Dan Bloom

W POSZUKIWANIU PROCESU GRUPOWEGO W TERAPII GESTALT: PROCES GRUPOWY JAKO PROCES *SELF*[1]

tłumaczenie: Anna Bal, Natalia Żuk-Michałowska

W literaturze dotyczącej terapii Gestalt jest wiele różnych sposobów rozumienia procesu grupowego, jednak żaden z nich nie rozwinął się, opierając się wyłącznie na bazowych pojęciach terapii Gestalt. Autor prezentuje model przedstawiający proces grupowy w terapii Gestalt jako proces *self*, korzystając z sekwencji kontaktu i fenomenologicznego[2] pola społecznego, z którego *self* się wyłania.

„Pieśń o sobie"
Siebie czczę i siebie wysławiam,
i cokolwiek przyjmę, wy przyjmiecie także,
albowiem każdy mój atom jest również waszym atomem.
Walt Whitman (1992)

Moje poszukiwania

Miałem misję. Poszukiwałem gestaltowskiej teorii procesu grupowego. Może wydawać się to prostym zadaniem – istnieją bowiem obszerne teorie procesu grupowego, a wiele z nich spokrewnionych jest z terapią Gestalt.

Szukałem opisu procesu terapii grupowej, wyłaniającego się płynnie z teorii Gestalt, która została pierwotnie sformułowana przez Perlsa, Hefferline'a i Goodmana (1951), a następnie rozwijana była przez współczesnych terapeutów Gestalt. Poszukiwałem modelu, który nie zapożycza innych sposobów rozumienia procesu grupowego, ale dzięki opracowaniu bazowej teorii Gestalt (Bloom, 2004), wyjaśnia i analizuje doświadczenie grupowe z perspektywy jej fenomenologicznego paradygmatu. Nie miało to być sprzeczne z innymi modelami teoretycznymi grupy, chodziło o przedstawienie odrębnego modelu terapii Gestalt.

Założony przeze mnie cel doprowadził mnie do następującego wniosku: proces grupowy w terapii Gestalt realizuje sekwencję kontaktu (Perls i in., 1951, s. 418) oraz *self* wyłaniającego się z pola (Philippson, 2001), które jest w sposób jawny i domyślny społeczne i relacyjne (Jacobs, 2005). „Ja" i „my"osadzone w swoim fenomenologicznym polu, naprzemiennie doświadczane są jako figura i tło. Z tej perspektywy możemy stosować fenomenologiczny opis procesu grupowego jako procesu *self*.

Oczywiście nie każde doświadczenie społeczne jest doświadczeniem grupowym w takim znaczeniu, w jakim my, psychoterapeuci, postrzegamy grupę. Każde doświadczenie grupowe jest natomiast doświadczeniem społecznym. Pojedyncza osoba nie stanowi grupy, chociaż

[1] Wcześniejsza wersja tego artykułu pojawia się w: *Beyond the Hot seat Revisited* (s. 53–66), B. Feder, J. Frew (red.). (2008). New Orleans, LA: Gestalt Institute Press.

[2] W oryginale pojawia się określenie *phenomenal social field,* które podkreśla fakt, że pole zawsze ma charakter społeczny i fenomenalny (tzn. składający się z fenomenów). Zdecydowałyśmy się na tłumaczenie słowa *phenomenal* jako „fenomenologiczny" z uwagi na to, że w języku polskim „fenomenalny" oznacza „zadziwiający, wyjątkowy, niezwykły, nadzwyczajny" (*Słownik Języka Polskiego*, zob. http://sjp.pl/fenomenalny, 2017), pomimo iż „fenomenologiczny" odnosi się do fenomenologii jako gałęzi filozofii poznania, zaś „fenomenalny" – do rzeczywistości samej w sobie (przyp. tłum.).

twierdzę, że nawet indywidualne doświadczenie samotności ma swój społeczny wymiar. Dwoje ludzi może tworzyć diadę, być może parę; trzy osoby lub więcej mogą tworzyć grupę. Do tej pory są to rozróżnienia ilościowe, a nie jakościowe. Zgromadzenie ludzi samo w sobie nie jest grupą.

Co więc przekształca zbiór osób w grupę? Pojawiają się tu różne możliwości odpowiedzi, jakich udzielają np. Gaffney (2006, s. 205–218)[3] czy Hodges (2006, s. 229–230)[4]. Oto wybrana przeze mnie: jako że *self* wyłania się poprzez sekwencję kontaktu, „*grupa* jest doświadczaną strukturą społecznego pola, w którym dana osoba stale bierze udział i pozostaje we wzajemnym kontakcie z innymi. Doświadczenie grupy formuje się na podstawie wzajemnego kontaktu, który zawiera współdzielone tło społeczne" (Perls i in., 1951, s. 403). Praca grupowa jest fenomenologiczną obserwacją relacji jednej osoby wobec drugiej jako procesu – dynamicznego, zmieniającego stosunek „ja" i „my". Innymi słowy, proces grupowy pobudza ujawnianie się społecznych aspektów indywidualnych doświadczeń (Wilson, 2004). Grupa jest konceptualną abstrakcją opartą na rzeczywistym doświadczeniu osób należących do niej.

Opiszę to bardziej szczegółowo i zaproponuję kliniczne przykłady, żeby wyjaśnić moją perspektywę. Aby to osiągnąć, podsumuję teorię terapii Gestalt z punktu widzenia procesu grupowego Gestalt. Streszczenie to skoncentruje się na sekwencji kontaktu i teorii *self* (Perls i in., 1951).

Przykład kliniczny

Grupa ośmiu dorosłych, która spotykała się przez wiele tygodni w tym samym pomieszczeniu. Jest to grupa dojrzała; początkowa niezręczność w ujawnianiu się wobec innych została zastąpiona życzliwością, poczuciem zaufania i współpracy. Dziś, po wstępnej rundce pojawia się głucha cisza. W pewnej chwili John mówi: „brakuje powietrza w tym pokoju. Rety, ale tu duszno!". Rozgląda się, patrząc na innych. Niektórzy się zgadzają. Ja czuję się tak samo komfortowo, jak zwykle.

Proszę Johna, żeby powiedział więcej o swoim doświadczeniu – opisuje ścisk w piersi, jakby musiał wciągać powietrze z całej siły. W tym momencie uczestnicy stają się świadomi własnego oddychania i sposobu, w jaki mogą je hamować.

Max zaczyna wyglądać nieswojo, następnie mówi:

- Nie wspomniałbym o tym jeszcze, ale w zeszłym tygodniu zostawiłem swoją żonę... – jego głos przeradza się w delikatny szloch.

- Teraz mogę oddychać – mówi John, spoglądając na Maksa.

Powyższy przykład kliniczny postaram się opisać z perspektywy, którą tutaj rozwijam. Projekcja Johna (niedostatek powietrza w pokoju) i towarzysząca jej retrofleksja (zablokowanie oddechu), połączyła się natychmiast z zahamowaniami Maksa, których John sobie nie uświadamiał [*conscious* – przyp. tłum.], jednocześnie odczuwając je somatycznie. Indywidualne doznania, takie jak w przypadku Johna, przeplatają się z doświadczeniami innych, tak jak proces *self* każdego z członków grupy wyłania się z *self* innych osób. Proces grupowy jest konsekwencją rozwijających się procesów *self* członków grupy, „nakładających się na siebie" i pojawiających się na granicy kontaktu. To, w jaki sposób każda z osób

[3] Według Seána Gaffneya (2006) grupa to „trzech lub więcej ludzi definiowanych jako grupa przez środowisko i/albo przez samych siebie indywidualnie lub zbiorowo. Lider formalny nie jest członkiem grupy w rozumieniu Lewinasa. Lider jest wektorem pola lidera/grupy".

[4] Według Carla Hodgesa (2006) grupą jest „trzech lub więcej ludzi w *(werbalnej lub niewerbalnej) interakcji tu i teraz*, którzy postrzegają siebie jako podzielający los, historię lub cel. Dlatego też Lider, Trener, Obserwator *zawsze* jest częścią *grupy*".

odczuwa i przeżywa grupę, jest przejawem jej ukrytych założeń na temat wspólnego świata społecznego. Teoria *self* w terapii Gestalt może być teorią osoby we wszystkich możliwych konfiguracjach społecznych, od jednostki do grupy. Pozwolę sobie rozwinąć te kluczowe idee, wyjaśniając niektóre aspekty koncepcji terapii Gestalt, na których są oparte.

Self

Nie istnieje *self,* które nie jest zasadniczo społeczne.

W teorii *self* spotykają się dwa podstawowe pojęcia: pole[5] i kontakt. Kontakt to doświadczenie spotkania organizmu z jego środowiskiem na granicy kontaktu (Perls i in.,1951). Kontakt to również teleologiczne zakończenie *self* (Spagnuolo-Lobb, 2005), jego spełnienie, a według Staemmlera (2006) to spotkanie osoby (a nie tylko organizmu) i środowiska.

Pole, które organizuje się jako *self*, jest społeczne i fenomenologiczne. Każdy z tych przymiotników jest znaczący i stanowi podstawę do zrozumienia procesu grupowego. W związku z faktem, że terapia Gestalt zajmuje się tym, co doświadczane i tym co potencjalnie może być doświadczane, *self* powstaje z fenomenologicznego pola (Fairfield, 2004, Yontef, 1993, Staemmler, 2006). Fenomenologiczne pole jest społeczne – nie tworzy go pojedyncza lub nomadyczna jednostka, ale osoby *synchronicznie* i *diachronicznie* (to znaczy w czasie i poprzez czas) spokrewnione z innymi. W każdej chwili *self* tworzy relację z innymi ludźmi, innymi *self*, a poprzez osobiste doświadczenia wnosi też własną historię relacji społecznych w czasie[6].

Każde *self* wyłania się ze społecznego pola; rozwojowo patrząc, zachowanie niemowlęcia jest funkcją pola niemowlę–opiekun (Tronick, 2007). Wzorce tych wczesnych relacji funkcjonują nadal w dorosłych strukturach *self* i mogą być identyfikowane jako style kontaktu (Frank, 2001).Odosobnione *self* jest czymś niemożliwym, chociaż doświadczenie bycia w izolacji jest powszechne. Samotne *self* jest paradoksem, chociaż egzystencjalna samotność jest uniwersalna. Nie ma sensu „ja", które nie ma „my" jako tła; nie istnieje też żadne „my", które jest niezależne od bazowego tła „ja".

Self jest ucieleśnione i jednocześnie osadzone w społecznym otoczeniu; ciało jest tak samo nierozerwalnym elementem *self*, jak fakt odczuwania innych. Nawet pustelnik medytujący na wierzchołku góry osiąga oświecenie jedynie poprzez metodyczne i czasowe odrywanie się od świata społecznego.

Self w czasie kontaktowania się jest syntezującym procesem doświadczania kontaktu, który sam jest *najprostszą i pierwszą rzeczywistością* (Perls i in., 1951). Eksterocepcja, interocepcja, propriocepcja, apercepcja (Lichtenberg, 2006), procesy poznawcze i wspomnienia tworzą koncepcję *Ja*. Inna perspektywa wyłaniania się *self* przedstawia je jako spotkanie pomiędzy Ja i Innym (Philippson, 2001), ale zasadniczą kwestią pozostaje fakt, iż „doświadczenie pojawia się na granicy kontaktu i jest dalej organizowane poprzez i jako *self*". Pierwsi praktycy Gestaltu mogli podkreślać indywidualną autonomię i negować społeczne zależności w reakcji na społeczny konformizm lat 50. i 60. XX wieku. Zostało to poprawione

[5] Nie ma powszechnego porozumienia co do definicji pojęcia „pole" w terapii Gestalt. Frank-M. Staemmler odnosi się do tego, używając metafory „babilońskiego pomieszania" (Staemmler, 2006).

[6] Rozwinąłem to rozróżnienie w innych miejscach (Bloom, 2012). Terapia Gestalt nie ma rozbudowanej teorii osoby. Podczas gdy pojęcie organizmu/środowiska w polu zapewnia właściwe zrozumienie granicy kontaktu organizmu i środowiska, to jest ono niewystarczające dla dalszego opisu ludzi w fenomenologicznym polu. Sugeruję zmianę pojęcia pola organizmu/środowiska na: „pole ja/świat". *Self* wyłania się jako bezpośrednie zjawisko na granicy kontaktu. „Świat" to *całość* tego, z czego *self* się wyłania. Osoba powstaje jako rezultat kontaktów społecznych, ponieważ funkcja *self* osobowości na przestrzeni czasu konsoliduje „osobowość" lub tożsamość osobistą. W niniejszym artykule nie ma miejsca na dalsze rozważania – moja obecna dyskusja nad procesem grupowym Gestalt nie obejmuje zatem powyższego opracowania pola fenomenologicznego, ale jest z nim zgodna.

(Hycner, Jacobs, 1995, Yontef, 1993) i powtórnie skorygowane (Wheeler, 2000) do punktu, w którym współczesną praktykę terapii Gestalt charakteryzuje perspektywa relacyjna.

W teorii *self* nie ma nic, co czyniłoby *self* samotną jednostką[7]; gestaltowskie *self* jest whitmanowskie, obejmując wielowersyjność pluralistycznego wszechświata Williama Jamesa[8] (1987). Tak więc, chociaż *self* może przyjmować formę zaimków i czasowników w liczbie pojedynczej, to niemalże gramatycznie poprawne jest używanie liczby mnogiej[9]. Zwykle myślimy o sobie jako niezależnych, autonomicznych lub różnorodnych przedstawicielach świata, a społeczna fenomenologiczna terapia Gestalt jest przepuszczalnym, płynnym, zmieniającym się procesem „ja"–„my" współtworzącym się i zmieniającym wzajemnie. Ma to bezpośredni wpływ na to, jak terapia Gestalt traktuje proces grupowy.

Tutaj, teraz, potem: proces *self*

Doświadczenie jest „przepływem" (Pred, 2005), ruchem w czasie. Postrzegana teraźniejszość składa się z chwili minionej, która prowadzi do chwili obecnej, a która z kolei wspiera przeżywanie nadchodzącego momentu (James, 1890/1983). Przepływ ten mówi o procesualnej naturze doświadczenia zarówno procesu indywidualnego, jak i grupowego.

Rozważmy przykład tęczy. Widzimy ją jako łuk koloru przerzucony przez niebo po burzy albo zawieszony wewnątrz gwałtownie spływającej wody, złowionej w światło słońca. A jednak wiemy, że tęcza jest w nieustannym ruchu – jest wzajemnym oddziaływaniem kropelek wody i światła. Tak samo jest z *self* wyłaniającym się z fenomenologicznego pola społecznego.Wyłania się, a zarazem pozostaje w polu, od którego jest nieodłączne. Wyłanianie się jest sposobem opisania tego dynamicznego organizowania się pola w fenomenologicznie rozpoznawalne formy. Każda wyłaniająca się forma jest w danym momencie nie tylko odrębna, ale i różna od tej, z której się wyłoniła, a jednocześnie pochodzi całkowicie ze strumienia procesu doświadczenia.

Jednostka nie może odseparować się od pola społecznego lub od społecznego otoczenia bardziej, niż można wyekstrahować kolorową kroplę wody z tęczy. Tęcza zatem wyłania się z kropli wody tak, jak grupa jest doświadczeniem wyłaniającym się z poszczególnych jej członków. Tęcza jest zależna od szczególnej gry światła i kropel. Jej istnienie jest ekspresją nieodłącznych aspektów światła i wody, manifestowanych przez pewne warunki konieczne i losowe. Podobnie doświadczenie grupowe zawiera się w indywidualnym doświadczeniu i manifestuje poprzez interpersonalny kontakt.

---

[7] Odnoszenie się do *self* jednostkowego sprowadza funkcję ego do zarządzającego wszystkimi funkcjami *self*, co jest błędem egologicznym. Niektórzy twierdzą z pewną perswazją, że centrum podmiotowego działania musi znajdować się wewnątrz jednostki (Crocker, komunikacja osobista). Proponuję inaczej: działanie jest funkcją pola współistniejącego z organizmem (lub osobą) i środowiskiem.

[8] „Przyjmując pluralistyczny światopogląd, wszystko, co musimy uznać za konstytucję rzeczywistości, jest tym, co sami odnajdujemy empirycznie w każdym przejawie skończonego życia [wielowersyjność – przyp.tłum.]. Krótko mówiąc, nic realnie istniejącego nie jest absolutnie proste, każde najmniejsze doświadczenie stanowi *multum in parvo* [łac. wiele w jednym] i jest połączeniem wielu różnych punktów widzenia czy postrzegania tej rzeczywistości. A faktem jest, że człowiek aktywnie zaangażowany w jedną relację, gdy aktywnie uczestniczy w tej relacji, nie jest tym samym zaangażowany we wszystkie inne relacje jednocześnie. Relacje nie są tym, co Francuzi nazywają wzajemną solidarnością. Nie tracąc swej utrwalonej tożsamości, dana rzecz nie może ani przyłączyć się do innej, ani się od niej odłączyć. Podobnie jak dorożka, która podejmując nowych podróżnych, musi wypuścić dotychczasowych, dzięki czemu może płynnie poruszać się dalej" (James, 1987, s. 776–777, tłum. AB, NŻM).

[9] Mogę dokonać odwrotnego rozróżnienia na grupy: podczas gdy może się wydawać, że grupa ma niezależną tożsamość, pozostaje kompozycją. Grupa jest podobna do Ja; Ja jest podobne do grupy.

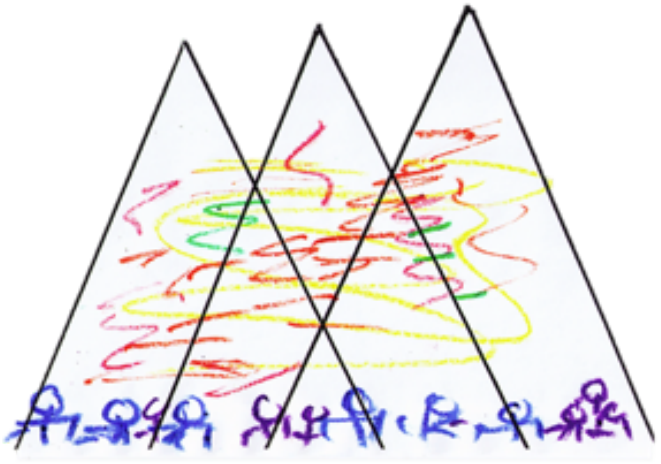
Struktury *self*/funkcje

Terapia Gestalt używa nazw dla aspektów *self,* odnoszących się do jego procesu, które będę opisywał w odniesieniu do „jednostki" i „grupy": funkcja id, funkcja ego i funkcja osobowości (Perls i in., 1951; Spagnuolo-Lobb, 2005; Bloom, 2003). Funkcje te wyłaniają się w różny sposób, ale nie niezależnie, lecz w temporalnej sekwencji kontaktu: pre-kontakt, kontakt, kontakt finalny, post-kontakt (Perls i in., 1951, s. 403). Struktury te są przeplatającymi się aspektami przepływu doświadczenia; nie istnieją jako rzeczy lub jednostki, ale jako funkcjonalne komponenty kontaktu. Bez względu na to, jak bardzo bieżące omówienie sugeruje, że *self* to rzecz, jest to tylko efekt uboczny konkretnej natury języka angielskiego, a samo *self* nie powinno podlegać reifikacji.

Funkcja id[10] jest natychmiastową *felt sense*[11] *sytuacji* (Robine, 2003); funkcja ego jest aktywnym działaniem Ja, czynnie zaangażowanym jako doświadczający podmiot; funkcja osobowości jest społecznym/historycznym wymiarem osoby. Za pomocą funkcji id jednostka bezpośrednio zanurza się w polu, z jej wszystkimi odczuwanymi somatycznie bieżącymi potrzebami. Odkrycia neuronauki dotyczące tzw. neuronów lustrzanych (Rizzolatti, 2004) sugerują, że jesteśmy „neuronalnie żywotni w innych ludziach". Inni są zawsze w naszym polu uwagi, nawet wtedy gdy pozostają poza zogniskowaną świadomością (Staemmler, 2006). Empatia bierze swój początek w funkcjonowaniu id. Czucie innych przez jednostkę jest funkcją id, a co za tym idzie, jest *odczuwaniem* bycia z inną osobą (Staemmler, 2007). To jest „Inny" w „nas". Funkcja osobowości jest efektem działania kultury i społeczeństwa, które zostało przyswojone, zintegrowane i zapamiętane; ukazuje istotną społeczną relację *self* jako interpersonalną historię i kulturę grupy. Co więcej, funkcja osobowości jest gruntem czy rusztowaniem, które umożliwia sekwencję kontaktu. Funkcjonowanie ego opisuje doświadczenie Ja, czyli podmiotu z perspektywy pierwszej osoby. Żadna z tych funkcji *self* nie jest doświadczana jako oddzielna od pozostałych.

Ilustrująca metafora

Być może jaśniej ukaże to pewien obraz. Wyobraźmy sobie *self* różnych osób jako figury geometryczne – trójkąty. Wyobraźmy sobie to pole trójkątów jako ludzi w grupie. Umieśćmy funkcję ego w wierzchołkach – nasze Ja z jego pierwszoosobową perspektywą na szczycie, pozornie niezależne. To z tego wysokiego stanowiska każdy z nas patrzy na świat i osiąga jednostkową



Rys. 1. Self wyłaniające się z pola fenomenologicznego

[10] Pojęcia „id" i „ego" są naszym niefortunnym dziedzictwem pierwszego tłumaczenia freudowskich konceptów *das Es* i *das Ich*, czyli id i ego. O ileż jaśniejsze i bliższe doświadczeniu byłoby tłumaczenie alternatywne – „funkcja tego/to" i „funkcja Ja".

[11] *Felt sense* jest pojęciem stworzonym przez Gendlina na *określenie przedwerbalnego poczucia „czegoś"— wewnętrznego wiedzenia czy świadomości, która nie była świadomie przetworzona czy zwerbalizowana — w czasie jak to, co „coś" jest doświadczane w ciele*. (Pobrano z: http://www.focusing.pl/definicje-i-historia, 2017). Dla uproszczenia w tekście stosować będziemy zwrot anglojęzyczny [przyp. tłum.].

perspektywę. Wyobraźmy sobie ramiona trójkątów, które się wzajemnie przecinają. Jest to „społeczny świat trójkątów". Im dalej w dół każdego trójkąta, tym bardziej figury nachodzą na siebie mając jednocześnie wspólną podstawę. Im dalej w dół trójkąta każdej „osoby w grupie", tym bardziej „ja" staje się „my".

Funkcja osobowości jest podstawą. Im dalej od wierzchołka znajduje się ta podstawa, tym bardziej funkcja osobowości zdaje się niezależna od innych osób i wydaje się tylko „moją własną" funkcją osobowości. Im ta podstawa znajduje się bliżej wierzchołka trójkąta, tym bardziej przyjmuje ona perspektywę „naszej wspólnej" funkcji osobowości.

A teraz dodajmy do tego obrazu funkcję id. Na całej powierzchni trójkąt ten ma różne kolory, o różnej jasności, w różnych odcieniach i intensywności. Tak funkcjonuje id – w całej swojej formie jest rozproszone, różnorodnie przeplatające się i niedające się odseparować. Bez funkcji id, proces *self* byłby bezbarwny. Bez funkcji osobowości byłby pozbawiony fundamentu. Bez funkcji ego brakowałoby mu ukierunkowania.

Self w grupie

Bycie z innymi ludźmi różni się od bycia samemu (choć każde osobiste Ja zawiera swój własny świat społeczny). Oczywiście, obecność innych ludzi zmienia osobiste doświadczenie jednostki zależnie od jakości różnych relacji. Rzeczywista różnica między tymi doświadczeniami jest sednem doświadczenia grupowego, a dokładniej – doświadczenia *self* w grupie.

Self w grupie jest doświadczeniem współzbieżności „świata doświadczeń" jednostki z innymi (Stolorow, Atwood, Orange, 2002). Liczba i jakość prostych dialogicznych spotkań dwojga ludzi w kontakcie jeden na jeden są rozszerzone na doświadczenie społeczne. Zwyczajne pogawędki między znajomymi przekształcają się w doświadczenie grupowe, kiedy rozmowa staje się dialogiem w kontakcie. Dlatego proste „bycie wśród" innych jest niewystarczające dla wyłonienia się doświadczenia grupowego. Dopiero doświadczenie kontaktu między ludźmi wywołuje doświadczenia grupowe. Relacje Ja–Ty są zatem podstawą dla relacji Ja–My (Buber, 1947/2007, s. 208) – doświadczenia bycia osobą w grupie. Stąd zaburzenia kontaktu stają się przeszkodą dla wyłonienia się doświadczania grupowego. Interwencje, które podnoszą jakość kontaktu między uczestnikami grupy, ułatwiają wyłonienie się doświadczeń grupowych.

Jak już podkreślałem, każda jednostka ma swój proces *self*, złożony z elementów świata społecznego, ogólnie rozumianych jako funkcja ego, funkcja id, funkcja osobowości dynamicznie się zmieniających, żywych w strumieniu doświadczania. Podczas spotkania *self* każdej osoby uwzględnia „Innego": empatia łączy się z funkcjonowaniem id, zaś wspólna historia – z funkcjonowaniem osobowości. Doświadczenie grupowe staje się czymś niezaprzeczalnym, gdy ta domyślna inkluzja zostaje ujawniona poprzez nawiązywanie kontaktu. Im mniej osoba kontaktuje się z inną osobą, tym bardziej osoba ta doświadcza odrębności.

Rozwój grupy, rozwój *self*

Kontaktowanie się *self* przebiega w czasowej sekwencji pre-kontaktu, kontaktu, kontaktu finalnego i post-kontaktu (Perls i in., 1951, s. 403). Jest ona często rozumiana jako kontinuum świadomości (*awareness*) (Perls, 1992, s. 13) pojedynczej osoby. *Self* jest fenomenologiczną strukturą doświadczenia. Ten sam wzór może zostać zastosowany do rozwoju grupy. Podczas każdej sesji grupowej jednostki wkraczają w tę sekwencję, nawiązując kontakt z innymi.

Wraz z upływem czasu konfiguracje ukształtowane poprzez indywidualne interakcje również rozwijają się tak, że podczas początkowych spotkań grupowych więcej czasu spędza się w pre-kontakcie.W środkowej fazie rozwoju grupy proces przechodzi łatwo w kontakt, ponieważ członkowie grupy podzielają wspólną historię osiągania fazy kontaktu, co staje się funkcją osobowości grupy. Innymi słowy, proces kontaktowania rozwija się na wielu poziomach: w przebiegu indywidualnych interakcji w konkretnych spotkaniach grupowych (kontaktowanie w wymiarze synchronicznym czy dziejącym się w bieżącej chwili) oraz w obrębie kultury grupowej podczas kolejnych spotkań grupy (kontaktowanie w wymiarze diachronicznym lub historycznym). To, co jest przenoszone ze spotkania na spotkanie, staje się częścią rusztowania dla kontaktu w każdej kolejnej sesji, a w przypadku gdy jest nieuświadomione (*unaware*) – może przyczyniać się do zakłóceń w kontaktowaniu się *self*. Kultura grupy może być rozumiana jako funkcjonowanie osobowości podzielane przez członków grupy. Każdy pojedynczy członek grupy ma doświadczeniową pamięć historii grupy, jej kultury, która staje się bazą dla bieżących norm. Kultura grupy jako taka jest zawsze zbiorem indywidualnych doświadczeń w grupie i może nie mieć żadnego niezależnego „życia" czy egzystencji. Nie istnieje coś takiego jak „*self* grupy", może poza metaforą dla zdolności poszczególnych jednostek w grupie (Wilson, 2004, s. 284).

Przykład kliniczny

Ich spotkanie trwało od godziny. Każde z sześciorga opowiadało pozostałym, co jest przedmiotem jego/jej bieżącego zainteresowania: „Miałam okropny dzień w pracy i chciałabym o tym porozmawiać". Albo: „nie mogłem się doczekać, by znowu się z wami spotkać", itd. Każda osoba wypowiadała się w mniej lub bardziej konwersacyjnej manierze tak, że nie sposób było odróżnić tego zebrania od jakiegokolwiek innego spotkania towarzyskiego.

Ja, lider – i w związku z tym także członek grupy, skoro jestem częścią tego pola społecznego – zaczynam się czuć odłączony, samotny. Dlatego proponuję:

- Marion, kiedy teraz mówiłaś o swoim dniu, nie odniosłem wrażenia, że mówisz do kogokolwiek z nas. Mój umysł zaczął błądzić. Czy możesz kontynuować swoją wypowiedź, ale tym razem zauważając, do kogo mówisz?

Teraz, patrząc na Harry'ego, siedzącego dokładnie naprzeciwko niej, Marion wzdycha i mówi:

- Jestem tak zmęczona pracowaniem!
- Marion, naprawdę wyglądasz mi na zmęczoną, gdy to mówisz – zachęca Harry.
- No, też to czuję, gdy to mówię do ciebie.
- Nagle czuję, jakbym cię znał lepiej, Marion – mówi Thomas.
- Nie jestem pewna, czy mi się to podoba – mówi Marion. – Czemu czuję się tak obnażona?
- Jestem poruszony i czuję się otwarty na ciebie, Marion – stwierdza Jack. – Widzę cię. Pewnie dlatego czujesz się obnażona.
- Na to czekałem – uśmiecha się John. – Czuję się połączony z wami wszystkimi, gdy to robimy.
- John, czy jest coś, co chcesz nam teraz powiedzieć? – pytam jako lider.

Od tego momentu jakość konwersacji zmienia się – ludzie mówią do siebie bezpośrednio i w kontakcie. Teraz to jest grupa.

Powyższy przykład kliniczny pokazuje, jak kontaktowanie się przekształca zebranie w doświadczenie grupowe. Spotkanie zaczyna się od pre-kontaktu, bez wyraźnie wyłaniającej się figury zainteresowania. Każdy członek grupy podziela z innymi mniejszą lub większą niechęć do bezpośredniego zaangażowania się w siebie nawzajem, jednocześnie każdy w swoim otwierającym komunikacie czyni ogólną deklarację bycia zainteresowanym.

Funkcjonowanie id każdej osoby jest tymże zainteresowaniem. Z tych komunikatów wynika również, że każda osoba ma pewne odczucie co do tego, jaką grupa była dotąd i jakiej chce dziś. Stanowi to wyraz funkcji osobowości – ramy, w której każda osoba doświadcza bieżącego spotkania.

Moja prosta interwencja zwracająca uwagę na zakłócenia kontaktu pojedynczej osoby (retrofleksyjny styl wypowiedzi Marion, podtrzymujący jej interpersonalne odłączenie) nie tylko wzmocniło/polepszyło jakość kontaktowania się tej osoby, ale wpłynęło na *wszystkich* innych ludzi w grupie, ułatwiając każdemu z nich współpracę z innymi w pełniejszym kontakcie.

Początkowo żaden członek grupy nie był w kontakcie z innymi – nie był w tym kontakcie jednak w różny sposób i w różnym stopniu. Jednocześnie każda osoba zaangażowana była w swoje pomysły, fantazje, wspomnienia i oczekiwania wobec grupy. Tylko poprzez kontaktowanie się jednostka w grupie może stać się jednostką w *tej* grupie, w ten sposób domniemany społeczny wymiar staje się wyraźny. Wówczas *ta* grupa zyskuje swoją wagę oraz znaczenie w pełnych kontaktu interpersonalnych spotkaniach.

Jako lider grupy jestem również jej członkiem: moja funkcja jest wyznaczona przez tę rolę, ale jako członek grupy mam ten sam dostęp do podzielanych doświadczeń społecznych, co pozostali członkowie (Kitzler, 1980).

W procesie *self* każda osoba zawiera (uwzględnia/obejmuje) drugą w doświadczeniu, które jest zarazem pierwszoosobowe i wspólne.

Wnioski

Moje poszukiwania teorii procesu grupowego, która wykorzystywałaby bazowe pojęcia terapii Gestalt zaprowadziły mnie do zrozumienia *self* wyłaniającego się z pola jako procesu *implicite* społecznego. Gdy jednostka nawiązuje realny kontakt z innymi, ów dotąd niejawny społeczny sens staje się wyraźny – jednostka staje się częścią doświadczenia grupowego. Doświadczenie indywidualne i grupowe są aspektami procesu *self*; praktyka i teoria terapii Gestalt ma zastosowanie zarówno do „indywidualnego" doświadczenia danej osoby, jak i podzielanego doświadczenia społecznego. Z tej perspektywy żadna jednostka nie jest „samotną wyspą", ale dynamiczną relacją „Ja" i „my" w konfiguracji i ciągłych rekonfiguracjach fenomenologicznego pola społecznego, od którego żadna jednostka nie może się odłączyć.

Bibliografia

Bloom, D. (2003). Tiger! Tiger! Burning bright – Aesthetic values as clinical values in gestalt therapy. W: Spagnuolo-Lobb, M., Amendt-Lyon, N., *Creative license, the art of gestalt therapy* (s. 63–78). Vienna: Springer Verlag.

Bloom, D. (2004). The emergence of foundational Gestalt therapy. *International Gestalt Journal*, 27(1), 97–109.

Bloom, D. (2012). Sensing Animals/Knowing Persons: A Challenge to Some Basic Ideas in Gestalt Therapy. W: Levine Bar-Yosef, T. (red.), *Gestalt therapy, Advances in theory and practice*. New York: Routledge.

Buber, M. (1947/2007). *Between Man and Man*. London & New York: Routledge.

Fairfield, M. (2004). Groups revisited. *Gestalt Review,* 8(3), (336–357).

Feder, B., Frew, J. (red.). (2008). *Beyond the hot seat revisited: Gestalt approaches to group*. New Orleans, LA: Gestalt Institute Press.

Frank, R. (2001). *Body of Awareness.* Cambridge, MA: Gestalt Press.

Gaffney, S. (2006). Gestalt with groups: A cross-cultural perspective. *Gestalt Review*, 10(3).

Hodges, C. (2006). Commentary V: Gestalt with groups. *Gestalt Review*, 10(3).

Hycner, R., Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy.* Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.

Jacobs, L. (2005). The intersubjectivity of selfhood. *International Gestalt Journal*, 28(1), 43–70.

James, W. (1890/1983). *The Principles of Psychology.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

James, W. (1987). A pluralistic universe. W: *William James, Writings 1902–1910* (s. 625–816). New York: Library Classics of the United States.

Lichtenberg, P. (2006). Awareness, contacting, and the promotion of democratic-egalitarian social life. *British Gestalt Journal*, 15(2).

Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality.* New York: Julian Press.

Perls, L. (1992). *Living at the Boundary.* Highland, NY: Gestalt Journal Press.

Philippson, P. (2001). *Self in relation.* Highland, NY: Gestalt Journal Press.

Pred, R. (2005). *Onflow: Dynamics of consciousness and experience.* Cambridge, MA: MIT Press.

Rizzolatti, G., Craighero, L. (2004). The mirror neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192.

Robine, J.M. (2003). Intentionality in flesh and blood: Toward a psychopathology of fore-contacting. *International Gestalt Journal*, 26(2), 85–110.

Spagnuolo-Lobb, M. (2005). Classical gestalt therapy theory. W: Woldt, A. L., *Gestalt therapy: history, theory, and practice* (s. 21–40). Thousand Oaks, CA: Sage.

Staemmler, F.M. (2006). A Babylonian confusion? On the uses and meanings of the term 'field.' *British Gestalt Journal*, 15(2), 64–83.

Staemmler, F.M. (2007). On macaque monkeys, players, and clairvoyants: Some new ideas for a gestalt therapeutic concept of empathy. *Studies in Gestalt Therapy: Dialogical Bridges*, 1(2), 43–63.

Stolorow, R.D., Atwood, G.E., Orange, D.M. (2002). *Worlds of Experience.* New York: Basic Books.

Tronick, E. (2007). *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*. New York: Norton.

Wheeler, G. (2000). *Beyond Individualism.* Cambridge, MA: GIC Press.

Whitman, W. (1855/2005). *The Complete Poems (Penguin Classics)*. New York: Penguin Classics.

Wilson, R. A. (2004). *Boundaries of the mind: The individual in the fragile social sciences*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue&Process.* Highland, NY: The Gestalt Journal Press.

Dan Bloom – prowadzi psychoterapeutyczną praktykę w Nowym Jorku. Były prezes Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt oraz Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Terapii Gestalt (AAGT). Jest redaktorem naczelnym *Gestalt Review* oraz adiunktem w instytutach terapii Gestalt w Stanach Zjednoczonych, Europie i Australii; www.danbloomnyc.com