

Życie w świecie znaczeń

Autor: Friedemann Schulz¹

3 listopada 2020

Kilka lat temu uczestniczyłem w grupie badawczej, inicjującej proces transformacji, który wciąż odbija się echem w moim życiu. Nasza grupa² studiowała wówczas różne wątki filozoficzne i zaczęła rozważać fenomenologię, a konkretnie niektóre z jej aspektów opisanych przez Maurice'a Merleau-Ponty'ego i jego byłego nauczyciela Martina Heideggera. Tematem, który był dla mnie szczególnie zaskakujący, było ich twierdzenie, że osiągnięcia naukowe świata zachodniego są tylko jednym ze sposobów poznania (Macann, 1993, s. 72-73, 161-162). Uważali ten rodzaj wiedzy jedynie za jeden z aspektów w szerszej sferze rzeczywistości fenomenalnej, a mianowicie ludzkiego doświadczenia (Carr, 2012, s. 489-491, 497-501; Safranski, 1998, s. 96-97, 150-151)³.

Dorastałem w pierwszym pokoleniu po II wojnie światowej w małej wiosce w regionie znanym wówczas jako Niemcy Zachodnie. To, co było kulturowo uważane za prawdziwe w naszej społeczności, było oparte o normy chrześcijańskie, w połączeniu z tradycjami wioski, w której dorastałem, a także o autorytet wiedzy naukowej dostępnej w ramach systemów edukacyjnych. Podobnie jak w przypadku wielu osób z mojego pokolenia moja wiara zaczęła się

¹ Ogromne podziękowania dla mojej córki, Adriny Schulz, za jej wspaniałą pracę redakcyjną oraz Petera Cole, redaktora tego wydania, za, w pierwszej kolejności, zainicjowanie tego projektu wydawniczego oraz za jego wsparcie i zachętę podczas jego powstawania.

² Grupa badawcza gromadziła członków wydziału Pacific Gestalt Institute.

³ Merleau-Ponty: „Atom fizyka zawsze będzie się wydawał bardziej prawdziwy niż historyczne i jakościowe oblicze świata, procesy fizyko-chemiczne bardziej prawdziwe niż formy organiczne, atomy psychologiczne empiryzmu bardziej prawdziwe niż postrzegane zjawiska, atomy intelektualne reprezentowane przez ‘znaczenia’ Koła Wiedeńskiego bardziej prawdziwe niż świadomość, o ile podejmowane są próby tworzenia kształtu świata (życie, spostrzeżenia, umysł) a nie poznania, jako źródło, które patrzy nam w twarz i jako ostateczny sąd w naszej znajomości tych rzeczy, naszym ich *doświadczeniu*.” (za Cerbone, 2012, s. 19. Kursywa za oryginałem).

chwiać, gdy byłem nastolatkiem, za to moje zaufanie do nauk fizycznych rosło z czasem. Właściwie stało się to nie do odróżnienia od tego, co ja, i być może wielu moich kolegów i koleżanek, uważaliśmy za rzeczywistość. Innymi słowy, nauki fizyczne wydawały się być oknami na rzeczywistość, która nie tylko zawierała, ale faktycznie wykraczała poza to, czego ludzie są w stanie doświadczyć. Po części dlatego, że odkrycia naukowe ujawniają aspekty natury, które są ukryte przed ludzkim wzrokiem, co może sprawić, że zwykłe ludzkie doświadczenie będzie odczuwane jako drobne i niewystarczające. Jednak Heidegger i jego koledzy głęboko zakwestionowali ten światopogląd. Tym, co sprawiło, że nadstawiłem uszu, było to, że on i niemal wszyscy późniejsi fenomenolodzy podkreślali, że to ludzkie doświadczenie *jest* rzeczywistością, w której żyjemy jako istoty ludzkie (Hersch, 2003, s. 49-54; Spinelli, 2005, s. 7-11).

Filozof Charles Taylor napisał: „Istoty ludzkie są konstituowane w rozmowie” (za Gergen, 2009, s. 45), co odnosi się do poglądu, że istoty ludzkie nie są odizolowanymi, swobodnie pływającymi obiektami, ale że ludzka egzystencja jest zasadniczo procesem interpersonalnym (DeYoung, 2015, s. 170). Jako osoby istniejemy w wielu różnorodnych i zmieniających się relacjach oraz ich materialnych i społecznych kontekstach. Każdy z nas ma unikalne i indywidualne doświadczenia, ale ludzkie doświadczenie samo wynika z relacji. To nasze osadzenie w sieciach relacyjnych, czyli w naszych różnorodnych kontekstach kulturowych, sprawia, że świat jest dla nas zrozumiały i dostępny (Buber, 1970, s. 62; Gergen, 2009, s. 32, 39; Stolorow i in., 2002, s. 9, 34, 84-85). Konteksty te obejmują pojęcia i narracje - takie jak atom, nieświadomość, Bóg, tożsamość lub to, co jest potrzebne, aby być dobrym człowiekiem - według których i w których żyjemy (Wheeler, 2000, s. 318-371).

Historie te, przynajmniej na jakiś czas, stają się naszą „zrozumiałą rzeczywistością” (McNamee i Gergen, 1999, s. 10-27) – mogą się one jednak zmieniać i zmieniają się. Z czasem nabierają różnych znaczeń i w ten sposób tworzą nowe prawdy. Jako terapeuci również mamy swoje własne zrozumiałe rzeczywistości – historie, na których się opieramy w poszukiwaniu wskazówek do naszej pracy. Ważnymi aspektami tych narracji są teorie psychoterapeutyczne, które wyznaczają kierunek naszej pracy terapeutycznej. Dla przykładu w tym, co czasami określa się mianem „klasycznej terapii gestalt” (Wegscheider, 2020, s. 113-131, 139), ważnym celem było rozróżnienie między jednostką a jej środowiskiem (Lee, 2004, s. 6; Perls, 1973, s. 109-114). Ta koncepcja ukształtowała poglądy terapeutów gestalt na zdrowe dojrzewanie, co często prowadziło do skupiania się na pomocy klientowi w przejściu od wsparcia środowiskowego do samowsparcia. Z perspektywy indywidualistycznej i w ujęciu psychologii jednoosobowej sensowne było skupienie się na autonomii i niezależności jednostki (Robine, 2011, s. 29-64; Staemmler, 2017, s. 13), ale z bardziej relacyjnego punktu widzenia skupienie to nie pasuje do współczesnego rozumienia teorii pola fenomenalnego lub teorii dialogu⁴. Z perspektywy relacyjnej terapii gestalt oparcie w sobie wywodzi się ze wsparcia środowiskowego, a samowystarczalność nie jest już uważana za ostateczny cel dojrzałej jednostki. Współczesna teoria terapii gestalt skupiła się na współzależności ludzkiej egzystencji i na tym, jak ludzie współtworzą swoje doświadczenia (Jacobs, 2016, s. 253; Lee, 2004, s. 6)⁵.

⁴ Podstawy dotyczące kontekstu i relacji zostały już wyłożone we wcześniejszych pismach Perlsa i in. (Perls, i in., 1951), ale teoria dialogu w szczególności była później dalej rozwijana (Hycner 1991; Hycner i Jacobs; 1995; Yontef, 1993).

⁵ „Indywidualizacja jest jedyną nieodzowną osobistą pieczęcią w dopełnieniu ludzkiego istnienia. Ostatecznie to nie self jest istotą, ale znaczenie ludzkiej egzystencji nadawane w tworzeniu wciąż od nowa, które się wypełnia jako self. Pomoc, którą ludzie udzielają sobie wzajemnie w stawianiu się osobą prowadzi do życia w pełni wśród ludzi” (Buber, 1999, s. 85).

Z biegiem czasu nasze historie i teorie ewoluują, a pogląd, że relacje są tak realne jak fizyczne obiekty w naszym świecie, doprowadził do zwiększenia nacisku na relacyjne aspekty terapii gestalt. Dla przykładu perspektywa relacyjna utrzymuje, że tożsamość osoby, a w szczególności jej poczucie self, kształtuje się w różnych relacjach (McNamee i Gergen 1999; Robine, 2016; Staemmler, 2017; Wegscheider, 2020). Oznacza to, że relacje są procesami, w których tworzą się nasze światy doświadczalne i ulegają przekształceniu, co jest oczywiście sednem pracy psychoterapeutycznej.

W wyniku tej zmiany perspektywy w ciągu ostatnich czterdziestu lat to teoria dialogu Martina Bubera zajęła bardziej centralne miejsce w praktyce terapii gestalt (Hycner i Jacobs, 1995 i 2008; Staemmler, 2017; Wegscheider, 2020; Yontef, 1993). Metoda Bubera została szczegółowo omówiona w wielu źródłach (Agassi 1999; Friedman 1988; Jacobs, 1989; Jacobs i Hycner, 1996; Yontef i Jacobs, 2007). W tym miejscu skupię się na koncepcji „tego, co pomiędzy” Bubera i na jej znaczeniu jako jednego z aspektów przemiany w procesie psychoterapeutycznym.

To, co pomiędzy a proces przemiany

„zdarzenie fonetyczne obfite w znaczenia, którego sensu nie można znaleźć ani w żadnej ze stron dialogu z osobna, ani w obydwu razem, ale tylko w samym ich dialogu, w „pomiędzy”, w którym żyją razem” (Buber, 1999, s. 75).

Ludzi nie można poznać w taki sam sposób jak rzeczy czy przedmioty. by zrozumieć drugą osobę, musimy wchodzić ze sobą w relacje. Kiedy uczestniczymy w zaangażowanej relacji w oparciu o dialog, bierzemy udział w rzeczywistości czegoś, co jest częścią nas samych i częścią tego, co nami nie jest. Będąc aspektem dialogu, „to, co pomiędzy” nie oznacza fizycznej lokalizacji, ale odnosi się do poglądu, że to, co wyłania się z dialogu, nie jest własnością żadnej z

osób biorących w nim udział. Martin Buber napisał: „Cała rzeczywistość jest czynnością, której jestem częścią, nie będąc w stanie uczynić jej moją własną” (za Staemmler, 2017, s. 112 – w tłumaczeniu własnym). Co więcej, doświadczenie dotykowe często wyprzedza proces myślenia i nie może być w pełni uchwycone przez język⁶. Oznacza to, że człowiek zaczyna tworzyć znaczenie, zanim jest w stanie je wyrazić słowami, przy jednoczesnym podkreśleniu, że usłyszenie, zobaczenie czy pomyślenie ważnych aspektów dialogu nie jest łatwe. Nasze ciała mają własne sposoby komunikowania się ze środowiskiem ludzi, zwierząt i przedmiotów. Ten proces socjologowie nazywają afektywnością (Clough, 2008; Cromby, 2015, s. 117–123; Cromby i Willis, 2016). Afektywność odnosi się do ludzkich procesów, które są w większości niewypowiedziane i które działają na poziomie automatycznych, przedświadomych reakcji cielesnych i rezonansów⁷. To jeszcze nie w pełni określone doświadczenie ma na nas wpływ (Stern, 2010, s. iiii), co oznacza, że rozwijamy „ukrytą wiedzę relacyjną” (DeYoung, 2017, s. 67), zanim nadamy jakiegokolwiek znaczenie na poziomie poznawczym (Robine, 2006, s. 216-217)⁸. Ciało jest zatem niedookreślonym pomostem między self a innym i nie istnieje wyraźne rozróżnienie między osobą a jej środowiskiem naturalnym i społecznym (Gregg i Seigworth, 2010; De Jaegher, 2015).

Emocje mogą być postrzegane jako proces hybrydowy pomiędzy doświadczeniem jeszcze nie w pełni określonym a doświadczeniem świadomym, co jest jednym z powodów, dla których odgrywają one tak ważną rolę w terapii gestalt. Osoba doświadcza emocji, zanim wyrazi je słowami, co czyni je ważnym kanałem łączącym to, co nieokreślone z tym, co wyrażone.

Doświadczenie emocjonalne danej osoby często ujawnia znaczenie, jakie ma dla niej zdarzenie

⁶ Jak zauważa filozof Levinas, „wiedza jest zawsze spóźniona” (Tallon, 2004, s. 51).

⁷ W literaturze poświęconej terapii gestalt czasami określa się to jako “id sytuacji” (Botelho Alvim, 2015, s. 317-337; Wollants, 2012, s. 51-52).

⁸ Należy zaznaczyć, że buberowska koncepcja dialogu nie implikuje jedynie werbalnej wymiany i że jego koncepcja „pomiędzy” obejmuje doświadczenie liminalne (Friedman, 1955, s. 101).

lub sytuacja, a zatem eksploracja tego doświadczenia jest kluczowym aspektem odkrywania znaczenia w ramach procesu psychoterapeutycznego (Orange, 2010, s. 2).

Mój klient rozplakał się w połowie sesji. Rozmawialiśmy o niepokoju, jaki odczuwał w związku z nadchodzącą stresującą sytuacją w pracy. „Nawet nie wiem, dlaczego płaczę”, powiedział i przez chwilę po prostu siedzieliśmy razem [w milczeniu].

W końcu powiedziałem mu, że jego sytuacja wydaje się być „podwójnym narażeniem”, ponieważ temat z historii jego życia, kiedy był pozostawiany samemu sobie przez rodzinę, połączył się z obecnym stresem, kiedy wyobrażał sobie brak wsparcia podczas spotkania z partnerami projektu. Zgodził się, że jego reakcje na obecną sytuację były emocjonalnie bliskie jego chłopięcym uczuciom, które wyraził w słowach: „Nikt nie chciał ze mną być” i „Byłem przekonany, że po prostu nie byłem dla nich wystarczająco dobry!”⁹

To poczucie smutku i wstydu było już obecne u niego podczas większości naszych obecnych, ale także niektórych poprzednich sesji. Cieleśna reakcja płaczu stała się katalizatorem jego rodzącej się świadomości poczucia osamotnienia i smutku. Wyrażenie tych konkretnych uczuć nastąpiło, gdy pomogłem mu stworzyć połączenie między jego doświadczeniami z dzieciństwa a siłą jego obecnych emocji¹⁰. Zatem powtórzę raz jeszcze, „to, co pomiędzy” jest częścią naszego nieokreślonego doświadczenia, a także tego, co sobie uświadamiamy i jakie nadajemy znaczenie naszemu doświadczeniu. Jest to nieokreślony punkt spotkania między nami a naszymi kontaktami społecznymi, który obejmuje relację terapeuta-klient¹¹.

⁹ W celu ochrony tożsamości rzeczywistych osób zmieniłem niektóre szczegóły w winietach, chyba że uzyskałem zgodę na opowiedzenie ich historii.

¹⁰ „W psychoterapii symbol jest najmocniejszy, kiedy jego znaczenie wyłania się z doświadczeń, które najpierw istnieją same w sobie a *potem* projektują się na naturalne i widoczne znaczenie, co pomaga powiązać doświadczenia” (Polster i Polster, 1973, s. 16/17, kursywa za oryginałem).

¹¹ Buber: „To, co pomiędzy nie jest tylko pomocniczą konstrukcją, ale rzeczywistym miejscem i nośnikiem interpersonalnych zdarzeń; nie zyskał szczególnej uwagi, ponieważ w porównaniu z duszą jednostki a środowiskiem

„To, co pomiędzy” nie działa w nas, ale angażuje wszystkie strony dialogu. Na przykład, zanim jakiegokolwiek słowa zostaną wypowiedziane, nasi klienci doświadczają naszego tonu głosu, gestów, prób ich zrozumienia, pomieszania, reakcji, pojawiających się spostrzeżeń, a także naszego zainteresowania i troski – krótko mówiąc, naszej obecności, niezależnie od tego, czy są tego świadomi, czy nie. Oznacza to, że nie tylko są konfrontowani i pod wpływem naszych pomysłów i sposobów konceptualizacji, kiedy, na przykład, ustanawiamy powiązania pomiędzy ich obecnym doświadczeniem a ich historiami relacyjnymi, widzą również, jak reagujemy, rozumiejąc ich sytuacje i mogą poczuć nasz intelektualny, emocjonalny i ucieleśniony udział w ich zmaganiach.

Wiele lat temu, będąc członkiem terapeutycznej grupy w ramach szkolenia gestalt, mówiłem o sytuacji w mojej rodzinie pochodzenia. Wróciłem do domu po długiej nieobecności i kiedy usiadłem z rodzicami i rodzeństwem, telewizor był włączony. Jak zwykle w naszej rodzinie, cała grupa siedziała w półkolu i twarze wszystkich były zwrócone w stronę telewizora. W końcu wstałem i wyłączyłem telewizor, mówiąc: „Jestem tu!” W oczach ojca było pomieszanie, a później starszy brat skrytykował mnie, ponieważ uważał, że zawstydziłem rodziców. Kiedy opowiadałem tę historię w mojej grupie szkoleniowej, byłem świadomy bólu i rozczarowania, które wtedy czułem, ale oburzenie, które zobaczyłem w oczach niektórych kolegów i koleżanek, nasiliło te uczucia, zmieniając moje rozumienie tego, co to doświadczenie dla mnie znaczyło.

Ten niewyrażony aspekt dialogu psychoterapeutycznego nie może być początkowo bezpośrednio poruszony, ale terapeuta odnosi się do niego poprzez postawę, jaką wnosi do

nie wykazuje prostej ciągłości, ale tworzy się wciąż na nowo odpowiednio do międzyludzkiego spotkania”. (U Węgscheidera, 2020, s. 79-80).

sytuacji terapeutycznej. Przykładowo, nie da się nakłonić siebie do lubienia konkretnego klienta, ale można przyjąć postawę zainteresowania, otwartości i troski. Odkryłem, że takie praktyki zawsze prowadzą do większego poczucia uznania, a często nawet sympatii do osób uczestniczących w dialogu. Donna Orange napisała kiedyś: „... zrozumienie jest leczące” (2011, s. 26) i, chciałbym dodać, postawa, z jaką my, terapeuci i terapeutki, podchodzimy do naszych klientów i klientek, jest również lecząca.

Z drugiej strony, przegląd różnych znaczeń przekazywanych między terapeutą a klientem podczas ich rozmów stanowi jeden z bardziej świadomych aspektów „tego, co pomiędzy”. W terapii proces dialogu wyjaśnia obydwu stronom, w jak różny sposób mogą doświadczać wydarzeń i samych siebie, poprzez zniuansowane wyrażanie każdego z nich. Pojawi się nowe zrozumienie między klientem a terapeutą, a te nowe konstrukcje będą użyteczne, dopóki nie wyłonią się inne aspekty, a w konsekwencji wcześniejsze pojmowanie tego, co zostało zrozumiane, znów ulegnie zmianie. Z czasem światy znaczeniowe obydwu osób biorących udział w dialogu ulegają subtelnej przemianie (McNamee i Gergen 1999, s. 14)¹².

Wymiany pomiędzy klientem a terapeutą niekoniecznie prowadzą do harmonii lub porozumienia. W rzeczywistości różnice, które pojawiają się w zaangażowanym dialogu, są ważnym wyzwaniem dla nawykowych sposobów zrozumienia spostrzeżeń zarówno klienta, jak i terapeuty. Każdy z nas ma unikalne, a przez to różne światy znaczeniowe, a te same słowa wypowiedane przez różnych ludzi nigdy nie oznaczają dokładnie tego samego. Zrozumienie zawsze pozostaje wstępne, a jego skuteczność nie zależy od jego trwałej niezawodności, ale od ich zdolności do wspierania następnego kroku w procesie dialogu. Na przykład naruszenia więzi,

¹² „Buber nawiązuje do ‘autentycznej i otwartej komunikacji charakterystycznej dla dialogicznej obecności. W pełni obecne osoby dzielą się ze sobą rozumieniem spraw. Dla terapeuty oznacza to dzielenie się rozumieniem z pacjentem. Pełne znaczenie obejmuje rozpacz, miłość, duchowość, złość, radość, humor, zmysłowość. W relacji opartej o dialog terapeuta jest obecny jako osoba i nie podchodzi z rezerwą jak w podejściu analitycznym ani też zasadniczo nie działa jak rzemieślnik” (Yontef, 1993, s. 35).

które nieuchronnie pojawiają się podczas długotrwałych wysiłków dialogicznych, muszą być omawiane i rozumiane, tak aby wszystkie strony czuły się wystarczająco wspierane w „utrzymywaniu się” w procesie terapeutycznym. Według Staemmlera nieporozumienia są częścią komunikacji, a te nieoptymalne interakcje mają swoją wartość. Co więcej, sprzeczne znaczenia są nieuniknionym wynikiem zaangażowania społecznego, ponieważ wynikają z unikalnych osobistych i kulturowych historii stron dialogu. Ważne jest, jak radzimy sobie z tymi rozłamami komunikacyjnymi (Staemmler, 2017, s. 39).

W początkowych latach mojej pracy terapeutycznej pracowałem w gabinecie psychiatrycznym i prowadziłem grupy otwarte dla pacjentów psychiatrycznych. Pewnego razu nowej osobie w grupie udało się zantagonizować i obrazić prawie wszystkie inne osoby w grupie. Trwało to przez następne kilka tygodni i zdałem sobie sprawę, że muszę znaleźć dla tej pacjentki alternatywę. W końcu powiedziałem jej, że muszę ją usunąć z grupy, ale jako alternatywę zaproponowałem indywidualne sesje. Przyjęła moją propozycję i w kolejnym tygodniu przygotowałem się na nasze pierwsze spotkanie. Po drodze mieliśmy swoje klótnie i sprzeczki, ale to, co nastąpiło, było zupełnie innym doświadczeniem niż to, co przewidziałem. W tym osobistym spotkaniu była w stanie przyjąć coś z tego, co miałem jej do powiedzenia, a ja również byłem w stanie podjąć większy wysiłek, aby zrozumieć jej sposoby myślenia, odczuwania, zmagania się i reagowania. Po kilku sesjach zaczęliśmy czuć się ze sobą bardziej swobodnie i myślę, że obydwójce byliśmy zaskoczeni, że z czasem zyskaliśmy poczucie zaufania, a nawet bliskości. Ze względu na ograniczenia związane z jej

ubezpieczeniem mogliśmy kontynuować jej terapię tylko przez sześć miesięcy, ale kiedy się żegnaliśmy, obydwójce mieliśmy łzy w oczach.

Filozof Levinas ostrzegwał, że zawsze będzie istniała granica naszej zdolności rozumienia drugiej osoby. Obawiał się bowiem, że nasze pragnienie zrozumienia drugiego, zwłaszcza gdy służy budowaniu harmonii, może przyczynić się do pewnego rodzaju ujednolicenia. Levinas uznał to za naruszenie drugiego, które nazwał „totalizacją”. Totalizacja ogranicza nasze rozumienie innych stron dialogu do tego, co jest nam już znane (Staemmler, 2017, s. 112-117)¹³, zwłaszcza że jesteśmy skłonni interpretować nasze obecne doświadczenia na podstawie naszego wcześniejszego rozumienia. W szczególności możemy pomijać uczucia, sposoby myślenia, postawy, perspektywy, skłonności i doświadczenia zmysłowe, które różnią się od naszych. Co więcej, może to być bardzo bolesne, a tym samym trudne, aby być otwartym na oznaki autosabotażu lub samoodrzucenia u klienta. Warto jednak pamiętać, że tendencje te zostały pierwotnie ukształtowane w służbie dania klientowi szansy na pozostanie w kontakcie z ważną osobą w jego życiu, a ciągła, autentyczna relacja z terapeutą może służyć jako emocjonalne doświadczenie korekcyjne.

Młoda kobieta cierpiała na bardzo niską samoocenę, a jej opowieści podczas terapii były pełne doświadczeń wstydu i nienawiści do siebie. Czasami starałem się zwrócić uwagę na aspekty tego, co mówiła o swoim życiu, które wydawały mi się pozytywne lub udane. Z perspektywy czasu powiedziałbym, że zrobiłem to w nadziei, że poczuje się lepiej, w tym ja też. Ale nie zareagowała zbyt mocno na moje komentarze. Podczas jednej z sesji zwróciłem na to uwagę i powiedziałem, że wydawało mi się, że to, co do niej powiedziałem, w rzeczywistości zwiększyło

¹³ W 2009 roku Frank Staemmler napisał książkę zatytułowaną „Tajemnica innego” („The mystery of the other”), aby podkreślić myśl Levinasa (Staemmler. korespondencja prywatna, 2012). Angielski tytuł tej książki to “Empathy in Psychotherapy”.

dystans między nami. Zgodziła się z moim poczuciem większego dystansu, ale powodem, dla którego nie zareagowała dobrze na moje komentarze, nie było to, że nie zgadzała się z moją perspektywą. Naprawdę doceniła to, że mogłem zobaczyć niektóre z jej udanych interakcji społecznych. „Ale”, powiedziała, „obawiam się, że myślisz, że wracam do zdrowia”. Byłem zakłopotany i zapytałem: „Co jest złego w wyzdrowieniu?!” Odpowiedziała: „Jeśli zaczniesz myśleć, że wszystko ze mną w porządku, obawiam się, że powiesz mi, że musimy wkrótce zakończyć terapię!” Nie miałem pojęcia, że myślała o tym, ale cieszyłem się, że powiedziała mi o swoich obawach. W rezultacie nasza rozmowa zmieniła kierunek i zaczęliśmy rozmawiać o tym, jak to jest być na terapii, i o tym, że czasami czuła się „zbyt potrzebująca”, ale także urażona tym, że jest „zbyt zależna”. To otworzyło zupełnie nowe terytorium w naszych rozmowach. To nasze przebrnięcie przez te kwestie ostatecznie pomogło nam poczuć się ze sobą swobodniej i pogłębić naszą relację.

W miarę jak dialog trwa w terapii, każda z osób konfrontuje się z alternatywnymi lub pojawiającymi się nowymi znaczeniami. W tym procesie zmienia się nie tylko postrzeganie wydarzeń, ale także relacja, w której odbywa się dialog: „to w relacji rozwijamy znaczenie, rozsądek, kryteria wartości, zainteresowania moralne, motywację i tak dalej” (McNamee i Gergen 1999, s. 10). To, co zmienia się w tym procesie, to znaczenia, które każda z osób przypisuje zdarzeniom, wspomnieniom lub ich aktualnemu obszarowi eksploracji (Candiotto, 2019). Niezależnie od tego, czy są doświadczane jako nagły przełom, czy jako stopniowa zmiana

znaczenia, zmiany te są transformacyjne (Staemmler, 2009, s. 340-341), ponieważ nowe rozumienie, duże lub małe, zmienia poczucie świata i tego, jak osoba się w nim czuje¹⁴.

Co więcej, wyłaniające się nowe znaczenie nie może całkowicie wymazać poprzedniego i z kolei wpłynie również na interakcje w relacjach poza kontekstem terapeutycznym¹⁵. Osoba będzie oczywiście miała podobne doświadczenia jak wcześniej, takie jak uczucie niepokoju lub wstydu, ale klienci, którzy przeszli przez długotrwały proces w oparciu o dialog, będą mieli bardziej zniuansowane opcje w odnoszeniu się do tych bolesnych doświadczeń. Na przykład nowe zrozumienie emocji nie zapobiega doświadczaniu od czasu do czasu wstydu, który może być tak samo nieprzyjemny jak wcześniej. Jednocześnie jest on teraz odczuwany w zmienionym sposobie myślenia, a tym samym tworzy się nowy kontekst dla jego pojawienia się. Klienci mogą teraz być w stanie zidentyfikować go jako coś, co ma swoją historię, a nawet mogą być w stanie prześledzić go pod względem wyzwalaczy i kontekstu. Mogą już nie czuć się tak samotni z tym uczuciem, ze względu na swoje doświadczenia, w których inni akceptowali ich zmagania. Dlatego mogą być w stanie zidentyfikować doświadczenie wywołujące wstyd jako coś, co jest bolesne, ale przejściowe, lub jako bolesne wspomnienie, które nie definiuje już tego, kim są – przynajmniej nie całkowicie.

Moja klientka, będąca sama terapeutką, która regularnie doświadczała napadów wstydu, pewnego dnia przyszła na sesję z tą oto historią: kilka dni wcześniej czuła się okropnie z powodu sesji, którą miała ze swoim klientem. „Ledwo mogłam prowadzić samochód, tak byłam zdenerwowana”, powiedziała, odnosząc się do swojej reakcji wstydu. Ale chwilę później, gdy szła z samochodu do swojego

¹⁴ Oczywiście nigdy nie będzie ostatecznego znaczenia wspomnienia lub sytuacji, tak jak nigdy nie będzie ostatecznej tożsamości osoby (McNamee i Gergen 1999, s. 26).

¹⁵ Lee pisze: „im bardziej elastyczna zdolność osoby [ujawniająca się] w kontekstach relacyjnych, tym większa zdolność do znajdowania satysfakcjonujących rozwiązań w nowych sytuacjach” (2004, s. 16-17).

mieszkania, jaśniejsze stało się to, co zaszło między nią a jej klientem. Kiedy analizowała to w myślach, była w stanie zidentyfikować niektóre rzeczy, które jej zdaniem poszły nie tak, i zdała sobie sprawę, że te chwile były tylko niewielkim fragmentem sesji, która poza tym poszła całkiem dobrze. Ta refleksja pomogła jej odzyskać poczucie spokoju i, jak powiedziała: „Byłam nawet w stanie zasnąć”. Odpowiedziałem: „Sposób, w jaki poradziłaś sobie z tym doświadczeniem, wydaje się bardzo podobny do rozmów, które ty i ja prowadziliśmy podczas naszych sesji”. „Tak”, powiedziała, „ale tym razem nie musiałam tego odkładać aż do naszej sesji!” Obydwoje mieliśmy poczucie sukcesu.

Podsumowując, zaangażowanie w dialog prowadzi do przemiany, ponieważ nowe rozumienie prowadzi do nowych sposobów doświadczania siebie i otaczającego nas świata. W końcu integrujemy te nowe znaczenia i stają się one częścią struktury tego, kim jesteśmy – stają się naszą nową, zrozumiałą rzeczywistością. Oznacza to, że dialog psychoterapeutyczny jest nie tylko sposobem na zwiększenie świadomości intelektualnej klienta, ale że dialog w rozumieniu buberowskim (Friedman, 1991, s. vii-xi) jest również metodą zmiany sposobu bycia w relacji z samym sobą i z innymi: „W sposób, w jaki tożsamość osobista realizuje się w relacjach, mogą konstruować się formy samych relacyjności” (McNamee i Gergen 1999, s. 21).

Podsumowując, podzielę ten proces przemiany na trzy etapy:

1. Utrata pierwotnego znaczenia¹⁶.

Wystawienie się na alternatywne interpretacje własnych doświadczeń poprzez proces dialogu przekształca nawykowe znaczenie, które powstało w innych, wcześniejszych kontekstach, takich jak rodzina pochodzenia. Dorastając w naszych konkretnych sytuacjach

¹⁶ Zapożyczyłem ten zwrot od McNamee i Gergena, ale go rozwinąłem (McNamee i Gergen, 1999, s. 25-26).

relacyjnych, rodzinie, szkole, sąsiedztwie itp., nauczyliśmy się funkcjonować w określony sposób. Innymi słowy, nasze myślenie, odczuwanie i zachowanie są wytworami tych kulturowych warunków pola. Na przykład nauczyliśmy się języka i uzyskaliśmy umiejętność komunikowania się za pomocą słów. Ale po drodze zdobyliśmy również znaczne kulturowe zrozumienie tego, co jest dopuszczalne lub użyteczne w różnych środowiskach: jak się zachowywać, jak myśleć o sobie i własnym położeniu, i tak dalej. Te kulturowe nauki pomagają nam funkcjonować w niezliczonych sytuacjach interpersonalnych i są wypełnione historiami, które składają się na nasze światy doświadczalne. Na przykład, aby przystosować się do bycia zaniedbywanym, kiedy się dorastało, można było wysnuć następujące znaczenie tego doświadczenia: „Nie jestem tak ważną osobą jak większość innych ludzi”. Mogło to wytworzyć taką perspektywę, w której potrzeby innych ludzi stały się zwyczajowo ważniejsze niż własne. W kontekście psychoterapeutycznym ta myśl jest następnie konfrontowana, po prostu przez kierowanie uwagi terapeuty na doświadczenie klienta w jego interakcjach międzyludzkich – najpierw pośrednio, ale ostatecznie także poprzez otwarty dialog.

2. Poprzez dialog następuje subtelna zmiana w sposobie używania języka i jego znaczeniu.

Kontynuując nasz przykład, klient najpierw doświadcza uwagi swojego terapeuty jako odmiennej od tego, do czego jest przyzwyczajony na poziomie, który jest jeszcze niesprecyzowany. Zainteresowanie terapeuty może sprawiać, że klient czuje się nieswojo, a nawet poczuje się przekroczone i może powiedzieć: „Czuję się tak, jakbym był pod mikroskopem, kiedy wykazuje pan zainteresowanie każdym szczegółem mojego życia”. Jego terapeuta prawdopodobnie będzie chciał badać to dalej i razem mogą w końcu rzucić trochę światła na jego reakcje. To z kolei może doprowadzić ich do stworzenia powiązań ze środowiskiem, w którym dorastał. Może na przykład odkryć, że jego trwały temat relacyjny

polegający na tym, że nie czuje się tak ważny jak inni, prowadzi go do nawykowego odrzucania zainteresowania, które się na nim koncentruje¹⁷. Jest to sytuacja, w której chroni się przed wstydlwym pragnieniem bycia widzianym przez innych, ale przez to pozbawia się tego, za czym tęsknił przez całe życie. W miarę jak dialog trwa, a klient nabywa odporności i staje się bardziej responsywny na zainteresowanie terapeuty i jego pytania, może w końcu poczuć się mniej zagrożony, a jego interpretacja sytuacji terapeutycznej może zmienić się z doświadczanej jako „robienie wiele hałasu o nic” na uczucie ekscytacji i stymulacji, nawet jeśli czasami może to być również przerażające i trudne. W tym miejscu mogą być obecne zarówno stare, nawykowe sposoby nadawania znaczenia, jak i nowe doświadczenia pojawiające się w środowisku terapeutycznym, co może prowadzić do tego, że klient poczuje się zdezorientowany i jeszcze bardziej wrażliwy niż na początku procesu. Może również czuć, że nowo opowiedziana historia ma miejsce tylko w relacji terapeutycznej i nie ma związku z jego interakcjami z resztą jego świata społecznego.

3. _____ Znaczenie słów zmienia się na przyszłość¹⁸.

W końcu jednak to, czego doświadcza się i o czym mówi się w terapii, staje się *własną* historią, nowym sposobem doświadczania siebie w świecie. Stare opowieści nadal istnieją jako punkt odniesienia „jak wcześniej doświadczałem siebie w tej czy innej sytuacji”. Co więcej, czasami popadamy w niepokój lub przygnębienie, doświadczamy wstydu czy zachowujemy się w sposób, który wydaje się pochodzić z innej epoki. Może być rozczarowujące, gdy dowiadujemy się, że „te stare, zużyte ubrania wciąż są w mojej szafie”, ale nie są już postrzegane jako cała

¹⁷ „Zbudowałam moje rozumienie powtarzalnych sposobów wchodzenia w kontakt pojawiających się pomiędzy terapeutą a klientem w oparciu o aspekt funkcji osobowości, który nazywam ‘trwałymi tematami relacyjnymi’” (Jacobs, 2017, s. 9).

¹⁸ Gergen pisze: „znaczenie większości słów jest polisemiczne, niesie ślady semantyczne wielu kontekstów użycia” (Gergen, 2009, s. 43, przypis).

zawartość mojej szafy. Na dobre i na złe, kiedy już doświadczymy i ostatecznie zintegrujemy coś nowego, nie możemy wrócić do tego, jak wcześniej postrzegaliśmy świat, a w nim siebie¹⁹. My i świat, w którym żyjemy, zmieniliśmy się po drodze. W istocie, jednym z głównych założeń psychoterapii jest to, że poprzez proces dialogu osoby mogą wpływać na kierunek, w którym ta zmiana zachodzi.

Tłumaczenie: Ewa Górską

¹⁹ „Będąc osobami myślącymi/czującymi/dokonującymi wyborów, mają nową świadomość self i nowe poczucie znaczącej osobistej narracji” (DeYoung, 2015, s. 39).

Bibliografia:

- Botelho Alvim, M. (2015). The Id of the situation as common ground of experience. In J. M. Robine (Ed.), *Self: A polyphony of contemporary gestalt therapists* (pp. 317-337). St Romain la Virvee, France: Editions L'Exprimerie.
- Buber, M. (1970). *I and Thou* (W. Kaufmann, Trans.). New York, NY: Touchstone.
- Buber, M. (1999). Elements of the interhuman. In J. Buber-Agassi (Ed.), *Martin Buber on psychology and psychotherapy: Essays, letters, and dialogue* (pp. 72–89). Syracuse, NY: Syracuse University Press.
- Candiotto, L. (2019). Emotions in-between: The affective dimension of participatory sense-making. In L. Candiotto (Ed.), *The value of emotions for knowledge* (pp. 235-260). Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Carr, D. (2012). Experience and history. In D. Zahavi (Ed.), *The Oxford handbook of contemporary phenomenology* (pp. 483-502). New York, NY: Oxford University Press.
- Cerbone, D. (2012). Phenomenological method: Reflection, introspection, and skepticism. In D. Zahavi (Ed.), *The Oxford handbook of contemporary phenomenology* (pp. 7-25). New York, NY: Oxford University Press.
- Clough, P. (2008). The Affective Turn. *Theory, Culture & Society*, 25(1), 1-22.
- Cromby, J. (2005). *Feeling bodies: Embodying psychology*. London, England: Palgrave Macmillan.
- Cromby, J. & Willis, E. H. (2016). Affect – or Feeling (after Leys)? *Theory & Psychology*, 26(4), 476-495.
- DeYoung, P.A. (2015). *Understanding and treating chronic shame: A relational/ neurobiological approach*. New York, NY: Routledge.
- Figal, G. (2012). Hermeneutical phenomenology. In D. Zahavi (Ed.), *The Oxford handbook of contemporary phenomenology* (pp. 525-542). New York, NY: Oxford University Press.
- Friedman, M. (1955). *Martin Buber: The life of dialogue* (4th ed.). New York, NY: Routledge.
- Friedman, M. (1991). Preface. In R. Hycner, *Between person and person: Towards a dialogical psychotherapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. New York, NY: Oxford University Press.
- Gregg, M. & Seigworth, G. (Eds.). (2010). *The affect theory reader*. Durham, NC: Duke University Press.
- Hersch, E. (2003). *From philosophy to psychotherapy: A phenomenological model for psychology, psychiatry, and psychoanalysis*. Toronto, Canada: University of Toronto Press.
- Hycner, R. (1991). *Between person and person: Towards a dialogical psychotherapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Hycner, R., & Jacobs, L. (1995). *The healing relationship in gestalt therapy: A dialogic/self psychology approach*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt theory and Therapy. *The Gestalt Journal*, XII(1), 25-67.
- Jacobs, L. (2016). Meaningfulness, directionality and sense of self. In J. M. Robine (Ed.), *Self: A polyphony of contemporary gestalt therapists* (pp. 251-260). St Romain la Virvee, France: Editions L'Exprimerie.
- Jacobs, L. (2017). Hopes, Fears, and Enduring Relational Themes. *British Gestalt Journal*, 26(1), 7-16.

- Jacobs, L. & Hycner, R. (Eds.). (2009). *Relational approaches in gestalt therapy*. New York, NY: Routledge, Taylor and Francis.
- Jaegher, H. (2015). How We Affect Each Other. *Journal of Consciousness Studies*, 22(1-2), 112-132.
- Lee, R. G. (2004). Ethics: A gestalt of values the values of gestalt a next step. In R. G. Lee (Ed.), *The values of connection: A relational approach to ethics* (pp. 3-33). Hilldale, NJ: The Analytic Press.
- Macann, C. (1993). *Four phenomenological philosophers: Husserl, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty*. New York, NY: Routledge.
- McNamee, S. & Gergen, K. (Eds.). (1999). *Relational responsibility: Resources for sustainable dialogue*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Orange, D. (2010). *Thinking for Clinicians: Philosophical resources for contemporary psychoanalysis and the humanistic psychotherapies*. New York, NY: Routledge.
- Orange, D. (2011). *The suffering stranger: Hermeneutics for everyday clinical practice*. New York, NY: Routledge.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/1991). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.
- Perls, F. (1973). *The gestalt approach & Eye witness to therapy: Perls' last and most comprehensive work*. USA: Science and Behavior Books.
- Polster, E. & Polster M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York, NY: Vintage books.
- Robine, J. M. (2011). *On the occasion of another*. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.
- Robine, J. M. (2016). (Ed.). *Self: A polyphony of contemporary gestalt therapists*. St Romain la Virvee, France: Editions L'Exprimerie.
- Safranki, R. (1998). *Martin Heidegger: Between good and evil*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Staemmler, F. M. (2000). *Aggression, time, and understanding: Contributions to the evolution of gestalt therapy*. Santa Cruz, CA: The Gestalt Press.
- Staemmler, F.M. (2017). *Relationalität in der gestalttherapie: Kontakt und verbundenheit*. Gevelsberg, Germany: Verlag Andreas Kohlhage.
- Stern, D.B. (2010). *Partners in thought: Working with unformulated experience, Dissociation, and enactment*. New York, NY: Routledge.
- Stolorow, R., Atwood, G., & Orange, D. (2002). *Worlds of experience: Interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis*. New York, NY: Basic Books.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tallon, A. (2004). Affection and the transcendental dialogical personalism of Buber and Levinas. In P. Atterton, M. Calarco & M. Friedman (Eds.). (2004). *Levinas & Buber: Dialogue & difference* (pp. 49-64). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Wegscheider, H. (2020). *Dialog und intersubjektivität in der gestalttherapie: Von der jüdischen tradition und der dialogphilosophie zu relationalen entwicklungen in psychoanalyse und gestalttherapie*. Gevelsberg, Germany: Verlag Andreas Kohlhage.
- Wheeler, G. (2000). *Beyond individualism: Toward a new understanding of self, relationship & experience*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Wollants, G. (2008/2012). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue & process*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.

Yontef, G. & Jacobs, L. (2007). Gestalt therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*, (8th ed.), pp. 328-367. Belmont, CA: Brooks/Cole Thompson Learning.