

W stronę rozumienia oporu w terapii Gestalt

Carmen Vázquez Bandín

Tłum. Ula Krasny, Redakcja/Korekta: Marta Rommel

Twórcza natura oporu i sposobu pracy z nim jest, jak sądzę, jednym z rewolucyjnych aspektów leczenia w terapii Gestalt. - Daniel Rosenblatt (1975/1989, s. 11)

W rzeczywistości, identyfikując się z aktywnością swojego oporu, klient może sam dokonać interpretacji. Staje się to jego bezpośrednim doświadczeniem. - Laura Perls (1992, s. 11)

Tło

Moje bezpośrednie zainteresowanie "oporem" wynika z tego, że przetłumaczyłam książkę Richarda Kitzlera (2008) *Eccentric Genius*. Dokonując przeglądu teoretycznych podstaw naszej podstawowej teorii, Kitzler często, choć przelotnie, odwołuje się do pojęcia "oporu" i jego tła. Zaintrygowana, postanowiłam kontynuować poszukiwanie odpowiedzi na niektóre z pytań i *niewiadomych*, które nasunęły mi się podczas tłumaczenia wybranych akapitów pracy Kitzlera. I, jak to często bywa, podczas lektury innych książek na temat teorii i praktyki Gestalt, które oferowały dodatkowe informacje dla moich dociekań, znalazłam wiele odniesień do oporu oraz do kontaktowania się i konstruowania "indywidualnej rzeczywistości" przez pole organizm/środowisko. Niniejszy artykuł jest "*primera aproximación*", wstępną refleksją nad możliwymi odpowiedziami na pytania, które pojawiły się, gdy zagłębiałam się i rozwijałam sugestie Kitzlera (podawane przez niego mimochodem). Mam nadzieję, że moje poszukiwania przyczynią się do pełniejszego i bardziej użytecznego sformułowania tego, jak rozumiemy i stosujemy pojęcie "oporu" w terapii Gestalt.

Termin "opór" ma wiele zastosowań w różnych sferach ludzkiej działalności. Używa się go w elektryczności, fizyce i inżynierii, w medycynie i weterynarii, w ekonomii, w polityce, w geografii, w sporcie, oraz w psychologii. Z tego powodu trudno jest znaleźć definicję, która pasowałaby do wszystkich jego znaczeń. Słownik *Merriam-Webster* mówi o "sile lub zdolności do oporu", podczas gdy *Diccionario de la Real Academia Española* podaje dwa znaczenia, ósme i dziewiąte, które są najbardziej istotne dla tego artykułu, ponieważ najbardziej pasują do koncepcji "oporu" stosowanej w terapii Gestalt: "Przeciwstawienie się działaniu siły" oraz "Siła, która przeciwstawia się ruchowi maszyny i musi być pokonana poprzez użycie siły" (podkreślenie dodane). Te dwie definicje, a nie tylko jedna, którą oba słowniki odnoszą do psychoanalizy, najlepiej pasują do pojęcia "oporu" w podstawowej teorii terapii Gestalt ("maszynę" można oczywiście zastąpić "organizmem ludzkim").

Podstawowym celem niniejszego artykułu jest dokonanie przeglądu koncepcji "oporu" tak, jak jest on rozumiany nie tylko w psychoanalizie, ale także w psychologii poznawczo-behawioralnej i innych głównych nurtach psychologii; na początek poprzez podkreślenie aspektów, które nie mają związku z terapią Gestalt, a następnie poprzez skupienie się na twórczym i charakterystycznym podejściu do oporu w terapii Gestalt. Nie jest moim zamiarem zagłębianie się w pochodzenie i ewolucję oporu w psychologii ani w psychoterapii w ogóle, ale zaproponowanie dwóch różnych znaczeń, a tym samym dwóch różnych zastosowań terapeutycznych, jakie nadają temu terminowi główne nurty psychoterapeutyczne: psychoanaliza i podejście poznawczo-behawioralne. Teoria terapii Gestalt różni się całkowicie od obu tych podejść. Kiedy używamy któregoś z tych innych znaczeń w kontekście Gestalt, nie możemy powiedzieć, że stosujemy terapię Gestalt per se. Terapia Gestalt uważa opór za centralny i twórczy element w rozwoju tożsamości i osobowości. Ma swój własny i oryginalny sposób koncentrowania się na tej koncepcji w procesie terapeutycznym; na przykład, gdy osoba staje się sztywna i zamrożona, opuściła

świadomość czy nie odpowiada na tu-i-teraz każdej chwili obecnej.

Nie-gestaltowskie koncepcje "oporu"

Koncepcja oporu w psychoanalizie

W psychoanalizie i terapii psychodynamicznej terminem opór określa się każdy akt lub słowo, które w trakcie analizy przeciwstawia się pojawieniu się treści ujawniających nieświadome pragnienia. Z punktu widzenia teorii psychoanalitycznej opór jest procesem psychicznym lub działaniem, dzięki któremu nieświadome korzysta z możliwości nieświadomienia sobie pewnych wypartych treści, które z zewnątrz są postrzegane jako dążące do przebiccia się do świadomości po to, aby mogły zostać lepiej odczytane. Chodzi tu o siły, które opierają się leczeniu, którym jakaś część naszego umysłu stawia opór, ponieważ uznanie pewnych aspektów nas samych jest bolesne lub trudne.

Freud wyróżnił pięć rodzajów oporu: wyparcie, przeniesienie, wtórny zysk z choroby, opór nieświadomości i opór superego. Oprócz tych typów oporu zaproponowanych przez Freuda, psychoanaliza z czasem dodała jeszcze dwa: opór wynikający z lęku przed wyleczeniem oraz opór wynikający z charakteru ("jestem taki, jaki jestem i się nie zmienię"). Milczenie może być czasem sposobem na opór i dlatego może być interpretowalne lub nie, w zależności od konkretnej struktury komunikacji.

Sposobem traktowania każdego z tych oporów w psychoanalizie, a także podstawowym założeniem metody, jest ich podważanie i eliminowanie. Co więcej, psychoanalityk odkrywa i działa przeciwko oporom; klient jest jedynie biernym uczestnikiem "załamania" tych nieświadomych oporów.

Koncepcja oporu w psychoterapii poznawczo-behawioralnej

W terapii poznawczo-behawioralnej terminem opór określa się każdy akt opozycji wobec jakiegokolwiek procedury klinicznej proponowanej przez terapeutę. Jego pojawienie się w trakcie procesu interwencji klinicznej jest sygnałem, który może świadczyć o tym, że terapeuta nie uzyskał wystarczającego przymierza terapeutycznego z klientem, że nie udało mu się przekazać przydatności interwencji lub z innego powodu, którego terapeuta nie był wcześniej świadomy. Opór w tym podejściu terapeutycznym nie jest traktowany jako coś negatywnego, ale raczej jako coś, co w danym momencie diagnostycznym może okazać się przydatne do dowiedzenia się czegoś nowego o kliencie i dać możliwość wprowadzenia zmian i korekt w procesie psychoterapeutycznym w oparciu o nowo nabytą wiedzę. W tym podejściu opór informuje terapeutę o "niepowodzeniach" lub niedociągnięciach w stosowaniu metody w każdym z konkretnych procesów terapeutycznych.

Koncepcja oporu w terapii Gestalt

Jeśli w terapii Gestalt opór rozumiemy jako "przeciwstawienie się działaniu siły" oraz "siłę, która przeciwstawia się ruchowi maszyny", zastępując "maszynę" pojęciem "organizmu ludzkiego", konieczne jest krótkie wyjaśnienie pojęć "siły" i "ruchu", które należy wziąć pod uwagę, gdy będziemy je tutaj stosować.

Pojęcie siły zostało opisane przez Archimedesesa, chociaż rozpatrywał on je w kategoriach statycznych (tj. "Na każde ciało zanurzone w cieczy [lub gazie] działa siła wyporu zwrócona ku górze i równa pod względem wartości ciężarowi wypartej cieczy [lub wypartego gazu]"). Współcześnie, w mechanice klasycznej, siła jest definiowana jako każde działanie modyfikujące stan ruchu ciała: "jest ona związana z interakcją ciała z innymi ciałami, które stanowią jego środowisko" (Landau i Lifshitz, 1976, s. 60). To pojęcie "siły" będzie stosowane w odniesieniu do człowieka na dwa zasadnicze sposoby: materialnym lub cielesnym oraz w aspekcie psychologicznym. W obu przypadkach zawsze będzie istniało środowisko, które wywiera presję, stawia opór i wspiera siłę/opór/przeciwstawienie każdego ludzkiego organizmu w stosunku do innego ludzkiego organizmu.

W odniesieniu do ruchu, możemy powiedzieć, ponownie korzystając z mechaniki klasycznej, że jest to "zdarzenie fizyczne, które można zdefiniować jako zmianę położenia w przestrzeni

doświadczaną przez ciała w układzie odnoszącym się do nich samych lub do innego ciała przyjętego za punkt odniesienia" (Landau i Lifshitz, 1976, s. 60). Według starożytnych Greków, istnieją cztery rodzaje ruchu, które można podsumować w kategoriach idei *zmiany*: (a) ruch lokalny, czyli zmiana miejsca, (b) ruch ilościowy, czyli wzrost lub spadek, (c) ruch jakościowy, czyli zróżnicowanie, oraz (d) ruch substancjalny, czyli wytwarzanie i niszczenie. Z tego fizycznego lub materialnego punktu widzenia, powierzchnia ciała i zmysły (wzrok, słuch, węch, smak i dotyk) "napotkają" i oprą się fizycznemu lub materialnemu otoczeniu, czy będzie to inne ludzkie ciało, czy materialny przedmiot; jest to miejsce, w którym nastąpi ruch. Na przykład, kiedy dwie osoby podają sobie ręce, opór powierzchni ich dłoni pozwala na dokonanie rozróżnienia. Dzięki "ich oporowi, dwa 'kontaktujące się' ciała będą powierzchownie doświadczać sił jako normalnych (lub w przybliżeniu normalnych) wyników doświadczenia powierzchni, która uniemożliwia zachodzenie na siebie obu ciał" (Landau i Lifshitz, 1976, s. 60). Z ogólnego psychologicznego punktu widzenia, opór jest zachowaniem jednej osoby przeciwstawiającej się innej osobie (lub grupie). Działanie to może mieć wartość pozytywną lub negatywną. Opór pozytywny jest wtedy, gdy prowadzi do wytworzenia i utrzymania wartościowych postaw i nawyków mimo sprzeciwu otoczenia; np. gdy dziecko zawsze myje ręce, mimo że nie robią tego jego koledzy. Opór negatywny jest wtedy, gdy osoba działa wbrew własnemu dobru (lub dobru grupy) i generuje cierpienie.

Opór w rozwoju istoty ludzkiej

Chociaż teoria terapii Gestalt zakłada, że istoty ludzkie są holistyczne, to znaczy, że jesteśmy stworzeni w "jednym, niepowtarzalnym kawałku" i nie możemy oddzielić tego, co cielesne, od tego, co psychologiczne, dla uproszczenia podzielę ten rozdział na cztery części. Części te nie odnoszą się do czasowych sekwencji rozwoju człowieka, ani do żadnego innego rodzaju fragmentacji opartej na czasowości, lecz są jedynie sposobem na stworzenie sekwencyjnego wyjaśnienia.

Od momentu narodzin istota ludzka konstruuje swoją rzeczywistość jako indywidualną całość w fizycznym, zwierzęcym i społeczno-kulturowym polu, którego jest częścią, na które ma wpływ i pod którego wpływem się znajduje. Aspekty fizyczne, psychologiczne i społeczne są ze sobą nierozdzielnie związane, a każdy z nich jest częścią, która wpływa i znajduje się pod wpływem innych w trakcie konstruowania rzeczywistości.

Te cztery aspekty są następujące:

- Potrzeba, by ciało innego i materialne elementy otoczenia wyznaczały granice własnego ciała (między oporem a poddaniem);
- Wzorce ruchowe i orientacja pierwotna;
- Wykorzystanie percepcji jako części kontaktowania i konstytuowania psychiki, poprzez opór, "moje/ja" i "nie moje/nie ja";
- Emocjonalny i werbalny język drugiego oraz indywidualne reakcje akceptacji lub odrzucenia, zarówno u dziecka, jak i w jego środowisku, w celu konstruowania tożsamości i osobowości.

Ciało drugiego i środowisko są potrzebne do wyznaczenia granic własnego ciała

W zasadzie można powiedzieć, że dziecko/niemowlę jest częścią szerokiego i niezróżnicowanego pola, w którym samo nie wyodrębnia żadnego elementu ani nie czuje się wyodrębnione. Jak stwierdza Erwin Straus (1935/1989): "Pierwszym etapem doświadczenia zmysłowego jest etap oddzielenia i zjednoczenia" (s. 319; tłumaczenie Carmen). Ale moglibyśmy powiedzieć, że prawie natychmiast dziecko zaczyna odczuwać i potrzebuje odczuwać otaczające je środowisko, aby poczuć granice i kontury swojego ciała. Musi ono odczuwać kontakt, opór i ruch pomiędzy swoim ciałem a ciałem matki (lub opiekuna), materacem łóżeczka, etc., aby skonstruować pierwsze granice, cielesną powierzchnię, objętość, ciężar, etc., wraz z cielesnym obrazem, somatyczną tożsamością i ucieleśnioną świadomością siebie jako zindywidualizowanej części pola, którą możemy nazwać "człowiek/nieczłowiek" i "ja/nie ja". Nie wolno nam zapominać, że "każda ludzka funkcja jest

oddziaływaniem w polu organizm/środowisko, socjokulturowym, zwierzęcym i fizycznym. . . A doświadczenie jest ostatecznie kontaktem" (Perls, Hefferline i Goodman, 1951/1994, s. 7; dalej PHG).

Ale ten opór, związany z ruchem pomiędzy ciałem dziecka a jego opiekunem i innymi elementami jego środowiska, nigdy nie będzie racjonalny, lecz przede wszystkim odczuwalny. PHG przypomina nam, że "poruszające się ciało nie spoczywa, dopóki nie napotka sił przeciwnych, wystarczających do zapobieżenia jego dalszemu ruchowi" (s. 291). Ważne jest, aby pamiętać, że doznanie jest doświadczeniem, które zawsze zawiera swoje "gdzie", to znaczy, że jest przestrzennie zlokalizowane w jakiejś części ciała. Ze względu na różne naciski i opory, te odrębne lokalizacje stworzą "zerowy" punkt orientacyjny dotyczący "odległości", budując w ten sposób "moje", to, co należy do "mnie" jako "mojego" ciała fizycznego, oraz to, co należy do innych ludzi lub jest "poza mną". Kontury, granice, powierzchnia, objętość i "wnętrze" staną się częścią świadomości dorastającej osoby.

Tak więc, dzięki oporowi rozumianemu jako wnętrze rzeczy ('inside of things'), jako objętość, a nie jako powierzchnia (która po prostu stanowi pojemnik), doświadczenie eksploracji dziecka/niemowlęcia wyrasta (i pozostaje na całe życie) z wzajemnego nacisku jego ciała na różne elementy jego samego i jego środowiska. Jak to ujmują G. H. Mead (1938/1972):

Kontakt nie jest jednak zwykłym naciskiem, nie jest zwykłą twardością czy szorstkością. Jest to przede wszystkim opór. Doświadczenie kontaktu, które konstytuuje rzeczywistość rzeczy fizycznej, pochodzi z jej wnętrza, i to z wnętrza, do którego nigdy nie można dotrzeć, dzieląc rzecz na mniejsze części. To ujawnia po prostu nowe powierzchnie. Chodzi o wnętrze, które wypływa ze współpracy rzeczy fizycznych z nami samymi w naszych działaniach. Szukamy takiego oporu, jaki sami stawiamy chwytając i operując rzeczami. Szukamy wsparcia, dźwigni i pomocy. (p. 143)

Wzorce ruchowe i orientacja pierwotna

Człowiek jest ciałem w ciągłym ruchu¹, nawet podczas snu, toteż rozwój wzorców ruchowych ma fundamentalne znaczenie w procesie różnicowania się dziecka. Straus (1935/1989) stwierdza:

Odczuwająca Istota żyje w świecie i jest skazana, jako część tego świata, na łączenie się z innymi częściami lub oddzielanie się od nich; ... ruch i doznawanie są połączone w intymnym związku i to ważne, by go opisać i zrozumieć. Nie ma sensu zajmować się oddzielnie teorią doznań i teorią ruchu, ponieważ w takim przypadku procesy doznań zostają również oddzielone od procesów ruchu" (s. 320; tłumaczenie za Carmen).

Każdy wzorec ruchu rozwija się i kształtuje jako odpowiedź dziecka w polu relacyjnym i podkreśla stopniową artykulację "ja" / "nie-ja" poprzez nacisk, pocieranie i/lub ocieranie, mikro- i makro-ruchy oraz opór. Kolejność byłaby następująca: ruch - opór - odczuwanie. Wiemy, że te wczesne wzorce nie znikają, ale stopniowo stają się bardziej wyrafinowane, rozwijają się i integrują w nowe, coraz bardziej złożone i zorganizowane wzorce. Jak zauważa Ruella Frank (2001): "Widzimy, jak wcześniejsze wzorce ruchowe zapewniają konieczną, choć w niektórych przypadkach nie zawsze wystarczającą, glebę, na której zakorzeniają się późniejsze wzorce" (s. 15; zob. też Frank, 2002). Odczuwanie własnych ruchów, czyli świadomość proprioceptywna, organizuje procesy

¹ Wzorce ruchu i motoryki są u człowieka wrodzone i relacyjne. "Czekają" na dojrzewanie organizmu i rozwijają się w kontakcie ze środowiskiem przez całe życie człowieka. Trzeba pamiętać, że dojrzewanie i rozwój to różne pojęcia.

pierwotnej orientacji nie tylko u niemowlęcia, ale także u dorosłego. Jest to doświadczane poprzez nasze odczucia ciężaru ciała. Jeśli sylwetka niemowlęcia jest świadomością oporu/poddania, to nie mniej ważna jest drugoplanowa rola grawitacji, ziemi (gruntu) i przestrzeni (zob. np. Husserl, 1999; Stein, 1917/1989; Merleau-Ponty, 1942/1963, 1945/1958, 1964).

Wykorzystanie percepcji jako elementu kontaktu

Edith Stein (1917/1989) opisuje obrazowo, co dzieje się, gdy dotykamy stołu opuszkami palców:

Jeśli moje opuszki palców kontaktują się ze stołem, muszę rozróżnić, po pierwsze, wrażenie dotyku, dotykowy fakt niepodlegający dalszemu podziałowi. Po drugie, istnieje twardość stołu z jej korelacyjnym aktem w postaci zewnętrznej percepcji, a po trzecie, jest też dotykający stołu opuszek palca i korelacyjny akt "cielesnej percepcji". Tym, co czyni związek między doznaniem a "cielesną percepcją" szczególnie bliskim, jest fakt, że doznania są dane w żyjącym ciele żyjącemu ciału jako temu, które czuje ('as senser'). (p. 44)

A ponieważ doznania są składnikami procesu kontaktowania się, wywołują one reakcję emocjonalną - doznania afektywne lub zmysłowe uczucia - co inicjuje tworzenie się psychiki, ponieważ "wszystko, co psychiczne, jest świadomością związaną z ciałem" (Stein, s. 49). To z kolei prowadzi do przekonania, że "uczucie w swej czystej istocie nie jest samo w sobie czymś kompletnym. Jest ono niejako naładowane energią, która musi zostać rozładowana" (s. 51) z innym w tu-i-teraz, a w konsekwencji z doświadczeniem. Ta potrzeba rozładowania prowadzi do działania i interakcji z otoczeniem. Takie działanie jest skażone znaczeniem społecznym, wartością, jaką inni nadają mu w odniesieniu do ich społeczeństwa i kultury. Percepcja, według Meada (1938/1972), wyznacza dość podobną ścieżkę, ponieważ "każdy gest prowadzi do symbolicznego znaczenia" (s. 9). Uważa on, że ukoronowaniem fazy percepcji jest kontakt, więc możemy powiedzieć, że operowanie jest wpisane w percepcję. To znaczy, że idea substancji jest uogólniona z doznania oporu. Przestrzeń, czas i masa wywodzą się z doświadczenia kontaktu (zob. Reese, 1980).

Emocjonalny i werbalny język drugiego człowieka w budowaniu tożsamości i osobowości

Taka wymiana zachodzi nieustannie między organizmem ludzkim a otaczającym go środowiskiem we wszystkich dziedzinach jego życia; łączy ona wzajemnie i nierozzerwalnie osobę z jej światem. PHG ujmuje to w ten sposób: "Pracowanie sugeruje pożyteczne przekształcanie jakiejś części środowiska, ale także organizowanie swojej aktywności w tym względzie przez opór, jaki stawia środowisko lub przez granice, jakie ono ustanawia; mówienie oznacza mówienie do kogoś, kto na ogół jest skłonny odpowiedzieć" (xvii). Granica kontaktu jest współtworzona w każdym tu-i-teraz w nieustannym strumieniu oporów, wspomaganych przez ludzki organizm chwytający, podważający i operujący oraz przez środowisko wspierające, wywierające nacisk i pomagające. Konstrukcja psychiki, uczenie się, że świat przedmiotów jest światem przedmiotów społecznych, a nie światem bezosobowym, jest tym, co czyni niemowlę "człowiekiem", "młodą ludzką istotą". Jak stwierdza Stein (1917/1989): "To interpretacja, że owo 'ja' nie jest 'indywidualnym ja' [odizolowanym, oderwanym od ludzkiej rzeczywistości], lecz najpierw staje się indywidualne w kontraście z 'ty' i 'on'. "Ja" nie staje się zindywidualizowane dlatego, że staje przed nim inny, ale jego indywidualność, czy też jak byśmy powiedzieli, jego bycie sobą, zostaje uwypuklone w przeciwieństwie do odmienności innego" (32). To nie świat przedmiotów martwych tworzy naszą rzeczywistość, ale świat społeczny, pełen uczuć i znaczeń, który daje nam poczucie przynależności i indywidualności.

Ucząc się mówić, dziecko kształtuje swoją osobowość. Jak to ujmuje PHG: "Od starożytności filozofowie uważali, że edukacja jest przede wszystkim uczeniem się ludzkiej mowy i liter" (PHG II, 7, 1, 3). W związku z tym możemy rozważyć następującą sekwencję: (a) przedwerbalne relacje społeczne organizmu; (b) kształtowanie się osobowości w polu

organizm/środowisko; (c) późniejsze relacje tych osobowości z innymi. Werbalny opór jest konieczny, ponieważ jest ważne, aby móc powiedzieć "nie" tak samo swobodnie jak "tak", zarówno po to, aby się zbuntować, jak i po to, aby się dostosować. Zdrowa osobowość kształtuje się poprzez następujące po sobie "tak" i "nie" zgodnie ze swoją wyjątkowością: "Kiedy ludzie nie potrafią powiedzieć 'nie' tak łatwo jak 'tak', mają tendencję do bezkrytycznego przyjmowania poglądu na rzeczywistość lub sposobu życia dyktowanego przez innych" (PHG, xv). Tak więc self, to znaczy granica kontaktu w działaniu, "jest elastycznie różnorodne, ponieważ zmienia się w zależności od dominujących potrzeb organicznych i napierających bodźców środowiskowych" (PHG II, 1, 11, 1). Self jest systemem odpowiedzi, który został wspólnie stworzony przez organizm i otaczające go środowisko w każdej interakcji tu-i-teraz, i oczywiście jest formowany przez "tak" i "nie", przez przyjmowanie i odrzucanie.

Znaczenie oporu w "formowaniu" jednostki ludzkiej

Dotychczasowe rozważania można podsumować w następujący, porównawczy sposób. Dziecko ludzkie rodzi się w sytuacji konfluencji i nieodróżnicowania. Jest częścią, jeszcze nie wyraźnie zróżnicowaną, pola organizm/środowisko. Ale zaraz po urodzeniu, w wyniku pulsacji oporu/poddania, rozpoczyna się etap jednoczenia/różnicowania między nim (z doznaniem, które dopiero pączkuje) a jego środowiskiem - czy to matką, czy innymi elementami otaczającego go środowiska. Funkcją środowiska ludzkiego jest zapewnienie dziecku jak najlepszych warunków do praktykowania pulsacji oporu/poddania, które umożliwią mu, poprzez świadomość, zbudowanie nie tylko granic, ale także pojęcia objętości i "wypełnienia" tej przestrzeni.

Rozwój wzorców ruchowych i pierwotnej orientacji dostarczy dziecku nowego zestawu doświadczeń związanych z grawitacją, podłożem i przestrzenią, które prowadzą do stworzenia obrazu ciała, który jest stale "aktualizowany" przez ruch, tworzenie tożsamości oraz różnicę i rozróżnienie między "ja" i "nie-ja". Cieleśne postrzeganie obiektów społecznych jako generatorów doznań i zmysłowych uczuć dostarczy dziecku, dzięki ciekawości, niezbędnych doświadczeń do tworzenia indywidualności w ramach większego pola społecznego. Identyfikacja akceptacji i odrzucenie oporu doprowadzi również dziecko do przynależności do "ludzkości" i do doświadczenia indywidualnego zróżnicowania: bycia unikalną istotą ludzką należącą do ludzkości. Uczenie się i rozwijanie wspólnego języka werbalnego jest, jak wiemy, aktem twórczym, który ustanawia podstawową strukturę w kształtowaniu osobowości.

Wszystkie te doświadczenia mają oczywiście miejsce w polu społecznym, które jednocześnie dostarcza modeli działania i znaczeń, z odpowiadającymi im wahaniem między oporem a akceptacją ze strony dziecka; będą one budować jego psychikę, jego osobowość i jego tożsamość.

Opór jest częścią wsparcia: Opór/uznanie² i ograniczenia

Opór, nie tylko fizyczny, ale i psychologiczny, jest istotną częścią wsparcia. Samo-wsparcie i wsparcie ze strony środowiska poprzez opór współtworzą obwód, powierzchnię i granice, a wraz z nimi objętość i "wewnętrzne" ciało. Nie posiadając ani za dużo, ani za mało wszystkich elementów pola, stworzymy równowagę/nierównowagę, która podtrzymuje rytm życia. Gdziekolwiek pojawia się opór, w każdym polu - czy to percepcyjnym, zmysłowym, czy jakimkolwiek innym - "obiekty zaczynają mieć relacje estetyczne, przestrzenne i kolorystyczne³: ... ich zakorzenienie w rzeczywistości znajduje się na granicy kontaktu, gdzie są one doświadczane w jednolitych strukturach", ponieważ obejmują one organizm i jego środowisko (PHG II, 1, 1, 1). W innym miejscu PHG stwierdzają: w odniesieniu do przejścia od tego, co fizyczne do tego, co psychiczne:

Doświadczenie pojawia się na granicy między organizmem a jego środowiskiem,

² Uznanie odnosi się tu do ludzkiej potrzeby bycia szanowanym (zob. np. Maslow [1962]).

³ oryg. 'color-value' - przyp. tłum.

przede wszystkim na powierzchni skóry i w innych narządach reakcji sensorycznej i motorycznej. Funkcją tej granicy jest doświadczenie a z psychologicznego punktu widzenia prawdziwe są „całe” konfiguracje tego funkcjonowania, pewne uzyskane znaczenia, pewne domknięte czynności (PHG II, 1, 1, 1)

Do tego moglibyśmy dodać trzecią zasadę dynamiki Newtona (1729), dotyczącą akcji i reakcji: "Każdej akcji towarzyszy zawsze równa co do wartości i przeciwstawnie zwrócona reakcja: lub siły dwóch ciał działających na siebie są zawsze równe co do wartości i przeciwstawnie zwrócone" (s. 21).

Nadmiernie sztywne i hipertoniczne wsparcie ze strony ludzkiego środowiska będzie miało w okresie dzieciństwa niszczące skutki dla dziecka, ponieważ aby zrekompensować "siłę" (w sensie energetycznym), czy to fizyczną, czy psychiczną, wywieraną przez środowisko, dziecko będzie musiało skierować na siebie podobną lub większą siłę albo zrezygnować ze swojej zdolności do sprzeciwu, do oporu, poddając się sile wywieranej przez środowisko. Jeśli pojęcie oporu w mechanice klasycznej służyło do wyjaśnienia, jak kształtuje się ciało fizyczne człowieka, to dla wyjaśnienia aspektów psychicznych i emocjonalnych możemy odwołać się do pojęć oporu elektrycznego i termicznego, które są oporami wewnętrznego przepływu w obiekcie. Z drugiej strony, zbyt słabe i hipotoniczne wsparcie ze strony środowiska lub brak oporu w okresie dzieciństwa sprawi, że dziecko stanie się sztywne i przedwcześnie odpowiedzialne za siebie; wyrzeknie się możliwości "ulegnięcia" i ufnego poddania się środowisku, nawet jeśli sytuacja jest odpowiednia i pole na to pozwala. Każdy element fizyczny lub cielesny, który był częścią aktów oporu/poddania we wczesnym dzieciństwie - tworząc również ich psychologiczne odpowiedniki - ukształtował nie tylko naszą strukturę fizyczną jako dorosłych, ale również nasz charakter i osobowość. "To, o co mi chodzi, to koordynacja i ułożenie, tak aby większość wsparcia w poruszaniu się lub w pracy pochodziła z dolnej części ciała i z oddychania, aby górna część ciała mogła być wolna dla orientowania się i operowania", mówi Laura Perls (1992, s. 4). I dalej doprecyzowuje: "Właściwie wszystkie zakłócenia, wszystkie nabyte zakłócenia, są częścią podległego woli systemu mięśniowego. . . . Emocje mają szczególną reakcję mięśniową" (s. 4).

Kształtowanie się wzorca kontaktu i dorosłe życie

Jak widzieliśmy, równowaga pomiędzy opieraniem się i poddawaniem w pierwotnej relacji organizm/środowisko, a także w ciągu całego dzieciństwa, dostarczy elementów sprzyjających ciągłemu, zrównoważonemu i elastycznemu rozwojowi. W ten sposób budujemy nasz "zerowy punkt orientacyjny" i stopniowo, w miarę jak rośniemy, stajemy się punktem odniesienia dla tego, co dzieje się zarówno w nas, jak i wokół nas. W dorosłości "każda tendencja do poruszania się w jednym kierunku jest dokładnie równoważona lub niwelowana przez równą i przeciwną tendencję do poruszania się w innym kierunku"⁴ (PHG, 291).

Ogólnie rzecz biorąc, większość twórczych dostosowań dokonanych we wczesnych latach naszego życia w celu zbudowania naszej indywidualności/przynależności w końcu staje się sztywna i staje się nieświadomym wzorcem interakcji, który wyznacza nasz sposób odnoszenia się do środowiska i przeżywania naszego życia. Ten wzorzec kontaktu, ten "zamrożony opór"⁵ jest zatem utrwalonym gestalem.

L. Perls (1992) ujmuje to w ten sposób:

⁴ oryg. "any tendency for it to move in one direction is exactly counterbalanced or canceled by the equal and opposite tendency to move in the other" - przyp. tłum.

⁵ To pojęcie "zamrożonego oporu", " utrwalonego Gestaltu", można odnieść do pojęcia "zamrożonej ewoluującej historii", które jest czasami używane w biologii w odniesieniu do "programu genetycznego". Można by powiedzieć, że w kategoriach Gestalt opór generuje "program organizmu". Dziękuję Federico Vega za jego sugestie i uważną lekturę tego artykułu.

Zwykle istnieją fiksacje, punkty, w których ten szczególny rodzaj ograniczenia lub skrępowania, represji, fiksacji, był wsparciem dla czegoś.

Każdy opór jest pierwotnie nabywany jako pomoc dla czegoś . . . Koncepcja [cielesnej] "zbroi", którą Reich rozwinął, jest systemem wsparcia dla charakteru. To, że ktoś ma charakter, oznacza, że ma określone sposoby zachowania się, wyrażania, funkcjonowania. (p. 9)

W ten sposób przeżywamy nasze życie i odnosimy się do innych według naszych sztywności, co uniemożliwia nam satysfakcjonujące i elastyczne życie, ponieważ nasze doświadczenia są naznaczone ograniczeniami, które narzucamy, nieświadomie, sobie i naszym sposobom interakcji. Tak wzorzec kontaktu powoduje zmniejszenie różnic między istotami ludzkimi, ponieważ "właśnie w zdrowiu i spontaniczności ludzie wydają się najbardziej różni, najbardziej nieprzewidywalni, najbardziej 'ekscentryczni'" (PHG II, 4, 9, 4). Wzorzec kontaktu ma jednak podwójny aspekt: jako sztywność czyni jednostkę jedynie przykładem "charakteru" lub wzorców kontaktu, a "rodzajów jest pół tuzina" (PHG II, 4, 9, 4). Ale jako twórcze i osobiste dzieło, wzorzec wyraża charakter i niepowtarzalną historię osobistą każdej jednostki. I to właśnie w tym aspekcie odnajdujemy siłę twórczego dostosowania i zmiany. Nasze sztywności i wzorce kontaktu ujawniają się w każdym procesie kontaktu, bez świadomości, i to właśnie powoduje zakłócenia w kontakcie. W dorosłym życiu zapominamy bowiem, że "opory należą do nas, są nasze, tak samo jak to, czemu się opierają"; to znaczy, że "my sami przeszkadzamy sobie we własnej aktywności i nie zdając sobie z tego sprawy, przeciwstawiamy się własnemu wysiłkowi, zainteresowaniu czy podnieceniu", żyjąc i 'halucynując' środowisko zgodnie z naszymi oporami, które stały się "drugą naturą" (PHG, s. 290). W ten sposób "w przeważającej części nasze 'oczywiste' preferencje i 'naturalne' sposoby patrzenia na rzeczy są jak stare, przenoszone ubrania" (PHG, s. 301).

Opór w psychoterapii

Jak widzieliśmy, każde zakłócenie w kontakcie mówi nam o oporze zamrożonym w przeszłości. Jak ujmuje to L. Perls (1992), opór był życiem klienta: "Pierwotnie był on pomocą w czymś. A w czym to pomaga? Do czego jest to dobre? Co to robi dla ciebie? Albo co robiło, być może, dla ciebie kiedyś, a teraz nie robi?" (p. 11).

Celem każdej sesji terapeutycznej nie jest stawianie klientowi wyraźnych lub ukrytych wymagań, ponieważ takie wymagania tylko zwiększają trudności klienta, czyniąc go jeszcze bardziej neurotycznym i udręczonym. W istocie, PHG sugerują "stopniowane eksperymenty, które - i to jest najważniejsze - nie są zadaniami do wykonania jako takimi. . . . Dzięki tej metodzie wynurzamy na powierzchnię trudności klienta. Nie zadanie, ale to, co przeszkadza w pomyślnym wykonaniu zadania, staje się centrum naszej pracy" (PHG, s. xxx). Zadanie to jest realizowane tu i teraz, w relacji terapeuta-klient, sesja po sesji, ponieważ jest to miejsce i czas, w którym zakłócenia w kontakcie stają się oczywiste.

Kiedy świadomość jest twórcza, opór i obrony są uważane za aktywne przejawy witalności: "Zamiast je likwidować, są one przyjmowane jako coś wartościowego i odpowiednio do tego zaspokajane, w kontakcie człowieka z człowiekiem. . . . W ten sposób to, co nieświadome może stać się pierwszym planem, tak aby struktura tego mogła być doświadczona" (PHG II, 2, 12, 3). Kiedy klienci poprzez doświadczenie stają się świadomi swoich oporów i pozwalają im działać, a także kiedy rozumieją, wobec czego stawiają opór w samych sobie lub w terapii, mają szansę znaleźć rozwiązanie, zamiast dać się pokonać.

Nie wolno nam zapominać, że terapia polega na analizowaniu wewnętrznej struktury rzeczywistego doświadczenia w tu i teraz relacji terapeutycznej, niezależnie od stopnia kontaktu ("relacja" i "kontakt" to oczywiście dwa różne pojęcia w terapii Gestalt; zob. np. Robine, 2012, rozdz. 3). Pamięamy, że w tu i teraz trwającej sytuacji chodzi "nie tyle o to, co jest doświadczane, pamiętane, robione, mówione itd., ile o to, jak to, co jest pamiętane, jest pamiętane, albo jak to, co jest mówione, jest mówione, z jakim wyrazem twarzy, jakim tonem

głosu, jaką składnią, jaką postawą, jakim afektem, jakim pominięciem, jakim uwzględnieniem lub zlekceważeniem drugiej osoby itd." (PHG II, 1, 7, 1). Ta obserwacja, ta świadomość, nie tyle ze strony terapeuty, ile ze strony klienta - głównie i zasadniczo - ukaże zakłócenia i opory, które, jako "druga natura", pozostawały poza świadomością klienta. Jak wiemy, przedmiotem zainteresowania terapii Gestalt

jest wyłącznie aktywność na granicy kontaktu, gdzie można obserwować to, co się dzieje. [...] Terapia Gestalt nie tyle jest zainteresowana pytaniami, gdzie rozwój mógł zostać wstrzymany w dzieciństwie pacjenta, co w pomaganiu pacjentowi zidentyfikować i przepracować obecne lęki i blokady, być może lepiej nazwać zakłócenia kontaktu niż opory, które uniemożliwiają "następny" nadchodzący akt rozwoju. (PHG, s. xviii)

Dlatego też zadaniem terapeutycznym nie jest poszerzanie racjonalnej wiedzy klientów na temat ich osobistych historii czy oporów. Nie chodzi też o to, aby te ostatnie mogły wyjaśnić pochodzenie lub być racjonalnym rozwiązaniem dla danej trudności; nie chodzi też o to, aby klienci wykonywali ćwiczenia lub techniki poza środowiskiem terapeutycznym w celu wywołania zmian w sobie lub w swoim otoczeniu: "Psychoterapia nie jest uczeniem się prawdziwej 'teorii' o sobie samym. . . . Jest to proces eksperymentalnych sytuacji życiowych, które są ryzykowne, jako eksploracja tego, co ciemne i oderwane, ale jednocześnie bezpieczne, tak że celowa postawa może zostać rozluźniona" (PHG II, 3, 10, 8), ponieważ sytuacja terapeutyczna, wraz ze wsparciem terapeuty, oferują taką możliwość, sesja po sesji.

Sesja terapeutyczna Gestalt: Terapia Tu-i-Teraz-dla-Potem

Każda sesja terapeutyczna, nawet jeśli uwzględnia narrację klienta, koncentruje się na strukturze bieżącej sekwencji relacji, na tym, jak opory - nie tylko klienta, ale i terapeuty - powodują zakłócenia w procesie kontaktowania. Naszym zadaniem jako terapeutów jest zapewnienie wystarczającego wsparcia, aby bloki stały się świadome, tak aby klienci, czując, że otoczenie jest bezpieczną przestrzenią, mogli wyjść poza swoje automatyzmy, ryzykując nowy sposób myślenia, odczuwania i/lub działania (twórcze dostosowanie) w zgodzie z ich aktualnymi potrzebami oraz rzeczywistością i obecną sytuacją. Jednak terapeuta nie uświadamia klientom ich trudności poprzez werbalne i racjonalne wskazywanie ich, ale poprzez przeprowadzanie małych, twórczych eksperymentów dostosowanych do każdej konkretnej sytuacji. Te eksperymenty czy zadania, w zależności od wymagań każdej chwili i sytuacji, będą prowadziły do konieczności zmiany akcentów podejścia, to znaczy przejścia "od charakteru do napięcia mięśniowego do nawyku językowego do stosunku emocjonalnego do snu i z powrotem" (PHG II, 2, 7, 3). Nie wolno nam zapominać, że opory fizyczne i psychiczne, jak zauważa L. Perls (1992),

są tym samym. Jeden idzie w parze z drugim. I jeśli możesz się zafiksować, skupić bezpośrednio w terapii, na rzeczywistych napięciach i fiksacjach, psychiczna strona tego ujawnia się. Zaczynając od tego, co mogę bezpośrednio zaobserwować w postaci napięć i fiksacji i czyniąc je bezpośrednio wiarygodnymi i doświadczalnymi dla klienta, mogę przejść dzięki temu aż do centralnego konfliktu. (p. 10)

To, co staramy się zrobić w terapii Gestalt, to ponownie wysunąć na pierwszy plan fiksacje, które stały się jakby skamieniałe i były stanami istnienia, w których można ich doświadczyć jako rzeczywistej aktywności, która nadal jest wykonywana, ponieważ zaangażowane są w nią wszystkie podległe woli mięśnie. (p. 10)

Dlatego L. Perls podkreśla, że terapeuci Gestalt nie stosują żadnej sztywnej metody, ani nie pracują według ustalonego programu. Wspomnienia i aspekty emocjonalne pojawiają się na ogół jako rezultat.

Sztwność w oporach i sposoby relacyjnego cierpienia

Poniższy krótki komentarz na temat sztywności oporów w tworzeniu wzorców, lub w stylach kontaktowania się, niekoniecznie jest dostosowany do wszystkich elementów i okoliczności, które składają się na główne wzorce kontaktowania się; jest on ważny w takim stopniu, w jakim zgodzimy się rozważyć pewne uogólnienia.

Kolejne i powtarzające się twórcze dostosowania człowieka poprzez ciągłe opieranie/poddawanie w dzieciństwie, a później w środowisku rodzinnym, które jest generalnie sztywne w nawykach i sposobach kontaktowania się, spowodują, że te twórcze dostosowania staną się automatyzmami, uwarunkowanymi cechami w odpowiedzi na specyficzne sposoby odnoszenia się w każdej rodzinie i spowodują ucieczkę od świadomości i unikanie jej w dorosłym życiu. Jak powiedzieliśmy powyżej i napisaliśmy w innych miejscach (zob. Vázquez Bandín, 2008), te wzorce ruchu będą stereotypami, które pomniejszają nasze osobiste różnice jako unikalnych istot ludzkich i powodują cierpienie w naszych związkach i sposobach życia. Te wzorce kontaktu mogłyby zostać przywołane i rozpoznane przez sztywność sześciu umiejętności *self*, tj. wzorce konfluentnego kontaktowania, introjekcyjnego kontaktowania, projekcyjnego kontaktowania, retrofleksyjnego kontaktowania, egotycznego kontaktowania i werbalizującego kontaktowania (niuans wzorca introjekcji, ale posiadający swoją własną charakterystykę). Każdy z tych wzorców charakteryzowałby się sztywną i stereotypową ekspresją nie tylko na poziomie cielesnym, ale również na poziomie psychologicznym i mentalnym (szczegółowy opis każdego z nich wykracza poza ramy tego opracowania)⁶.

Carmen Vázquez Bandín
ctpvazquez@cop.es

Carmen Vázquez Bandín, PhD, jest międzynarodową trenerką i superwizorką. Jest założycielką i dyrektorką Centro de Terapia y Psicología (CTP) oraz Instytutu Szkoleniowego CTP w zakresie terapii Gestalt w Madrycie. Jest również współdyrektorką Asociación Cultural - Los Libros del CTP i przetłumaczyła na język hiszpański wiele książek i publikacji o fundamentalnym znaczeniu dla terapii Gestalt. Zainicjowała Międzynarodową Konferencję Pisarzy Terapii Gestalt w języku hiszpańskim (2001) oraz zorganizowała i sponsorowała 11 Międzynarodową Konferencję Terapii Gestalt ("The Union of Differences") w Madrycie w 2009 roku.

BIBLIOGRAFIA

Archimedes. Encyclopedia Britannica. Strona odwiedzana 15 czerwca 2016 r. w <https://www.britannica.com/science/Archimedes-principle>.

⁶ Kiedy ten artykuł został po raz pierwszy opracowany w języku hiszpańskim, nie wiedziałam o istnieniu prac na temat oporu, czy też wzorców kontaktu, poza tymi autorstwa Kitzler (2008) i Frank (2001, 2002). Temat wzorców relacji został od tego czasu ujęty z innej perspektywy przez Margheritę Spagnuolo Lobb (2014); Ruella Frank i Frances LaBarre (2011) stworzyły książkę na temat ruchu, rozwoju i zmiany psychoterapeutycznej; a Joseph Melnick przytoczył inne, trafne artykuły na temat oporu w swoim komentarzu do mojego artykułu w Gestalt Review, 21(3), 2017

- Frank, R. (2001). *Body awareness. A somatic and developmental approach to psychotherapy*. Cambridge, Massachusetts: GestaltPress.
- Frank, R. (2003). *Embodying creativity, developing experience*. In M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (Eds.), *Creative license: The art of Gestalt therapy* (pp. 181-200). Wien/New York, Springer-Verlag.
- Frank, R., & LaBarre, F. (2011). *The first year and the rest of your Life: Movement, development, and psychotherapeutic change*. New York: Routledge.
- Husserl, E. (1999). *The idea of phenomenology*. New York: Springer.
- Kitzler, R. (2008). *Eccentric genius. An anthology of the writings of Richard Kitzler, master Gestalt therapist* (A. Teachworth, Ed.; D. Bloom, Foreword). Metairie/New Orleans: Gestalt Institute Press.
- Landau, L. D., & Lifshitz, E. M. (1976): *Mechanics*, 3rd ed. (J. B. Skyes & J. S. Bell, Trans.). Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mead, G. H. (1932): *The philosophy of present*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mead, G. H. (1972). *Philosophy of the act, Vol. 3: Works of George Herbert Mead* (C. W. Morris, Ed.). Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1938)
- Merleau-Ponty, M. (1958). *Phenomenology of perception*. New York and London: Routledge and Kagan Paul, 1958. (Original work published 1945)
- Merleau-Ponty, M. (1963). *The structure of behavior*. Boston: Beacon Press. (Original work published 1942)
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Eye and mind*. In James Edie (Ed.), *The primacy of perception* (pp. 159-190). Evanston: Northwestern University Press.
- Newton I. (1729). *The mathematical principles of natural philosophy, Book I* (A. Motte, Trans.). London.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (1994). *Gestalt therapy: Excitement and growth of the human personality*. Gouldsboro, Maine: The Gestalt Journal Press. (Original work published 1951)
- Perls, L. (1992). *Living at the boundary: The collected works of Laura Perls*. (J. Wysong, Ed.). Gouldsboro, Maine: The Gestalt Journal Press.
- Robine, J-M. (2012). *Le changement social commence à deux*. Bordeaux: L'Exprimerie.
- Rosenblatt, D. (1989). *Opening Doors. What happens in Gestalt therapy?* Gouldsboro, Maine: The Gestalt Journal Press. (Original work published 1975)
- Spagnuolo Lobb, M. 2014. *The now-for-next in psychotherapy: Gestalt therapy recounted in post-modern society*. Siracusa, Italy: Istituto di Gestalt HCC Italy.
- Stein, E. (1989): *On the problem of empathy* (W. Stein, Trans.). In *The collected works of Edith Stein, Vol. 3*. Washington, D.C.: ICS Publications. (Original work published 1917)
- Straus, E. (1989). *Du sens des sens: Contribution à l'étude des fondements de la psychologie* (G. Thinès & J-P. Legrand, Trans.). Grenoble: Editions Jérôme Millon. (Original work published 1935)
- Vázquez Bandín, C. (2008): "El diagnóstico y la terapia Gestalt." In *Buscando las palabras para decir* (pp. 53-79). Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP.
- Vázquez Bandín, C. (2012, October). *El concepto de resistencia en terapia Gestalt: Una primera aproximación*. Cuadernos Gestalt, 1, 42-55.