

Bernard Andrieu
Le soin de toucher
Traduction polonaise
Dorota Sikora-Pouivet
(Doctorante Univ Nancy 2)

Uzdrowiający dotyk

Wyciągając rękę w stronę pielęgniarki, chory ma nadzieję na kontakt. Dotyk, prosty gest opieki upewnia o jej pełnej troski obecności. To uzdrawiające dotknięcie, jest podstawą relacji terapeutycznej i społecznej. Jego brak skazuje na samotność i zamknięcie w sobie. Upalne lato 2003 i kilkanaście tysięcy jego ofiar, AIDS, opieka paliatywna, codzienne bytowanie w przepełnionych więzieniach, pedofilia, molestowanie pokazują, jak wielka może być pozytywna lub negatywna siła jednego dotknięcia. Dotknięcie oznacza kontakt dwóch ciał. Czasem jest to spotkanie, czasem wtargnięcie na cudze terytorium, a kiedy indziej brutalny cios.

Czy ktoś uczył nas dotyku ? Jak mogę dotknąć drugiego człowieka ? Jak przyswoić sobie gesty, dzięki którym zrozumie, że chcę mu towarzyszyć, zbudować wzajemną relację ? [...] Dziś to już nie tylko piękny gest. Coraz więcej spotkań rozgrywa się w wymiarze wirtualnym, za pośrednictwem wciąż doskonalszych ekranów komputera. Dotknięcie drugiego człowieka to alternatywa dla kontaktów nierzeczywistych. Alternatywa namacalna i wyczuwalna, bo skóra to przecież wrażliwa granica łącząca ciało i jego środowisko. Od początku lat osiemdziesiątych zabiegi kosmetyczne stały się dla kobiety « chwilą wytchnienia w rozbieganej codzienności »¹. Przy obecnym rozchwianiu równowagi ekologicznej i zawężonym do najbliższego otoczenia pojmowaniu natury, człowiek dba o własne ciało nie tylko dla utrzymania higieny czy tężyzny fizyczne. Dbając o nie, dotykając go w geście pełnym troski, wyodrębnia siebie ze środowiska. Nie jest już jego elementem, lecz staje się podmiotem. *Spa attitude* jest jak delikatne dotknięcie własnej istoty. Chce powrotu do źródeł pierwotnej energii i do natury, rozkoszy zmysłów, magicznych chwil, które pozwolą odnaleźć samego siebie. Przyjemny błogostan znajduje się na wyciągnięcie ręki. [...]

Delikatne ruchy palców wcierające w skórę kremy, olejki i balsamy, przekazują pokaźny ładunek pozytywnych emocji. Najbliższe otoczenia zamienia się w ciepły, bezpieczny kokon. W wyobraźni człowiek kreśli zupełnie nowe kontury samego siebie. Wyobrażenie o własnym ciele wzbogaca się o relację powstałą w zetknięciu z czyjąś dłonią. Dzięki zmysłowi dotyku stajemy się częścią przestrzeni otaczającej nasze ciało². To coś więcej niż tylko wrażenie odebrane na granicy wyznaczonej przez skórę. Najpierw Husserl, a potem Merleau-Ponty podkreślają zgodnie, że dotyk

¹ Robert Young, 1982, *Les produits de soins, Dictionnaire des produits de soins de beauté*, Paris, Ed. Sermadiras, p. 9

² Touch/Toucher, *Colors* 28, Oct. Nov 98.

jest doświadczeniem dwóch ciał. Kiedy ktoś kładzie rękę na mojej skórze, zmusza mnie do oddania tego dotknięcia. Ale ta relacja, choć wzajemna, pozbawiona jest symetrii odczuć : czuję drugą osobę, ale ona może tylko domyślać się moich wrażeń pod warunkiem, że zdolna jest do empatii i budowania analogii wobec własnych przeżyć. Dzięki jej dotknięciu mogę doświadczyć czegoś, co samodzielny masaż bądź onanizm niedoskonale i mgliście próbują naśladować.

Pełen troski dotyk nadaje skórze nową afektywną jakość, naznacza i kreśli na niej nie znane dotąd sfery wrażliwości. Ślad dłoni na skórze utrwała się w pamięci emocjonalnej i psychofizycznej jako przyjemność lub ból. To spowicie w elementy sensulne, które Didier Anzieu nazywa Ego skóry, utrwała relacje z innymi, pomaga w budowaniu wyobrażenia o sobie. Dotyk pozwala poczuć, że żyjemy, doświadczyć ciała poprzez odczuwanie, zanim język lub czyjś osąd nadzą mu erotyczne znaczenie. Dzięki niemu ciało fizyczne i subiektywne ciało doznań łączą się w jedno w doświadczeniu asymetrycznej relacji ja - drugi człowiek.

Poprzez oddziaływanie na ciało zmysłowe autoterapia rozwija samoświadomość. Kontakt z własną fizycznością wzmacnia poczucie tożsamości, bo dzięki niej jestem świadom, co odczuwam. Podczas masażu podmiot obserwuje samego siebie, nawiązując głębszą relację z własnym ciałem. Usuwa napięcie mięśni, które blokowało swobodę ruchu tak, że niepodobna było wydostać się z biologicznie ograniczonego schematu. Skóra zamyka fizyczny kształt ciała tak, by świadomość pozwalała nam postrzegać jego obraz. Ten obraz trzeba układać na nowo za każdym razem, gdy samotność i odrzucenie uniemożliwiają normalne funkcjonowanie w fizycznym środowisku.

Nowy dynamiczny rynek

Chociaż nowe praktyki terapeutyczne i zdrowotne pojawiły się w Europie Zachodniej zaledwie dwadzieścia lat temu, publikacje poświęcone rozwojowi indywidualnemu wypierają dziś z księgarskich półek filozofię i psychoanalizę. Wiara w skuteczność medycyny alternatywnej stała się podstawą kolejnej utopii, tym razem zdrowotno-sanitarnej. Jedna z wielkich sieci księgarskich zachęca do wybierania wśród dziesiątek tytułów książek, « które ci pomogą, sprawią, że lepiej się poczujesz we własnym ciele, podpowiedzą jaki sport uprawiać i jak budować relacje z innymi ludźmi, tak każde z tych działań stało się źródłem przyjemności ». Praktyki skupione na ciele niesłusznie postrzegane są jako mniej szlachetne, niegodne uwagi filozofów. Tymczasem dla współczesnego człowieka są one najlepszym sposobem, by stać się podmiotem własnego ciała, poczuć jego kształt, energię i materię. Odbudowa ekosystemu ciała jest dziś wartością i sposobem na lepsze życie. Wsłuchać się i poczuć swą istotę to zapanować nad rzeczywistością ciała i zapewnić spokojne szczęście. O resztę niech martwią się agenci ubezpieczeniowi. Ci wiedzą doskonale, że ciało to kapitał : kiedy się potrafi o nie zadbać odpowiednio, pozwoli bez przeszkód korzystać z uroków świeżo nabytej długowieczności [...]

Troszczymy się o ciałow nadziei, że w jego materii uda się odnaleźć innego siebie, zagubionego w codziennej egzystencji. Rutynowe gesty i przyzwyczajenia przytłaczają wszelkie inne odczucia tak, że nie sposób doznać zmysłowo własnej istoty. Niektórzy adepci terapii dotykowych uważają, że każdy człowiek nosi w sobie jakieś pradawne, ukryte głęboko ja. Jest ono podobno « dobre, naturalne, pełne życia i zmysłowe » jak mówi filozofka Paule Salomon³, propagatorka sztuki życia opartej na mądrości ciała. « Potrafi doprowadzić nas do samej istoty ciała pod warunkiem, że będziemy w stanie wsłuchać się w nie i je usłyszeć ». Salomon wierzy, że wystarczy odnaleźć ową istotę, dotrzeć do niej, by poczuć się i żyć lepiej. Samouzdrawianie znajduje się w zasięgu ręki, wystarczy odżywiać się zgodnie z zaleceniami wegetarianizmu i stosować regularnie automasaże. Podmiot stanie się wtedy swoim własnym lekarzem, a inteligencja⁴ ciała wyzwoli energię, która odbuduje równowagę ogólnoustrojową tylko i wyłącznie naturalnymi metodami.

Wielka jest pokusa, by uwierzyć, że ciało jest najlepszym lekarzem⁵, że potrafi uruchomić jakieś samouzdrawiające mechanizmy, gdy nadmiar stresu atakuje system immunologiczny. Fizjologia stresu wpływa na działanie kilku systemów organizmu, w tym również odpornościowego. Zakłada, że ciało ma pamięć fizjologiczną i psychologiczną, a nagromadzone w nich elementy prowadzą do reakcji somatycznych. Stres potęguje działanie czynników naruszających system immunologiczny, takich jak alkohol czy traumy psychiczne. Wszystko to razem, zapisane w pamięci ciała, może wywołać niezliczone choroby, od zakaźnych poczynając, przez nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, na problemach dermatologicznych i załamaniach nerwowych kończąc. Mechanizmy samouzdrawiające działają przez stymulację odruchów obronnych, które wykorzystują energię ciała. Osteopatyczna koncepcja leczenia również opiera się na hipotezie ciała-pamiętnika, w którym zapisane jest całe nasze dziedzictwo genetyczne i różnorodne bogactwo przeżyć.

Tymczasem kapitalistyczna gospodarka dostrzegła, że troska o ciało to nowy, obiecujący rynek. Przemysł farmakologiczny, kosmetyczny, terapeutyczny, turystyczny dokładają wszelkich starań, by wesprzeć zmęczone ciała, od których wymaga się wciąż więcej i więcej. Korzyści są obopólne : dla jednych spory zysk, dla drugich przyjemne uzależnienie. Nowe opium dla mas najlepiej smakuje we własnym spa, w czterech ścianach świetnie wyposażonej łaźienki czy sali gimnastycznej, z dala od palących problemów społecznych i politycznych. Walka klas odeszła w przeszłość, dziś przychodzi zmagać się z własnym odbiciem w lustrze.

³ P. Salomon, 1979, *Au coeur du corps. Les médecines douces*, p. 16. 1983, *Corps vivant*, Paris, Albin Michel.
<http://www.paulesalomon.org/pages/livres.htm>

⁴ Debbie Shapiro, 1996, *L'intelligence du corps*.

⁵ Andrew Weil, 1995, *Le corps médecin*.

Richard Meyer, lekarz i twórca somatoterapii uważa, że psychoanaliza odchodzi już ostatecznie w przeszłość ustępując miejsca terapiom poprzez ciało. Meyer twierdzi, że jego własne metody terapeutyczne pozwalają ciału « zbliżyć się na tyle, na ile to możliwe do istoty własnego funkcjonowania »⁶. Interwencja na ciele ma wyzwolić emocje, a « wyzwolone, sprawne, wrażliwe i zmysłowe ciało » za pomocą terapii transpersonalnych przenosi nas w sferę duchowości i otwiera się na wartości ogólnoludzkie. Dotyk na naszym ciele to zatem coś więcej niż czysto materialny hedonizm. Ten dotyk kieruje ku utraconej w procesie socjalizacji uczuciowości, ku bezpieczeństwu matczynego łona. Taka integracja obu wymiarów istoty ludzkiej ma, jak twierdzą jej zwolennicy, przynieść pełną harmonię : tę wewnętrzną w relacji z samym sobą i zewnętrzną w odniesieniu do innych.

W terapiach spirytualnych natomiast, dotyk jest jedynie środkiem do osiągnięcia pewnego stanu świadomości i doświadczenia ekstazy. Masaż, ćwiczenia fizyczne, pieszczota, rozkosz czy ból pozwalają wyjść poza ciało. Taki program zintegrowanego rozwoju człowieka ma polegać na tym, by poprzez ciało dotknąć duszy.

Często usłyszeć można tezę, że terapie przez ciało wywodzą się ze Stanów Zjednoczonych, gdzie miały one zostać wypracowane w połowie lat 60. W rzeczywistości trafiły one do kalifornijskiego Instytutu Esalem wraz z pokoleniem wojennych emigrantów z Europy Środkowej i Wschodniej, gdzie stosowano je już od połowy XIX wieku. Vinzenz Priessnitz, ojciec hydroterapii, urodził się i pracował w czeskim Jeseniku, a Sebastian Kneipp był proboszczem niewielkiej parafii w Schwartzwaldzie. Terapie te wykorzystywano wówczas w leczeniu patologii, które z czasem podzieliły między siebie psychoanaliza, medycyna i psychologia. Nowe metody długo musiały walczyć o oficjalne uznanie. Wystarczy przypomnieć sobie choćby spór między Freudem i Reichem, między zwolennikami tradycyjnej medycyny a bezoperacyjnych interwencji na ciele, między adeptami masażu a manipulacji, by zrozumieć jak bardzo ścierały się w ich obrębie tendencje haptofobiczne, odrzucające wszelki kontakt dotykowy i te, które uznały go za podstawę leczenia. Dzisiejsze terapie wróciły do Europy w latach 70. wraz z pokoleniem dzieci kwiatów, ale dopiero w ciągu ostatnich dziesięciu lat doczekały się uznania.

Praktyki skupione na ciele mają jeden wspólny cel. Metodą audiagnozy i autoterapii chcą odnaleźć jakąś ukrytą istotę naszej fizyczności, to co stanowi « zarówno siedlisko wszelkich doznań, emocji , jak i narzędzie służące ich postrzeganiu i wyrażaniu »⁷. Dążą w ten sposób do ciągłego odkrywania pacjenta-podmiotu, odblokowania jego emocji, pogrążenia go w dobrostanie

⁶ R. Meyer, 1982, *Le corps aussi. De la psychanalyse à la somatanalyse*, Ed. Maloine, p. 23.

⁷ E. Perrin, 1984, Représentations et images du corps : quelques réflexions sur les nouvelles pratiques du corps, *Anthropologie des techniques du corps, Revue STAPS*, 30 octobre, p. 63-71. Ici p. 64. Elle développera son propos dans son livre de 1984, *Les cultes du corps*, Lausanne.

dzięki akceptacji swojej fizyczności, a wreszcie opanowania umiejętności ciała jako środka wyrażania.

Większość sekt, takich jak na przykład Rael, wykorzystuje wiarę w potęgę zmysłów, także obiecując przebudzenie ducha-umysłu za pomocą ciała. W rozprowadzanej wśród adeptów publikacji, jej założyciele zapowiadali « odkrywanie ciała przez dotyk, by uświadomić, że każda część organizmu ma zdolność odczuwania i pozwala przeżywać rozkosz zetknięcia dwóch ciał, dawania i przyjmowania pieszczoty ». W praktyce to wyzwalała ciało naturalnego i wpisywanie go w cykl kosmiczny polegało na przykrywaniu nagości rytualnymi szatami, niczym nieskrępowanej seksualności, w którą za przyzwoleniem rodziców wciągano nieletnie dziewczęta, nauczaniu technik masturbacyjnych i apologii praktyk skatologicznych !

Osobne miejsce wśród terapii zajmują praktyki wyrosłe z koncepcji holistycznych. Opisują one w całkiem nowy sposób równowagę ciała i ducha. Metody medycyny holistycznej, choć bardzo różnorodne, skupiają się na całości jaką tworzą umysł, ciało i dusza. Zbudowanie i utrzymanie równowagi między tymi trzema elementami jest trudnym wyzwaniem, ponieważ każdy organizm ma swoją specyfikę. Podejmując działania terapeutyczne, takie jak na przykład masaże i starając się zdynamizować cały potencjał energetyczny organizmu do walki z chorobą, trudno przewidzieć, który gest trafi w przyczynę dolegliwości i przyniesie poprawę.

Dotyk holistyczny stanowi dziś część medycyny naturalnej, alternatywnej wobec medycyny zinstytucjonalizowanej, w której pacjenta oddziela od lekarza coraz większa bateria aparatów diagnostycznych. Medycyna holistyczna preferuje diagnostykę metodą oglądu i palpacji, a więc bezpośredniego kontaktu z ciałem, zamiast wirtualnego obrazu pacjenta uzyskanego za pomocą technologii cyfrowej i statystyk medycznych.

Uzdrowić relacje

Dotyk kiedyś był tylko i aż podstawa wszelkiej relacji terapeutycznej. Dziś wyznacza on dodatkowo nową jakość bycia w społeczeństwie i we wspólnocie. Michel Meffessoli, socjolog postmodernizmu, już w 1993 roku zauważył, jak bardzo gest dotyku przewartościowuje stosunek do drugiego człowieka. W naszych społeczeństwach ceniących konkretne, grupowe działania, « dotknięcie drugiego człowieka oznacza, że chcemy dokonać czegoś, co nie pozostawi obojętnym żadnego z nas ». W ekologii, w akcjach humanitarnych czy choćby w muzyce człowiek bezustannie szuka środowiska bogatego w odczucia emocjonalne. W tych poszukiwaniach buduje model komunikacji z innymi, którego jedynym celem – mówi Maffessoli – jest dotarcie do drugiego człowieka, kontakt z nim dzięki wspólnemu uczestnictwu w czymś, co trudno nazwać inaczej niż jednym z przejawów instynktu stadnego.

Już Georges Canguilhem, historyk medycyny, zastanawiał się, czy możliwa jest pedagogika leczenia. Przyczynkiem do tych rozważań było gorzkie stwierdzenie, że od chwili, gdy w XIX wieku przyporządkowano chorobom nazwy, medycyna zbyt wiele duże znaczenie przywiązuje do typologii i klasyfikacji, ociągając się z przeprowadzeniem niezbędnej reformy systemu kształcenia personelu medycznego, która doprowadziłaby do humanizacji leczenia. « Kontakt z drugim człowiekiem nie można wyłożyć ex cathedra i nauczyć się niczym fizjologii wegetatywnego systemu nerwowego » - pisał⁸. Leczenie nie zaczyna się od kontaktu z chorobą, ale od spotkania z chorym. Diagnozowanie za pomocą urządzeń i technologii zbyt często zastępuje dziś bezpośrednią styczność z pacjentem. Gest dotyku w kontakcie z pacjentem pozwala osiągnąć zupełnie nowy wymiar relacji terapeutycznej na każdym jej etapie. Choć nie wszystko dostępne jest zmysłowi dotyku, przy odpowiednim przygotowaniu, można dzięki niemu odczytać całą wielość znaków zapisanych w ludzkim ciele.

Terapie oparte na dotyku takie jak masaże, relaksacja, kinezylogia, terapia gestalt, okłady, bioenergia i wiele innych przyjmowane są dziś jako alternatywna wobec technologicznej diagnostyki forma medycyny. Ich zwolennicy mają nadzieję, że dzięki nim odkryją ukrytą głęboko w materii ciała własną, biosubiektywną historię. Biosubiektywną historię każdego z nas tworzą cechy zapisywane w nas od najwcześniejszego dzieciństwa. Powstają dzięki modyfikacjom, poprzez wrażenia zmysłowe, fizjologicznych elementów naszego organizmu. Wierzą na przykład, że za pomocą masażu uaktywnią i połączą w jedno wszystkie rodzaje pulsującej w nich energii, na przekór stresom, lękom i zahamowaniom blokującym mięśnie w twarde węzły. Bo jeśli system nerwowy się rozreguluje, przerywając obieg energii w ciele, to ono samo – pozbawione ochrony – zwróci strumień krążących w nim fluidów i hormonów przeciwko samemu sobie przeciw, krystalizując je w postaci objawów chorobowych. [...]

Medycyny alternatywne wykorzystujące w zabiegach terapeutycznych dotyk i masaż są znakiem poszukiwań współczesnego człowieka, próbującego zbudować nowe wzorce w życiu jednostki i społeczeństwa. Nastawione na eliminowanie bólu i stresu, w ogólnym odbiorze są postrzegane jako nowość w kulturze Zachodu. Nie mają w niej rodzimych odpowiedników, bo ta kultura hołdująca produktywizmowi i wydajności niszczy jednostkę, prowadząc ją do psychopatologii takiej jak ta, którą znamy pod nazwą zmęczonej tożsamości. Człowiek nie jest już podmiotem w świecie pracy, wykonuje mechanicznie powierzone mu zadania, bez poczucia uczestnictwa i bez nadziei na jakąkolwiek formę uznania dla jego wysiłków. W efekcie jednostka odwraca się od ciała społecznego, by zająć się swoim własnym. Odtąd poświęci się przede

⁸ G. Canguilhem, 1978, *Une pédagogie de la guérison est-elle possible ?*, *Revue Française de Psychanalyse*, n°17, p. 13-28, ici p. 25

wszystkim zgłębianiu technik niezbędnych do utrzymania organizmu w jak najlepszej formie⁹. Kult ciała obejmuje dziś także przedstawicieli wolnych zawodów, choć przecież ich życie upływa z dala od hal fabrycznych. Zmienił się radykalnie sposób myślenia o zdrowiu i pojmowania troski o ciało. [...]

Wysłuchani w ciało i w doznania, których ono dostarcza, adepci poszczególnych terapii starają się uwolnić jego twórczą energię w nieustannym dążeniu do samodoskonalenia ducha i umysłu. Niektórzy z nich wierzą, że fizycznej cielesności nie da się objąć w oderwaniu od innych, bardziej ulotnych elementów, takich jak ciało astralne żyjące równolegle w i wokół człowieka. Bez ich harmonijnego współdziałania nie da się uzyskać równowagi osobistej. Samorealizację można osiągnąć troszcząc się o ciało, wybierając dla niego dietę wegetariańską lub biologiczną czy też poddając zabiegom medycyny naturalnej oferującej szeroki asortyment praktyk od akupunktury, aromo, fito i muzykoterapii, kwiatowych eliksirów poczynając, poprzez gimnastykę, kinezyjologię, masaże, aż po zestawy oligelementów, reiki i relaksację. Medycyna holistyczna zajmuje się ciałem i duszą, uważnie śledząc najdrobniejszy nawet przejaw tętniącego w nim życia. [...]

Nowe spojrzenie na ludzkie ciało przez pryzmat kultury materialnej przewartościowuje radykalnie hierarchię wypracowanych przez bieg historii praktyk terapeutycznych. Ustawia ją na nowo pod kątem przeżyć pacjenta. Jeszcze do niedawna stosowano je na ciele pacjenta – przedmiotu działań. Dziś pacjent jest zarazem podmiotem i przedmiotem.

Ze wstępu do najnowszej książki B. Andrieu *Uzdrowiający dotyk*, która ukaże się we wrześniu 2007 nakładem Wydawnictwa Belles Lettres

⁹ Y. Travaillot, 1998, *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, P.U.F., p. 46-51.