***Popchnij mnie* (ang. *Push Me*) - olej na płótnie, 2018, Lincoln Townley**

Im mniej „się popycham", tym lepiej chodzę −

czyli o tym, jak wyjść poza schemat „topdog/underdog" oraz o różnicy między introspekcją a poszerzaniem świadomości doznaniowej

Piotr Mierkowski

Pragnę podzielić się moimi przemyśleniami na temat kwestii, która zajmuje mnie już od dłuższego czasu, a którą zaciekawiłem się ponownie w trakcie prowadzenia niedawno treningu terapeutycznego ze studentami psychoterapii w jednym z ośrodków, z którymi współpracuję, zajmującym się szkoleniem w zakresie terapii Gestalt. Wcześniej, ten sam wzorzec zachowania, który metaforycznie nazywam tutaj „popychaniem się", miałem okazję obserwować wielokrotnie nie tylko w grupach czy w terapii indywidualnej, ale również u dużej liczby osób, z którymi mam do czynienia na co dzień, jak również u siebie (pod postacią prokrastynacji), dlatego temat ten jest mi już dobrze znany. U niektórych schemat ten przybiera wyjątkowo uciążliwą formę perfekcjonizmu, związaną z nieustannym ocenianiem i karceniem się, a nawet nienawiścią do siebie, co niechybnie odbija się na

samopoczuciu i zdrowiu. Najczęściej jest to nic więcej niż chroniczne „popychanie się" i poza takimi jego efektami jak np. ciągłe ocenianie się i monitorowanie, robienie czegoś z nadmiernym wysiłkiem, negatywne myśli powodujące zwątpienie w siebie, niepokój, zmieszanie, poczucie wstydu, odwlekanie spraw lub utkwienie w miejscu, niewywiązywanie się z zobowiązań i doświadczanie wyrzutów sumienia, może pozostawać mało świadome a jego istnienie ujawnia się wyłącznie w języku, jakim ktoś o sobie mówi, sprawiając wrażenie, że się bardzo stara, jest dla siebie srogi czy męczy się ze sobą itp.

Odpowiednikiem tego swoistego „wewnętrznego" schematu relacyjnego w „zewnętrznym" zachowaniu jest bycie popychanym przez innych lub nasze własne popychanie innych osób, w sposób dosłowny (przy użyciu siły fizycznej) i metaforyczny, za pośrednictwem nakazów i zakazów. Oczywiście popychaniu najczęściej towarzyszy równie silny opór stawiany mniej lub bardziej jawnie przez popychanego. Najbardziej absurdalne jest to, że popychani przez nas ludzie nie muszą wcale być wrodzy czy opozycyjni wobec nas, ale po prostu nie robią tego, co my chcemy, żeby robili. Najczęściej są to osoby nam najbliższe, jak nasze dzieci, nasi ukochani, np. mąż lub żona, chłopak lub dziewczyna, rodzice, zwłaszcza na starość…, albo ci, na których nam najbardziej zależy, jak przyjaciele, koledzy w pracy, uczniowie, nauczyciele, klienci i terapeuci, itd. Kochane i jednocześnie najwyraźniej wrażliwym osobom niejednokrotnie najmniej oszczędzamy popychania. Śmiem założyć, że taka forma sprawowania kontroli nad własnymi dziećmi jak „trzaskanie z bata", wynikająca najczęściej z bezsilności, a także wywieranie na nie presji, z jednoczesnym brakiem znaczącej zmiany z ich strony, jest na porządku dziennym w życiu niejednej rodziny i większość z nas z pewnością doświadczyła jej w swoim dzieciństwie. Nic więc dziwnego, że z łatwością przychodzi nam nauczenie się takiego schematu i rozpoczęcie korzystania z niego jako sposobu na samego siebie.

„*Nie rób tego! Zrób to*", „*Nie becz, zamknij się!*", „*Czy nie masz nic lepszego do robienia!*", „*Nie garb się, usiądź prosto!*", „*Wciągnij brzuch!*", „*Zajadaj szybko! Chcę mieć czysty talerz, bo nie dostaniesz deseru!*", „*Przestań się wiecznie wiercić!*", „*A to mazgaj!*", „*A ona znowu w obłokach! Przecież masz jeszcze lekcje do odrobienia.*"; „*Ile razy mam ci powtarzać, a ty swoje!*".

Czy brzmi to znajomo? Mimo iż tak samo powszechny jak powyższe scenki z życia domowego rodziny, nasz własny uwewnętrzniony nawykowy schemat „popychania się" jest równie męczący i uparcie nieskuteczny. Jeśli jestem popychany to się opieram. Im mniej „się popycham" tym lepiej chodzę.

Taki obraz rozczłonkowanej organizacji funkcjonowania człowieka zdominował dużą część klasycznej teorii psychoanalitycznej. Śmiem pójść jeszcze dalej i za założycielami terapii Gestalt twierdzić, że ten powszechnie występujący rozdźwięk jedności ludzkiego organizmu został przez Sigmunda Freuda i jego następców mylnie uznany za podstawę dynamiki osobowości człowieka pod postacią interakcji to (id), ja (ego) i nad-ja (superego). Co więcej, stanowi on pryzmat, przez który Freud postrzegał wszelkie ludzkie relacje, włącznie z tymi, które zachodzą między jednostką a społeczeństwem i ogólnie mówiąc światem zewnętrznym (S. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, 1927,1930/2019). Ta rozbieżność i nieustanna „przepychanka" między tym i nad-ja, gdy to dąży do natychmiastowej gratyfikacji potrzeb płynących z ciała nie zważając na konsekwencje a tymczasem, po przeciwnej stronie, nad-ja, jako głos sumienia nakazuje zachowywać się w

sposób społecznie przyjęty, stanowi podstawę wszelkiej dynamiki człowieka z punku widzenia klasycznej psychoanalizy. Centralną rolę w „aparacie psychicznym" Freuda pełni ja (zwane również jaźnią), czyli struktura mająca początkowo za cel „pośredniczenie" w odbieraniu i przenoszeniu bodźców działających na organizm ze środowiska, na którą ostatecznie spada zajmowanie się ciągłym rozdzielaniem i godzeniem pozostałych dwóch przeciwnych sobie struktur osobowości.

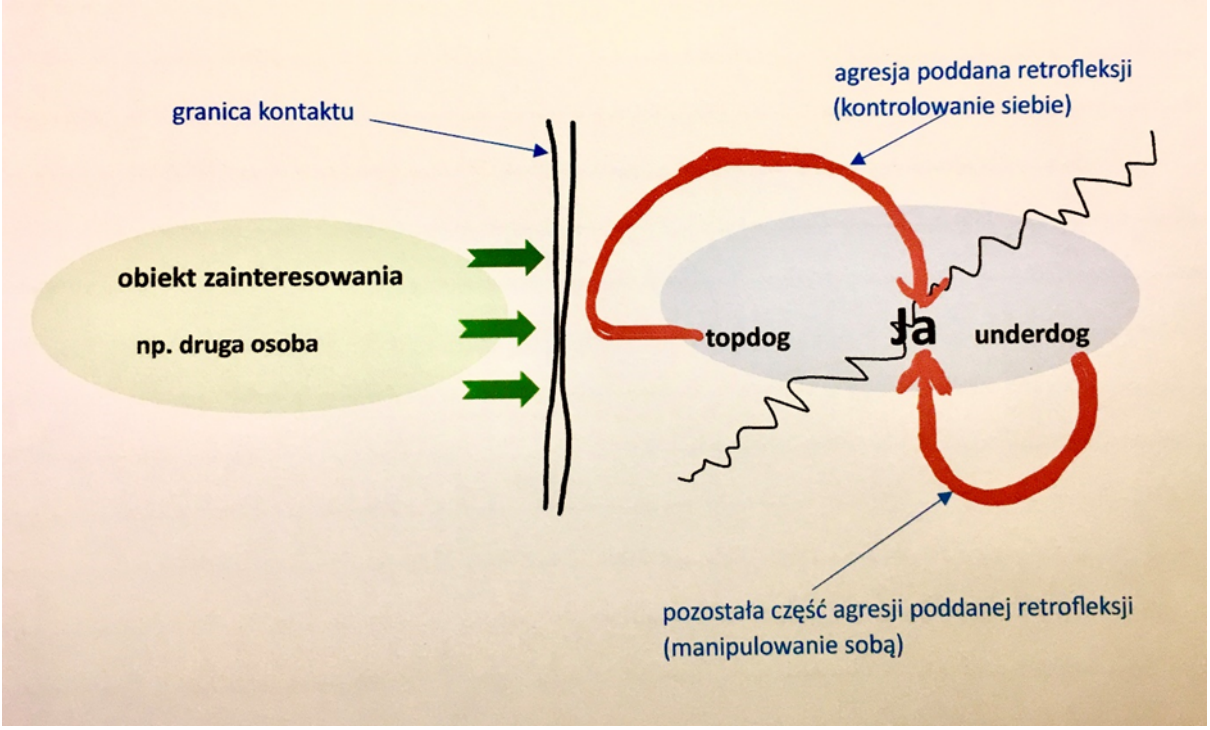
Założyciele terapii Gestalt sprzeciwili się stanowisku psychoanalizy i nieskończonej liczbie podziałów wprowadzonych lub usankcjonowanych przez Sigmunda Freuda i jego następców; patrz: część teoretyczna źródłowej książki *Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka,* zwłaszcza rozdział drugi pt. „Różnice w spojrzeniu ogólnym i różnice w terapii" (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/2022, s.105-109; dalej PHG). Terapia Gestalt przyjmuje holizm za niewzruszoną podstawę swojej teorii psychologicznej i opartej na niej terapii. Największa wartość w tym podejściu „leży w spostrzeżeniu, że *całość określa części*, co stoi w opozycji do wcześniejszego założenia, że całość stanowi zaledwie łączną sumę jej elementów" (ibid., s.75). Zachowania nie można zrozumieć w kategoriach tworzących je składników, a w związku z tym, to właśnie jedność organizmu i środowiska musi stanowić punkt wyjściowy wszelkiej koncepcji dotyczącej osobowości oraz każdej aktywności terapeutycznej mającej na celu odzyskanie zdrowia.

Najważniejsze dla Fredericka (Fritza) Perlsa były jedność osoby i integracja. Często powoływał się on na to, co napisał Jan Smuts (1926) − południowoafrykański mąż stanu, filozof idealizmu i botanik, który ukuł słowo *holizm* i sformułował szereg podstawowych pojęć tego całościowego podejścia. „Każda indywidualna forma życia stanowi jedność – pisał Smuts (1895/1973, s.61), „to właśnie ta ostateczna i wewnętrzna jedność kształtuje niezliczone produkty życia w uporządkowaną i harmonijną całość…. Tę wyraźną, pojedynczą, niepodzielną jedność życia w każdej jednostce nazywam osobowością tej jednostki." Autorzy *Terapii Gestalt* wzbogacili holistyczną doktrynę Smutsa o pojęcie *granica-kontakt*, „gdzie zachodzi doświadczenie"; jest ona też miejscem twórczego przystosowania organizmu i środowiska, zmiany i wzrostu. „To właśnie dzięki twórczemu przystosowaniu, zmianie i wzrostowi złożone jedności organiczne mogą żyć dalej w ramach większej jedności, jaką jest pole" (PHG, 1951/2022, s.89-90). Taka operacjonalizacja teorii holizmu umożliwiła im praktyczne określenie przedmiotu psychologii jako „nauki zajmującej się twórczym przystosowaniem" i w analogiczny sposób psychopatologii jako dziedziny zajmującej się „badaniem zakłóceń, zahamowań oraz innych awarii w przebiegu twórczego przystosowania" (ibid., s.90).

W ten oto sposób, z perspektywy terapii Gestalt, opisywany schemat „popychania się" można uznać za chroniczne lub powtarzające się przerywanie skądinąd naturalnej jedności organizmu i środowiska, a zatem ciągłości procesu kontaktowania, zmiany i wzrostu. Ze względu na jego powszechność, powyższy wzorzec zachowania został obszernie omówiony w literaturze terapii Gestalt, w szczególności przez Fritza Perlsa pod pojęciem polaryzacji czy podziału typu „topdog/underdog" (dominujący/dominowany lub pan/poddany), który w pewnym sensie przypomina dynamikę między ja i nad-ja opisaną przez Freuda. Jego esencją jest ruch pomiędzy energią wyjściową agresji dentalnej a potrzebą ochrony samego siebie przed ryzykiem lub zagrożeniem. W przypadku gdy schemat ten odbywa się w sposób nawykowy i automatyczny, prowadzi do chronicznej retrofleksji agresji, która zostaje skierowana przeciwko samemu sobie; wtedy „to, co zaczęło się jako konflikt między organizmem a środowiskiem, przybiera postać «wewnętrznego konfliktu» między jedną

częścią osobowości a drugą – pomiędzy jednym rodzajem zachowania a jego przeciwnością" (PHG, *Mobilizowanie self*, 1951, w przygotowaniu).

Proces ten w znacznym uproszczeniu przedstawiłem na poniższym rysunku. Przy okazji należy jednak powiedzieć, że w terapii Gestalt *self* to proces organizujący, który ulega ciągłym zmianom „w zależności od dominujących potrzeb organicznych i naglących bodźców środowiskowych". Jest to kontakt, a dokładniej mówiąc „granica-kontakt w działaniu; jego działalnością jest formowanie figury i tła" (PHG, 1951/2022, s. 95-96). „Definicja organizmu jest definicją pola organizm/środowisko i można powiedzieć, że granica-kontakt stanowi specyficzny organ świadomości doznaniowej nowej sytuacji pola…" (ibid., s.130).



Jednocześnie w literaturze terapii *Gestalt* niejednokrotnie można spotkać się z przykładami, kiedy angielski termin „self" używany jest tak, jak ma to miejsce w innych bardziej tradycyjnych podejściach do psychoterapii (np. w psychoanalizie) − jako struktura psychiczna, która umożliwia człowiekowi indywidualne i świadome działanie, jak dzieje się to w przypadku jaźni czy struktury Ja postrzeganej jako centralna część osobowości. To właśnie ta tradycyjna perspektywa stanowi podstawę wielu pomysłów Fritza Perlsa włącznie z koncepcją „topdog/underdog" (co wyraźnie widać na poniższym rysunku). Obecnie wielu badaczy i terapeutów Gestalt stara się nadać ideom Perlsa nową formę zgodną z oryginalną na wskroś relacyjną teorią przedstawioną jeszcze w teoretycznej części PHG w 1951 roku. Prace nad dalszym rozwojem teorii Gestalt nadal trwają. Jedno pozostaje bez zmian, że „nasza metoda terapii jest następująca: ćwiczenie ja, rozmaitych identyfikacji i alienacji, przy użyciu eksperymentów polegających na rozmyślnym uświadamianiu sobie swoich różnych funkcji, aż do chwili spontanicznego odrodzenia się poczucia, że to ja jestem tym, który myśli, postrzega, czuje i działa". Od tego momentu pacjent może już samodzielnie przejąć stery." (ibid., s.97)

Powracając jednak do głównego wątku niniejszego artykułu, oto co na ten temat miał do powiedzenia Richard (Dick) Price − student Perlsa, jeden ze współzałożycieli

kalifornijskiego Esalen Institute i twórca tzw. *Gestalt Practice*: „Każdy ma problemy. Problem życiowy zwykle sugeruje wewnętrzny konflikt jakiegoś rodzaju. W przeciwnym razie panowałaby całkowita prostota. Każdy, kto ma jakiś osobisty problem, najczęściej cierpi na nadmierną aktywność *Topdoga*. *Topdog* to kontrolujący wewnętrzny głos, który przemawia z pozornym autorytetem na korzyść problematycznego rozwiązania. Stopień nasilenia problemu zależy od stopnia siły głosu *Topdoga*. Każdemu *Topdogowi* towarzyszy *Underdog* − głos powstrzymujący, którego sprzeciw prowadzi do impasu. Underdog stosuje uniki, aby wymknąć się spod kontroli *Topdoga*. Kiedy *Underdog* coraz bardziej manipuluje, *Topdog* staje się coraz bardziej surowy. To właśnie konflikt między kontrolowaniem siebie i manipulowaniem sobą jest tutaj głównym problemem. W idealnej sytuacji, gdy mamy do czynienia z trudną sytuacją zewnętrzną, brak jest problemów. Wtedy bowiem kontrolę sprawuje wyłącznie sytuacja. Wraz z przywróceniem organizmicznej samoregulacji, następuje oczyszczenie granicy kontaktu z tych dwóch spolaryzowanych przeciwieństw. Pozostaje tylko zdolność do odpowiedzi na sytuację. Aby tak się stało, gdy pojawia się jakiś problem, obydwa sprzeczne aspekty charakteru muszą zostać uświadomione i musi powstać dialog prowadzący do integracji i wyraźnego kontaktu" (Callahan, 2009, s.58).

W tym miejscu na pomoc przychodzi fundamentalna metoda terapii Gestalt, a mianowicie poszerzanie świadomości doznaniowej, wraz z tzw. paradoksalną teorią zmiany (Beisser, 1970), która ogólnie mówiąc, brzmi następująco: „zmiana pojawia się wtedy, gdy ktoś staje się tym, kim jest, a nie kiedy usiłuje stać się tym, kim nie jest. Zmiana nie odbywa się ani pod wpływem przymusu ze strony osoby zainteresowanej zmianą, ani też kogokolwiek, kto stara się ją zmienić, ale zachodzi, jeśli ktoś włoży czas i wysiłek w to, aby […] stać się w pełni zaangażowanym w swoją bieżącą sytuację. Poprzez odrzucenie roli agenta zmiany, sprawiamy, że prawdziwie znacząca i systematyczna zmiana staje się możliwa". Paradoks polega na tym, że zmiana nie zachodzi zgodnie z wyuczonym i automatycznie powielanym schematem zachowania, jak np. „popychanie się", które powszechnie przyjęte jest za jedyny właściwy sposób i mylone z tym, co dzieje się w rzeczywistości. Wbrew temu złudzeniu, zmiana zachodzi nieustannie, przez cały czas, i niejednokrotnie to właśnie nasz brak pełnego zaangażowania i ucieleśnionego poczucia się w bieżącej sytuacji prowadzi do problemów, kiedy działamy bez dostatecznej orientacji i rozeznania w tym co jest, nieraz przeciwko samym sobie, a najczęściej niezgodnie z podstawowymi prawami natury wchodzimy samym sobie (lub innym) w drogę.

Zarazem istotnym wydaje się podkreślenie tego, że w terapii Gestalt wzorzec zachowania, o którym jest tu mowa uważa się za patologiczny tylko w sytuacji, jeśli zachodzi poza świadomością, automatycznie i nawykowo. Należy bowiem pamiętać, że tak jak w przypadku każdego innego twórczego przystosowania, stanowił on kiedyś bardzo skuteczne nowatorskie rozwiązanie opracowane w trudnych warunkach. I tak np. prokrastynacja mogła być w przeszłości doskonałą odpowiedzią na sytuację, w której z braku wystarczającego wsparcia nie wiedzieliśmy, co i jak mamy robić i graliśmy na zwłokę, albo potrzebowaliśmy więcej czasu na zdobycie niezbędnej praktyki lub wsparcia, zanim mogliśmy poczuć się wystarczająco pewni, by podjąć decyzję czy wykonać jakieś działanie. Obecnie jednak, w zmienionych okolicznościach ten wzorzec zachowania jest przestarzały i nie pasując do nowej sytuacji staje się problematyczny. „*Topdog* to głos tego, co jednostka powinna robić i co za tym idzie często zawiera introjekcje − można też uznać, że jest to głos naszej woli. *Underdog* jest bardziej spontaniczny, zbuntowany i impulsywny. Przykładem tej dialektyki może być poniższy dialog: „Topdog: *Rzeczywiście muszę pójść na siłownię i zadbać o swoją*

kondycję. Underdog: *Do jasnej cholery daj mi spokój, chcę leżeć na słońcu z kieliszkiem wina!*" (Mann, 2010, s.220).

* * *

Po ogólnym opisie tej nieekonomicznej, męczącej i nierzadko bolesnej organizacji zachowania jaką jest „popychanie się", w dalszej części artykułu skupiam się na dokładniejszym przedstawieniu konsekwencji posługiwania się tym schematem oraz różnych sposobów pracy terapeutycznej, która sprzyja poszerzaniu świadomości i zakresu wyboru. Mimo wielu lat zainteresowania tym tematem, dopiero podczas prowadzenia niedawno doświadczeniowej grupy studentów wpadła mi do głowy myśl, że wsparcie niezbędne dla wyjścia poza ten wielce ograniczający wzorzec zachowania znajduje się w samym procesie poszerzania świadomości doznaniowej. Najważniejsze zarazem jest trafne odróżnienie tej typowej dla terapii Gestalt metody badawczej, diagnostycznej i terapeutycznej od introspekcji, która zdominowała dziedzinę psychologii od czasów Wilhelma Wundta. Bowiem introspekcja – czyli „refleksyjne zaglądanie do wnętrza, obserwacja i analiza własnych myśli i uczuć", jak definiuje ją słownik *Merriam-Webster Dictionary*, jest niczym innym jak tylko wglądem w siebie mającym na celu analizę i ocenę, na bazie której można starać się doskonalić siebie i kształtować osobowość według wcześniej przyjętych wzorców moralnych. Co za tym idzie proces introspekcji nie pozwala na ujawnienie niczego nowego a jedynie sprzyja utrzymywaniu nawyku „popychania się". Różnica między tymi dwiema metodami przypomina mi nieco rozróżnienie, którego Fritz Perls dokonał w wykładach zebranych w książce *Gestalt Therapy Verbatim* między samorealizacją a realizacją obrazu siebie. „Wiele osób poświęca swoje życie, by urzeczywistnić koncept tego, jakie powinny być, zamiast urzeczywistniać siebie samych. Różnica pomiędzy *samo*-urzeczywistnianiem a *urzeczywistnianiem* obrazu samego siebie jest bardzo ważna. Większość ludzi żyje tylko dla własnego obrazu. Tam, gdzie niektórzy mają ja, większość ludzi ma pustkę, ponieważ są zbyt zajęci projekcją samych siebie jako to czy tamto. Jest to …klątwa ideału. Klątwa tego, że nie powinieneś być tym czym jesteś" (Perls, 1969/2019, s.45-46).

Dlatego też dla każdego terapeuty Gestalt niezbędne jest dokładne rozumienie różnic pomiędzy tymi dwoma odmiennymi sposobami poznawania siebie − poszerzaniem świadomości doznaniowej i introspekcją − wraz z dobrą znajomością krańcowo różnych konsekwencji ich użycia. W konsekwencji pozwoli to na podjęcie własnej decyzji, z której metody będzie korzystać i w którym momencie, w jakim kontekście. Dużo informacji na ten temat można znaleźć w książce Perlsa, Hefferline'a i Goodmana (1951), której pierwszy tom pt. *Nowość, pobudzenie i wzrost* został wydany w języku polskim w 2022 roku przez Oficynę Związek Otwarty. Wydanie tomu drugiego, *Mobilizowanie Self*, jest obecnie w przygotowaniu i jego publikacja jest przewidziana na koniec 2023 roku. Wybrane fragmenty z obu tomów, które uważam za kluczowe dla lepszego zorientowania się w tym, jak introspekcja może utrzymywać schemat „popychania się", oraz pozwalające na dokładne rozróżnienie między introspekcją i procesem poszerzania świadomości doznaniowej zakończą niniejszy artykuł. W pierwszej kolejności natomiast przedstawię dokładniejszy opis sytuacji grupy, w której brałem udział wraz z przykładami mojej pracy ze studentami, którzy mieli tendencję do posługiwania się tym wzorcem zachowania. Przy okazji powiem więcej na temat praktycznego zastosowania terapii Gestalt w tym zakresie.

Podczas prowadzonego przeze mnie treningu terapeutycznego ze studentami psychoterapii, duża ich część mówiła o korzyściach wyniesionych z własnej terapii i studiów,

natomiast od czasu do czasu niektórzy z nich skarżyli się na niemożność osiągnięcia pożądanych przez siebie rezultatów. Osoby te narzekały na niekończące się trudności w ich życiu osobistym spowodowane zawyżonymi oczekiwaniami w stosunku do siebie oraz wymaganiami związanymi ze swoją terapią i studiami psychoterapii, które w ich mniemaniu miały nie tyle dopomóc, co zapewnić im sukces w dążeniu do doskonalenia siebie. Wszyscy bez wyjątku bardzo przykładali się do robienia postępów od samego początku swoich studiów. Utrzymująca się zarazem niezdolność osiągnięcia upragnionych zmian, niezależnie od tego, jak bardzo się przykładali wywoływała w nich ogromną frustrację i niezadowolenie, a nawet cierpienie, które zintensyfikowało się jeszcze bardziej z chwilą podjęcia przez nich „przyglądania się sobie" we własnej terapii. „Bez terapii było lepiej" – twierdzili niektórzy. „Studia psychoterapii i bycie w terapii tylko spiętrzyły moje trudności" – co rusz słyszałem od kilku uczestników grupy.

Zainteresowałem się sposobem, w jaki ci studenci opisywali swoją terapię i studia, jako pewnego rodzaju osobistą misję wymierzoną przeciwko własnym słabościom, której celem ostatecznym było ich unicestwienie i zupełna metamorfoza siebie samych zgodnie z tym, co zawczasu sami założyli. Również procedura mająca zapewnić im osiągnięcie tego dążenia dawała dużo do myślenia. To swoiste pojmowanie przez nich roli psychoterapii i procesu rozwoju osobistego jako „samodoskonalenia" poprzez „przyglądanie się sobie", czyli introspekcję oraz analizę wewnętrznej dynamiki i jej interpretację w oparciu o doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, wraz z usiłowaniem przeprowadzania u siebie zmian, wydało mi się być bardzo różne od tego, jak ten proces postrzegany jest w terapii Gestalt, w której psychoterapia jest metodą „nie korekty, ale wzrostu" (PHG, 1951/2022, s.101). W podejściu Gestalt zadaniem terapeuty nie jest wcale „likwidowanie kompleksów czy też uwalnianie określonych odruchów, a zamiast tego staje się nim praktyka samoświadomości doznaniowej umożliwiająca pacjentowi osiągnięcie punktu, w którym może radzić sobie bez pomocy – bo […] jest to powszechnie wiadomym, że *natura sanat non medicus*; tylko sam pacjent (w środowisku) może się wyleczyć" (ibid., s.116).

W trakcie prowadzenia grupy odniosłem wrażenie, że typowo gestaltowskie interwencje, jak np. proste eksperymenty z ruchem, oddechem, spojrzeniem lub głosem, albo wyobraźnią, mające za zadanie stworzenie warunków umożliwiających poszerzanie świadomości doznaniowej i wsparcie uczestników w pełniejszym doświadczeniu siebie w relacji z innymi i badaniem ich funkcji kontaktowych, do części uczestników albo nie docierały, albo też wprowadzały w nich zamęt i zdezorientowanie. Moją intencją nie było zmienianie niczego a raczej nawiązanie, z nimi intymnej rozmowy, wejście w pełniejszy kontakt z ich procesem, z tym co odczuwali, o czym opowiadali, tak aby lepiej poznać ich oraz ich sposób bycia w relacji ze mną. Miałem nadzieję, że wspólne przyjrzenie się naszej relacji może być dla nich, w jakiś sposób pomocne, a w szczególności wzbogaci ich wiedzę na swój temat i ułatwi im studia.

Niemniej jednak rozdźwięk pomiędzy ich oczekiwaniami dotyczącymi tego, w jaki sposób poprowadzę ich grupę i czego będę od nich wymagać a rzeczywistością był ewidentny. Studenci oczekiwali, że powiem im co i jak mają robić, albo oświadczę, co robią źle. Na dodatek miałem wrażenie, że byłem zapraszany do dokonywania u nich zmiany, a gdy tego nie robiłem, ich frustracja i presja na mnie, żebym ich „popychał" wzrastała. Tak samo zauważalna była podejrzliwość niektórych osób, dosłownie jakbym wiódł ich na pokuszenie tak „banalną" i „bezbolesną" formą prowadzenia grupy i namacalny wręcz lęk przed ryzykiem podążenia za tym, co im proponowałem i spróbowania czegoś mniej

znanego. Czasem miałem też poczucie, jakby wręcz moja intencja wspierania uczestników grupy w ich zaangażowaniu i przeżywaniu własnego procesu współtworzenia relacji czy grupy była przez nich skrzętnie eliminowana, a jej energia przejmowana i wykorzystywana w zupełnie przeciwnym celu, a mianowicie introspekcji i samoanalizy. Byłem zaskoczony w tak samo dużym stopniu jak oni stawali się coraz bardziej zdezorientowani. Zacząłem nawet zastanawiać się nad tym, czy mój sposób pracy terapeutycznej był dla nich tak bardzo obcy, a może był on przynajmniej tak zupełnie różny od tego, jaki do tej pory mieli okazję doświadczyć, że prowadziło to do ogólnej konsternacji.

Ostatecznie pogodziłem się z myślą, że zachowanie uczestników grupy stanowiło wyraz projekcji na mnie jednej ze stron podziału ich skądinąd jednolitej natury, a mianowicie ich topdoga („popychacza"). Gdybym konfluentnie utożsamił się z ich projekcją, mogliby tymczasowo uzyskać nieco wytchnienia od bolesnego szarpania się ze sobą. Zarazem jednak, znając mechanizm tego schematu, mogłem przewidzieć, że pozostawienie ich wyłącznie w roli „popychanego" na długą metę niczego by nie zmieniło; poza tym, że tymczasowo ich konflikt z samymi sobą mógłby się uzewnętrznić, np. pod postacią wzrastającego oporu, wobec tego, co wyobrażali sobie, że chciałem, aby zrobili. Miałem też oczywiście inne wyjście, żeby „grać wariata" i wciągnąć ich w podstępną grę w celu ujawnienia daremności manewrów ich underdoga („popychanego"), ale że nie specjalnie lubię grać takie sztuczki, wolałem pozostać z nimi uczciwy. Nie dziwi więc, że kiedy nie byłem z nimi konfluentny i nie oferowałem im gotowych rozwiązań i nie mówiłem co powinni robić lub jacy być (w odróżnieniu zapewne od innych osób w ich otoczeniu w podobnej sytuacji, takich jak np. ich rodzice, przyjaciele albo nauczyciele itp.), byli oni zdezorientowani, a nawet sfrustrowani. Poniżej, dla ilustracji, cytuję niektóre z wypowiedzi, które miałem okazję od nich usłyszeć:

− *„Próbuję to w sobie naprawić od wielu lat, ale w dalszym ciągu męczę się ze sobą, a Pan mi wcale w tym nie pomaga."*

− *„Moja dziewczyna wciąż powtarza, że jestem autodestrukcyjny i że powinienem raz i na zawsze coś z tym zrobić. Czy zna Pan na to receptę?"*

− *„Jestem zdumiony, że Pan twierdzi, że nie muszę tego zmieniać, bo przecież nie mogę dopuścić, żeby to mnie zaczęło kontrolować!"*

− *„Zwątpiłem już, że terapia jest mi w ogóle w stanie pomóc, a przecież już wkrótce przyjdzie mi samemu ten kit wciskać."*

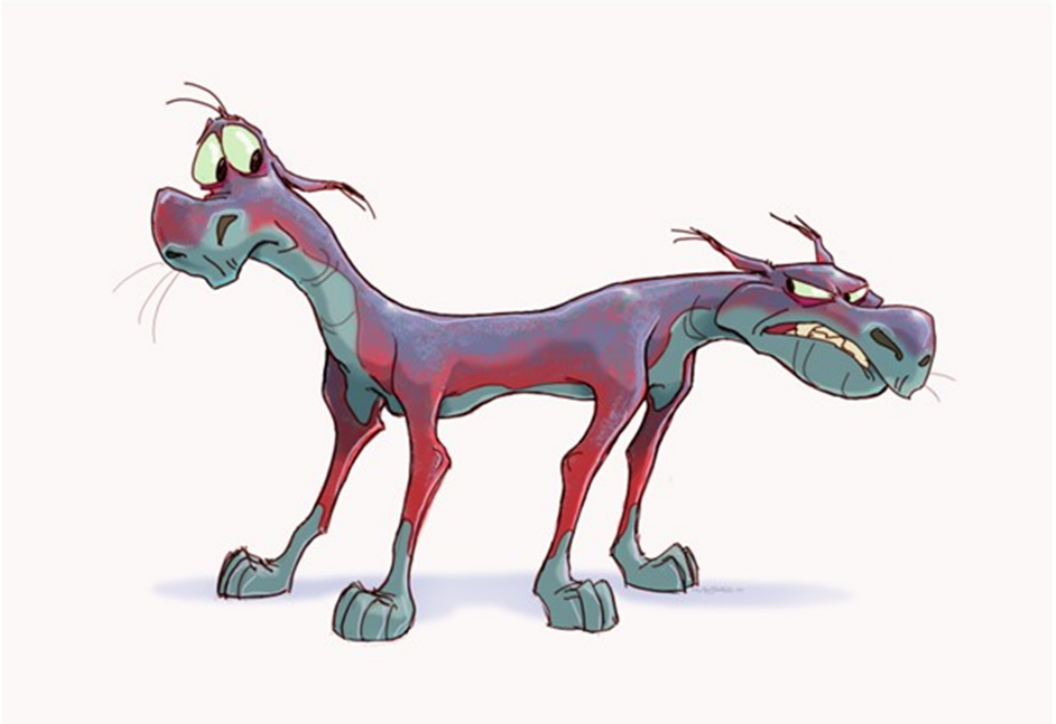
− *„Wiem na swój temat bardzo dużo, włącznie z tym, jaki wpływ miała na mnie relacja z moją matką – o czym mówił mi już mój stały terapeuta, ale co Pan uważa, że mam z tym zrobić?"*

− *„A to nie potrzebuje Pan, żebym opowiedziała więcej o moim traumatycznym dzieciństwie?"*

− *„Myślałam, że terapia musi być zawsze czymś bolesnym!"*

To ostatnie przekonanie, że terapia musi być zawsze czymś bolesnym, jest bardzo charakterystyczne, kiedy korzystamy ze wzorca zachowania, o którym tu piszę. Jak już wspomniałem na samym początku, dla uproszczenia nazywam ten schemat „popychaniem się", bo charakteryzuje go niekończący się spór czy walka między dwoma skrajnie

przeciwnymi aspektami własnej osoby, zwanymi po angielsku „*top-dog*” i „*under-dog*”, które stanowią podstawę opisanej przez Fritza Perlsa gry samo-torturowania. „*Topdog* i *underdog* dążą do uzyskania kontroli. […] Osoba jest podzielona na kontrolującego i kontrolowanego. Ten wewnętrzny konflikt, ta walka między *topdogiem* i *underdogiem* nigdy się nie kończy, ponieważ *topdog* tak jak *underdog* walczy o życie. […] A więc zawsze działa to w dwie strony. Jeżeli nosisz ze sobą ten perfekcjonistyczny ideał, to masz wspaniałe narzędzie do grania w ulubioną grę neurotyków, w grę samo-torturowania. Samo-torturowanie, samo-dręczenie, samo-karcenie nigdy się nie kończy. Kryje się pod maską «samo-ulepszania». Jednak tak naprawdę nigdy nie działa” (Perls, 1969/2019, s.45). Utrzymuje tylko *status-quo* i zapewnia poczucie bezpieczeństwa, bo nic się nie zmienia, ale jednocześnie, z tego samego względu, stanowi źródło frustracji, bólu i cierpienia. O ile bólowi można próbować zaradzić, o tyle w cierpieniu ujawnia się ich bezradność. W tej specyficznej sytuacji dosłownie są oni bezradni wobec nieprzekraczalnych ograniczeń tkwiących w nich samych, a zarazem, tak jak wszyscy ludzie, są bezsilni wobec własnego przemijania. Cierpią, bo nie mogą osiągnąć tego, czego tak bardzo pragną, a jednocześnie brak im zgody na naturalny bieg rzeczy, który zachodzi niezależnie. Poniżej zamieszczam ilustrację Myke’a Sutherlanda pt. „Popchnij mnie, pociągnę ciebie” (ang. *Push Me Pull You*) przedstawiającą portret dwugłowca − rzadkiego zwierzęcia z powieści *Doktor Dolittle*, który bardzo przypomina mi charakter „topdog/underdog” opisany przez Perlsa.



„Podstawową barierą dla pełnego, zdrowego eksperymentowania jest skłonność do przyjmowania za swoje własne tylko tego, co się robi rozmyślnie − czyli «celowo». Natomiast wszystkich innych swoich działań człowiek stara się pozostać nieświadomym. W ten oto sposób współczesny człowiek oddziela swoją «wolę» zarówno od swojego organizmu, jak i od środowiska i mówi o «sile woli», jakby miała ona w jakiś sposób umożliwić mu przekraczać ograniczenia własnego ciała i uwarunkowania tego świata” (PHG, *Mobilizowanie self*, 1951, w przygotowaniu).

* * *

Jest powszechnie wiadome, że ból ostrzega o potencjalnym niebezpieczeństwie uszkodzenia tkanek lub obecności urazu. Chociaż rodzaj bólu może się różnić (aczkolwiek podział na ból fizyczny/psychiczny jest przykładem fałszywego podziału) jego rola jest wciąż taka sama. Ból stanowi system alarmowy organizmu. Z tego też względu utrata zdolności odczuwania bólu − jak jest to np. w przypadku trądu, gdy z powodu upośledzającej neuropatii obwodowej może dochodzić do urazów, tj. zranień, zwichnięć czy oparzeń − zwiększa się ryzyko uszkodzenia tkanek z racji nierozpoznawania urazów. W ten sam sposób zwykłem myśleć o bólu jako naturalnie występującym zabezpieczeniu zdrowia psychicznego − jeśli w ogóle taki podział na zdrowie fizyczne i psychiczne ma sens. Tutaj jednak jest on w pełni uzasadniony, gdyż pragnę podkreślić wagę, jaką ból odgrywa specyficznie w zdrowiu psychicznym. I nie mówię wcale o niezwykle intensywnych doznaniach, takich jak np. rozpacz czy żałoba, których można doświadczyć po stracie kochanej osoby, domu rodzinnego czy kraju i będących wyrazem ogromu zmiany w naszej sytuacji życiowej i tego, jak bardzo dużo jest do zniszczenia w procesie związanym z rozstaniem czy stratą oraz olbrzymiej potrzeby pilnego znalezienia niezbędnego wsparcia i utulenia. Nie chodzi mi też o ból, który pojawia się naturalnie wraz ze zwiększeniem świadomości doznaniowej lub uzyskaniem lepszego wglądu co do pomijanych obszarów naszego życia, jak ma to miejsce, gdy odzyskujemy przytępioną wcześniej wrażliwość lub kiedy dzięki rosnącemu wsparciu odrętwienie znika i zaczynamy pełniej doświadczać siebie i nasze środowisko, bo przecież takie zmiany w trakcie terapii czy codziennym życiu mogą z początku być niezwykle przykre i bolesne. Ale nie o to mi tutaj chodzi.

To, co mam tu na myśli, to sytuacja rozdzierającego, nieustannego cierpienia, a nawet niedoli, której doświadczają niektóre osoby wskutek, skądinąd przepełnionych dobrymi intencjami działań, służących zdobyciu lepszej wiedzy na swój temat i pomocy sobie. Szczególnym przypadkiem takiej sytuacji jest terapia oparta o introspekcję w celu odzyskania świadomości refleksyjnej, jak ma to miejsce w klasycznej psychoanalizie, ale nie tylko, bowiem metoda ta jest niezwykle rozpowszechniona pośród przedstawicieli wszystkich podejść do psychoterapii, także niestety terapii Gestalt. Podobnie jest w przypadku bólu wywołanego przekraczaniem naszych własnych ograniczeń, czy też wyuczonych wcześniej schematów zachowania, które dokonywane są przy całkowitym braku znajomości ich znaczenia i funkcji, jaką odgrywają w całości sytuacji danej osoby. Do analogicznych przekroczeń dochodzi również, gdy terapeuta działa bez należytego szacunku i zrozumienia dla wyrobionych przez klienta twórczych przystosowań stanowiących niejednokrotnie dla niego niezbędne wsparcie w trudnych warunkach. Łamanie ich na siłę jest zawsze niezwykle bolesne i szkodliwe, i może prowadzić do długotrwałego cierpienia.

Nierzadko występowanie sztywnych schematów, które z zewnątrz mogą jawić się jako niepotrzebne i ograniczające, oznacza, że dana osoba w dalszym ciągu na nich polega i albo nie zdaje sobie sprawy ze swojego stereotypowego funkcjonowania, albo nie wie, że dysponuje wyborem by zrobić coś innego w danej sytuacji, albo też nie osiągnęła jeszcze wystarczającej praktyki w korzystaniu z nowych umiejętności. Metoda polegająca na poszerzaniu samoświadomości doznaniowej w terapii jak i w życiu codziennym jest o wiele bardziej korzystna od introspekcji, bowiem osoba sama, w zależności od swojego poczucia i umiejętności, odkrywa i tworzy nowe przystosowania w danej sytuacji i w rezultacie dokonuje zwiększenia liczby możliwych wyborów, zamiast likwidować swój jedyny sposób bycia w świecie, na którym zwykła się opierać. Co nie znaczy, że w wyjątkowych sytuacjach tzw. bezpiecznego pogotowia, kiedy terapeuta poznał swojego klienta dostatecznie dobrze i

istnieje wystarczająco dużo zaufania i wsparcia pomiędzy nimi, nie można klienta dość zwyczajnie „popchnąć", aby zobaczył, że stoi solidnie bez konieczności opierania się na nawykowej „kuli do chodzenia". Moja preferencja jednak w tym przypadku to szukanie i dodawanie nowych możliwości i ich praktyka, a nie usuwanie tych starych, które już dobrze znamy − kto wie, a nuż zdarzy się sytuacja, kiedy znów mogą się przydać jak za pierwszym razem.

Warto pamiętać jednocześnie o jeszcze jednej sprawie, a mianowicie o drugiej stronie relacji „popychający/popychany" − ten sam wzorzec zachowania, z którego korzystamy na co dzień jest wielokrotnie powielany przez nas w terapii. Idziemy do terapeuty, ale sadystyczny aspekt (topdog lub „popychający") naszej osobowości odmawia nam prawa do bycia, blokuje wzrost uniemożliwiając każdą eksplorację i tolerancję różnorodnych sposobów bycia i robienia rzeczy. A przecież wzrost i rozwój wymagają okazji do doświadczania bycia „nie-okay", utknięcia lub impasu związanego z brakiem znajomości rzeczy, jak należy się zachować, co należy zrobić w nowej sytuacji. W międzyczasie natomiast przeciwny aspekt naszej osobowości − underdog („popychany"), „manipuluje, protestując, broniąc się, przepraszając", że się spóźnił lub zapomniał, złamał nogę, miał wypadek, „grając beksę i tym podobne. Underdog jest Myszką Miki, a topdog Super Myszą. Underdog działa w taki sposób: «Mañana», «Robię co w mojej mocy», «Słuchaj, próbuję i próbuję»,… «Mam takie dobre chęci i zamiary»… i zazwyczaj bierze górę na topdogiem" (Perls, 1969/2019, s.44-45) dopóty, dopóki nie odkryje, że zamiast być pasywno-agresywny może równie bezpiecznie zacząć w pełni odczuwać i dzielić się swoim doświadczeniem, zaprzestać manipulacji i mówić wprost jak naprawdę jest − stać się bardziej bezpośrednim i wymagającym, co w pewnej chwili sprawi, że topdog spontanicznie odczuje i okaże współczucie.

Zanim w ogóle można zacząć myśleć o jakiejkolwiek integracji tych przeciwnych sobie aspektów osobowości, topdog musi wejść w kontakt ze swoją wrażliwością i przyjąć rolę opiekuńczego rodzica, mentora lub dodającego otuchy nauczyciela, a underdog zacząć odczuwać swoją autentyczną moc. Pamiętam, jak jedna z moich trenerek w Gestalt Centre London, amerykańsko-brytyjska psychoterapeutka i superwizor Carol Siederer, mówiła, że w procesie transformacji sadystyczny topdog, czyli niejako „zły pies", zostaje oswojony i staje się bardziej jak ten „pies stróżujący", który walczy tylko wtedy, gdy zachodzi taka konieczność; szczeka ostrzegając przed niebezpieczeństwem i gryzie intruzów (włącznie z nadgorliwymi terapeutami, którzy popychają i przekraczają nasze granice). Należy pamiętać, że schemat „popychania się" będzie nawykowo i automatycznie powielany, dopóki nie przyjdzie nam zdać sobie sprawy z naszej własnej organizacji w świecie oraz jej funkcji, którą jest zazwyczaj jakaś niezaspokojona potrzeba utrzymująca ten schemat tak bardzo uporczywie w naszym życiu. Wraz ze wzrostem świadomości doznaniowej, uświadomieniem sobie tej potrzeby i możliwości wyboru pojawia się rozluźnienie ściskania siebie i dochodzi do zmniejszenia bólu i frustracji.

* * *

Klasyczna metoda pracy ze schematem „topdog/underdog" w terapii Gestalt opracowana jeszcze przez Fritza Perlsa w latach 60-tych opiera się na koncepcji biegunowości i korzysta z techniki „dwóch krzeseł", którego zadaniem jest wyostrzenie figury-tło oraz dookreślenie, czyje głosy biorą udział w dialogu. W pracy z dwoma krzesłami jedno krzesło reprezentuje topdoga, którego zawartość stanowią introjekty albo jakaś stara fraza czy zdanie dotyczące tego, jak należy się zachowywać i co się powinno robić, nabyte

zazwyczaj od rodziców lub innych autorytetów z dzieciństwa; a drugim krzesłem jest underdog, czyli ogólnie mówiąc nawykowe przyjmowanie roli ofiary. Dzięki zaproszeniu klienta do rozpoczęcia dialogu pomiędzy dwoma aspektami jej osobowości, nierzadko dochodzi do ponownego silnego ożywienia tej wymiany poprzez zwiększenie zaangażowania klienta w obie strony przerwanego i przedwcześnie sfinalizowanego konfliktu. Głównym zadaniem terapeuty staje się wtedy jedynie udzielanie wsparcia klientowi, aby „przesiadał się tam, skąd mówi" albo powtórzeniu tego co mówi, tonem głosu zgodnym z emocją, o której mówi, co zwiększa zaangażowanie i zazwyczaj prowadzi do lepszego kontaktu z własnym doświadczeniem.

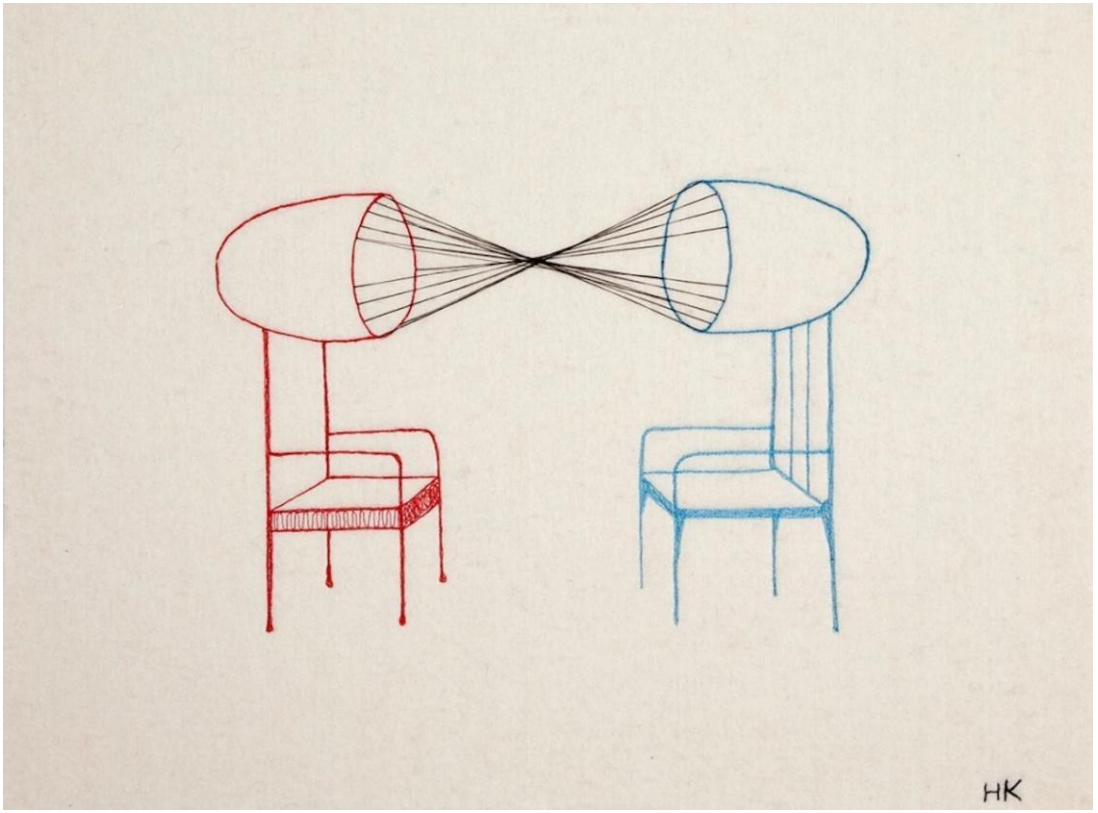
Wielu klientów jest mocno zdumionych, gdy uświadamiają sobie w jaki sposób i o czym toczą się dialogi w ich wnętrzu. Czasami takie uświadomienie może stać się niezwykle ważnym punktem odniesienia dla klienta. Trzeba jednak pamiętać, że dopiero za kulisami takiego konfliktu znajduje się jakaś specyficzna niezaspokojona potrzeba, która utrzymuje powtarzający się schemat zachowania nierzadko przez całe lata, jeśli nie dekady. Klienci, którym podczas dialogu udaje się wejść ponownie w kontakt ze swoim niezaspokojonym pragnieniem, są nierzadko wielce zaskoczeni, jak bardzo jest ona prosta i oczywista; tak jak jest to np. w przypadku odkrycia potrzeby bycia widzianym lub usłyszanym. Jedno jest pewne, nawet jeśli terapeuta zda sobie sprawę z kształtu konkretnej niezaspokojonej potrzeby, albo odkryje, że istnieje tam głos jednego z rodziców lub istotnych ludzi z życia klienta, kluczowe znaczenie ma tutaj, aby terapeuta niczego nie przyspieszał i umożliwił klientowi zdobywanie nowych informacji o sobie na bieżąco i we własnym tempie.

Korzystanie z tej techniki może być zaskakująco efektywne i bardzo satysfakcjonujące, jeśli terapeuta potrafi towarzyszyć klientowi bez wybiegania na przód, pomagania mu czy zgadywania dalszego ciągu i pozwoli samemu klientowi „pisać jego dialog" na bieżąco. Chodzi o to, aby terapeuta pozostawał aktywny, a zarazem jeden krok za klientem, przyjmując niejako rolę reżysera całej tej „psychodramy". Ważną rolą terapeuty jest wtedy podtrzymywanie dialogu, kiedy wydaje się, że wygasa, albo jeśli klient traci nim zainteresowanie, albo też, kiedy klient zaczyna rozmawiać z nim o czymś innym, zamiast kontynuować eksperyment. Takie przypadki są najczęściej wyrazem manipulacji ze strony underdoga, kiedy istnieje obawa, że przegra albo gdy czuje się bezsilny lub zawstydzony. Na marginesie powiem, że w takich momentach sam terapeuta może również zacząć odczuwać wątpliwości co do efektywności całego eksperymentu. Warto wtedy pamiętać, że opór klienta jest najczęściej wyrazem braku ochrony przed bezwzględnym sadystycznym topdogiem. Istotne, by zauważyć taki moment, bo może on oznaczać, że terapeuta chwilowo opuścił pozycję „zero" − twórczej bezinteresowności (Frambach, 2003) i najprawdopodobniej wszedł w konfluencję z jedną ze stron konfliktu klienta, która czuje się zagrożona i pragnie przerwać cały ten „problematyczny" proces. Praktyczna zasada w takim przypadku to poszukać możliwości zwiększenia wsparcia dla siebie jako terapeuty albo dla klienta, a może też dla obydwu naraz. W takiej sytuacji lepiej jest np. zwolnić albo nawet odłożyć cały proces do następnej sesji aniżeli starać się go przyspieszać, co mogłoby tylko prowadzić do przedwczesnego zażegnania toczącego się konfliktu. Podjęcie dialogu z powrotem np. po tygodniowej przerwie, może stanowić wystarczająco dobre wsparcie, aby klient zaangażował się bardziej w pełni i doprowadził cały proces do satysfakcjonującego zakończenia.

Proces przepracowywania schematu, o którym tu mowa polega na pełniejszym niż dotychczas doświadczeniu oryginalnego konfliktu tym razem w obecności dostatecznego wsparcia − w żargonie terapii Gestalt mowa jest tutaj o sytuacji tzw. bezpiecznego

pogotowia. W procesie tym można dostrzec kilka istotnych faz, podczas których ze strony terapeuty wymagana jest przede wszystkim łagodna a zarazem aktywna obecność oraz tworzenie warunków sprzyjających zaangażowaniu i zwiększonej świadomości doznaniowej klienta. I tak istotnym jest, aby nauczyć się rozpoznawać atak topdoga. W tym względzie pomocne może być korzystanie z tego właśnie określenia bowiem najczęściej widoczne są tylko jego skutki, tj. zaburzenia percepcji (np. „*Nie usłyszałem tego, co zostało powiedziane*"), reakcje fizjologiczne (np. klasyczne objawy lękowe), nieprzyjemne odczucia (np. „*Nie mogę tego strawić*"). Kolejną ważną rzeczą jest wspieranie klienta w rozpoznawaniu, na czym polega taki atak (pojawiające się myśli takie jak np. „*Jestem zbyt powolny*" lub „*Jestem do niczego*", albo też pustka, która go ogarnia). W tej fazie istotnym jest, aby klient poznał lepiej swoje doświadczenie, np. „*Jak to dla ciebie jest czuć się niewystarczająco dobrym?*" Wstyd stanowi często rezultat ataku topdoga (np. „*Dzieje się tak, gdy spotykam się z krytyką*"). Terapeuta może zaprosić klienta, aby zwolnił i pozostał dłużej ze swoim doświadczeniem, aby bardziej wnikliwie siebie poczuł i pozwolił sobie na dokładniejsze opisanie swoich doznań cielesnych, uczuć i emocji, myśli i wyobrażeń. Poproszenie klienta o wzięcie oddechu do swojego trudnego doświadczenia może mu zapewnić większe wsparcie w nawiązaniu kontaktu z nim, albo wręcz przeciwnie, w tym, aby mógł się czemuś sprzeciwić, włącznie z wyraźnym odrzuceniem jakiejś propozycji ze strony terapeuty, która mu nie pasuje. Ważne jest też, aby terapeuta umożliwił klientowi zauważenie i wyrażenie poczucia utraty siebie, jeśli takie u niego się pojawia (np. „*Czuję się w tym momencie tak, jakbym nie miał prawa istnieć*"), które może być stosowane przez klienta jako odłączający środek zaradczy, związany z przytłaczającym atakiem bezwzględnego topdoga. Jest to kluczowy moment, ponieważ umożliwia ofierze zademonstrowanie ogromu własnej krzywdy i niesprawiedliwości tej sytuacji oraz wyrażenie sprzeciwu wobec oprawcy. Rolą terapeuty jest tu m.in. wspieranie underdoga w okazywaniu i wyrażaniu bólu (np. „*Robisz mi krzywdę*"); mobilizowanie go do agresji i wyrażania złości i wściekłości (np. „*Mam prawo być powolny!*", „Mam do tego prawo, żeby robić głupoty!"); i wreszcie edukowanie topdoga, jak okazywać współczucie (np. „*Twoim zadaniem nie jest mnie nienawidzić, ale mi pomagać*", „*Twoją rolą jest mnie chronić, a nie atakować za każdym razem, gdy to robię*").

Ten sposób pracy ze schematem „topdog/underdog" przy użyciu dwóch krzeseł stanowił ulubioną metodę Fritza Perlsa, który można było obserwować podczas jego licznych pokazów w latach 60. na zachodnim wybrzeżu USA. Nagrania tych pokazów i warsztatów są w dalszym ciągu dostępne m.in. w archiwum Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt (NYIGT); dokładne transkrypcje jego sesji stanowią również ilustrację wykładów Perlsa składających się na zbiór pt. *Gestalt Therapy Verbatim* (Perls, 1969/2019). Dobrze wiadomo, że Perls pozostawał pod ogromnym wpływem teatru i przez wiele lat wybitnego austriackiego reżysera Maxa Reinhardta, którego miał okazję poznać i obserwować we wczesnej młodości. W późniejszym okresie wielokrotnie korzystał również w swojej pracy z elementów psychodramy, której nauczył się na początku lat 50. na warsztatach u Dr Jacoba Moreno, rumuńsko-amerykańskiego psychiatry, który jest twórcą psychodramy. W istocie praca z krzesłem, czy wyobrażeniowe dialogi psychoterapeutyczne, to technika, którą po raz pierwszy opracował twórca psychodramy, a która w tym podejściu nosiła nazwę monodramy.



***Dwie głowy krzeseł z nicią w poprzek*, Heidi Kumao (2020)**

Współcześnie nie istnieje jednak jakiś jeden określony, raz i na zawsze ustalony sposób pracy w zakresie schematu „popychania się". Dodatkowo, na przestrzeni ponad 70 lat od powstania terapii Gestalt w teorii i praktyce tego podejścia do psychoterapii miało miejsce wiele zmian. I tak np. obecnie coraz bardziej podkreśla się unikalność każdej osoby i jej sytuacji kładąc zarazem coraz większy akcent na relacyjne podejście do pracy terapeutycznej. Jest to szczególnie widoczne, gdy porównamy współczesny sposób pracy klinicznej z widowiskowym charakterem pokazów terapeutycznych Perlsa w Kalifornii w latach 60., w trakcie których posługiwał się powyżej opisaną techniką. Obecnie metody stosowane przez terapeutów Gestalt nastawione są w dużej mierze na budowanie większego wsparcia i zaufania i są o wiele mniej konfrontacyjne. Jedno pozostaje bez zmian a mianowicie to, że przewodnią ideą terapii Gestalt, dzisiaj, tak samo jak wtedy, jest poszerzanie świadomości doznaniowej.

> „… Terapia jest analizą wewnętrznej struktury aktualnego doświadczenia, niezależnie od stopnia kontaktu, z jakim się odbywa: chodzi nie tyle o to, *co* się przeżywa, pamięta, robi, mówi itd., ale o to, *jak* to, co zostało zapamiętane, jest pamiętane, albo też jak to, co jest mówione, jest wypowiadane, z jakim wyrazem twarzy, jakim tonem głosu, jaką składnią, z jaką postawą, afektem, z jakim ominięciem, jak bardzo uwzględnia się lub lekceważy drugą osobę itd. Podczas pracy nad strukturą doświadczenia tu i teraz, jej spójnością bądź też brakiem spójności, możliwe staje się ponowne tworzenie dynamicznych relacji figury i tła, aż do momentu, gdy kontakt się wzmocni, świadomość rozjaśni, a zachowanie stanie się energiczne. Co najważniejsze, *osiągnięcie silnego Gestaltu jest samo w sobie lekarstwem, ponieważ już sama figura*

kontaktu stanowi nie tyle znak, co twórczą integrację doświadczenia" (PHG, 1951/2022, s.92).

* * *

Powracając do tematyki bólu i cierpienia w terapii, dodam, iż przekonanie, że terapia musi zawsze boleć jest zaskakująco powszechne, bowiem „wiele osób poświęca swoje życie, by urzeczywistnić koncept tego, jakie *powinny* być, zamiast *urzeczywistniać siebie samych*" (ibid., s.45), co nieuchronnie przyczynia się do powstawania bólu i cierpienia. Ktoś mi powiedział, że w nauczaniu terapii Gestalt w Polsce występuje nawet powiedzenie, że „terapia to pot, krew i łzy". Według mnie już samo to stwierdzenie brzmi jak duże uogólnienie, jeśli nie przesąd, ale niestety zawiera w sobie dużo prawdy bowiem to błędne, niemądre i wręcz niepomocne postrzeganie procesu terapii nie ogranicza się wyłącznie do Polski; z mojego doświadczenia jest ono równie powszechne za granicą, np. w Wielkiej Brytanii, we Włoszech czy Hiszpanii. Całe szczęście istnieje też spora liczba trzeźwo myślących klinicystów, którzy podobnie jak Jolanta Cieplińska, psychoterapeutka i wieloletni trener terapii Gestalt, twierdzą, że nie ma to nic wspólnego z humanizmem. Mimo to dużo ludzi, włącznie z całym mnóstwem psychologów i psychoterapeutów, utrzymuje, że terapia jest męcząca i bolesna dlatego, że zmiany zachodzą zawsze z trudem. Co za kompletna bzdura! Przecież „nie możemy celowo wywoływać zmian w nas samych ani u innych" (ibid., s.45).

Wszystkie zmiany na świecie, także w nas samych, zachodzą nieustannie. Wystarczy spojrzeć na niebo, po którym wędruje słońce, a potem zapada noc, a po nocy nastaje kolejny dzień. Po zimie przychodzi wiosna, a po nim lato. Drzewo wiśniowe za oknem mojego gabinetu (patrz: zdjęcie poniżej) rozkwita białymi kwiatami na początku kwietnia i wkrótce roi się od brzęczących pszczół; pod koniec maja i w czerwcu staje się miejscem biesiady całego mnóstwa ptaków, które żywią się hojnością jej słodkich, pysznych owoców, zimą natomiast przybiera nagą, niby martwą, pokrytą sękami ciemnoszarą postać by znów wczesną wiosną przebudzić się, jakby ze snu, i obrodzić całym mnóstwem jasnoróżowych pączków. Podobnie dzieje się w ludzkim życiu, w którym wszystko jest przejściowe. Człowiek starzeje się i umiera. Rodzą się dzieci. Jak mówi jedno z buddyjskich powiedzeń, „smutek i radość to wzgórza i doliny na naszej Drodze − jedno nieuchronnie następuje po drugim. Jedyną stałą w życiu jest zmiana" (Lao Tzu, 1999).

Ta jedna z podstawowych prawidłowości, wszechobecnego procesu zmian, na których oparta jest teoria terapii Gestalt − idea nieustannego tworzenia i niszczenia gestaltów, oraz ta, która mówi o tym, że potrzeba organizuje pole, bardzo mi odpowiada. To właśnie sprawiło, że w ogóle zainteresowałem się terapią Gestalt jako podejściem do psychoterapii. W szczególności zaintrygował mnie pomysł, że zmiany zachodzą na granicy kontaktu, gdzie konstruowane jest doświadczenie. Z tego też względu w procesie terapii najbardziej interesującym jest dla mnie zawsze poszukiwanie wraz klientem odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób hamuje swój własny proces zmiany, a po drugie – i to jest najbardziej niedorzeczne, że przychodzi do mnie – do terapeuty, żebym go zmienił, jakby odmawiał sobie własnej siły sprawczej i oczekiwał jej ode mnie, a także tego, że go „popchnę do zmiany".

„Twórczość i przystosowanie są biegunowo przeciwstawne; są dla siebie wzajemnie niezbędne. Spontaniczność to uchwycenie tego, co jest interesujące i odżywcze w środowisku, rozognienie się tym i wraz z tym wzrastanie. (Niestety, w większości

przypadków psychoterapii «przystosowanie» czy «podporzadkowanie się zasadzie rzeczywistości» jest niczym innym jak tylko połknięciem stereotypu)" (PHG, 1951/2022, s.90).

Terapia Gestalt uznaje, że zmuszając osobę do zmiany powoduje się tylko dalsze cierpienie i fragmentację (Beisser, 1970). Zmiana wynika raczej z naszej akceptacji tego, co jest. Głęboko wierzę, że tylko wtedy, gdy terapeuta odrzuca rolę „agenta zmiany" czy zmieniacza, możliwa staje się zmiana, która przebiega w sposób prawdziwie porządkujący (bo oparty na samoregulacji organizmu w jego środowisku), a także znaczący dla klienta. To właśnie wtedy, kiedy klient dokonuje własnego odkrycia może zarazem zdać sobie sprawę ze swojej sprawczości. W literaturze terapii Gestalt jest to tzw. „Aha!" czyli moment olśnienia, kiedy osoba doświadcza, że wszystkie części łączą się razem i przyjmują pożądaną formę. Niekiedy może to również przybrać formę metaforycznego dotknięcia gorącego czajnika. Kiedy wszystkie kropki układają się w całość w jednej chwili wiemy, że nastąpiła zmiana w naszym sposobie postrzegania rzeczywistości. I co najważniejsze, ten przebłysk wykracza daleko poza sferę intelektualną i rozwiązywanie problemów. Najlepszą ilustracją tego momentu są wieloznaczne obrazki stosowane w psychologii postaci takie jak np. waza/dwie twarze (zawarte w pierwszym tomie PHG), gdzie na pierwszy rzut oka, percepcja dyktuje, co ty jako widz najprawdopodobniej zobaczysz jako „figurę", a co jako „tło". Żeby odwrócić postrzeganie figury i tła, potrzebny jest „przełącznik", np. chwila dezorientacji, w trakcie której pojawi się „Aha!".

Analogicznie do badania organizacji percepcji w psychologii postaci, psychoterapia może być postrzegana jako zajmowanie się badaniem sposobu konstruowania własnego doświadczenia, tak jak dzieje się to w terapii Gestalt. Dla przykładu, zadanie sobie pytania: „Jak na co dzień organizuję swoje doświadczenie?", „Jak to się dzieje, że moje doświadczenie zamiast być przyjemne, staje się przykre?" i „Jaki mam w tym udział" albo bardziej poetycko: „Jak splatam moje życie w koronę ciernistą miast wieniec laurowy?" może sprawić, że zauważymy, iż robimy to zwyczajowo, nawet nie zdając sobie z tego

sprawy. Możemy się tym nawet chwilowo zaciekawić, a to już oznacza, że wzięliśmy pierwszy krok w kierunku odkrycia funkcji naszego utrzymującego się nawyku, a może też wynalezienia nowych możliwych sposobów zachowania. Podążając dalej za tym odkryciem można np. zapytać o to, jak to robimy w obecnej chwili, jak tu i teraz formujemy nasze doświadczenie i czy jest ono tym, czego pragniemy czy też wręcz przeciwnie. Wtedy to zmiana staje się możliwa. Dla ilustracji sposobu tego typu pracy poniżej podaję fragment rozmowy z jednym z uczestników grupy. Ze względu na dbałość o przestrzeganie poufności przytaczam prawie wyłącznie moje własne interwencje.

„*Jak przekłada się to, co nam powiedziałeś o sobie na twoje bieżące zachowanie w tej grupie?*" – zapytałem Roberta, jednego ze studentów, podczas prowadzonego przeze mnie warsztatu. „*Czy robisz to samo teraz w stosunku do mnie?*" … „*A gdybyś tego nie robił, to co byś zrobił?*" … „*Czy zrobiłbyś to również ze mną?*" … „*Jak widzę kręcisz głową. Jak ci się podoba to, co sobie wyobraziłeś w odpowiedzi na moje pytanie?*" … „*Czy daje ci to satysfakcję, przyjemność czy raczej powoduje lęk, niechęć, a nawet obrzydzenie?*" … „*Teraz wyobraź sobie inny sposób zachowania w tej grupie, a może również w relacji ze mną. Co byś zrobił w tej nowej sytuacji? Jak mogłaby taka sytuacja wyglądać?*" … „*Czy możesz sobie wyobrazić jeszcze inny sposób bycia w tej grupie?*" … „*A w stosunku do mnie?*"

Taki proces tworzenia w wyobraźni alternatywnych scenariuszy jest sposobem stopniowania eksperymentu, szczególnie w sytuacji, gdzie istnieje duża możliwość wystąpienia poczucia wstydu, a zarazem daje okazję do poszerzenia wachlarza możliwych wyborów. W pewnej chwili, kiedy Robert zaczął zastanawiać się, dlaczego jego dotychczasowe zachowanie było tak ograniczone i powtarzające się, uświadomił sobie swój wzrastający niepokój. Pragnąłem dowiedzieć się więcej o jego procesie więc zapytałem: „*Co się takiego dzieje, że się denerwujesz, gdy się nad tym zastanawiasz?*"

Wiedząc, że w terapii Gestalt lęk można „uważać za skutek przerwania wzrostu twórczego pobudzenia (wraz z towarzyszącym mu bezdechem)" (PHG, 1951, s.90), a mówiąc prościej, jako brak wystarczającego wsparcia w chwili rosnącej ekscytacji (w tym specyficznym przypadku – nadchodzącym rozwiązaniem), poprosiłem Roberta, żeby zwrócił uwagę na swój oddech. A do całej grupy powiedziałem: „*Mamy jeszcze całe mnóstwo czasu. Nie musimy robić wszystkiego naraz. Proponuję, żebyśmy wszyscy nieco zwolnili i wspólnie przez chwilę pooddychali.*" Zrobiłem kilka głośniejszych oddechów po czym kontynuowałem już normalnie.

Po kilku minutach ciszy, zwróciłem się ponownie, tym razem już wyłącznie do Roberta, pytając go, jak się czuje. Robert odpowiedział, że jego lęk się nieco zmniejszył i że zaczął „odczuwać więcej energii". Miał rumieniec na twarzy i szyi; po raz pierwszy popatrzył mi w oczy. Jego pragnienie − cokolwiek to było, a zarazem trwoga, były równie silnie namacalne. Zauważyłem moją ekscytację a jednocześnie troskę o niego i zapytałem: „*Widzę, jak się na mnie patrzysz i ciekaw jestem, czy jest coś jeszcze, co chciałbyś mi powiedzieć?*" Zauważywszy, że Robert ponownie przestał oddychać, dodałem: „*Widzę, że ponownie wstrzymujesz oddech. Czy oznacza to, że jest coś, czego nie śmiesz w tej chwili wyrazić; a może chcesz mnie o coś zapytać? Co to takiego?*" Nie czekając aż dokończę, Robert wykrztusił: „*Mam tyle pytań do ciebie, ale nigdy wcześniej nie wiedziałem, że mogę cię po prostu zapytać, bo w Gestalcie pytania są źle*

widziane, a co dopiero, żeby je zadawać terapeucie prowadzącemu grupę! Nie sądziłem, że tak można?”

Zdając sobie sprawę, że robi coś nowego poczułem ogromną radość i uśmiechnąłem się do niego w odpowiedzi. „*Zrozum!*” – Robert dodał już pełnym głosem, „*To olbrzymie ryzyko, bo teraz nie wiem, czy mi w ogóle odpowiesz na moje pytanie?*” „*To zależy*” – odparłem. „*A czego chcesz się o mnie dowiedzieć?*”

Wkrótce potem odbyła się między nami dłuższa intymna wymiana, w czasie której mogłem dowiedzieć się więcej na temat całości jego doświadczenia. Ze swojej strony zadałem Robertowi kilka pytań dotyczących jego procesu: „*Kiedy już pozwoliłeś sobie zadać mi te wszystkie pytania i dowiedzieć się o mnie więcej, to co z tym teraz robisz?*” *Czy coś się zmieniło między nami?*” „*Co takiego zmieniło się według ciebie?*” „*W jaki sposób?*” „*Czy coś pozostało bez zmian?*” „*Jak się w związku z tym teraz czujesz?*”.

Powyższy krótki opis badania funkcji kontaktowych i sposobu, w jaki konstruujemy własne doświadczenie stanowi również ilustrację roli terapeuty we wspieraniu warunków sprzyjających większemu zaangażowaniu się w proces i poszerzaniu świadomości doznaniowej sytuacji, w której terapeuta uczestniczy wraz z osobą klienta. „Terapia musi uwolnić agresję od jej utrwalonego celu, organizmu; sprawić, by introjekty stały się świadome, aby można je było zniszczyć; doprowadzić do tego, by rozczłonkowane interesy, dotyczące sfery seksualnej, społecznej itd. zostały przywrócone self i jego swoistemu stylowi, który przejawia się właśnie w żywotności nerwicy” (PHG, 1951/2022, s. 287). Dodam tylko, że moją interakcją bardziej kierowało zaciekawienie samym procesem a zarazem poczucie troski o drugą osobę, która według Heideggera stanowi „coś w rodzaju napięcia między tym, czym człowiek jest, a tym, czym może się stać” (ibid., s.461), niż chęć zmieniania czegokolwiek.

* * *

Wielu terapeutów nie pozwala jednak w tak dużym stopniu odpuścić kontroli nad procesem terapeutycznym i uważa inaczej. Oto co przeczytałem niedawno na stronie jednego z wiodących serwisów internetowych specjalizujących się w psychoterapii: „Terapia to czas na odczuwanie dyskomfortu, aby terapeuta mógł dokonać psychologicznej operacji, która jest niezbędna, abyś później czuł się lepiej. Drenaż infekcji nigdy nie jest przyjemny, ale jest konieczny” (https://www.goodtherapy.org). Z podobną opinią spotkałem się również na szkoleniach w zakresie niezwykle modnej ostatnio tzw. „terapii traumy”, której zwolennicy kwestionują paradoksalną teorię zmiany, nawracając do uświęconej już metody, że „doktor wie lepiej” i „każde lekarstwo musi być gorzkie”, a właściwie, że „popychanie” jest niezbędne, a jeśli ktoś popycha ze współczuciem i metodycznie to mniej boli.

Nie pozostaje mi nic innego, jak tylko stanowczo sprzeciwić się takiemu sposobowi myślenia o psychoterapii. Jeśli osoba przychodzi do gabinetu zgłaszając za cel potrzebę bycia kimś innym, a terapeuta przyjmuje ten sam pogląd i stara się jej w tym pomóc, to cały proces kończy się zanim jeszcze się rozpoczął. Bo przecież rozwiązaniem nie jest wcale pozbycie się problemu; może nim być tylko troska prowadząca do afirmacji zaufania do samego siebie, wspieranie zdolności radzenia sobie z problemami, które niezawodnie przynosi nam codzienne życie, oraz wypracowywania i praktyki coraz to nowych twórczych przystosowań w nieustannie zmieniającej się sytuacji. Psychoterapia nie polega na tym, że pozbywamy się, odrzucamy lub pozostawiamy za sobą stare sposoby bycia w świecie, bo przecież wtedy staje

się to niczym innym jak tylko wejściem w konfluencję z topdogiem – czyli „popychającym" aspektem naszego klienta, a konsekwencje takiego postępowania zostały już przeze mnie powyżej opisane. Można być pewnym, że takie postępowanie jedynie wzmacnia chęć urzeczywistniania własnego obrazu siebie wraz z uciążliwym i nieekonomicznym schematem „popychania się". Psychoterapia to raczej proces rozwijania naszego potencjału jako człowieka i wzrostu. Chodzi po prostu o to, żeby terapeuta zapewniał warunki, w których mogą pojawić się nowe wybory i praktykować można nowatorskie sposoby funkcjonowania w miejsce tych, które wcześniej działały nawykowo i automatycznie. Nie dzieje się to jednak poprzez zaprzeczanie lub unikanie naszego obecnego sposobu życia, ale przy udziale uważnego i pełniejszego niż dotychczas zaangażowania w bieżącą sytuację klienta oraz zwiększenie samoświadomości doznaniowej.

W prowadzonej przeze mnie grupie, jedna ze studentek, Julia, oznajmiła, że odczuwa „niewspółmierny do okoliczności" niepokój za każdym razem, kiedy spotyka się z nowymi ludźmi, ale również w bliskich kontaktach z osobami, które już dobrze zna. Zapytałem ją, jak się czuje, będąc ze mną. „*Zauważyłam u siebie lekkie zdenerwowanie, ale nie ma to dla mnie obecnie większego znaczenia*" – odparła Julia. „*Mam poczucie, że mogę sobie z nim tutaj poradzić*".

Obserwując jej nieco kanciaste ruchy rąk i to, jak przyspieszyła gestykulację, miałem bardziej wrażenie, że starała się pokonać swój lęk. Wyobraziłem sobie, że oczekuje ode mnie, że coś jej powiem na temat jej niepokoju, a może zaproponuję jakiś eksperyment. Ponieważ nie miałem żadnego gotowego planu ani pragnienia, by cokolwiek w niej zmieniać, niczego więcej nie zrobiłem i przez chwilę milczałem. Pozostawałem natomiast otwarty na to, co się wydarzy. Czułem ciepło wobec jej tremy, która była widoczna w jej płytkim oddechu i nieco niezręcznej posturze; siedziała wysunięta do przodu na jednym pośladku. Byłem ciekawy jej procesu.

Zdawałem sobie sprawę z wielu sposobów, w jakie mogłem z nią „pracować" i co robić, włącznie z eksperymentami z wyolbrzymianiem jej ruchu rąk lub oddechu, albo z zaproszeniem jej, aby poczuła pod sobą oparcie krzesła, na którym siedzi, co najprawdopodobniej jeszcze bardziej by ją uspokoiło. Zamiast tego wybrałem podążanie za jej niepokojem, tu bowiem była jej energia. Poprosiłem ją, aby nie próbowała zmniejszać swojego zdenerwowania, ale pozwoliła na to, żeby sobie tam po prostu było, jako jedna z jakości jej wewnętrznego pejzażu, i powiedziała mi, kiedy coś ją na ten temat zainteresuje.

Kiedy mimo upływu paru chwil nic wyraźnie nie pojawiło się, poprosiłem ją, żeby powiedziała mi, gdzie w swoim ciele doznaje zdenerwowania i pokazała mi jak fizycznie go w sobie doświadcza. Julia dotknęła ręką górnej części klatki piersiowej i powiedziała, że czuje zdenerwowanie w pobliżu serca. Zachęcałem ją do pozostania nieco dłużej z tym doświadczeniem w pobliżu serca i poprosiłem, aby zwróciła uwagę na to, jak jej oddech wpływa lub też nie na to, co się tam z nią dzieje.

Dostrzegłem, że kiedy do niej mówiłem Julia poruszyła dłonią, która dotychczas spoczywała na jej piersiach, a wkrótce potem dołączyła do niej drugą rękę. „*Czy twoje doznanie się porusza?*" – zapytałem. Julia przytaknęła. „*Jak? Pokaż mi swoimi dłońmi, jak się porusza.*" Julia zdawała się być ożywiona moim zaproszeniem i zaczęła robić dość szybkie kanciaste ruchy rękami w moją stronę i z powrotem.

Kontynuując ruch rękami wkrótce zdała sobie sprawę, że czuje się jednocześnie zła i zawstydzona.

W miarę upływu czasu coraz pełniej zaczęły się wyłaniać kontury jej doznań; klarowało się znaczenie jej doświadczenia. Miało to coś wspólnego ze złością, że nie chce zostać przez innych skrzywdzona, a zarazem z poczuciem wstydu czy raczej skrępowania, że miała na ich temat jakieś swoje przeświadczenia. Poruszając swoimi dłońmi w tył i w przód w jej kierunku szepnąłem: „*Wyobrażam sobie, że te sprzeczne ze sobą odczucia, o których mówisz, możesz mieć też w stosunku do mnie*". Julia kiwnęła głową i wkrótce powiedziała więcej. Okazało się, że potrzebuje mieć pewność, że pozwolę jej na dokonywanie jej własnych osądów co do tego, na ile jestem osobą godną jej zaufania, jeśli chodzi o pewne informacje o niej samej, o których wiedzieli już jej koledzy, a którymi się jeszcze ze mną nie dzieliła. Mówiła, że w obecnej chwili tylko bada sytuację i nie podjęła jeszcze ostatecznej decyzji w tej sprawie. Potrzebowała zarazem zapewnić mnie, że jej brak zaufania nie znaczy wcale, że kwestionuje moje umiejętności jako terapeuty czy też jej ogólne dobre mniemanie o mnie jako o człowieku.

Wymiana pomiędzy nami była niezwykle satysfakcjonująca dla nas obojga, ale również dla całej grupy, budując wyraźnie większe wsparcie do dalszych, coraz bardziej intymnych spotkań i rozmów. Julia i ja zakończyliśmy tę pierwszą wspólną rozmowę z poczuciem spełnienia, wynikającym z bycia w zgodzie z tym, co jest, i z uświadomienia sobie, że rzeczy, których wymaga od nas życie, są zazwyczaj bardzo podstawowe i proste.

„Nerwica to utrata funkcji-ja na rzecz fizjologii wtórnej, pod postacią bezskutecznych nawyków. I odwrotnie, terapia nerwicy polega na umyślnym kontaktowaniu się z tymi nawykami poprzez ćwiczenia stopniowane tak, aby lęk był możliwy do zniesienia" (PHG, 1951/2022, s. 380). Z przyjemnością donoszę, że ostatecznie powyżej opisany sposób pracy ze studentami wraz z moją wytrwałą aktywną obecnością i zaangażowanym wspieraniem świadomości doznaniowej i bycia w relacji przyniosły pewien sukces. Pod koniec uczestnicy grupy wydawali się odzyskiwać pewną dozę energii i zaczęli wykazywać większe zainteresowanie tym, co się pomiędzy nami działo, niemniej jednak po zakończeniu treningu przez jakiś czas nadal nurtował mnie proces, którego byłem świadkiem i uczestnikiem. Nie omieszkałem porozmawiać o tym z moimi superwizorami i kolegami i tak też narodził się pomysł napisania tego artykułu.

* * *

Potrzebuję jeszcze raz podkreślić, że nie twierdzę wcale, że terapia jest zawsze komfortowa i bezbolesna, bo przecież − było nie było, najczęściej wiąże się z zajmowaniem się i rozpatrywaniem niezwykle trudnych i bolesnych doświadczeń. Podobnie zresztą sam proces terapeutyczny może rozbudzać u klienta intensywne uczucia, które do tej pory były tłumione lub wypierane. Zaskoczeniem dla wielu może jednak być to, że „uwolnienie energii w działaniu i emocjach, gdy klient zaczyna dokonywać swoich własnych autentycznych wyborów" nie oznacza wyłącznie kontaktu z ciężkimi i przykrymi uczuciami. W pięciowarstwowym modelu nerwicy, który Fritz Perls (1970, 1973) opracował pod koniec swojego życia, proces terapeutyczny porównywany jest do obierania cebuli, bo polega on mniej więcej na stopniowym wyzwalaniu się jednostki z utrwalonych i nawykowych wzorców zachowania, tak jak zdejmowanie kolejnych „sukienek" cebuli („banału",

„odgrywania roli", „impasu" lub fobii oraz „implozji", nazywanej również warstwą „śmierci", bo cechuje ją skierowanie energii do wewnątrz z jednoczesnym poszerzaniem świadomości możliwych działań i wreszcie „eksplozji"). Perls sugerował, że ostateczne przebicie się do warstwy „autentycznej", gdzie jednostka działa zgodnie z tym, co jest dla niej prawdziwe, przybiera formę jednej z pięciu podstawowych emocji: smutku, złości i żałoby oraz radości lub orgazmu (czy innymi słowy ekscytacji i rozkoszy seksualnej). Nie oznacza to jednak, że kiedy ktoś po raz pierwszy doświadcza swojego wypartego dotychczas odczucia rozkoszy, miłości czy radości, to nie może to być dla niego niezwykle trudnym czy bolesnym doświadczeniem.

Poza tym psychoterapia może służyć odbudowie zdolności do zabawy i spontanicznego pełnego żywych doznań zachowania, o których to jakościach tak często wspominał Paul Goodman, jako o cechach charakteryzujących pełnię zdrowia. W terapii Gestalt niejednokrotnie „pacjent jest zachęcany do podążania za własną inklinacją, do pójścia dalej w świat wyobraźni i przesadnego wyolbrzymiania, bez żadnych ograniczeń, ponieważ jest to bezpieczna zabawa. Wówczas pacjent zaczyna stosować daną sobie postawę i wyolbrzymione nastawienie do swojej aktualnej sytuacji: nastawienie wobec samego siebie, wobec terapeuty, wobec swoich zwykłych zachowań (w rodzinie, podczas seksu, w pracy)" (PHG, 1951/2022, s.171). Metoda ta stanowi nieodzowny element poszerzania świadomości doznaniowej w eksperymentalnym bezpiecznym stanie pogotowia w gabinecie terapeuty Gestalt, a zarazem jest wyśmienitą alternatywą poważnej, głębokiej rozmowy.

Wierzę ponadto, że w przypadku terapii Gestalt, a więc podejścia na wskroś relacyjnego, w którym obie osoby − klient w tym samym stopniu co terapeuta, są w pełni zaangażowane we wspólny dialog i w którym proces terapeutyczny jest regularnie i dokładnie między nimi konsultowany, a wszelkie eksperymenty i doświadczenia indywidualnie stopniowane, powstaje unikalna sytuacja współodczuwania, gdy klient dzieli się bólem, a terapeuta ten ból przyjmuje, dzięki czemu obie osoby mogą go razem dźwigać łatwiej niż tylko jedna.

W terapii Gestalt, w odróżnieniu od medycyny czy psychoterapii opartych na medycznym modelu, najważniejsze nie jest wcale wykonywanie jakiś specjalnych zabiegów, które miałyby na celu usunięcie objawów i wyleczenie klienta z choroby, np. przy pomocy określonych zawczasu zaplanowanych technik. Terapeuta Gestalt ma dostęp do olbrzymiego wachlarza rozmaitych narzędzi, które dobiera z uważnością i twórczo przystosowuje w zależności od kontekstu, indywidualnej sytuacji i klienta. Kontekst i relacja mają tu pierwszorzędne znaczenie. Dlatego też w gabinecie terapeutycznych chodzi przede wszystkim o zdolność terapeuty do bycia obecnym i jego aktywnej komunikacji z klientem. Uważamy, że problemy, z którymi zgłasza się klient powstały w relacji i tylko w relacji z drugą osobą przyjdzie mu je rozwiązać. Z tego też powodu, w niniejszym artykule tylko pobieżnie odwołałem się do technik takich, jak „dwa krzesła", która to technika ma jak najbardziej swoje własne zastosowanie do rozpracowywania schematu „popychania się" i której niezliczone przykłady można znaleźć w literaturze Gestalt odnośnie schematu „topdog/underdog". Tutaj skupiłem się przede wszystkim na omówieniu tworzenia warunków sprzyjających poszerzaniu świadomości doznaniowej, stanowiącej podstawę metody Gestalt, diagnozowania i terapii.

Niestety, w związku z utrwaloną dominacją modelu medycznego we współczesnym świecie, duża część ludzi wyobraża sobie pracę nad własnym rozwojem osobistym w sposób

identyczny do wizyty u lekarza. Nic dziwnego, że wielu klientów oczekuje, że w trakcie terapii podda się ich serii przykrych zabiegów, a co więcej, czeka na wystąpienie bólu i cierpienia, i jeśli tak się nie dzieje, może nawet mieć wątpliwości co do skuteczności terapii. Analogicznie do ich wyobrażeń na temat psychoterapii, własna praca nad sobą może być niczym innym jak próbami „wyleczenia się z bycia sobą" lub samodoskonaleniem, które są niczym więcej niż bolesne monitorowanie siebie (introspekcja) i przełamywanie się, usiłowanie zlikwidowania swojej źle funkcjonującej części, perswazja i zmuszanie się do zmiany przy pomocy zakazów i nakazów, albo poprzez „pranie mózgu" w oparciu o różnego rodzaju interpretacje, lub „podtapianie" przytłaczającą ilością informacji opartych na dowodach. Nic dziwnego, że wielu osobom terapia kojarzy się z zadawaniem sobie bólu i cierpieniem; a im więcej tym lepiej. Nic bardziej mylnego!

Terapia Gestalt „jest analizą wewnętrznej struktury aktualnego doświadczenia, niezależnie od stopnia kontaktu, z jakim się odbywa: chodzi nie tyle o to, co się przeżywa, pamięta, robi, mówi itd., ale o to, jak to, co zostało zapamiętane, jest pamiętane, albo też jak to, co jest mówione, jest wypowiadane, z jakim wyrazem twarzy, jakim tonem głosu, jaką składnią, z jaką postawą, afektem, z jakim ominięciem, jak bardzo uwzględnia się lub lekceważy drugą osobę itd. Podczas pracy nad strukturą doświadczenia tu i teraz, jej spójnością bądź też brakiem spójności, możliwe staje się ponowne tworzenie dynamicznych relacji figury i tła, aż do momentu, gdy kontakt się wzmocni, świadomość rozjaśni, a zachowanie stanie się energiczne. Co najważniejsze, osiągnięcie silnego Gestaltu jest samo w sobie lekarstwem, ponieważ już sama figura kontaktu stanowi nie tyle znak, co twórczą integrację doświadczenia" (PHG, 1951/2022, s. 92).

* * *

Na zakończenie zamieszczam poniżej wybrane fragmenty z obydwu tomów książki Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, *Terapia Gestalt* (1951), które uważam za kluczowe dla lepszego zorientowania się w różnicach między metodą introspekcji, która może sprzyjać utrzymywaniu schematu „popychania się" a procesem poszerzania świadomości doznaniowej, która to metoda wspiera większe zaangażowanie w bieżącą sytuację, umożliwiając zarazem poznawanie, jak sami przyczyniamy się do utrzymywania tej męczącej

i nieekonomicznej organizacji zachowania, w jaki sposób konstruujemy nasze własne doświadczenie oraz odkrywanie i wynajdywanie bardziej aktualnych i skutecznych sposobów bycia i rozwiązań.

* * *

„Podstawową barierą dla pełnego, zdrowego eksperymentowania jest skłonność do przyjmowania za swoje własne tylko tego, co się robi rozmyślnie − czyli «celowo». Natomiast wszystkich innych swoich działań człowiek stara się pozostać nieświadomym. W ten oto sposób współczesny człowiek oddziela swoją «wolę» zarówno od swojego organizmu, jak i od środowiska i mówi o «sile woli», jakby miała ona w jakiś sposób umożliwić mu przekraczać ograniczenia własnego ciała i uwarunkowania tego świata.

Zatem, aby zwiększyć zakres swojej świadomości doznaniowej, zacznij teraz zwracać uwagę na swoje spontaniczne self i spróbuj poczuć różnicę pomiędzy swoim celowym i spontanicznym funkcjonowaniem.

W trakcie pierwszego podejścia do poniższego eksperymentu nie uda ci się odróżnić prawdziwej świadomości od introspekcji i być może dojdziesz do wniosku, że naszym zamiarem jest introspekcja; tak jednak nie jest. Świadomość doznaniowa to spontaniczne odczuwanie tego, co w tobie powstaje − tego, co robisz, czujesz, planujesz; introspekcja natomiast to celowe zwracanie uwagi na te czynności w sposób oceniający, korygujący, kontrolujący, ingerujący, który niejednokrotnie już poprzez samą poświęconą im uwagę modyfikuje lub uniemożliwia ich pojawienie się w świadomości doznaniowej. Nawykowa introspekcja jest patologiczna; okazjonalna introspekcja, praktykowana przez psychologa lub poetę, może być użyteczną techniką, ale jest niezwykle trudna.

Świadomość doznaniowa jest jak blask węgla, który pojawia się za sprawą jego własnego spalania; to, co daje introspekcja, jest jak światło odbite od przedmiotu, gdy skieruje się na niego latarkę. W świadomości doznaniowej proces zachodzi w węglu (w całości organizmu); natomiast podczas introspekcji proces przebiega w tym kimś, kto kieruje latarką (w oderwanej i wysoce opiniotwórczej części organizmu, którą nazwiemy deliberującym ja). Kiedy boli cię ząb, jesteś tego świadomy bez introspekcji, ale możesz też, oczywiście, dokonać introspekcji − przygryźć bolący ząb, poruszać nim palcami z boku na bok, albo celowo go zaniedbując, przenieść stoicko uwagę na coś innego.

Podczas obecnego eksperymentu ze świadomością doznaniową pozwól swojej uwadze na swobodne przemieszczanie się i formowanie się figury/tła. Dotychczasowe eksperymenty ograniczały się głównie do *eksterocepcji*, czyli doświadczeń pochodzących z receptorów znajdujących się na powierzchni ciała, takich jak receptory wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku, teraz jednak zamierzamy wzbogacić je o doświadczenia związane z «ciałem» i «umysłem», które pochodzą z *propriocepcji* i dla których receptory znajdują się w mięśniach, stawach i ścięgnach. Na początku prawie na pewno będziesz jedynie dokonywał introspekcji tego własnego doznawania siebie − i blokował je. Kiedy to uczynisz, zwróć uwagę właśnie na takie blokady (opory) i konflikty − przeciwieństwa sił − których są one częścią.

Nasza metoda świadomości doznaniowej może wydawać ci się być rodzajem jogi (czy medytacji). To prawda, ale jej cel jest inny. Na Zachodzie od wieków poświęcamy się głównie postrzeganiu «świata zewnętrznego», podczas gdy Hindusi zwrócili się w drugą

stronę ku zwiększeniu świadomości «ciała» i «samego siebie». My chcemy całkowicie usunąć tę dychotomię. Hindus usiłuje poradzić sobie z cierpieniem i konfliktem poprzez zagłuszenie doznań i tym samym odcięcie się od «środowiska». Nam zaś nie straszne jest wcale ożywienie uczuć i reakcji na stymulację i wzniecenie niezbędnego konfliktu, aby w końcu osiągnąć *jednolite funkcjonowanie całego człowieka*. Kładziemy nacisk na samoświadomość, nie dlatego, że jest to najwyższy stopień samorealizacji życiowej (choć *jest* to jak najbardziej pozytywne), ale dlatego, że właśnie w tym obszarze większość z nas jest upośledzona. Wszystko, co znajduje się poza nią, odkrywamy sami w trakcie własnych twórczych przystosowań, jeśli mamy do dyspozycji świadomość doznaniową i energię do twórczych przystosowań".

(PHG, 1951, *Mobilizowanie self*, Rozdział III: „Metoda świadomości doznaniowej"; w przygotowaniu)

* * *

„*Atrakcyjność* samokontroli w naszym społeczeństwie jest niewątpliwa; zarazem jednak brak jest *racjonalnej refleksji* nad tym, co się z nią wiąże. Niniejszy program eksperymentów ma na celu rozwinięcie samokontroli, ale w znacznie szerszym i bardziej wszechstronnym zakresie – a właściwie w oparciu o zupełnie inną podstawę – niż ta, którą przewiduje się w zwykłych, naiwnych, gorączkowych dążeniach do jej osiągnięcia. Kiedy człowiek zadaje sobie pytanie: «Jak mogę zmusić się do zrobienia tego, co powinienem wykonać?», można przetłumaczyć na: «Jak mogę zmusić się do zrobienia tego, na co zdecydowana część mnie nie ma ochoty?». Innymi słowy, jak jedna część osobowości może ustanowić żelazną dyktaturę nad drugą częścią? Życzenie, by tak się stało, wraz z mniej lub bardziej skutecznymi próbami jego realizacji, stanowi cechę charakterystyczną dla nerwicy natręctw.

Osoba, która traktuje siebie w ten sposób, to despotyczny tyran. Jeżeli potrafi i ma odwagę postępować w ten sposób względem innych, może niekiedy okazać się skutecznym organizatorem; ale kiedy jest zmuszona do przyjęcia od innych lub od siebie samej rozkazów to zaczyna stawiać bierny lub czynny opór. Dlatego zazwyczaj osoba kompulsywna osiąga bardzo niewiele. Spędza swój czas na przygotowaniach, decyzjach, upewnianiu się, ale robi niewiele postępów w realizacji tego, co tak pracowicie planuje. W jej własnym zachowaniu przypomina to, sytuację sklepu lub urzędu, gdzie szef zachowuje się jak «dozorca niewolników», który narzuca im, żeby pracowali; natomiast «niewolnicy», poprzez swoją opieszałość, błędy, choroby i niezliczone inne techniki sabotażu, niweczą wszelkie jego wysiłki. «Ja» osoby kompulsywnej utożsamia się ze sztywnymi wytycznymi i próbuje je przeforsować, a pozostałe części osobowości, których interesy nie są brane pod uwagę, odwdzięczają się zmęczeniem, wymówkami, obietnicami, nieistotnymi trudnościami. Tym sposobem, w przypadku osób kompulsywnych, «rządzący» i «rządzony» znajdują się w ciągłym klinczu.

Chociaż tylko nielicznym z nas można postawić diagnozę nerwicy natręctw, to jednak wszyscy ludzie wykazują mniejszy lub większy stopień kompulsywności, gdyż jest to charakterystyczny objaw neurotyczny naszych czasów".

(PHG, 1951, *Mobilizowanie self*, Rozdział VI: „Retrofleksja"; w przygotowaniu)

* * *

W zależności od stopnia, w jakim opisana powyżej kompulsywność charakteryzuje sposób bycia danej osoby i jej osobowość, ma ona również wpływ na jej zachowanie dotyczące zdobywania samoświadomości, potrzebę samorealizacji i wzrostu osobistego, włącznie z przeprowadzaniem zmian, które mogą dopomóc jej w życiu i sprawić, że będzie szczęśliwsza. W ten oto sposób osoba, która przychodzi na terapię może wyobrażać sobie, że podobne podejście jakie stosuje wobec siebie wszędzie indziej wymagane jest od niej również w trakcie terapii i ze wszystkich swoich sił próbuje się zmienić, a metoda z jakiej wtedy korzysta to zazwyczaj introspekcja [łac. *Introspectio* «wgląd do wnętrza»; Encyklopedia PWN online, 2023], czyli samoobserwacja i analiza własnych wewnętrznych stanów i przeżyć psychicznych.

Autorzy *Terapii Gestalt* uznają introspekcję za formę retrofleksji i wielokrotnie przestrzegają przed jej stosowaniem. To właśnie w związku z daremnością introspekcji oraz skutkami ubocznymi zachowań retrofleksyjnych takich, jak porównywanie się z innymi, samokrytyka i zmuszanie się, rozkazywanie sobie, karanie się, przekupywanie siebie i nagradzanie, które prowadzą do poczucia niższości i pogardy wobec siebie, prokrastynacji, izolacji i cierpienia, Perls, Hefferline i Goodman zaproponowali nowatorską metodę zwiększania świadomości doznaniowej.

* * *

„Kiedy dokonujesz introspekcji, *przyglądasz się samemu sobie*. Ta forma retrofleksji jest tak powszechna w naszej kulturze, że duża część literatury psychologicznej po prostu przyjmuje za pewnik, że każda próba poszerzenia samoświadomości musi z konieczności polegać na introspekcji. Mimo iż zdecydowanie tak nie jest, to każdy kto podejmuje się wykonania zawartych w naszej książce eksperymentów, niechybnie *zaczyna* od introspekcji. Obserwator pozostaje wtedy zupełnie oderwany od obserwowanej części i dopiero gdy to rozszczepienie zostaje uzdrowione, osoba w pełni zdaje sobie sprawę, że może istnieć samoświadomość, która nie jest introspekcją. Wcześniej przyrównaliśmy prawdziwą świadomość doznaniową do żaru wytwarzanego w płonącym węglu przez jego własne spalanie, a introspekcję do kierowania wiązki światła latarki na jakiś przedmiot i dostrzegania jego powierzchni dzięki odbijających się od niej promieni.

> Zbadaj swoje funkcjonowanie w trakcie introspekcji. Co jest twoim celem? Czy chodzi ci o odkrycie jakiejś tajemnicy? Poszukujesz jakiegoś wspomnienia? Masz nadzieję (lub obawiasz się) niespodzianki? *Czy obserwujesz siebie przenikliwym okiem surowego rodzica tak, aby upewnić się, że nie popełniasz żadnych błędów?* Czy próbujesz odnaleźć coś, co będzie pasowało do jakiejś teorii − na przykład teorii przedstawionej na stronach niniejszej książki? Czy też, wręcz przeciwnie, dbasz o to, by takie potwierdzające zdarzenia nie zaistniały? Spróbuj następnie skierować takie nastawienie wobec osoby z twojego otoczenia. Czy istnieje taka osoba, której «wnętrze» chciałbyś zbadać? Czy jest ktoś, na kogo chciałbyś zwrócić baczną uwagę? Kto jest tym, którego czujesz, że należy mieć na oku?
>
> Pomijając już sam cel twojej introspekcji, jakie jest twoje nastawienie? Czy drążysz? Czy zachowujesz się jakbyś był bezwzględnym policjantem, który wali w drzwi i woła: «Otwórz mi pan!» A może jesteś nieśmiały i niedostępny wobec siebie

– innymi słowy, czy wymykasz się spojrzeniom? Czy patrzysz na siebie beznamiętnie? A może wyczarowujesz zdarzenia tylko po to, by spełnić swoje oczekiwania? Czy przesadnie je zniekształcasz? A może je łagodzisz? Czy wyławiasz tylko to, co zgadza się z twoimi bezpośrednimi oczekiwaniami? Krótko mówiąc, zauważ, *jak* funkcjonuje twoje «Ja». Jest to o wiele ważniejsze niż jakaś informacja na temat samej treści.

Skrajnym przypadkiem introspekcji jest hipochondria − poszukiwanie objawów choroby. Odwróć ją z powrotem i zamiast u siebie poszukaj objawów u innych. Spróbuj zachowywać się jakbyś był niedoszłym lekarzem lub pielęgniarką. Jaki jest cel takiego sprawdzania? Czy jest on seksualny? Czy powiedziano ci kiedyś, że masturbacja wywołuje charakterystyczny wygląd oczu? Czy dokonujesz introspekcji swojego ciała w poszukiwaniu oznak, że rozpoczęła się kara za twoje «grzechy»?".

(PHG, 1951, *Mobilizowanie self*, Rozdział VI: „Retrofleksja"; w przygotowaniu)

* * *

„Jednak bardziej powszechne zdrowe doświadczenie przedstawia się następująco: Osoba jest zrelaksowana, istnieje wiele spraw mogących wzbudzić troskę, ale wszystkie są zaakceptowane i pozostają mało określone – self jest «słabym gestaltem». Wtedy jakieś zainteresowanie zaczyna dominować i następuje spontaniczna mobilizacja sił, niektóre obrazy nabierają blasku i inicjowane są reakcje motoryczne. W tym momencie wymagane są też najczęściej pewne deliberatywne wykluczenia i wybory (a także spontaniczne dominacje tam, gdzie możliwe rywalizujące ze sobą sprawy budzące troskę same ustąpiły). Konieczne jest zarówno *zwracanie* uwagi, jak i pozostawanie uważnym, gospodarowanie swoim czasem i zasobami, mobilizowanie środków, które same w sobie nie są interesujące, itd. Oznacza to, że na całkowite funkcjonowanie self nakładane są deliberatywne ograniczenia, a procesy identyfikacji i alienacji przebiegają już zgodnie z tymi ograniczeniami. Mimo to, podczas tego przejściowego okresu deliberatywnej koncentracji, spontaniczność pozostaje wszechobecna w tle i w twórczym akcie deliberacji oraz w narastającym pobudzeniu na pierwszym planie. I wreszcie, w punkcie szczytowym pobudzenia, deliberacja zostaje rozluźniona, a zaspokojenie ponownie staje się spontaniczne.

Jaka jest samoświadomość ja – systemu identyfikacji, podczas takiego zwykłego doświadczenia? Jest ona deliberatywna, w trybie aktywnym, sensorycznie czujna i agresywna ruchowo, świadoma siebie samej jako oderwanej od swojej sytuacji.

Zdrowa deliberacja polega na świadomym ograniczaniu niektórych zainteresowań, percepcji i ruchów, aby z prostszą jednością móc skupić się na czymś innym. Percepcja i propriocepcja są ograniczone przez «niezauważanie», np. uwaga może zostać odwrócona poprzez ruch albo jeśli organiczne pobudzenie zostaje zahamowane, wtedy to, co postrzegamy, traci blask. Impulsy motoryczne mogą być powstrzymywane przez impulsy motoryczne, które z nimi rywalizują. Pobudzenia można zahamować poprzez ich izolowanie, niedostarczanie im obiektów, które by je wyostrzały, rozbudzały, lub też poprzez zaprzestanie inicjatywy mięśniowej, która mogłaby doprowadzić do nabrania rozpędu. (W międzyczasie, oczywiście, zainteresowanie, które zostało wybrane, *rozwija się* i nabiera pobudzenia).

Opisane mechanizmy nieodzownie wywołują poczucie, że jest się «aktywnym», że *się samemu produkuje* jakieś doświadczanie. Dzieje się tak dlatego, że self jest utożsamiane z wybranym ożywionym zainteresowaniem i z tej perspektywy środka wydaje się pełnić w polu rolę czynnika zewnętrznego działającego w polu. Podejście do środowiska odczuwane jest jako aktywna agresja, a nie jako wzrastanie w, bo tu znów rzeczywistość nie jest spotykana zgodnie z jej spontanicznym blaskiem, ale jest dobierana lub wykluczana zależnie od tego, z którym zainteresowaniem się utożsamiamy. Człowiek ma poczucie tworzenia sytuacji. Środki dobierane są wyłącznie na podstawie wcześniejszej wiedzy o podobnych sytuacjach: ma się wtedy poczucie używania i opanowywania, a nie odkrywania-i-tworzenia. Zmysły są w stanie gotowości, wypatrują zamiast «znajdować» lub «reagować».

Występuje tu wysoki stopień abstrahowania zarówno z całości percepcyjno-motoryczno-afektywnej, jak i z całości pola. (Abstrakcja, jak już powiedzieliśmy, oznacza utrwalenie niektórych części, tak aby inne części mogły się poruszać i tworzyć pierwszy plan). Przedsięwzięcie, środki i cel pozostają od siebie oddzielone. Takie abstrakcje łączą się w ściślejszą, prostszą jedność.

Wreszcie, istotną abstrakcją jest samo ja, które jest odczuwane jako coś realnego w sytuacjach związanych z deliberatywnym zachowaniem: potrzeba organiczna jest bowiem ściśle ograniczona do osiągnięcia celu, percepcja jest kontrolowana, a środowisko nie jest kontaktowane jako biegun naszej egzystencji, lecz utrzymywane jest na dystans jako «świat zewnętrzny», wobec którego jednostka stanowi pochodzący z zewnątrz czynnik. Natomiast to, co odczuwa się jako bliskie, to spójność celu, orientacji, środków, kontroli itp., i tym właśnie jest ja – sam wykonawca. Wszelkie teoretyzowanie, a zwłaszcza introspekcja, są deliberatywne, ograniczające i abstrakcyjne; w związku z tym zazwyczaj każde teoretyzowanie o self, a szczególnie takie, które opiera się na introspekcji, przedstawia ja jako centralną strukturę self. Oznacza to, że jesteśmy świadomi siebie w pewnym odosobnieniu, nie zawsze w kontakcie z czymś innym. Wysiłek woli i ćwiczenie własnego warsztatu umiejętności imponują swoją widoczną energią. Poza tym istnieje jeszcze następujący ważny czynnik neurotyczny: deliberatywne działania stale powracają w celu wyciszenia niedokończonych sytuacji i w ten sposób taki nawyk self zapisuje się w pamięci jako wszechobecne poczucie siebie; gdy tymczasem spontaniczny kontakt ma tendencję do doprowadzania sytuacji do końca i jest zapominany. Jakkolwiek by nie było, faktem jest, że w ortodoksyjnych psychoanalitycznych teoriach świadomości to właśnie ja, a nie self, znajduje się w centrum uwagi (co omówimy obszernie w następnym rozdziale).

Oznacza to, że w rajskim świecie spontanicznych identyfikacji i alienacji wolnym od deliberatywnych ograniczeń, ja stanowiłoby zaledwie etap funkcji self. A jeśli obserwuje się wyłącznie zachowanie, to ja nadal nie rzuca się w oczy, nawet jeśli zachowanie to charakteryzuje znaczna doza deliberatywności. Jednak we wszelkich introspekcyjnych teoriach z konieczności wysuwa się na pierwszy plan; a kiedy podmiot jest neurotyczny, nic innego nie istnieje w świadomości, jak tylko deliberatywne ja”.

(PHG, 1951/2022, s.303-306)

* * *

„Zobaczmy jak, z perspektywy dynamiki życia psychicznego, można by otrzymać tak bardzo wiarygodny obraz, jaki przedstawił dr Federn. Rozważmy następujące stwierdzenia:

> Psychiczne i cielesne ja odczuwane są oddzielnie, ale w stanie przebudzenia zawsze w sposób pozwalający doświadczać psychiczne-ja jako znajdujące się wewnątrz cielesnego-ja.

Z pewnością *nie* zawsze. Sytuacja budząca silne zainteresowanie wyłania się w świadomości znacznie większa niż odczuwane ciało; ciało jest odczuwane jako *jej* część, albo to nie «ciało» jest w ogóle odczuwane, lecz obiekt-w-jego sytuacji, który został rozpoznany przez cielesny apetyt. W takim momencie ciało jest odczuwane jako małe i zwrócone na zewnątrz w kierunku zainteresowania. Ale to, co autor ma tutaj najprawdopodobniej na myśli, stanowi moment *introspekcji*; i to prawda, że w tym przypadku «umysł» znajduje się wewnątrz «ciała» – zwłaszcza jeśli ciało stawia opór wobec bycia tłem i jest znudzone, niespokojne, swędzące.

Teraz możemy docenić następujące sformułowanie:

> Ego (ja) jako podmiot jest określane zaimkiem «Ja», a jako obiekt nazywane jest self.

Taki język jest zrozumiały tylko wtedy, gdy techniką obserwacyjną jest introspekcja, bo tylko wtedy «psychiczne» ja jest aktywne, a „psychiczne" i «cielesne» self pozostaje pasywne; a skoro świadomości ciała nie da się kontrolować – chyba że introspekcja zamieni się w ożywioną fantazję – to obiekt poczucia-ciała będzie większy od introspekcyjnego podmiotu. Zastanówmy się jednak nad logiką takiego języka w jego potocznym użyciu. W trakcie introspekcji świadomość-ciała nie jest aktywna; co w takim razie? Czy jest to «Ja», czy też nie jest? Jeśli świadomość ciała jest tym, czym jest «Ja», to znaczy, że «self» nie jest tylko obiektem, a «Ja» po części nie stanowi już podmiotu. A jeśli świadomość ciała nie jest tym, czym jest «Ja», to znaczy, że istnieje wtedy system świadomości poza kontrolą ja (ego) (mianowicie świadomość, która nie podlega introspekcji), i co wówczas dzieje się z jednością, o której była wcześniej mowa? Oba te wnioski okazują się prawdziwe i oba są niezgodne z teorią Federna. Na szczęście ta prawdziwa, stojąca u podstaw jedność może zostać wykazana na drodze prostego eksperymentu: prowadząc introspekcję, postaraj się uwzględniać coraz więcej części większego, pasywnego cielesnego-self jako obiekty działającego «Ja»; z początku, stopniowo, a potem wszystko naraz, umysł i ciało połączą się, «Ja» i self połączą się, zniknie rozróżnienie na podmiot i przedmiot, a świadome self zetknie się rzeczywistością jako percepcja lub zainteresowanie jakimś «zewnętrznym» problemem, bez interwencji «zwykłych» myśli.

Oznacza to, że self, świadome w trybie pośrednim, burzy podział na umysł, ciało i świat zewnętrzny. Czyż nie powinniśmy zatem ostatecznie uznać, że introspekcja stanowi raczej kiepską *podstawową* metodę zdobywania obserwacji na potrzeby teorii self i jego powiązań z «Ja», jako że wytwarza pewien swoisty stan rzeczy? Należy raczej zacząć od eksploracji szerokiego spektrum sytuacji i zachowań wzbudzających zatroskanie. Wtedy to, jeśli powrócimy do introspekcji, prawdziwa sytuacja staje się oczywista: introspekcyjne «ja» stanowi deliberatywną postawę ograniczającą świadomość psycho-somatyczną, czasowo wyłączającą świadomość środowiskową i czyniącą ze świadomości-ciała bierny przedmiot.

Kiedy owo deliberatywne ograniczanie pozostaje *nieuświadomione* (tzn., kiedy funkcja-ja alienacji jest neurotyczna), wówczas pojawia się poczucie stałej granicy self i

wyizolowanego aktywnego centrum. Taki stan rzeczy powstaje jednak na skutek samego nastawienia. I wtedy również mamy tylko «zwykłe» myśli pozbawione «realności». Jeśli jednak chodzi o świadomą introspekcję, to w tej sytuacji myśli *stanowią* rzeczywistość: są one aktualną sytuacją z wyłączeniem środowiska; i wtedy właśnie zamknięte w swoich granicach self i jego aktywne centrum składają się w dobry Gestalt.

Ale ogólnie rzecz biorąc, świadome self nie ma stałych granic; bądź co bądź self istnieje dzięki kontaktowi z jakąś aktualną sytuacją, a jego granice wyznacza kontekst jego zaangażowania, dominująca potrzeba oraz wynikające z niej identyfikacje i alienacje".

(PHG, 1951/2022, s.319-320)

* * *

„Pacjent przychodzi po pomoc, ponieważ nie może sam sobie pomóc. Jeżeli więc samoświadomość doznaniowa (ang. self-awareness) pacjenta nie ma żadnego znaczenia, jeśli jest rozumiana jedynie jako świadomość refleksyjna tego, co się dzieje i brak jej jakiegokolwiek wpływu na samopoczucie pacjenta – choć z pewnością już przyczyniła się do zmiany, bo przyszedł on samodzielnie, poruszając się na własnych nogach – to wtedy cała rola pacjenta polega na tym, że coś się na nim wykonuje; prosi się go jedynie, żeby w niczym nie przeszkadzał. I przeciwnie: jeśli samoświadomość doznaniowa jest siłą integrującą, to od samego początku pacjent staje się aktywnym partnerem w pracy terapeutycznej, tak jakby był adeptem psychoterapii. W takiej sytuacji akcent przestaje padać na pewien komfort bycia chorym i zostaje przesunięty na poczucie, że można się czegoś nowego nauczyć – psychoterapia jest wszak dyscypliną humanistyczną, rozwinięciem dialektyki sokratejskiej. Podobnie rolą terapii przestaje być likwidowanie większości kompleksów czy też uwalnianie określonych odruchów, a zamiast tego staje się nią praktyka samoświadomości doznaniowej umożliwiająca pacjentowi osiągnięcie takiego punktu, w którym może radzić sobie bez pomocy – bo tutaj, podobnie jak w medycynie, powszechnie wiadomo, że *natura sanat non medicus*: tylko sam pacjent (w środowisku) może się wyleczyć".

(PHG, 1951/2022, s.116)

Bibliografia:

Beisser, A. (1970). *The Paradoxical Theory of Change*, w: J. Fagan, I.L. Shepherd (red). Gestalt Therapy Now, New York: Harper & Row, s. 77-80.

Callahan, J.F. (2009). *Gestalt Practice. Manual of Gestalt Practice in the Tradition of Dick Price*, The Gestalt Legacy Project. Lulu.com.

Frambach L. (2003). *Doniosła Rola Świata Nicości: „Twórcza Bezinteresowność" Salomo Friedlaendera*, w: M. Spagnuolo Lobb, N. Amendt-Lyon (red). Licencja Artystyczna: Sztuka Terapii Gestalt; Wien Springer-Verlag, 2003; str.: 113-127 (BG: przeł. P. Mierkowski).

Lao Tsu (1999) *Tao Te Ching* (Illustrated Journey); przeł. S. Mitchell. London: Frances Lincoln.

Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points & Techniques*. Hove: Routledge.

Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P. (1951/2022). *Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka - tom pierwszy: Nowość, pobudzenie i wzrost*; przeł. P. Mierkowski, E. Canert-Łąka, M. Paruzel-Czachura, J. Sienkiewicz-Urbaniak, B. Konieczniak, Warszawa: OZO.

Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka - tom drugi: Mobilizowanie Self*; przeł. B. Konieczniak, M. Paruzel-Czachura, J. Sienkiewicz-Urbaniak, P. Mierkowski, Warszawa: OZO (w przygotowaniu; premiera grudzień 2023).

Perls, F.S. (1969/2019). *Terapia Gestalt Verbatim*; przeł. M. Paruzel-Czachura, B. Konieczniak. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Perls, F. S. (1970) *Four Lectures*, w J. Fagan, I. Shepherd (red.) Gestalt Therapy Now. Middlesex: Penguin Books.

Perls, F.S. (1973). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Mountain View, CA: Science and Behavior Books.

Smuts, J.C. (1895/1973). *Walt Whitman: A study in the evolution of personality*. Detroit: Wayne State University Press.

Smuts, J.C. (1926). *Holism and evolution*. New York: McMillan.