Półrocznik Językoznawczy Tertium. Tertium Linguistic Journal 10 (2) (2025)
www.journal.tertium.edu.pl
https://doi.org/10.7592/Tertium.2025.10.2.337

„To taka czarna magia. Nie no, żartuję": metafory pojęciowe jako sposób konceptualizacji doświadczenia terapeutycznego z perspektywy psychoterapeutów psychodynamicznych

Maja Cybulska
Uniwersytet Jagielloński, Kraków
cybulskamaja@gmail.com

Streszczenie

Niniejszy artykuł skupia się na przeglądzie metafor pojęciowych, które wyrażają sposób konceptualizacji doświadczenia psychoterapii psychodynamicznej z perspektywy terapeutów pracujących w tym nurcie. Autorka analizuje wybrane wypowiedzi zgodnie z założeniami językoznawstwa kognitywnego, w szczególności klasycznej teorii metafory pojęciowej (George Lakoff, Mark Johnson), uzupełnionej o refleksje Teresy Dobrzyńskiej i Tomasza Krzeszowskiego. Zebrany materiał źródłowy ma charakter jakościowy. Pochodzi z wywiadów umieszczonych w przestrzeni internetowej, postów oraz artykułów na blogach i portalach społecznościowych, wobec czego cechuje się nadrzędną funkcją edukacyjną i za swój cel ma szerzenie wiedzy na temat omawianego nurtu terapeutycznego. Uwydatnione zostają te cechy, które można nazwać dystynktywnymi dla psychoterapii psychodynamicznej, oraz te, które terapeuci pragną wysunąć na plan pierwszy. Wyróżnione metafory pojęciowe (m.in. jako sztuki, relacji, obdarowywania się) pokazują wyraźnie przyjętą przez autorów wypowiedzi perspektywę i potrzebę klarowniejszego wyjaśniania niektórych procesów terapeutycznych. Artykuł kończy się podkreśleniem roli języka w psychoterapii i potrzeby prowadzenia badań w tym obszarze.

Słowa kluczowe: psychoterapia psychodynamiczna, psychoanaliza, językoznawstwo kognitywne, metafory pojęciowe.

Abstract

"It's kind of witchcraft. No, just kidding": Conceptual Metaphors as a Way of Conceptualizing Therapeutic Experience from the Perspective of Psychodynamic Psychotherapists

This article focuses on a conceptual metaphors that express ways in which psychodynamic psychotherapy is conceptualized from the perspective of therapists working within this orientation. The author analyzes selected statements according to the principles of cognitive linguistics, particularly the classical Conceptual Metaphor Theory (George Lakoff, Mark Johnson), complemented by the reflections of Teresa Dobrzyńska and Tomasz Krzeszowski. The collected source material is qualitative, as is the method of analysis. It consists of interviews published online as well as posts and articles from blogs and websites whose primary function

is educational, aiming to spread knowledge about the psychodynamic approach. The analysis highlights features that can be described as distinctive of psychodynamic psychotherapy, as well as those that therapists themselves wish to emphasize. The identified conceptual metaphors (e.g., psychotherapy as art, relationship, gift exchange) clearly reveal the perspectives adopted by the authors of the statements and their need to provide a clearer explanation of certain processes. The article concludes by emphasizing the role of language in psychotherapy and the importance of further research in this area.

Keywords: psychodynamic psychotherapy, psychoanalysis, cognitive linguistics, conceptual metaphors.

1. Uwagi wstępne

> Słowa były niegdyś czarami i do dziś słowo zachowało coś ze swej siły czarodziejskiej. Słowami może człowiek uszczęśliwić lub doprowadzić do rozpaczy, słowami nauczyciel przenosi na uczniów swą wiedzę, słowami mówca porywa słuchaczy, decyduje o ich sądach i rozstrzygnięciach. Słowa wywołują afekty, są powszechnym środkiem do tego, by ludzie mogli na siebie wpływać. Nie będziemy więc w psychoterapii lekceważyli używania słów […].
>
> (Freud 2021: 7)

Zygmunt Freud wypowiedział i zapisał powyższe słowa w 1915 roku, a jak się później okazało, były one na tyle znamienne, że utorowały bieg dalszych losów psychoterapii. Podkreślenie wagi słowa, a w związku z tym i samej rozmowy, umożliwiło stworzenie podwalin (między innymi) pod nurt psychoterapii psychodynamicznej. Poprzez język – często nie wprost, gdyż dzięki skojarzeniom, przejęzyczeniom, milczeniu czy tworzonej podczas terapii narracji – możliwe stało się dotarcie do kluczowych dla tego spojrzenia treści nieświadomych. Podejście psychodynamiczne bowiem, a jego wstępne rozumienie jest kluczowe dla niniejszego artykułu, wywodzi się z psychoanalizy i dzieli z nim podstawowe założenia teoretyczne, które w znacznym uproszczeniu zarysowuję poniżej.

Przede wszystkim dookreślić należy samo rozumienie psychoterapii. Termin ten, według Jeana Laplanche'a i Jeana-Bertranda Pontalis'a, to: „metoda leczenia zaburzeń psychicznych lub somatycznych, stosująca środki psychologiczne – czy też bardziej precyzyjnie – opierająca się na relacji terapeuta-chory" (Laplanche, Pontalis 2023: 549). Co więcej, dookreślając specyfikę nurtów bazujących na psychoanalizie, warto wskazać, że polega ona przede wszystkim na roli interpretacji nieświadomych treści i analizy przeniesienia (zob. tamże: 549). Te aspekty, a także rola determinizmu psychicznego i fazowo-progresywnego rozwoju

psychicznego, to najważniejsze aspekty wyróżniające wybrany nurt (zob. Koweszko, Gierus 2024: 35).

Choć rdzeń myślenia psychoanalitycznego pozostał fundamentem, psychoterapia psychodynamiczna przyjęła formę nieco przystępniejszą klinicznie (rezygnacja z kozetki, rozmowa twarzą w twarz, mniejsza częstotliwość sesji), a w związku z tym również teoretycznie nastawioną bardziej na relację i to, co „tu i teraz". Sam termin *psychodynamiczny* odnosi się zaś do „sposobu rozumienia osobowości, której rozwój dokonuje się na skutek działania dynamicznych sił" (Koweszko, Gierus 2024: 2), a w nazwie podejścia i stanowiska wskazuje na kilka istotnych założeń. Przede wszystkim są to otwartość i dynamiczność, które rozgrywają się w nieustannie podkreślanej (ze względu na swoją ważność) relacji terapeutycznej oraz w dialogu terapeutycznym (jako podstawowym narzędziu). Dynamiczna okazuje się więc nie tylko psychika ludzka, lecz także sama postać terapii, która „jest formowana wspólnie z pacjentem, przez cały okres procesu terapeutycznego", a sam „wybór strategii terapeutycznej jest wtórny" i uzależniony od indywidualnych potrzeb (Drozdowski 2007: 16-17). To zaś, co pozwala odróżnić podejście psychodynamiczne od innych nurtów, bardzo dobrze ujmuje w następujących słowach założyciel Krakowskiego Centrum Psychodynamicznego:

> Jeśli ktoś szuka jasnych, otwartych i ostatecznych odpowiedzi, ten nie ma szans zostać terapeutą psychodynamicznym. Podejście psychodynamiczne nie daje oparcia w pewności, uniemożliwia autorytarność, za to umożliwia autorstwo procesu terapeutycznego.
>
> (Drozdowski 2007: 16)

Obraz wybranego nurtu zostanie rozwinięty w dalszej części artykułu, w której skoncentruję się na najwyrazistszych sposobach konceptualizacji psychoterapii psychodynamicznej i będącej ich wyrazem metaforyzacji. Do ukazania tego przyjęta została metodologia opierająca się na założeniach językoznawstwa kognitywnego, a przede wszystkim skupiająca się na teorii metafory pojęciowej.

Wedle George'a Lakoffa oraz Marka Johnsona „większa część naszego zwyczajnego systemu pojęciowego ma strukturę metaforyczną" (Lakoff, Johnson 2020: 117), a jego podstawa wyrasta „z nieustannego doświadczania przestrzennego, to znaczy z naszego współdziałania ze środowiskiem fizycznym" (Lakoff, Johnson 2020: 118). Za metafory uznane zostają więc też te sformułowania, które nie pochodzą wyłącznie z języka poetyckiego, lecz także z mowy codziennej, ujawniającej to, jak konceptualizujemy świat wokół nas. Świat ten,

a dokładniej spotkanie z nim, wnika w nieuświadomione obszary ludzkie, które kolejno stanowią grunt dla rozumienia i nadawania znaczeń (zob. Johnson 2015: 35). Co więcej, łączy się to z innym jeszcze aspektem uwydatnianym w ramach lingwistyki kognitywnej, czyli z koncepcją schematów wyobrażeniowych, które – jak zauważa Johnson – są dynamicznymi, powtarzającymi się wzorcami interakcji między organizmem a środowiskiem i które stanowią najbardziej fundamentalne struktury postrzegania czy operowania przedmiotami (zob. Johnson 2015: 157).

Formy językowe, jakimi są metafory, okazują się więc czymś, co wynika z doświadczenia zmysłowego i wzbogaca możliwości abstrakcyjnego myślenia poprzez „rozumienie i doświadczanie pewnego rodzaju rzeczy w terminach innej". Co równie istotne – i podkreślił to wyraźnie Tomasz Krzeszowski:

> Każda metafora wiąże się z przyporządkowaniem elementom drugiej domeny źródłowej elementów domeny docelowej, gdzie domena docelowa jest rozumiana przez domenę źródłową. Domena źródłowa[1] jest znacznie precyzyjniej określona w naszym umyśle, ponieważ ma bogatszą strukturę i ta właśnie struktura jest nakładana na domenę docelową.
>
> (Krzeszowski: 1998: 80)

Oprócz oczywistego oraz wymienianego przez Lakoffa i Johnsona celu metaforyzacji, jakim jest lepsze rozumienie danego pojęcia abstrakcyjnego, wyróżnić można jeszcze inny, być może ważniejszy. Metafora pojęciowa, jeśli odwołuje się do dobrze znanych pojęć i doświadczeń, „naświetla w ten sposób pewne aspekty analizowanych zjawisk. Ma to niewątpliwy walor poznawczy", ponieważ „jednym rzutem odsłania […] cały kompleks cech i uwikłań przedmiotu, których ujawnienie wymagałoby długiego procesu analitycznego" (Dobrzyńska 1994: 136). Ponieważ zaś przenosimy nie tylko topologię (strukturę schematu wyobrażeniowego) z jednego pojęcia na drugie, ale też całą powiązaną z nim aksjologię (zob. Krzeszowski 1998: 81), metafora zdobywa i taką perspektywę, która narzuca „odbiorcy określoną postawę wartościującą" (Dobrzyńska: 1994: 137).

W związku z tym (dla osoby niezaznajomionej wcześniej z nurtem psychodynamicznym) być może to właśnie analiza metafor, a nie teoretyczne wprowadzenie, okaże się bardziej wartościowym sposobem uchwycenia specyfiki wybranego podejścia

[1] Domena to fragment wewnętrznie spójnej przestrzeni pojęciowej, którego znajomość jest kluczowa do interpretacji metafory w całym swoim „semiotycznym uwikłaniu" (Dobrzyńska 1994: 91).

psychoterapeutycznego. Podobnie w procesie terapeutycznym, w którym użycie metafory może powiedzieć zdecydowanie więcej (i sugestywniej) o przyjętym sposobie pracy.

2. Materiał źródłowy

Przed samą charakterystyką zebranego materiału należy zaznaczyć, że wybrany nurt zaleca terapeutom powściągliwość w autoprezentacji oraz ograniczenie obecności w mediach społecznościowych, co wynika z troski o neutralność terapeutyczną, ochronę procesu terapeutycznego i pozostanie w zgodzie z etyką zawodu. Jak można się więc domyślić, skutkuje to ograniczoną widocznością psychoterapeutów tego nurtu w Internecie, choć nie w zupełności zredukowaną do zera. Niniejsza analiza będzie więc z tego powodu jedynie punktem wyjścia do dalszych badań, potrzebnym jednak do unaocznienia, jak nurt psychodynamiczny prezentuje sam siebie w przestrzeni Internetu.

Oprócz klasycznego słownictwa specjalistycznego, które zaliczyć można do terminologii naukowej i profesjolektu, w zebranych wypowiedziach uwidaczniają się ciekawe sposoby konceptualizacji obszarów związanych z terapią i pracą terapeuty. Pokazują one zarówno przyjętą perspektywę, typową dla owego nurtu, jak i potrzebę klarowniejszego wyjaśnienia niektórych procesów, co wynika z faktu, że wypowiedzi te miały w większości funkcję edukacyjną. Pochodzą one z dostępnych w przestrzeni internetowej wywiadów lub postów, które znajdują się na wybranych portalach społecznościowych lub stronach promujących daną placówkę terapeutyczną. Do zbioru analizowanych wypowiedzi włączane zostały wyłącznie te, których nadawca w sposób jawny określił swoją przynależność do nurtu psychodynamicznego oraz [gdzie] było możliwe sprawdzenie, czy prowadzi on praktykę terapeutyczną. Dzięki temu – za pomocą wyróżnionych metafor pojęciowych – możliwe okazuje się pokazanie sposobów myślenia na temat wykonywanej przez siebie praktyki psychoterapeutycznej, do czego przechodzę w następującej części artykułu.

3. Sposoby konceptualizacji psychoterapii psychodynamicznej

Analiza sposobów metaforyzacji procesu psychoterapeutycznego była tematem podejmowanym m.in. przez Emilię Soroko (2006), Ivannę Shubinę (2011), Annę Błaszczak (2018), Natalię Ptak (2022), a także innych autorów, których prace nie są jednak określane jako językoznawcze (R. Berlin, M. Olsen, C. Cano [1991], P. Barker [1997], N. Törneke [2025]) lub

których tematyka dotyczy wyłącznie obszarów języka np. psychoanalizy, a nie psychoterapii (D. Flader [2000], Z Kossowski [2022], M. Miłkowski [2022]).

Ujęcia psychoterapii jako ogółu, a więc ze wszystkimi możliwymi nurtami i teoriami, jakie przez ponad sto lat powstawały, zbierają metafory, które niekiedy pokrywają się ze sobą niezależnie od samego typu terapii. Za uniwersalne dla wszystkich uchodzą z pewnością metafory PSYCHOTERAPIA TO PODRÓŻ/DROGA a także PSYCHOTERAPIA TO PROCES[2], których dopiero bardziej szczegółowe cechy będą się różnić m.in. ze względu na podejście terapeutyczne. Zdarza się więc tak, że określony nurt wytwarza własną, niepowtarzalną metaforę, która będzie ściśle powiązana z jego zapleczem teoretycznym i nie ulegnie tak łatwym transpozycjom do innych nurtów. Aby jednak wyraźniej to unaocznić, potrzebna byłaby praca zestawiająca metafory pojęciowe terapeutów różnych modalności psychoterapeutycznych.

Ze względu na charakter zgromadzonego materiału (o funkcji zdecydowanie edukacyjnej i informacyjnej) psychoterapeuci psychodynamiczni odwołują się zwykle do „zespołów pojęciowych mocno związanych z doświadczeniem potocznym", ponieważ „znane doświadczenia są szczególnie łatwo rozpoznawalne" (Dobrzyńska 1994: 138). Psychoterapeuci, mając w świadomości fakt, że kierują swoje treści i wypowiedzi do szerokiego grona odbiorców, którzy posiadają różne zaplecze doświadczeń, celowo posługują się prostym, z ograniczoną liczbą charakterystycznej dla siebie terminologii, językiem. Dzięki temu wypowiadana przez nich treść zwiększa swoją sugestywność, a co za tym idzie, perswazyjność komunikatu (do czego zaś przekonują, podkreślę w odpowiednim miejscu).

3.1. Psychoterapia psychodynamiczna to relacja (pacjent-terapeuta)

Choć w innych nurtach nacisk na relację również jest widoczny, jej rola w psychoterapii psychodynamicznej zdaje się najbardziej kluczowym aspektem[3]. Jak się okazuje, nie leży ona jedynie u podstaw założeniowych samego podejścia, lecz także jest bodaj najczęstszym sposobem metaforyzowania procesu terapeutycznego. Metafora PSYCHOTERAPIA

[2] Taki też sposób zapisu, zgodnie z przyjętą metodologią, stosowany będzie przy kolejnych przykładach metafor. Schemat ten został zaproponowany m.in. przez Lakoffa i Johnsona (ARGUMENTOWANIE TO WOJNA lub jak wyżej: PSYCHOTERAPIA TO PODRÓŻ), a także Teresę Dobrzyńską: „Aby powiedzieć, jaki jest X, myślę o Y-u, ponieważ o X-ie można powiedzieć to, co mówi się o Y-u", tzn. Y jest y', więc X jest y', gdzie X jest domeną docelową, a Y źródłową (1994: 15).

[3] Odzwierciedla się to już w samych tytułach publikacji z tego nurtu, np. *Rezonans – Spotkanie – Zrozumienie. Ukryta komunikacja w relacji terapeutycznej* (Doering 2024); *Autentyczność w relacji psychoanalitycznej* (Davids, Shavit 2020); *Relacja terapeutyczna* (Gelso, Hayes 2004); *Techniki terapii psychodynamicznej. Paca nad emocjami w relacji terapeutycznej* (Maroda 2014).

PSYCHODYNAMICZNA TO RELACJA PACJENT-TERAPEUTA ujawnia się w wielu zwrotach[4] wprost, np.:

a. „Psychoterapii nie da się uprawiać, nie dbając o relację z pacjentem. To jest kluczowy aspekt z naszego psychoanalitycznego punktu widzenia" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023)[5];
b. „[…] znowu my mamy ten *focus* na relacji. Też terapia psychodynamiczna jest [też] terapią, która głównie na relacji pomiędzy pacjentem a terapeutą czy terapeutką się skupia" (Szynal, Porębiak 2025).

Bywa też traktowana jako synonim samej psychoterapii: „to przede wszystkim relacja między pacjentem a terapeutą, która może stać się przestrzenią do zmiany i głębokiego zrozumienia siebie" (@pracownia_psychodynamiczna 2025). Dzięki temu terapeuci już w doborze samych słów są w stanie wyrazić uznanie oraz szacunek do pacjenta, a także troskę o to, aby relacja z nim była rozwijana, zacieśniana – a także badana. Sygnał ten istotny jest z perspektywy pacjenta (m.in.) ze względu na cenną zapowiedź tego, co będzie działo się podczas sesji terapeutycznych.

Kwestiom relacyjnym poświęcana jest znaczna część uwagi, ponieważ „to jest terapia, która pracuje na relacji. Szczególnie na relacji" (Szynal, Porębiak 2025), będąc tym samym czymś zdecydowanie niezastąpionym – „psychoterapii nie da się uprawiać, nie dbając o relację z pacjentem. To jest kluczowy aspekt z naszego psychoanalitycznego punktu widzenia" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023). Dzieje się tak między innymi ze względu na wpływ takiej więzi:

a. „To, co jest najbardziej leczące w psychoterapii, to relacja" (Woźny, Wojkiewicz 2024);
b. „Co według mnie leczy w psychoterapii? Nie technika, nie rady. Nawet nie samo zrozumienie zachowań pacjenta przez terapeutę. Leczy doświadczenie innej relacji niż wszystkie dotychczasowe" (@zdroweglowypl 2025);
c. „Psychoterapia to nie tylko rozmowa. To próba zbudowania nowej relacji z obiektem, tym razem wystarczająco bezpiecznym" (@zdroweglowypl 2025).

Metafora ta uwidacznia się także w mniej dosłowny sposób (tzn. bez bezpośredniego przytoczenia słowa „relacja) w wypowiedziach:

a. „[…] że mogę się z tą osobą dzielić i z czasem to dzielenie pogłębiać" (Dorosz-Dębska 2021),

[4] Transkrypcja i pisownia wszystkich wypowiedzi są zachowane zgodnie z oryginałem.

[5] Cytaty z materiałów źródłowych podaję w nawiasach, używając nazwisk autorów wypowiedzi lub nazw profili w mediach społecznościowych.

b. „potrzebna jest druga osoba” (Dorosz-Dębska 2021).

Pojawia się także wtedy, gdy mowa o zakończeniu terapii jako momencie istotnym nie tylko z faktu podsumowania zmian, lecz także (a być może przede wszystkim) z bycia po to, aby ostatecznie „się pożegnać, bo nie mamy wielu okazji w życiu na to, żeby się dobrze pożegnać, żeby to nie było kolejne zerwanie” (Woźny, Wojkiewicz 2025).

Samo (często używane) określenie „bycia w terapii” jest czymś, co może – i często tak jest – odnosić się do „bycia w relacji”, „związku” z drugą osobą. Rzadziej można usłyszeć z ust psychoterapeutów psychodynamicznych sformułowanie odnoszące się do „korzystania” z terapii, co nasuwałoby skojarzenia z sektorem usługowym. Jak zostanie to pokazane w dalszych przykładach, terminologia związana z domeną branżową i handlową jest sferą raczej unikaną przez terapeutów psychodynamicznych. Z tego samego powodu postuluje się wybór leksemu „pacjent” zamiast „klient”:

> […] słowo klient jest trochę pułapką […], bo klient nasz pan… Ale my prowadzimy ten proces, nawet jeśli podążamy za pacjentem, to my jesteśmy odpowiedzialni i spinający cały ten proces. Naszym obowiązkiem jest rozumieć ten proces, wiedzieć właśnie, czym jest opór w terapii, nie pozwolić, żeby pacjent zrobił sobie krzywdę.
>
> (Dorosz-Dębska 2021)

Jako kojarzący się ze słownictwem dotyczącym usług czy interesów, klient nie znajduje miejsca w dyskursie psychodynamicznym, a pojawiający się zamiast niego pacjent, otwiera szereg konotacji związanych z troską, opieką, a także chorobą i leczeniem.

Lecząca, jak zostało to wspomniane, jest zarówno relacja, jak i samo przyglądanie się jej w celu głębszej analizy: „Za każdym razem badamy inną diadę pacjent-terapeuta” (Dorosz-Dębska 2021). To obecność drugiej osoby, a nie technik i metod, okazuje się kluczem do sukcesu terapeutycznego i zawodowego, co pokazuje szereg wypowiedzi ze strony terapeutów o wdzięczności za możliwość kontaktu z pacjentami. Uwidacznia się to nawet w publikacjach naukowych:

> Mamy w historii psychologii postaci genialnych psychoanalityków, takich jak Freud czy Winnicott, którzy dysponowali naturalną umiejętnością czerpania wiedzy od swoich pacjentów. […] Profesjonalne pomaganie w każdym wydaniu otwiera przed nami możliwość uczenia się bezpośrednio od pacjenta”.
>
> (Casement 2017: 12-13)

Hasło „relacja" słusznie wywołuje konotacje związane z zaangażowaniem obu stron (a więc także psychoterapeuty). Mowa jest więc nie tylko o przeniesieniu[6], ale też przeciwprzeniesieniu – oba te aspekty „pozostają najbardziej […] charakterystycznymi pojęciami związanymi z psychoanalizą i wywodzącymi się z niej psychoterapią psychoanalityczną i psychodynamiczną […] wpływającymi na przebieg i efektywność procesu terapeutycznego" (Koweszko, Gierus 2024: 209). Kluczowy jest też sam początek kontaktu i rozpoznanie terapeuty, na ile możliwe jest dopasowanie jego charakteru do dynamiki pacjenta: „Terapeuta, który podejmuje pracę z pacjentem zbytnio różniącym się od niego zakresem doświadczeń z dzieciństwa i z którym niechętnie wchodzi w relację, musi liczyć się z mniejszym prawdopodobieństwem powodzenia terapii" (Koweszko, Gierus 2024: 102). Nie bez znaczenia pozostaje też dalsza współpraca – diagnoza psychodynamiczna jest bowiem „formowana wspólnie z pacjentem, przez cały okres procesu terapeutycznego" (Drozdowski 2007: 15).

Co ważne i też podkreślane przez wybrany nurt, psychoterapia psychodynamiczna „nie działa «na pacjencie», działa we współpracy z nim" (@zdroweglowypl 2025). Tym samym ponownie zauważyć można wrażliwość na język i dobór stosowanych metafor. „W psychoterapii psychodynamicznej terapeuta nie «naprawia» pacjenta" (@zdroweglowypl 2025), gdyż to działałoby uprzedmiatawiająco, na co nie mogą (i nie chcą) pozwolić sobie terapeuci. Nie znaczy to jednak, że taka metafora (zepsutego sprzętu, który trzeba naprawić) nie pojawia się wcale – wręcz przeciwnie, jednak dominuje ona w innych narracjach, np. tych, które tworzy sam pacjent (zob. Ptak 2022).

Na istotę relacji wskazuje też dominująca w nurcie terminologia. Przykładem może być *przywiązanie* – termin na tyle skonwencjonalizowany, że wręcz niezauważalna pozostaje w nim metafora związania dwóch osób (przede wszystkim emocjonalnie). Jest ono „rozumiane jako wspólna nić łącząca wszystkie obiekty, z którymi masz więź" (@zdroweglowypl 2025). Dzięki niej:

> […] naturalny i zaciekawiony historią pacjenta terapeuta buduje atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Gdy pacjent czuje się bezpiecznie, może rozumieć i przeżywać trudne, niewygodne informacje […] jako preludium do zmiany.
>
> (Koweszko, Gierus 2024: 144)

[6] Przeniesienie „wynika z najbardziej ludzkich aspektów nas samych, w tym przede wszystkim zdolności do miłości i nienawiści" i stanowi odbicie „głębokich wzorców powstałych w dzieciństwie oraz późniejszego doświadczenia uczestniczących w niej osób" (Koweszko, Gierus 2024: 209-210). Innymi słowy jest to „proces aktualizowania się nieświadomych pragnień wobec pewnych obiektów w pewnego typu relacjach" (Laplanche, Pontalis 2023: 523).

Słowo to niesie za sobą informację o bliskości, ale też pewnego rodzaju zależności i odpowiedzialności za drugiego człowieka – terapeuta dba o bezpieczeństwa pacjenta, a pacjent zobowiązuje się do ustaleń terapii i przestrzegania „kontraktu". Choć w kontekście psychoterapii psychodynamicznej przywiązanie funkcjonuje jako pojęcie teoretyczne, jego siła opiera się właśnie na metaforycznej strukturze, sugerującej, że relacja między jednostką a obiektem ma charakter linii czy więzi, której napięcie lub gwałtowne zerwanie (w terminologii psychoanalitycznej: *acting-out*) może wywoływać konkretne konsekwencje psychiczne.

Podobnie ma się to z pojęciem sesji, która – choć jest terminem dość uniwersalnym dla wszystkich modalności psychoterapeutycznych – postrzegana jest jako spotkanie dwóch osób (SESJA TO SPOTKANIE). Choć podstawowe znaczenie tego wyrazu pozostaje zatarte, wyraz ten posiada znamiona metaforyczności. Etymologicznym źródłem *sesji* jest łacińskie *sessio*, czyli zorganizowane spotkanie, które (tak jak w terapii) ma swój cel, porządek oraz wydzielony formalnie czas i miejsce. *Sesja* sugeruje więc wyznaczone na konkretny typ działań miejsce, które w ujęciu psychodynamicznym ma nie tylko charakter struktury organizacyjnej, lecz także, metaforycznie właśnie, bezpiecznej „ramy". Dzięki temu umożliwiony zostaje rozwój więzi: „to jest jedna z najbardziej intymnych relacji, tak bezcielesnej, tylko mentalnej. Nie ma chyba bardziej intymnej relacji, bo tam się rozmawia o wszystkim" (Wasilewski, Olszak 2024).

Metaforyczne ujęcie psychoterapii jako relacji i bezpiecznego spotkania umożliwia wytworzenie warunków sprzyjających naturalnej i szczerej komunikacji, która jest jej podstawą. Ta zaś w swojej naturze zawiera już aspekt pewnej wymiany – dawania (komunikatu, emocji) i przyjmowania (reakcji, cudzego zdania). Kolejne wypowiedzi ujawniają metafory, które ujmują psychoterapię właśnie pod tym kątem.

3.2. Psychoterapia psychodynamiczna to obdarowywanie się

Podstawą relacji terapeutycznej (lub relacji w ogóle) jest komunikacja, która – poddana procesowi metaforyzacji – wskazuje na jeden ze swoich najistotniejszych aspektów, a więc dawania sobie czegoś nawzajem.

> Psychoterapia to relacja. Obie strony wnoszą coś ważnego. Terapeuta: obecność, wiedzę, bezpieczną przestrzeń, rozumienie nieświadomego. Pacjent: siebie tj. emocje, myśli, namysł, wątpliwości, autentyczność…
>
> (@zdroweglowypl 2025)

Metafora PSYCHOTERAPIA TO OBDAROWYWANIE SIĘ podkreśla wagę obustronnego zaangażowania w proces, który polega na przyjmowaniu oraz dzieleniu się. Dla terapeuty prezentem okazuje się m.in. uwaga: „[…] dostaje się uwagę od pacjenta, to nie jest tak, że się jej nie dostaje; to jest relacja" (Wasilewski, Olszak). Dla pacjenta jest to zaś zmiana: „Nasz pacjent musi być gotowy na to, aby tę zmianę przyjąć" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023).

Osoba, która z psychoterapii korzysta, jest również kimś, kto na terapię coś przynosi (PACJENT TO KTOŚ, KTO PRZYNOSI [COŚ] NA TERAPIĘ): „Zadaniem pacjenta jest przynosić siebie, nawet jeśli to «tylko» chaos, milczenie, sprzeczności…" (@zdroweglowypl 2025). Ujęcie tej metafory jako „obdarowywanie" ma tu znaczenie też o tyle, że nie przedstawia psychoterapii jako wymiany, która mogłaby kojarzyć się bardziej z dyskursem ekonomicznym czy handlowym. Wzajemne obdarowywanie się współtworzy atmosferę opiekuńczości i bezpieczeństwa, czyli cech niezbędnych do tego, żeby umożliwić stworzenie „takiej przestrzeni do swobodnego wniesienia czegokolwiek, z czym dana osoba przychodzi" (Szynal, Porębiak 2025). Na tym też skupia się terapeuta: „Tu jest bardzo duża taka przestrzeń swobodna dla pacjenta pozostawiona – właśnie wnoszenia tego materiału na bazie tych wolnych skojarzeń" (Szynal, Porębiak 2025). Widziany jest więc jako nie autorytet czy usługodawca, ale osoba wspierająca, która widzi, że: „My tu mamy żywego człowieka, żywą relację i odpowiadamy na to, co ten pacjent wnosi" (Dorosz-Dębska 2021).

Powyższe wypowiedzi podkreślają także kwestie zaufania i sprzeciwu wobec stawiania terapeuty w pozycji hierarchicznej i niejako wyższej wobec pacjenta: „terapeuta bardziej jest takim towarzyszem" (Woźny, Wojkiewicz 2024). Obdarowywanie się jest więc wzajemnym i równomiernie rozłożonym przekazywaniem sobie czegoś „w prezencie". Wydarzenie, jakim jest sesja terapeutyczna, rozpoczyna się zwyczajowo od wniesienia przez pacjenta owego „prezentu" (najczęściej samego siebie), by potem terapeuta mógł „podążać" za jego słowami, emocjami, tworzoną narracją itp.:

> […] pacjenci prowadzą terapeutę z powrotem do tego, co on już wie, lub dalej – ku temu, co wciąż jeszcze musi odkryć i zrozumieć. W tym procesie zasadniczą rolę odgrywa gotowość terapeuty do podążania za pacjentem.
>
> (Casement 2017: 250)

To zaś symbolicznie prowadzi do kolejnej metafory psychoterapii psychodynamicznej.

3.3. Psychoterapia psychodynamiczna to podróż

Ponieważ metafora PSYCHOTERAPIA TO PROCES, PSYCHOTERAPIA TO DROGA/PODRÓŻ była już opisywana m.in. przez Ptak (2022) i Soroko (2006), w tej części pragnę skupić się jedynie na tych aspektach, które zdają się charakterystyczne dla nurtu psychodynamicznego.

Wbrew pozorom (czyli obrazowi milczącego terapeuty z kozetką) „to nie jest tak, że psychoterapeuta psychodynamiczny siedzi i jest ścianą" (Dorosz-Dębska 2021). Przede wszystkim nurt ten cechuje wspomniane już „podążanie za pacjentem", czyli towarzyszącą rolę psychoterapeuty:

> Psychoterapia psychodynamiczna – terapia „podążająca" za pacjentem […]. Zadaniem terapeuty jest „podążać za pacjentem" […], terapeuta dostosowuje swoją aktywność do aktualnych potrzeb i możliwości pacjenta, „podążając" za wspomnianą już wcześniej dynamiką jego przeżyć psychicznych, poszukuje wspólnie z pacjentem nowego rozumienia.
>
> (Kamińska 2021)

Podążanie odbywa się zgodnie z rytmem pacjenta: „Każdy z nas potrzebuje odnaleźć swój własny rytm i tempo w procesie" (@psychodynamicznie 2025). Co więcej, to nie wyuczone techniki, a właśnie dynamika żywego człowieka wytycza ścieżki całej podróży. Diagnoza nie jest zaś jednoznacznym przypieczętowaniem jednostki, a jedynie wskazówką, która nigdy nie jest ostateczna: „Diagnoza ma być tylko trochę takim drogowskazem, ale ważniejsze jest rozumienie […] niż etykietowanie" (Woźny, Wojkiewicz 2024). Również początek każdej sesji jest pod tym względem znaczący: „osoba, która prowadzi terapię, nie ukierunkowuje nawet pytaniem" (Szynal, Porębiak 2025). Opisywana relacja jest z kolei częścią na drodze, która umożliwia poznanie: „jest takim pomostem między przeszłością a teraźniejszością" (Woźny, Wojkiewicz 2024).

Opisywana metaforyczna podróż nie może odbywać się jednak bez pewnych utrudnień, które najczęściej wynikają z tzw. *oporu*[7]: „psychodynamicznie no jakoś myślimy o tym, że to jest nie do uniknięcia" (Szynal, Porębiak 2025). Opór jest z jednej strony przeszkodą, gdyż „terapeuta pomaga mu [pacjentowi] przekroczyć opory" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023), a z drugiej czymś, co pojawia się w trakcie terapii i towarzyszy przeniesieniu: „one trochę idą w parze" (Szynal, Porębiak 2025). Podróż bywa wobec tego „dosyć trudna i wyboista" (Woźny,

[7] Opór to „wszystko to, co tkwi w słowach i działaniach osoby analizowanej, a co przeszkadza jej osiągnąć dostęp do nieświadomości" (Laplanche, Pontails 2023: 403). Jak jednak zauważa Marta Kłosińska: „określenie to jest niefortunne, ponieważ sugeruje, że pacjent prezentuje negatywne i świadome nastawienie do procesu terapeutycznego, choć w rzeczywistości w dużej mierze jest ono nieświadome. Termin *opór* akcentuje fakt, że dawne konflikty uniemożliwiają zajęcie się problemami, z którymi pacjent zgłasza się do terapii. […] terapeuci powinni pamiętać, że opór może być naturalną, zdrową reakcją pacjenta" (Koweszko, Gierus: 2024: 183).

Wojkiewicz 2024), nielinearna, niekiedy wręcz kolista – do pewnych momentów się wraca, wokół innych kręci się w kółko: „To normalne, że podczas terapii […] możesz mieć wrażenie, że kręcisz się w kółko – […] niektóre tematy wymagają powracania do nich, abyś mógł je zrozumieć i przepracować w pełni" (@pracownia_psychodynamiczna 2025). Pacjent sam wybiera swoje ścieżki, a zadaniem psychoterapeuty jest „zrozumieć, co – być może nieświadomie – kieruje taką osobą" (Szynal, Porębiak 2025). Jeśli jednak pacjent się zgubi, psychoterapeuta zawsze pozostaje jego „przewodnikiem po pewnym procesie, trudnym procesie" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023), pomaga „mu odkrywać" inne drogi (Wojtkowicz, Jaworska 2023), ponieważ sam zna lepiej charakter podróży, którą wykonuje z pacjentem:

> Freud odnalazł drogę do badania życia nieświadomego i to zakłada, że potrzebna jest druga osoba […]. Nie jakakolwiek druga, ale która przyjmuje ten model terapii i która jest wyposażona w zdolność, w procedury badania nieświadomego […] poprzez poruszanie się w obszarze dostępnym.
>
> (Andreasik, Kitrasiewicz 2023)

Istotne jest to, żeby terapeuta mógł „pomóc pacjentowi m.in. w rozumieniu dróg, na jakich dochodzi on do formułowania swoich sądów" (Drozdowski 2007: 17). Z perspektywy psychoterapeutów psychodynamicznych jest to „fascynująca podróż w głąb własnej psychiki", ale nie należy zapominać o tym, że jest on „aktywnym uczestnikiem sesji, w trakcie której skupia się przede wszystkim na tym, by jak najlepiej zrozumieć […] i wesprzeć [pacjenta – M.C.] w drodze do zmiany" (Gruhn-Devantier 2023).

W trakcie podróży, czyli samej terapii psychodynamicznej, „szukamy źródła [tego] lęku" (Dorosz-Dębska) i ukrytych, nieświadomych treści, co sugeruje kolejne metafory, tj. PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA TO EKSPLORACJA czy nawet PRACA DETEKTYWISTYCZNA: „terapeuta zbiera te wszystkie informacje" (Wasilewski, Olszak 2024) lub ARCHEOLOGICZNA[8] (zob. Miłkowski 2022): psychoterapia polega na tym, aby „nieświadomość odkrywać i jak najbardziej eksplorować" (Szynal, Porębiak 2025).

W powyższej metaforze uwydatnia się także schemat wyobrażeniowy PŁYTKO-GŁĘBOKO, niekiedy powiązany ze schematem GÓRA-DÓŁ[9]. Wywołuje to dalszy szereg konceptualizacji, w których psychoterapia psychodynamiczna ujmowana jest jako schodzenie

[8] Jednocześnie można zauważyć chęć walki ze stereotypami na temat terapii psychodynamicznej, jako takiej, która skupia się wyłącznie na wspomnieniach z dzieciństwa: „bardziej koncentrujemy się na tym, co tu i teraz, to też nie jest taka praca archeologiczna, bo to też może być pewnego rodzaju mit" (Szynal, Porębiak 2025).

[9] O postrzeganiu umysłu ludzkiego z perspektywy psychoanalitycznej w podobny sposób pisał Kossowski (2022).

do tajemniczego „dołu” lub wchodzenie gdzieś „w głąb”, co stanowi kolejne etapy opisywanej podróży lub metaforę samą w sobie (PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA TO WCHODZENIE/SCHODZENIE W GŁĄB [CZEGOŚ]):

a. „psychoterapia to podróż w głąb” (@pracownia_psychodynamiczna 2025);
b. „[psychoterapia psychodynamiczna – M.C.] pozwala na odkrycie i przepracowanie głęboko zakorzenionych schematów emocjonalnych” (@pracownia_psychodynamiczna 2025);
c. „[psychoterapia psychodynamiczna – M.C.] polega na wyciąganiu wypartych wspomnień”, „[…] nawet cebet[10] będzie schodził do dzieciństwa” (Wasilewski, Olszak 2024).

Dół, wbrew kulturowemu wartościowaniu aksjologicznemu (zob. Krzeszowski 1998: 92-95) waloryzowany jest w tym wypadku pozytywnie. Podobnie dzieje się ze schematem PŁYTKO-GŁĘBOKO, który nie jest poddany hierarchizacji, tzn. zarówno to, co jest na powierzchni, jak i to, co w głębi, jest nacechowane pozytywnie. Psychodynamicy dostrzegają, że „na dole” znajdują się niezwykle cenne, choć oczywiście wzbudzające u pacjenta lęk treści: „nieświadome jest pod spodem” (Andreasik, Kitrasiewicz 2025). W przypadku opozycji PŁYTKO-GŁEBOKO to, co na powierzchni, nie jest traktowane jako mniej wartościowe czy banalne – jest to sfera równie istotna, gdyż na nią przenoszone są treści darowane później pacjentowi:

a. „To, co robimy w terapii, to przede wszystkim to, co nieświadome, co stanowi źródło problemu […], przenosimy do świadomości” (Dorosz-Dębska 2021);
b. „Poprzez spotkania pacjenta z terapeutą dąży się do […] wydobycia ukrytych popędów i potrzeb na światło dzienne” (Kamińska 2021);
c. „[…] żeby zejść w dół, no także jest to praca ciszą” (Wasilewski, Olszak 2024).

To, czego psychoterapeuta szuka razem z pacjentem w „dole” czy „głębi”, to nieświadomość (NIEŚWIADOMOŚĆ TO MIEJSCE, KTÓRE JEST W GŁĘBI/W DOLE), która niekiedy wpisuje się w metaforykę górniczą (odkopanie drogi do niej i wydobycie surowców, czyli wspomnień, popędów itp.): „tam jest cała kopalnia emocji, z którymi my na co dzień nie mamy kontaktu, a w terapii my to mamy też zauważać i, jakby, terapeuta też jest od tego” (Woźny, Wojkiewicz). Pojawia się też ujęcie wspomnianych aspektów nieświadomości jako czegoś, co jest głęboko „zakorzenione”:

a. „terapeuta zawsze bada głębokość korzeni zaburzenia” (Andreasik, Kitrasiewicz 2023);

[10] Tj. psychoterapia w nurcie CBT (ang. *cognitive-behavioral therapy).*

b. „jeśli […] korzenie zaburzenia wyrastają z gruntu głębokiego” (Andreasik, Kitrasiewicz 2023);
c. „jeśli poziom korzeni tego zaburzenia jest głębszy” (Andreasik, Kitrasiewicz 2023);
d. „[…] to pozwala na odkrycie i przepracowanie głęboko zakorzenionych schematów emocjonalnych” (@pracownia_psychodynamiczna 2025).

Przytoczone przykłady ukazują strukturę psychiki jako wertykalnie uporządkowaną (w której to, co na dole, jest ukryte i wymaga „zejścia”), niekiedy realizującą się dodatkowo poprzez postrzeganie jej jako warstwowej (wówczas coś jest zakopane i musi być wyciągnięte). Osobowość pacjenta jest zatem sama w sobie miejscem, w którym realizuje się podróż eksploratorska i wymagająca fizycznej wręcz pracy (osobowość pacjenta jest niejako w budowie). W takiej wizji psychoterapeuta oraz pacjent stają się zarówno wspólnymi towarzyszami w podróży, jak i pracy wykonywanej z sesji na sesję.

3.4. Psychoterapia psychodynamiczna to miejsce/przestrzeń

Wiele teorii postrzeganych jest w ramach budowli, co także ma miejsce w przypadku nurtu psychodynamicznego – jej „fundamentami” jest psychoanaliza, opiera się na kilku „filarach” (jak np. relacja) itp. Gdy mowa jednak o psychoterapii, charakteryzowana jest ona częściej z perspektywy cech emocjonalnych (a nie materialnych), które powiązane są z danym miejscem – tutaj określanym jako bezpieczne i swobodne: „Tu jest bardzo duża taka przestrzeń swobodna dla pacjenta pozostawiona” (Szynal, Porębiak 2025). Wspomniana „przestrzeń” to termin często używany w dyskursie psychodynamicznym, który – choć zwykle jest dość nieokreślony, gdyż odwołuje się zarówno do fizycznego miejsca (gabinetu), jak i relacji – posiada konotacje związane z wolnością i wspomnianym bezpieczeństwem:

a. „no bo to ta relacja terapeutyczna ma ten, ona ma tę funkcję ochronną” (Woźny, Wojkiewicz 2024);
b. „Relacja ta jest fundamentem, na którym buduje się zaufanie, bezpieczeństwo i otwartość” (@pracownia_psychodynamiczna 2025);
c. „psychoterapia to między innymi bezpieczna przestrzeń […]. Dzięki bezpiecznej przestrzeni pacjent może lepiej zrozumieć swoje uczucia” (@pracownia_psychodynamiczna 2025);
d. „Terapia jest miejscem, w którym możesz zacząć podejmować ryzyko odkrywania w sobie uczuć, myśli i pragnień, na które do tej pory nie było przestrzeni w twoim życiu” (@psychodynamicznie 2025);

e. „Cechą charakterystyczną podejścia Psychodynamicznego jest ścisła relacja, która rozwija się w czasie, tworząc bezpieczną bazę, w której można wzrastać" (@psychodynamicznie 2025);
f. „Czas inwestowany w budowanie bezpiecznej przestrzeni w sobie" (@psychodynamicznie 2025).

Bycie w tej bezpiecznej przestrzeni (PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA TO MIEJSCE BEZPIECZNE) zachęca „do zmiany i głębokiego rozumienia siebie" (@pracownia_psychodynamiczna 2025), a także do tego, żeby „skojarzenia mogły się pojawiać" (Woźny, Wojkiewicz 2024). Całość tworzy więc spójne miejsce, które samo w sobie jest niejako jednym z prezentów, którymi pacjent i terapeuta się obdarowują: „[terapeuta] daje przestrzeń pacjentowi" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023).

Dookreślenia domaga się w tym miejscu skojarzenie, jakie budzić może określenie czegoś „bezpiecznym", tj. bycie w opozycji do czegoś, co bynajmniej bezpieczne nie jest. Metafora ujmująca psychoterapię jako wojnę (zob. Ptak 2022: 154-155) bez wątpienia pojawia się w ogólnym dyskursie terapeutycznym, jednak odnosi się ona głownie do przeżywanych przez pacjenta konfliktów wewnętrznych, zaś sami psychoterapeuci postulują wizję zgoła odmienną: „ty mówisz tak, jakbym był na froncie i leciały pociski artyleryjskie! […] w gabinecie nie mam się czego obawiać" (Wasilewski, Olszak 2024). W sytuacji więc, kiedy pojawia się jakakolwiek konfliktowość, pacjent przede wszystkim dostaje do jej odczuwania „prawo", a ze strony terapeuty rozpoczynane zostają starania o „zawarcie pokoju", czyli zintegrowanie sprzeciwiających się stron:

a. „Celem naszym nie powinna być likwidacja wszystkich przykrych emocji. Tak samo celem naszym nie może być likwidacja wszystkich konfliktów. To odróżnia nas od wszystkich innych szkół, które posiadają jasno wyrażony ideał człowieka" (@zdrowe_glowy 2025);
b. „to nie jest albo-albo, tylko to i to […] Być może przez większość życia te części nie kontaktowały się za bardzo ze sobą i chodzi o to, żeby one zaczęły rozmawiać […]. Uznajemy inny system, może nieco bardziej demokratyczny" (Woźny, Wojkiewicz 2024).

Psychoterapia psychodynamiczna doprowadza zatem do obalenia „rządów totalitarnych" u pacjenta i sprawia, że różne głosy, będące składowymi psychiki ludzkiej, mogą zostać wysłuchane.

3.5. Psychoterapia psychodynamiczna to coś niesamowitego

Ze względu na szczególną specyfikę nurtu psychodynamicznego, który to już w swoich założeniach i postulatach aksjologicznych podkreśla wartość indywidualności oraz niepowtarzalności zarówno ludzkich przeżyć, jak i samego doświadczenia terapii, następna metafora brzmieć może: PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA TO COŚ NIESAMOWITEGO. To ogólne pojęcie niesamowitości – mocno związane terminologicznie z samą psychoanalizą[11] – oddaje szereg złożonych zjawisk, które sprawiają, że nurt ten nie mieści się w dominującym obrazie i pragnieniu szybkich, prostych rozwiązań, do których doprowadzają jasne wytyczne (zob. Davies 2023):

> Uważamy, że z psychoanalitycznej wiedzy o pacjencie nie można wyprowadzić żadnego rozumienia rzeczywistości ani materialnej, ani społecznej, ani też metafizycznej, w sposób logicznie poprawny. Koncepcje te traktujemy, w zależności od twórcy, jako fascynujące intelektualnie spekulacje, niezmiernie wzbogacające osobowość terapeuty albo jako „just so story".
>
> (Drozdowski 2010: 3)

Niesamowitość objawia się w psychoterapii psychodynamicznej za pomocą różnych form sztuki, w które bywa ujmowana i dzięki którym ma następujące cechy: niejednoznaczność („Psychoterapia – świat pełen paradoksów" [Casement 2017: 18]) i kreatywność („czerpie z potencjału kreatywności samego pacjenta" [tamże: 251]). Nawet od strony teoretycznej podkreśla się, że psychoterapeuta sam musi się niekiedy udać „na twórczą lekcję pochodzącą wprost od pacjenta" (tamże: 11-12), a pacjent wiedzieć, że psychoterapia jest „pełna osobliwości, często wręcz zjawisk niesamowitych. Bywa bardzo złożona i zagmatwana" (tamże: 12).

Powyższe uwagi mogą nasuwać skojarzenia m.in. z samą literaturą i jej interpretacją – co nie byłoby bezpodstawne, gdyż takiej metaforyki używał już sam Zygmunt Freud (zob. Freud 2015: 99-118, 243-429) – a także z szeroko rozumianym spektaklem:

a. „dzieciństwo odtwarza się na sesji" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023);
b. „przeszłość odgrywa się [podczas sesji]" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023);
c. „przeszłość ma na nowo swoją scenę w teraźniejszości" (Wojtkowicz, Jaworska 2023).

[11] „Niesamowite" (niem. *das Unheimliche*) to termin wywodzący się z koncepcji Zygmunta Freuda i zrewitalizowany później przez Jacques'a Lacana. Słowo to stało się tytułem artykułu Freuda z 1919 roku, który rozpoczyna się od analizy językoznawczej samego wyrazu. Freud podkreślił tym samym, że ten pozornie prosty przymiotnik „budzi paradoksalne uczucia, łącząc to, co znajome, swojskie – *heimlich*, z tym, co nieznane, dziwne, obce – *unheimlich*" (Quinodoz 2023: 264). Sam jednak wyraz *heimlich* nie oznacza wyłącznie swojskości, ale też to, co sekretne, czym zbliża się do swojego przeciwieństwa (jest w stanie się w nie przekształcić). Swojskość jest wtedy swojska, jeśli pozostaje w należytym sobie miejscu. Kiedy z niego (tu: z nieświadomości) „wychodzi", staje się niepokojąca. *Unheimlich* jest więc tym, co powinno zostać tajne, ale nagle zostaje ujawnione.

Istotne w tej metaforze jest podkreślenie doświadczenia wzrokowego (czy ogólnie somatycznego), które przekształca gabinet terapeutyczny w salę teatralną lub kinową. Jak wskazuje też jeden z terapeutów psychodynamicznych, psychoterapia – dokładnie tak samo jako sztuka – „jest ekspresją kultury i trendów kulturowych" (Andreasik, Kitrasiewicz 2023).

O niezwykłości psychoterapii psychodynamicznej mówi też przytoczony w tytule niniejszego artykułu cytat: „To taka czarna magia. Nie no, żartuję" (Wasilewski, Olszak 2024), który odwołuje się do tradycyjnych mitów i wyobrażeń na temat tajemniczych operacji wykonywanych za drzwiami gabinetu terapeutycznego. Od lat, na co wskazują często terapeuci, psychoterapia psychodynamiczna widziana jest jako „inna", przede wszystkim ze względu na swoją niejednoznaczność i zagadkowość:

a. „[…] z perspektywy pacjenta może wydawać się, jakby była owiana tajemnicą. W skrócie jednak opiera się na naturalnym procesie, który dotyczy każdego człowieka" (Kozaczuk 2025);
b. „ta psychoterapia jest niejednoznaczna, ale to dlatego, że człowiek jest niejednoznaczny i nie da się nas wszystkich zamknąć w jakąś ramę" (Dorosz-Dębska 2021).

W powyższych wypowiedziach uwidacznia się jednak nie tylko omawiana metafora niesamowitości, lecz także potrzeba zerwania z pewnymi narosłymi wokół nurtu mitami.

3.6. Psychoterapia psychodynamiczna to coś na peryferiach

Mimo bogatej tradycji i zaplecza badawczego (potwierdzonego nawet nagrodą Nobla dla Erica Kandela), psychoterapia psychodynamiczna bywała i jest nadal umieszczana na marginesie społeczności psychologicznej, co wskazuje na postrzeganie jej w ramach schematu CENTRUM-PERYFERIE. Jak zaznaczone było to już wyżej, przez swoją (między innymi) niejednoznaczność, jest ona spychana poza margines:

a. „przez lata […] była problematyczna" (Szynal, Porębiak 2025);
b. „trochę była na tym cenzurowanym" (Szynal, Porębiak 2025);
c. „była też trochę traktowana po macoszemu w obrębie psychologii klinicznej czy psychoterapii" (Szynal, Porębiak 2025).

Nie powinno dziwić wobec tego to, że wśród psychoterapeutów psychodynamicznych – zwłaszcza w materiałach edukacyjnych i informacyjnych – kwestia ta wywołuje wzmożoną potrzebę podkreślania naukowości nurtu. W wypowiedziach wskazuje się wówczas na profesjonalny, zorganizowany i odpowiedzialny charakter terapii, nazywanej wprost pewną formą leczenia (PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA TO LECZENIE), co uzasadnia dodatkowo wybór formy „pacjent" zamiast „klient". W bliskim stosunku znajduje się też

metafora PSYCHOTERAPIA TO LABORATORIUM, kojarząca się z medycznością i naukami przyrodniczymi: „psychoterapia i gabinet jest takim laboratorium, gdzie pacjent może się przyglądać sobie […] w mikroskali" (@psychodynamicznie 2025).

Mimo to nieuchronne bywa zetknięcie się ze środowiskami, które wywodzą się z innych założeń teoretycznych, nie są powiązane z dziedziną psychologii lub się nią rozczarowały. Na takim też gruncie wyrosła metafora PSYCHOTERAPEUTA TO PROSTYTUTKA, która choć nie ogranicza się do osób w modalności psychodynamicznej, przede wszystkim szuka w niej punktu wspólnego. Usłyszeć czy przeczytać można zatem następujące wyznania: „psychoterapeuci to prostytutki od emocji"; „myślenie, że psychoterapeutę obchodzą twoje problemy, jest jak myślenie, że prostytutka dzięki tobie przeżywa orgazm"; „terapia jest jak prostytucja, sprzedaje się fałszywą miłość"; „O ile prostytucję można nazwać płatną miłością, o tyle psychoterapia jest płatną przyjaźnią" (zob. Rotkiewicz 2015; Sas 2012; Witkowski 2021; *Seksualni uzdrowiciele: między terapią i prostytucją* 2017). Zagorzali krytycy pokuszają się też o stwierdzenia, że jednak przy takim porównaniu sama prostytucja wychodzi na o wiele uczciwszą:

> […] przyznam, że i prostytucja wydaje się bardziej uczciwa niż psychoterapia. W kontakcie z prostytutką od razu wiemy, za co płacimy, ile to będzie trwało i kosztowało i to jest okej. Jeśli natomiast prostytutka zapewniałaby nas, że życie seksualne po kontakcie z nią się polepszy to wtedy bym już bardzo się niepokoiła.
>
> (Witkowski 2021)

Żartobliwie, a także z pełnym zrozumieniem – co wskazane jest w przypadku tej profesji – powyższe metafory skomentowane zostały następująco: „W jednym się zgodzę: naszym narzędziem pracy jesteśmy my sami" (@pomocnerelacje 2025).

4. Podsumowanie

Powyżej przedstawione metafory, mimo swojego ograniczonego charakteru, są materiałem, który wystarcza do tego, by stwierdzić, że w używanej przez psychoterapeutów psychodynamicznych metaforyce ujawnia się specyfika wybranego nurtu. Nie sposób przy tym pominąć bardziej kreatywnych obrazów, często niemal poetyckich, które w szczególny sposób nadają wypowiedziom emocjonalny wymiar. Bliskie związanie z własną profesją i teoretycznymi założeniami widać chociażby w wypowiedziach: „Nasza świadomość […] jest taką kroplą w oceanie nieświadomości" (@psychodynamicznie 2025) lub „Sen, który jest

nieomówiony, jest jak nieotwarty list do samego siebie" (Szynal, Porębiak 2025). Z kolei wypowiedzi „błyskawica we mnie strzela" (o wglądzie), a także (opisująca to, co czuł terapeuta po intensywnych sesjach na początku swojej drogi zawodowej): „jakby mi ktoś shaker do mózgu włożył" (Wasilewski, Olszak 2024), nakierowują na cielesne odczucia w pracy psychoterapeutycznej oraz jej niejednokrotnie poruszający efekt. Metafory te, choć pojawiają się w kontekście różnych doświadczeń, pokazują, że psychoterapia psychodynamiczna to obszar szczególnie ciekawy ze względu na m.in. częsty brak zrozumienia w społeczeństwie czy też podkreślaną nieustannie potrzebę bliskości.

Na koniec pragnę podkreślić, że zaprezentowany wyżej materiał stanowi jedynie impuls do dalszych prac badawczych, które podjęłyby się lingwistycznej analizy języka w psychoterapii psychodynamicznej lub w psychoterapiach w ogóle. Jak zostało to już wspomniane, ciekawe refleksje wyniknąć mogą zarówno z rozszerzenia badań w zakresie jednego nurtu (choć z uwzględnieniem innych źródeł, np. wywiadów narracyjnych z psychoterapeutami), jak i z zestawienia różnych nurtów terapeutycznych, których specyfika, jak sądzę, odzwierciedlałaby się w stosowanych metaforach i innych aspektach językowych. Wychodząc z takiego podejścia pokazać można zatem, iż wskutek konceptualizacji tworzonych przez psychoterapeutów (w tym wypadku) psychodynamicznych, język służy już nie tylko opisowi rzeczywistości, lecz także ją tworzy – m.in. poprzez metafory, w których doszukiwać można się jednej z najważniejszych funkcji języka w psychoterapii.

Bibliografia

Barker, Philip (1997) *Metafory w psychoterapii. Teoria i praktyka, część 1: Strategiczna terapia krótkoterminowa.* (tłum.) J. Węgrodzka. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Berlin, Richard, Mary Olson, Carlos Cano (1991) „Metaphor and Psychoterapy". *American Journal of Psychotherapy*, 45 (3); 359–367. https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1991.45.3.359.

Błaszczak, Anna (2018) „Metafora w praktyce terapeutycznej w ujęciu Miltona H. Ericksona". *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 31; 113–120. http://dx.doi.org/10.17951/j.2018.31.3.113-120.

Casement, Patrick (2017) *O uczeniu się od pacjenta.* (tłum.) A. Pałynyczko-Ćwiklińska. Warszawa: Oficyna Ingenium.

Davids, Fakhy, Naomi Shavit (2020) *Autentyczność w relacji psychoanalitycznej. Pisma Irmy Bernman Pick.* (tłum.) E. Biernacka, J. Groth, Z. Groth i in. Warszawa: Instytut Studiów Psychoanalitycznych im. Hanny Segal.

Davies, William (2023) *Przemysł szczęścia. Jak politycy i biznesmeni sprzedali nam well-being*. (tłum.) B. Kaniewski. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Dobrzyńska, Teresa (1994) *Mówiąc przenośnie… studia o metaforze*. Warszawa: Instytut Badań Literackich.

Doering, Stephan (2024) *Rezonans – Spotkanie – Zrozumienie. Ukryta komunikacja w relacji terapeutyczne.* (tłum.) J. Vogt. Wrocław: Dolnośląskie Centrum Psychodynamiczne.

Drozdowski, Piotr (2007) „Psychoterapia psychodynamiczna, Wykład z kwietnia 2007 roku – opracowany na podstawie zapisu cyfrowego". (oprac.) J. Kitrasiewicz. [https://www.studocu.com/pl/document/uniwersytet-slaski-w-katowicach/psychologia-kliniczna/psychoterapia-psychodynamiczna-wyklad-dr-piotra-drozdowskiego-kwiecien-2007/134889502. Data ostatniego dostępu: 14.06.2026].

Drozdowski, Piotr (2010) *Aksjologia psychoterapeuty psychodynamicznego*. [Drozdowski, Piotr (2010) Aksjologia psychoterapeuty psychodynamicznego. Data ostatniego dostępu: 14.06.2026].

Flader, Dieter (2000) „O roli metaforyki języku teoretycznym Z. Freuda". *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*, 35 (3); 137–147 [https://pf.uw.edu.pl/images/NUMERY_PDF/035/PF_2000_R9_3_013_Flader-D_O-roli-metaforyki.pdf. Data ostatniego dostępu: 30.06.2025].

Freud, Zygmunt (2015) *Objaśnianie marzeń sennych.* (tłum.) R. Reszke. Warszawa: KR.

Freud, Zygmunt (2021) *Wstęp do psychoanalizy*. (tłum.) S. Kempnerówna, W. Zaniewicki. Warszawa: Bellona.

Gelso, Charles, Jeffrey Hayes, (2004) *Relacja terapeutyczna*. (tłum.) O. Waśkiewicz, M. Rucińska. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Johnson, Mark (2015) *Znaczenie ciała. Estetyka rozumienia ludzkiego*. (tłum.) J. Płuciennik. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Koweszko, Tytus, Jacek Gierus (2024) *Psychoterapia psychodynamiczna. Teoria, praktyka, neuronauka*. Wrocław: Edra Urban & Partner.

Kossowski, Zbigniew (2022) „Niekończąca się podróż: psychoanalityczne modele i metaforę umysłu". *WunderBlock. Psychoanaliza i Filozofia*, 2; 2–16. https://doi.org/10.37240/wb.2022.2.1.

Krzeszowski, Tomasz (1998) „Aksjologiczne aspekty metafor". [W:] W. Kubiński, R. Kalisz, E. Modrzejewska (red.) *Językoznawstwo kognitywne: wybór tekstów*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego; 80–203.

Laplanche, Jean, Jean-Bertrand Pontails (2023) *Słownik psychoanalizy*. (tłum.) E. Modzelewska, E. Wojciechowska. Warszawa: Aletheia.

Lakoff, George, Mark Johnson (2020) *Metafory w naszym życiu*. (tłum.) T. Krzeszowski. Warszawa: Aletheia.

Maroda, Karen (2014) *Techniki terapii psychodynamicznej. Praca nad emocjami w relacji terapeutycznej.* (tłum.) J. Gołąb. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Miłkowski, Maciej (2022) *Psychoanaliza i archeologia*. [https://wydawnictwoproby.pl/psychoanaliza-i-archeologia/. Data ostatniego dostępu: 30.06.2025].

Ptak, Natalia (2022) „Metafory pojęciowe opisujące proces psychoterapeutyczny w wypowiedziach użytkowników mediów społecznościowych". *Półrocznik Językoznawczy Tertium. Tertium Linguistic Journal*, 7 (1); 140–179. https://doi.org/10.7592/Tertium.2022.7.1.191

Shubina, Ivanna (2011) „Metafora jako sposób komunikowania treści poznawczo-emocjonalnych". [W:] A. Gołębiewski (red.) *Dziecko w międzypokoleniowej przestrzeni edukacyjnej*. Radom: Wydawnictwo AVE; 111–132 [https://www.researchgate.net/publication/322821290_Metafora_jako_sposob_komunikowania_tresci_poznawczo-emojconalnych. Data ostatniego dostępu: 30.06.2025].

Soroko, Emilia (2006) „Dlaczego metafora działa? Pytanie o skuteczność terapeutyczną w świetle wiedzy o metaforze". *Czasopismo Gestalt*, 64 (2); 41–60. http://hdl.handle.net/10593/7186

Törneke, Nikolas (2025) *Metafory w psychoterapii. Przewodnik praktyka*. (tłum.) M. Zawierzeniec. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Materiał źródłowy

1. Profile w mediach społecznościowych:

@pomocnerelacje (2025) [https://www.instagram.com/pomocnerelacje/. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

@pracownia_psychodynamiczna (2025) [https://www.instagram.com/pracownia_psychodynamiczna. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

@psychodynamicznie (2025) [https://www.instagram.com/psychodynamicznie/. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

@psychodynamiczny (2025) [https://www.instagram.com/psychodynamiczny/. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

@zdroweglowypl (2025) [https://www.instagram.com/zdroweglowypl/. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

2. Wywiady:

Andreasik, Agnieszka, Janusz Kitrasiewicz (2023) „Kilka słów o psychoterapii psychodynamicznej" [https://www.youtube.com/watch?v=9fVBrvSeWjU. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

Dorosz-Dębska, Katarzyna (2021) „Psychoterapia psychodynamiczna – ściema czy faktyczna pomoc?" [https://www.facebook.com/FundacjaNaRzeczRozwojuInspirator/videos/433191675048380. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

Rotkiewicz, Marcin (2015) „Psychoterapia: jakimi argumentami posługują się jej krytycy. Dr Tomasz Witkowski o ciemnych stronach psychoterapii w Polsce" [https://www.polityka.pl/jamyoni/1641013,1,psychoterapia-jakimi-argumentami-posluguja-sie-jej-krytycy.read. Data ostatniego dostępu 30.06.2025].

Sas, Maciej (2012) „Cała prawda o psychoterapeutach! To tylko płatni przyjaciele (ROZMOWA)" [https://gazetawroclawska.pl/cala-prawda-o-psychoterapeutach-to-tylko-platni-przyjaciele-rozmowa/ar/659319. Data ostatniego dostępu 30.06.2025].

Szynal, Zofia, Marta Porębiak (2025) „Świadomość nieświadomego – psychoterapia psychodynamiczna w praktyce" [https://www.youtube.com/watch?v=xKvawptzhao. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

Wasilewski, Jan, Robert Olszak (2024) „Co to jest terapia psychodynamiczna? – Psychologia Podcast" [https://www.youtube.com/watch?v=zLk3AxRyhkU. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

Witkowski, Tomasz (2021) „Psychoterapia z M." [https://tomwitkow.wordpress.com/2021/08/08/terapia-z-m/. Data ostatniego dostępu 30.06.2025].

Wojtkowicz, Ewa, Agnieszka Jaworska (2023) „Spotkanie z ekspertem #3: Odkrywanie tajemnic terapii psychodynamicznej" [https://www.youtube.com/watch?v=FiD4xohdLs4. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

Woźny, Marita, Paulina Wojkiewicz (2024) „Terapia psychodynamiczna – na czym polega, jak wygląda |Marita Woźny i Paulina Wojkiewicz" [https://www.youtube.com/watch?v=-aiy-LvAHyw. Data ostatniego dostępu: 25.05.2025].

3. Strony internetowe i blogi:

Curyło, Adam (2025) *Psychoterapia psychodynamiczna* [https://www.psychoterapia.psychodynamiczna.pl/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

Gruhn-Devantier, Joanna (2023) *Psychoterapia psychodynamiczna: Podróż do wnętrza umysłu* [https://www.dom-rozwoju.pl/co-to-jest-psychoterapia-psychodynamiczna/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

Kamińska, Agnieszka (2021) *Psychoterapia psychodynamiczna, terapia „podążająca" za pacjentem* [https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-psychodynamiczna-terapia-podazajaca-za-pacjentem/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

KCP Krakowskie Centrum Psychodynamiczne [https://kcp.com.pl/czym-jest. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

Kozaczuk, Michał (2025) *Psychoterapia psychodynamiczna – Proces* [https://centrumrefleksja.pl/psychoterapia_psychodynamiczna/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

Kunachowicz, Ewa (2018) *Psychoterapia psychodynamiczna. Dlaczego tak długo trwa?* [https://lcp-psychoterapia.pl/psychoterapia-psychodynamiczna-dlaczaego-tak-dlugo-trwa/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

MyTherapy (2021) *Na czym polega psychoterapia w nurcie psychodynamicznym?* [https://mytherapy.com.pl/psychoterapia-psychodynamiczna-krakow/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

PTPPd Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej [https://ptppd.pl/. Data ostatniego dostępu: 27.06.2025].

Seksualni uzdrowiciele: między terapią i prostytucją (2012) [https://www.delfi.lt/pl/rozrywka/seksualni-uzdrowiciele-miedzy-terapia-i-prostytucja-59061901. Data ostatniego dostępu: 30.06.2025].