

Beata Rudzińska

Gestaltowska teoria *self*
jako narzędzie pracy w procesie
terapeutycznym transpłciowego klienta

„Oni nie patrzą na siebie jak na mężczyznę lub kobietę,
co prawie przekracza możliwości naszej wyobraźni.
Jakie jest pierwsze pytanie, które zadajemy na temat noworodka?”

Ursula K. Le Guin
Lewa ręka ciemności

Kraków 2022

Spis treści

Abstrakt	2
Wprowadzenie	3
Rozdział 1. Czym jest <i>self</i> ?	5
1.1. <i>Self</i> — „artysta życia”	5
1.2. Subtelny schemat gestaltowskiego <i>self</i>	6
Rozdział 2. Jak się wyłania <i>self</i> ?	8
2.1. Zwrotny charakter <i>self</i>	8
2.2. Innowacja językowa. Polski odpowiednik słowa <i>self</i>	9
2.3. Trzyczęściowa struktura <i>self/osobie</i>	9
Rozdział 3. Fenomenologia spotkania z klientem transpłciowym	10
3.1. Siła osobistych przekonań terapeutki	11
3.2. Budowanie kontraktu terapeutycznego	12
Rozdział 4. Transpłciowość	14
4.1. Czym jest tożsamość?	14
4.2. Znaczenie tożsamości płciowej w kontekście pracy terapeutycznej	15
4.3. Tożsamość płciowa <i>versus</i> tożsamość społeczna	16
4.4. Tło figury cierpienia	17
4.5. Dysforia płciowa	18
Rozdział 5. Retrorefleksja jako styl kontaktu	19
5.1. Ciało jako aspekt <i>self</i>	19
5.2. Chirurgiczne zmiany w ciele a twórcze przystosowanie	20
5.3. Odziaływanie pola	20
Rozdział 6. Esencja „tu i teraz”	22
6.1. Stawanie się poprzez żywe ciało	23
6.2. Ciało jako znak kulturowy	23
Rozdział 7. Mądrość pola	24
7.1. Gestaltowska teoria <i>self</i> jako narzędzie terapeuty	25
7.2. Trzecia granica kontaktu	26
Rozdział 8. Towarzyszenie — najważniejsza rola terapeuty	27
8.1. Wybrane sekwencje procesu terapeutycznego	27
Podsumowanie	31
Bibliografia	33

Abstrakt

Cel niniejszej pracy to sprawdzenie, jak temat tożsamości płciowej i dysforia płciowa klienta wpływają na sekwencje wyodrębniania się *self* w procesie terapeutycznym w ujęciu Gestalt oraz jak klient i terapeutka współtworzą relację, poruszając się w obrębie trzech granic kontaktu: *id*, *ego* i osobowości. Tekst opiera się na doświadczeniu pracy podczas niespełna dwuletniego procesu terapeutycznego z osobą transpłciową.

Istotnym faktem, który wpłynął na kształt i dynamikę relacji klient-terapeuta w tym przypadku, było kryterium pierwszego doświadczenia. Dla terapeutki był to pierwszy transpłciowy klient w gabinecie, dla klienta to był pierwszy proces psychoterapeutyczny, na który się zdecydował. To doświadczenie „nowości” było zarazem wspierające w kontakcie, jak i blokujące go. Szły za nim ekscytacja, ciekawość, ale też niewiedza, lęk i pewne uprzedzenia.

Praca z klientem cierpiącym z powodu niezgodności płciowej wymagała od terapeutki lawirowania w trzeciej granicy kontaktu, gdzie do głosu dochodzą przede wszystkim funkcje osobowości, jak również następcza trudności w ucieleśnianiu i fizycznym ugruntowywaniu zarówno u siebie, jak i klienta. Praca ta wymagała nieustannej estetycznej uważności i sprowadzania relacji do tu i teraz poprzez zatrzymywanie się w sekwencjach: pre-kontakt i kontaktowanie, co ostatecznie zainicjowało u klienta proces integracji umysł-emocje-ciało.

Słowa kluczowe: *self*, ucieleśnione *self*, teoria pola, granice kontaktu, tożsamość płciowa, LGBTQ+, transpłciowość, tranzycja, dysforia płciowa, niezgodność płci, płeć nadana.

Wprowadzenie

Ta praca jest próbą odpowiedzi na następujące pytania:

- a) Czy gestaltowska teoria *self* jako narzędzie pracy sprawdza się w budowaniu relacji terapeutycznej z klientem transpłciowym?
- b) Czy jest możliwe wyodrębnianie się ucieleśnionego *self* u klienta, który cierpi z powodu dysforii płciowej?
- c) Czy temat tożsamości płciowej ma znaczenie w kontekście pracy terapeutycznej w gabinecie Gestalt?

W chwili, gdy zdecydowałam się na napisanie pracy o Aleksie, wiedziałam o sobie, jak również o tranzycji płciowej znacznie mniej, niż wiem dzisiaj. Być może ta niewiedza na etapie wyboru była moim sprzymierzeńcem? Wszak mówią, że czasem najlepiej rzucić się od razu na głęboką wodę. Bez wątplenia spotkanie z tym człowiekiem obudziło we mnie pokłady ciekawości, ale i treść, która motywująco elektryzowała.

Jak to jest nim być? To było pierwsze pytanie, które się we mnie zrodziło, o ułamek sekundy wcześniej niż współczucie i empatia, które przyplęły wewnętrzną falą po wysłuchaniu jego historii.

Od pierwszej chwili, kiedy powiedział, że jest transmężczyzną przed korektą płci, zaczęłam używać męskich zaimków i końcówek. To było z początku pewnym wyzwaniem. Widziałam bowiem niziutką dziewczynę i nawet gdy uruchamiałam ze wszystkich sił wyobraźnię, aby zobaczyć w tej osobie mężczyznę, było mi trudno. W rezultacie zrobiłam coś, czego zazwyczaj nie robię w gabinecie. Postanowiłam, że w tym przypadku nie będę wierzyć własnym oczom, nie będę ich słuchać i uznam, że to, co widzę, nie jest wystarczające, albo że na ten moment widzę nie wszystko. Zdałam sobie także sprawę, że nie chodzi o to, co widzę czy co słyszę, tylko o to, jak to interpretuję.

Ulga, jaką poczuł mój klient, kiedy zobaczył, jak się staram (mój głos brzmiał całkiem swobodnie), gdy zwracałam się do niego „Aleks”, przyniosła ulgę i mnie. Co więcej, mój klient dodał: „Nic się nie stanie, jeśli się pani przejęczy”.

Osadzona lepiej w ciele, z odczuciem zgodności, że to, jak mówię i co mówię do niego, jest jak najbardziej w porządku, otworzyłam się na klienta i jego świat.

A jaki to świat?

Chciałabym powiedzieć, że po pierwsze fascynujący, ale nie mogę tego zrobić. Fascynacja grała tu ważną rolę i nieustannie była podsycana następnymi spotkaniami, lecz świat mojego klienta to była przede wszystkim depresja, samotność, brak woli życia, lęk przed światem i potworna rana odrzucenia i niedopasowania.

Jak łatwo wpaść w pułapkę etykietowania! Etykiety, tak jak i diagnozy zamykają oczy i sprawiają, że nie widzę osobnego, wyodrębnionego człowieka, lecz kogoś, kto wpisuje się w etykietę.

Im dłużej pracowałam z Alekssem, tym trudniejsze zdawało się napisanie tej pracy. Zauważałam w sobie niechęć, odsuwanie, wręcz odpychanie od pisania czy choćby opór przed czytaniem materiałów, które mogłyby się przydać, a z czasem rosnący brak zainteresowania.

Czy to, co się ze mną działo w procesie pisania, było z pola klienta?

Miesiące pracy z Alekssem sprawiły, że trudno mi było myśleć o nim jak o przypadku do studium, trudno mi było widzieć w nim tylko przykład klienta transpłciowego, choć oczywiście jest transmężczyzną. Miałam uczucie zanurzenia się w jego historii i równocześnie wrażenie, że coś mi umyka.

Dziś nie kategoryzuję go poprzez płęć. W swoim sercu i myślach nie etykietuję go już w ogóle. Aleks jest dla mnie ważnym człowiekiem i moim nauczycielem, który zaprosił mnie do swojego świata, pozwolił w nim pobyc, wybrał na towarzyszkę swojej podróży na pewnym etapie i zgodził się z entuzjazmem, abym opisała go w tej pracy.

Tytuł tego opracowania to próba ustrukturyzowania, a nie sztywny schemat. Piszę o żywym człowieku, nie o przypadku.

Rozdział 1. Czym jest *self*?

O tym, jak ciekawe i zarazem trudne do objaśnienia jest to, co w terapii Gestalt oznacza *self*, świadczy chociażby rozmiar i objętość niedawno wydanej książki *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* pod redakcją Jeana-Marie Robine'a [Frank i in. 2021]. W tym rozdziale będę czerpać przede wszystkim z tej książki, aczkolwiek ponieważ jest to polifonia, czyli różne głosy wybitnych gestaltystów, wybrałam w celu zilustrowania moich refleksji opinie, przy których czułam największy rezonans i wewnętrzne „tak”.

A zatem: czym jest *self*?

W mojej rozwojowej grupie w Instytucie Gestalt mamy motto. Brzmi ono tak: „Bez ciebie nie ma mnie, beze mnie nie ma ciebie”. W moim przeżyciu to zdanie zawiera w sobie gestaltowską teorię *self*, która wywodzi się oczywiście z teorii pola. Istotą tej teorii jest relacja przynajmniej dwojga, pomiędzy którymi dochodzi do spotkania na granicy kontaktu. I jednocześnie to kontakt jest centrum tej teorii. „Nasze podejście w teorii Gestalt stosuje granicę kontaktu jako jednostkę miary dla rozważenia ludzkiego doświadczenia, odrzucając tym samym paradygmat indywidualistyczny” [Vázquez Bandin 2021, 28].

1.1. *Self* — „artysta życia”

Teoria *self* nie istnieje zatem bez Drugiego i jest nieindywidualistyczna. Mogę zaryzykować twierdzenie, że *self* służy do spotykania się z Drugim i jednocześnie dzięki Drugiemu się wyodrębnia. Szkopuł w tym, że *self* nie jest niczym namacalnym. Nie jest ani rzeczą, ani schematem. Ujmuje mnie nazywanie *self* „artystą życia” [Robine 2021, 308, za: PHG¹ 1951, 235], gdyż w tym określeniu mieści się nie tylko to, co intelektualne, geometryczne i ustrukturyzowane, ale również to, co zmysłowe, kreatywne, poetyckie, spontaniczne i twórcze.

„*Self* ma moc sprawczą, tworzy figurę w polu; albo mówiąc bardziej precyzyjnie: *self* jest procesem figura-tło w sytuacjach kontaktu” [Vázquez Bandin 2021, 30, za: PHG 1951, 374].

Kiedy sięgamy do języka struktur, możemy nazwać *self* funkcją pola, funkcją kontaktu i formacją figura-tło, która jest zjawiskiem granicy kontaktu, należy do organizmu i środowiska i jest elastycznym procesem w czasie, działającym w trybie pośrednim (jeszcze to

¹ PHG zob. [Perls i in. 1951].

rozwinę). „Jest to niewielki, ale fundamentalny czynnik w interakcji organizm-środowisko. Nadaje sens doświadczeniu. Jest ekologiczne i holistyczne” [Vázquez Bandin 2021, 31].

1.2. Subtelny schemat gestaltowskiego *self*

Fenomenem teorii *self* w Gestalcie jest jej nieuchwytność, która w moim odczuciu kryje również obfitość. Gestaltowskie *self* daje wręcz nieograniczone możliwości wyodrębniania się. Może być wszystko. Nie ma kształtu. Ba! Nie ma wyraźnych granic, choć istotnie potrzebna jest granica kontaktu, żeby wyłoniła się rozpiętość *self*. Jest w tym jakaś wolność i być może zmieszanie, że tu nie ma jasnego schematu, który mówiłby: „Twoje *self* (ja) jest odtąd dotąd!”. Inaczej niż w innych nurtach terapeutycznych, w których *self* jest indywidualne i osobowe, ma krawędzie i jest stabilne [Vázquez Bandin 2021].

I choć w pierwszej chwili oszołomiła mnie ta teoria, wkrótce zobaczyłam w niej bezpieczną przystań dla Innej_go, która_y nie musi odpowiadać na oczekiwania, jaka_i powinien_powinna być, gdyż oczekiwania to nie jest nic z tu i teraz. Oczekiwania podszyte są introjektami².

Jednocześnie pojawiły się we mnie pytania: Jakie są składowe *self*? Czy tożsamość jest częścią *self*? Ciało? Seksualność?

Gestaltowska teoria *self*, choć pewnie jeszcze wiele czasu poświęcę na jej studiowanie, jest dla mnie nadzieją na to, że można patrzeć na drugiego człowieka przez pryzmat osobistego z nim doświadczenia w tu i teraz, przez pryzmat spotkania, w którym istotne jest nie to, kim jesteś ze swoją płcią, z wiekiem, introjektami, historią, ale jak mogę się przy tobie wyodrębnić, jak ty się przy mnie wyodrębniasz i jaką figurę tworzymy razem w polu, w którym jest to, co mamy w swoich bagażach.

Ducha gestaltowskiej teorii *self* widzę w działach HR-owych zachodnich korporacji, które w spotkaniach rekrutacyjnych z nowymi pracownikami unikają pytań o płeć, status czy wiek. Tymczasem żyję w kraju, gdzie kobiety wciąż doświadczają dyskryminacji i podłego traktowania i gdzie powszechnym zjawiskiem jest przemoc i poniżanie osób z tak zwanych grup mniejszościowych.

² W tym miejscu wyjaśnię, dlaczego niekiedy stosuję zapis słów z użyciem niskiej pauzy, na przykład „inny_a”. Otóż robię to zgodnie z zaleceniami działaczy, aktywistów z parasola LGBT+, którzy sugerują, by w ten sposób uhonorować w naszym binarnym języku ich niebinarność. Swoją akceptację i wsparcie dla tej grupy społeczności można również wyrazić poprzez dodawanie do swojego imienia zaimków, gdy się przedstawiamy, gdyż wtedy zaznaczamy, że rozumiemy potrzebę ich własnej ekspresji płciowej. Kiedy przedstawiam się w portalach społecznościowych, obok swojego nazwiska dodaję zaimki: ona/jej. Osoby niebinarne i transpłciowe mają swoje zaimki. Ich pełną listę znaleźć można między innymi na stronie zaimki.pl.

Do takiej grupy należy Aleks. Dlaczego? Ponieważ jest postrzegany przez rodzinę, ale i przez środowisko nie przez pryzmat swojego człowieczeństwa, bycia organizmem tak jak inni członkowie społeczeństwa, ale przez pryzmat płci nadanej, seksualności i passingu.

„Passing — potoczne określenie opisujące stopień zgodności ekspresji płciowej danej osoby z obowiązującymi normami lub oczekiwaniami społecznymi. Mieć dobry passing oznacza prezentować się i być odczytywanym przez otoczenie społeczne jako osoba płci, w której pragnie się funkcjonować” [Grabski i in. 2022, 264-265].

Rozdział 2. Jak się wyłania *self*?

Wspomniałam już, powołując się na książkę założycielską PHG, którą z racji braku jej tłumaczenia na język polski cytuję za wspomnianą już *Polifonią współczesnych terapeutów*, i na słowa Carmen Vázquez Bandin, że *self* nie jest rzeczą, tylko „elastycznym procesem czasowym”. W związku z tym, kiedy zajmujemy się wyłanianiem *self*, w gruncie rzeczy przyglądamy się jego dynamice, fenomenologicznie obserwujemy jego akty, stosując przy tym kryteria estetyczne.

„Z tego względu musimy zająć się *self* w działaniu, rozwijaniem się *self* w różnych momentach, a mianowicie pre-kontakcie, kontakcie, kontakcie finalnym i post-kontakcie” [Vázquez Bandin 2021, 33].

Mgła jako zjawisko jest świetną metaforą, która obrazuje pre-kontakt, kontaktowanie, kontakt i post-kontakt. Mgła to *id* sytuacji, z której wyłania się *self* w działaniu (PHG) „i informuje mnie o obecnej relacji, w jakiej pozostaje ze światem. *Id* wyraża sens mojej sytuacji w świecie, który to sens mógłby stać się wyraźny, możliwy do uchwycenia, gdyby można go było opisać słowami. *Id* obejmuje wiele alternatywnych działań (sekwencji). Nie ma dobrego słowa na wyrażenie takiego ruchu (działania podmiotu), który nie jest jeszcze wyraźną świadomością, a tylko przeczuciem wyłaniającej się sytuacji. To jest *id sytuacji*, jeszcze niezróżnicowane na swoje poszczególne części. *Id* jest sposobem, w jaki ciało przeżywa swoją obecną sytuację” [Wollants 2021, 189].

2.1. Zwrotny charakter *self*

To dobry moment, żeby zwrócić uwagę, jak kłopotliwe dla polskiego odbiorcy jest słowo *self*. W języku angielskim od niedawna funkcjonuje ono też jako samodzielny rzeczownik. „William James (1890), a w późniejszym czasie George H. Mead (1934) odegrali najprawdopodobniej największą rolę w przemianie prefiksu/sufiksu w osobne pojęcie” [Robine 2021, 290].

Najczęściej *self* używane jest jako sufiks *my-self*. Gdy próbujemy przetłumaczyć *self* na język polski, otrzymujemy zaimki: mnie, siebie, się, sobą, sobie. Podobnie jak w języku angielskim, tak i w polskim widoczna jest zwrotność tych słów.

Self ze swoją zwrotną siłą został użyty przez Perlsa świadomie. Zwrotność podkreśla charakter *self*. Rysuje jego stan pośredni, który pokazuje jego czasową elastyczność, zmienność i dynamikę pomiędzy aktywnym JA a biernym MNIE.

2.2. Innowacja językowa. Polski odpowiednik słowa *self*

Przyjemność zabawy słowem przyniosła mi utworzenie polskiego odpowiednika słowa *self*. Brzmi ono: *osobie*. *Osobie* spełnia warunki stanu pośredniego, zawiera zwrotność, integracyjność ja-siebie, ruch, rozwój i ślad o kontakcie z Drugim i ze środowiskiem. *Osobie* podobnie jak *self* jest słowem, które pokazuje opisowy charakter tego wyrazu. Jak podaje za Perlsem Peter Philippson, istnieją dwa rodzaje słów: „słowa rzeczy, jak ‘stół’, ‘ciało ludzkie’, ‘stałe rzeczy’, (...) oraz słowa-porównania, takie jak ‘duży’ lub ‘mały’, ‘wysoki’ lub ‘niski’, których znaczenie można poznać jedynie wiedząc, do czego są porównywane. (...) *Self* to drugi rodzaj słowa, zawsze stanowi porównanie z Innym” [Philippson 2021, 464].

To, co jest dla mnie istotne w tej pracy, to fakt, że *self* nie posiada rodzaju płci. Nie kryje w sobie zaimków *he/she*, podobnie jak mój neologizm *osobie* jest genderowo neutralny. *Self* to nie osoba. Można zaryzykować stwierdzenie, że to mała część osoby, która koordynuje wszystko, co potrzebne jest organizmowi do twórczego przystosowania.

2.3. Trzyczęściowa struktura *self/osobie*

Pokuszę się też o stwierdzenie, że w innowacyjnym rzeczowniku *osobie* zawierają się również najważniejsze funkcje *self*, o których za Perlsem i Goodmanem napisał Jean-Marie Robine w ten sposób: „Te trzyczęściowe struktury *self* (bądź funkcje) nazywają się: funkcja osobowości, funkcja *id*, funkcja ego, czyli zawierają w sobie idee, do których odsyłają funkcjonowanie *self* w trybie ego, funkcjonowanie *self* w trybie osobowości itd.

Funkcja *id* oznacza ‘dane już wcześniej tło rozpuszczające się w swoich możliwościach, zawierające organiczną ekscytację i przeszłe niedokończone sytuacje, które stają się coraz bardziej uświadomione; nie w pełni postrzegane środowisko, rudymen tarne uczucia łączące organizm i środowisko’.

Funkcja osobowości ‘jest figurą, którą *self* się staje i którą asymiluje do organizmu, jednocząc ją z rezultatami poprzedniego wzrostu’.

Funkcja ego natomiast jest ‘postępującą identyfikacją z i rezygnacją z możliwości jednocześnie, ograniczeniem i wzrostem kontaktu, na który składają się zachowania motoryczne, agresja, dążenie do kontaktu, orientowanie i manipulacja’” [Robine 2021, 293].

Upraszczając słowa wybitnego nauczyciela J-M. Robine’a, funkcja *id* to fala, która popycha, gdyż w niej kryją się potrzeby, pragnienia, popędy, apetyt na więcej i tak dalej. Funkcja osobowości zawiera w sobie zbiór tego, co wiemy o sobie, kim jesteśmy, albo kim nam się wydaje, że jesteśmy. Funkcja ego pozwala nam wybierać lub odrzucać pragnienia.

Rozdział 3. Fenomenologia spotkania z klientem transpłciowym

Jak się okazało, w omawianej relacji wyjątkowo ważne było to, co się zdarzyło przed spotkaniem. Aleks zdecydował się na konsultację psychoterapeutyczną, ponieważ przy moim nazwisku znalazł informację: *LGBT friendly*.

Zobaczyłam niziutką dziewczynę, w ciemnej workowatej bluzie i równie ciemnych spodniach. Sama jestem wysoką osobą i różnica wzrostu pomiędzy nami w pierwszej chwili dała mi poczucie dyskomfortu, który wynikał z nieprzyjemnej dla mnie w gabinecie myśli, że oto w jakiś sposób góruję nad klientką. Jeszcze nic o niej nie wiedziałam. Tymczasem ona próbowała się nieśmiało uśmiechnąć, co uruchomiło we mnie łagodność.

Kiedy usiadłyśmy, dziewczyna, jak wtedy jeszcze o niej myślałam, dość szybko uświadomiła mi, że jest transmężczyzną.

Pierwsza wymiana zdań pokazała mi, jak bardzo jestem pod wpływem introjektów na temat tego, co jest kobiece, a co męskie. Myślę, że w tamtej chwili postanowiłam, że już nigdy nie użyję zwrotów oznaczających konkretną płęć w rozmowie, w której dopiero co poznaję klienta, dopóki on_a sam_a nie określi, jak chce być nazywany_a. Jednocześnie w przypadku Aleksa moje przekonanie o tym, że rozmawiam z kobietą, wynikało również z tego, że w portalu, w którym umówił spotkanie ze mną, musiał się zarejestrować zgodnie z dowodowymi danymi osobowymi.

— Jakich zwrotów powinnam używać, żeby było okej? — zapytałam, nieco usztywniona i jednocześnie ze wszystkich sił starająca się wyglądać naturalnie i swobodnie. Usztywnienie wynikało z moich błędnych założeń. „Nie patrz na to, co widzisz” — przypomniały mi się słowa mojego superwizora Arka Kiragi.

— Tak jak pani będzie wygodnie, ale wolałbym męskie — odpowiedział cichym głosem mój smutny klient, który wyglądał, jakby zastygł i próbował się obudzić. Była w nim jakaś dojmująca mechaniczność, niemal też znikł w fotelu i nie umiał zatrzymać na mnie wzroku, a jego usta tworzyły zgaszoną i nabrzmiałą podkówkę. Na ten widok ścisnęłam z żalu swoje ciało.

— Dla mnie jest pan Aleks — powiedziałam z entuzjazmem i absolutną wiarą, że zrobię wszystko, aby ten Aleks czuł się w moim gabinecie najbardziej męskim Aleks na świecie.

Z pewnością w tamtej chwili chciałam się naiwnie poczuć jak wróżka, która odczaruje rzeczywistość. Moja energia jednak udzieliła się trochę klientowi. Choć nadal trwał unieruchomiony w ciele, które teraz zdało mi się ciężkie, zaczął o sobie opowiadać. Wtedy też dodał, że nic się nie stanie, jeśli pomyślę końcówki, gdyż jemu samemu to też się niekiedy zdarza, ale bardzo docenia moje starania.

Nasze pierwsze spotkanie miało miejsce w październiku 2020 roku.

Mój klient trafił do mnie, ponieważ był już skrajnie wyczerpany życiem w kłamstwie, zmagał się z ogromnym przygnębieniem i prokrastynacją. Już sam moment rejestrowania się na konsultację psychoterapeutyczną pokazuje, jak bardzo, nawet w najprostszych formularzach, bierzemy za oczywistość pytanie o płeć. Czy płeć ma znaczenie, jeśli klient umawia się do specjalisty? Czy to ma znaczenie, kiedy kupuje bilet samolotowy? Czy to ma znaczenie, gdy chce zostać prezydentem kraju?

Tymczasem do mojego gabinetu trafiła osoba, która określiła się jako transmężczyzna.

Gdy mowa o osobach transpłciowych, które mogą doświadczać cierpienia w związku z niezgodnością płciową, to według Łukasza Müldnera-Nieckowskiego, Marty Dory, Grzegorza Iniewicza i Magdaleny Mijas „najczęściej spotykane grupy pacjentów (uczestników) to нефункционujące w roli społecznej zgodnie z odczuwaną płcią, które nie ujawniły swojej tożsamości przed rodziną i otoczeniem ani nie rozpoczęły terapii hormonalnej, chcące podjąć proces diagnostyczny w celu metrykalnej i medycznej korekty płci oraz rozpocząć psychoterapię wspierającą na czas tranzycji” [Müldner-Nieckowski i in. 2022, 118].

Dziś, gdy czytam notatki z pierwszych sesji, wzruszam się swoim romantyzmem. Byłam pełna gotowości do działania. To oczywiście mogło przysłać mi klienta. Ba! Nawet miałam plan na niego! „Jak go uratuję!”. Pisałam w listopadzie: „Mam poczucie dużej misyjności, tego, że stwarzam przestrzeń, w której po raz pierwszy mój klient może być takim, jakim chce być, jakim jest”.

Jednocześnie już wtedy czułam ogromny dyskomfort na myśl o częściach ciała, które są zdrowe, ale trzeba je usunąć, okaleczyć. To był mój fenomen! Ten sposób myślenia. To niestety nie ułatwiało mi pracy.

3.1. Siła osobistych przekonań terapeutki

Głęboko wierzę, że ciało to ja. Ja to ciało. Ucieleśnione ja. Bez tego ciała nie byłoby możliwe spotkanie z Alekssem. Ja-ciało piszę te słowa. Każde działanie na ciele w moim przekonaniu jest działaniem na sobie. Mnie, osobie nieuznającej nawet tatuaży, które są robione dla mody, przyszło się spotkać z osobą, która żeby stać się sobą, musi się okaleczyć! Nawet w tej chwili zmagam się z tym, czy aby być, przeżywać się jako mężczyzna czy kobieta, trzeba zniszczyć, usunąć zdrowe, funkcjonujące organy.

„Jak mam być z moim klientem?” — pytałam siebie. A potem przyszło olśnienie. Cierpienie jest w polu. Jeżeli ja cierpię tylko na myśl o krojeniu, zszywaniu żywego ciała, to jak bardzo musi cierpieć mój klient! Jak bardzo on musi się bać! Figura cierpienia, która nieustannie się wyłaniała, nadała mojemu doświadczeniu towarzyszenia klientowi dodatkowego sensu.

Na tym etapie Aleks nie miał żadnego zrozumienia ze strony rodziców. Nie miał też wsparcia finansowego. Jako zdolny student i młody naukowiec (nauki biologiczne) utrzymywał się sam z pieniędzy, które zarabiał latem za granicą. Mieszkał z bratem, z którym co prawda miał dobre stosunki, ale również przed nim żył w tajemnicy. Jego pierwsze próby ujawnienia się (*coming out*) przed rodzicami, konkretnie przed matką, miały miejsce, gdy miał 14 lat. Dziś Aleks jest 21-letnim człowiekiem. Wtedy napisał do matki list, ponieważ wprost nie umiał jej tego powiedzieć. Rodzice Aleksa pochodzą z bardzo konserwatywnych, katolickich kręgów. Nie zostało to dobrze przyjęte. Potwierdziło matce tylko to, co mówiła całe życie do syna: że jest trudnym, niegrzecznym dzieckiem. Aleks, gdy mówił o sobie, używał takich zdań: „Byłem trudnym niemowlęciem, dużo płakałem bez powodu, bardzo mało jadłem i bardzo mało spałem”, „Dopóki nie poszedłem do przedszkola, myślałem, że jestem bardzo głupi”, „Jako dziecko byłem bardzo trudny, cały czas zły i agresywny”, „Wiem, że nie byłem łatwym dzieckiem, więc często trochę usprawiedliwiałem metody wychowawcze mojej matki”, „Matka często grała na poczuciu winy i nas szantażowała. Jedną z jej technik było udawanie, że boli ją serce, i robiła to dość często — zwykle kiedy byliśmy z bratem za głośno. Nie musieliśmy się wcale kłócić, wystarczy, że głośno się bawiliśmy, i odgrywała scenę z braniem jakichś tabletek, czasem udawała, że zaraz zasłabnie, jeżeli nie przestaniemy”, „Główne emocje, które czułem jako dziecko, to gniew, poczucie winy i wstyd, wstydzilem się prawie wszystkiego”.

Mój klient urodził się jedenaście tygodni przed terminem. Jak powiedział o sobie, „przekornie przetrwałem” kilkanaście długich tygodni w inkubatorze, choć zarówno lekarze, jak i pielęgniarki powiedzieli, że prawdopodobnie nie przeżyje.

Jeśli od pierwszej chwili odczuwałam współczucie dla Aleksa, to w momencie, gdy niemal fizycznie poczułam jego cierpienie, załało mnie morze empatii, które o mały włos nie wyrzuciło mnie z fotela terapeutki.

3.2. Budowanie kontraktu terapeutycznego

To, czego doświadczałam, to ogromna chęć zaopiekowania się nim. Kusilo mnie, żeby to robić również poza sesjami. Rozbrajała mnie jego maleńkość. Przy trzeciej konsultacji, na której mieliśmy ustalić, co dalej, czy i jak pracujemy, wypłynął temat, jak trudno klientowi sięgnąć po pomoc. Aleks wyznał, że przyszedł na terapię, nie bardzo wierząc w jej skuteczność, ale pogłębiające się depresyjne myśli i zupełny brak energii, a równocześnie poczucie obowiązku dotyczące zajęć na uczelni pchnęły go w tym kierunku, żeby „dla świętego spokoju” sprawdzić tę możliwość, bo a nuż zadziała, i, o dziwo, te spotkania pozytywnie go zaskoczyły. Jednakowoż stwierdził, że nie stać go na cotygodniową terapię przy mojej aktualnej stawce za sesję. Gdy o tym mówił, był jeszcze bardziej zgaszony i przybity niż poprzednim razem. Będąc na fali mojego rozlanego morza empatii, już-już zamierzałam przejawiać gotowość pracy niemal za darmo z tym klientem, jednak wstrzymałam się i powiedziałam:

— Słyszę, że niełatwo jest panu sięgać po pomoc. To musi być teraz bardzo trudne mówić o tym, że potrzebuje pan terapii i jednocześnie nie ma pan potrzebnych pieniędzy. Wiem, że to musi być ogromnie frustrujące, tym bardziej, że jeśli rozważy pan kiedykolwiek tranzycję, czekają pana znacznie, znacznie większe koszty i jednocześnie psychoterapia, która choć nie jest obowiązkowa na drodze ku korekcie płci, jest jednym z pierwszych etapów. Kiedy to mówię, mam w sobie otwartość, którą rozpoznaję po tym, że czuję, jak mi bije serce i moje ciało wychyla się w pana kierunku. Czuję w ciele duży ruch do pana. Jednocześnie wiem, że praca co tydzień ma sens, i taki rytm teraz jest konieczny dla procesu terapeutycznego. Co możemy zrobić? Co jest realne?

Ciało klienta nieco się wyprostowało. Pierwszy raz popatrzył na mnie naprawdę uważnie.

— Nie wiem. Myślałem, że mógłbym przychodzić co dwa tygodnie. Wydałbym wówczas 300 złotych miesięcznie na terapię. To byłoby dla mnie okej. Gdybym miał przychodzić co tydzień, nie mogę przecież płacić pani 75 złotych za sesję. Nie chcę pani obrażać. To byłoby nie w porządku.

Tu klient zrobił przestraszone i zawstydzone oczy.

Ja byłem gotowa pracować z nim za każdą stawkę. Niemniej uszanowałam to, co zobaczyłam: jego zawstydzienie, ale też potrzebę godności i wyłaniające się sprawstwo.

— Zróbmy tak. Sprawdź pan, jaka jest najniższa rynkowa stawka za sesję psychoterapeutyczną w Krakowie, a ja na to przystanę. Co pan na to?

Zobaczyłam na twarzy klienta zaskoczenie, wręcz zdumienie, również przestach, a potem całkiem śmiały uśmiech. W sobie poczułam ekscytację i słusność.

I tak to się zaczęło.

Rozdział 4. Transpłciowość

„Transpłciowość — wszelkie formy niezgodności między płcią przypisaną i tożsamością płciową bez względu na treść wykształconej identyfikacji. Wśród osób transpłciowych znajdują się zarówno takie, które wykształciły jednoznacznie męskie i żeńskie tożsamości płciowe, jak również osoby niebinarne. Transpłciowość przedstawiana jest w literaturze za pomocą metafory parasola, co oddaje jej włączający charakter i brak sztywnej, ustalonej definicji” [Pliczko, Mijas 2022, 267].

To, jak elastyczna i nowa jest to definicja, pokazuje również mój program Word, w którym piszę tę pracę. W jego słowniku nie istnieją takie słowa jak transpłciowość, transmężczyzna czy transkobieta. Istnieje transseksualizm, jednakże jest to termin już nieobowiązujący nawet w najnowszym ICD-11, gdzie został zastąpiony przez „niezgodność płciową”. Słowo „transseksualizm” nadal jest używane przez wielu specjalistów, jak również osoby zainteresowane (transpłciowe), i określa osoby, które miały „pragnienie życia jako osoba płci przeciwnej”. Odejście od pojęcia transseksualizmu wynikało z jego binarności, w której „męskość i kobiecość stanowią jedyne możliwe tożsamości płciowe oraz swoje przeciwieństwa”.

Warto dodać, że w obowiązującym od stycznia 2022 roku ICD-11 w **kategorii zaburzeń psychicznych nie znajdziemy transpłciowości**. Teraz należy ona do **kategorii zdrowia seksualnego**.

Aleks jest transmężczyzną, to znaczy osobą o tożsamości męskiej, której przy urodzeniu przypisano płeć żeńską. Transkobieta to osoba, której przy urodzeniu nadano płeć męską, a która siebie przeżywa jako kobietę. Cispłciowość to z kolei termin stosowany w celu odróżnienia osób transpłciowych i dla określenia osób, które utożsamiają się z płcią nadaną przy urodzeniu. Ja jestem ciskobieta.

4.1. Czym jest tożsamość?

Istotnym zagadnieniem jest pojęcie tożsamości.

Czym jest tożsamość? Czy się zmienia? Czy można stracić tożsamość? Czy tożsamość jest wartością? To pytania, na które odpowiedzi starali się udzielić rozmaici specjaliści z kręgu nauk humanistycznych i nie tylko.

Pytanie, które pojawia się we mnie w kontekście tej pracy, to: czy tożsamość jest aspektem *self*, skoro jest nim ciało, a ciało jest czynnikiem tożsamości?

W encyklopedii PWN w wydaniu internetowym znalazłam taką oto definicję tożsamości: „(...) termin o wielu znaczeniach, bardziej lub mniej zbieżnych, dlatego że w każdym wypadku chodzi o to, iż jednostki i grupy nieuchronnie ulegające podczas swego trwania licznym zmianom, zachowują jednak pewne cechy stałe, decydujące o tym, kim lub czym są, i — tym samym — wyróżniające je spośród innych jednostek i grup” [Szacki *bd.*].

To, co najbardziej rezonuje ze mną w tym opisie, to słowa: zmiany, pewne cechy stałe, wyróżnianie się. Na podstawie tej króciutkiej definicji mogłabym założyć, że tożsamość to osobisty fenomen, który się ujawnia w wyniku relacji z Drugim lub ze środowiskiem. Jest względnie płynna i względnie stała, a wskutek kontaktu i autorefleksji jest odkrywana lub ustalana przy użyciu dostępnej świadomości.

Profesor Jerzy Szacki do wspomnianej wyżej definicji tożsamości dołączył interesujący wpis, w którym czytamy między innymi: „Na ogół zakłada się, iż w grę wchodzi nie tylko sam fakt posiadania takich cech oraz ich dostrzegalność dla zewnętrznego obserwatora (tożsamość obiektywna), lecz również, a nawet przede wszystkim, świadomość ich posiadania, a więc z jednej strony wyraźne poczucie ciągłości swego istnienia, z drugiej — indywidualności i odrębności (tzw. tożsamość subiektywna). Zakłada się też z reguły, że posiadanie określonej tożsamości stanowi elementarną potrzebę każdej jednostki oraz konieczny warunek istnienia grupy społecznej. Brak lub osłabienie tożsamości są uważane za objaw patologiczny, symptom choroby lub kryzysu” [Szacki *bd.*].

Tożsamość osobista zestawiana jest z tożsamością społeczną, w której możemy znaleźć takie zbiory tożsamości jak na przykład: narodowa, religijna, mieszkańców określonych wspólnot, członków partii politycznych.

4.2. Znaczenie tożsamości płciowej w kontekście pracy terapeutycznej

Znów wracam do myśli, czy jako psychoterapeutka potrzebuję wiedzieć, jaką płeć ma mój_oja klient_ka. Dochodzę do wniosku, że nie powinno mieć to dla mnie większego znaczenia, tak jak i jej_go status społeczny, to, czy jest stary_a, czy młody_a, głupi_ia, bogaty_a i tym podobnie. Chciałabym powiedzieć, że istotne jest tylko to, jak się spotkamy. Niestety, a może wcale nie niestety, mam w sobie pewne oczekiwania, preferencje (na przykład nie pracuję z dziećmi), które wynikają z moich doświadczeń, upodobań, mam

również całą masę introjektów i wyobrażeń, które nakładają się na moje oczy i utrudniają dostrzeżenie od razu fenomenu klienta_ki. Oczywiście jako psychoterapeutka Gestalt mam świadomość tego i jednocześnie wciąż poznaję swoje ograniczenia, które wynikają z usztywnionego patrzenia na drugą osobę. Dzieje się to mimo woli, jak wtedy, gdy zobaczyłam Aleksa i założyłam bez refleksji, że oto na pewno rozmawiam z kobietą. To oczywiście była dla mnie cenna lekcja i wiem, że pewne założenia, schematy, konstrukcje myślowe potrzebne nam są do nawigowania po tym świecie, aczkolwiek w spotkaniu z drugim człowiekiem, w którym idzie o intymną bliskość w rozmowie, cudownie byłoby zawsze umieć ściągać z siebie sznury przekonań, introjektów czy projekcji, brać w nawias „to, co wiem na pewno”.

Czy taka postawa jest możliwa w szerszym środowisku?

Na ten moment nie wydaje mi się to możliwe. Pytanie o płeć wrosło w tkankę społeczeństwa tak mocno, jak pytanie o to, jakiej narodowości jesteś. Równocześnie pytanie o płeć zadawane bezrefleksyjnie przynosi szokujące doznania dla tego, kto pyta, gdy odpowiedź jest inna, niż widzi. Co często kończy się zażenowaniem, unikaniem, a nawet agresją w stosunku do osoby, która nie spełnia tak zwanej normy społecznej.

Wyobrażam sobie, co może czuć osoba transpłciowa, która spotyka się z zażenowaniem czy agresją. Pojawia się we mnie ból, który znam ze swojej rany odrzucenia. U kogoś innego to może być silne uczucie niesprawiedliwości albo lęk lub kompromitacja, wstyd, poczucie winy i inne.

4.3. Tożsamość płciowa *versus* tożsamość społeczna

Tożsamość płciowa, mimo że dotyka sfery być może najbardziej osobistej, w naszej kulturze jest na celowniku tożsamości społecznej, w którą, jak się okazuje, wchodzi również tożsamość seksualna. Dla uściślenia dodam, że tożsamość płciowa dotyczy poczucia przynależności do konkretnej płci, natomiast tożsamość seksualna dotyczy przeżywania siebie jako osoby doświadczającej pociągu seksualnego do osób tej samej płci, innej, wielu lub do żadnej z nich.

„W społeczeństwach tradycyjnych tożsamość społeczna jednostki pokrywała się przeważnie z pozycją społeczną przypisaną jej od chwili urodzenia przez sam fakt posiadania takich, a nie innych rodziców” [Szacki *bd.*]. I dalej: „W bardzo ruchliwych i zindywidualizowanych społeczeństwach współczesnych jednostki stają coraz częściej w obliczu konieczności definiowania od nowa swej tożsamości, której definicja wyuczona

wcześniej okazuje się często nieadekwatna do nowych sytuacji życiowych (zmiany zawodu, środowiska społecznego, zamieszkiwanego na stałe kraju, systemu wartości, kręgu towarzyskiego itd.). Prowadzi to nierzadko do kryzysu tożsamości, doświadczanego nie tylko przez stosunkowo nieliczne jednostki wyobcowane lub żyjące na pograniczach różnych światów społecznych, lecz także przez coraz liczniejsze jednostki ze wszystkich środowisk, które znalazły się w sytuacji społecznej różniącej się zasadniczo od tej, do jakiej zostały w procesie socjalizacji przygotowane. Takie kryzysy tożsamości, do których kiedyś dochodziło głównie w momentach życiowych kataklizmów, stały się w społeczeństwie współczesnym nieporównanie bardziej pospolite. Stanowi to, zdaniem wielu autorów, wyjaśnienie popularności tematu tożsamości. Publikacje dotyczące tożsamości są poświęcone w części budowie teorii tożsamości, w części opisowi tożsamości rozmaitych grup, w części zaś kształtowaniu określonych tożsamości, albowiem tożsamość jest nie tylko kategorią analityczną, lecz także hasłem służącym tzw. polityce tożsamości” [Szacki bd.].

4.4. Tło figury cierpienia

W gabinecie mam kilka osób z parasola LGBT+, ale to praca z Alekssem najbardziej wpłynęła na moje osobiste uaktualnienie rozumienia tożsamości płciowej i seksualnej. To właśnie podczas naszej już prawie dwuletniej pracy zaszły w Polsce wydarzenia polityczne, które wzmagaly stres grup mniejszościowych. To były tematy, które też wchodziły do naszych sesji. Mierzenie się jednostki samotnie z takimi pojęciami jak na przykład „ideologia LGBT” to dla osoby, która i tak już jest w ogromnym cierpieniu, jest trudne do udźwignięcia. A jednak, paradoksalnie, rozgłos, jaki nadali środowisku LGBT nasi rządzący i Kościół katolicki, w jakimś sensie przyczynił się do dobra tej społeczności. Nigdy tak dużo nie mówiło się o osobach transpłciowych i innych spod parasola LGBT jak teraz. Co rusz dostajemy informacje o kolejnych *coming outach*. Coraz więcej ludzi zdobywa się na odwagę i mówi: „Ja też”. Znaczące są historie ojców-celebrytów, którzy otwarcie mówią o swoich doświadczeniach bycia rodzicami transpłciowych dzieci. Myślę tu szczególnie o dziennikarzu TVN-u Piotrze Jaconiu, który niedawno wydał książkę *My, trans*, a także o aktorze Jacku Braciaku. W czasopiśmie „Replika” nr 95 (01/02) z 2022 roku ukazał się wywiad z aktorem i jego transpłciowym synem Konradem. Te historie są istotne, ponieważ przynoszą innym osobom transpłciowym nadzieję na akceptację i poszanowanie. Mogą też być krzepiącymi

i inspirującymi informacjami dla innych rodziców, że nie są sami, gdyż wiadomość o tym, że „moje dziecko jest transpłciowe”, wywraca znany porządek rzeczy.

„Nadmierne przywiązanie do tożsamości może się okazać nieadaptacyjne, zwłaszcza wobec konieczności zmian, wymuszonej wydarzeniami. Więcej, odpowiadając na zmiany zachodzące w świecie i wychodząc naprzeciw szansom, człowiek może wciąż na nowo opracowywać tożsamość, a nawet niekoniecznie mieć tylko jedną. Stąd tożsamość płynna, zmienna, wielopostaciowa” [Oleś 2012, 120].

4.5. Dysforia płciowa

Tym, co sprowadza klientów do gabinetu psychoterapeutycznego, jest najczęściej cierpienie. W przypadku Aleksa to cierpienie ma konkretną nazwę. Chodzi mianowicie o dysfориę płciową.

„Dysforia płciowa — cierpienie/dyskomfort wynikające z rozbieżności między płcią przypisaną i tożsamością płciową. Najczęściej, choć nie zawsze, wiąże się z pragnieniem poddania się oddziaływaniom mającym na celu korektę płci” [Pliczko, Mijas 2022, 261].

W polu mojego klienta jest ból, który ja sama teraz czuję niemal fizycznie. Ilekroć pomyślę, jakim procedurom miałby się ewentualnie poddać Aleks, przeżywam ogromne napięcie, usztywnienie ciała, jak zamrożenie, i jednocześnie jakbym czuła rozpaczliwy protest każdej z komórek: „Nieee!”.

Tranzycja jest przerażającą procedurą na poziomie medycznym, społecznym, kulturowym i dla wielu również na poziomie językowym. Przerażające są konkretne działania, których trzeba się podjąć, przytłaczają ilości lekarstw, hormonów, które trzeba połykać do końca życia, operacje jak tortury i koszty finansowe.

Zanim osoba transpłciowa może podjąć próbę zmiany danych osobowych, musi przejść szereg konsultacji, testów i diagnoz u specjalistów zdrowia psychicznego i medycyny, takich jak psychiatra, seksuolog, psycholog, endokrynolog, chirurg.

Zmiana danych metrykalnych wiąże się z bardzo przykrym i trudnym zadaniem. Otóż osoba transpłciowa musi wytoczyć powództwo w procesie swoim rodzicom o ustalenie płci, inaczej rzecz ujmując: musi pozwać swoich rodziców za nadanie jej niewłaściwej płci przy urodzeniu. Biorąc pod uwagę, jak wiele osób transpłciowych zostało wykluczonych z rodzin, można sobie wyobrazić, jak bardzo stresująca jest ta sytuacja. I nawet jeśli uda się dokonać

zmian metrykalnych, to przed człowiekiem, który wreszcie zamierza poczuć się sobą w swoim ciele, nadal jest gehenna.

Rozdział 5. Retrofleksja jako styl kontaktu

Podczas pracy z Alekssem moje odczucia wokół cierpienia, które wielokrotnie powracało jako główna figura pola, jak również moje refleksje na ten temat nie dawały mi spokoju.

Nie mogłam uchwycić do końca, o co mi chodzi. To, czego doświadczałam, to ogromna niechęć do procedury tranzycji, co odbierałam jako wewnętrzny opór. Ktoś mógłby to nazwać transfobią. I być może stała za tym moja tak zwana normatywność, ponieważ nigdy do końca nie poczuje, jak to jest być osobą transpłciową, lecz tak naprawdę trudno mi było znaleźć źródło tej emocjonalnej niechęci. Wszak całym sercem byłam, jestem z Alekssem, ale trudno mi było myśleć, że ta sympatyczna, miła, piękna i mądra osoba w imię tożsamości chce sobie zrobić krzywdę. Tak właśnie przeżywałam wyobrażenia o ewentualnym krojeniu skalpelem. Ba! Szukałam informacji, jak to było/jest być osobą transpłciową w innych kulturach, czy w innych czasach. Odsyłam tu przy okazji do olśniewającego tekstu Piotra Mierkowskiego (bibliografia). I jednocześnie bałam się, że moja niechęć do operacji chirurgicznych w ramach korekty płci może mnie oddalić od klienta. W ten sposób współtworzyłam z klientem specyficzny styl kontaktowania, jakim jest retrofleksja. Zatrzymywałam w sobie, podobnie jak on, pokłady lęku i wątpliwości. Nie ujawniałam ich.

W polu pojawiły się zatem kolejne ważne figury: lęk przed odrzuceniem i niedopowiedzenie.

Moje zagmatwanie zaczynało się rozjeżdżać w różnych kierunkach. Widziałam przed sobą Aleksa, wspaniałą, inteligentną osobę, którą polubiłabym, ceniłabym i cenię bez względu na płć, i jednocześnie zorientowałam się, że w tym kontakcie płć przestała mieć dla mnie jakiegokolwiek znaczenie, niemniej szanując rozważania klienta o tranzycji, zaczęłam się zastanawiać, jak do tego wszystkiego ma się gestaltowska teoria *self*. Jak do tego wszystkiego ma się ucieleśnione *self*, czyli ciało?

5.1. Ciało jako aspekt *self*

W rozważaniach na temat ciała w terapii Gestalt mówi się najpierw o *self*, które jako funkcja pola wyodrębnia się w kontakcie, potem jest refleksja o wrażeniach estetycznych, które są ekspresją *self* w relacji, kolejno o emocjach i uczuciach, i wreszcie na końcu

gestaltysty mówią o ciele jako aspekcie *self*, choć przecież to ciało jest nośnikiem całego procesu figura-tło.

„Nim stanie się ciało, nim stanie się świat, jest ruch. Nim stanie się relacja, jest kontakt” [Frank 2021, 514].

Co jednak gdyby zacząć oglądać ten proces niejako od końca, czyli właśnie od ciała? Co gdyby zacząć opowieść o *self* od słów „było sobie ciało”? Co jeśli ciało nie tylko wyraża, ale jest wyrażane? Co jeśli ciało jest podmiotem bardziej niż myślimy? Przychodzi mi do głowy gramatyka i zdanie współrzędnie złożone, które składa się z autonomicznych zdań połączonych spójnikiem, a każde z tych zdań ma swój podmiot.

„Celem pracy terapeutycznej nad projekcją ciała jest odbudowanie poczucia Ja w odniesieniu do doznań cielesnych. Gdy ciało staje się podmiotem doświadczania, wtedy możliwe jest usunięcie rozszczepienia pomiędzy ciałem i umysłem, a rzutowane, cielesne aspekty Ja ulegają zasymilowaniu i włączeniu w normalne funkcjonowanie człowieka. Dzięki temu proces ciała może uczestniczyć w formowaniu się prawidłowych figur, a więc w tworzeniu się ich w jednolitej i mającej określone znaczenie postaci” [Kepner 1991, 134].

5.2. Chirurgiczne zmiany w ciele a twórcze przystosowanie

Czy możliwe będzie odczucie pełni i zgodności, jeśli trwale usunie się z ciała jego zdrowe anatomicznie części? Pojawia się we mnie niewygodna myśl, że zmieniając operacyjnie ciało, można pozbawić człowieka możliwości autentycznej i swobodnej ekspresji *self*, mam przecucie, coś jak *felt sens*, o którym mowa w focusingu [Weiser Cornell 2015], że trwale chirurgiczne zmiany w ciele w obszarach tak energetycznych jak narządy płciowe mogą kaleczyć proces twórczego przystosowania, który jest przecież zasadniczą funkcją *self*; że operacje, jakie dziś przechodzą osoby transpłciowe, są w pewnym sensie drogą na skróty. Nie ma rzecz jasna nic niewłaściwego w drodze „na skróty”. Chodzi mi raczej o możliwość świadomy na wielu poziomach wybór takiej drogi. Oczywiście zaryzykuję twierdzenie, że większość ludzi ma problem z autentycznym i zgodnym z odczuciami wyrażaniem siebie i takim samym wchodzeniem w kontakt, dlatego między innymi przychodzą do gabinetu, ale oni mają teoretycznie szansę się tego nauczyć, mają szansę stawać się sobą, podczas gdy w moim wyobrażeniu osoba, która podda się operacji korekty płci, jak nazywa ją medycyna, zostanie tej szansy pozbawiona. To być może jest tylko mój lęk, ale właśnie to uczucie stało się figurą pola w relacji terapeutycznej z moim klientem i jednocześnie to uczucie stoi za

moimi poszukiwaniami, a zatem sprzyja — tak wierzę — rozwojowi i mam szczerą nadzieję, że będzie wspierało również mojego klienta.

5.3. Odziaływanie pola

Mierzę się zatem w tej chwili z własnymi lękami. Nabieram głęboko powietrza i zauważam, że moje ramiona lekko się opuszczają w trakcie wydechu. Snuję świadomie fantazje. Wyobrażam sobie kogoś, kto nigdy nie biegał. Czy chciałby, aby usuwano mu ścięgna Achillesa, które przede wszystkim służą do biegania i podskoków? Czy chciałby pozbawić się doznania, za którym kiedyś być może jego *selfosobie* będzie chciało się wyrazić w ruchu, biegu, który będzie eksplozją radości z powodu letniego deszczu i dziecięcej potrzeby przebiegnięcia przez kałużę?

Drastyczne, jak je widzę, i kategoryczne w skutkach operacje chirurgiczne związane z korektą płci są w moim przeżyciu zewnętrzną ingerencją, która, obawiam się, może zablokować lub bardzo usztywnić wszystkie funkcje *self*, i w rezultacie, obawiam się, trudno będzie mówić o domykaniu się gestaltów i życiu pełnią życia.

Co rozumiem poprzez „życie pełnią życia”? To dla mnie między innymi zdolność tworzenia kontaktu granicznego i bycia w nim, co skutkuje wyłonieniem figury i tła. Ta umiejętność jest możliwa dzięki ciału. Ciało, które uważane jest za aspekt, czyli przejaw *self*, być może jest podmiotem równoważnym całości, którą mogłabym ująć słowami: absolutne istnienie. Jednocześnie wierzę, że pełni życia można doświadczać w każdym ciele. Również tym chorym, czy uszkodzonym.

Zdaję sobie sprawę, że moje obawy wobec chirurgicznych ingerencji mogą mi przysłańać cierpienie związane z niezgodnością płci. Kłóczę się sama z sobą. Ważny dla mnie przede wszystkim jest mój klient i jego cierpienie. Ważna jednak jest też moja wiara, iż poprzez powiększenie świadomości i czucia moi klienci będą z większą swobodą zajmować się przebudowywaniem swojej tożsamości, co prowadzić może, znów wiara, ku zmniejszeniu dysforii płciowej.

Rozdział 6. Esencja „tu i teraz”

Na początku tej pracy wspomniałam o motcie mojej grupy szkoleniowej w Instytucie Gestalt. „Bez ciebie nie ma mnie, beze mnie nie ma ciebie”.

Filozofia Gestalt inspirowana jest między innymi pracą Martina Bubera. Mam tu na myśli przede wszystkim jego refleksje zawarte w książce *Ja i Ty*, z której wynika, że Ja istnieje dzięki Ty. Nie byłoby Ja, gdyby nie Ty. Podobnie jak możemy dojrzeć światło tylko dzięki ciemności, tak doświadczamy ciemności tylko dlatego, że mamy świadomość istnienia światła.

„Człowiek staje się Ja w kontakcie z Ty. Naprzeciw pojawia się i znika, wydarzenia relacji gęstnieją lub rozpraszają się i rośnie za każdym razem świadomość niezmiennego partnera, świadomość Ja. Nadal wprawdzie ukazuje się ona tylko w splocie relacji, w odniesieniu do Ty, jako stawanie się poznawalnym tego, co sięga po Ty, nie będąc nim, lecz wybuchając coraz silniej, aż wreszcie pękną wiązania i Ja przez chwilę stanie naprzeciw samego siebie, odłączonego, jak gdyby naprzeciw Ty, aby wziąć siebie w posiadanie i odtąd świadomie wchodzić w relacje” [Buber 1992, 56].

Ja wyodrębnia się najwyraźniej w relacji. Im mniej schematów, uszytwnień, przekonań, introjektów, które są przeszkodą do bliskości w relacji, tym większa możliwość wyłonienia się *self* dzięki obecności drugiego człowieka. Jednocześnie aby *self* wyróżniło się z tła i mogła się pojawić figura, która będzie esencją tu i teraz, dla Ja nie jest potrzebny drugi człowiek.

Mam doświadczenia przebywania w kontemplacyjnych miejscach odosobnienia, gdzie przez wiele dni nie miałam kontaktu z żadnym człowiekiem. Ta wybrana samotność i cisza uwrażliwiała moje zmysły i dostrzegałam obecność Drugiego w przejawach Natury. Doceniałam towarzystwo owadów, zwierząt, które się zniemacka pojawiały, drzew i innych roślin. Góry, na które patrzyłam, były dla mnie przejawami absolutnego istnienia. To wobec tych bytów wyodrębniałam się. Podczas dni, kiedy byłam, jak to się mówi: „sama ze sobą”, dużo medytowałam. To doświadczenie przyniosło mi pytanie. Jak to jest, że w procesie medytacji, kiedy mam zamknięte oczy, jestem w absolutnej ciszy i choć jestem przy sobie, to tracę poczucie swoich granic, jakbym się rozpląwała, z łatwością mogę wrócić do dynamicznego bycia tu i teraz?

Odpowiedź przyszła prosto z ciała. Wystarczy, że podczas medytacji zakaszlę lub poczuję niewygodę twardej podłogi, i natychmiast mam odniesienie do tego, jak jestem, gdzie

jestem, z kim. Jestem w relacji z ciałem, moim ciałem, które jest moim ucieleśnionym *self*. Mogłabym powiedzieć, że kiedy jestem sama ze sobą, to znaczy, że jestem w relacji ze sobą. Ja-ciało.

6.1. Stawanie się poprzez żywe ciało

Jak jestem? Czuję to poprzez różne części swojego ciała. W tej chwili na przykład mocno czuję napięcie w barkach, jak również zmarznięte nieco stopy. Napięcie i wrażenie chłodu to doznania, które wspierają mnie w kontakcie z samą sobą. Ułatwiają mi kontakt. Kiedy sprawdzam sensacje z ciała, pozwalam sobie je poczuć bardziej i jeśli pójdę dalej za tym, mam szansę sprawdzić, co się kryje za napięciem w barkach na głębszym poziomie, po co mi odczucie chłodu i tak dalej. Ciało demonstruje, jak teraz jestem i z czym.

Różnica pomiędzy podmiotem *self* a podmiotem ciało jest taka, że wyodrębnione *self* w relacji z Drugim w pewnym sensie przynależy też do niego, gdyż jest owocem kontaktu, podczas gdy ciało, którego funkcjami są samoregulacja i regulacja procesowego *self* oraz ugruntowanie, jest tylko moje. Staję się poprzez żywe ciało.

6.2. Ciało jako znak kulturowy

Czy uważam, że stawanie się sobą w przypadku osób transpłciowych to byłoby uznanie płci nadanej? Absolutnie nie! Osoba, która używa swoich nóg do biegania, nie musi się identyfikować jako biegacz.

W myśl tego, co wiemy dziś o ciele człowieka, o tym, że jest potrzeba rozróżniania więcej niż dwóch rodzajów płci, skłaniam się całkowicie do tego, że płeć to kwestia relatywna i ustalenie jej wynika przede wszystkim z presji kulturowych i społecznych.

„Ciało — zawsze już znak kulturowy — określa granice wyobrażonych znaczeń. Dla których jest okazją, przy czym ono samo nigdy nie jest oderwane od wyobrazeniowej konstrukcji. Ciała fantazmatycznego nie należy porównywać do ciała jako czegoś rzeczywistego; trzeba je widzieć na tle innej kulturowo ustanowionej fantazji, która ogłasza się tym, co »dosłowne« i »rzeczywiste«. Granice tego, co »rzeczywiste«, wytworzone zostają w ramach uznanej za naturalną heteroseksualizacji ciał, w przypadku której fakty fizyczne służą za przyczyny, a pragnienia są odzwierciedleniem nieubłaganych skutków teje fizyczności” [Butler 2008, 153].

„*Gender fluid* — wariant niebinarnej tożsamości płciowej, w którym osoba przeżywa swoją płeć jako podlegającą zmianom na przestrzeni czasu” [Pliczko, Mijas 2022, 262].

„*Gender queer* — wariant niebinarnej tożsamości płciowej, w którym osoba z rozmysłem podważa zasadność stosowania etykiet tożsamościowych dla określenia płci. Wiąże się z aktywnym eksplorowaniem i kwestionowaniem podziałów na męskość i kobiecość” [Pliczko, Mijas 2022, 262].

Rozdział 7. Mądrość pola

Sięgnę ponownie po odrobinę gestaltowskiej teorii. Chciałabym się pochylić nad mądrością pola.

W polu, które współtworzymy z Alekssem, jest cierpienie. Jak się wyłaniał przy tej figurze? Aleks pokazał mi się w depresji, która z kolei zamknęła go w jego głowie. Dodam, że już po trzeciej sesji terapeutycznej poprosiłam Aleksa, aby skonsultował się z psychiatrą. Lekarz potwierdził depresję, a w późniejszym czasie została do tego dołączona diagnoza ADHD. Mój klient korzysta z farmakoterapii.

Przez wiele miesięcy terapii (ale właściwie przez całe swoje życie) Aleks był oddzielony od ciała. To, jak się przeżywał, dotyczyło tylko umysłu. W swojej genialnej głowie stworzył niesamowite labirynty, biblioteki, czasem nawet piwnice. To są metafory, którymi opisywał to, jak funkcjonuje. Reszta ciała, od szyi w dół, w jego świadomości czucia nie istniała.

Jego ciało było ciężkie, choć Aleks nie ma nadwagi, apatyczne, niezgrabne w ruchach. Prokrastynacja i trudności ze wstawaniem, ogromna senność to było to, z czym przyszedł odcięty od swojego ucieleśnionego *self*.

Nie od razu zorientowałam się, że podczas sesji z nim ja też odcinałam się od cierpienia, mimo że stało ono pomiędzy nami jak słup na środku pola. To znaczy widziałam je, ale wewnętrznie odwracałam się od tego. Mentalizowałam. Wzięłam temat tranzycji „na głowę”, bo gdy tylko zaczynałam sobie wyobrażać, co ewentualnie mogłoby czekać mojego klienta, czułam niemal fizyczny ból (wewnątrz wzdryganie) i przerażenie (sztywnienie ramion, przedramion, przeprostowany kręgosłup), którego nie chciałam instynktownie dotykać.

I to jest właśnie ta mądrość pola! Pole, jego kontekst, czyli cała historia mojego klienta, sytuacje, które działy się w kraju, moje własne historie związane z trudnymi doświadczeniami zdrowotnymi, jak również wieloletnie doświadczenie pracy z osobami, które nie akceptują swojego wyglądu, najczęściej z powodu nadwagi, nie pozwalało mi tak po prostu bez refleksji przyjąć informacji o tym, że klient myśli o tranzycji i to jest jego cel. To cierpienie i sposób, w jaki oboje próbowaliśmy go nie czuć, poskutkowało między innymi rozważaniami na temat gestaltowskiej teorii *self* w kontekście osób transpłciowych. Jak również pokazało mi, że boję się dotknąć w pełni tego cierpienia, ponieważ chciałam uniknąć narzucenia klientowi swoich

obaw, braku wiary, że tranzycja zmieni jego życie na lepsze, i wpłynięcia na jego decyzje. Miałam przeświadczenie, że biorę mój lęk w nawias, jak niekiedy biorę w nawias swoje opinie. Tymczasem ten odsunięty i nieuznany lęk nie pozwalał mi się zająć w pełni istotą figury pola, czyli cierpieniem. W rezultacie utknęliśmy w impasie.

7.1. Gestaltowska teoria *self* jako narzędzie terapeuty

Jak to, co działo się w gabinecie, odzwierciedla gestaltowska teoria *self*?

Kiedy piszę, że utknęliśmy w impasie, powinnam doprecyzować, iż pomimo wielu moich starań i świadomości ciała wskoczyłam razem z Alekssem bardzo szybko do trzeciej granicy kontaktu, niemal z pominięciem, szczególnie w obszarze figury cierpienia związanego z tranzycją, pierwszej i drugiej granicy.

Czym jest granica kontaktu w filozofii Gestalt? „Nie jest to »ściana« pomiędzy dwoma obszarami, lecz proces, który zarazem łączy i różnicuje aktywność po obu stronach. Na przykład nasza skóra zarazem oddziela nas od naszego środowiska i łączy nas z nim” [Philippon 2021, 466].

Philippon w moim przeżyciu najprościej przedstawił proces formowania się *self*.

Pierwszą granicą jest funkcja *id*, czyli doświadczenie/doświadczenie — tu najważniejsze są zmysły i wrażenia, a nie świadomość. Tu organizm, który doświadcza, odbiera wrażenia, jeszcze niekoniecznie wie, że reaguje. Drugą granicą (funkcja ego) jest kontakt z tym, czego doświadczałyśmy, czyli zadzierzgnięcie relacji. „W tym momencie istnieje zamiar, intencjonalność, kierunek. Dopiero teraz można powiedzieć, że Ja kontaktuje się z Innym, a kontakt jest funkcją tej granicy” [Philippon 2021, 467]. I wreszcie pełen kontakt w trzecim etapie to granica osobowości (funkcja osobowości), w której uruchamiają się na przykład nasze przekonania, wartości, to, co wiemy, w co wierzymy. Czyli „rzeczy” z naszej pamięci, które wpływają na to, jaki ruch podejmiemy w kierunku tego, co doświadczyłyśmy. Tak się wyodrębnia *self*.

Nietrudno się domyślić, że tożsamość jako konstrukt przynależy do tej trzeciej granicy kontaktu, która jest funkcją osobowości.

Kiedy piszę, że utknęłam z Alekssem w trzeciej granicy kontaktu, to jest tak, jakbym trwała w miejscu, gdzie istotne są tylko „utrwalone gestalty”, introjekty, „ideały ego”, unikanie kontaktu, upozorowane relacje, zobowiązania, wartości i tym podobne. W tej trzeciej

granicy istotny jest przede wszystkim umysł, a przecież w pierwszej granicy najważniejsze jest ciało!

Tymczasem w psychoterapii Gestalt pracujemy przede wszystkim na tym, co się wyłania w polu tu i teraz. Oglądamy to, czego doświadczamy i jak się z tym kontaktujemy. Jak to robią nasi klienci.

Praca na tych dwóch pierwszych aspektach *self* (dwie pierwsze granice kontaktu) pomaga poszerzyć świadomość, która ubogaca granice osobowości, czyli ten trzeci etap, i pozwala na pełniejsze, bardziej autentyczne i spontaniczne stawanie się. Im więcej doświadczeń w ciele, tych zauważonych i nazwanych, tym większy przepływ energii, tym *self*ja bardziej kreatywne, płynne i elastyczne.

„Dualizm — rozszczepianie na dwoje tego, co stanowi jedność — rzutuje na wszystkie nasze przekonania dotyczące zdrowia i choroby. Staramy się pojąć ciało w oderwaniu od umysłu. Próbuje opisywać istoty ludzkie — zdrowe czy nie — tak, jakby funkcjonowały niezależnie od środowiska, w którym się rozwijają, żyją, pracują, bawią się, kochają i umierają” [Maté 2022, 16].

7.2. Trzecia granica kontaktu

Tym, co sprowadza klientów do psychoterapii, jest najczęściej utknięcie w trzeciej granicy kontaktu *self*, czyli w tym trzecim etapie wyodrębniania się Ja z pominięciem dwóch pierwszych. To trochę tak, jakby zapomnieć o tym, że jest się też swoim ciałem, które rezonuje uczuciami, wrażeniami, emocjami.

Im bardziej klient jest odcięty od swojego ciała, od swojego czucia, tym większy wzbiera we mnie smutek. Oto bowiem widzę człowieka, który musiał zużyć całe pokłady energii na to, żeby czuć jak najmniej. Żeby nie bolało. Jego ciało „nie śpiewa”.

Co zrobiłam, kiedy wreszcie zorientowałam się, że tkwię w impasie?

Powiedziałam Aleksowi o wszystkich moich obawach związanych z tranzycją, o tym, że tego nie czuję, że się boję, że sama nie wiem, co o tym myśleć, i jednocześnie że czuję lęk, gdy to mówię, ponieważ mam świadomość nieskładności moich słów, i czuję swoje serce, które bije w szalonym tempie przerażone, że przyznaję się do czegoś, do czego mój umysł nie chciał się przyznać w ogóle.

Gdy skończyłam mówić, odetchnęliśmy oboje. Dosłownie przestrzeń pomiędzy nami się oczyściła, a ciała swobodniej opadły na fotele.

Rozdział 8. Towarzystwo — najważniejsza rola terapeuty

Zdaję sobie z sprawę, że raptem dotknęłam tematu ucieleśnionego *self* w kontekście osób, które myślą o tranzycji, ale nawet teraz, gdy to piszę, mam poczucie zbliżania się do czegoś istotnego. Otwieram się najbardziej jak umiem i czekam, co się wyłoni.

Coraz bardziej skłaniam się do tego, że dysforia płciowa u mojego klienta, a może u większości osób transpłciowych, wynika z przekonań o tym, jak powinien wyglądać mężczyzna albo, u transkobiet, jak powinna wyglądać kobieta. Idealny passing, czyli dostosowanie swojej ekspresji płciowej do obowiązujących norm i oczekiwań, daje nadzieję na przyjęcie do społeczeństwa, ale też może być świadectwem zinternalizowanej transfobii. Chodzi tutaj o konstrukty, schematy, jakim, jaką należy być, jak trzeba wyglądać. Co więcej, same środowiska transpłciowe tworzą pewne standardy, które mówią: „Jestem bardziej transpłciowy niż ty”.

8.1. Wybrane sekwencje procesu terapeutycznego

Na jednej z niedawnych sesji, którą tutaj opiszę, Aleks wyznał mi, że unika środowisk transpłciowych, ponieważ ma dość presji i woli wybrać wiarę w iluzję, że jest „normalnym” cisplciowym mężczyzną i że nie musi niczego w sobie zmieniać.

Dołączam fragment notatki z jednej z niedawnych sesji z Alekssem. Dla uściślenia dodam, że w ciągu roku terapii klient „wyoutował się”, czyli ujawnił się jako transmężczyzna przed bratem, kolejno przed grupą najbliższych przyjaciół, jak również w listopadzie minionego roku zrobił to już po raz czwarty (od czasów nastoletnich), ale tym razem zdecydowanie jasno i klarownie przed matką, która, jak się okazało, pamiętała — a może nawet nadal ma — list, który Aleks wysłał jej, gdy miał 14 lat. Matka, choć trudno jej zrozumieć, czego oczekuje jej dziecko, tym razem powiedziała, że między nimi nic się nie zmieni, że zawsze będzie jej dzieckiem, jak również obiecała, że porozmawia z ojcem, który miał wrócić do Polski na święta. Niestety nie zrobiła tego jak należy. Na ten moment ojciec myśli, że Aleks jest lesbijką, a matka przez całe święta zwracała się do Aleksa w rodzaju żeńskim, mimo zapewnień, że już tego nie będzie robić.

Styczeń 2022

Rozmowa o delikatnych epizodach depresyjnych. O tym, że mimo wszystko wstaje do kotów, bo jego serce w depresji kocha koty.

— Czym się różnią te epizody depresyjne od tych dawniejszych? — zapytałam.

— Dawniej bratem odpowiedzialność za cały świat, dziś biorę odpowiedzialność tylko za siebie i swoje koty, nawet przed bratem nie muszę udawać, że jest inaczej, albo mówię, że mam fatalny nastrój, albo proszę: Chodź, obejrzymy razem serial.

Klient dzieli się refleksją, że być może akurat ten epizod depresyjny wiąże z żałobą po tym, co utracił. Ma przekonanie, że przez wieloletnią depresję stracił dużo czasu i mnóstwo okazji.

— Przecież depresja jest żałobą — powiedział.

— I tak, i nie — odparłam.

W dalszej części sesji klient odkrył dla siebie, że tym razem źródło obniżonego nastroju wiąże się ze skontaktowaniem się z emocjami, które do tej pory były odcięte. Nie pozwalał sobie na ich przeżywanie szczególnie podczas minionych świąt

— Ciężko mi też myśleć o transycji.

Klient wybiera iluzję, że jest zwykłym cisplciowym mężczyzną i temat transycji go nie dotyczy. Nie chce nawet spotykać się z tymi, którzy to przeszli. Unika środowisk transplciowych.

We mnie pojawiła się chęć sprawdzenia.

— Wolalabym, żebyś przychodziła do mnie w ładnych sukienkach — mówię nagle i obserwuję natychmiastowe odchylenie ciała w fotelu i założenie rąk. Aleks się broni.

Rozmawiamy o symbolice transycji jako powtórnych narodzin i o tym, że do urodzenia i wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska. Dla klienta to jest trudne do zobaczenia. Jako wcześniak przeżył mnóstwo bólu i ludzie kojarzyli mu się z zagrożeniem.

Mówi:

— Teoretycznie dziś sam mogę sobie wybrać swoją wioskę, mam już swoich ludzi i jednocześnie mam fantazje, że gdy źle się będę czuł i leżał w łóżku, moja mama zrobi mi tosty.

Moje oczy stają się ciężkie. Z tyłu głowy czuję zbierające się łzy, pytam:

— Co pan teraz czuje?

— Ściska mnie w gardle.

Aleks jest młodym naukowcem. Już jako student drugiego roku został doceniony przez uczelnię i w tej chwili bierze udział w bardzo ważnych eksperymentach badawczych, do których zazwyczaj zapraszane są osoby z istotnymi osiągnięciami naukowymi.

Rozmowa z Alekssem to czasem intelektualizowanie, które jest czystą przyjemnością i zarazem pułapką. To czytana, błyskotliwa, logiczna i wnikliwa osoba. W głowie, jak już wspomniałam wyżej, ma całe biblioteki.

Opowieść o moim kliencie mogłabym zacząć: „Na początku nie było czucia”.

Czucie pojawiało się stopniowo. Wciąż się rozwija. Zaczęliśmy od oddechów. Jak na kursach z medytacji dla początkujących: najpierw obserwacja oddechu, co się zmienia, kiedy oddycha, jak to robi, potem przyglądanie się krawędziowym częściom ciała. Za każdym razem, gdy zapraszałam go do takich eksperymentów, towarzyszyło mi lekkie napięcie i uczucie wstrzymwanego oddechu. Trochę tak, jakbym zobaczyła piękną sarnę na leśnej polanie i bała się, że zbyt gwałtownym ruchem ją przestraszę.

Nieustannie podczas naszych spotkań starałam się precyzyjnie opisywać swoje wrażenia cielesne. Gdy zapytałam, co mu to robi, gdy mówię, jak jest u mnie, odpowiedział: „Z początku to mnie szokowało, ale teraz to mi pomaga”.

„Byłem na wojnie z moim ciałem”, mówił w marcu 2021 roku. W tamtym czasie rozpoczął praktykę łagodności dla siebie podczas ćwiczeń akrobatycznych, które amatorsko uprawia.

Dziś, kiedy pracujemy, Aleks dopuszcza do siebie czucie rozmaitych części swojego ciała. Jego ekspresja stale powiększa swoje zakresy. Gdy patrzę na niego teraz, coraz rzadziej widzę siedzącą górę człowieka, tylko raczej ruchliwą piłkę. Jego ciało kręci się na fotelu, często zmienia pozycję, jedna noga ujawnia stale drżenie (wcześniej to przytrzymywał), dłonie „się bawią”, ale najbardziej emocjonalny jest obszar szyi, szczególnie gardło. To tam najczęściej pojawiają się dla niego już wyraziste wrażenia, gdy dotyka czegoś pierwotnego, znaczącego i poruszającego. Jest w tym dla mnie jakaś symbolika schodzenia z głowy w kierunku stóp, w tempie zgodnym z potrzebami i zasobami klienta. O ile trudno jest poczuć Aleksowi, o co chodzi jego rękom czy nogom, o tyle w przypadku gardła powoli zaczyna rozróżniać i nazywać stany emocjonalne, które tam się ujawniają.

A oto, jak wyglądał w dużych skrótach proces klienta w gabinecie (trwający nadal). Przetaczam fragmenty swoich zapisków, z pominięciem wrażliwych danych.

Luty 2022

Klient wyszedł ze słowami: „Bardzo dobra sesja”.

Ja mam podobne odczucia.

Podzieliłam się wreszcie swoimi obawami i nazwałam lęki związane z transzycją medyczną.

Klient, nieoczekiwanie dla mnie, wyraził wdzięczność: „Większość ludzi myśli podobnie, ale nie mówią tego otwarcie”.

Jak stwierdził, gdyby nawet mieszkał na bezludnej wyspie, to i tak chciałby zrobić transzycję medyczną, gdyż to jest o jego identyfikacji.

Zdaje sobie sprawę z wpływu opinii społeczeństwa, ale kiedy kupił pierwszy spłaszczak (spłaszczak/binder — opaska uciskowa na piersi), to się rozplakał.

Jednocześnie nadal jest w nim dużo ostrożności.

Dobrze mi z jego ostrożnością. Ona jest po to, żeby wybierał jak najlepiej dla siebie.

Klient ma otwarcie dla różnego wyrażania swojej płciowości, mówi o transmężczyznach, którzy chcą mieć dzieci, i to jest dla niego okej. On sam nie chce.

Kiedy powiedziałam, że dużo o nim myślałam podczas mojego kilkudniowego urlopu, i zapytałam, jak się z tym ma, odpowiedział, że to dla niego miłe widzieć, że „jest też jakby poza sobą”.

Podczas spotkania jego ciało było rozluźnione, nogi szeroko otwarte. Powiedziałam, że to taka „męska pozycja”. Uśmiechnął się szeroko.

Podsumowanie

To, co skłoniło mnie do napisania tej pracy, to refleksje na temat znaczenia tożsamości płciowej w procesie terapeutycznym w gabinecie Gestalt, jak również pytanie, jakie zastosowanie ma teoria *self* w tworzeniu relacji z klientem.

Najważniejszy wniosek brzmi: Tożsamość płciowa klienta nie ma większego znaczenia dla pracy terapeutycznej psychoterapeuty Gestalt, ponieważ w tej relacji idzie o spotkanie człowieka z człowiekiem (organizmu z organizmem), w którym istotą jest współtworzenie: ja tworzę cię, ty tworzysz mnie. Zrozumienie tego fenomenu spotkania przynosi teoria *self*, która opisuje procesowe wyodrębnianie się *self* w kontakcie (na granicy kontaktu).

Spotkanie z moim klientem przyniosło mi doświadczenie spotkania osoby, która w zrozumięciu dla nas, gestaltystów, sposób była odcięta od swojego ciała. To odcięcie było elementem twórczego przystosowania, jakim była depresja.

Jednocześnie zanim doszliśmy wraz z moim klientem do czucia, oboje musieliśmy się zmierzyć ze swoimi przekonaniem i „uwikłaniem w płęć” (Butler. J.).

Uwikłanie w płęć sprawia, że praca z klientem transpłciowym wymaga od terapeuty, który znajduje się w obszarze tak zwanej normatywności szczególnej uwagi i nieustannej autorefleksji. W moim przypadku zatrzymanie się przy wyobrażeniu cierpienia spowodowanego chirurgiczną tranzycją przyniosło porównanie tego procesu do okaleczenia. Zdaję sobie sprawę, że to może być odebrane przez osoby transpłciowe jako ocenne. Staram się bardzo widzieć to inaczej, i jednocześnie to, że tak to widzę, jak również to, że o tym powiedziałam mojemu klientowi, pozwoliło wyjść nam z impasu, zacieśnić więź, ale przede wszystkim skonfrontowało mojego klienta z jego potrzebami. Uważam, że do tego między innymi służy psychoterapia. Do spotkania się z samym sobą po pozostawieniu tego, czego świat mógłby od nas oczekiwać. To spotkanie może się zdarzyć w relacji z terapeutą, który właśnie poprzez kontrast swoich odczuć a nawet nieracjonalnych przekonań może dać wyraźniejsze światło dla tego, co jest naprawdę ważne dla klienta. Chcę przez to powiedzieć, że paradoksalnie normatywność otwartego i szczerego terapeuty może ułatwić klientowi transpłciowemu decyzję o tym, w jaki sposób chce się podać tranzycji.

Wielomiesięczna praca przyniosła klientowi odwagę i mobilizację do pokazania się światu. Dziś, kiedy klient mówi: „gardłowe uczucia”, wiem, że właśnie dotykamy czegoś

bardzo żywego, pierwotnego i poruszającego. „Gardłowe uczucia” — to od tego zaczęło się u mojego klienta przerwanie twórczego przystosowania, jakim jest depresja.

Na jednej z ostatnich sesji powiedział: „Co jeśli za dziesięć lat będę w jakiś magiczny sposób już po tranzycji, a nadal będę o sobie myślał tak źle, jak myślę teraz?”. To pytanie obudziło we mnie czujność. Miałam w sobie ruch do działania (motywowanie) i jednocześnie do wycofania się. Zdecydowałam, że zostanę w tej niepewności.

Trwanie w bezruchu było dla mnie jednak trudne, dlatego bardzo szybko po tej sesji sięgnęłam po superwizję. Mój superwizor powiedział wtedy: „Twój klient ma dwie drogi i żadna nie jest prosta i nie ma szczęśliwego zakończenia. Albo podejmie się tranzycji, co będzie bolesne i przerażające, albo nie zrobi nic i utknie w depresji, którą już zna”. W chwili, gdy usłyszałam te słowa, poczułam, że tak!, to jest urealnienie, ale potem pojawiła się we mnie niezgoda. Na pewno jest jeszcze inna droga. Wierzę w to.

Być może to donkiszoteria, ale wierzę, że mój klient może znaleźć swoją ścieżkę, która (to moje życzenie) byłaby bez okaleczenia i depresji. Nie wiem. Ale ufam w mądrość pola, w mądrość klienta, który ma odwagę przyglądać się sobie, szukać, a kiedy nie rozumie, nie czuje, kreatywnie przeczekiwać ten czas, aż wyłoni się coś, co pozwoli mu iść dalej.

Może się oczywiście zdarzyć, że podejmie decyzje dotyczące ciała, których ja nie czuję i których się boję, i które przeżywam właśnie tak, być może z powodu swojej normatywności, w której jestem, i której nie wybierałam, a może z powodu swojej wrażliwości na ból fizyczny.

Co wtedy? Mam nadzieję, że będę umiała mu w tym towarzyszyć z całą miłością i wdzięcznością, jaką do niego czuję.

Aktualizacja

Kwiecień 2022

Mój klient „wyoutował się” przed całym uniwersytetem i oficjalnie widnieje w samorządzie studenckim na swojej uczelni jako Aleks. Jeszcze nie rozpoczął terapii hormonalnej.

Widzimy się za tydzień.

„Tu jest się ocenianym i szanowanym wyłącznie jako istota ludzka. To zaskakujące przeżycie”.

Ursula K. Le Guin

Bibliografia

- Buber M., 1923, *Ja i Ty*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Butler J., 2008, *Uwikłani w płęć*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Frank R., 2021, *Self w ruchu*, [w:] *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*, J.-M. Robine (red.), Oficyna Związek Otwarty, Warszawa.
- Frank R., Staemmler F.M., Francesetti G., Spagnuolo Lobb M., Miller M.V., Brownell P., Vazquez Bandin C., Baptista Tavora C., Bloom D., Wollants G., Delisle G., Meyer K., Girard L., Jacobs L., Alvim Botelho M., Philippson P., 2021, *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*, J.-M. Robine (red.), Oficyna Związek Otwarty, Warszawa.
- Grabski B., Mijas M., Dora M., Iniewicz G. (red. nauk.), 2022, *Dysforia i niezgodność płciowa. Kompendium dla praktyków*, PZWL Wydawnictwa Lekarskie, Warszawa.
- Kepner J.I., 1991, *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, Pusty Obłok, Warszawa.
- Maté G., 2022, *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu*, Czarna Owca, Warszawa.
- Mierkowski P., bd., *Wprowadzenie do Tematyki Tożsamości Płci w podejściu terapii Gestalt*, http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/03_Gender_and_Gestalt_therapy.pdf (dostęp: 27.04.2022).
- Müldner-Nieckowski Ł., Dora M., Iniewicz G., Mijas M., 2022, *Pomoc psychologiczna, psychoedukacja, grupa wsparcia, psychoterapia*, [w:] Grabski B., Mijas M., Dora M., Iniewicz G. (red. nauk.), *Dysforia i niezgodność płciowa. Kompendium dla praktyków*, PZWL Wydawnictwa Lekarskie, Warszawa.
- Oleś P., 2012, *Tożsamość osobista i społeczna — płynna czy określona*, [w:] Łukaszewski W., Doliński D., Fila-Jankowska A., Maruszewski T., Niedźwieńska A., Oleś P., Szkudlarek T., *Tożsamość. Trudne pytanie kim jestem*, Smak Słowa, Sopot.
- Perls F.S., Hefferline R.H., Goodman P., 1951, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* („Terapia Gestalt: Ekscytacja i wzrost osobowości człowieka”), Dell, New York.
- Philippson P., 2021, *Self i inny*, [w:] *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*, J.-M. Robine (red.), Oficyna Związek Otwarty, Warszawa.
- Pliczko M., Mijas M., 2022, *Słownik kluczowych pojęć*, [w:] Grabski B., Mijas M., Dora M., Iniewicz G. (red. nauk.), *Dysforia i niezgodność płciowa. Kompendium dla praktyków*, PZWL Wydawnictwa Lekarskie, Warszawa.
- Robine J.-M., 2021, *Self: artysta kontaktu*, [w:] *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*, J.-M. Robine (red.), Oficyna Związek Otwarty, Warszawa.
- Szacki J., bd., <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/tozsamosc:3988537.html> (dostęp: 27.04.2022).
- Vázquez Bandin C., 2021, *Teoria self w terapii Gestalt*, [w:] *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*, J.-M. Robine (red.), Oficyna Związek Otwarty, Warszawa.

Weiser Cornell A., 2015, *Focusing. Mądrość ciała. Przewodnik po emocjonalnym uzdrawianiu siebie*, MIND, Podkowa Leśna.

Właszczuk J., 2020, *On, ona, oni: Zaimki osób niebinarnych i transpłciowych*, „Voque”, 08.12.2020, <https://www.vogue.pl/a/on-ona-oni-zaimki-osob-transpłciowych> (dostęp: 27.04.2022).

Wollants G., 2021, *Self sytuacji*, [w:] *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt*, J.-M. Robine (red.), Oficyna Związek Otwarty, Warszawa.