tworzonych treści oraz niewymuszony sposób ich powstawania (Kaznowski 2016: 89–90).

Z kolei Gladwell i Shirky (2011 za Dorenda-Zaborowicz 2012: 60) charakteryzują media społecznościowe w kontraście do mediów tradycyjnych, które stopniowo są wypychane i zastępowane przez te pierwsze. Różnią się one ze względu na zasięg (mogą dotrzeć do licznego grona, ale są też mniej uregulowane i podległe instytucjom), dostęp (są dostępne dla wszystkich za darmo lub za niewielką opłatą), użytkowanie (korzystanie z mediów społecznościowych nie wymaga specjalnych umiejętności i wykształcenia), natychmiastowość (social media są przestrzenią natychmiastowych reakcji) oraz trwałość (treści w mediach społecznościowych mogą podlegać edycji).

Media społecznościowe to nie tylko znane portale społecznościowe, takie jak Facebook czy Instagram, ale także blogi, fora dyskusyjne, platformy do udostępniania zdjęć czy strony, na których można umieszczać opinie na temat produktów lub usług. Istnieje wiele klasyfikacji social mediów. Jedną z najpopularniejszych jest podział Haenleina i Kaplana (2010: 59–68) ze względu na stopień społecznej obecności i bogactwa medialnego oraz poziom autoprezentacji i samoujawnienia.

Rola mediów społecznościowych jest zawarta w ich nazwie. Według Levinsona (2010 za Popiołek 2015: 64–65) media z jednej strony mają właśnie charakter społeczny, ponieważ bazują na interakcjach międzyludzkich, jednak z drugiej przybierają zindywidualizowaną formę, czego przykładem są m.in. różnego rodzaju blogi osobiste. Ta nazwa nie opisuje zatem precyzyjnie roli mediów. Jednak na przestrzeni lat weszła w życie i obecnie jest powszechnie stosowana.

Kaznowski (2008 za Popiołek 2015: 65) również uważa, że wyrażenie *media społecznościowe* nie jest zbyt trafione, dlatego w swoich pracach posługuje się określeniem *media społeczne*. Dodatkowo zdaniem tego badacza najbardziej słuszną klasyfikacją mediów społecznościowych jest ich podział ze względu na funkcję (Wicińska 2017: 116).

W ten sposób, porządkując różne rodzaje *social media*, autor określa rolę, jaką mogą pełnić dla współczesnego człowieka. Według Kaznowskiego (2010) media społeczne służą prezentacji opinii i poglądów (np. blogi), współdzieleniu zasobów (np. YouTube, Slidshare), są nastawione na budowanie i podtrzymywanie relacji (np. Facebook), na komunikację i dyskusję (np. fora internetowe), na bieżące wydarzenia (np. mikroblogi), a także na współtworzenie lub kooperację (np. gry MMO [ang. Massive Multiplayer Online Game]).

Wspomniane dotychczas działania możemy sprowadzić do jednej funkcji, jaką jest wymiana informacji i treści. To określenie było także elementem wspólnym przytoczonych wcześniej definicji. W związku z tym w kolejnych akapitach skoncentrowano się właśnie na tej roli mediów społecznościowych. Wpływ technologii informacyjno-komunikacyjnej (ICT) sprawił, że obecnie żyjemy w społeczeństwie informacyjnym. Zdaniem Grębosz (2012: 271) dzięki Internetowi możemy emitować różnego rodzaju treści – wymieniać między sobą opinie, informacje i wiedzę w ramach wirtualnych społeczności.

Zatem poprzez media społecznościowe ludzie mogą dzielić się i wymieniać dobrami, którymi dysponują. Tyczy się to produktów i usług, ale także niematerialnych wytworów umysłu w postaci pomysłów, doświadczeń, umiejętności czy obserwacji. Szczególną sposobność do tego dają takie formy wymiany informacji jak marketing i edukacja.

Działania marketingowe dokonywane za pomocą mediów społecznościowych określa się mianem *social media marketing*. To, co odróżnia je od klasycznej formy, to dwukierunkowość przekazu, bowiem użytkownicy mogą być nie tylko biernymi odbiorcami przekazu, ale również sami go tworzyć (Grębosz, Siuda, Szymański 2016: 11). Internauci samoistnie wymieniają między sobą spostrzeżenia na temat produktów czy usług danej marki i w ten sposób bezwiednie stają się jej przedstawicielami. Przez swoją aktywność napędzają działania marketingowe, co wspiera „wzrost świadomości marki” (Dorenda-Zaborowicz 2012: 62).

Wymiana opinii dotyczy zwłaszcza usług, w których doświadczenie jest produktem samym w sobie. W tym przypadku mówimy o tzw. marketingu doświadczeń, w ramach którego usługodawca nadaje określony komunikat, aby zachęcić konsumenta do inwestycji w przeżycia i wspomnienia (Delińska 2017: 82–83). Najczęściej można się z nim spotkać w reklamach biur podróży, obiektów hotelarskich i gastronomicznych czy ośrodków kultury. Jednak w niniejszym opracowaniu zwrócono szczególną uwagę na branżę usług psychologicznych i psychoterapeutycznych.

Na platformach i profilach poświęconych tej tematyce można znaleźć mnóstwo treści zachęcających do zadbania o swoje zdrowie psychiczne. To dotyczy nie tylko ośrodków i gabinetów psychoterapeutycznych czy poszczególnych specjalistów, ale również osób

zainteresowanych tą tematyką – pacjentów, studentów, edukatorów. W ostatnim czasie w mediach społecznościowych da się zaobserwować swego rodzaju modę na tematy poświęcone psychice i psychoterapii. Użytkownicy z coraz większą odwagą i entuzjazmem wymieniają się doświadczeniami, wiedzą i opiniami, dzięki czemu wzrasta świadomość społeczna, co w konsekwencji powoduje mimowolny rozwój rynku psychoterapeutycznego.

Następną charakterystyczną formą wymiany informacji i treści w Internecie jest edukacja. Z uwagi na wspomniane wcześniej korzyści płynące z komunikacji sieciowej, nie sposób nie wspomnieć również o jej wpływie na system edukacyjny. Tradycyjna forma nauczania nie przewiduje w swoim programie wielu innowacji i nie jest entuzjastycznie nastawiona do korzystania z nowych technologii, do których przyzwyczajeni są młodzi ludzie. Z tego powodu powszechna technicyzacja sprawia, że klasyczny sposób nauczania staje się mniej atrakcyjny dla uczniów, a co za tym idzie – mniej skuteczny. Czasy, w których nauczyciel był jedynym źródłem wiedzy, już dawno minęły, zatem jego rola współcześnie powinna polegać na czymś innym. Nauczyciel powinien być przewodnikiem w gąszczu przeróżnych informacji i uczyć weryfikacji wiarygodnych źródeł wiedzy. Tymczasem spora część procesu nauczania odbywa się z własnej inicjatywy, często mimo woli, „poza salami wykładowymi (klasami) tradycyjnymi bibliotekami, czytelniami” (Róžański 2017: 207–208). Współczesna edukacja w pewnym stopniu ma bowiem miejsce właśnie w przestrzeni internetowej (Róžański 2017: 209).

Również psychoedukacja ostatnimi czasy zyskała na popularności. Profile specjalistów i propagatorów wiedzy na temat zdrowia psychicznego gromadzą coraz większe rzesze obserwatorów. Zainteresowani mogą poznać m.in. podstawowe mechanizmy działania mózgu, popularne teorie psychologiczne czy klasyfikacje poszczególnych zaburzeń. Dodatkowo mogą dowiedzieć się, jak dbać na co dzień o zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy dla siebie i swoich bliskich. Te konta także stają się przestrzenią intensywnej wymiany informacji pomiędzy użytkownikami, którzy dzielą się swoimi przemyśleniami, osobistymi odkryciami, wrażeniami dotyczącymi psychoterapii itd. Wspomniane treści są cennym materiałem chociażby do analizy językowej czy procesów zachodzących w mediach społecznościowych.

3. Psychoterapia

Psychoterapia to dziedzina, która rozwija się prężnie od przeszło stu lat, jednak ostatnimi czasy przeżywa prawdziwe odrodzenie. Dzięki rosnącej świadomości i otwartości na tabuizowane

dotychczas tematy zdrowia psychicznego, ludzie coraz chętniej interesują się i sięgają po profesjonalną pomoc w tym zakresie.

Istnieje wiele definicji psychoterapii. Zależą one w głównej mierze od przyjętego podejścia teoretycznego. Cztery główne nurty psychoterapeutyczne to: psychodynamiczny, poznawczo-behawioralny, humanistyczny i systemowy (Aleksandrowicz i Czabała 2012: 259). Aleksandrowicz i Czabała (2012: 258) wymieniają jednak reguły postępowania wspólne poszczególnym podejściom niezależnie od różnic w przebiegu terapii. Według autorów zamierzone korzystanie z interwencji psychoterapeutycznych, które skutkuje konkretną i oczekiwaną reakcją, jest kluczową zdolnością psychoterapeuty bez względu na rodzaj podejścia.

W literaturze możemy spotkać dwa odmienne sposoby rozumienia procesu psychoterapii: jako procesu leczenia (por. Aleksandrowicz 2000; Grzesiuk 2005) i jako procesu pomagania (por. Feltham 2013). Ten pierwszy jest typowy dla psychoanalizy i podejścia poznawczo-behawioralnego, natomiast drugi charakteryzuje nurt humanistyczno-egzystencjalny (Majewicz 2017: 95).

Szczukiewicz (2003: 14–15) zaproponował syntezę tych dwóch koncepcji. Jego zdaniem psychoterapii nie da się oddzielić od pomocy psychologicznej. Pomoc psychologiczną określa jako nadrzędną kategorię, w ramach której mieści się m.in. psychoterapia, poradnictwo psychologiczne czy psychoedukacja. Według niego: „Psychoterapia byłaby zatem wyspecjalizowaną formą profesjonalnej pomocy psychologicznej. Ta specjalizacja polegałaby właśnie na związku z medycyną i wykorzystaniu pomocy psychologicznej do leczenia – usuwania zaburzeń” (Szczukiewicz 2003: 14–15). Właśnie taki sposób rozumienia psychoterapii przyjęto w dalszej części tej pracy.

Warto skupić się na samym zawodzie psychoterapeuty. Podobnie jak w przypadku psychoterapii, trudno znaleźć jedną i właściwą definicję tego zajęcia, ponieważ jest ono swego rodzaju społecznym konstruktem, zależnym od wielu czynników (m.in. kulturowych). Ta profesja jest niezwykła o tyle, że bazuje na kilku różnych dziedzinach: psychologii, psychiatrii, pedagogice, socjologii i antropologii kulturowej. Równocześnie jest zupełnie odrębną specjalizacją, ponieważ wymaga określonej wiedzy i umiejętności, a także walorów osobowościowych (de Barbaro 2013: 5–6).

Z kolei rozmowa psychoterapeutyczna nie jest tym samym, co zwykła konwersacja. Warden Ferrara (1994 za Szehidewicz 2014: 403) wskazała siedem poziomów różnic pomiędzy nimi: równowaga sił, wzajemność, rutynowa powtarzalność, ograniczony czas, ograniczony temat, zapłata za rozmowę oraz regulacyjna odpowiedzialność terapeuty.

Dodatkowo warto zaznaczyć, że w psychoterapii kluczową rolę odgrywa język, ponieważ przez niego dokonuje się zmiana i rozwój tożsamości. Badaczka określa nawet sesję terapeutyczną jako zdarzenie językowe, a ludzi biorących w niej udział – społecznością językową (Warden Ferrara 1994 za Szehidewicz 2014: 403).

Należy wspomnieć, że w relacji psychoterapeutycznej niezbędne jest zaufanie, bowiem pacjent powierza terapeutce swoje intymne przeżycia, tajemnice i lęki (Morasiewicz i Opoczyńska-Morasiewicz 2013: 10). To wiąże się z wielką odpowiedzialnością psychoterapeuty za człowieka, który postanawia obdarzyć go swoim zaufaniem. Dlatego w tej profesji obowiązuje kodeks etyczny, chroniący uczestników relacji przed różnego rodzaju nadużyciami. Warto jednak podkreślić, że etyka poza relacją jest tylko martwym zapisem prawnym, który często nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Należy zauważyć, że każda relacja ma w sobie rys dwuznaczności – z jednej strony osoba chce się zbliżyć, a z drugiej uchronić przed działaniem drugiej osoby. To powoduje, że pojęcie etyki nigdy nie może być jednoznaczne (Opoczyńska 2007: 21). W konsekwencji w zawodzie psychoterapeuty często pojawiają się moralne dylematy.

Koncepcja psychoterapii oraz nastawienie do tej formy pomocy zmieniały się na przestrzeni lat jej istnienia. W zależności od przeważającego w danym czasie światopoglądu ludzie inaczej rozumieli człowieka i jego życie wewnętrzne, mieli inne podejście do zaburzeń, procesu terapii i specjalistów zdrowia psychicznego. Psychoterapia i psychoterapeuci są bowiem częścią kultury (Józefik 2011: 738).

Psychoterapia jest zatem zjawiskiem kulturowym, które równocześnie pojawia się w różnych tekstach kultury kształtujących postawę ludzi wobec zdrowia psychicznego. W literaturze, kinematografii, mediach można spotkać się ze specyficznym obrazem psychoterapii i specjalistów z tej dziedziny. Sposoby ich przedstawiania w środkach masowej komunikacji pozostawiają wiele do życzenia. Przez negatywny przekaz media często kształtują stygmatyzujące postawy i utrwalają krzywdzące stereotypy. Jednak według najnowszych badań wizerunek specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego systematycznie się poprawia (Hoss i in. 2020: 221–222).

Poza tym sami psychoterapeuci coraz częściej z własnej woli pojawiają się w mediach, co przynosi różne efekty. Z pewnością jest to okazja, aby zachęcić innych do zmiany myślenia, większej otwartości i wrażliwości na tematy zdrowia psychicznego, lecz często skomplikowane zagadnienia i problemy są przez nich przedstawiane w spłyconej formie, która działa na niekorzyść specjalistów i ich pacjentów. Józefik (2011: 745) uważa, że przez takie działania psychoterapeuci „wpisują się we współczesną kulturę konsumpcji: wiedza

psychoterapeutów jest towarem, psychoterapeuta staje się sprzedawcą swoich usług, które reguluje rynek. W tym procesie ważna jest reklama, PR, opakowanie, nowość produktu. Z tego punktu widzenia aktywność psychoterapeutów, ich obecność w mediach to działania stwarzające nowe potrzeby (np. samorozwoju, autonomii) i nową grupę konsumentów”.

Przeniesienie tej sfery do mediów sprawiło, że została zapełniona nisza, na którą było zapotrzebowanie wśród społeczeństwa, stąd duża aktywność z jego strony. Zdaniem Siudy (2006: 179) w ponowoczesnym, sieciowym społeczeństwie informacyjnym „wszystkie ludzkie aktywności zaczynają organizować się i łączyć w elastyczne, zdecentralizowane sieci”. Zatem Internet to miejsce, gdzie powstają grupy podobnych do siebie ludzi, których łączy światopogląd, wyznawane idee czy upodobania.

Takie zjawisko możemy zauważyć w mediach społecznościowych, gdzie pojawia się coraz więcej platform poszczególnych ośrodków i gabinetów pomocy psychologicznej, prywatnych kont specjalistów czy profili poświęconych psychoedukacji, które cieszą się sporym zainteresowaniem. Zarówno autorzy, jak i obserwatorzy tego *contentu* tworzą wspólnie społeczność, której przyświecają podobne idee. Jak piszą na ten temat Łaska-Formejster i Messyasz (2020: 65): „Aktywność inicjowana w Internecie otwiera zatem nowe możliwości i wyznacza nowe obszary badawcze”. W dalszej części niniejszej pracy skoncentrowano się na działalności w mediach społecznościowych nie tylko psychoterapeutów, ale także innych specjalistów zdrowia psychicznego, pacjentów i osób zainteresowanych tym tematem.

4. Metafory pojęciowe

W tym momencie można przejść do omówienia ostatniego i zarazem kluczowego zagadnienia w niniejszym artykule. Będzie to, wywodząca się z językoznawstwa kognitywnego, teoria metafor pojęciowych, zaprezentowana w 1980 roku przez George’a Lakoffa i Marka Johnsona w książce pod tytułem *Metaphors We Live By*. W tym ujęciu metafora zyskała zupełnie nową jakość interpretacyjną, która wykracza poza jej typowe rozumienie. Przedmiotem metafory pojęciowej jest bowiem nie tyle język, co myśli i czyny człowieka, ponieważ, jak twierdzą autorzy, system pojęć, z których korzystamy, aby myśleć i działać, ma charakter metaforyczny (Lakoff i Johnson 1988: 25). Zatem metaforyczne wyrażenia językowe są jedynie odzwierciedleniem metafor pojęciowych istniejących w ludzkich umysłach.

Zdaniem badaczy metafory pojęciowe występują powszechnie w codziennym życiu. Dotyczą poznawczej aktywności człowieka i ujawniają się w postaci językowych wyrażen, dzięki czemu można poddawać je analizie (Lakoff i Johnson 1988: 25). W ten sposób autorom

udało się wskazać szereg cech typowych dla metafor pojęciowych, które pokazują także specyfikę funkcjonowania ludzkiego umysłu.

Lakoff i Johnson wyróżniają trzy rodzaje metafor pojęciowych, które wywodzą się wprost z naszego pierwotnego doświadczenia. Są to metafory orientacyjne, ontologiczne i strukturalne. Metafory orientacyjne dotyczą orientacji przestrzennej. Są sprzężone z anatomią ludzkiego ciała, jego ruchem i pozycją przyjmowaną w przestrzeni (Lakoff i Johnson 1988: 36–44). Z kolei metafory ontologiczne odnoszą się do doświadczenia obiektów fizycznych i własnego ciała, co pozwala postrzegać różnego rodzaju zjawiska w kategoriach rzeczy i substancji (Lakoff i Johnson 1988: 48–55). Jednak według autorów teorii to metafory strukturalne dają znacznie więcej możliwości niż poprzednia grupa metafor, gdyż jak twierdzą: „Pozwalają nam one ponadto używać jednego pojęcia o wysoko zorganizowanej strukturze i wyraźnie zarysowanych granicach do tego, by nadać strukturę innemu pojęciu” (Lakoff i Johnson 1988: 86). Tokarz (2000: 257) określa je jako „bardziej wyrafinowane”.

Według badaczy niektóre pojęcia cechują się taką złożonością, że ich struktura jest wyłącznie metaforyczna. Przykładem są pojęcia związane z uczuciami, takie jak np. MIŁOŚĆ, które nie są zarysowane w naszym doświadczeniu w bezpośredni sposób, dlatego ich rozumienie jest możliwe przede wszystkim pośrednio – przez metaforę (Lakoff i Johnson 1988: 111). W niniejszym opracowaniu przyjęto założenie, że podobnie rzecz się ma w przypadku abstrakcyjnego pojęcia, jakim jest PROCES PSYCHOTERAPEUTYCZNY, który obejmuje szereg wewnętrznych przemian i zjawisk trudnych do wyrażenia. Jak wykazano powyżej, nie ma jednej definicji tego pojęcia. Mnogość wyjaśnień procesu psychoterapeutycznego potwierdza jego abstrakcyjność i uzasadnia powstawanie metafor pojęciowych, które pośrednio pozwalają wyrazić to, co jest niedostępne naszemu doświadczeniu w bezpośredni sposób.

W związku z tym, da się zaobserwować, że badacze tworzą coraz więcej prac opisujących metafory funkcjonujące w naukowym dyskursie. Według niektórych w naukach społecznych można wyróżnić metafory występujące w codziennym życiu, ale także takie, których twórcami są sami naukowcy. Jednym z badaczy, który w swoich publikacjach często sięgał po metafory, był słynny socjolog – Zygmunt Bauman. Uważał bowiem, „że wiedza wyrasta zarówno z racjonalności, logiki i rozumowania, jak i z literackiej wrażliwości, uczuć i emocji” (Kampka 2017: 13–14). Inni natomiast są zdania, że metafory, które pojawiają się w nauce, są tak naprawdę rozwinięciem tych, które pojawiają się w codziennym języku (Kampka 2017: 13). Warto zauważyć, że metafory przyczyniają się do rozwoju wiedzy także w innych dziedzinach, takich jak biologia, ekonomia, fizyka czy psychologia poznania.

Należałoby tutaj skupić się na metaforach, które znalazły zastosowanie w medycynie (por. Domaradzki 2015), psychiatrii i wreszcie – psychoterapii (por. Soroko 2006; Shubina 2011). Są one próbą opisaną takich skomplikowanych i abstrakcyjnych zjawisk jak choroba, zaburzenie psychiczne czy proces psychoterapeutyczny. Inne z kolei weszły na stałe do praktyki psychoterapeutycznej jako jedna z metod oddziaływania terapeutycznego, dzięki której możliwe jest zrozumienie zawiłych zjawisk psychicznych i zmiana funkcjonowania (por. Barker 2000; Błaszczak 2018).

Interesujących przesłanek dotyczących oddziaływania metafory na podejmowane działania dostarcza nam analiza metafor procesu terapii ze sprawozdań terapeutów. Okazuje się, że metafora terapii, jaką posługuje się psychoterapeuta „(np. procesy emocjonalne podobne są do działania silnika parowego, terapia jest jak walka, umysł człowieka jest delikatny) wpływa na określenie celu terapii, strukturyzuje percepcję i eksplorację problemu przez terapeutę, organizuje sposób mówienia terapeuty, czyli wyrażnie koresponduje z przyjmowanym przez niego paradygmatem pracy” (Soroko 2006: 4). Zatem jej wpływ jest ogromny, ponieważ już na wstępie definiuje sposób pracy psychoterapeuty i rodzaj podejmowanych interwencji. Z tego powodu ważne jest, aby specjalista świadomie korzystał z własnej poznawczej aktywności metaforycznej, ponieważ to m.in. od niej zależy pomyślność procesu psychoterapeutycznego (Soroko 2006: 4).

Co więcej, nierzadko sama relacja psychoterapeutyczna jest przedstawiana za pomocą metafor. Soroko (2006: 21–22) podaje przykład metafory podróży, w której terapeuta towarzyszy pacjentowi: „przewodnik nie wspina się za partnera, ale mu towarzyszy, mijają te same znaki na drodze, te same drzewa i rozmawiają o nich, o ich znaczeniu dla wędrowki tej i innych wędrowek, współdzielą doświadczenie. Jednym ze znaków, które zjawiają się na ich drodze jest metafora terapeutyczna”.

W niniejszej pracy podjęto próbę wyszczególnienia metafor pojęciowych opisujących właśnie proces psychoterapeutyczny. Zdecydowanie ten temat jest wart zgłębienia, chociażby ze względu na jego pragmatyczny charakter, który może dać o sobie znać w postaci dalszych badań czy wykorzystania w praktyce terapeutycznej.

5. Materiały i metody

Materiał badawczy obejmuje wypowiedzi zamieszczane w mediach społecznościowych przez pacjentów, terapeutów oraz zainteresowanych tematem psychoterapii. Osoby te często zajmują się również promowaniem wiedzy o zdrowiu psychicznym w Internecie.

Technika, którą wykorzystano to jakościowa analiza treści. Zgodnie z klasyczną definicją Bernarda Berelsona jest to „technika badawcza służąca obiektywnemu, systematycznemu i ilościowemu opisowi jawnej zawartości komunikatów” (cyt. za Lisowska-Magdziarz 2004: 13). Zatem przeszukiwano w mediach społecznościowych profile i strony poświęcone psychoterapii i zdrowiu psychicznemu w celu wskazania metafor pojęciowych, które odzwierciedlają sposób myślenia ludzi na temat procesu psychoterapeutycznego.

Zasoby Internetu analizowano m.in. za pomocą takich słów kluczowych jak *psychoterapia*, *psychoterapeuta*, *proces psychoterapeutyczny*, *zdrowie psychiczne* oraz ich kombinacji. Posłużyły do tego narzędzie Brand24 oraz wyszukiwarki hashtagów na wybranych portalach społecznościowych. Następnie wykorzystano metodę kategoryzacji i na podstawie zgromadzonego materiału badawczego wyróżniono poniższe rodzaje metafor pojęciowych opisujących proces psychoterapeutyczny. Dokonano tego, wykorzystując narzędzie językoznawcze, jakim jest teoria metafor pojęciowych (Lakoff i Johnson 1980).

6. Rezultaty

Podane przykłady to w głównej mierze metafory strukturalne, ponieważ przenoszą z domeny źródłowej na docelową nie tylko aspekt ontologiczny czy orientacyjny, ale również strukturalny. To daje możliwość przybliżenia struktury skomplikowanego zjawiska, jakim jest proces psychoterapeutyczny za pomocą innych zjawisk, bliższych ludzkiemu doświadczeniu (jak chociażby podróż czy walka).

Warto tutaj zwrócić uwagę na kreatywny potencjał metafory (Połowniak-Wawrzonek 2014: 172). Johnson (1987: 170 za Połowniak-Wawrzonek 2014: 172) zauważa: „Przynajmniej tam, gdzie ludzka konceptualizacja jest metaforyczna, nie istnieje dogłębny, podstawowy zestaw dosłownych propozycji, na które można by przełożyć metaforę”. Oznacza to, że różnorodność znaczeniowa metafory pojęciowej praktycznie uniemożliwia przedstawienie jej na jeden tylko sposób. Można powiedzieć, że metafora daje wielorakie możliwości przedstawiania pewnych pojęć czy zjawisk, co udało się pokazać na zamieszczonych przykładach.

Poniższe przykładowe schematy (np. podróży czy walki) są wszechobecne w ludzkim doświadczeniu, dobrze ustrukturyzowane, proste a jednocześnie szczegółowe. Jednak należy pamiętać, że to nie jest model psychologiczny lub epistemologiczny. To sposób rozumienia przez ludzi tego, co abstrakcyjne. Odczytując metaforyczne znaczenie wielu różnych kategorii,

można wskazać istotne cechy psychoterapii, która jest długotrwałym procesem polegającym na akceptacji i zrozumieniu głębszych znaczeń danych doświadczeń w życiu pacjenta.

Zatem skoro psychoterapia jest procesem, oznacza to, że przebiega ona w czasie. Wobec tego w niniejszym artykule zwrócono szczególną uwagę na sam czas, który dla ludzi kultury Zachodu jest niezwykle znaczącym konstruktem. Zjawisko to można dostrzec w przytoczonej analizie, gdzie odgrywa on istotną rolę i występuje w licznych podrozdziałach (m.in. 6.9, 6.11, 6.15, 6.16, 6.22, 6.25). Psychoterapia zostaje ukazana w nich według powtarzającego się schematu. Według niego proces psychoterapeutyczny posiada pewną dynamikę – ma swój początek i przebiega według określonych zasad, by wreszcie dotrzeć do punktu końcowego.

Należy zaznaczyć, że wypowiedzi użytkowników są zawsze przytaczane w oryginalnym zapisie ortograficznym i interpunkcyjnym. W pojedynczych przypadkach dokonano jedynie niewielkiej korekty edytorskiej. W niniejszym tekście analiza została zredukowana na potrzeby artykułu. Wykorzystano wybrane przykłady językowe ze zgromadzonego obszernie materiału badawczego. Metafora DROGI/PODRÓŻY została opisana w bardziej szczegółowy sposób w celu zobrazowania procesu analizy metafor pojęciowych.

6.1. PSYCHOTERAPIA TO DROGA/PODRÓŻ

Niezaprzeczalnie jedną z najczęściej używanych metafor do opisu procesu psychoterapeutycznego jest metafora DROGI/PODRÓŻY. Toteż w przytoczonych niżej wypowiedziach dotyczących psychoterapii można odnaleźć niektóre etapy i elementy podróży.

Cały proces zaczyna się od podjęcia decyzji i zrobienia tego pierwszego kroku, co widać na przykładzie wpisów psychoterapeutki Zuzanny Bajsarowicz, której zresztą już sama nazwa profilu, czyli *podróże_therapeutyczne*, odsyła do metafory PODRÓŻY: „Tymczasem jest tak, że właśnie **poczynienie tego pierwszego kroku w kierunku** zadbania o siebie i **pójście** na terapię to wyraz niezwykłej siły i odwagi [...]” (Instagram). Kluczowym elementem podróży jest obecność innych osób, które pojawiają się na drodze, towarzysząc lub przyjmując rolę przewodnika. W psychoterapii taką rolę odgrywa psychoterapeuta. Jak przyznaje psycholog Amanda Gajewska: „Ważna jest dla mnie relacja z klientem i będę to podkreślać zawsze. Jest to fundament, kotwica poczucia bezpieczeństwa, **początek wspólnej drogi**. Nie doradzam, **towarzyszę**” (*psychologamanda* Instagram).

Posługiwanie się metaforą PODRÓŻY może być także kreatywną strategią służącą do zachęcania do skorzystania z usług psychoterapeutycznych. Widać to chociażby

na przykładzie użytkowniczki *Psychoterapeuta Izabela Cichočka-Błoch*, która w jednym z postów pisze: „Jeśli życzyłybyś sobie, by terapeuta Cię wspierał i zachęcał do **wędrówki ku sobie** pomimo pojawiających się wątpliwości i chęci rezygnacji. [...] By **podążał za Tobą w tej podróży w głąb** siebie bez oceny, niepokoju i chęci zmiany. Zapraszam do mojej psychoterapeutycznej **przystani**” (Facebook).

Ponadto niezwykle ważne wydaje się ustalenie celu, aby móc zmierzać w obranym kierunku, po wspólnie zaplanowanej trasie. *Psychotesto Centrum Psychologiczne* podkreśla w jednym ze swoich wpisów: „Rzetelna diagnoza i profesjonalne wsparcie terapeutyczne (często również farmakologiczne) to **kierunek, który należy obrać dążąc do** wyzdrowienia” (Facebook).

Podróż jest zazwyczaj cennym doświadczeniem, dzięki któremu można się wiele nauczyć i odkryć coś nowego. Nie inaczej jest w przypadku procesu psychoterapeutycznego, co widać chociażby na przykładzie wpisu właścicielki konta *Obrazkoterapia*: „Ja moją **drogę do** pogłębiania kontaktu serca z rozumem **odkryłam** najpierw przez taniec, potem przez psychoterapię Gestalt (gdzie praca przez ciało to jeden z fundamentów) i jogę” (Facebook). Pisze o tym także pacjent w anonimowym wpisie na stronie internetowej jednego z ośrodków psychoterapeutycznych: „[Psychoterapia] Pozwoliła **odnaleźć** siebie i poczucie własnej wartości.” Posługując się metaforą PODRÓŻY MORSKIEJ, osoba np. może „**znaleźć takie wyspy po drodze, w tym rejsie**, których się nikt nie spodziewał, zaczynając psychoterapię” (*Vis Salutis* YouTube).

Oczywiście zaplanowanie i przewidzenie wszystkiego nie jest możliwe, ponieważ po drodze mogą zajść różne zmiany i pojawić się niespodziewane przeciwności losu. Często zdarza się zgubić drogę i zabłądzić, jak widać na przykładzie wypowiedzi niektórych pacjentów: „Moje początkowe wyznania i wnioski były dosyć chaotyczne, lecz wspólnie z terapeutą **szybko odnaleźliśmy drogę do** rozwikłania mojej przeszłości, spojrzenia na wszystko jeszcze raz, już z bezpiecznego dystansu”, „Nie było dla mnie łatwe **wracać do** przeszłości, której tak bardzo nienawidziłam. Jednak dzięki temu **znalazłam** momenty, w których z różnych powodów **zabłądziłam** i mogłam **z powrotem wkroczyć na właściwą drogę**”¹. Jednak zawsze warto mieć na uwadze ten cel, do którego dążymy. Istotne jest także zaangażowanie i entuzjazm. Michał Czernuszczyk na swoim blogu przyznaje: „Dzięki temu,

¹ Wszystkie anonimowe wypowiedzi pacjentów zawarte w niniejszej pracy pochodzą z: *Gabinet Psychoterapii – Refleksje Pacjentów* [<http://www.psychoterapia.iaw.pl/refleksje-pacjentow.html>. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].

że cała **podróż w głąb** siebie nas pasjonuje, jesteśmy gotowi pokonywać trudności i wytrzymywać w momentach kryzysowych” (*Blog o psychoterapii*).

W końcu nadchodzi kres podróży, który może nieść ze sobą poczucie porażki i rozczarowania lub wręcz przeciwnie – dawać wiele satysfakcji. Podróż, pomimo wysiłku i wielu trudności, czyni wędrowców mądrzejszymi, bogatszymi o nowe doświadczenia, kształtuje charakter i wzmacnia – fizycznie i duchowo. Podobne odczucia mieli pacjenci, którzy zakończyli swoją psychoterapię lub pewien jej etap. Oto przykładowe wypowiedzi:

- „I tak powolutku, **krok po kroku**, razem z psychoterapeutą dokonałam podsumowywania mojego życia”;
- „Obecnie jestem już **na końcu tej drogi** i stwierdzam, że szkoda było tych wszystkich lat w ciągłym lęku [...]”;
- „Cieszę się, że mimo iż nie zawsze było łatwo nie poddałam się i **doszłam do końca**. Teraz wiem, że **było warto to przejść**”;
- „Myślę, że **przeszłam długą drogę**, nauczyłam się rozumieć swój ból, który czasem się pojawia i radzić sobie z nim. Teraz jaśniej patrzę w przyszłość, wiem, że **przede mną jeszcze długa droga**, ale wiem, że **chcę iść dalej**”.

Zatem metafora DROGI/PODRÓŻY jest niezwykle bogatą metaforą strukturalną, która ukazuje proces psychoterapeutyczny na rozmaite sposoby. Metafora ta mieści w sobie wiele konceptualizacji podróży (*wędrowka, wyprawa, podróż morską, podróż w głąb*) i obejmuje różne jej aspekty (*robienie pierwszego kroku, obieranie kierunku, wytyczanie trasy, ustalanie tempa, błędzenie, odnajdywanie drogi, towarzyszenie, osiągnięcie celu*). Zdarza się, że jest to *długa, monotonna i wymagająca* podróż. Jednak często to *jedyna i właściwa*, a zarazem *pełna przygód i niespodzianek*, droga do osiągnięcia celu, jakim jest lepsze poznanie siebie.

6.2. PSYCHOTERAPIA TO WALKA/WOJNA

Równie często do opisu doświadczeń związanych z psychoterapią używa się metafory WALKI/WOJNY. Bowiem proces ten oprócz elementu przygody i eksploracji obejmuje także pewnego rodzaju zmaganie – z różnymi trudnościami, ale także z sobą samym i terapeutą. Taki akt wymaga sporo odwagi, zupełnie jak w przypadku wzięcia udziału w walce. Na profilu *podroze_terapeutyczne* możemy przeczytać, że „[...] pójdzie na terapię to wyraz niezwyklej siły i odwagi – by **zmierzyć się z tym**, co trudne [...]” (Instagram).

Aby stanąć do walki, niezbędne jest odpowiednie nastawienie i determinacja. Osoba powinna mieć świadomość, że w głównej mierze to od jej podejścia zależy powodzenie tego procesu („Pamiętaj, że tylko Ty jesteś w stanie **pokonać** swoje osobiste demony”). Taka walka wymaga odpowiedniego uzbrojenia i umiejętności, których może nauczyć lub pomóc odkryć w sobie psychoterapeuta („**Wyposażyła** mnie w wewnętrzną siłę i odwagę”). Jak przyznaje psychoterapeutka Beata Liwowska w rozmowie z Łukaszem Winczurą na portalu Gazeta Krakowska: „**Uczę sztuki walki** z problemami psychicznymi”.

Metafora WALKI/WOJNY, podobnie jak poprzednia, posiada szeroko rozbudowaną strukturę wewnętrzną. To pozwala spojrzeć na psychoterapię z wielu stron, nawet w obrębie jednego porównania. Walka z samym sobą, ze swoimi słabościami, problemami, zaburzeniami czy z terapeutą może być wyrażana na kilka sposobów, które wskazują na jej różne rodzaje i poziom zaawansowania (*zmierzyć się, uderzać, przedrzeć się, zmagać się, konfrontowanie, nie poddawanie się, uporać się, poradzić sobie, pokonać, zwalczyć, przezwyciężyć*). W obrębie tej metafory psychoterapia może także przyjmować formę *sztuki* lub *metody walki*, której uczy psychoterapeuta, będący równocześnie towarzyszem w boju. Dodatkowo staje się ona rodzajem *broni* lub wręcz magazynem, dzięki któremu pacjent może *uzbroić się* w różne umiejętności.

6.3. PSYCHOTERAPIA TO UKŁADANKA

Czasami zdarza się, że proces psychoterapeutyczny zostaje przedstawiony jako układanka. W tej metaforze pacjent przy wsparciu psychoterapeuty próbuje odnaleźć oraz dopasować lub odrzucić jakieś elementy swojego życia. Ten proces może wymagać sporo czasu i wysiłku. Użytkowniczka *mariakozaryn* przyznaje: „Sama **próbuję ułożyć** sobie różne sprawy na nowo [...], ale bez odpowiedniej pomocy to jest bardzo trudne” (Instagram).

Metafora PSYCHOTERAPIA TO UKŁADANKA również posiada strukturalny charakter, ponieważ przywołuje na myśl dobrze skonceptualizowaną sytuację układania różnych elementów np. w trakcie gry. Obrazują to takie wyrażenia językowe jak: *skupiać się na, próbować ułożyć, porównywać, rozkładać na małe kawałki, analizować, szukać odpowiedzi, nazywać, określić, dopasować, znaleźć, odnaleźć różne elementy, poukładać*. Psychoterapia jawi się tutaj jako czasochłonny proces układania poszczególnych części swojej psychiki, relacji czy życia przy pomocy specjalisty.

6.4. PSYCHOTERAPIA TO PRACA

Z analizy wynika, że psychoterapia jest również niejednokrotnie opisywana za pomocą metafory PRACY. Według znanej powszechnie konceptualizacji pracy, na początku warto znaleźć zajęcie i sposób na jego wykonywanie, który będzie sprawiał radość i satysfakcję, tak aby nie trzeba było się do niego zmuszać. Podobnie rzecz się ma w przypadku psychoterapii, co widać na podstawie wypowiedzi użytkowniczki profilu *matura_po_ludzku*: „Warto **pracować nad** ograniczeniami, lękami, wielkimi pragnieniami, które wydają się dla nas nieosiągalne. Jednak nie poprzez zmuszanie się – poprzez zrozumienie siebie i źródła tych trudności. Psychoterapia. To dobry **sposób pracy nad tym**, co nas przeraża, co nas zawstydza, co nas ogranicza” (Instagram).

Ta metafora strukturalna skłania do spojrzenia na proces psychoterapeutyczny przez pryzmat konceptualizacji pracy. Psychoterapia zawiera wiele jej elementów, co widać na podstawie pojawiających się przykładów językowych: *znalezienie (pracy)*, *możliwość pracy nad*, *sposób pracy nad*, *pracować nad*, *przyłożyć się (do pracy)*, *praktykować*, *rozpracowywać*, *przepracować*. Terapia, podobnie jak praca, wymaga sporo wysiłku i zaangażowania. Najczęściej pojawiające się określenia to: *ciężka*, *trudna*, *własna* czy *nieustanna*. Jednak wspólny jest także element wypłaty i wzbogacenia się (*wysilek pracy się oplaca*; *praca sprawiła, że jestem bogatsza*).

6.5. PSYCHOTERAPIA TO NAUKA

Definicja psychoterapii jest także często przedstawiana za pomocą metafory NAUKI. Według tej struktury, sesje terapeutyczne to swego rodzaju lekcje, na których można zdobyć wiedzę o sobie samym i swoim życiu. W tym procesie pomaga terapeuta, który dzięki swojej wiedzy i umiejętnościom z uwagą czuwa i kieruje rozwojem pacjenta.

Niektórzy specjaliści nawet wprost mówią o tym, że profesjonalnie zajmują się nauczaniem. To widać na przykładzie wypowiedzi terapeutki Ewy Bonder: „ZAWODOWO – **uczę** mindfulness i codziennej równowagi. Prowadzę **indywidualne lekcje** mindful eating [...], podczas których moje podopieczne odmieniają swoje relacje z jedzeniem i przejmują kontrolę nad masą ciała nie będąc na diecie” (*skladnikiszczescia* Instagram).

Podczas spotkań, niczym w szkole, pacjent może zdobyć różne umiejętności, które pomogą mu w efektywnym poznawaniu siebie i lepszym funkcjonowaniu na co dzień: „W trakcie psychoterapii osoba ze wspomnianą dolegliwością psychiczną **uczy się** rozpoznawać swoje emocje, myśli i zachowania, a także przeżywać w bezpieczny sposób tak,

aby nie odczuwała potrzeby szkodliwego odreagowania ich w działaniu” (zdrowaglowa Instagram).

Metafora NAUKI pokazuje specyfikę psychoterapii w oparciu o strukturę procesu edukacyjnego czy nauczania. Ilustrują to następujące przykłady językowe: *nie wiedzieć, indywidualne lekcje, zadania do wykonania, popelniać błąd, notować, zadawanie pytań, być przygotowany, wyczekiwać odpowiedzi*. Tak więc, z jednej strony jest uczeń w postaci pacjenta/klienta, który chce zyskać większą wiedzę o sobie i swoim życiu oraz przydatne umiejętności (*pozyskiwanie umiejętności, uczyć się, nauczyć się, dowiedzieć się, uzupełniać wiedzę*), a z drugiej strony – nauczyciel/edukator, którym najczęściej pozostaje psychoterapeuta (*uczyć, nauczyć jak, uczyć umiejętności*). Jednak należy pamiętać, że proces psychoterapeutyczny i poszerzanie świadomości dokonują się w relacji.

6.6. PSYCHOTERAPIA TO POMOC/WSPARCIE

Nie powinien dziwić fakt, że do opisu psychoterapii chętnie wykorzystywana jest również metafora POMOCY/WSPARCIA. Wśród klientów znane jest nawet powiedzenie, że „psychoterapia **ratuje** życie” (*botorthot* Twitter). Również specjaliści z *Vis Salutis* na YouTube’ie postrzegają proces psychoterapeutyczny w podobny sposób: „Jest to pewien **sposób pomagania** ludziom, którzy są w różnych tarapatach życiowych” (Krzysztof Gąsior), „Jest to bardzo taka **bardzo specjalistyczna forma pomocy** pacjentom w ich cierpieniu. To cierpienie wynika z różnych powodów” (Dorota Węgrzyn).

W obrębie tej metafory strukturalnej możemy wyłonić wiele konceptualizacji udzielania pomocy czy wsparcia. Psychoterapia określana jest m.in. jako *sposób pomagania, bardzo specjalistyczna forma pomocy, ogromna, bezinteresowna pomoc, ogromne wsparcie i pomoc czy fachowa pomoc i wsparcie*. Pacjent może z niej skorzystać, kiedy z *czymś sam sobie nie radzi, nie jest w stanie sam tego unieść, nie daje sobie rady* itd. W tej sytuacji może, *pragnąć pomocy, szukać pomocy, prosić o pomoc, zgłosić się po pomoc* i wreszcie *korzystać z pomocy*. W jego imieniu również ktoś inny może *interweniować*, aby mu pomóc. Dzięki psychoterapii przy udziale specjalisty pacjent może korzystać z różnych form wsparcia. Obrazują to następujące przykłady językowe: *ratować, pomóc, zaopiekować się, wesprzeć, okazać wsparcie, udzielić wsparcia, dać wsparcie, dostać wsparcie*. Ponadto, traktując pomoc/wsparcie jako metametaforę, można w jej ramach wyróżnić pomniejszych porównania, takie jak: wyciągnięcie z dołu/dna, postawienie na nogi, pomoc w niesieniu, pomoc rodzicielska czy przyjacielska.

6.7. PSYCHOTERAPIA TO LECZENIE CHOROBY SOMATYCZNEJ

Interesującą metaforą procesu psychoterapeutycznego jest metafora LECZENIA CHOROBY SOMATYCZNEJ. Pacjenci i terapeuci często odwołują się do tego porównania, ponieważ celnie zwraca ono uwagę na znaczenie zdrowia psychicznego w życiu człowieka. Ból psychiczny jest w tym przypadku postawiony na równi z bólem fizycznym, a mentalne rany i dysfunkcje z cielesnymi obrażeniami i dolegliwościami. Należy przy tym pamiętać, że choroby i zaburzenia psychiczne są rzeczywistymi jednostkami diagnostycznymi, a psychoterapia to naukowo potwierdzony sposób leczenia, którym posługuje się wykwalifikowany specjalista – psychoterapeuta. Tę zależność obrazują słowa *sila_dziewczyn*: „Jak ja się cieszę, że zrozumiałam, że jak dusza **choruje** to od tego też jest **lekarz**. Koleżanki spoko, codzienne wsparcie jest nieocenione, ale jak masz arytmie to jednak idziesz do kardiologa, z bólem ucha do laryngologa, to czemu tak trudno **zapisać się na wizytę** u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry?” (Instagram).

Metafora strukturalna LECZENIA CHOROBY SOMATYCZNEJ odwołuje się do bezpośredniego doświadczenia ludzkiego ciała. Proces psychoterapeutyczny zostaje w tym przypadku porównany do procesu leczenia ciała, który jest dobrze skonceptualizowany w ludzkim umyśle. Świadczą o tym porównania trudności psychicznych (*niesprawna głowa*) do *otwartej rany, bólu zęba czy złamanej ręki*. Obie te sytuacje wiążą się z odczuwaniem bólu (fizycznego lub psychicznego) oraz z pogorszeniem stanu zdrowia (somatycznego lub psychicznego). Psychoterapeuta przyjmuje w tym przypadku rolę *lekarza*, którego metodą leczenia jest psychoterapia. Co więcej, często zostaje ona przedstawiona również jako *lekarstwo*. Szeroką strukturę tej metafory nadają również takie sformułowania językowe jak: *chorować, cierpieć, zapisać się na wizytę, odwlekać wizytę, diagnoza, recepta, lekarstwo, zmniejszać ból, leczyć, wyleczyć, uleczyć, wyzdrowienie, efekt leczenia, być zdrowym, powrót do zdrowia*. Przedstawiony powyżej proces do złudzenia przypomina sytuację leczenia choroby somatycznej.

6.8. PSYCHOTERAPIA TO ZMIANA

Proces psychoterapeutyczny jest również bardzo często postrzegany jako zmiana, w szerokim tego słowa znaczeniu. Metamorfoza dotyczy myślenia pacjenta, jego zachowań, wreszcie relacji, otoczenia i warunków życia. Osoby, które pomyślnie zakończyły terapię, mają poczucie, że nie są już tym, kim były wcześniej. Obrazują to poniższe przykłady:

- „Chodzi o to, że przychodząc na terapię, **chcę być jakaś inna niż jestem**, a w miarę procesu uświadamiania staję się coraz bardziej sobą” (*Obrazkoterapia* Facebook);
- „Półtora roku temu poszłam na psychoterapię i mogę powiedzieć, że ta decyzja **totalnie odmieniła** moje życie (...)” (*mariannac_oficjal* Instagram);
- „Samo nawet bycie słuchanym bez oceny sprawiało, że **coś się we mnie zmieniało**. Sama już uważa obecność terapeuty wpływała na mnie kojąco i terapeutycznie”.

Metafora ZMIANY jest szczególną metaforą strukturalną. Można uważać ją za taką, ponieważ na tyle głęboko weszła w użycie języka, którym się posługujemy, również mówiąc o procesie psychoterapii, że często nie postrzegamy jej już jako metafory. Bardzo często mówi się chociażby o *zmianie terapeutycznej*. W pośredni sposób możemy zauważyć ją w takich wyrażeniach językowych jak: *chcę być jakaś inna niż jestem*, (*psychoterapia*) *totalnie odmieniła*, *coś się we mnie zmieniało*, *teraz jest inaczej*. Dodatkowo w ramach metafory ZMIANY da się wyróżnić inne porównania, które odnoszą się do poznawczego i cielesnego doświadczenia człowieka, np. myślenia (*zaczynamy myśleć inaczej*) czy patrzenia (*teraz inaczej spoglądam, inaczej spojrzalem*). Zmiana ta może również przyjmować różne nasilenie (*przełom nastąpił nagle*) lub być odbierana w odmienny sposób – jako coś pozytywnego lub jako *zagrożenie dla wytworzonej względnej równowagi wewnętrznej*.

6.9. PSYCHOTERAPIA TO PROCES

Z metaforą zmiany związana jest metafora PROCESU, bez którego zmiana psychoterapeutyczna nie byłaby możliwa. Zawiera ona w sobie szereg działań, które trzeba podjąć, aby osiągnąć określony rezultat. Ten proces nieodłącznie związany jest także z pojęciem czasu. Elementy tego porównania można znaleźć chociażby w poniższych wypowiedziach:

- „Usłyszałam, że psychoterapia to **proces wolny**, wymagający mojej pracy nad sobą, a **efekty** mogą przyjść po wielu miesiącach”;
- „Czuję ogromną wdzięczność w stosunku do Psychoterapeuty, wiem jednak, że **proces zmiany** dopiero się **zaczął** i tak naprawdę to **trwa** całe życie”;
- „Moje uczestnictwo w sesjach pozwoliło mi **z czasem** osiągnąć wewnętrzny spokój, stan zrelaksowania się, oczyszczenia organizmu z zaległości”.

Podobnie, jak w poprzednim przypadku, metafora obrazująca psychoterapię jako proces na stałe przeniknęła do naszego języka. Co więcej zawiera w sobie elementy metafory orientacyjnej. Jest bowiem nierozdzielnie połączona z ludzkim pojmowaniem czasu, co również może się zmieniać w zależności od kultury. W kulturze zachodniej ma on charakter linearny i przebiega na osi od LEWEJ do PRAWEJ strony. Najbardziej widać to na przykładzie określenia *proces psychoterapeutyczny*. Dzieje się on na pewnym kontinuum czasowym, ma swój początek (*dopiero się zaczął*), przebieg (*trwa całe życie*) i koniec (*efekty mogą przyjść po wielu miesiącach*). Może także przyjmować różne tempo (np. *wolny proces*), zatrzymywać się lub przyspieszać. Metafora PROCESU jest również widoczna w takich wyrażeniach językowych jak: *fazy terapii, psychoterapia się zaczęła/skończyła czy efekt terapii*.

6.10. PSYCHOTERAPIA TO SPOTKANIE

Niektórzy, mówiąc o psychoterapii, posługują się metaforą SPOTKANIA. Jedną z psychoterapeutek Maria Rogiewicz opisuje: „Dla mnie psychoterapia to jest **spotkanie właśnie tych dwojga osób**, gdzie jeden ma jakiś kłopot, trudność, cierpienie, zmartwienie, które bardzo zniekształca, uniemożliwia, utrudnia dobre przeżycie życia. [...] I przychodzi do człowieka, który ma wiedzę o funkcjonowaniu psychologicznym, ma wiedzę o tym jak można by sprawić, aby coś zmienić, ulepszyć [...]” (*Vis Salutis* YouTube).

Specjalistka Agnieszka Kacperska ma podobne skojarzenia: „Mi się najbardziej kojarzy psychoterapia chyba jako **spotkanie**. Spotkanie, które **się odbywa gdzieś w określonym miejscu** mojego życia i życia drugiej osoby. I to jest taki moment tej drugiej osoby, kiedy ona ma jakieś kłopoty, jakąś trudność, jakąś zadrę w sercu albo w swoim życiu i szuka pomocy” (*Vis Salutis* YouTube).

Ta metafora strukturalna odnosi się do dobrze znanej i bliskiej ludziom sytuacji spotkania. Takie wyrażenia jak chociażby *uczestniczyć w terapii czy być na terapii* przywołują na myśl właśnie taki obraz psychoterapii. Pacjent i psychoterapeuta umawiają się w określonym miejscu i czasie, aby porozmawiać, jednak spotkanie to przybiera bardzo charakterystyczną formę i ma specyficzny cel – poprawę jakości życia jednego z jej uczestników.

6.11. PSYCHOTERAPIA TO TWORZENIE RELACJI

Proces psychoterapeutyczny można również zobrazować poprzez metaforę TWORZENIA RELACJI, zwłaszcza z samym sobą, które dokonuje się właśnie w trakcie spotkania, jakim jest

psychoterapia. Zatem porównanie to często występuje wraz z opisaną powyżej metaforą SPOTKANIA.

Sesja terapeutyczna to taki rodzaj spotkania z samym sobą, w którym psychoterapeuta przyjmuje rolę pośrednika i moderatora. Jedna z pacjentek przyznaje: „Każde 50 minut było **czasem dla mnie**. Czasem, kiedy mogłam usiąść i skupić się na sobie, swoich uczuciach i emocjach, na przeżywaniu, zostawić za drzwiami codzienne obowiązki i zgiełk miasta. Był to **czas zarezerwowany dla mnie**. Teraz myślę, że przy ogromnym wsparciu i pomocy terapeuty wykorzystałam ten czas jak najlepiej potrafiłam. Dzięki temu psychoterapia sprawiła, że po wielu latach mogłam **spotkać się** ze sobą taką jaką jestem”.

Podobnie, jak w poprzednim przypadku, strukturalna metafora TWORZENIA RELACJI jest niezwykle bliska ludzkim pragnieniom i doświadczeniom. Odwołuje się do jednej z podstawowych potrzeb człowieka jaką jest posiadanie więzi międzyludzkich. Psychoterapia zostaje tutaj ukazana jako proces tworzenia relacji z samym sobą i z innymi ludźmi przy jednoczesnym pozostawaniu w relacji z psychoterapeutą. Oprócz podanych wyżej przykładów jest ona widoczna w takich wyrażeniach językowych jak *być w terapii* czy *pozostawać w terapii*, które nasuwają skojarzenia ze sformułowaniami określającymi bycie lub pozostawanie w jakimś związku z drugim człowiekiem.

6.12. Metafora geologiczna/archeologiczna

W trakcie analizy materiału zauważono, że psychoterapię definiuje się także jako „**poszukiwanie** psychologicznych **źródeł** funkcjonowania danego człowieka” (Czernuszczyk 2016). To porównanie odsyła do metafory geologicznej czy też archeologicznej. Bowiem na sesjach terapeutycznych pacjent wraz ze specjalistą może docierać do ukrytych w swoim wnętrzu pokładów psychicznych i stopniowo je eksplorować. Każdy człowiek chowa w sobie takie wartościowe złoża mentalne. Właścicielka profilu *o_psychoterapii* zaznacza: „Bez względu na to, czy chorujesz na anoreksję, zmagasz się z atakami paniki, czy też masz diagnozę OCD – Twoje trudności nie definiują tego, jak wartościowym człowiekiem jesteś i jak wiele DOBRYCH rzeczy można w Tobie **odnaleźć**” (Instagram).

Metafora geologiczna/archeologiczna odwołuje się do struktury wydobywania na zewnątrz jakichś ukrytych i zarazem cennych materiałów czy elementów. Dodatkowo posiada charakter orientacyjny, który, w tym przypadku, zakłada ruch od WEWNĄTRZ do ZEWNĄTRZ, od DOŁU do GÓRY. Proces psychoterapeutyczny został tu ukazany w bardzo różnorodny i inspirujący sposób, co widać na przykładzie pojawiających się

wyrażeniach językowych: *spojrzeć w głąb, zajrzeć w głąb, szukać, poszukiwanie źródeł, odkrywać, eksploracja, docierać do głębi, dotrzeć do źródła, odnaleźć źródło, znaleźć, odkrywać ogromne pokłady, wyciągać, wydobyć spod ciężkiej warstwy.*

6.13. Metafora UWOLNIENIA

Kolejna metafora jest podobna do metafory geologicznej/archeologicznej, ponieważ również zakłada pewnego rodzaju wydobywanie na zewnątrz, jednak w tym przypadku chodzi o uwolnienie. Z tego powodu nazwano ją metaforą UWOLNIENIA. To porównanie zakłada, że człowiek przychodzący na sesje terapeutyczne posiada takie zranienia i skłonności, które w jakiś sposób go zniewalają. Możliwe jest także, że niektóre myśli i emocje zostały w nim zamknięte i domagają się wydostania na wolność. Ponadto często zdarza się, że to otoczenie i warunki w jakich przyszło żyć, stają się dla człowieka czymś, co odbiera mu wolność. Jeden z pacjentów wyznaje: „Każdy z nas jest trochę **więźniem** własnego życia. Z wyboru lub z przymusu. Ja **chcę z niego wyjść**, znaleźć własną drogę życia, by istnieć zgodnie z własną naturą, spełniać w miarę możliwości swoje marzenia, pragnienia, ambicje (bez poniżeń)”.

Analogicznie do poprzedniej metafory strukturalnej, w tym przypadku również dostrzeżono elementy metafory orientacyjnej. Oprócz konceptualizacji więzienia i odzyskania wolności, można zauważyć tutaj ruch od WEWNĄTRZ do ZEWNĄTRZ. To przywołuje na myśl także metaforę umysłu jako pudełka czy czarnej skrzynki, która była wykorzystywana przez Noama Chomsky’ego. W przypadku metafory UWOLNIENIA człowiek zostaje ukazany jako *więzień* własnej psychiki, problemów czy życia, a dzięki psychoterapii może *uwolnić się* od tego, co go ogranicza i *odzyskać wolność*.

6.14. Metafora detektywistyczna

Nierzadko jest również tak, że do opisu procesu psychoterapeutycznego wykorzystuje się metaforę detektywistyczną. W tej sytuacji psychoterapeuta wraz z pacjentem wspólnie poszukują przyczyn danych zdarzeń i problemów, ale także rozwiązań, które pomogą wyjaśnić sprawę lub rozwikłać zagadkę. Jeden z użytkowników Twittera podkreśla: „[...] psychiatra i koniecznie psychoterapia. Trzeba **zrozumieć** problem, żeby można było **znaleźć z niego wyjście**” (*PanteraCzarna*). Raduga Centrum Terapii i Rozwoju przyznaje, że psychoterapeuta, „dzięki doświadczeniu i wiedzy **pomoże nam odnaleźć możliwe rozwiązania** i drogi własnego rozwoju” (Facebook).

Metafora detektywistyczna to także metafora strukturalna, co udało się pokazać na powyższych przykładach. Opiera się na konceptualizacji zawodu detektywa i rozwiązywaniu zagadki. Zawiera w sobie również pewną linearność – od zgłoszenia problemu, do jego wyjaśnienia. Jest niezwykle bogatym porównaniem, w ramach którego możemy wyróżnić pomniejsze metafory, na przykład dotyczące szukania (*szukać, poszukać, szukać wspólnie odpowiedzi na pytanie, pomoże nam odnaleźć możliwe rozwiązania, pomóc odnaleźć, znaleźć*), nauki (*zrozumieć, dowiadywać się*), układanki (*porównując, analizując i nazywając*), geologii (*docieranie do przyczyn*), rozsupływania (*rozwikływać co się dzieje i dlaczego*) czy oświetlenia (*rozjaśniać*). W jej obrębie można także znaleźć wyrażenia typowe dla języka detektywistycznego/kryminalistycznego, takie jak np. *skupiać się na wydarzeniach ostatnich dni i co działo się już dużo wcześniej czy ujrzeć światło dzienne*.

6.15. Metafora warsztatowa

W niektórych przypadkach psychoterapię da się porównać do naprawy w warsztacie (samochodowym, krawieckim itd.). Zgodnie z tą metaforą, człowiek, podobnie jak samochód czy ubranie, kiedy psuje się jakaś część jego lub jego życia, potrzebuje pomocy fachowego specjalisty. Właścicielka profilu *mariakozaryn* przyznaje: „Sama próbuję ułożyć sobie różne sprawy na nowo, [...] **naprawiać siebie**, ale bez odpowiedniej pomocy to jest bardzo trudne” (Instagram). Z kolei na profilu *calareszta.pl* w jednym z postów możemy znaleźć takie trafne porównanie: „I dziewczynka **jak nowa**. Jak **psuje** nam się auto, lecimy do mechanika, a problemów z nastrojem, psychiką, relacjami często nawet nie próbujemy rozwiązać. To bolesne, **kosztowne, czasochłonne**, ale jak bardzo warto. Dla siebie, dla uczucia ulgi, zrozumienia. I lepszego życia” (Instagram).

Zatem metafora warsztatowa jest niezwykle bogatą metaforą strukturalną, która ukazuje proces psychoterapeutyczny na rozmaite sposoby. Metafora ta mieści w sobie wiele konceptualizacji warsztatu i naprawy (*samochodowa, krawiecka, mechanizmów wewnętrznych*) i może przybierać różne formy, np. *fachowa pomoc, warsztat, poprawka, przerobienie, naprawa*. Jest opisywany jako proces *kosztowny i czasochłonny*, jednak dzięki niemu przy pomocy psychoterapeuty możemy *naprawić siebie* i stać się *jak nowi*. W tym przypadku możemy również dostrzec pewne podobieństwo do METAFORY LECZENIA CHOROBY SOMATYCZNEJ, jednak tutaj człowiek zostaje porównany do maszyny. Specjalista natomiast zajmuje się naprawą zepsutych części, a nie leczeniem chorych organów.

6.16. Metafora ODBUDOWY

Kolejna metafora opiera się na obrazie rozpadu istniejącego dotychczas świata i jego odbudowy. Proces ten wymaga ogromnego wysiłku i determinacji. Osoby, które na terapii podejmują się zniszczenia poprzedniego porządku i stworzenia go po raz kolejny, muszą wprowadzić radykalne zmiany w swoim obecnym życiu. Właścicielka profilu *kunik.soywax* wyznaje: „To jest moment strasznego rozdarcia i strachu. **Zapada mi się świat, który tworzyłam przez 31 lat**” (Instagram).

Ta metafora strukturalna jest o tyle charakterystyczna, że zawiera w sobie co najmniej dwa obrazy – rozpadu świata i jego odbudowy. Obie wizje są niezwykle barwnie opisane za pomocą wielu wyrażen językowych (*zapada mi się świat, który tworzyłam, rozsypałam się na kawałki a wraz ze mną całe obecne życie, rozpadło się, wyciągać kluczowe klocki dla stabilności konstrukcji, rozchwianie, rozsypać się, rozpadać się, rozsypka, rozebrać do fundamentów, zmiana w strukturze, a także budować, obudowałam się, budowałam, przebudować*) oraz innych, pobocznych metafor, takich jak: metafora gry w Jengę, metafora pancerza ochronnego, metafora Feniksa czy metafora zmartwychwstania.

6.17. Metafora sportowa

Inną metaforą, która w trafny sposób obrazuje proces psychoterapeutyczny jest metafora SPORTU. Na przykładzie wypowiedzi *podroze_terapeutyczne* widać, że często już nawet początkowy etap terapii nasuwa skojarzenia związane z braniem udziału w zawodach sportowych: „Gdy na terapię zgłasza się nowa osoba, to bardzo często obserwując, co się dzieje z jej ciałem zauważam, że gdy ktoś w swojej opowieści zaczyna dochodzić do momentu, w którym ma ujawnić, dlaczego tu przyszedł, to najpierw pojawia się napięcie, potem kilka oddechów, jak przed skokiem do wody lub **rozpoczęciem zawodów**, wypuszczenie powietrza i dopiero wtedy słowa zaczynają płynąć” (Instagram). Relacje pacjentów po przebytej psychoterapii również wskazują na silne powiązania ze sportem. Pojawiają się w nich takie kluczowe słowa jak *motywacja, sukces* czy *zwycięstwo*, np. „**Sukces** psychoterapii zawdzięczam terapii, a także swojej pracy, **motywacji** i zaangażowaniu”.

Porównanie to jest zbliżone do metafory wojennej, jednak posiada bardziej pozytywny wydźwięk. W tej metaforze strukturalnej pacjent staje w szranki ze swoimi słabościami i problemami, a psychoterapeuta przyjmuje rolę trenera, który pomaga w osiągnięciu celu, jakim jest zwycięstwo z nimi. Zazwyczaj wiąże się to również z nabieraniem siły i poprawą kondycji. Częste wyrażenia językowe, które odnoszą się do konceptualizacji sportu brzmią

następująco: *rozpoczęcie zawodów, motywacja, przewyciężenie, sukces, trwanie w dobrej kondycji, odczuwanie więcej siły, dodawanie coraz więcej energii, poczuć się o wiele silniejszym, stać się silniejszym.*

6.18. Metafora pisarska/czytelnicza

Z analizowanego materiału udało się także wydobyć metaforę strukturalną obrazującą psychoterapię jako proces czytania lub też pisanie książki. W tym przypadku życie człowieka zostaje porównane do książki. Pacjent dzięki pomocy psychoterapeuty może odczytywać i lepiej rozumieć pewne wydarzenia ze swojego życia i z większą swobodą pokonywać jego kolejne etapy („Tymczasem wraz z upływem dni, tygodni, miesięcy i lat każda sesja okazywała się być intrygującym spotkaniem z terapeutą, który pomagał mi jakby **czytać ze zrozumieniem i przechodzić przez kolejne trudne rozdziały** mojego życia”) oraz w pewnym stopniu kreować swoją egzystencję i wpływać na jej przebieg („Terapia pozwoliła mi [...] na **zamknięcie i rozprawienie się z pewnymi ciężkimi rozdziałami** mojego życia”).

6.19. Metafora rachunkowa

W przypadku tej metafory strukturalnej psychoterapia zostaje porównana do sporządzania bilansu, podsumowania lub też rachunku zysków i strat na podstawie własnego życia. Jest to żmudny proces, który wymaga uwagi i dokładności, stąd przydatna jest obecność psychoterapeuty („Razem z psychoterapeutą **dokonałam podsumowania** mojego życia”).

6.20. PSYCHOTERAPIA TO CZYSZCZENIE/SPRZĄTANIE

Z analizy materiału wynika również, że psychoterapię postrzega się jako sprzątanie swojej psychiki i swojego życia z różnych zanieczyszczeń i przywracanie w nich na nowo porządku. Na wybranych przykładach da się zobaczyć, że jej struktura jest różnorodna i obejmuje wiele rodzajów konceptualizacji sprzątania:

- „Spotkania w gabinecie zawsze były dla mnie pożyteczne, choć nie zawsze przyjemne, np. musiałam **prać „brudy”** z dzieciństwa [...]”;
- „na tym etapie terapii chciałabym [...] pozbyć się resztek z wątpienia”;
- „Moje uczestnictwo w sesjach pozwoliło mi z czasem osiągnąć [...] stan zrelaksowania się, **oczyszczenia organizmu** z zaległości”.

6.21. PSYCHOTERAPIA TO OTWIERANIE OCZU

Część osób, która przeszła proces psychoterapeutyczny, porównuje go do otwierania oczu. Ta metafora opiera się na bezpośrednim doświadczeniu człowieka, które odnosi się do zmysłu wzroku. Obrazuje przede wszystkim proces poszerzania świadomości, które otwiera przed człowiekiem nowe możliwości rozwoju i widzenia świata. Oto wybrane przykłady językowe obrazujące to porównanie:

- „Psychoterapeuta **otwiera nam oczy** na świat, które **zamknięte** były, gdy nasze życie składało się tylko z problemów, naszej bezradności, beznadziejności. Życie, które dla niejednego z nas było bez wyjścia i dlatego **widzieliśmy** tylko dno, wszystko w czarnym kolorze”;
- „Psycholog otworzył mi oczy na problemy, sprawy z mojego życia, które sama bagatelizowałam lub nie potrafiłam sobie z nimi poradzić”;
- „Coś ewidentnie mi umknęło, nie połączyłam kropek, w biegu **nie uchwyciłam** czegoś ważnego. W końcu odpuściłam, **przejrzałam na oczy**” (*calareszta.pl* Instagram);
- „Jestem silna – tej siły nie zdobyłam na terapii, ona była wcześniej, tylko **nie umiałam jej dostrzec**”.

6.22. PSYCHOTERAPIA TO NABIERANIE DYSTANSU

Metaforą, która także wyłoniła się w trakcie analizy materiału dotyczy nabierania dystansu, np. poprzez przeglądanie się w lustrze lub patrzenie na dany obiekt z większej odległości. W swojej strukturze przypomina metaforę orientacyjną, ponieważ opiera się na zależnościach, które zachodzą pomiędzy obiektami i odnosi się do pojęcia odległości. Jest również związana z anatomią ludzkiego ciała. Obrazują to poniższe wypowiedzi:

- „Zmiana to proces, w którym **stajemy naprzeciw sobie**, swojego życia w momencie, kiedy to życie zaczyna nas uwierać” (*Raduga Centrum Terapii i Rozwoju* Facebook);
- „Były momenty, w których **jak w lustrze psychoterapeuta odbijał rzeczywisty obraz sytuacji**”;
- „Kiedy mówiłam na głos o swoich lękach, zaczynały one brzmieć inaczej niż w mojej głowie. Stawały się słabsze, **zaczęłam przyglądać się im z dystansem**”;
- „Jeśli chodzi o sesje terapeutyczne to [...] **pozwalają nabrać dystansu** do siebie i otoczenia – nikt nie jest idealny”;

- „Moje początkowe wyznania i wnioski były dosyć chaotyczne, lecz wspólnie z terapeutą szybko odnaleźliśmy drogę do [...] **spojrzenia na wszystko jeszcze raz, już z bezpiecznego dystansu**”.

Jeden ze specjalistów, Andrzej Śliwerski, wyznaje wręcz, że według niego proces terapeutyczny to nauka dystansu: „Psychoterapia to jest dla mnie sposób uczenia ludzi pewnego **dystansu. Dystansu do myśli, dystansu do życia. Nie do bycia zdystansowanym** do ludzi oczywiście, ale takiego dobrego funkcjonowania na co dzień, bez takiego nadmiernego angażowania się, [...] bez takiego zbędnego przeżywania różnych rzeczy, których często jest po prostu w naszym życiu za dużo” (*Vis Salutis* YouTube).

6.23. PSYCHOTERAPIA TO ŁAPANIE RÓWNOWAGI

Kolejna z metafor orientacyjnych dotyczy łapania równowagi. Opiera się wprost na odczuwaniu różnych sygnałów płynących z ciała w kontakcie z otoczeniem (m. in. za pośrednictwem błędnika) oraz dotyczy pojęcia stabilności. W tym obrazie psychoterapia byłaby okazją do ustabilizowania swojego dotychczasowego życia („Wiem, że problem znajduje się w mojej głowie, ale z całej siły chcę walczyć, aby **wrócić do stanu całkowitej równowagi**”).

6.24. PSYCHOTERAPIA TO POZBYWANIE SIĘ BALASTU/CIEŻARU

Inna metafora orientacyjna, ściśle związana z cielesnym doświadczaniem, ale w relacji z innymi obiektami fizycznymi (co może wskazywać również na jej ontologiczny charakter), dotyczy pozbywania się balastu w postaci przeróżnych obciążeń psychicznych i środowiskowych, które utrudniają życie pacjenta. Opiera się ona na ruchu Z DOŁU DO GÓRY. Dzięki zrzuceniu ciężaru w trakcie psychoterapii, czyli pozbyciu się tego, co ciągnie W DÓŁ, osoba może odzyskać swego rodzaju „lekkość ducha”:

- „Nie jest łatwo, ale jakaż satysfakcja, kiedy czujemy, że **pozbywamy się** jakiejś wewnętrznej schizy, czegoś, co nas gnębiło latami i zaczynamy myśleć inaczej, lepiej dla siebie”;
- „Psychoterapia pozwoliła mi **uporać się z ciężarem** negatywnych życiowych doświadczeń”;
- „Po każdej wizycie **czułam się lżej** i odczuwałam więcej siły. Każda wizyta dodawała mi coraz więcej energii”.

6.25. PSYCHOTERAPIA TO WARTOŚĆ/COŚ CENNEGO

Psychoterapię postrzega się ponadto w kategoriach wartości, czegoś cennego. Ta metafora jest widoczna chociażby w poniższych przykładach językowych:

- „To bolesne, **kosztowne**, czasochłonne, ale jak **bardzo warto**. Dla siebie, dla uczucia ulgi, zrozumienia. I lepszego życia” (*calareszta.pl* Instagram);
- „Terapia to **czas, zaangażowanie, emocje i pieniądze**” (*zdrowaglowa* Instagram);
- „Sztuka słuchania bez próby naprawiania drugiej osoby – to moim zdaniem jeden z najbardziej deficytowych **towarów** w dzisiejszych czasach”.

Zatem jest to niezwykle bogata metafora ontologiczna, która ukazuje proces psychoterapeutyczny na rozmaite sposoby. Metafora ta mieści w sobie wiele konceptualizacji wartości/czegoś cennego. Psychoterapia może być bowiem postrzegana jako: *coś kosztownego, czas, zaangażowanie, emocje, pieniądze, towar, skarb czy źródło [czegoś cennego]*. Często pojawiające się wyrażenia, które nawiązują do wartości psychoterapii to np. *zyskać, poświęcić, kosztować, zwrócić się, opłacić się*.

6.26. PSYCHOTERAPIA TO PREZENT/DAR

Niektórzy rozumieją psychoterapię także jako prezent/dar od losu lub od samego siebie. Można wskazać szereg wypowiedzi, które odsyłają nas do tej metafory:

- „I to jest **prezent**, który warto sobie **ofiarować**” (*podroze_terapeutyczne* Instagram);
- „Terapia **jest DLA WAS**. Nie dla terapeuty. Wyciśnijcie z niej ile się da! (*psycholog_pisze* Twitter);
- „Lubisz **dawać**, ale też trzeba **umieć dać** i sobie. A terapia to świetny **dar** i zaopiekowanie się sobą” (*eriu forum.gazeta.pl*).

Ta metafora ontologiczna skłania do spojrzenia na proces psychoterapeutyczny przez pryzmat konceptualizacji prezentu/daru. Psychoterapia zawiera wiele jej elementów, co widać na podstawie pojawiających się przykładów językowych: *ofiarować, dać, dawać, prezent, dar, wdzięczność*.

6.27. PSYCHOTERAPIA TO TRUD/WYSIŁEK

Jednak nierzadko zdarza się, że psychoterapia jest porównywana z wysiłkiem lub jakimś trudem, który trzeba podjąć. Ten proces wymaga od pacjenta poświęcenia, determinacji i siły. Czasami podejmowany trud jest daremny, ale generalnie przynosi korzyści:

- „Pierwsze sesje będę chyba pamiętać do końca życia. To naprawdę **nie było przyjemne**. Mówienie o sobie, o swojej rodzinie **było czymś upokarzającym**. Powiedzieć komuś obcemu, że nie wszystko jest idealne i różowe – **nie było to przyjemne**. Czułam się jak zdrajca rodzinny. *No i ta myśl, co ta obca osoba będzie sobie teraz o mnie myśleć!*”;
- „Na początku było **trudno**, nie za bardzo wiedziałam, o czym mam mówić”;
- „Były momenty w trakcie trwania psychoterapii, kiedy **nie było łatwo**, miałam ochotę zrezygnować z dalszej terapii”.

Na zakończenie zdecydowano się podać przykład metafory, który obrazuje proces psychoterapeutyczny w nieco odmienny sposób. Przedstawia psychoterapię jako trud/wysiłek, jednak jest to istotny aspekt procesu wewnętrznej przemiany, którego nie należy pomijać. Odwołuje się do negatywnych emocji, a także uczucia zmęczenia ciała, co widać w pojawiających się wyrażeniach językowych: *bardzo trudne doświadczenie, nie było przyjemne, było czymś upokarzającym, trudno, nie było łatwo, bałam się, czułam skrępowanie, zażenowanie, męczyć, wysiłek był to z mojej strony bardzo duży, okres ciężki*.

7. Wnioski

Dzięki zgromadzeniu i analizie licznych przykładów, udało się pokazać, iż teoria metafor pojęciowych sprawdza się do analizy wypowiedzi językowych dotyczących procesu psychoterapeutycznego. Co więcej, metafora, dzięki bogactwu konceptualizacji, które zawiera w prostym przekazie językowym, opartym na cielesnym i życiowym doświadczeniu człowieka, prezentuje szerszy wymiar rozumienia tego skomplikowanego zjawiska, jakim jest psychoterapia.

Najczęściej używanymi metaforami są metafora DROGI/PODRÓŻY oraz metafora WALKI/WOJNY. Równocześnie zdają się one cechować największą różnorodnością w motywowanych przez nie wyrażeniach metaforycznych i w wykorzystanych w metaforyzacji elementach domen.

Wydaje się również, że psychoterapeuci częściej stosują metafory, które odwołują się do rozwoju, procesu czy spotkania. Pojawia się w nich motyw przewodzenia (np. metafora WALKI/WOJNY, metafora NAUKI, metafora POMOCY/WSPARCIA) lub towarzyszenia (np. metafora DROGI/PODRÓŻY, metafora SPOTKANIA, metafora TWORZENIA RELACJI). Z kolei w wypowiedziach pacjentów/klientów pojawia się wątek pracy i wysiłku (np. metafora PRACY, metafora sportowa, metafora CZYSZCZENIA/SPRZĄTANIA) oraz swego rodzaju przełomu (np. metafora UWOLNIENIA, metafora ODBUDOWY, metafora OTWIERANIA OCZU).

W niektórych przypadkach da się zauważyć powiązania pomiędzy poszczególnymi metaforami pod względem podkreślanych przez nie aspektów domeny docelowej (np. metafory PRACY i NAUKI podkreślają aspekt wysiłku i korzyści; metafora LECZENIA i metafora warsztatowa – aspekt zaufania specjalistom oraz zmiany tego, co niekorzystne; metafora WALKI/WOJNY i metafora sportowa – aspekt ćwiczenia umiejętności oraz wyniku działania) i używanych przez nie schematów wyobrażeniowych (np. metafora geologiczna/archeologiczna i metafora POZBYWANIA SIĘ BALASTU/CIEŻARU używają schematu wyobrażeniowego DÓŁ-GÓRA).

Warto podjąć dalsze działania w celu kontynuacji przedstawionej analizy, ponieważ materiał badawczy jest niezwykle bogaty i trudno zawrzeć chociażby jego część w ramach jednego badania. Z tego względu musiano ograniczyć się do wybranych przykładów, które pojawiały się najczęściej i wyłoniły się na materiale zebrany w zawężonym przedziale czasowym. Innym utrudnieniem była kategoryzacja niektórych metafor, które łączą się ze sobą, tworzą osobne metametafory lub składają się z pomniejszych porównań. Przeszkodą były także ograniczenia poznawcze, które mogą generować problem z prawidłowym wyłonieniem metafor, tak ściśle połączonych z językiem, którym posługujemy się na co dzień.

Jak udało się wykazać, wypowiedzi zamieszczone w mediach społecznościowych są cennym źródłem informacji, jednak myśląc o dalszej perspektywie badawczej, można by wykorzystać wywiad jako metodę gromadzenia materiału do interpretacji. Przypuszczalnie, materiał zebrany bezpośrednio od pacjentów i psychoterapeutów wpłynąłby na jakość wyników badania. Ponadto dobrym rozwiązaniem byłaby kategoryzacja wypowiedzi ze względu na rodzaj zaburzenia (lub jego brak) i nurt, w którym dana psychoterapia się odbywa. Można by również pójść o krok dalej i poddać analizie materiał nie tylko językowy, ale również graficzny, np. za pomocą teorii amalgamatów pojęciowych, który mógłby ukazać opisywane zjawisko w zupełnie nowym świetle.

Informacje dodatkowe

Niniejszy artykuł jest zredukowaną i w części zmienioną wersją pracy licencjackiej napisanej w Uniwersytecie Jagiellońskim pod kierunkiem dr Anny Chudzik. Dziękuję anonimowym recenzentom za pomocne uwagi.

Bibliografia

- Aleksandrowicz, Jerzy W. (2000), „Psychoterapia a filozofia”. *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*, r. 9, 3 (35); 5–17.
- Aleksandrowicz, Jerzy W., Jan Cz. Czabała (2012) „Podstawy psychoterapii”. [W:] Jacek Wciórka, Stanisław Pużyński, Janusz Rybakowski (red.) *Psychiatria. T. 3. Metody leczenia, zagadnienia etyczne, prawne, publiczne, społeczne*. Wrocław: Elsevier Urban & Partner; 256–265.
- Barker, Philip (2000) *Metafory w psychoterapii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Błaszczak, Anna (2018) „Metafora w praktyce terapeutycznej w ujęciu Milтона H. Ericksona”. *Annales UMCS*, sec. J, 31 (3); 113–120.
- Czernuszczyk, Michał (2016) „Dziura w ziemi”. *Blog o psychoterapii* [<http://blog-o-psychoterapii.pl/dziura-w-ziemi/>]. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].
- de Barbaro, Bogdan (2013) „Tezy o psychoterapii w Polsce”. *Psychoterapia*, 1 (164); 5–14.
- Delińska, Liwia (2017) „Konceptcja marketingu doświadczeń w nowych mediach”. *Zarządzanie i Finanse*, 15 (1); 81–94.
- Domaradzki, Jan (2015), „Medycyna i jej metafory. O roli metafor w komunikacji lekarz-pacjent”. *Kultura i Edukacja*, 3 (109); 27–46.
- Dorenda-Zaborowicz, Marta (2012) „Marketing w social media”. *Nowe Media*, 3; 59–79.
- Feltham, Colin (2013) *Psychoterapia i poradnictwo*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gladwell, Malcolm, Clay Shirky (2011) „From Innovation to Revolution. Do Social Media Make Protests Possible?”. *Foreign Affairs* [pobrane z <http://www.foreignaffairs.com/articles/67325/malcolm-gladwell-and-clay-shirky/from-innovation-to-revolution>]. Data ostatniego dostępu: 15.03.2021].

- Grębosz, Małgorzata (2012) „Znaczenie portali społecznościowych w społeczeństwie informacyjnym”. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług*, 87; 271–278.
- Grębosz, Małgorzata, Dagna Siuda, Grzegorz Szymański (2016) *Social media marketing*. Łódź: Wydawnictwo Politechniki Łódzkiej.
- Grzesiuk, Lidia (2005) *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Haenlein, Michael, Andreas M. Kaplan, (2010) “Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media”. *Business Horizons*, vol. 53, z. 1; 59–68.
- Hoss, Anna R., Rafał Styła, Hubert Suszek, Joachim Kowalski, Małgorzata Grochowska, Jakub Dąbrowski (2020) „Wizerunek psychiatry, psychologa i psychoterapeuty w mediach. Analiza polskich tygodników opinii”. *Psychiatria* 17 (4); 216–223.
- Johnson, Mark (1987) *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Józefik, Barbara (2011) „Psychoterapia jako dyskurs kulturowy”. *Psychiatria Polska* 45 (5); 737–748.
- Kampka, Agnieszka (2017) „Metafora – obraz nieoczywisty”. [W:] Agnieszka Kampka, Anna Kiryjow, Katarzyna Sobczak (red.) *Czy obrazy rządzą ludźmi?*. Warszawa: Wydawnictwo SGGW; 9–19.
- Kaznowski, Dominik (2008) *Nowy marketing*. Warszawa: VFP Communication.
- Kaznowski, Dominik (2010) „Podział i klasyfikacja social media”. *Networked Digital* [<http://networkeddigital.com/2010/05/10/podzial-i-klasyfikacja-social-media/>. Data ostatniego dostępu 13.09.2021].
- Kaznowski, Dominik (2016) „Social media – społeczny wymiar Internetu”. [W:] Jarosław Królewski, Paweł Sala (red.) *E-marketing. Współczesne trendy. Pakiet startowy*. Warszawa: Wydawnictwo PWN; 81–103.
- Lakoff, George, Johnson, Mark (1988), *Metafory w naszym życiu*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Levinson, Paul (2010) *Nowe nowe media*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Lisowska-Magdziarz, Małgorzata (2004) *Analiza zawartości mediów. Przewodnik dla studentów*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- Łaska-Formejster, Alicja, Karolina Messyasz (2020) „Youtuberzy kreujący styl życia i zdrowia młodzieży. Nowe media jako narzędzie indywidualizacji odpowiedzialności za zdrowie”. [W:] Piotr Siuda, Magdalena Pluta (red.) *Internet, zdrowie i choroba –*

- powiązania społeczne, kulturowe i edukacyjne T. 2.* Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego; 63–89.
- Majewicz, Nadia (2017) „Kiedy gabinet staje się kinem a sesja seansem. Obraz psychoterapii jako sposobu pomagania na podstawie filmu Pawła Łozińskiego »Nawet nie wiesz jak bardzo Cię Kocham«”. *Homo et Societas*, 2; 94–105.
- Morasiewicz, Janusz, Małgorzata Opoczyńska-Morasiewicz (2013) „W stronę pacjenta – neutralność czy lojalność psychoterapeuty”. *Psychoterapia*, 3 (166); 5–12.
- Opoczyńska, Małgorzata (2007) „Próby relacji, czyli etyka psychoterapii”. *Psychoterapia*, 3 (142); 15–22.
- Połowniak-Wawrzonek, Dorota (2014) „Metafora w ujęciu kognitywnym”. *Respectus Philologicus*, 26 (31); 166–176.
- Popiołek, Malwina (2015) „Serwisy społecznościowe w przestrzeni internetowej – (social)mediatyzacja życia codziennego”. *Zeszyty Prasoznawcze*, 58 (1) (221); 60–71.
- Różański, Andrzej (2017) „Media społecznościowe: współczesne środowisko edukacyjne czy »cyfrowe tsunami«?”. *Annales UMCS*, sec. J, 30 (2); 205–216.
- Shubina, Ivanna (2011), „Metafora jako sposób komunikowania treści poznawczo-emocjonalnych”. [W:] Andrzej Gołębiowski (red.) *Dziecko w edukacyjnej przestrzeni międzypokoleniowej*. Radom: Wydawnictwo AVE; 111–132 [pobrane z https://www.researchgate.net/publication/322821290_Metafora_jako_sposob_komunikowania_tresci_poznawczo-emojconalnych. Data ostatniego dostępu: 10.03.2021].
- Siuda, Piotr (2006) „Społeczności wirtualne. O wspólnotowości w społeczeństwie sieciowym”. [W:] Marek Sokołowski (red.) *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej; 179–186.
- Siuda, Piotr, Magdalena Pluta (2020) „Doświadczenie zdrowia i choroby w dobie Internetu”. [W:] Piotr Siuda, Magdalena Pluta (red.) *Internet, zdrowie i choroba – powiązania społeczne, kulturowe i edukacyjne. T. 2.* Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego; 5–19.
- Soroko, Emilia (2006) „Obecność metafory w relacji terapeutycznej”. [W:] Łukasz Kaczmarek, Anna Słysz, Emilia Soroko (red.) *Od systemu terapeutycznego do interwencji*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [pobrane z https://www.researchgate.net/publication/256090987_Obecnosc_metafory_w_relacji_teraapeutycznej. Data ostatniego dostępu: 10.03.2021].

- Szczukiewicz, Piotr (2003) „Pomoc psychologiczna czy psychoterapia”. *Remedium*, 1; 14–15 [pobrane z http://alkoholizm.eu/Pub/pomoc_psychologiczna.pdf. Data ostatniego dostępu: 30.12.2020].
- Szehidewicz, Elwira (2014) „Dyskurs psychoterapeutyczny w perspektywie językoznawczej. Przegląd badań”. [W:] Marek Łukasik, Beata Mikołajewska (red.) *Języki specjalistyczne wczoraj, dziś i jutro*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe IKL@; 399–410.
- Tokarz, Marek (2000) „Podstawowe założenia teorii metafory Lakoffa i Johnsona”. *Nowa Krytyka*, 11; 253–261.
- Treadaway, Chris, Mari Smith (2011) *Godzina dziennie z Facebook marketingiem*. Gliwice: Helion.
- Warden Ferrara, Kathleen (1994) *Therapeutic Ways with Words*. Oxford: Oxford University Press.
- Wicińska, Karolina (2017) „Media społecznościowe jako narzędzie rozwijające działania marketingowe przedsiębiorstw”. *Rynek – Społeczeństwo – Kultura*, 3 (24); 115–121.

Wykaz materiałów badawczych

- Czernuszczyk, Michał (2016) „Dziura w ziemi”. *Blog o psychoterapii* [<http://blog-o-psychoterapii.pl/dziura-w-ziemi/>. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].
- Gabinet Psychoterapii – Refleksje Pacjentów* [<http://www.psychoterapia.iaw.pl/refleksje-pacjentow.html>. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].
- Hulewska Aleksandra (2013) „Rozterki psychoterapeuty”. *Aleksandra Hulewska* [<http://www.aleksandrahulewska.pl/o-mnie/blog/item/50-rozterki-psychoterapeuty.html>. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].
- Król Mikołaj (2014) „Wewnętrzna przygoda”. *Mikołaj Król* [<http://www.mikolajkrol.pl/czytelnia/wewnetrzna-przygoda/>. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].
- Winczura Łukasz (2019) „Tarnów. Psychoterapia to nie konfesjonał. Uczę sztuki walki z problemami psychicznymi [ROZMOWA]”. *Gazeta Krakowska* [<https://gazetakrakowska.pl/tarnow-psychoterapia-to-nie-konfesjonal-ucze-sztuki-walki-z-problemami-psychicznymi-rozmowa/ar/c14-14045857>. Data ostatniego dostępu: 08.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CLpHB3loU_T/?igshid=hi8lpe9422ew&fbclid=IwAR29kWi2wSqkfUFUvPI-gVTxX3z4jIFjMSQYAVtrrJUcOCi98JCiXl6_HVU [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CLtn_HaMBbY/?igshid=xdri7p5jnoxa&fbclid=IwAR0vdSc0i0SLQ6E7PzOIBrjy1qAA8Gxe2WI8Kbs97q215JfL7w6HjklGehw [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CLruuWABQ97/?igshid=fsuk6iwtb6jy&fbclid=IwAR2EUTQ4MlkKYkfCHd342YOpccDQrgNMRpZw6_HVAM-OA1-Hu0RFP0Rhv7E [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CMJcvwMFz4o/?igshid=qrljtka5cvnk&fbclid=IwAR0Ggr1gMGlxmBv_1PaYeG0U3pMo0RG_aWzfZZwB58ld6giv7TnuoN6DM0 (dostęp: 06.04.2021).

https://www.instagram.com/p/CMQG1jVhamu/?igshid=68uvmlkek4ua&fbclid=IwAR0vMa47ao5LVcuMUguV8w97fM8yMC3hmUbrhxLrqDrp6Cfrzyl-4_dVITc [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CMJrjgoj_R3/?igshid=12gvr0bcve6pn&fbclid=IwAR3zIxYeCQ9BfNwsUdeIJvtGlvxDJTPf5TZkOhzarlWSHA7jv2kh3PHorBc [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CMFLn6mH7RG/?igshid=1ugyt2rodqzgo&fbclid=IwAR3TBRnJhd-9aR3J8XYsKaBxlwtcKpVEQvIQ0TykhaJhqmo7IOC_KGC1Zs [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

<https://www.instagram.com/p/CLpagEQhJDq/?igshid=px91lcvv58n8&fbclid=IwAR3zIxYeCQ9BfNwsUdeIJvtGlvxDJTPf5TZkOhzarlWSHA7jv2kh3PHorBc> [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

<https://www.instagram.com/p/CMCnVqGnGxE/?igshid=thdvr3hqm78x&fbclid=IwAR1drbJsDhdUEuJVYwdZzR1gaplDtSpoSwDhgBEUjrm52LPJCJL3E3k7n3s> [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CLUw6w0Md3S/?igshid=1rvkn83oghsg2&fbclid=IwAR2Y-tjlWE5Y1yRkfiAthOPQtbyxvI1JTqJV-AdBz_TV8-F8jNxLwEFNW_Y [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CMm1cGYAW1x/?igshid=1aqp0uzxm09cl&fbclid=IwAR2EUTQ4MlkKYkfCHd342YOpccDQrgNMRpZw6_HVAM-OA1-Hu0RFP0Rhv7E [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CKoF77vnG_2/?igshid=uh4t0i5d0lik&fbclid=IwAR29kWi2wS qkfUFUvPI-gVTxX3z4jIFjMSQYAVtrrJUcOCi98JCiXl6_HVU [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CKntqfTFBrH/?igshid=fx2huq1hwip7&fbclid=IwAR0ltv_5pnu mQymdCsisPOAObSbLTj5Z3VgJj2t4TrWbUeJXbZUe1vwQ6rE [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

<https://www.instagram.com/p/CL9pGx3syVs/?igshid=1e6iff9syujb3&fbclid=IwAR27tGiasyP dn6D7pFpzQrx0r9mN99nl3vU-xNMBdtZKXhVeTwJBY48scSM> [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

<https://www.instagram.com/p/CLTpAV-BgPC/?igshid=li40aijqe5pd&fbclid=IwAR0vdSc0i0SLQ6E7PzOIBrjy1qAA8Gxe2WI8K bS97q215JfL7w6HjklGehw> [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CKRjpfHJU1s/?igshid=1cy4xaig9tjx4&fbclid=IwAR0ltv_5pnu mQymdCsisPOAObSbLTj5Z3VgJj2t4TrWbUeJXbZUe1vwQ6rE [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CL4k_gZFTnT/?igshid=1u9hnxpqxply&fbclid=IwAR0vMa47 ao5LVcuMUguV8w97fM8yMC3hmUbrhxLrqDrp6Cfrzyl-4_dVITc [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CJ_xdz_MyYq/?igshid=wwktnze0m6xi&fbclid=IwAR2xQ5Gq aeZvFnaaMDeuWWaQDLk_CLTVcRMXJT772YxO5xMhwcTFeCRozx0 [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CJ4KX1zHy8W/?igshid=ltuycjo1xmh6&fbclid=IwAR0H4QYst r8pJV3JtG6I8ztD0E9ZjzQJTFaZVqC1rP2_UUk6S7VAkA-novw [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

<https://www.instagram.com/p/CJvpNBusz4N/?igshid=9d5lwprht7gx&fbclid=IwAR0pKBFYc Bq7JjarEqTJsP299QZwB5ErXVYgn9u0TsZya7zmHVZKwtraJFA> [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CKRGp_gsE26/?igshid=1w0o9jpe4ebhk&fbclid=IwAR0vdSc0i 0SLQ6E7PzOIBrjy1qAA8Gxe2WI8KbS97q215JfL7w6HjklGehw [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CMpur35HZU-/?igshid=tajx85wuofqy&fbclid=IwAR3TBRnJhd-9aR3J8XYsKaBxIwtcKpVEQvIQ0TykhaJhqmqmo7IOC_KGC1Zs [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

<https://www.instagram.com/p/CK3oVgdFGOW/?igshid=1f7mmkk3g766i&fbclid=IwAR3fpbL CXCUXgRbssBP-tt097nrJRtL9h1pVe5As9XrMSR8854FpWzgIDQY> [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CL6U8uwFz5b/?igshid=jfqhcyj2fjq9&fbclid=IwAR3_E3j7A8x xsgtyXGmu6qyxUEpT9NJUsnDQ2tdpWzFYFO4xck8b6KypK8Q [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CK07sEQllJc/?igshid=2z4zln4nbxmp&fbclid=IwAR0w_dyYLV bnVZC8NAde-1crzIvk1KKpp8Fdt_ilsf0Takt4oLuMRiYwdpY [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CLYv8iNhSLT/?igshid=1hr9968caw13e&fbclid=IwAR2hkpdY dnL_BxgiO7HQGGvqdW3wgYjWSaciMP0xtAEcejM8Tq37qr7Xpow [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://www.instagram.com/p/CMPFReLhnUe/?igshid=1ovcxsp0j6q8k&fbclid=IwAR33HQ0 WlqVFraIxEaFST7ZILLwp9GFECiGrEMHFT8hK1r_xE4re2S6vzLo [Data ostatniego dostępu: 06.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=293753898777740&id=100044293966127 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2487872331517575&id=1463418953962923 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3480204558752033&id=722005944571922 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3888713507871433&id=1785377858205019 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2493304817640993&id=1463418953962923 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3787463927989459&id=1375179585884584 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=175230751109214&id=100161991949424 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=133037715078307&id=100971394951606 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=175687394396883&id=100161991949424 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=665602560640551&id=150253675508778

[Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1323832774657785&substory_index=0&id=814474082260326 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=256460029184989&id=100044629800271 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=175224037776552&id=100161991949424 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=275815690773396&id=103839041304396 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3978977325491785&id=829258623797020 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=255068459617393&id=105759884548252 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3520963784668179&id=898024543628796 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3902895689765253&id=447220658666124 [Data ostatniego dostępu: 07.04.2021].

https://twitter.com/psycholog_pisze/status/1383048458140057603 [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

<https://twitter.com/Piotr54028817/status/1382407943333744644> [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

https://twitter.com/psycholog_pisze/status/1300501404428259331 [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

https://twitter.com/search?q=botorthot&src=typed_query&f=live [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

<https://twitter.com/PanteraCzarna/status/1383781665013526531> [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

https://forum.gazeta.pl/forum/w,12359,171553241,171553241,Podniesc_sie_.html [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

https://forum.gazeta.pl/forum/w,16,171027890,171027890,Finanse_w_zwiazku.html [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

https://forum.gazeta.pl/forum/w,898,171568911,171568911,10_lat_malzenstwa_kryzys.html [Data ostatniego dostępu: 24.04.2021].

Vis Salutis, *My jesteśmy słowami... Refleksje o psychoterapii. Część II,*

<https://www.youtube.com/watch?v=vM1vzRRmQsw&t=147s> [Data ostatniego dostępu: 04.05.2021].

Vis Salutis, *My jesteśmy słowami... Refleksje o psychoterapii. Część III,*

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4f9UBCkdbQ> [Data ostatniego dostępu: 04.05.2021].

Vis Salutis, *My jesteśmy słowami... Refleksje o psychoterapii. Część IV,*

<https://www.youtube.com/watch?v=R9NLVmgfZA4> [Data ostatniego dostępu: 04.05.2021].

Vis Salutis, *My jesteśmy słowami... Refleksje o psychoterapii. Część V,*

<https://www.youtube.com/watch?v=A15-8mIFsRc> [Data ostatniego dostępu: 04.05.2021].

Vis Salutis, *My jesteśmy słowami... Refleksje o psychoterapii. Część VI,*

<https://www.youtube.com/watch?v=tq36oyU1qG0> [Data ostatniego dostępu: 04.05.2021].

Vis Salutis, *My jesteśmy słowami... Refleksje o psychoterapii. Część VII,*

<https://www.youtube.com/watch?v=F55KgWqHVO4> [Data ostatniego dostępu: 04.05.2021].