STAJĘ SIĘ SOBĄ W RELACJI Z TOBĄ - O KONCEPCJI RELACYJNEGO SELF W PSYCHOTERAPII GESTALT

Marta Katolo

Celem niniejszego artykułu jest nakreślenie gestaltowskiej koncepcji *self,* dla której najbardziej specyficzne jest uznanie, iż zajmuje ono pozycję środkową pomiędzy organizmem a środowiskiem - przynależy więc nie tyle do hipotetycznej struktury Ja, ile do relacji między Ja spotykającym się z nie-Ja (Spagnuolo-Lobb, 2011)[1].

Pamiętam, że gdy po raz pierwszy spotkałam się z koncepcją relacyjnego *self*- tak, jak rozumiane jest ono w Gestalcie - poczułam się zaintrygowana. Mój umysł - wyćwiczony w toku studiów psychologicznych do pojmowania psychiki w kategoriach struktur, pojęć i dość ostrych definicji - wyraźnie gubił się, próbując przyswoić, że *self może* być rozumiane jako coś dynamicznego, co wyłania się na styku organizmu i środowiska. Początkowe zagubienie pomału ustępowało miejsca ciekawości, poczuciu, że przecież koncepcja ta opisuje w bardzo elegancki i przystępny sposób doświadczenie, które wydaje mi się tak bardzo znajome.

To, co zostało zapoczątkowane przez twórców psychoterapii Gestalt w latach 50. ubiegłego wieku, ewoluowało i wciąż wzbogaca się o nowe wątki (Jacobs, 1991; Brownell, 2010). Żeby jednak w pełni zrozumieć samą ideę relacyjnego *self,* warto sięgnąć do źródeł - czyli do myśli, które przed laty zainspirowały twórców Gestaltu do stworzenia własnej koncepcji nie tyle zdrowia psychicznego, ile ogólnych zasad funkcjonowania człowieka w świecie. Źródłami tych inspiracji były między innymi poglądy filozofów Wschodu (głównie buddyjskich mistrzów zen), filozofów egzystencjalnych, a w sposób szczególny - Martina Bubera, którego myśli poświęcę więcej miejsca, ponieważ gestaltowska koncepcja *self* sprawia wrażenie wprost przesiąkniętej jego poglądami.

DIALOGICZNA ZASADA MARTINA BUBERA

Martin Buber - austriacki filozof i chasydzki Żyd - był jedną z postaci, pod wpływem których pozostawała zwłaszcza Laura Perls, która miała okazję poznać go osobiście. Koncepcja Bubera to jeden z przykładów tzw. *filozofii etiologicznej,* której przedmiotem poszukiwań nie jest konkretne ludzkie *Ja* (samo w sobie uważane za coś nierzeczywistego i abstrakcyjnego), lecz *My* - które oznacza tu rzeczywistą wspólnotę *Ja* z jego *Ty.* Filozofia dialogiczna (zwana też po prostu dialogiką) jest odłamem filozofii egzystencjalnej i należy do tego samego prądu, co rozwijające się w podobnym okresie poglądy Martina Heideggera i Jeana-Paula Sartre'a - zachowując przy tym wyróżniający ją religijny charakter.

Buber postrzegał ludzką egzystencję jako z gruntu dwoistą, wręcz rozdartą pomiędzy dwa wymiary: relacyjno-religijny i przedmiotowy. Dwoistość ta jest punktem wyjścia wszystkich jego rozważań. Autor w zbiorze pism zatytułowanym *Ja i Ty* już na wstępie zaznacza: „postawa człowieka jest dwojaka, tak jak dwojakie są podstawowe słowa, które może on wypowiadać" (1992). Mamy więc dwie możliwe postawy, charakteryzujące się dwoma odrębnymi sposobami wchodzenia w kontakt ze światem. Pierwszą z nich jest postawa egocentryczna, traktująca świat jako przedmiot doświadczania i użytkowania. Postawa ta oparta jest na niekończącym się monologu kogoś, kto świata jedynie „używa". Dla tego typu postawy Buber używał określenia „przedmiotowa relacja *Ja-To*"[2]. Drugą możliwą postawę wobec świata

1 Opisany sposób pojmowania zjawiska *self* przyjmowany jest współcześnie przez niektóre intersubiektywne szkoły psychoterapeutyczne, natomiast pionierami w tej dziedzinie byli przedstawiciele szkoły Gestalt - stąd w tekście posługiwać się będę czasem wyrażeniem .gestaltowska koncepcja *self,* mając na względzie fakt, że sama idea relacyjności i specyficznej dynamiki *self* ujrzała światło dzienne dzięki pracy Fritza i Laury Perls, Paula Goodmana i ich współpracowników.

2 W niektórych polskich wydaniach pism Bubera można spotkać zapis *Ja-Ono* - związany z niemieckim słowem *Es* **użytym** w oryginalnej pisowni.

-„podmiotową relację *Ja-Ty"* - określał jako dialogiczną i opisywał jako „życie w obecności innego bytu i w bezpośrednim związku z nim".

Aby dobrze zrozumieć koncepcję Bubera, należy choć na chwilę przyjąć jego punkt widzenia i uwzględnić kontekst religijny. Sama postawa dialogiczną wywodzi się w linii prostej z judaizmu. Według niej istotą człowieczeństwa jest bycie naprzeciw Drugiego, bycie w dialogu, nie zaś w odłączeniu - nic bowiem nie może istnieć w odłączeniu, jako osobny byt. Dokądkolwiek zaś zwraca się człowiek wierzący, z kimkolwiek i czymkolwiek wchodzi w prawdziwą relację - w istocie zwraca się do Boga i z Nim w tę relację wchodzi; świat w każdym swoim przejawie jest emanacją Boga. Buber, szukając najczystszych źródeł tej emanacji i dostępnych sposobów spotkania z Bogiem w świecie, doszedł do wniosku, że najlepszymi pośrednikami na tej drodze są inni ludzie - ludzkie *Ja* i ludzkie *Ty.* Gdy dwoje ludzi prawdziwie się ze sobą spotyka - nie tylko urzeczywistniają oni w tym spotkaniu sens swojej egzystencji (czyli stają się w pełni sobą), ale też biorą znaczny udział w uświęcaniu świata - tworzeniu większej liczby miejsc, w których Bóg może na czas spotkania zamieszkać. W czasie trwania autentycznego spotkania *Ja z Ty* według Bubera zawsze obecny jest Bóg - mamy tu więc do czynienia z pewnym wymiarem *sacrum.*

Buberowska zasada dialogiczna postuluje postrzeganie człowieka jako istoty, która nie tyle *jest,* ile *staje się* osobą, będąc w relacji do *Ty* - póki bowiem człowiek tylko poznaje, doświadcza i używa świata (traktując go jako *To)* nie ma w tym świecie żadnego udziału, gdyż jest od niego odgrodzony dystansem pozwalającym utrzymać się w bezpiecznej pozycji obserwatora. Warunkiem podjęcia relacji ze światem jest ujrzenie w tym świecie podmiotu, osoby, partnera dialogu - dopiero wówczas, i tak długo, jak długo trwa relacja *Ja-Ty,* człowiek ma udział w świecie (Glinkowski, 2009). Według Bubera *Ja* nie może istnieć bez *Ty* lub bez *To* - zawsze, gdy człowiek wymawia słowo *Ja,* w domyśle definiuje również *Ty,* od którego *Ja* się odróżnia: „staję się *Ja* w relacji z *Ty.* Stając się *Ja,* mówię *Ty"* (Buber, 1992).

Charakterystycznym wymiarem relacji *Ja-Ty* jest nie tylko jej autentyczność, ale i teraźniejszość. Według filozofii dialogu teraźniejszość prawdziwa i wypełniona istnieje tylko wtedy, gdy trwa obecność, spotkanie, relacja. Nie ma czegoś takiego, jak relacja we wspomnieniu - zawsze, gdy myślimy o czymś, robimy to z dystansu, uprzedmiatawiając to, o czym myślimy i do czego wracamy - wchodzimy więc z tym, co w danej chwili wspominamy, w relację *Ja-To,* przekształcając przeżycie w obiekt naszych działań. Zatem relacja *Ja-Ty* jest w dużej mierze możliwa do przeżycia jedynie w bezpośrednio trwającym doświadczeniu, a jedynymi osobami, które mogą ją opisać, czy raczej przeżyć, są partnerzy relacji. Każda próba opisu jest wprowadzaniem obiektywizmu tam, gdzie wszystko jest subiektywne, (czy też intersubiektywne). Powyższą zasadę ilustruje cytat z książki *Ja i Ty:*

> „Teraźniejszość nie jest czymś zwiewnym i przemijającym, to coś, co czeka i jest obecne naprzeciw nas. Przedmiot zaś nie jest trwaniem, lecz bezruchem, zatrzymaniem się, zaprzestaniem, usztywnieniem, przerwaniem, brakiem relacji, brakiem obecności. Istoty przeżywa się w teraźniejszości, przedmioty w przeszłości" (ib.).

Warunkiem podjęcia relacji ze światem jest ujrzenie partnera dialogu

Relacja *Ja* z *Ty* jest zawsze bezpośrednia, co oznacza, że nie ma i nie potrzebuje pośredników (zarówno innych osób, jak i pojęć, idei, słów). Buber twierdził, że w chwili, gdy trwa autentyczny dialog między *Ja* i *Ty,* nie może być między nimi żadnej wiedzy, fantazji, zakotwiczenia w pojęciowości. Postrzeganie w chwili bycia w relacji zmienia się z analitycznego w holistyczne. Jeśli w danej chwili pojawi się jakiś element pośredniczący - staje się on automatycznie przeszkodą dla dalszego dialogu, odłącza bowiem *Ja* od *Ty:* „tylko tam, gdzie rozpadły się wszelkie środki, dokonuje się Spotkanie" (ib.).

Co ciekawe, według Bubera w podmiotowy rodzaj relacji można wejść nie tylko z drugim człowiekiem, lecz także z każdym innym przejawem życia, np. z drzewem. O relacji bowiem nie świadczy żadna cecha czy charakterystyka partnera w dialogu (czyli to, *kim* jest), ale postawa, jaką ma on wobec partnera (czyli *to, jak* wobec niego jest). W myśl zasady dialogicznej relacja może trwać, nawet jeśli człowiek czy istota, do której mówię

Ty, w swoim doświadczeniu nie uświadamia sobie tego. Jeśli zachowam podmiotową postawę i podejście wobec rosnącego dębu - mogę być z nim w relacji *Ja-Ty,* mimo iż dąb ten prawdopodobnie nie zdaje sobie z tego sprawy (choć o tym ostatnim mogę tylko przypuszczać). Bycie w relacji *Ja-Ty* oznacza możliwość przyjęcia określonej postawy przez podmiot doświadczenia.

POJĘCIE *SELF* W PSYCHOTERAPII GESTALT

Peter Philippson w książce *The Emergent Self* (2009) - w całości poświęconej zagadnieniu *self w* psychoterapii Gestalt - w prostych słowach przedstawia istotę całej koncepcji. Wychodzi od stwierdzenia, że istnieją dwie grupy słów służących opisowi namacalnej, obserwowanej przez nas rzeczywistości. Do pierwszej zalicza rzeczowniki-takie, jak „stół", „kamień", „komputer". Te słowa opisują rzeczy, których możemy dotknąć, zobaczyć, użyć, wskazać na nie - gdy wejdziemy z nimi w rodzaj relacji. Niezależnie jednak od tego, czy wejdziemy z nimi w kontakt, czy nie - są to słowa określające istotę danej rzeczy i właściwie każdy człowiek bez większych patologii w obrębie narządów zmysłów będzie mógł je zarejestrować, rozpoznać i nazwać. Drugim rodzajem słów są określenia służące opisowi (jak się okazuje w sposób naturalny związane z czynnością porównywania): „duży", „mały", „ciężki", „gładki". Takie słowa nie mają właściwie żadnego znaczenia, jeśli nie będziemy znali ich przeciwwagi, drugiego bieguna. Jeśli powiem, że koń, którego widzę jest duży - będzie to oznaczało prawdopodobnie, że moje wcześniejsze doświadczenia z końmi dotyczyły niższych wierzchowców. Dla innej osoby ten sam koń może być koniem średniej wielkości. Teoria relacyjnego, czy - jak proponuje Philippson - „wyłaniającego, wynurzającego się" *self,* zakłada, że interesujące nas pojęcie należy do drugiej kategorii słów, do których istnienia potrzeba porównania z Innym. Nie jest to więc kategoria rzeczy, lecz specyfika tego, co i jak wynurza się, wyłania w danej sytuacji. *Self nie* jest rzeczą, lecz dzianiem się.

Self nie jest rzeczą, lecz dzianiem się

Podstawowa różnica w definiowaniu *self przez* gestaltystów w porównaniu z przedstawicielami innych podejść psychoterapeutycznych jest taka, że pojmuje się tu self jako funkcję pola fenomenologicznego - nie zaś jako właściwość przypisaną jednostce, względnie stałą w czasie. Przejaskrawiając dla potrzeb niniejszego artykułu różnice między podejściami, możemy przyjąć, że teoretycy innych modalności psychoterapeutycznych posługują się terminem self jak pojęciem z ustalonym desygnatem: za *self* uznają zwykle określoną istotę, kształt Ja - związaną z ciągłością i tożsamością. To, w jaki sposób Ja funkcjonuje w świecie, opisuje właśnie struktura *self* - względnie niezmienna w czasie, dająca się zamknąć w ramy opisowe. W psychoterapii Gestalt jest zgoła inaczej - pojęcie strukturalne self jako takie nie istnieje, ponieważ self jest wciąż zmienne, dynamiczne, jest w ciągłym ruchu. Ta płynna i w pierwszym wrażeniu trudno dająca się uchwycić definicja to efekt osobistych inspiracji twórców Gestaltu. Widać w niej wyraźne nawiązania do opisanej wyżej koncepcji Martina Bubera, przekonań Sorena Kierkegaarda, rozmyślań na temat człowieczego wyboru Martina Heideggera oraz koncepcji osobowości jako procesu Harry'ego Stacka Sullivana (Clarkson i Mackewn, 2008). Definicja *self,* która powstała dzięki tym wpływom jest wieloaspektowa i złożona, a jednocześnie spójna.

W myśl założeń psychoterapii Gestalt jednostka jest pewnym potencjałem, który wciąż się rozwija, a zatem bardziej *staje się,* niż *jest.* W każdej chwili ma ona prawo wyboru spośród posiadanych możliwości, a poprzez podejmowane decyzje coraz bardziej stwarza samą siebie (szczególnie ważnym dylematem, przed którym staje człowiek, jest heideggerowski wybór pomiędzy autentycznym i nieautentycznym sposobem istnienia). Ponieważ mowa tu o ciągłym ruchu i zmianie w czasie, osobowości człowieka nie da się zdefiniować jako mierzalnej struktury, tym bardziej że *Ja* - w oparciu o filozofię Bubera - może definiować siebie tylko w odniesieniu do innych, a każdy Inny jest „różny" - potencjalnie istnieje więc nieskończona liczba definicji siebie samego.

Sceptycy mogliby w tym miejscu stwierdzić, że *self w* Gestalcie jest wobec tego tworem nigdy nieoznaczonym i trochę „przypadkowym", płynącym w niewiadomym kierunku wraz ze zmieniającym

się doświadczeniem. Istnieje jednak pewna zasada integrująca wszystkie działania jednostki, porządkująca je, nadająca im kierunek i cel - mowa o *zasadzie samoregulacji* (zaczerpniętej przez Perlsa z koncepcji samorealizacji Kurta Goldsteina), którą rządzi się każde nieneurotyczne Ja. Samoregulacja to naturalna tendencja człowieka do utrzymywania stanu równowagi oraz takiego działania w świecie, które odpowiada potrzebie obecnej w danej chwili (Silis i in.,1999). W głębszym sensie samoregulacja jest procesem urzeczywistniania samego siebie, stawania się coraz bardziej sobą. *Self*- nie będąc więc ani rzeczą, ani strukturą, jest postrzegane przez gestaltystów jako podlegający ciągłym przemianom proces samo--organizowania się w zmieniającym się środowisku.

Skoro *self to* inaczej aktualny styl twórczego przystosowania jednostki w określonym polu, możemy przyjąć, że pytając o nie, pytamy o sposób bycia jednostki w danej chwili, w danym miejscu - nie zaś o nią samą, o jakąś jej charakterystykę. Jak pisze Serge Ginger w swojej *Sztuce kontaktu:* „Moje *self* jest wysoce zmienne i głęboko związane z fenomenologicznym postrzeganiem świata, przedkładającym chwilowy, subiektywny proces nad poszukiwanie trwałych, zobiektywizowanych jakości bytu" (2004).

W głębszym sensie samoregulacja jest procesem urzeczywistniania samego siebie

Współcześni badacze psychoterapii Gestalt (m.in. Spagnuolo-Lobb, 2011, 2013) są zdania, że takie postrzeganie self bierze się dziś nie tyle z chęci odrzucenia struktury i z góry określonych kryteriów, (a więc tak charakterystycznego dla twórców naszego podejścia buntu wobec czegoś zastanego), ile z przyjęcia bardziej humanistycznej perspektywy: zadaniem bowiem każdego, kto decyduje się zgłębiać naturę ludzką, jest uznanie prymatu tego, co dzieje się spontanicznie nad ustrukturalizowanym opisem w kategoriach umożliwiających dokonanie wyczerpującej charakterystyki. Korzystanie z zastanych pojęć wydaje się pociągające, bowiem łatwiej jest wówczas coś uchwycić, nazwać - jednak opis zawsze wymyka się chwili obecnej, zawsze bardziej dotyczy czegoś, co już było i co należy do przeszłości, niż czegoś, co jest obecne w bezpośrednim doświadczeniu w *tu i teraz* (por. kwestię teraźniejszości relacji u Bubera). Zamykanie człowieka w schematy pojęciowe, ocenianie go przy użyciu standaryzowanych skal jest zbytnim redukcjonizmem i niesie ze sobą ryzyko unicestwienia tego, co w nim najbardziej nieuchwytne - istnieje wówczas niebezpieczeństwo, że z podmiotu naszych obserwacji stworzy się uprzedmiotowiony obiekt badań, niemający już nic wspólnego z pierwotną, autentyczną jakością.

PERSPEKTYWA GABINETU: DYNAMIKA *SELF* I JEGO FUNKCJE JAKO ELEMENTY CAŁOŚCIOWEJ DIAGNOZY PROCESU KLIENTA

W jednej ze swoich książek Fritz Perls napisał: „Jeśli jednostka ma przetrwać w świecie - musi się ciągle zmieniać" (1976). W koncepcji Gestalt - inaczej niż w innych podejściach terapeutycznych - nie istnieje definicja „zdrowej osobowości" rozumianej jako zestaw określonych cech lub zachowań, jakie powinno się przejawiać, by zostać uznanym za „zdrowego" lub „normalnego". Nie istnieje też podobna do nozologicznej klasyfikacja zaburzeń i chorób, ponieważ psychopatologia jako nauka diagnozująca pacjentów i dzieląca ich na kategorie, jest nie do pogodzenia z gestaltowską perspektywą procesu (van Baalen, 1999). Póki osoba bierze czynny udział w procesie samorealizacji, żyje w zgodzie ze sobą i umiejętnie dostosowuje swoje funkcjonowanie do zmieniających się wciąż warunków pola - wszystko jest tak, jak być powinno. Sygnałem świadczącym o ryzyku psychopatologii jest raczej nadmierna schematyczność reakcji, będąca skutkiem usztywnionych gestaltów z przeszłości. Tego typu funkcjonowanie zubaża doświadczenie *self* - człowiek przestaje być twórcą swojego życia, coraz bardziej stając się nieobecnym odtwórcą - w efekcie może stać się zaprzeczeniem samego siebie, bardziej egzystować, niż żyć. W procesie psychoterapii Gestalt to, co pomaga klientowi odkryć na nowo moc jego możliwości, to nie tylko wiedza na temat tego, co w jego historii nie było dla niego dobre, ale przede wszystkim eksperymentowanie z nowymi możliwościami wchodzenia w kontakt i tworzenia nowych twórczych przystosowań do środowiska (Spagnuolo-Lobb, 2013).

Gestaltysta, diagnozując proces klienta, powinien zatem zwracać uwagę głównie na to, czy *self* klienta jest dynamiczne i czy ma zdolność do elastycznego formowania się na granicy kontaktu, we wspólnym, wciąż zmieniającym się polu fenomenologicznym relacji, jaka dzieje się w gabinecie. Terapeuta powinien także brać pod uwagę własne doznania, których doświadcza w kontakcie z klientem i traktować je jako wskazówkę w diagnozie fenomenologicznej - jeżeli bowiem jest coś niepokojącego w polu klienta, zaistnieje to również w polu relacji terapeutycznej. Terapeuta obserwując, że mimo nieustannie nakładających się na siebie cyklów doświadczania sposób adaptacji klienta do otoczenia pozostaje niezmienny, może dostrzec, jak twórcze niegdyś przystosowanie stało się raczej niedostosowaniem, usztywnieniem uniemożliwiającym wzrost (Brownell, 2010).

Ponieważ *self* jest procesem, nie zaś strukturą - powinniśmy w jego opisie kierować się nie określonymi jego właściwościami (tym, *jakie* to self jest), ale funkcjami (czyli tym, *jak* ono jest). Najbardziej znany w literaturze przedmiotu podział funkcji *self* na funkcję id, funkcję osobowości i funkcję ego nie wyczerpuje prawdopodobnie wszystkich możliwości. Serge Ginger (2004) dodaje do nich jeszcze funkcję pośrednią, z kolei Margherita Spagnuolo-Lobb (2011) uważa, że są to jedynie trzy z wielu możliwych sposobów opisu tego, jak człowiek wchodzi w kontakt ze światem. Mimo to, na potrzeby niniejszego artykułu przedstawię w krótkim opisie trzy najczęściej opisywane we współczesnych opracowaniach funkcje *self.*

> ***... self*** to inaczej aktualny styl twórczego przystosowania jednostki w określonym polu,

1. Funkcja id

   Odpowiada na pytanie o to, jak jednostka wchodzi w kontakt ze sobą (wewnętrzne pobudzenie) i ze środowiskiem (zewnętrzne bodźce płynące z otoczenia). Świat id to wszystkie wrażenia i potrzeby (zarówno świadome, jak i nieświadome) oraz popędy (głodu, zmęczenia, pobudzenia seksualnego) - innymi słowy wszystko to, co jednostce się „przydarza", co jest niezależne od jej wyborów (Ginger, 2004). Funkcja id daje organizmowi możliwość kontaktowania się nie tylko z otoczeniem, ale i z własnymi potrzebami fizjologicznymi oraz innymi doświadczeniami i wrażeniami postrzeganymi jako dziejące się wewnątrz ciała. Gdy funkcja id działa w sposób sprzyjający rozwojowi *self* - człowiek żyje w realnym kontakcie ze sobą i światem, ma bezpośrednie połączenie z tym, co się mu przydarza i co się wokół niego dzieje. Można powiedzieć, że sprawnie działająca funkcja id jest jak baza do fenomenologicznego uczestnictwa w realności, autentycznego bycia-w-świecie. Ucieleśnione doświadczenie *self* w dużej mierze zależy od bazowego doświadczenia zaufania lub braku zaufania nabywanego we wczesnym dzieciństwie (Spagnuolo-Lobb, 2013). W wieku dojrzałym te pierwsze przeżycia wyrażać się będą w sposobie, w jaki osoba wspiera samą siebie i potrafi korzystać ze wsparcia środowiska. Im bardziej osoba ufa samej sobie - tym pewniej czuje się w otoczeniu, z kolei im łatwiej jest jej korzystać z zasobów środowiska - tym bardziej uczy się ufać samej sobie. Obserwowanie funkcji wspierania siebie u klienta jest szczególnie ważnym elementem diagnozy fenomenologicznej - dzięki dobrze prowadzonej terapii osoba z dużym deficytem wsparcia (którego nie doświadczyła w dzieciństwie) może nauczyć się wspierania samej siebie korzystając z wyrastającego w polu relacji terapeutycznej wsparcia ze strony terapeuty - szczególne znaczenie w pracy terapeutycznej nadawała temu fenomenowi Laura Perls (Amendt-Lyon, 2016)

2. Funkcja osobowości

   Umożliwia asymilację i rozumienie siebie w perspektywie czasowej - daje człowiekowi możliwość wejścia w kontakt ze środowiskiem na bazie tego, kim jest, z jaką prawdą o sobie się utożsamia, za kogo się uważa. Funkcja osobowości dotyczy przedstawień (reprezentacji) - to znaczy wcześniejszego doświadczenia i samowiedzy (Robine, 1990), wyraża się w odpowiedzi na pytanie: „kim jestem?". Wchodzenie jednostki w kontakt ze światem będzie zależeć od jej bazowej postawy wobec niego i od definicji *self,* z którą sama się utożsamia. Jeśli postrzega siebie jako wycofującego się introwertyka - inaczej będzie radzić sobie w sytuacji ekspozycji społecznej, niż osoba nazywająca siebie ekstrawertyczną i lubiącą

wyzwania. Funkcja osobowości jest więc w jakimś sensie oparta o swoiste „rusztowanie" zbudowane z przeszłych doświadczeń, czy - jak w podanym wyżej przykładzie - również cech temperamentalnych. Wciąż jednak mowa o funkcji osobowości, nie zaś o jej strukturze. W psychoterapii Gestalt szczególnie ważny jest kontakt z najróżniejszymi „odsłonami samego siebie", różnymi aspektami, biegunowościami, często pozostającymi w logicznej ze sobą sprzeczności. Człowiek w toku rozwoju własnego *self,* doświadczając czasem kontrastująco różnych obszarów własnego Ja (np. poznając siebie słabego i silnego, siebie odważnego i wycofanego) nie tylko pogłębia samowiedzę, ale i zwiększa możliwość wyboru tego *jak* chce dalej być i z czym dalej się utożsamiać (co płynnie łączy się z opisaną niżej funkcją ego). Z ewidentnym zaburzeniem funkcji osobowości mamy do czynienia wtedy, gdy osoba zachowuje się w sposób znacznie odbiegający od oczekiwań społecznych, kiedy sposób pełnienia przez nią danej roli nie zgadza się z tym, czego się spodziewamy - na przykład, gdy 40-letnia kobieta opowiada o sobie jak 0 dziecku, używając zdrobnień i wyrażeń infantylnych (Spagnuolo-Lobb, 2013).

3. Funkcja ego

Daje możliwość utożsamiania bądź różnicowania się od części pola fenomenologicznego. Pozwala jednostce oddzielić to, co jest nią, od tego, co nią nie jest (funkcja rozdzielania Ja od nie-Ja). W funkcji ego leży siła ekspresji wyrażeń „chcę" i „decyduję", umożliwiająca dokonywanie indywidualnych wyborów. Ta siła nie jest wyrazem ani impulsu biologicznego (jak w przypadku potrzeb i popędów właściwych dla id), ani presji czy wpływów społecznych - to raczej kreatywna ekspresja całej osoby (Spagnuolo-Lobb, 2013). Funkcja ego włącza się w proces kreatywnego dostosowywania się do środowiska poprzez umiejętność podejmowania decyzji - jest tą funkcją *self,* która daje jednostce poczucie bycia aktywną, sprawczą i działającą w sposób dojrzały, ukierunkowany na cel. Funkcja ego korzysta z informacji i doświadczeń zebranych przez pozostałe funkcje *self* - podejmuje decyzje stosownie do aktualnych potrzeb (funkcja id) oraz do tych cech, z którymi jednostka się utożsamia (funkcja osobowości). Decyzje, które może w danym momencie podjąć, są bardzo różne, w jej repertuarze zachowań znajdują się liczne sposoby reagowania - od wejścia w bezpośredni kontakt z drugą osobą, poprzez najróżniejsze mechanizmy unikania kontaktu aż do wycofania. Warto w tym miejscu podkreślić, że mimo iż mechanizmy unikania kontaktu (takie jak introjekcja, projekcja i retrofleksja) należą do funkcji ego, to nie stanowią dla niej tylko ograniczenia w zakresie wchodzenia w kontakt - równie dobrze mogą być adekwatnym rodzajem reakcji w określonym polu[3].

...potwierdzenie egzystencji klienta dziać się może w gabinecie tylko na drodze inkluzji

Opisane wyżej funkcje *self są* nierozłączne. Wydziela się je jedynie z powodów retorycznych lub pedagogicznych, chcąc nieco uporządkować wielowątkowy materiał (Robine, 1990). Nie ma funkcji ważniejszych i mniej ważnych, jedne mogą mieć co najwyżej pierwszeństwo przed innymi w różnych momentach doświadczenia. Gdy choć jedna z funkcji przestaje działać prawidłowo, najczęściej cały proces rozwoju *self* utyka. Dobrą ilustracją zjawiska wzajemnego przenikania się funkcji *self jest* fragment z książki Philippa Brownella *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice* (2010):

„Kiedy czuję jakąś potrzebę fizjologiczną, doświadczam jej w ciele i to odczucie pomału przechodzi w moją myśl - wtedy używam funkcji id. Kiedy zaczynam rozróżniać, jakie ono jest - przyjemne czy nieprzyjemne i podejmuję decyzję, co dalej - wówczas używam funkcji ego. Kiedy porównuję moje aktualne, właśnie trwające doświadczenie do doświadczeń z przeszłości - używam do tego funkcji osobowości - opowiadam w ten sposób sobie samemu historię o tym, kim jestem, w celu tworzenia sensu w moim życiu - ta historia ma już jakąś strukturę, więc w pewnym sensie osobowość to nie tylko wciąż toczący się proces, lecz także próba uchwycenia struktury" (s. 195)[4].

3 Według Margherity Spagnuolo-Lobb (ib.) możliwość, że dany typ zachowania może być zarówno zasobem, jak i ograniczeniem jest jednym z bazowych dla Gestaltu założeń epistemologicznych - gęstaltyści nie powinni dokonywać arbitralnego rozróżnienia na to, co ich zdaniem jest zdrowe, a co patologiczne u klienta, póki nie poznają szerszego kontekstu i pola, bowiem nawet największy opór może stanowić wyraz twórczego przystosowania się *self do* sytuacji.

4 Fragment książki w tłumaczeniu własnym.

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Każda jednostka, mimo egzystencjalnej samotności i konieczności życia „samej za siebie", potrzebuje drugiej osoby (Innego), dzięki której nabiera poczucia istnienia. Martin Buber (1988) twierdził, że w procesie dialogu możliwe jest uzyskanie wglądu czy wręcz iluminacji związanej z osobistym doświadczeniem potwierdzenia swojego Ja przez drugą osobę. To potwierdzenie znaczyło dla niego bycie uznanym jako odrębna całość, która istnieje niezależnie. Buber widział w takim doświadczeniu cel i sens człowieczej egzystencji, psychoterapeuci Gestalt przyjmują zaś, że autentyczne bycie w kontakcie z drugą osobą jest początkiem zmiany w kierunku lepiej funkcjonującego *self.* Każdy z nas ma pragnienie bycia *spotykanym* i *potwierdzanym,* a nie tylko doświadczanym. Tego typu potwierdzenie egzystencji klienta dziać się może w gabinecie tylko na drodze inkluzji, czyli swego rodzaju włączenia się terapeuty w doświadczenie klienta, wczucie się w jego niepowtarzalne bycie z jednoczesnym zachowaniem własnej odrębności i poczucia tożsamości. Akt tego potwierdzenia drugiej osoby wymaga wejścia w jej świat w sposób fenomenologiczny - bez oceniania, bez oczekiwań, bez założeń, bez pojęć - „tak jak się patrzy na zachód słońca" (Zinker, 1991). Aby zaistniało prawdziwie ludzkie spotkanie, trzeba, aby terapeuta był obecny w nim przede wszystkim jako człowiek, który dąży do prawdziwego spotkania z drugim człowiekiem - z głębi przeżycia jednego do drugiego. Terapeuta powinien unikać w gabinecie klasycznej sytuacji, w której jedna osoba pyta drugą, a rzeczywistością drugiej jest bycie pytaną przez pierwszą. Istotą spotkania jest jego relacyjność i związana z nią współzależność. Klient doświadczający egzystencjalnej pustki adresował będzie swoje wołanie do tego samego obszaru pustki doświadczanego przez *self* terapeuty (Friedman, 1976). Podobnie z każdym innym obszarem klienta - smutek, radość, ból, rozgoryczenie, wstyd, poczucie satysfakcji - każde z nich spotkać się może tylko z bliźniaczym odpowiednikiem w obrębie zmieniającego się *self* terapeuty - i tylko w tym wspólnym obszarze i doświadczeniu może nastąpić ich prawdziwe, autentyczne, rozwojowe Spotkanie.

Psychoterapia powinna tworzyć nowe pole dla przeżyć klienta - szczególnie tych niegdyś marginalizowanych - i oferować nowy model przeżywania ich w relacji z terapeutą w teraźniejszości. Nowy model przeżywania będzie zaś możliwy dla klienta tylko wówczas, gdy pozostanie on w relacji z osobą, której *self jest* wystarczająco „żywe", zaangażowane i dynamiczne.

Życzę nam wszystkim jak najwięcej płynności i wolności od schematów w procesie urzeczywistniania samych siebie.

BIBLIOGRAFIA

- Amendt-Lyon, N. (red.) (2016) *Timeless Experience. Laura Perls's Unpublished Notebooks and Literary Texts 1946-1985.* Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice.* Nowy Jork; Springer Publishing Company.
- Buber, M. (1988). *The knowledge of Man. Selected Essays.* Nowy Jork: Prometheus Books.
- Buber, M. (1992). *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych.* Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Clarkson, P., Mackewn, J. (2008). *Fritz Perls.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Friedman, M. (1976). *Martin Buber: The Life of Dialogue.* Chicago: University of Chicago Press.
- Ginger, S. (2004). *Gestalt - Sztuka Kontaktu.* Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski.
- Glinkowski, W. (2009). Człowiek i relacja według Martina Bubera. *Tygiel Kultury,* 1-3.
- Jacobs, L. (1991). *The therapist as 'other' - The Patient's Search for Relatedness.* Wykład przedstawiony na konferencji „Martin Buber's Contribution tothe Humanities".
- Perls, F. (1976). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy.* Nowy Jork: Bantam.
- Philippson, P. (2009). *The Emergent Self. An Existential-GestaltApproach.* Londyn: Karnac Books Ltd
- Robine, J-M. (1990). Le contact - experience premierę. *Gestalt - Psychotherapie, Education, Formation.* Societe Francaise de Gestalt.
- Spagnuolo-Lobb, M. (2011). *The Now-for-next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recountedin Post-modern Society.* Mediolan: FrancoAngeli.
- Spagnuolo-Lobb, M. (2013). *Fundamenta! and Development of Gestalt Therapy in the Gontemporary Gontext.* W: Gestalt Therapy in Clinical Practice Gianni Francesetti, Michela Gecele, Jan Roubal (red.). Mediolan: FrancoAngelis.
- Van Baalen, D. (1999). Diagnoza w Gestalcie. *Gestalt - czasopismo Instytutu Terapii Gestalt,* 2004, nr 1, s. 3-18
- Zinker, J. (1991). *Twórczy proces w terapii Gestalt.* Warszawa: Santorski i S-ka. *

Marta Katolo - psychoterapeutka Gestalt z wykształcenia psycholog. Od kilku lat prowadzi prywatną praktykę w gabinecie. Lubi pracować z ludźmi i spotykać się z nimi. W wolnych chwilach najchętniej słucha muzyki i patrzy w dal. Prywatnie żona oraz mama dziewczynki i chłopca, od których dużo się uczy na temat relacyjnego *self* w praktyce. Na co dzień wiedzie zwyczajne życie w Bochni.
www.psychoterapia-bochnia.pl