

Przez dialog do odpowiedzialności.

Związki psychoterapii Gestalt z myślą Martina Bubera i Martina Heideggera.

Sartre mówiąc, że *nie jest ważne, co ze mną zrobiono, ale to, co sam zrobiłem z tym, co ze mną zrobiono*, podkreślał, że miarą naszego człowieczeństwa jest sposób, w jaki gospodarujemy swoją wolnością. Za tę wolność, za „projekt siebie” jesteśmy odpowiedzialni przed Bogiem, przed ideą, historią, czy wreszcie - samym sobą i innymi. Aby wiedzieć, co i jak wybierać, musimy najpierw poznać siebie, co wiedzieli już konstruktorzy wyroczni delfickiej. Jednakże społeczeństwo, wychowanie czy inne instancje Superego zamiast dawać nam narzędzia do samopoznania, samosterowności, a przez to – samoodpowiedzialności, oferują nam zestaw masek, ról, mówią, jak „się” żyje. Takim zagubionym jednostkom może pomóc przyjaciel, kapłan, mentor czy terapeuta. Może to uczynić poprzez podarowanie najbardziej uniwersalnej maski (jak np. psychiatra odwracający na ból istnienia za pomocą Prozacu), albo poprzez „egzystencjalny dialog”, mający nauczyć jednostkę, jak być nieustannie świadomym siebie i otoczenia, swoich możliwości i ograniczeń. To drugie podejście psychoterapeutyczne, które szanuje wolność „interlokutorów”, nakłada i uczy odpowiedzialności nazwane zostało Gestalt. Zainspirowane było między innymi filozofią Martina Bubera – chasydzkiego myśliciela, który kładł nacisk na równorzędną relację Ja-Ty – oraz Martina Heideggera – egzystencjalisty skupionego na odpowiedzialności *Dasein* za bycie sobą.

Gestalt - wprowadzenie

Psychologia postaci rozwijała się w Niemczech przed II wojną światową jako teoria percepcji, zaproponowana przez tzw. „szkołę berlińską”. Jednak Gestalt jako filozofia życia i nurt psychoterapeutyczny zrodził się w latach 40. w środowisku emigrantów żydowskiego pochodzenia Laury i Fritza Perlsów oraz Paula Goodmana. Początkowo tworzyli raczej marginalizowaną szkołę terapii, pozostającą w opozycji do psychoanalizy i behawioryzmu [<http://pl.wikipedia.org/wiki/Gestalt>]. W roku 1942, przebywający w Ameryce Południowej, Perls opublikował swoje pierwsze dzieło pt. *Ja, Głód i Agresja*, ale pozostało niezauważone. Podobnie stało się z drugą książką (*Gestalt-therapie*), od której wydania (1951 r.) datuje się

powstanie orientacji Gestalt. Dopiero 17 lat później, w sprzyjającym klimacie rewolucji kulturalnej 1968 r., ich podejście zyskało na popularności [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, w: Gestalt, 1/98, s. 21]. Gestalt – z niem. postać, kształt, forma, figura - należy do podejścia humanistyczno-egzystencjalnego¹, którego założeniem jest, że *zachowanie człowieka jest motywowane potrzebą rozwoju, dążeniem do samorealizacji. Źródłem zaburzeń czy zahamowań w rozwoju jednostki są przekonania i sądy narzucone przez innych ludzi, niezgodne z jej rzeczywistymi doświadczeniami* [L. Grzesiuk, *Psychoterapia*, w: J. Strelau (red.) *Psychologia. Podręcznik akademicki*, GWP 2007, tom III, s. 771]. Dziś jest szeroko stosowana w Ameryce Północnej i w Europie, choć swoim zasięgiem obejmuje także Japonię czy Rosję. Wykorzystywana jest nie tylko do terapii indywidualnej i grupowej, ale także – do terapii par, a nawet całych organizacji. Wraz z coraz intensywniejszą absorpcją wiedzy psychologicznej – zwłaszcza praktycznej – w gospodarce, również narzędzia Gestaltu są używane do tzw. coachingu biznesmenów i ich pracowników.

Gestaltowskie inspiracje

Frederik Salomon Perls, później przedstawiający się jako Fritz Perls, urodził się w 1893 roku pod Berlinem w rodzinie żydowskiej, z której tradycyjnym spojrzeniem na świat i układanie relacji nie zgadzał się. Jak pisze Tomasz Garstka: *Wychował się w domu nie kochających się rodziców, odrzucającego i poniżającego go ojca oraz matki, stawiającej jako warunek miłości, osiągnięcie wspaniałości i wielkości przez jej syna. (...) W wieku młodzieńczym przejawiał zaburzenia zachowania - uciekał z domu, podkradał pieniądze, fałszował podpisy, wagarował i został wyrzucany z gimnazjum. W dorosłym życiu charakteryzowało go spontaniczność, ciekawość, indywidualizm, ale też częste rozdrażnienie, autorytaryzm, rywalizacyjność, zgorzknienie. Rozpaczliwie bojąc się porzucenia wchodził w wiele przelotnych związków z kobietami*² [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt* na: <http://www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=czytelnia&op=opis&id=92>]. Obok wpływów rodzinnych, przekonania Perlsa kształtowało doświadczenie teatralne (m.in. z Living Theater w Nowym Yorku) i psychodrama Moreno, z której zaczerpnął niektóre techniki terapeutyczne (eksperyment, zamiana ról, dialog z aspektami własnej osoby). Formalne wykształcenie Perlsa obejmowało ukończenie medycyny i studiowanie psychologii, ze szczególnym

¹ Inne szkoły to m.in. antypsychiatryczna terapia egzystencjalna w wydaniu Lainga czy terapia skoncentrowana na kliencie Carla Rogersa.

² Dane na podstawie biografii: M. Shepard, *Fritz*, New York 1975, Saturday Review Press

uwzględnieniem psychologii postaci³ Wertheimera, Kohlera i Koffki, teorię pola Kurta Lewina⁴ oraz holistyczną teorię organicystyczną Golsteina⁵. Pomimo iż Gestalt rozwijał się w opozycji do psychoanalizy, sam Perls przechodził ten rodzaj terapii u tak znanych i znamienitych psychoanalityków jak Karen Horney, Helen Deutsch, Edward Hitshman i Wilhelm Reich. Ten ostatni zwrócił uwagę Perlsa na fakt, iż emocje przejawiają się w ciele, które wraz z procesami psychicznymi stanowi *funkcjonalną jedność*. Co więcej - że specyficznym pojęciem jest agresja stanowi przejaw zdrowia, a w terapii należy skupiać się bardziej na formie niż na zawartości wypowiedzi. Być może z uwagi na autorytet swoich terapeutów Perls nie zanegował psychoanalizy całkowicie, ale *przejął z niej założenia o uwarunkowaniu aktualnych zachowań przez nieprzepracowane, wczesnodziecięce przeżycia, o konfliktach wewnętrznych* [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.]. Celem terapii gestaltowskiej nie jest – jak w psychoanalizie rozumienie – ale stanie się „bardziej sobą”. Jak pisze S. Ginger, aby zrozumieć jakieś zachowanie, nie wystarczy je zanalizować, lecz mieć syntetyczny pogląd na nie, żeby je postrzegać w szerszej całości ogólnego kontekstu [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, w: *Gestalt*, 1/98, s. 19]. Podstawowe rozbieżności między psychoanalizą a Gestaltem można ująć jako przesunięcie akcentu z:

- popędu seksualnego na popęd głodu;
- roli nieświadomej dynamiki popędów na rolę świadomości;
- analizy przeszłości na przeżywanie „tu i teraz” oraz finalizm (*dla czego?, a nie dlaczego?*) [ib., s. 24];
- klasycznej psychopatologii na podkreślanie samoregulacji organizmu i kreatywności człowieka
- pracy nad przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem i zasady abstynencji⁶ na naturalne, spontaniczne reagowanie w relacji z klientem [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.].

Podjęcie Gestalt nie powstałoby bez wielu filozoficznych inspiracji, jakie pociągały Perlsa. Pośród nich znajdują się:

- fenomenologia Husserla (podkreślanie niepowtarzalności indywidualnego postrzegania i doświadczania „tu i teraz”)
- egzystencjalizm Heideggera (akcentowanie odpowiedzialności za własne decyzje)

³ Z tego nurtu Perls zaczerpnął: *prawa percepcji dotyczące figury-tła, prawo pregnancji (percepcyjne "domykanie się" figury) i efekt Zeigarnik (tendencja do kończenia niedokończonych sytuacji) oraz rozumienie wglądu jako reorganizacji w spostrzeganiu sytuacji* [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.].

⁴ Od Lewina przejął m.in. *konceptję kontaktu granicznego ze środowiskiem, polaryzacji wewnętrznej* [ib.].

⁵ Według której organizm w kontakcie z otoczeniem dokonuje samoaktualizacji i samoregulacji.

⁶ Niegratyfikowanie potrzeb popędowych pacjenta.

- filozofia dialogu Bubera (spotkanie Ja-Ty)
- holizm Bergsona (nieredukowalność całości do sumy części i poznanie intuicyjne, akcentowanie syntezy, a nie analizy),
- buddyzm, zen i taoizm (*zakładające procesualność procesów psychicznych (...), integrację przeciwieństw, odrzucanie teoretyzowania na rzecz medytacji "tu i teraz", zgodę na przeżywanie wszelkich uczuć i stanów, frustrowanie potrzeby znajdowania gotowych odpowiedzi na pytania*) [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.].

W dalszej części pracy przedstawię główne założenia terapii Gestalt, aby móc następnie skoncentrować się na koncepcji dialogiczności Martina Bubera i pokazać, w jaki sposób znajduje ona zastosowanie w tworzeniu leczniczej relacji, a także – na samoodowiedzialności według Martina Heideggera, która leży u podstawy poszanowania wolności klienta w tejże relacji.

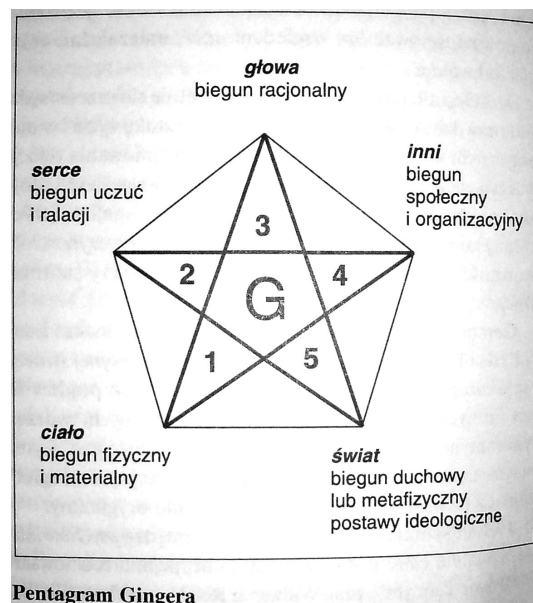
Główne założenia Gestalt

Zasada pregnancji jest dla gestaltystów tym, czym działanie popędów dla psychoanalityków. Według tych pierwszych człowiek dąży w swych działaniach do *dopełnienia całości (Gestaltu), skompletowania wewnętrznej organizacji*. Różne pojedyncze aspekty ludzkiego doświadczania tworzą figury, Gestalty, które, jeśli są „niedokończone” kierują nami w celu „domknięcia figury”. Najprostszą egzemplifikacją jest głód, czyli niedomknięta figura sytości, która motywuje nas do poszukiwania pożywienia i posilenia się nim. Stąd też przekonanie o samoregulowaniu się organizmu człowieka (prawo dominującej potrzeby/ figury na tle⁷) [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.]. Idąc tym tropem, gestaltysty zauważyli, że można tak ująć również cel terapii – jako dążenie do pełnego doświadczania siebie, które *stanowi (...) warunek odpowiedzialnego dokonywania w życiu wyborów zgodnych z autentycznymi pragnieniami* [L. Grzesiuk, *Psychoterapia*, op. cit., s. 772]. Kolejnym istotnym założeniem antropologiczno-psychologicznym jest holizm, (jako sprzeczny z racjonalistyczną i chrześcijańską chociażby wizją człowieka). Zgodnie z naukami Wschodu, człowiek jest całością funkcjonalną⁸, składającą się z pięciu stref, które można wpisać w pentagram (*vide*: następna strona): fizyczna, afektywna, racjonalna, społeczna i duchowa [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, op. cit., s. 20]. Tym, co integruje

⁷ *Cykl samoregulacji* i doświadczania przebiega zgodnie z modelem Zinkera: pojawia się potrzeba (figura wyodrębnia się z tła i organizuje nasze zachowanie), następuje mobilizacja energii, działanie mające na celu zaspokojenie potrzeby (domknięcie figury), po czym następuje kontakt (zaspokojenie potrzeby) i wycofanie się (stopienie się figury z tłem, utrata znaczenia) [ib.].

⁸ Co oznacza również, że całość jest emergentna, czyli niesprowadzalna do sumy części.

owe wymiary jest stan nieprzerwanej, falującej świadomości „tu i teraz”, rozumianej jako *ciągła orientacja w stanie i przebiegu zjawisk i procesów zachodzących w organizmie*. Odzyskanie pełnej świadomości (*awarness*) – dzięki integracji ciała, emocji i myśli - jest jedynym kluczem do rozpoznania własnych potrzeb, niedomkniętych figur. Wówczas możemy w pełnej wolności i odpowiedzialności podejmować decyzje [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.].



Relacja dialogiczna

Podstawowym fenomenem istnienia człowieka według Bubera jest nie jego byt indywidualny, ani jego istnienie w grupie, ale wchodzenie w relację z Ty, czyli – spotkanie, które nie tylko nakłada na Ja odpowiedzialność, ale również stanowi podwaliny wolności dwóch równych podmiotów. Jak pisze Filek: *Staję się wolny, jeśli Ty (...) stajesz się wolny. Być wolnym, rozstrzygać siebie mogą jedynie (...) w spotkaniu, wobec oblicza Ty* [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 83]. W prawdziwym spotkaniu Ty *traci dla nas wymiar czasowo-przestrzenny czy psychologiczny, nie poddaje się żadnej analizie (...) Drugi człowiek odbierany jest jako całość, pewna jedność bytowa (...) Buber pisze: „Spełniam się w kontakcie z Ty, staję się Ja (sobą) mówiąc Ty.”* [N. Szczepańska, *Filozofia dialogu*, op. cit., s. 19]. Przestrzeń między dwojgiem to spotkanie w intersubiektywnym polu wzajemnego oddziaływania. „Pomiędzy” (*zwischen*) wytwarzane jest wspólnie, ale każdy z uczestników pozostaje w nim autonomicznym bytem. *Zwischen* zatem umożliwia nie tylko zatoczenie granic tożsamości, ale także kontakt, ponieważ jest zarazem częścią wspólną i *przekroczeniem indywidualnej domeny każdej ze stron* [ib., s. 20]. S. Ginger, autor książki *Gestalt. Sztuka kontaktu*, zauważa to samo, co żydowski filozof, a mianowicie, że współcześni ludzie nie umieją się naprawdę spotkać, nie umieją nawiązać kontaktu [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, op. cit., s. 20]⁹.

Należy zastanowić się nad nieco odmiennym rozumieniem kontaktu i spotkania według Bubera i gestaltystów. Wedle filozofa spotkanie jest raczej wydarzeniem, przyjęciem

⁹ por. stanowisko Bubera: *Duchowa choroba świata współczesnego polega na ograniczaniu życia w rzeczywistości i obecności Ty, i na słabnącej przeto sile, jakiej udziela uczestniczenie w relacji. Pograżanie się w świecie-To i zadowalanie się przedmiotami jest powolnym obumieraniem ducha ludzkiego* [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 82, przypis]

określonej postawy, a nie procesem. W Gestalcie spotkanie jako wydarzenie to „kontakt końcowy/ finalny”, stanowiący fazę całego kontaktu. Kontakt finalny można zatem nazwać „momentem Ja-Ty” lub „spotkaniem Ja-Ty”, a cały proces - „relacją”. W kontakcie finalnym *znika tło (To) na korzyść figury (Ty), która w pełni angażuje self*. Paul Goodman twierdzi nawet, że w kontakcie zanikają niektóre funkcje *self*¹⁰ takie jak tworzenie granic, kierowanie, identyfikowanie, postępowanie według wcześniejszych nastawień, a cała energia zużywana najczęściej do podtrzymywania mechanizmów obronnych – używana jest do spontanicznego doświadczania Ty. Tak jak u Bubera, *rzeczywistość staje się pełną realizacją self, które identyfikuje się z figurą (...) Ja jestem twarzą zwróconą ku Tobie i niezależnie od tego, jaka jest figura, nie istnieje już podział między tym, kto przeżywa, a przeżyciem, między tym, kto uczestniczy w zdarzeniu a zdarzeniem*. Aby kontakt zaistniał konieczne jest wycofanie i przed i po nim¹¹, ale po nim *uczestniczenie Ja pozostaje w nim – żyje w nim i mieszka*. Jeżeli by chcieć opisać buberowskie „między” określeniami Gestaltu i porównać je do kontaktu granicznego, wówczas: *jest to tworzenie pola przy obecności dwóch osób, między którymi dokonuje się określony rodzaj wzajemnego oddziaływania, i które tworzą dla siebie nawzajem pole i w ten sposób biorą udział w dynamicznym procesie*. W przestrzeni spotkania powstaje określony Gestalt (Ja-Ty)¹², gdy pacjent czuje się na tyle bezpiecznie, że *jest w stanie stworzyć własne, silne gestalty i w pełni zaangażować się w proces, a także pozwolić sobie na znalezienie się twarzą w twarz z drugą osobą* [ib., s. 20].

Z korzeni fenomenologicznych, a przede wszystkim egzystencjalnych wyrasta specyfika relacji terapeuta-klient (nie – pacjent!), która realizuje się w dialogu Ja-Ty, nigdy zaś – Ja-To, jak na przykład w podejściu medycznym. W Kodeksie Etyki Zawodowej przeczytać można, że *terapeuci Gestalt rozwiązują problemy w dialogu i poprzez wymianę poglądów, a nie w oparciu o hierarchiczny system sztywno sformułowanych reguł*. Anna R. Ravenna pisze nawet, że *relacja psychoterapeutyczna realizuje się w dialogu między dwoma etycznymi podmiotami intencyjnie zwróconymi w stronę egalitarnej ludzkiej relacji i świadomymi swoich zobowiązań* [Etyka, deontologia i psychologia Gestalt w: Gestalt, 1/2006, s. 34]. Jednakże w relacji terapeutycznej wzajemność, o której mówił Buber nie oznacza już równości pozycji, ponieważ *terapeuta ma stanowić (...) bezpieczne i komfortowe środowisko dla pacjenta, znajduje się po prostu w polu oddziaływania, w systemie przemian*

¹⁰ *Self* to psychologiczne określenie tego, co filozofowie nazywają podmiotem; często jest stosowane wymiennie z „Ja”.

¹¹ Również Heidegger, definiujący człowieka jako *Mitdasein*, czyli współbytującego z innymi, zaznaczał, iż *samotność możliwa jest właśnie jako modus współbycia z innymi* [ib., s. 127]

¹² Gestalt Ja-Ty energetycznie oddziałuje na To, czyli tło.

[N. Szczepańska, *Filozofia dialogu*, w *Gestalt 6/97*, s. 19]¹³. Terapeuta jako człowiek w relacji dialogicznej jest równorzędnym partnerem, jednak jako zawodowo troszczący się o Ty (klienta), zajmuje moim zdaniem pozycję nieco podobną do cadyka, którego ludzka nieskończona odpowiedzialność jest szczególnym brzemieniem. Jak pisze Buber w *Mojej drodze do chasydyzmu: Jest on* [cadyk – przyp. N. Ż.] *człowiekiem, który w każdej chwili odmierza głębię odpowiedzialności ciężarem swego słowa* [M. Buber, *Moja droga do chasydyzmu*, w: J. Filek (red.), *Filozofia odpowiedzialności. Teksty źródłowe*, WUJ 2004r., s. 46]. W świecie, w którym lekarz, psychoterapeuta i osobisty trener zastąpili pradawnych szamanów i kapłanów, zmienił się tylko charakter pracy owych *ludzi władzy*, nie zaś zakres ich odpowiedzialności za losy społeczności i jednostek. Należy jednak odkreślić kreską religijne spojrzenie Bubera i specyfikę relacji klient-terapeuta. W tym pierwszym przypadku bowiem, nawet jeśli dialogicy religijni akcentują obecność drugiego człowieka w kontakcie, gdy mówią, że *bez Ty nie ma Ja*, to jednak owo „Ty” odnosi zawsze do *Ty wiecznego*, ponieważ *bez Boga nie ma Ja* [cyt. za: J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, wyd. Znak 2003 r., s. 75, 85]. Rozważania Bubera i jego propozycja w gruncie rzeczy etyczna jest skierowana do człowieka wierzącego [ib., s. 89-92, vide także: M. Buber, *Pytanie stawiane pojedynczemu*, w: J. Filek (red.), *Filozofia odpowiedzialności. Teksty źródłowe*, op. cit., s. 52]. W eseju *Pytanie stawiane pojedynczemu* Buber zaznacza, podobnie jak Heidegger, że jesteśmy częścią społeczności, wspólnoty, w której przyszło nam się urodzić i żyć. Jednak wg Bubera w pewnym stopniu jesteśmy za nią odpowiedzialni. Błędne jest jednak rozpoznanie sfery odpowiedzialności, które określić można jako zlanie się z masą ludzi lub jakimś ugrupowaniem. Prawdziwie odpowiedzialną postawą jest miłość bliźnich pojęta nie jako miłosierdzie i akceptacja, lecz jako napominanie do nawrócenia się, nawet gdy *wyglądałoby to jak zesłanie, bycie odstawionym*. Aby odpowiedzialność ta była możliwa pojedynczy, czyli Ja, musi *doświadczyć granicy przynależności do wspólnoty, kiedy pozostaje wierny słuchanemu słowu owej biograficzno-historycznej godziny, kiedy pojmuje sytuację swego narodu, sytuację własną, jako znak i kierowane do siebie domaganie się, kiedy nie ochrania siebie i swej wspólnoty przed Bogiem*, który jest instancją naszej odpowiedzialności [M. Buber, *Pytanie stawiane pojedynczemu*, w: J. Filek (red.), *Filozofia odpowiedzialności. Teksty źródłowe*, op. cit., s. 51]. On też daje *Ja moją godzinę*, za którą pojedynczy musi odpowiedzieć wobec Boga. Owa odpowiedź Bogu jest tym, czego Nieskończony od nas

¹³ Nie wydaje mi się jednak, aby gestaltyci od Bubera przejmowali tym samym koncepcję odpowiedzialności. Według Jacka Filka istotą relacji Ja-Ty jest przejście do relacji Ty-Ja. Ta pierwsza oznaczałaby wolność, a druga – odpowiedzialność [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, wyd. Znak 2003 r., s. 74; por. także fragment nt. *miłości-odpowiedzialności* w: ib., s. 81]. O sensie odpowiedzialności w psychoterapii Gestalt piszę w kolejnym rozdziale.

wymaga - jest przedmiotem naszej odpowiedzialności [ib., s. 53]. Można więc powiedzieć, że Martin Buber swoją ideę egalitarnej dialogiczności i współodpowiedzialności (jako odpowiadania na wzajemne zagadnięcie i jako miłości-odpowiedzialności) wywiódł z maksymalnie hierarchicznej relacji dialogicznej między pojedynczym, Ja, wierzącą jednostką a Bogiem.

W „leczącej” relacji psychoterapeutycznej jest podobnie. Jest ona bowiem oparta na kontakcie, który realizuje się „tu i teraz”, czyli w chwili, która „zagaduje”, w owej *mojej godzinie*, za którą obie strony kontaktu (i Ja i Ty) są współodpowiedzialne [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 88]. W podjętym dialogu jednostka może *rozwinąć i uformować tożsamość*, a także *doświadczyć tak ważnych granic między sobą i nie-sobą*. Obecność i świadomość tych granic jest kluczowa dla powstawania tego, co Buber nazywa „pomiędzy” oraz tego, co się w nim znajduje (*troska, ciepło, akceptacja, samo-odpowiedzialność*). Terapeuta pracuje poprzez dialog (Ja-Ty)¹⁴, który jest dynamicznym elementem relacji, realizującym się dzięki *interakcji mnie z nie-mną przy jednoczesnym podtrzymaniu własnej tożsamości, oddzielnej od nie-mnie*¹⁵ [G. Yontef, *The Gestalt Therapy – Introduction*, na: www.gestalttherapy.net]. Yontef podaje cztery cechy dialogu w Gestaltcie: inkluzję (*inclusion*), obecność (*presence*), zaangażowanie (*commitment to dialog*), żywość (*dialog is lived*). Pierwsza z nich oznacza umieszczenie się w doświadczeniu drugiej osoby tak w sposób tak pełny, jak to tylko możliwe bez osądzania, analizowania, interpretowania przy jednoczesnym zachowaniu poczucia własnych granic. Z drugiej jednak strony, (zgodnie z przekonaniem o fenomenologicznym doświadczeniu), terapeuta systematycznie wyraża siebie w sposób osądzający, a nawet dyskryminujący, *dzieli się obserwacjami, preferencjami, uczuciami, osobistymi doświadczeniami*¹⁶, a nie interpretacjami zgodnymi z jakąś teorią. Gdyby polegał wyłącznie na posiadanej wiedzy teoretycznej, utwierdziłby klienta w pokładaniu zaufania fenomenom, a nie jego własnym, bezpośrednim doznaniu [G. Yontef, *The Gestalt Therapy – Introduction*, op. cit.]. Pobrzmiewa w tym miejscu również etyka sytuacyjna Bubera, wyrastająca z wolności dwóch podmiotów, które powinny same każdorazowo ustalać, jak należy postąpić zgodnie z zasadą odpowiedzialności, która wynika

¹⁴ A nie poprzez manipulację (Ja-To).

¹⁵ Najczęściej badacze tożsamości ujmują ją jako dwa krzyżujące się wymiary: jeden odpowiedzialny za autoidentyfikację w czasie i przestrzeni, a drugi – za odróżnianie siebie od innych. Jacobson-Widding określa ten drugi wymiar jako *distinctiveness*, czyli *agregację zbioru cech, uniemożliwiających pojawienie się sytuacji „zaprzestania bycia sobą”*, dające poczucie odmienności od innych podmiotów. Ricoeur używa słowa *l' ipseite* – poczucie odrębności, w przeciwieństwie do *la mente* [Boksański, *Tożsamości zbiorowe*, PWN, 2006, s. 36].

¹⁶ S. Ginger określa tę postawę w następujący sposób: *praktykujący gestaltysta (...) chętnie wykazuje aktywność i gotowość do interwencji, nie jest wszakże „dyrektywny”*. [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, w: *Gestalt*, 1/98, s. 22]

z odpowiedzi, jakiej człowiek udziela swojemu Ty, a co z kolei wyłania się z wolności [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 76, 83]. Trzecia cecha dialogu terapeutycznego – zaangażowanie – objawia się w stosunku osób w dialogu, które stają wobec siebie w prawdzie, traktując siebie jako cele, a nie środki do celu. Rozmowa w terapii Gestalt bywa nazywana „dialogiem egzystencjalnym”, bowiem uczestniczą w nim całe „egzystencje” podmiotów, a nie jakieś ich aspekty. Terapeuta *pozwala na powstanie kontaktu raczej niż manipuluje, czyni kontakt i kontroluje jego wynik* [G. Yontef, *The Gestalt Therapy – Introduction*, op. cit.]. Dialog „się robi”, co decyduje o jego żywotności. Może przyjąć formę *tańca, piosenki, słów, albo jakiegokolwiek innej modalności, służącej ekspresji i wymianie energii między uczestnikami* [ib.].

Zmiana paradoksalna a odpowiedzialność

Sartre’owskie zawołanie *Egzystencja poprzedza esencję*, a także heideggerowskie skupienie na *byciu bytu*, nie zaś na samym bycie bardzo łatwo znajdują oddźwięk w przekonaniu terapeutów Gestalt, iż człowiek jest swego rodzaju procesem, który rozwija się zgodnie ze sposobem, w jaki jednostka go kształtuje. Dlatego jedynym celem terapii jest rozpoznanie kierunku, w jakim jednostka chce zmierzać zgodnie ze swoimi potrzebami i pragnieniami¹⁷. Zadaniem terapeuty zaś jest towarzyszenie jej i wspieranie jej dążeń, a według „paradoksalnej teorii zmiany”¹⁸ – pobudzanie klienta do zaakceptowania siebie takim, jakim jest naprawdę, tak, by nie chciał się on zmieniać podług jakiegoś modelu. Dopiero wówczas, gdy pozwolimy sobie na bycie sobą, następuje autentyczna zmiana [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, op. cit., s. 22]. Gary Yontef w książce *Awareness, Dialogue, and Process* podkreśla, że kultura Zachodu produkuje jednostki żyjące nieautentycznie, (życzące według heideggerowskiego Się), *pełne lęku, poczucia winy i niepokoju*, podczas gdy terapia Gestalt umożliwia doświadczanie życia prawdziwego, w którym *ludzie nieustannie przeobrażają i odkrywają siebie*¹⁹ [ib.]. Fritz Perls był zdania, że społeczeństwo zbyt intensywnie forsuje przymus odgrywania ról, co prowadzi jednostki do życia i działania „tak jakby” były matką, szefem, uczniem itd. Prawdziwe branie

¹⁷ Goldstein wypowiedział ten postulat w sentencji: *Normalności nie powinno się definiować przez adaptację, a wręcz przeciwnie, przez zdolność tworzenia nowych norm* [S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, op.cit., s. 20]. Heidegger zaś ująłby go jako nieuleganie Się, ale rzutowanie w przyszłość własnej możliwości Bycia.

¹⁸ Człowiek staje się tym, kim jest, a nie tym, kim chciałby być. Przywodzi to na myśl arystotelesowskie przekonanie o tym, że każdy byt w swoim istnieniu i rozwoju dąży do osiągnięcia przeznaczonej mu formy. Również Arnold Beisser sformułował „paradoksalną teorię zmiany”, pisząc w 1970 roku: *To ja nadaję sens każdemu aktowi mojego życia, a jeśli pragnę się zmienić, to pozostając sobą, sobą inaczej, a nie kimś innym niż ja sam* [cyt. za: E. Canert-Łąka, *Czym jest Gestalt?*, na stronie: http://www.gestalt.pl/czym_jest_gestalt.html]

¹⁹ Przez to stwierdza on brak jakiegokolwiek trwałej esencji *self*.

odpowiedzialności za siebie polegałoby na tym, by zawsze „być sobą”, a żeby było to możliwe należy z pomocą świadomości zintegrować najbardziej nawet odległe bieguny, aspekty siebie: *to co dobre i to co złe we własnej naturze, miłość i wrogość. Zdaniem Perlsa nie można inaczej doświadczać prawdziwie własnego życia* [A. Brodziak, *Zarys teorii, psychologii i psychoterapii Gestalt* na: <http://salve7.webpark.pl/gestalt.htm>].

Skoro każdy jest niepowtarzalną jednostką, obdarzoną nie tylko ogromną wolnością, ale także obowiązkiem podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności, terapia nie może być dyrektywna, a każdy podmiot relacji terapeutycznej bierze odpowiedzialność tylko za swoje działanie i przeżywanie. Jeżeli może być tu mowa o jakiejś współodpowiedzialności, to jedynie ze względu na specyfikę pozycji psychoterapeuty. Wówczas odpowiedzialność za klienta zdaje się przyjmować postać rozumiejącej troskliwości, czyli troski *dla* czy *za* Innego, która jest jedynie *pewnym modusem samoodpowiedzialności*, bowiem *właściwe bycie sobą „popycha” Dasein²⁰ ku pełnemu właściwej troskliwości byciu ze swym współdasein* [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 125-126, 131]. Istotą odpowiedzialności w relacji terapeutycznej nie jest więc, jak u dialogików, odpowiadanie „na” i odpowiedzialność „za” to, co nas zagaduje [ib., s. 86]²¹, ale właśnie heideggerowska samoodpowiedzialność *za możliwość swojego bycia*. Filozof ów definiował samoodpowiedzialność jako *czynienie siebie wiążącym dla samego siebie, ale nie egoistycznie i nie w odniesieniu do swego przypadkowego Ja. Być samoodpowiedzialnie, wyłącznie odpowiadać, a to znaczy zawsze w pierw zapytywać jedynie o istotę samego siebie i tę istotę w pierwszym rzędzie dopuścić do głosu* [cyt. za: ib., s. 124]. Należy w tym miejscu przywołać skrótowo analizę sumienia i tego, w jaki sposób wzywa *Dasein* do bycia odpowiedzialnie. Według Heideggera głos sumienia jako modus mowy wzywa *Dasein do jego najbardziej własnej możliwości bycia sobą. Dasein* tymczasem jest od zarania *zagubione w Się*, (m. in. dlatego od zawsze jest *winne*), i tylko sumienie może je stamtąd wywołać, uświadomić odpowiedzialność za realizowanie sobości [ib., s. 116-117, 122]. Tak naprawdę, w *sumieniu Dasein wzywa samo siebie (...) jest zarazem wzywającym i wzywaniem* [ib., s. 118]. Jest to bodaj najpełniejsza, najbardziej wyczerpująca wykładnia i wyjaśnienie celu terapii Gestalt, (by stawać się „bardziej sobą”).

²⁰ *Dasein* jest pojęciem nieprzetłumaczalnym, oznacza *Byt, którym sami zawsze jesteśmy* [vide: M. Heidegger, *Bycie i czas*, PWN, 2008, s. 7].

²¹ Zaznaczyć należy, iż Buber przedmiotem odpowiedzialności, podobnie jak Heidegger, czynił nasz *sposób życia*. Jednak inaczej niż Heidegger stawiał jednocześnie człowieka przed instancją i trybunałem boskim, podczas gdy *Dasein odpowiada sobie, odpowiada za siebie i odpowiada przed samym sobą* [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 79, 124]

Inspiracja egzystencjalizmem sięga jednak jeszcze głębiej, dalej niż przekonanie o konieczności przejęcia za siebie odpowiedzialności. Życie samo w sobie jest pozbawione sensu. Dopiero podmiot odpowiedzialny i wolny ma obowiązek i może go nadawać, by móc dokonywać dalszych wyborów. Ale, *doświadczając wolności i odpowiedzialności, dotykamy też lęku i egzystencjalnej samotności*. Aby tego lęku nie doświadczać, często *rezygnujemy z wolności i nie bierzemy odpowiedzialności za swoje bycie - uczucia, myśli, zachowania relacje* [E. Canert-Łąka, *Czym jest Gestalt?* na: http://www.gestalt.pl/czym_jest_gestalt.html]. Wydaje się ciekawym, że także Martin Buber zauważył podobny mechanizm (z tym, że odnosił ją do relacji Adam-Bóg), gdy pisał o człowieku, iż: *Dla uniknięcia odpowiedzialności za to, jak żyje, zmienia swoje życie w system kryjówek* [cyt. za: J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 79]. Heidegger, jakby kontynuując myśl dialogika, zauważył, że człowiek ze strachu przed odpowiedzialnością za nasze własne *Dasein* żyje podług bezosobowego Się, które usprawiedliwia jego bezrefleksyjne postępowanie wyborami innych, bezimiennych ludzi i tradycji [ib., s. 114]. Się bowiem to *ontologicznie ukonstytuowana i zabezpieczona nieodpowiedzialność*, która zarazem jest *nieuchronną konsekwencją bycia-w-świecie jako współbycia* [ib., s. 115]. *Dasein*, rzucone w „tu-oto”, (jakby powiedzieli gestaltysty – „tu i teraz”), jest w stanie doświadczyć sobości, a poprzez troskę - spojrzeć na siebie jako *bycie ku śmierci*. Wówczas *Dasein* uświadamia sobie bycie odpowiedzialnym, co budzi egzystencjalną trwogę, popychającą je w bezpieczne ramiona Się [ib., s. 119]. W takim wypadku o wielkości i sile danego *Dasein* stanowiłoby, czy umie się oprzeć pokusie ucieczki przed trwogą²² [ib., s. 123].

W drugiej fazie terapii, kiedy klient zaczyna być w pełni świadomym swego stanu, powinien też nauczyć się przejmować odpowiedzialność na swoje zachowania i emocje. Odpowiedzialność oznacza tutaj świadomość, że to, co przeżywam jest moim własnym wytworem i to ja decyduję, czy zmienić odczucia, czy przy nich pozostać. Zwiększaniu poczucia sprawstwa i odpowiedzialności mają sprzyjać takie techniki terapeutyczne jak: *komunikacja wprost*, „komunikaty Ja” (*mówienie za siebie, rezygnacja z używania słów "my", "to", "się"*), *mówienie "Ja nie chcę" zamiast "Ja nie mogę"*, *mówienie "... biorę za to odpowiedzialność"*, *stwierdzanie zamiast pytania* [T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, op. cit.]. Zatem proces terapeutyczny przebiega od poszerzania pola świadomości, które powinno obejmować także zakres indywidualnej wolności, do odpowiedzialności i kreatywności. Podobnie sprawę ujmuje Heidegger: być nieodpowiedzialnie oznacza nie być

²² Podobne stanowisko zauważyć możemy u Kierkegaarda, który mówiąc *Albo albo*, podkreśla, iż o naszym człowieczeństwie świadczy wybranie owego trudniejszego „albo”, czyli tego, które przekracza naszą ludzką kondycję i wychyla się ku Nieskończonemu.

sobą, bowiem wówczas zatracamy własną sobość w Się, żyjemy nieautentycznie [J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 115].

Część wspólna

Założycielka pierwszego polskiego Instytutu Terapii Gestalt, Zofia Pierzchała na stronie internetowej swojej drugiej szkoły (Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt) pisze: *Osoby biorą odpowiedzialność za własne życie, podejmują wysiłek rozwoju wówczas, gdy stają się bardziej świadome tego, kim są wraz ze wszystkimi swoimi potrzebami i pragnieniami, uczuciami i myślami, sprzecznościami i konfliktami, z tym co mówią i co robią. Tylko wtedy mogą dokonywać wyborów tak, by znaleźć najlepsze rozwiązania własnych problemów* [<http://www.gestalt-iipg.ceti.pl/terapia-gestalt/zalozenia-teoretyczne>]. Rozumienie odpowiedzialności w Gestaltcie jest zdecydowanie bliższe samo-odpowiedzialności i wynikającej z niej troski, a nie odpowiedzialności za Ty. Nie należy jednak zapominać, że również u Bubera znaleźć można wezwanie do samoodpowiedzialności, której uczyć powinien wychowawca, którego zadanie filozof definiuje podobnie do zadania terapeuty Gestalt: *Może dopomóc w pełnym uświadomieniu sobie owegouczucia pustki i w przekłciu go w siłę woli. Może rozbudzić odwagę do wzięcia znów życia we własne ręce. Może sprawić, że przed uczniami wyłoni się obraz wielkiego charakteru, który nie zalega z żadną odpowiedzią wobec życia i świata²³, lecz wszystko, co spotyka go istotnego, podejmuje na własną odpowiedzialność* [M. Buber, *O wychowaniu charakteru*, w: J. Filek (red.), *Filozofia odpowiedzialności. Teksty źródłowe*, op. cit., s. 56].

Zauważyć należy, iż odpowiedzialność i warunkująca ją wolność są atrybutami osoby dorosłej. Dlatego też można powiedzieć, że nadrzędnym celem terapii jest osiągnięcie pełnej dojrzałości, która umożliwi nie tylko odpowiedzialne kształtowanie siebie, świadome, zgodne z pragnieniami podejmowanie decyzji, ale także wyznaczanie granic siebie i odpowiedzialności. Sławna jest modlitwa Fritza Perlsa:

Ja robię swoje i ty robisz swoje.

Ja nie jestem na tym świecie po to, żeby spełniać twoje oczekiwania,

A ty nie jesteś po to, by spełniać moje.

Ja to ja, a ty to ty.

Jeśli kiedyś się spotkamy – to wspaniale.

Jeśli nie – trudno, nic nie możemy na to poradzić.

²³ W sformułowaniu *nie zalega* odczytać można gestaltowskie założenie o pragnieniu „domykania figur”.

To, co psycholog ujął w formę „modlitwy”, autor *Bycia i czasu* określa jako *pozwolić danemu bytowi być bytem, którym on jest*. Postawa taka nie oznacza obojętności, lecz wręcz przeciwnie – *wdawanie się w byt (...), ustąpienie przed tym bytem, tak aby ten ujawnił się w tym, czym jest i jak jest* [cyt. za: J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, op. cit., s. 133-134]²⁴.

Choć jest to nieuprawnione, na potrzeby tej pracy można przyjąć, że *self*, Ja i *Dasein* to określenie jednego z podmiotów wchodzących w relację, dialog z Innym, Ty, *współdasein*. Heideggera i Bubera łączy przywiązanie do mowy jako łączącej Ty z Ja, czy *Dasein* z innymi *współdasein*. Jeśli te dwie strony dialogu staną naprzeciwko siebie jako równe i prawdziwe, wolne i odpowiedzialne (przed Bogiem, albo przed sobą samym lub też przed sobą nawzajem), spotkają się jako egzystencjalne całości i osiągną *współrozumienie*, które pozwoli im stawać się „bardziej sobą”. Pomimo iż relacja terapeutyczna nie jest i nie może być moim zdaniem – wbrew temu, co utrzymują gestaltysty – *równorzędna*²⁵, pozostaje dialogiem

i spotkaniem, w którym terapeuta i klient dysponują równymi głosami. Budzący jak gdyby sumienie klienta terapeuta ma spowodować, że osoba kończąca psychoterapię Gestalt będzie mieć zintegrowane wszystkie aspekty swojego *self* między innymi dzięki „domknięciu” niedokończonych spraw, figur, co pozwoli jej doświadczyć własnej sobości, jakby powiedział Heidegger. Posiądzie też umiejętność trwania w stanie falującej świadomości siebie (wszystkich swoich wymiarów) i otoczenia, a z innymi ludźmi utrzymywać kontakty spontaniczne, kreatywne i pełne szacunku.

Bibliografia:

M. Buber, *Moja droga do chasydyzmu*, [w:] J. Filek (red.), *Filozofia odpowiedzialności. Teksty źródłowe*, WUJ 2004r

²⁴ Nadal nie jest to odpowiedzialność za *współdasein*, ale w tym wypadku – odpowiedzialność za prawdę, co koresponduje z postulatem psychologii Gestalt, by odrzucić wszelkie złudzenia na temat siebie i innych i zmierzyć się z prawdą „tu i teraz”.

²⁵ Chociażby dlatego, że klient nie przychodzi do terapeuty dla niego, ale dla siebie samego, a ponadto łączy ich nierównościowa zależność finansowa.

- A. Brodziak, *Zarys teorii, psychologii i psychoterapii Gestalt* na: <http://salve7.webpark.pl/gestalt.htm>
- E. Canert-Łąka, *Czym jest Gestalt?*, na: http://www.gestalt.pl/czym_jest_gestalt.html
- J. Filek, *Filozofia odpowiedzialności XX wieku*, wyd. Znak 2003 r.
- T. Garstka, *Teoria i praktyka terapii Gestalt* na: <http://www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=czytelnia&op=opis&id=92>
- Hasło *Gestalt* w Wikipedii na: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Gestalt>
- S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, w: *Gestalt*, 1/98
- L. Grzesiuk, *Psychiatria*, w: J. Strelau (red.) *Psychologia. Podręcznik akademicki*, GWP 2007, t. III
- Z. Pierzchała, *Założenia teoretyczne* na: <http://www.gestalt-iipg.ceti.pl/terapia-gestalt/zalozenia-teoretyczne>
- A. R. Ravenna, *Etyka, deontologia i psychologia Gestalt* w: *Gestalt*, 1/2006
- N. Szczepańska, *Filozofia dialogu*, w *Gestalt* 6/97
- G. Yontef, *The Gestalt Therapy – Introduction*, na: www.gestalttherapy.net