

## **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***

### **Streszczenie**

Psychoterapia jest przedmiotem zainteresowania sztuki filmowej od dawna. Pierwsza część niniejszego artykułu przedstawia rozważania dotyczące sposobów pokazywania psychoterapii w filmach. W znacznej ich części psychoterapia pokazywana jest w sposób uproszczony, pełny stereotypów oraz daleki od realnych faktów. Może to skutkować wykształceniem się u widzów nierzeczywistego obrazu psychoterapii, a nawet doprowadzić do jej stygmatyzacji. Druga część stanowi analizę filmu Pawła Łozińskiego *Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham* w kontekście zarówno zastosowanych technik terapii systemowych jak i sposobu przedstawienia relacji terapeutycznej. Film pokazuje psychoterapię w sposób realistyczny, tym samym może spełnić istotną funkcję w oswojaniu widzów z tą specyficzną formą pomocy psychologicznej.

**Słowa kluczowe:** psychoterapia, nawet nie wiesz jak bardzo cię Kocham, kinematografia, terapia rodzinna, pomoc psychologiczna

### Psychoterapia – pomaganie czy leczenie?

Istnieje wiele definicji psychoterapii. Za Lidią Grzesiuk (2005), psychoterapia to proces leczenia, który opiera się na zaplanowanych intencjach psychologicznych, a jako cel stawia sobie rozwój osobowości oraz redukcję objawów psychopatologicznych. Autorka zwraca również uwagę na szczególne znaczenie relacji tera-

peutycznej, która stanowi jedną z podstawowych metod leczenia. Colin Feltham (2013) natomiast, rozumie psychoterapię jako rozmowę opartą na interwencjach psychologicznych, charakteryzującą się innym od wyłącznie biomedycznego sposobem rozumienia człowieka, mającą na celu pomóc osobie w realizacji jej potencjału. Przytoczenie tych dwóch definicji może wskazywać na rozbieżność rozumienia psychoterapii przez teoretyków. Kolejne szkoły psychoterapii również mogą warunkować jej rozumienie. Podczas gdy psychoanaliza i podejścia poznawczo-behawioralne będą kładły nacisk na stronę leczenia, szkoły wywodzące się z nurtu humanistyczno-egzystencjalnego, będą koncentrować się na pomocy i rozwoju.

Pierwsza wspomniana definicja odwołuje się do „procesu leczenia”, natomiast druga kładzie nacisk na istotę „pomagania” poprzez rozmowę. Wydaje się, że najważniejszym rozumieniem psychoterapii byłaby jej klasyfikacja jako „profesjonalnej pomocy psychologicznej” (Szczukiewicz, 2003, s. 14–15). Pojęcie to uwzględnia aspekt leczenia, jednak zwraca uwagę, że psychoterapia jest specyficzną formą pomocy, jaką jest pomoc psychologiczna.

W taki sposób będę w tej pracy rozumiała pojęcie psychoterapii.

## Obraz pomocy psychologicznej w kulturze

Fakt, że psychoterapia i psychoterapeuci są ważnym elementem dzisiejszej kultury nie powinien budzić wątpliwości (Józefik, 2011, s. 737–748). Sposób pokazywania zarówno psychoterapii jak i psychoterapeutów w sztuce kinematograficznej wiąże się z istotnym oddziaływaniem na społeczeństwo.

I tak, Glen Gabbard (2015) w książce *Psychiatria i kino* zwraca uwagę, na istotne znaczenie obrazu psychiatrii (ale również psychoterapii) przedstawianego przez kulturę oraz jej wpływu na społeczeństwo. Dyscyplina ta jest pokazywana w sposób uproszczony i daleki od prawdy. W tym miejscu warto odwołać się do klasycznego konceptu mimesis, który oznacza sposób uprawiania sztuki, poprzez jej naśladowanie (Aurebach, 1968). Ten paradygmat przedstawiania pomocy psychoterapeutycznej i psychiatrycznej w filmach będzie wiernym odzwierciedleniem tego, co dzieje się w gabinetach, a sposób prowadzenia rozmowy naśladowujący ten, którego używają psychoterapeuci. Zasadność teorii wpływu kina na widzów obrazują badania już z lat 20. XX wieku (Adamczyk, 2005, s. 87–88). Dowodzą one również powszechności oddziaływania kina, bez względu na status społeczny oraz środowisko pochodzenia widzów (Adamczyk, 2005, s. 87–88). W świetle tych badań, wydaje się, że rzetelne i zgodne z prawdą pokazywanie psychoterapii jako profesjonalnego sposobu pomagania, może skutkować pozytywnymi konsekwencjami tj.: demitologizacją psychoterapii oraz redukcją stygmatyzacji osób, które z takiej pomocy korzystają.

Niestety, znakomita część ukazywania psychoterapii w sztuce kinematograficznej, charakteryzuje się uproszczeniami i stereotypizacją (Schneider, 2002). Z jednej strony, może mieć na to wpływ brak wiedzy: trudność w rozróżnianiu sposobów pracy i interwencji psychologów, psychoterapeutów oraz psychiatrów. Z drugiej powierzchowność: znaczna część dzieł filmowych odwołuje się do historycznego pokazywania psychoterapii, nawiązując do tradycji psychoanalizy. Tym samym osoba psychoterapeuty często przybiera wizerunek Zygmunta Freuda (Orchowski, Spickard i McNamara, 2006, s. 506–512), a wiele osób nadal utrzymuje, że w gabinecie każdego psychoterapeuty znajduje się kozetka. Przykłady takich zabiegów można zaobserwować w filmach: *Niebezpieczna metoda* (2011), *Depresja gangstera* (1999) czy *Zakochana Pani* (1938). Eduard Zarifian (2006) zwraca również uwagę, że mimo tego, iż w rzeczywistości większość psychoterapeutów stanowią kobiety, w filmach role psychoterapeutów najczęściej odgrywają mężczyźni. Co więcej Glenn Gabbard (2015) zauważa, że portrety kobiet–psychoterapeutek w kinie przedstawiają je jako osoby niespełnione życiowo, nieszczęśliwe w związkach bądź samotne, bezdzietne lub nieusatysfakcjonowane w innych dziedzinach życia (Schneider, 2002). Za przykłady można zaproponować takie jak: rola Ingrid Bergman w *Spellbound* (1945), Barbary Streisand w *Księżciu przyfityłów* (1991) bądź Leny Olin w *Mr. Jones* (1993) (Schneider, 2002).

### Stygmatyzacja psychoterapii?

Guy Lesoeurs (2006, s. 31–37) uważa, że niektóre choroby takie jak: nowotwór, epidemie, HIV czy gruźlica, są lepiej zintegrowane w społeczeństwie, a ich społeczne rozumienie bliższe naukowej prawdzie, niż postrzeganie zaburzeń psychicznych. Literatura opisująca funkcjonowanie rozumienia choroby w kulturze jest bardzo obszerna, jednak aby skontrować tezę Lesoeursa, warto przypomnieć choćby eseje Susan Sontag, które stanowiły bogatą analizę dyskursu takich chorób jak rak i gruźlica. Przytoczony fragment tekstu Sontag (2016) udowadnia, że takie choroby jak gruźlica nie zawsze były wolne od fałszywych przekonań: „Gruźlicę, podobnie jak obłąd, uważano za rodzaj jednostronności: załamanie się woli lub nadmierną intensywność. Tak jak dzisiaj chory umysłowo, gruźlik był uważany za człowieka skrajnie wrażliwego, przepelnionego autodestrukcyjnymi kaprysmi”.

Funkcjonowanie rozumienia choroby w społeczeństwie może przejawiać się w różnorodny sposób, jednak istotne jest aby pamiętać, iż zaburzenia psychiczne są szczególnie narażone na mitologizację (Dziwota, 2015, s. 158–164). Może być to ważne w analizowaniu wizerunku psychoterapii, której najistotniejszym zadaniem jest pomoc osobom właśnie z takim typem zaburzeń.

Na podstawie badań CBOS-u przeprowadzanych w 2005, 2008 i 2012 roku, można wnioskować, że poczucie wstydu dotyczące zmagania się z zaburzeniami psychicznymi jest obecne i nie zmienia się znacząco na przestrzeni czasu. Większość ankietowanych dostrzega również dyskryminację osób chorych psychicznie na wielu polach życia społecznego, do których należą: praca, poszanowanie godności osobistej czy zdobywanie wykształcenia. Można tym samym postawić wniosek, iż osoby z zaburzeniami psychicznymi korzystające z psychoterapii są narażone na stygmatyzację oraz dyskryminację. I tak, istotną funkcję w budowaniu zaufania do psychoterapii może spełniać kino. Oswajanie społeczeństwa z psychoterapią jako profesjonalnym sposobem pomagania może sprawić zmniejszenie powszechności mitów, które wokół procesu psychoterapii zostały utworzone. Wielu badaczy utrzymuje, że to właśnie kino odpowiada za socjalizację widzów z psychologią i psychoterapią (Orchowski i współpracownicy, 2006, s. 506–512). Co więcej, narodziny psychoterapii i filmu przypadają na podobny czas. Pierwszy film braci Lumiere został oficjalnie wyemitowany w 1895 r., podczas gdy w dokładnie tym samym roku, Freud i Breuer opublikowali swój pierwszy tekst traktujący o psychoterapii: *Studies in Hysteria* (Schneider, 2002). Również przedmiot zainteresowania łączy te dwie dziedziny – często przewodnim tematem kina i psychoterapii bywają podobne problemy natury egzystencjalnej lub pytania dotyczące ludzkiej kondycji psychicznej.

### *Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham* Pawła Łozińskiego jako dzieło ponadgatunkowe

Omawianym w niniejszym artykule dziełem kinematograficznym, jest film Pawła Łozińskiego *Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham*, który swoją premierę miał w 2016 roku. Warto spróbować rozważyć dzieło Łozińskiego w kontekście gatunku filmowego, do którego może należeć. W filmie w roli pacjentek występują dwie kobiety – aktorki – a w roli psychoterapeuty, profesor Bogdan de Barbaro. Jest to szczególna sytuacja, kiedy w obrazie kinematograficznym znajdują się obok siebie: aktorki oraz specjalista w rzeczywistości zajmujący się psychoterapią. Obraz przedstawia przebieg procesu terapeutycznego matki i córki, a zrealizowany był bez wcześniej przygotowanego scenariusza. Z jednej strony za naturalne można rozumieć rozważanie dzieła w kategorii dokumentu: występują w nim realne postaci, dzieło nie opiera się na wcześniej przygotowanym scenariuszu oraz przedstawia realne zdarzenia. Z drugiej strony, dopiero napisy końcowe utwierdzają w przekonaniu, że kobiety nie są spokrewnione, a treść rozmowy bazowała na ich prywatnych doświadczeniach. Trudno klasyfikować *Nawet nie wiesz...* w ramach ściśle określonego gatunku i nie powinno się rozważać go wyłącznie w obrębie gatunku dokumentu filmowego. Należałoby

jednak dostrzec w nim wiele cech filmu dokumentalnego oraz modyfikacji w obrębie tego gatunku, które reżyser zdecydował się wprowadzić.

Warto rozważyć ten film w kontekście starożytnego konceptu mimesis – można postawić tezę, że taki obraz sztuki ma za zadanie wiernie naśladować rzeczywistość. Przebieg sesji pokazanych w filmie można z powodzeniem porównać do tych, odbywających się w prawdziwych gabinetach. Sam reżyser w jednym z wywiadów przytoczył odpowiedź profesora de Barbaro na pytanie: „Czy to właśnie tak (psychoterapia) wygląda w rzeczywistości?” „Tak, to właśnie tak wygląda”. Również sposób realizacji filmu wydaje się znaczący – dokument pozbawiony jest oprawy muzycznej, scenografii, co podkreśla realizm sesji psychoterapeutycznej.

Rodzaj terapii przedstawionej w dokumencie można sklasyfikować jako terapię rodzinną, ponieważ jej przedmiotem jest relacja matki i córki. Natomiast trudno precyzyjnie zdefiniować jedną konkretną rodzinną terapię, gdyż zawiera ona elementy różnych podejść terapeutycznych (Freyberger, Schneider i Stieglitz, 2005). Na potrzeby tej analizy będę rozważać zastosowane przez profesora de Barbaro techniki przede wszystkim w kontekście podejścia systemowego, którego jest on przedstawicielem.

Założenia terapii systemowych podają, że jednostkę można zrozumieć jedynie w kontekście systemu społecznego, w którym żyje. (Prochaska i Norcross, 2006) Przyczyniły się one do powstania różnych szkół terapeutycznych, spośród których można wyróżnić: szkołę komunikacyjną, szkołę strukturalną oraz szkołę strategiczną (Tryjarska, 2000, s. 245–294). Postaram się zanalizować zastosowane przez profesora de Barbaro techniki przede wszystkim w kontekście szkoły komunikacyjnej oraz strategicznej. Analiza w kontekście podejścia strukturalnego sprawia trudności z uwagi na brak dostępu do wszystkich sesji. Spróbuję również określić cel zastosowania metafory w procesie terapeutycznym oraz scharakteryzować zarówno relację terapeutyczną jak i postawę terapeuty.

## Techniki i strategie psychoterapeutyczne

### **Komunikacyjna terapia rodzin**

Podejścia komunikacyjne za źródło psychopatologii w rodzinie uważają procesy interakcyjne pomiędzy poszczególnymi jej członkami (Prochaska i Norcross, 2006). Tym samym techniki tej szkoły obejmują interwencje przede wszystkim w zakresie sposobu komunikacji członków rodziny.

Jedną ze strategii terapii komunikacyjnej, stworzonej przez Virginię Satir, jest technika bezpośrednia polegająca na uczeniu rodziny jasnych i adaptacyjnych zasad komunikacji (Grzesiuk, 2005). Wymaga to od psychoterapeuty szczególnej aktyw-

ności i uważności. W filmie zastosowanie takiej techniki następuje kiedy profesor de Barbaro daje szansę córce, aby zamieniła jedno słowo innym, które według niej, byłoby bardziej adekwatne. Może jej to pomóc w budowaniu jasnej komunikacji z matką oraz pozwolić dostrzec trudności, jakie wcześniej użycie takich słów mogło powodować. Również pytania jak np. „Mogłaby Pani skomentować to, co mama powiedziała?” zachęcają matkę i córkę do podzielenia się tym, jakie emocje wywołują w nich wysyłane komunikaty. Gdy matka mówi, że chciałaby dla swojej córki szczęścia, ona odbiera to jako komunikat „gołosłowny”. Profesor de Barbaro zachęca do znalezienia bardziej adekwatnego słowa: „Poszukajmy innego słowa niż gołosłowny, dobrze?”. Celem takiej interwencji może być tworzenie konstruktywnego sposobu komunikacji.

### **Strategiczna terapia rodzin**

Istota podejścia strategicznego opiera się na identyfikacji cyklu powtarzających się zachowań, które mają szkodliwe konsekwencje dla danej rodziny (de Barbaro, Józefik i Drożdżowicz, 2008). Celem terapii byłoby znalezienie takich nowych sekwencji interakcji, które byłyby adaptacyjne.

Do najbardziej znanych technik oddziaływania w podejściu strategicznym należą: interwencje paradoksalne, pytania cyrkularne czy pozytywne oznaczanie zachowań (Grzesiuk, 2005). Chociaż interwencje paradoksalne nie zostały zastosowane podczas sesji pokazanych w filmie, można dostrzec przykłady pytań cyrkularnych oraz pozytywnego oznaczania zachowań.

Zadaniem pytań cyrkularnych jest m.in. pomoc członkom rodziny w rozmowie o ich wzajemnych relacjach oraz ułatwienie im myślenia o swojej rodzinie w perspektywie dynamicznej całości (Chrzastowski, 2014). Za przykład pytania cyrkularnego występującego w filmie można uznać: „Jaka forma miłości byłaby dla Pani córki rozwojowa?”. Celem postawienia pytania w taki sposób może być pomoc kobietom w zrozumieniu ich przekonań i odczuć dotyczących istniejących między nimi interakcji (Goldenberg, Goldenberg, 2006). Kiedy córka opowiada o żalu do matki, a profesor de Barbaro prosi, żeby dokładniej go opisała, ta odmawia mówiąc, że matkę to skrzywdzi. W tym momencie psychoterapeuta proponuje: „Sprawdźmy, jak się Pani słucha tego, co córka mówi?”. Pozwala to córce zweryfikować jak działają wysyłane przez nią komunikaty i czy rzeczywiście mogą być one odczuwane jako krzywdzące.

Pada również pytanie cyrkularne, które za Goldenberg, Goldenberg (2006) można sklasyfikować jako „wprowadzające hipotezę”: „Czy jest Pani gotowa przyjąć taką hipotezę, że czasami gniew przynosi skądinąd i nieświadomie adresujemy na kogoś innego?”. Takie pytanie nadaje nowe znaczenie sytuacji oraz pozwala pacjentce na przyjęcie innej perspektywy.

Pozytywne oznaczanie zachowań jest techniką bazującą na zmianie znaczenia przypisywanego zachowaniom i wydarzeniom, które mogły być rozumiane jako krzywdzące. I tak, w filmie profesor de Barbaro proponuje rozumienie „wyrachowania” matki w stosunku do córki, jako jej sposób na radzenie sobie z bezradnością. Technika ta ma za zadanie zaowocować zmniejszeniem oporu i tym samym ułatwić zmianę zachowania kobiet (Chrzastowski, 2014).

### **Strukturalna terapia rodzin**

Wyjątkowość nurtu strukturalnego stanowi wykorzystanie takich konceptów jak metafory przestrzenne i organizacyjne oraz kładzenie szczególnego nacisku na aktywność terapeuty, który może przejawiać się również jako lider wiedzący jak danej rodzinie pomóc (de Barbaro, 1994, s. 5–16.). Terapeuci strukturalni istotne znaczenie przypisują wzorom transakcji rodzinnych, tym samym zakładają, że przed ustąpieniem jednostkowych symptomów, w rodzinie zaistnieć muszą zmiany strukturalne (Goldenberg, Goldenberg, 2006). Techniki terapii strukturalnej opierają się na czterech etapach: przyłączeniu i dostosowaniu się do rodziny, ocenie interakcji rodzinnych, monitorowaniu zestawów dysfunkcjonalnych oraz restrukturyzacji wzorów transakcji (Goldenberg, Goldenberg, 2006). Trudność w analizie tych etapów na podstawie filmu, polega na fakcie, iż mamy do czynienia z sesjami (bądź ich częściami) wybranymi przez reżysera. Tym samym problematyczne jest rozważanie technik tego podejścia, który powinny być analizowane w kontekście procesu.

## Metafora

Wiele szkół terapeutycznych korzysta z użyteczności metafory podczas terapii, jednak szczególnie bliska wydaje się być takim podejściom jak psychodynamiczne, eriksonowskie czy systemowe (Barker, 2000). Może się ona manifestować między innymi jako porównanie, opowieść anegdotyczna czy baśń. W *Nawet nie wiesz...* metafora występuje kilkakrotnie. Skupię się na momencie, który moim zdaniem mógł być dla procesu terapeutycznego przełomowy. Podczas kolejnej sesji córka rozpoczęła spotkanie od przytoczenia treści filmu obejrzanego w internecie. Przedstawiał on bociany wraz z ich matką oraz koncentrował się wokół momentu wypchnięcia najstarszego bocianiątka z gniazda. Terapeuta wraz z pacjentką próbowali nadać znaczenie treści obejrzanego filmiku oraz zidentyfikować, co mógł dla niej on oznaczać. Użyteczność metafory na podstawie tego przykładu mogła polegać na zilustrowaniu relacji między matką a córką, w momencie kiedy pacjentka zdecydowała się wyprowadzić z domu. Profesor de Barbaro pyta: „Czuła się Pani wypchana

z gniazda?”. Zidentyfikowanie sytuacji niedosłownie, poprzez metaforę, pomaga również w zmniejszaniu oporu i jest mniej zagrażające (Barker, 2000).

## Postawa terapeuty i relacja terapeutyczna

Grzesiuk (2005) podaje, że wszystkie podejścia systemowe zakładają pewnego rodzaju dyrektywność osoby psychoterapeuty. Chociaż teoretycznie jest ona wykluczana w podejściu psychodynamicznym, to takie podejścia terapeutyczne szkoła poznawczo-behawioralna czy podejścia wywodzące się z terapii systemowych, opierają się na dużej dyrektywności psychoterapeuty. Spróbuję poddać analizie dyrektywność psychoterapeuty pokazaną w filmie. Można stwierdzić, że w filmie, profesor de Barbaro w pewnym sensie moderuje spotkania. Czasem prosi pacjentki aby mówiły do niego, a nie do siebie nawzajem, a następnie pyta o reakcję drugiej osoby: „Jak się Pani tego słucha?”. Momentami przyjmuje także rolę przewodnika: „Idźmy za tym zwątpieniem, sprawdźmy go”. Psychoterapeuta podczas sesji nie powinien predystynować do bycia kimś o statusie onnipotentnym, kimś kto „wie lepiej” od osób uczestniczących w terapii. Warto zauważyć, że profesor dba o to, aby nie stawiać się właśnie w takiej roli: „Byłbym przemądrzały jakbym zaczął mówić co Pani, ma zrobić”.

Istotny wydaje się moment, w którym profesor de Barbaro dokonując interpretacji mówi: „Ja powiedziałem utopia, ale wycofuję słowo utopia”. Nie tylko pokazuje to fakt, że psychoterapeuta może się mylić, ale również uczy pacjentki komunikacji – czasem wydaje się słusznie zrezygnować z pewnych słów na rzecz bardziej adekwatnych.

Terapeuta pomaga nazywać emocje, jakie w danym momencie pacjentki odczuwają: „To Pani rozum podpowiada, ale co Pani czuje”, „Można ten ból dokładnie nazwać, ten ból nazywa się samotność”. Gdy córka nie jest w stanie opowiedzieć o miłości do swojej matki, psychoterapeuta pomaga nazwać stan, w którym się znajduje: „Trudno jest Pani mówić o Pani uczuciach do mamy”. Można również dostrzec empatyczne komunikaty stosowane przez terapeutę tj. „Do mnie Pani cierpienie dociera”, które dodatkowo pokazują podążanie za pacjentem oraz empatię terapeuty.

## Podsumowanie

Na podstawie bardzo obszernej literatury dotyczącej relacji pomiędzy psychoterapią a kinem, można stwierdzić, że metody przedstawiania tej profesjonalnej formy pomocy psychologicznej, mają często charakter uproszczony i daleki od realnych



faktów. Przy uznaniu niekwestionowanego wpływu kinematografii na społeczeństwo, warto, aby widzowie mogli poznawać psychoterapię także w jej odmitologizowanym i realnym obrazie, w jakim przedstawiono ją w filmie Pawła Łozińskiego *Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham*. Analiza niektórych technik zastosowanych podczas sesji przez profesora de Barbaro i umieszczenie ich w kontekście konkretnych podejść terapeutycznych może uzasadnić twierdzenia o wysokim realizmie filmu i jego mimetyczności. Miejsce dzieła *Nawet nie wiesz...* nie musi ograniczać się do sfery sztuki kinematograficznej. Ważną funkcję spełni w dziedzinie dydaktyki zarówno filmowej jak i psychoterapeutycznej. Tak wiarygodny sposób przedstawienia psychoterapii może odegrać nieocenioną rolę w oswajaniu widzów z tą formą pomocy psychologicznej.

## Bibliografia

1. Adamczyk W., *Kino uczy, wychowuje, uwodzi. Psychologiczny model percepcji dzieła sztuki filmowej*, „Kultura i Historia” 2005/9, s. 87–88.
2. Aurebach E., *Encyklopedia PWN*, <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/mimesis;3941598.html>, dostęp: 12.03.2017.
3. Barker P., *Metafory w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
4. Chrzastowski S., *Nie tylko schemat: praktyka systemowej terapii rodzin*, Wydawnictwo Paradygmat, Warszawa 2014.
5. De Barbaro D., Józefik B., Drożdżowicz L., *Terapia rodzina w zaburzeniach osobowości: wrażliwości i możliwości*. „Psychoterapia” 2008/144, s. 5–16.
6. De Barbaro B., red., *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Collegium Medicum UJ, Kraków 1994.
7. Dziwota E., Porębska A., Próchnicki M., Drapała B., Gaj M., Olajosy M., *Czyżby „courtesy stigma”? Problem stygmatyzacji psychiatrii, psychiatrów i psychoterapeutów*, „Curr. Prob. Psychiatrii” 2015/16, s. 158–164.
8. Feltham C., red., *Psychoterapia i poradnictwo*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013.
9. Freyberger H., Schneider W., Stieglitz R.-D., Bilkiewicz A., red., *Kompendium psychiatrii, psychoterapii, medycyny psychosomatycznej*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
10. Goldenberg H., Goldenberg I., *Terapia rodzin*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
11. Grzebiak L., red., *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2005.

12. Józefik B., *Psychoterapia jako dyskurs kulturowy*, „Psychiatria Polska” 2011/5, s. 737–748.
13. Kondrat A., *Mariola Wereszka, Psychoterapia to moja partia polityczna*. „Studia z Historii Filozofii” 2016/7, s. 263–267.
14. Kujawska-Lis E., Kujawski-Lis A., (2014). *Bez tajemnic: terapeutyczna wartość seriali na przykładzie pierwszego polskiego serialu o psychoterapii*, [w:] A. Krawczyk-Łaskarzewska, A. Naruszewicz-Duchlińska, P. Przytuła, red., *Serialy w kontekście kulturowym: gatunki, konwergencja, recepcja*, Instytut Filologii Polskiej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2014, s. 146–164.
15. Lesoeurs G., *Les maladies en représentation*, „Les Tribunes de la santé” 2006/2, s. 31–37.
16. Orchowski L.M., Spickard B.A., McNamara J.R., *Cinema and the Valuing of Psychotherapy: Implications for Clinical Practice*. „Professional Psychology: Research and Practice” 2006/37, s. 506–512.
17. Prochaska J.O., Norcross J.C., *Systemy psychoterapeutyczne: analiza transteoretyczna*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006.
18. Schneider I., *Cinema and Psychotherapy*, [w:] I. Schneider, *Encyclopedia of Psychotherapy*, Elsevier Science & Technology, Washington DC 2002.
19. Sontag S., *Choroba jako metafora: AIDS i jego metafory*, Wydawnictwo Karakter, Kraków 2016.
20. Szczukiewicz P., *Pomoc psychologiczna czy psychoterapia?* „Remedium” 2003/1, s. 14–15.
21. Tryjarska B., *Terapia rodzinna*, [w:] L. Grzesiuk, red., *Psychoterapia: szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 245–294.
22. Zarifian E., *La psychiatrie et le cinéma, une image en miroir*, „Les Tribunes de la santé” 2006/2, s. 39–45.
23. *Zdrowie psychiczne Polaków*, BS/132/2012, www.cbos.pl, dostęp: 22.03.2017.

**When the cabinet turns into the cinema and the session into the séance.  
The image of psychotherapy as a way of helping presented in a Paweł Łoziński's film *You have no idea how much I love you***

**Abstract**

Psychotherapy has been the interest of cinematography for a long time. The first part of this article discusses the ways in which psychotherapy is shown in films. In a large part of them, psychotherapy is presented in a simplistic way,

full of stereotypes and far from real facts. This can result in the development of unrealistic images of psychotherapy and even stigmatization. The second part is an analysis of Paweł Lozinski's film "You have no idea how much I love you" in the context of psychotherapeutical techniques related to systemic therapies and also a therapeutic relationship. The film shows the psychotherapy in a realistic way and thus can play an important role in taming viewers with this specific form of psychological help.

**Keywords:** psychotherapy, you have no idea how much I love you, cinematography, family therapy, psychological help