

## Sekwencja kontaktowania: absurdalnie krótki opis typowego modelu ©Dan Bloom 2007

Moje proste zadanie z dnia na dzień staje się coraz bardziej zawile. Stoję przed wami z zamiarem przedstawienia w jak najprostszy sposób, w przeciągu niespełna 10 minut, sekwencji kontaktowania – jednego z podstawowych elementów tworzących bazę teorii i praktyki terapii gestalt.

Jak to jest z każdym prostym zadaniem, grozi mi niebezpieczeństwo robienia uproszczeń – przełożenia gęstej, umykającej rozumienia fenomenologii w elokwentną formę poprzekręcanych znaczeń. Proszę dajcie mi znać jeśli tylko zacznę to robić. Będzie mieli czas, ażeby mnie poprawić.

Pierwzór terapii gestalt został wszem i wobec oznajmiony po raz pierwszy pięćdziesiąt sześć lat temu w książce, *Terapia Gestalt, Ekscytacja i Rozwój w Osobowości Człowieka*, popularnie znanej jako Perls-Hefferline-i-Goodman („PHG”)<sup>1</sup>.

Talent Paula Goodmana do praktycznej filozofii i jego artyzm jako poety sprawiły, iż powstał tekst charakteryzujący się niezwykłą jasnością jak i niezmiernie irytujący swoją zawilnością i zagadkowymi niespójnościami oraz pełen lirycznego piękna.

*PHG* była pierwszą wyrazistą proklamacją terapii gestalt, ale na pewno nie była - i nie stanowi - ostatniego słowa na ten temat. Idee w niej zawarte, jakkolwiek potrzebne - doczekały się teraz - bardziej starannych sformułowań, w oparciu o dokładniejsze ich zrozumienie i opracowanie.

Dla wielu z nas w Nowojorskim Instytucie Terapii Gestalt, *PHG* stanowiło kotwicę podczas burzliwych dziesięcioleci, kiedy nasze podejście stopniowo zaczynało się rozprzestrzeniać. Bezkompromisowa przemyślność tego podstawowego tekstu i naszych nauczycieli pomogły nam w bardziej gruntownym osadzeniu innowacyjności terapii gestalt wśród dostępnych nam tradycji myśli zachodniej oraz Wschodu.

Ale potrzebuję, żeby to było całkowicie jasne: Goodman nie był Mojżeszem, *PHG* nie stanowiło jego Dziesięciu Przykazań a książka ta wcale nie stanowi Biblii. Nie tak dawno temu, w naszym Instytucie poświęciliśmy jedno z corocznych spotkań na rozważenie idei „umierania *PHG*” i dzięki temu udało nam się ponownie, krok po kroku, przyjrzeć każdemu z podstawowych pojęć, jakie znajdują się w tej książce, jeszcze zanim odbyła się w 2003 roku nasza konferencja zatytułowana: „*Gestalt Żyje!*”

Tym razem jednak proponuję skupić uwagę na jeszcze jednej koncepcji terapii gestalt, a mianowicie na centralnym pojęciu sekwencji kontaktowania wraz z jego spadkobiercą, Cyklem Doświadczenia<sup>2</sup>.

Nie będę mówił tutaj o niczym nowym, bo jest tu dzisiaj sala wypełniona ekspertami...

---

<sup>1</sup> [przyp. tłum.]

<sup>2</sup> W Polsce znany pod nazwą Cykl Zinkera [przyp. tłum.]

To, na czym się wszyscy obecnie skupiamy stanowi najbardziej popularną walutę w gospodarce człowieka: ludzkie doświadczenie. Każdy ma bezpośrednią w pełni dostępną znajomość doświadczenia, swojego własnego jak też doświadczenia innych.

Zatrzymajmy się przez chwilę i skupmy teraz uwagę na naszym obecnym doświadczeniu. Tutaj.

O tym właśnie będziemy wspólnie rozmawiać.

Będziemy mówić o sposobach organizowania w słowa, frazy i zdania tego powszechnie znanego zwyczajnego procesu doświadczenia, tak ażeby stało się możliwym jego lepsze zauważanie i docenienie w pełni tego najbardziej typowego ze zdarzeń, jakim jest nasze istnienie.

Sekwencja kontaktowania oferuje właśnie taki prosty model.

Opis tego modelu można odnaleźć na stronach PHG, począwszy od strony 403 w jej publikacji przez Julian Press oraz od strony 181 w wydaniu przez The Gestalt Journal Press.

Ale jak już powiedziałem, PHG nie jest Biblią.

W porządku?

Sekwencja kontaktu.

“Sekwencja.”

Świadczy to o tym, że jest to proces, który trwa w czasie, posiada swój własny czas trwania. Stanowi tykanie naszego osobistego, subiektywnego, odbierania siebie poprzez zmysły. W ten oto sposób wiemy, że czas mija, że jedno doświadczenie przechodzi w następne; od tego, co było - po to, co dzieje się teraz - w kierunku tego, co nastąpi.

Nie jest to wcale taka mała rzecz!

Wszystko mija, wszystko się zmienia. W ten sam sposób mówił przedsokratejski Heraklit i pod nosem szeptał Galileo, kiedy wypierał się przed Inkwizycją wiedzy na temat ruchu planet. W ten sam sposób my też twierdzimy, że:

Sekwencja kontaktu jest cyklicznym strumieniem nowości i jej asymilowania.

Kontaktowanie jest funkcjonowaniem doświadczenia: rozwiązywaniem problemów życia. Robieniem czegoś.

Sekwencja jest działaniem, a nie jakąś stałą rzeczą. Nie jest jednostką, ale procesem. Jest fenomenem, czyli oznacza, że składa się z doświadczenia i zarazem je obejmuje.

Kontakt następuje, rozwija się i przechodzi dalej, w trakcie „ciągłej sekwencji tła i figur, gdzie każde tło opróżnia się przekazując swoją energię formującej się postaci, która z kolei staje się tłem kolejnej jaśniejszej postaci; cały proces stanowi świadomą eskalację ekscytacji”. (Perls i in., str. 403)

Kiedy mówię o sekwencji kontaktowania, w rzeczywistości, pojedyncza sekwencja nie istnieje.

W rzeczywistym życiowym doświadczeniu istnieją niezliczone sekwencje kontaktowania, począwszy od tych, które spoczywają w cieniu tej, która jest na pierwszym planie do tej, która gaśnie i stapia się wraz z tymi, które spoczywają w tle.

Mimo, że można mieć wrażenie, że model opisuje proces odizolowanego pojedynczego obiektu - samotnego poszukującego pokarmu zwierzęcia, w rzeczywistości wcale tak nie jest.

Sekwencja nie jest działalnością jednostkowego „Ja”; rozwija się w fenomenalnym polu społecznym.

Brak jest tutaj czegokolwiek co jest indywidualistyczne, chociaż mogło to być w taki sposób interpretowane przez niektórych na przestrzeni lat, które upłynęły od powstania terapii gestalt.

Odnosząc się do popularnej obecnie koncepcji można powiedzieć, że sekwencja kontaktu jest na wskroś relacyjna.

Ale powracając do tego, co napisał Goodman: „*proces kontaktu stanowi jedną całość, ale dla wygody możemy podzielić sekwencję tę i figur na kolejne etapy*”. (Perls i in., str. 403)

Można równie dobrze powiedzieć, że oglądamy doświadczenie przez szkło powiększające, które udostępnia nam nasze podejście, umożliwiając dokładną obserwację procesu i jego właściwości.

Oraz sekwencyjnie, w następującym porządku:

**Pre-kontakt:** *Id sytuacji*, lub jeszcze lepiej - *To sytuacji*. To jest nasze, *odczuwane, żyjące ciało*, nasze odczucia — wewnętrzne i zewnętrzne, surowe spostrzeżenia, nieprzetworzone jeszcze przez rozumienie. Pragnienia, żądze i popędy, które wskazują na rozmaite możliwości i wybory; a potem -

**Kontaktowanie:** W procesie kontaktowania możliwości nabierają konkretnej postaci: jednostka wybiera i odrzuca, rozważa, rozumuje, identyfikuje, dyskryminuje, orientuje, manipuluje i inicjuje działania, które zbliżają ją do obiektu pożądania, albo oddalają od niebezpieczeństwa; aż po -

**Kontakt Finalny**, podczas którego jednostka kontaktuje się jak gdyby „*poprzez dotyk*” i zaspokaja: zachowanie celowe ustaje, i co najważniejsze, jednostka ma poczucie integracji działania, percepcji i uczuć. Paradoksalnie, kontakt finalny prawie w ogóle nie jest zauważalny. Jednostka pozostaje zaangażowana w takim stopniu, że przestaje siebie obserwować. Osoba staje się całkowicie pochłonięta i samo-świadomość jest minimalna -

Co teraz?

Pełny wydech:

**Post-Kontakt**, gdzie figura/tło nie istnieje, a zamiast tego pojawia się spowolnienie interakcji i następuje stopniowe zmniejszanie się *self* aż po jego całkowite wycofanie.

Self?

Czy powiedziałem: Self?

Tak, powiedziałem.

Sekwencja kontaktowania stanowi bowiem również gestaltowską teorię self, jako pojawiającej się funkcji i struktury fenomenalnego pola społecznego.

Ale 10 minut jest ograniczeniem, które rzeczywiście istnieje, w związku z czym napomknę o tym istotnym teoretycznym pojęciu jedynie w przelocie.

Podobnie zresztą na marginesie, muszę potraktować to, o czym Goodman mówił jako o tymczasowych, częściowych strukturach lub funkcjach self, takich jak: *funkcja id*, *funkcja ego* i *funkcja osobowości*. Są to nazwy, które umożliwiają identyfikację elementów składowych procesu zwanego sekwencją kontaktowania. Mówi się o nich czasami jako o szeregu „*iteracji, deklinacji, wymiarów, potencjałów lub atrybutów funkcjonowania self*”.

Funkcjonowanie id i ego używa określeń zapożyczonych z Freuda, wskazując tym samym na psychoanalityczne korzenie terapii gestalt.

Te częściowe struktury i funkcje pojawiają się w trakcie doświadczenia i gnieźdzą się one wewnątrz siebie, w różny sposób, w zależności od warunków w polu.

**Funkcjonowanie id** można odnosić do pre-kontaktowania. Korzystając z języka niemieckiego, *das Es*, powyższą funkcję można również nazywać *to* sytuacji.

**Funkcjonowanie ego** odnosi się do kontaktowania w sekwencji kontaktu, i korzysta on z łacińskiego przekładu freudowskiego *das Ich*, czyli Ja.

**Funkcjonowanie osobowości** stanowi następstwo kontaktowania, zasymilowanej wiedzy, itd.; odnosi się do całego szeregu osobistych identyfikacji stanowiących swoistą historię oraz kulturę społeczną. Funkcja ta powstaje i przejawia się jako rezultat samego nagromadzenia doświadczenia.

Nierzadko, funkcjonowanie ego - aktywność Ja, traktowane jest jak gdyby było całym self, ograniczając funkcjonowanie id do ciała lub środowiska, a funkcjonowanie osobowości jedynie do pamięci. Należy jednak podkreślić, że kontakt — *self* — odnosi się jednocześnie do wszystkich trzech.

Jest jeszcze jeden efekt powstania sekwencji kontaktu, o której warto tutaj powiedzieć. Jest on oczywiście bardzo ważny dla praktyki terapii gestalt jako podejścia do psychoterapii.

Ten, że tak powiem, typowy model, opisuje również tzw. **utratę funkcjonowania ego** wynikającą z nieświadomych i nawykowych przerw w sekwencji kontaktu.

Konfluencja, introjeksja, projekcja, retrofleksja i egotyzm stanowią rodzaje przerw w przepływie sekwencji w określonych dla nich momentach. Każda z przerw pełni charakterystyczną dla nich funkcję w przystosowywaniu organizmu do środowiska, gdy organizm doświadcza zagrożenia lub frustracji, które wymagają dokonywania manewrów ochronnych. Z chwilą gdy stają się one nawykowe i przestają być dostępne do świadomości, mogą prowadzić do poczucia martwoty, ograniczeń w wyborze, braku zróżnicowania nastroju, nagłych konfliktów, pozornie bezsensownego cierpienia oraz innych nieszczęść, które charakteryzują psychopatologię.

Co najważniejsze, każda forma przerywania funkcjonuje zawsze w połączeniu z innymi i wszystkie są bezpośrednio doświadczane jako estetyczne - odczuwane - właściwości kontaktowania.

Taka oto jest sekwencja kontaktowania. Lub przynajmniej ta podstawowa, pierwsza jej wersja.

Sześćdziesiąt lat praktyki i nauczania terapii gestalt sprawiło, iż wielu z nas stworzyło własne wariacje na temat tego procesu. Nasze idee są płynne.

Nasza praca - twoja i moja, dzisiaj i w przyszłości, sprawia, że powyżej opisane koncepcje stają się prawdziwym ciałem i krwią, słowem i czynem. Co stanowi również nasze dzisiejsze zadanie.