

# Refleksje o Teorii Pola

## Malcolm Parlett

Opublikowano w: British Gestalt Journal, 1991, 1, s. 68-91

Tłumaczenie: Ula Krasny

Komentarz: Poniżej znajduje się zredagowana wersja wykładu plenarnego wygłoszonego na 4. Brytyjskiej Konferencji Gestalt w Nottingham w lipcu 1990 r. Przedstawiam podstawowe cechy i historię teorii pola oraz wskazuję, że stanowi ona podstawę teorii i praktyki terapii Gestalt. Zgłębiam pięć podstawowych zasad teorii pola. Następnie sugeruję, że modele wiedzy i rozumienia ucieleśnionego w teorii pola stanowią część wyłaniającej się epistemologii, która charakteryzuje wiele nowych dziedzin obszarów dociekań, np. medycynę holistyczną i ekologię. W drugiej połowie wykładu stosuję myślenie oparte o teorię pola do dyskusji o self w terapii Gestalt i wzajemnego oddziaływania dwóch (lub więcej) osób będących w relacji. Skupiam się na pewnych nowych sposobach myślenia o psychoterapii pola terapeuty i pacjenta, a kończę omawiając znaczenie obecności.

### Wprowadzenie

Organizator tej konferencji, Ken Evans, zaprosił mnie do omówienia teorii pola i cieszę się, że miałem okazję ponownie się jej przyjrzeć. Jak powiedział Gary Yontef, teoria pola jest "najmniej adekwatnie omówionym aspektem terapii Gestalt (i) nieznaną (jej) poważnie wypacza podstawowe koncepcyjne rozumienie terapii Gestalt" (Yontef, 1981). Zgadzam się z nim. Moja dzisiejsza intencja to przede wszystkim przedstawienie zasad teorii pola tak, jak rozumiem ją z punktu widzenia terapeuty Gestalt. Po drugie, chcę zasugerować, że myślenie w kategoriach teorii pola można powiązać z całym ruchem myślowym, tak dzisiaj aktywnym i znajdującym odzwierciedlenie na przykład w ekologii, medycynie holistycznej i wielu innych alternatywnych podejściach, które sprzeciwiają się dominującym założeniom konwencjonalnej nauki. Po trzecie, omówię myślenie w kategoriach teorii pola w odniesieniu do prostej jednostki społecznej - systemu dwuosobowego - a zwłaszcza do relacji między terapeutą a pacjentem.

### "Mapy" Gestaltu

Wszyscy wiemy, że "mapa to nie terytorium", a w gestaltowskiej pracy jest zwykle wiele różnych map, do których możemy się odwołać, aby zrozumieć, co napotykamy na danym terenie. W zetknięciu, powiedzmy, z młodą kobietą usiłującą wyjaśnić swoje doświadczenie lub uwolnić się z więzów przeszłości, istnieją różne sposoby opisania lub nadania sensu jej doświadczeniu i spotkaniu. Zatem możemy myśleć w kategoriach równoważenia pomiędzy z jednej strony wsparciem, a z drugiej strony wyzwaniem lub kontaktem. To była ulubiona mapa Laury Perls.

Alternatywna mapa, cykl doświadczenia Gestalt, została pierwotnie opracowana w Instytucie Gestalt w Cleveland (np. Zinker 1977), a ostatnio rozszerzona przez Petruskę Clarkson (1989) w jej dobrze przyjętej i użytecznej nowej książce. Ta mapa użyta tutaj nadałaby sens terytorium poprzez pokazanie tego, co dzieje się w doświadczeniu kobiety, jako sekwencji kroków w samoregulacji organizmu, jako gestaltu rozwijającego się w czasie.

W terapii Gestalt jest wiele takich map i jako abstrakcje wszystkie są potencjalnie przydatne. Możemy też jednak wpaść w pułapkę, jeśli używamy ich zbyt ekskluzywnie lub bez odniesienia do innych. (I oczywiście są różnice w tym, z których map korzystamy w różnym czasie. Na przykład zauważyłem, że w mojej pracy w tygodniach poprzedzających ten wykład wnosłem częściej do moich spotkań terapeutycznych perspektywę wywodzącą się z

teorii pola).

Mówiąc o teorii pola, zwracam uwagę nie na jedną konkretną mapę, ale na całą sekcję atlasu. Zapewne ta sekcja zawiera wszystkie mapy dotyczące tego, jak organizm odnosi się do środowiska; a zatem cykl potrzeb, samoregulację organizmu oraz granicę kontaktu i jej zakłócenia można przedstawić w kategoriach teorii pola. Jednak tutaj zawężymy uwagę skupiając się na tym, czym jest teoria pola i badając jeden jej szczególny obszar zastosowania. Mam nadzieję, że przekonacie się, że teoria pola nie jest tylko abstrakcją, zbiorem idei istniejących w książkach i umysłach kilku teoretyków, ale jest podstawą sposobu postrzegania, poznawania i rozumienia, które można zasymilować w wizję i wrażliwość praktykujących terapeutów Gestalt.

### **Teoria pola, holizm, kontekst i “totalna sytuacja”**

Mapy teorii pola dobrze obrazują terytorium istot ludzkich w ich kontekstach, tj. ludzi w związkach, we wspólnocie. Istotą teorii pola jest to, że holistyczna perspektywa obejmująca osobę rozszerza się by objąć środowisko, świat społeczny, organizacje, kulturę. Im wytrwalej poruszamy się po różnych mapach teorii pola, tym bardziej prawdopodobne jest, że faktycznie dostrzeżemy i rozpoznamy nieodłączność ludzi od ich otoczenia i sytuacji życiowych.

„Teorię pola trudno nazwać teorią w zwykłym sensie” (Lewin 1952, s. 45). Jest to raczej zestaw zasad, pogląd, metoda i cały sposób myślenia, który odnosi się do bliskości wzajemnego połączenia między zdarzeniami a otoczeniem lub sytuacjami, w których te wydarzenia mają miejsce. Więc pamiętajmy, że „teoria” w tym przypadku ma szerokie znaczenie, oznaczając ogólny pogląd teoretyczny lub sposób doceniania rzeczywistości.

Idea „pola” wywodzi się z metafory pola elektrycznego lub magnetycznego. To, co przydarza się czemuś w tym polu siłowym jest funkcją ogólnych właściwości pola pojmowanego jako interaktywna dynamiczna całość. Pole jako całość również zmienia się w wyniku włączenia czegoś nowego.

Wcześni psychologowie Gestalt trzymali się tej metafory nauk ścisłych, ponieważ byli zainteresowani tak fenomenologią percepcji, jak i próbami zdobycia naukowego szacunku w epoce intensywnej akademickiej presji. Opracowali metaforę pola elektrycznego, aby wyjaśnić, na przykład, prawo pregnancji [oryg: Law of Pragnanz]: odnosi się ono do doświadczenia podczas oglądania czegoś pozornie przypadkowego i bezsensownego (np. kolorowych plamek), co nagle przemienia się w znaczącą, rozpoznawalną formę (np. obraz twarzy). Ten efekt dopasowywania do formy zaczęto wyjaśniać jako korektę nierównowagi w polu percepcyjnym: „zgrupowanie pewnych sił (...) działa na danym członie i przestaje go przekształcać dopiero, gdy forma się ustabilizuje (Hartman, 1935, s. 418) Albo inaczej mówiąc, kiedy gestalt jest zakończony, tj. jako dobrze uformowany, silny gestalt, pole osiąga równowagę.

Chociaż teoria pola jest omawiana w pismach wczesnych psychologów Gestalt, zwłaszcza Kohlera (1969), jej głównym przedstawicielem był Kurt Lewin, niemiecki żydowski uchodźca akademicki w Ameryce Północnej, którego wkład w psychologię jest przez niektórych porównywany do Freuda w jego długotrwałym wpływie na psychologię XX w. (Marrow, 1969). Z jego imieniem związana jest nie tylko teoria pola, ale także badania testowe, dynamika grupowa i trening wrażliwości. Uważany jest za twórcę współczesnej psychologii społecznej i osobę, która wywarła duży wpływ na szkolenie kierownictwa i rozwój organizacyjny (Weisbord, 1987). Często identyfikuje się Lewina jako psychologa Gestalt, chociaż, podobnie jak Kurt Goldstein, nigdy sam siebie tak nie określał, mimo że jako młody człowiek pracował z Wertheimerem, Kohlerem i Koffką.

Myślenie Lewina było zdecydowanie niedoceniane w terapii Gestalt. Jeden z jego najsłynniejszych cytatów brzmi: „Nie ma nic bardziej praktycznego niż dobra teoria”, co, jak sądzę, jest tym, czym jest teoria pola: dobrą teorią, która po zrozumieniu zapewnia bardzo adekwatny język pojęciowy dla całej praktyki Gestalt. Cechą charakterystyczną teorii pola, słowami Lewina, jest „patrzenie na sytuację totalną” (Lewin, 1952 s. 288), zamiast na fragment, punkt po punkcie czy na zmienną w analizie zmiennych. Zamiast redukować złożone, interaktywne zjawiska do oddzielnych części składowych, docenia się całościowy obraz lub totalną sytuację jako jedność, z rozpoznawaniem jej całościowych aspektów. Towarzyszy temu otwartość do adresowania i badania zorganizowanej, wzajemnie połączonej, współzależnej, interaktywnej natury złożonych zjawisk ludzkich.

Oczywiście teoria pola nie jest jedyną teorią lub perspektywą z tego rodzaju przesłaniem. W tym samym okresie lat 30. i 40., w którym Lewin rozwijał swoje idee, ewoluowała również ogólna teoria systemów (von Bertalanffy, 1968). Ona też rozwinęła się w potężny atlas mający wiele dobrze znanych zastosowań, na przykład w terapii rodzinnej i organizacjach. Zamierzam pominąć złożone i czasami niejasne dyskusje, które rozgrywały się na łamach *The Gestalt Journal* (patrz Latner, 1983 i późniejsze numery), czy teoria pola i teoria systemów są kompatybilne teoretycznie i czy obie mogą być równie poprawne w terapii Gestalt. Faktem jest, że oba podejścia dostarczają użytecznych środków holistycznego przedstawiania złożonych zjawisk, to znaczy nie rozpatrywania ich w izolacji, ale w ich kontekstach, sytuacjach, środowiskach. Niezależnie od przyjętego podejścia, pewne jest, że szeroko zakrojona perspektywa jest niezbędna w teorii i praktyce terapii Gestalt.

Jednakże, tak jak między dowolnymi dwoma zestawami map, istnieją różnice w akcentach i szczegółach, a jako praktyk Gestaltu z pewnością wolę mapę teorii pola niż mapę opartą na teorii systemów, nie tylko dlatego, że to drugie podejście zostało szeroko nadmiernie uproszczone i niewłaściwie zastosowane, ale także dlatego, że historycznie stanowi późniejszy wkład w teorię i praktykę Gestaltu.

### **Pięć zasad teorii pola**

Zamierzam dzisiaj przerobić teorię pola w pięć zasad lub twierdzeń, które określają ogólny sposób postrzegania i myślenia o kontekście, holizmie i procesach, i które znajdują się w samym centrum perspektywy i naszej pracy jako terapeutów Gestalt.

Zanim zacznę chciałbym podziękować nie tylko Lewinowi i Kohlerowi, ale także Gregory'emu Batesonowi (1979), a we współczesnym świecie Gestaltu Gary'emu Yontefowi (1984) i Carlowi Hodgesowi (1990), którzy pomogli mi pełniej zrozumieć perspektywę teorii pola. Są oczywiście zwolnieni z wszelkich nieprawidłowości w niniejszym opisie.

Pięć zasad teorii pola to:

1. Zasada organizacji
2. Zasada współczesności
3. Zasada wyjątkowości
4. Zasada zmieniającego się procesu
5. Zasada możliwego odniesienia.

#### **(i) Zasada organizacji**

Znaczenie wynika ze spojrzenia na totalną sytuację, na całość współistniejących faktów. Lewin pisze:

To, czy wystąpi określony typ zachowania, nie zależy od obecności lub braku jednego faktu lub wielu faktów rozpatrywanych oddzielnie, ale od konstelacji (struktury i sił) konkretnego pola jako całości. „Znaczenie” pojedynczego faktu zależy od jego pozycji w polu. (Lewin, 1952, s. 150).

Wszystko jest ze sobą powiązane, a znaczenie wynika z całej sytuacji. Gdyby teraz, kiedy mówię, eksplodowała bomba, dwieście lub trzysta jardów [180-275 metrów - przyp. red.] od tej sali wykładowej, doszłoby do poważnych perturbacji pola. Przeszlibyście tu siedzieć, a ja przestałbym wyklądać. Zreorganizowalibyśmy się. Wszystko w tych nowych ramach nabrałoby innego znaczenia. To pomieszczenie mogłoby zostać przekształcone w tymczasowy szpital, centrum dowodzenia służb ratunkowych albo kostnicę. Ostatecznie właściwości rzeczy definiuje kontekst ich użycia. Może się okazać, że musieliśmy złożyć krzesła, tworząc tymczasowe „łóżka” dla rannych, a stoły mogłyby stać się noszami. Znaczenie wywodzi się z kontekstu ich użycia w „konstelacji ...określonego pola jako całości” (Lewin, 1952, s. 150). Innymi słowy, zamiast myśleć w kategoriach trwałych właściwości przedmiotów, które uważa się za niezmiennie, ich cechy są definiowane przez szerszą organizację ogólnego znaczenia, która „podkreśla współzależność” (ibid. s. 149).

Oczywiście przez większość czasu pole w obecnej strukturze pozostaje niezmiennie: sala wykładowa zachowuje swoje codzienne przeznaczenie jako sala wykładowa, wraz ze zwykłymi oczekiwaniami co do sposobu jej wykorzystania, mebli i przestrzeni. Dlatego pola różnią się w zależności od tego, czy ich organizacja jest znana, czy nowa. Z jednej strony funkcje mogą być osadzone w cegle, zaprawie, i założeniach architektonicznych, z drugiej - konstrukcja może być budowana na nowo - improwizowana dla aktualnego i krótkotrwałego celu. Tak czy inaczej, „struktura” i „funkcja” nie są sztywno rozdzielone, ale są próbami oddania jakości wzajemnie powiązanej całości.

Pozwólcie, że powiem słowo o losowości. Jako terapeuci Gestalt wiemy, że wiele z tego, co może wydawać się przypadkowe lub nieistotne, jest w rzeczywistości zorganizowane; to znaczy ma znaczenie w pewnym kontekście, którego możemy częściowo lub całkowicie nie być świadomi. Jeśli zauważymy, że ktoś drapie się po kolanie, stuka małym palcem lub chwilowo się waha, możemy z czasem zwrócić uwagę na te pozornie błahe i przemijające epifenomeny. Robimy to, ponieważ wiemy z naszego doświadczenia, że często bynajmniej nie są trywialne: przy dalszej eksploracji okazuje się, że są częścią jakiegoś większego schematu, być może niedokończoną sytuacją, w której impulsy zostały zatrzymane. Znaczenie małego wydarzenia ujawnia się, gdy szerszy kontekst lub cała sytuacja staje się jasna. Zachowanie i doświadczenie fenomenów, które są postrzegane jako część całościowego pola lub zostały kontekstualizowane, okazują się zorganizowane, mają znaczenie.

## **(ii) Zasada współczesności**

Zasada ta odnosi się do faktu, że to konstelacja wpływów w obecnym polu „wyjaśnia” obecne zachowanie. Nie nadaje się żadnego określonego szczególnego statusu przyczynowego wydarzeniom z przeszłości, które w wielu systemach są uważane za „determinanty” tego, co dzieje się obecnie. Podobnie, przyszłym wydarzeniom, planowanym lub wymyślonym, nie przypisuje się specjalnego statusu jako „celów” lub „zachęt” dla tego, co wydaje się mieć miejsce w teraźniejszości.

Lewin zwraca uwagę, że "charakter sytuacji w danym czasie" może obejmować przeszłość-jako-zapamiętaną-teraz lub przyszłość-jako-przewidywaną-teraz, które będą stanowić część pola doświadczalnego danej osoby w teraźniejszości. W ten sposób jednostka widzi nie tylko swoją obecną sytuację, ma również pewne oczekiwania, życzenia, lęki i marzenia o swojej przyszłości (tamże s. 53), a takie wyobrażenia, wraz z koncepcjami dotyczącymi przeszłości, stanowią część jej obecnej rzeczywistości:

*psychologiczna przeszłość i psychologiczna przyszłość są równoczesnymi częściami psychologicznego pola w danym czasie. Perspektywa czasowa nieustannie się zmienia. Zgodnie z teorią pola, każdy rodzaj zachowania zależy od totalnego pola, w tym od*

*perspektywy czasowej w tym czasie, ale nie dodatkowo od jakiegokolwiek przeszłego lub przyszłego pola i jego perspektyw czasowych.*  
(Lewin, 1952, s.54, moja kursywa - MP)

Krótko mówiąc, to nie faktyczne wydarzenia przeszłe lub przyszłe nas niepokoją, ponieważ faktyczne warunki pola w tamtym czasie nie są obecne teraz.

Możemy tu zauważyć, jak radykalnie odmienna koncepcja przyczynowości wynika z tego, co jest bardziej powszechne w naszej kulturze i innych odmianach psychoterapii. Jako terapeuci Gestalt, skupiając się na obecnym doświadczeniu, nie wyjaśniamy fenomenów poprzez odniesienie do przeszłych lub przyszłych „przyczyn”. Zamiast tego koncentrujemy się na „tym, co jest”, a nie na „tym, co było” lub „co będzie”, nie dlatego, że chcemy ignorować historię danej osoby lub jej przyszłe zamiary - powiedzmy wykorzystywanie seksualne w przeszłości lub plany małżeństwa - ale dlatego, że w przypadku nadużycia nasza uwaga jest skierowana przede wszystkim na to, w jaki sposób przemoc jest wspomniana, pomijana, trywializowana lub powiększana teraz; w przypadku planów małżeńskich klientki interesują nas nie tyle same plany, co sposób, w jaki stanowią one część jej obecnej teraźniejszości, lub - używając innego terminu Lewina - jej "przestrzeni życiowej".

Idąc dalej za tym przykładem, możemy zobaczyć, że w samej terapii, tym, co także tworzy część bieżącego pola jest osoba i obecność jej terapeuty. Przypominanie lub przewidywanie (kolejno: przeszłego nadużycia i przyszłego małżeństwa) wydarza się zatem w dzisiejszym ludzkim kontekście z większym lub mniejszym zaufaniem do terapeuty, gdzie terapeuta może być bardziej lub mniej wspierający, i gdzie może mieć jasne lub niejasne granice. Te bieżące okoliczności są w sposób konieczny częścią obecnego pola i wpływają na to, jak przywołuje się przeszłość lub przyszłość; tak samo jak ich obecne przywoływanie wpływa na całą sytuację (być może na dalszy przebieg terapii) w miarę jej dalszej ewolucji. Terapia Gestalt, jako podejście fenomenologiczne, przygląda się zatem aktualnym wydarzeniom w samej sytuacji terapeutycznej.

### **(iii) Zasada Wyjątkowości**

Każda sytuacja i każde pole osoba-sytuacja są wyjątkowe. Chociaż wielu psychologów chciałoby udawać, że jest inaczej, aby ludzkie zachowanie można było podporządkować normalnej nauce i uogólnionym „prawom” stosowanym do wyjaśnienia zachowania, nasze rozpoznane, bezpośrednie, osobiste doświadczenie jest inne. Okoliczności nigdy nie są takie same, a każda z kilku osób ma nieuchronnie inną perspektywę lub punkt widzenia, nawet jeśli wydaje się, że znajdują się w tym samym czasie i miejscu. Wszyscy bierzemy udział w tym wykładzie, ale nasze rzeczywiste fenomenologiczne doświadczenia są różne. Jak wielokrotnie widzieliśmy w grupach, to, co wydaje się interesujące lub istotne dla różnych ludzi, jest skrajnie zróżnicowane, związane z ich pochodzeniem, bieżącymi potrzebami, obecnymi obawami i długoterminowymi niedokończonymi sprawami. Podobnie każda osoba słuchająca (lub czytająca) to, co mówię, będzie tworzyć różne połączenia, przyjmować pewne rzeczy i ignorować lub omijać inne. Znaczenia będą tworzone indywidualnie, a wyciągane wnioski nie będą identyczne.

Dlatego uogólnienia są podejrzane. Implikują porządek i przewidywalność, które często nie są podtrzymywane przez zwracanie uwagi na to „co jest”. Nierzadko jest to frustrujące dla nowych osób w terapii Gestalt, gdy chcą odpowiedzi na takie pytania jak: "jak pracujesz z anorektykami w Gestalt?" i otrzymują odpowiedź wskazującą, że nie ma ogólnych procedur, które wywodzą się z utrwalonego pojęcia anoreksji; zamiast tego terapeuta zajmie się indywidualnymi okolicznościami, poziomem samo-wsparcia klienta, stopniem świadomości, dostępnym czasem, charakterem oporów, pilnością bieżącej potrzeby i sposobami, w jakie osoba przerywa kontakt, aby wymienić kilka z wielu aspektów całej obecnej sytuacji, które mogą wpłynąć na to, czym zajmie się terapeuta. Szanowanie wyjątkowości każdego zbioru

okoliczności i każdej osoby wymaga zatem zarówno szacunku, jak i gotowości tolerowania dwuznaczności i niepewności. Uogólnienia - sugerując nieodłączne podobieństwo - mogą prowadzić do przedwczesnego lub a priorycznego strukturyzowania postrzeganej rzeczywistości, co z kolei może łatwo doprowadzić do znalezienia w obecnej sytuacji tego, czego się szuka.

Nie sugeruję, że w ogóle nie ma ciągłości, podobieństw i spójności, ani że rozsądnie byłoby uniknąć całej masy teoretycznego uogólnienia, która istnieje w psychoterapii. Jeśli jednak uwaga skupi się na nich, jak to często bywa, w celu wyjaśnienia lub ujęcia czegoś w kategoriach wygodnej, praworządnej i ogólnej prawdy, aktualność obecnej sytuacji może nie zostać doceniona w całości. Jak przypomina nam Lewin, zawsze mamy do czynienia z „mnogością współistniejących współzależnych faktów”, jak również „warunków, które wpływają na zachowanie w jednym lub drugim kierunku” i potrzebujemy spojrzenia i metody, które obejmują zarówno [to, co] „wyjątkowe”, jak i „typowy przypadek” (tamże, s. 150–51).

#### **(iv) Zasada Zmieniającego się Procesu**

Zasada ta odnosi się do pola podlegającego ciągłym zmianom: „nigdy nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki”. Podczas gdy Zasada Wyjątkowości podkreśla potrzebę unikalnych perspektyw dla wyjątkowych wydarzeń, Zasada Zmieniającego się Procesu odnosi się do faktu, że doświadczenie jest raczej tymczasowe niż trwałe. Nic nie jest usztywnione i statyczne w sposób absolutny.

Nawet dla tej samej osoby pole jest na nowo konstruowane chwila po chwili; nie możemy dwukrotnie mieć dokładnie takiego samego doświadczenia. Jak zauważył William James (1905): „Jest oczywiste i namacalne, że nasz stan umysłu nigdy nie jest dokładnie taki sam... Kiedy identyczny fakt powtarza się, musimy pomyśleć o nim w nowy sposób, zobaczyć go pod nieco innym kątem, pojąć go w innych relacjach niż te, w których ostatnio się pojawiał” (str. 156).

„Właściwy moment jest wszystkim” (“Timing is everything” - oryg) to terapeutyczny aksjomat w pracy Gestalt. Wszyscy doświadczyliśmy sytuacji, w których konkretna interwencja dokonana w danym momencie wydaje się dokładnie „właściwa” (ocena estetyczna), tj. jest spostrzegawcza, odpowiednia i użyteczna dla klienta. Podobnie, wszyscy znamy sytuacje, kiedy interwencje przyszły chwilę lub dwie za późno, kiedy doświadczenie jednostki lub grupy poszło naprzód, a interwencja jest rozproszeniem, lub kiedy interwencja jest nieco przedwczesna, więc klient jest pozbawiony możliwości stworzenia własnego połączenia.

Biorąc pod uwagę dłuższe ramy czasowe trwającej relacji, istnieje taka sama konieczność bycia „na bieżąco”. Rzeczywistość rozwija się w sposób, którego nigdy nie można w pełni przewidzieć, a to, co myśleliśmy, że było znane, pewne, może już nie mieć zastosowania. Istnieje nieodłączna i nieunikniona niepewność, ponieważ ludzie dostosowują się do nowych okoliczności, dostosowują się do zmian w swojej sytuacji i uczą się nowych sposobów radzenia sobie z bieżącymi problemami.

Myślenie w kategoriach teorii pola jest zatem relatywistyczne. Jeśli pole jest zmienne, jeśli nasze postrzeganie rzeczywistości jest nieustannie tworzone, a stabilność i równowaga pola przywracana z chwili na chwilę, oczywiście nie ma absolutnych punktów przejścia (np. „Tutaj kończy się postrzeganie i zaczyna się projekcja”) czy ustalonych albo/albo dychotomii (“albo jesteś osobą asertywną, albo nie”). Twarde i szybkie rozróżnienia powstają w wyniku konceptualizacji i klasyfikacji, z natury języka, a nie z samego doświadczenia fenomenów.

Gestaltysty słusznie obawiają się kategorii, które stają się trwałymi etykietami i opisami, a potem ustalonymi definicjami sytuacji. Dlatego zamiast dzielić ludzi, powiedzmy, na „retroreflektorów” i „nieretroreflektorów”, myślimy raczej o retrorefleksji jako o procesie, w który wszyscy się angażujemy w określonych momentach, w określonych okolicznościach. Nawet

ktoś, kto często retrofleksuje, nie robi tego zawsze. Jak zwraca uwagę Lewin (1952, s. 242):

*Określony stan osoby odpowiada różnym zachowaniom i można go wywnioskować tylko z połączenia widocznego zachowania i sytuacji.*

Strzeżmy się zatem tendencji do systematyzowania, utrwalania i skupiania się na kategoriach i definicjach. Jednocześnie bądźmy ostrożni wobec tworzenia nowego utrwalonego gestaltu lub nowej dychotomii, w której "nigdy nie używamy kategorii diagnostycznych".

#### **(v) Zasada możliwego odniesienia**

Zasada ta stwierdza, że żadna część totalnego pola nie może być z góry wykluczona jako z natury nieistotna, jakkolwiek przyziemna, powszechna lub pozornie niezwiązana może się wydawać. Wszystko w polu jest częścią całej organizacji i ma potencjalnie znaczenie. Terapeuci Gestalt są zainteresowani „oczywistością”, czynieniem nowym tego, co stało się niewidzialne i automatyczne, lub co jest brane za pewnik albo coś pozbawionego związku.

Tak więc, na przykład w terapii, zakorzeniony manieryzm, sposób poruszania się lub styl mówienia mogą być postrzegane przez większość ludzi, w tym klienta, jako "trwała" cecha osobista, stała charakterystyka, a tym samym dana z góry i nie odnosząca się do pracy. Jednak w terapii Gestalt i teorii pola niczego nie można wykluczyć z badania a priori.

Jeśli skorzystamy z analogii krytycznego spojrzenia na wystawione w galerii obrazy, to tak, jakby teoretyk pola nie zadowolął się spojrzeniem na same obrazy, ale był przynajmniej otwarty na możliwość, że styl ramek może odgrywać ważną rolę w tym, jak płótna są odbierane lub że kontekst wystawy jako całości nadaje szczególny blask naturze obrazów.

Ta otwartość na wszystko w polu nie jest wezwaniem do kompletnej inkluzji, w której każdy czynnik wpływający na rzeczywistość danej osoby lub grupy musi zostać uwzględniony. Byłoby to nie tylko nieskończone niemożliwie zadanie i nastawione na statyczną koncepcję pola, ale też niepotrzebne; pole jest zorganizowane i to, co jest najbardziej istotne lub pilne, jest łatwe do znalezienia w teraźniejszości. Zamiast wyczerpującego dokumentowania tego, co jest w polu, zwraca się uwagę na to, co jest chwilowo lub trwale istotne lub interesujące, a to pokazuje jak pole jest zorganizowane w danym momencie. Chodzi więc o to, że zakres możliwego znaczenia nie ogranicza się do niektórych części całego pola.

Przykładem może być sytuacja, w której lekarka wyjaśnia pacjentowi jego chorobę i może sobie wyobrazić, że dla pacjenta istotne jest to, jak jasno przekazała mu informację. Przypuśćmy jednak, że to, co w rzeczywistości było najbardziej istotne (tj. było przedmiotem bieżącej uwagi pacjenta), to stopień osobistego zainteresowania i ciepła (lub jego braku), jakie lekarka wykazała w trakcie udzielania informacji: może to było właśnie tym, co naprawdę organizowało pole dla pacjenta, a nie tylko treść informacji. Podobnie, zwracanie uwagi na z góry ustalony cel bez dawania miejsca temu, co pojawia się w danej chwili, może uparcie powracać ze względu na sztywne kryterium tego, co jest istotne. W rzeczywistości musimy być otwarci na obecną konfigurację pola, bez względu na to, jakiej się jej spodziewamy.

Jeden szczególny aspekt pola może być tak „niewidoczny”, że jest stale pomijany wśród tych, którym przypisuje się jakiegokolwiek znaczenie: obecność obserwatora. Jednak obserwator, komentator lub badacz jest zawsze częścią całej sytuacji i nie można go bezpiecznie z niej wykluczyć. W podobny sposób, w grupach terapeutycznych "starego" Gestaltu, obecność „gorącego miejsca” ("pracy na środku" - przyp. tłum) nieuchronnie w znacznym stopniu kształtowała lub stanowiła część kontekstu tego, co działo się w grupach. Podobnie obecność kamery wideo może mieć głęboki wpływ na całą sytuację. Zasada

możliwego odniesienia przypomina nam, że uwzględnienie całej sytuacji wymaga właśnie uwzględnienia całej sytuacji.

### **Sposoby poznania**

Pięć zasad przedstawionych powyżej nakłada się na siebie i nie są odrębne. Stanowią raczej pięć okien, przez które możemy spojrzeć na teorię pola, badając jej odniesienia w praktyce. W pewnym sensie to nie powinno być zaskoczeniem: zasady są nierozdzielnie związane z praktyką terapii Gestalt, nawet jeśli praktykujący wcześniej nie zdawali sobie sprawy, że te spostrzeżenia można opisać w kategoriach teorii pola.

Jako ogólna perspektywa - sposób mówienia o ludzkim doświadczeniu i nadawania mu sensu - teoria pola próbuje uchwycić wzajemnie powiązany przeływ rozwijającej się ludzkiej rzeczywistości, nasycony naszymi osobistymi znaczeniami i ważnością. Ponieważ większość z nas jest członkami rodzin, społeczności, grup społecznych, organizacji, jest to również narzędzie do odkrywania siebie w relacjach. Nie ma ostrej granicy między „wewnętrznym” a „zewnętrznym”; zjednoczone pole jest miejscem spotkania tych dwóch przestrzeni.

Teoria pola, którą tu przedstawiłem, jest sposobem docenienia rzeczywistości. Jako taka, jako ogólny system poznania, można powiedzieć, że jest „epistemologią” (Bateson, 1979; Berman, 1981), która jest sprzeczna z ogólną lub rozpowszechnioną epistemologią normalnej nauki, współczesnej psychologii akademickiej i klinicznej oraz wielu form psychoterapii innych niż Gestalt.

### **Dominująca epistemologia naszych czasów**

W wielu kręgach przyjmujemy za pewnik serię założeń, które są nam wszystkim znane, nie tylko ze względu na sposób, w jaki nas kształcono. Zatem subiektywne doświadczenie jest „niewiarygodne”; należy ustalić powtarzalność fenomenu, zanim będzie można go traktować poważnie; aby zrozumieć wydarzenia trzeba wyizolować konkretne przyczyny, skomplikowane problemy muszą zostać przełożone na zmienne, parametry czy części składowe, aby można je było systematycznie badać, wiedza ilościowa przeważa nad wiedzą jakościową, możliwość zmierzenia czegoś to ogromny krok w kierunku właściwego zrozumienia, sukces w racjonalnej argumentacji jest najwyższym arbitrem różnic poglądów; myślenie holistyczne jest niejasne i mętne, obiektywizm jest beznamiętny i politycznie neutralny - w zasadzie we wszystkich sprawach dążenie do „bycia naukowym” jest godne pochwały.

Taka skondensowana karykatura jest niewątpliwie zbyt prosta. „Uderzanie w naukę” (“Knocking science” - oryg.) również stało się modne i zbyt łatwe (właśnie zapisałem te słowa w moim edytorze tekstu). Niemniej jednak dominująca epistemologia jest tak potężna i wszechobecna, że sposoby myślenia, które opierają się na zasadniczo innym zestawie zasad i założeń, jak teoria pola, mają trudności z uzyskaniem powszechnej akceptacji, zwłaszcza w kręgach, które dużo zainwestowały w utrwalenie założeń i perspektywy epistemologicznego statusu quo.

Jak zostało dobrze udokumentowane (np. przez Caprę, 1982 i Berman, op. cit.), dominująca epistemologia XIX i XX wieku wyrosła z naukowej i filozoficznej rewolucji, którą kojarzymy z Galileuszem, Newtonem i Kartezjuszem.

Wcześniej, czterysta czy pięćset lat temu i zanim rozpoczęła się era naukowa, istniejąca epistemologia była bardzo odmienna i odpowiadała istniejącemu wówczas systemowi społecznemu i gospodarczemu.



Przed 1500 rokiem dominującym światopoglądem w Europie, a także w większości cywilizacji, był światopogląd organiczny. Ludzie żyli w małych, spójnych wspólnotach i doświadczali natury w kategoriach organicznych związków, charakteryzujących się współzależnością zjawisk duchowych i materialnych oraz podporządkowaniem indywidualnych potrzeb potrzebom społeczności... (Capra 1982, s. 53).

Ta perspektywa miała się radykalnie zmienić w XVI i XVII wieku. Mówiąc słowami Capry: „pojęcie organicznego, żyjącego i duchowego wszechświata zostało zastąpione pojęciem świata jako maszyny, a maszyna świata stała się dominującą metaforą współczesnej ery” (1982, s. 54). Wraz z metaforą maszyny przyszło przekonanie, najpierw w filozofii, a potem w psychologii, która zmaterializowała się jako dyscyplina akademicka, że ludzie również mogą być uważani za maszyny, a ich rzeczywiste osobiste doświadczenie może być odłożone na bok i odrzucone na rzecz „obiektywnych wskaźników” zachowania w warunkach laboratoryjnych.

Częścią tego, co wydarzyło się podczas tej wielkiej zmiany, było zmniejszenie poczucia tego, jak istoty ludzkie są powiązane i współzależne ze sobą i z naturą. Berman mówi o tym elokwentnie:

*Pogląd na naturę, który dominował na Zachodzie aż do przedednia rewolucji naukowej, był poglądem zaczarowanego świata. Skąły, drzewa, rzeki i chmury były postrzegane jako cudowne, żywe, a ludzie czuli się w tym środowisku jak w domu. Krótko mówiąc, kosmos był miejscem przynależności. Członek tego kosmosu nie był wyalienowanym obserwatorem, ale bezpośrednim uczestnikiem dramy. Jego osobiste przeznaczenie było związane z przeznaczeniem kosmosu, a ten związek nadawał sens życiu człowieka. Ten typ świadomości, „świadomość uczestnicząca”, obejmował identyfikację z otoczeniem i świadczy o psychicznej całościowości, która już dawno zniknęła ze sceny (1981, s. 16).*

Możemy więc zacząć widzieć, jak epistemologia, którą reprezentuje teoria pola, ma długi rodowód; przynajmniej w pewnym sensie odpowiada bardziej „prymitywnemu” i naturalnemu pogładowi z odległej przeszłości, w której dualizm był, jeśli nie całkowicie nieobecny, to z pewnością nie tworzył tak głębokiego rozłamu, jak w ciągu ostatnich trzystu do czterystu lat. „Świadomość uczestnicząca” to świetny alternatywny sposób opisu zjednoczonego pola, w którym nie ma twardego i szybkiego podziału na obserwatora i to, co obserwowane, podmiot i przedmiot.

Berman opisuje „rozczarowanie”, które towarzyszyło pojawieniu się bardziej dualistycznej perspektywy.

Historia epoki nowoczesnej, przynajmniej na poziomie umysłu, to opowieść o postępującym pozbywaniu się złudzeń... Świadomość naukowa jest świadomością wyalienowaną; nie ma ekstazy połączenia z naturą, ale raczej całkowite od niej oddzielenie. Podmiot i przedmiot są zawsze postrzegane jako przeciwstawne. Nie jestem swoim doświadczeniem, a więc nie jestem częścią otaczającego mnie świata. (1981, s. 16).

Perspektywa teorii pola ponownie wprowadza sens zjednoczonej całości, w której podmiot i przedmiot przestają być w opozycji: moje pole doświadczalne obejmuje znaczenia, które znajdują w moim środowisku; mówienie o otoczeniu lub środowisku, które posiada niezależną i obiektywną rzeczywistość odrębną od moich lub innych doświadczeń, jest tworzeniem conceptualnego bytu niezbędnego być może dla rodzaju nauki, która się pojawiła i "świata maszyn", któremu to dało początek, ale nie opisuje dokładnie fenomenologicznej natury rzeczywistego ludzkiego doświadczenia. Co więcej, przejście na dualizm nie było do końca zdrowe. Jak zauważa Berman:

*Logicznym punktem końcowym tego światopoglądu jest poczucie całkowitej reifikacji.*

*Wszystko jest przedmiotem, obcym, nie-mną, a ja ostatecznie też jestem przedmiotem, wyalienowaną „rzeczą” w świecie innych, równie pozbawionych znaczenia rzeczy. Ten świat nie jest mój, kosmos nie dba o mnie, a ja nie czuję, żebym do niego należał. (1981, s. 16)*

R. D. Laing zauważył coś podobnego: że w wyniku kilkuset lat wzrastającego wpływu nauki na nasze podstawowe sposoby uznawania rzeczywistości wiele z tego, co jest nieodłączne dla życia ludzkiego (przez duże L), zostało utracone:

*Odchodzi wzrok, dźwięk, smak, dotyk i zapach, a wraz z nimi odeszła estetyka i wrażliwość etyczna, wartości, jakości, forma; wszystkie uczucia, motywy, intencje, dusza, świadomość, duch. Doświadczenie jako takie jest wyrzucane ze sfery dyskursu naukowego (In Capra. 1982, s. 55).*

Podsumowując: wraz z rozpowszechnieniem światopoglądu naukowego, mechanizacji i wagi nadanej podejściom ilościowym, obiektywizmowi i racjonalności, nastąpiło fundamentalne oddzielenie świata, jakiego doświadczam naturalnie od „świata takiego, jakim jest naprawdę” (przypuszczalnie), czyli tak, jak opisuje to nauka. I to właśnie ta separacja, czy też alienacja, jak to nazywa Berman, została zakorzeniona w dominującej epistemologii naszych czasów, wobec której teoria pola, wychodząca się z zupełnie innej perspektywy, kontrastuje.

## **Nowe kierunki**

Cóż, warto zauważyć, że ta dominująca epistemologia jest obecnie atakowana z wielu stron, nie tylko ze strony teoretyków pola. Wszyscy przyznają, że to, co Donald Schon (1988) nazywa „racjonalnością techniczną”, rzeczywiście odniosło ogromny sukces w promowaniu świata maszyn.

Jednak obecnie jest to uznawane za niewystarczające przez wielu, w tym ekologów, współczesnych fizyków (w następstwie teorii względności i mechaniki kwantowej), holistycznych lekarzy, architektów społecznych, alternatywnych ekonomistów i wielu innych, w tym terapeutów Gestalt.

Rzeczywiście, żyjemy w czasach bezprecedensowej aktywności i innowacji, w których nowe myślenie jest stosowane do wielu dziedzin nauki i wysiłku człowieka. Pojawiają się ruchy w kierunku bardziej holistycznych podejść, bardziej relatywistycznych poglądów i większej refleksyjności w odniesieniu do roli obserwatora; współzależne relacje są szerzej uznawane, a ograniczenia stosowania myślenia typu mechanicznego w obszarach daleko wykraczających poza inżynierię są coraz częściej rozpoznawane. (Zobacz Capra, 1982, aby zapoznać się z wczesną dyskusją na temat tego, co nazywa „wschodzącą kulturą”).

Szczególnie gdy stare ramy epistemologiczne zaczynają się rozpadać, a klimat intelektualny i kulturowy wciąż ulega przemianie, możemy spodziewać się zmian w konwencjonalnej praktyce psychiatrycznej, a także w wielu terapiach wywodzących się z psychoanalizy. Wyobrażam sobie, że tendencja, w której inni ponownie wymyślają terapię Gestalt będzie się utrzymywać. Inni dołączą do pociągu, którym terapeuci Gestalt podróżują od wielu lat. Chodzi mi o to, że wiele założeń i przekonań roboczych związanych z terapią Gestalt, takich jak holizm i samoregulacja organizmu oraz koncentracja na terażniejszości, splecionych ze sobą w perspektywie teorii pola, jest odkrywanych niezależnie, a myślenie ludzi tak jak Lewin zostało uznane za wyprzedzające swój czas. Ruch Gestalt ma do odegrania ważną rolę w wyłaniającej się nowej erze.

## **Teoria Pola w praktyce**

W tym przeglądzie teorii pola starałem się przekazać, że jest to dalekosiężna i użyteczna perspektywa. Jak dotąd moje uwagi były ogólne. Teraz nadszedł czas na więcej szczegółów. Po omówieniu teorii pola jako perspektywy terapii Gestalt, musimy najpierw rozważyć, jaki pogląd na „self” jest zgodny z tą perspektywą. Następnie omówię ideę współtworzenia wspólnego pola przez dwie strony lub dwa self, co w naturalny sposób prowadzi do dyskusji na temat indywidualnej relacji terapeutycznej.

## Self

U Perlsa, Hefferline'a i Goodmana (1973) self jest „systemem kontaktów w każdym momencie ... self jest granicą kontaktu w pracy. Aktywność self polega na kształtowaniu figur i gruntów” (s. 281). Joel Latner (1986) odnosi się do self jako „naszej istoty, (self) jest procesem oceny możliwości w polu, ich integrowania i doprowadzenia ich do spełnienia w celu zaspokojenia potrzeb organizmu... self pracuje nad swoim dopełnieniem... self jest nami w procesie” (s. 38-39). I znowu cytując Goodmana - - „self jest integratorem... artystą życia” (Perls i in., s. 282). Być może najlepszy fenomenologiczny opis self, jaki słyszałem, przypisuje się Soni Nevis: „Self jest drżącą masą naszego potencjału”.

Hunter Beaumont (1990) zasugerował, że bardzo pomogłoby nam, gdybyśmy przejęli niemiecki zwyczaj i używali słowa „gestalt” nie tylko jako rzeczownika i przymiotnika, ale także jako czasownika. Zatem gestaltowanie czegoś (oryg. to gestalt) oznacza kreowanie lub tworzenie konstelacji, wzorzystej całości, przekształcanie czegoś w konfigurację. Mam zamiar przestrzegać tej praktyki i używać słowa gestalt jako czasownika, a także rzeczownika.

Używając języka teorii pola - i znowu jestem za to wdzięczny Hunterowi Beaumontowi - możemy myśleć o self jako o tym, co tworzy konstelację pola. To jest inna definicja self, ale zgodna z innymi podanymi tutaj.

Jak kształtuję swoją rzeczywistość w określonym momencie? Jak urządzam swoją „przestrzeń życiową”? Jak organizuję swoje doświadczenie? Robię to poprzez konstelowanie lub organizowanie (lub konfigurowanie) pola zgodnie z określonymi znaczeniami - osobisty proces, w którym pewne części mojego całościowego doświadczenia stają się figurami, a inne są organizowane wokół nich, jako podstawy. Proces ten można interpretować jako self w pracy lub, jak to ujął Latner, „my-w-procesie”. Self jest zatem (jak we wszystkich teoriach Gestalt o self) zdecydowanie procesem, a nie statyczną abstrakcyjną jednostką umysłową; zapewnia sposób opisanego trwającego, ewoluującego i przekształcającego procesu, w który nieustannie się angażujemy, konfigurując pole doświadczalne lub wybierając naszą rzeczywistość.

## Dwie osoby, dwa self

Więc co się dzieje, gdy dwoje ludzi jest ze sobą w relacji i oboje konstelują swoje pola w tym samym czasie? Zamiast myśleć o dwóch oddzielnych polach fenomenów, przyjmijmy, że gdy dwoje ludzi w jakiś sposób ze sobą rozmawia lub angażuje się, powstaje coś, co nie jest wytworem żadnego z nich wyłącznie. To, co dzieje się między nimi, jest funkcją ich obojga razem. Jest to rzeczywistość współtworzona (Beaumont 1990), która potencjalnie obejmuje wszystko, co znajduje się na polach doświadczalnych lub przestrzeniach życia każdego z dwojga uczestników, ale nie jest po prostu zsumowanymi dwoma zestawami doświadczeń. Jest to raczej dzielone pole, wspólny dom komunikacyjny, który jest wzajemnie konstruowany.

Jak ta dzielona rzeczywistość jest powoływana do istnienia? Cóż, jeśli dwie osoby siedzą w milczeniu, wpatrując się w siebie, jak to się dzieje w wielu poczekalniach gabinetów

dentystycznych, przestrzeń między nimi pozostanie niezróżnicowana i nieuformowana i będzie tam bardzo mało dzielonej rzeczywistości. W najlepszym razie przestrzeń będzie wypełniona różnorodnymi projekcjami i domysłami, niesprawdzonymi założeniami i niepotwierdzonymi stereotypami. Jeśli jest jakiś kontakt wzrokowy, jeśli dochodzi do wymiany słów lub wyrazów twarzy, jeśli zaczyna się komunikacja i tworzy się połączenie, przestrzeń między osobami zaczyna ożywać. W jednym z wykładówprzemówień Fritza Perlsa (1969) mówi on:

*“Zaczynamy rozumieć, że ludzie ... mogą się ze sobą komunikować ...*

tworząc to, co nazywa

*Mitwelt<sup>1</sup>, wspólny świat, który masz Ty i druga osoba.*

I dalej kontynuuje:

*Zauważ, że jeśli ludzie się spotykają, rozpoczynają gambit spotkania, jeden mówi: „Jak się masz? Jest ładna pogoda”. A drugi odpowiada na coś innego. Poszukują więc wspólnego obiektu zainteresowania lub wspólnego świata, w którym mają... komunikację i wspólnotę, gdzie nagle przechodzimy od „Ja i Ty” do My. A więc nadchodzi nowy fenomen, My, który jest inny niż Ja i Ty. „My”... to ciągle zmieniająca się granica, gdzie spotyka się dwoje ludzi. A kiedy się tam spotykamy, wtedy ja się zmieniam, a ty się zmieniasz, poprzez proces spotkania (tamże, s. 6-7).*

Lub, cytując Carla Hodgesa (1990), „Kontakt organizuje pole” i wspólna rzeczywistość, związek zaczyna nabierać kształtu.

Możemy posłużyć się analogią do tańca: spotyka się dwoje tancerzy: oboje dysponują (potencjalnie) wszystkimi wcześniejszymi doświadczeniami tanecznymi całego życia, włączając w to prawdopodobnie ekspozycję na różne perspektywy i nauki; każda z tańczących osób ma repertuar preferowanych sekwencji, ruchów, rytmów lub kroków tanecznych. Jedna może chcieć dużo podskakiwać w powietrze, a druga poruszać się bardzo wolno; jedna może chcieć pracować w parterze, a druga poruszać się za wszelką cenę. Tworzą razem taniec będący wytworem dwóch twórczości i gestaltowych jakości ich tańca, a nasza estetyczna satysfakcja jako obserwatorów, będzie zależała od jakości ich interakcji - jak dobrze będą się ze sobą łączyły.

Kiedy zaczynają, wspólne pole lub wspólna rzeczywistość jest nieuformowana i niezróżnicowana. Wraz z kontaktem, zaangażowaniem lub interakcją, pole zaczyna nabierać struktury. Robionych jest kilka kroków i to ustanawia precedens. To trochę jak działanie abstrakcyjnego ekspresjonistycznego malarza, który umieszcza jedną plamę farby na środku pustego płótna i w ten sposób zaczyna strukturyzować pole, organizować tę konkretną rzeczywistość. Druga aplikacja farby musi nastąpić w relacji do pierwszej. A gdy malarz dokłada nowe plamy, możliwość zrobienia czegoś zupełnie innego staje się trudniejsza. Jest mniej swobody. Pole zostało uformowane, zostało zgestaltowane. W miarę jak pole robi się stopniowo coraz bardziej zróżnicowane, bardziej zorganizowane i uporządkowane, następuje nieunikniony zwrot, gdy to pole zaczyna niejako determinować co będzie dalej, a twórcze możliwości malarza, tancerza, stron relacji, są teraz częściowo zależne od tego, co było wcześniej. Ta zasada ma szerokie zastosowanie: kształtujemy nasze życia, nasze postawy, nasze domy, nasze kariery, nasze charaktery, nasze organizacje, a one z kolei kształtują nas. Im bardziej ustalona konfiguracja pola w danym momencie, tym trudniej jest rozpuścić istniejący schemat lub zrobić coś zupełnie nowego albo poza nim. Wszyscy znamy siłę precedensu, przyzwyczajenia i powtórzeń, a także trudność, a nawet

---

<sup>1</sup> niem. “społeczność” - przyp. Ula Kr

przerażenie, które może towarzyszyć procesowi wychodzenia z ustalonej konfiguracji, ustalonego gestaltu.

Tak więc self jest funkcją gestaltowania, kreowaniem naszej indywidualnej przestrzeni życiowej w danej chwili, konstruowaniem naszej osobistej rzeczywistości. Dwie osoby, stosunkowo wolne od nerwic, mogą przystąpić do tworzenia wspólnej rzeczywistości z dużą dostępną kreatywnością. Taniec, współtworzony gestalt, może być zabawny, może być zabawą.

Przypuśćmy jednak, że jedna lub obie strony mają szczególnie stereotypowe sposoby, w jakie konfigurują swoje pole, tak że proces formowania gestaltu lub tworzenia jego konstelacji stał się usztywniony - co wtedy? Przypuśćmy, że mężczyzna podchodzi do kobiety tak, jakby miał filtry w oczach, być może szczególne zniekształcające okulary, które powodują, że postrzega kobiety jako podobne do swojej matki lub byłej nauczycielki (jak wiemy, to bardzo rzadkie zdarzenia!). W takim przypadku wprowadza do współtworzonego wspólnie pola istotny element nieelastyczności. (Innym, bardziej znanym sposobem odwzorowania tego procesu byłoby powiedzenie o zakłóceniu na granicy kontaktu, czyli o projekcji.)

Pozostając przy analogii do tańca, kiedy proces kontaktu jest zakłócany w ten sposób przez jedną ze stron, nieuchronnie wpływa to na taniec obojga tancerzy. Zatem przypuśćmy, że ilekroć tancerka tańczy w określony sposób lub ma określony wyraz twarzy, tancerz postrzega ją, ze względu na swoją projekcję, swój ustalony sposób konfigurowania, jako krytyczną, potrzebującą, zalotną lub jakkolwiek zgodną z ogólnym znaczeniem, które on nadaje, i następnie będzie z nią tańczył, jakby była krytyczna, potrzebująca lub zalotna, niezależnie od tego, jakie jest jej rzeczywiste doświadczenie czy jak ona konfiguruje swoją rzeczywistość bycia z nim. Tańcząc z nią w ten szczególny sposób, tancerz będzie się poruszał, postrzegał i reagował w sposób zgodny z jego konkretnym sposobem konfiguracji pola i inaczej niż gdyby widział ją w inny sposób; powiedzmy jako twórczą, silną, agresywną. Biorąc pod uwagę, że jej rzeczywistość dotycząca jego i tańczenia jest częściowo regulowana przez to, jak on tańczy z nią, jej własny taniec zostanie w naturalny sposób dotknięty tym wpływem. Taniec, wydarzenie wspólnotowe, będzie miał skłonność do usztywnienia i stereotypowości, nawet jeśli tylko jedna strona konfiguruje jej albo jego pole w samoograniczający się sposób.

## **Pomagamy tworzyć rzeczywistości innych**

Pomysł, że tworząc wspólne pole, każdy z nas pomaga kreować rzeczywistości innych, warto przemyśleć. Ma to oczywiście znaczenie dla tego, co robimy jako praktykujący psychoterapeuci. Podnosi również szersze pytania związane z praktyką bycia częścią wspólnoty.

W niedawnym wydaniu *The Gestalt Journal*, Raymond Saner (1989) skomentował kulturowe obciążenia Gestaltu w artykule, w którym odnosi się do „Terapii Gestalt Made-in-USA”. Nawiązuje do szczególnego nastawienia na przesadny indywidualizm, „super doceniania dbania o siebie, indywidualnej tożsamości, emocjonalnej niezależności” i tego, co nazywa „kalkulacyjnym” zaangażowaniem w organizację. W przeciwieństwie do tego, doszło do niedowartościowania odwrotnych biegunów: troski o społeczność lub środowisko, o świadomość „my”, uznanie naszej osobistej zależności od organizacji i naszego moralnego zaangażowania w nie.

W tym ważnym artykule Saner podkreśla potrzebę korekty, odejścia od tego, co Beaumont (1990) nazwał ideologią „Jestem, kim jestem i jeśli ci się to nie podoba, odpieprz się”, która charakteryzowała niektóre terapie Gestalt i teksty teoretyczne. Saner zakłada, że większość

członków amerykańskiego ruchu terapii Gestalt nadmiernie akcentuje "ja", ponieważ nie są świadomi swoich kulturowych predyspozycji do indywidualizmu z jego następstwem niechęci lub unikania trwałej intymności lub zaangażowania w "my" (1989, s. 59).

(Oczywiście, ograniczenie tego kulturowego nastawienia do Stanów Zjednoczonych może być zbyt restrykcyjne. Istnieją również inne możliwości: na przykład, że indywidualistyczne nastawienie mogło być konsekwencją własnego stylu Fritza Perlsa, Yontef 1991).

Saner twierdzi, że częściowo z powodu tego kulturowego nastawienia praca Lewina i myślenie w kategoriach teorii pola nie zostały odpowiednio przyswojone do teorii terapii Gestalt. Przyjęcie perspektywy teorii pola podkreśla wzajemne powiązania, wzajemność i współ-wpływ. Cytując Lewina: „(Interakcja międzyludzka jest) ... tak samo funkcją osoby, jak osoba jest funkcją sytuacji”. Saner kontynuuje:

„Sytuację terapeutyczną charakteryzuje interakcja terapeuty i pacjenta oraz ich wzajemne wpływanie na siebie w sposób równoczesny, ciągły i konsekwentny” (1989, s. 61).

To stwierdzenie wzmacnia spostrzeżenie z początku tej sekcji, że pomagamy tworzyć rzeczywistości innych poprzez tworzenie wspólnego pola. To prowadzi do wielu implikacji i są one radykalne dla praktyki psychoterapii. Zatem każda sugestia, że terapeuta może zachowywać się mniej więcej tak, jakby był obiektywnym obserwatorem, „jedynie” interpretatorem tego, co się dzieje w terapii, bez bycia pełnoprawnym uczestnikiem, staje się wysoce podejrzana.

Pamiętam, jak wiele lat temu rozmawiałem z socjolożką, która szczyliła się tym, jak bardzo była „naukowa” i „obiektywna”. Zadawała pytania w sposób tak przypominający robotyczną monotonię jak to tylko możliwe, a wyraz jej twarzy nie zmieniał się, gdy udzielałem odpowiedzi. Nie chciała „wrażać stronniczości” ani „wpływać na moją odpowiedź w takim czy innym kierunku”. Efekt był taki, że całkowicie wyschłem. Z perspektywy teorii pola nie istnieje osoba przeprowadzająca wywiad, która byłaby na ten wywiad odporna. W tym przypadku osoba przeprowadzająca ze mną wywiad była uwięziona w starej epistemologii i nadal działała według jej błędnych założeń dotyczących obiektywności i bezstronności nauki.

Podobnie, mógłbym argumentować, że próby psychoanalityków, aby „odgrodzić” całą relację terapeutyczną, wyznaczając granice tak nieelastycznie, że na przykład terapeuta i pacjent nie rozmawiają, jeśli wpadną na siebie na ulicy, albo, że terapeuta nie ujawnia nic o sobie poza skrajnymi okolicznościami, są tak samo absurdalne, jak próby powstrzymania się od wywierania na mnie wpływu przez tę socjolożkę. Pacjent analityka, reagując na całe pole, na wszystkie okoliczności, nie może nie podlegać ich wpływowi; „brak rozmowy” jest zatem tak samo znaczącym komunikatem, jak sama rozmowa jest naturalna. Nie oznacza to, że granice są nieważne; pomagają ustrukturyzować wspólne pole w sposób zapewniający bezpieczeństwo i budujący zaufanie. Ale można by wysunąć argument, że hipotetyczny analityk w tych okolicznościach, kierując się teoretyczną perspektywą, która uprzedmiotawia pacjenta i ignoruje warunki pola terapii, pozwala by jego zachowanie wynikało z formy fundamentalnego braku szacunku, modelowania dystansu, sztuczności i nieautentyczności.

### **Ignorowanie oczywistości**

Zanim skierujemy cały nasz krytycyzm na zewnątrz, warto zauważyć, że istnieje korespondująca tendencja wśród niektórych terapeutów i trenerów Gestalt; prawdopodobnie każdy z nas czasami pomija pewne aspekty całej sytuacji, w którą jesteśmy zaangażowani, tak jakby albo stwierdziwszy, że nie mają one znaczenia. Czasami, gdy to robimy, ignorujemy to, co nazwałem Zasadą Możliwego Odniesienia i to pokazuje, że nie przyswoiliśmy w pełni perspektywy teorii pola.

W naszej zbiorowej historii jest wiele przykładów pomijania istotnych czynników w ogólnej sytuacji. W latach sześćdziesiątych zdarzało się, że niektórzy trenerzy utrzymywali stosunki seksualne z innymi członkami grupy podczas życia grupy szkoleniowej, a inni członkowie o tym wiedzieli, a mimo to nigdy nie mówiono o tym, nie uznano tego, ani nie dyskutowano o tym w samej grupie. Nie chcę pomniejszać kwestii etycznych ani potencjalnie negatywnych skutków dla zaangażowanych kobiet, których dotyczyły takie praktyki. Na razie chcę po prostu zwrócić uwagę na absurdalność przekonania, że takie nieujawnione spotkania nie wpłynęły w bardzo istotny sposób na całą, wzajemnie kreowaną rzeczywistość, na życie grupy. Co słyszałem od członków takiej grupy - i nie jest to zaskakujące - to, że grupa była postrzegana jako niebezpieczne, wywołujące niepokój środowisko. (Widzimy tutaj triumf indywidualności nad wspólnotowością i w rzeczywistości rażąco lekceważenie szerszych skutków, jakie dla społeczności ma podążanie za prywatnym celem. Jak dobrze wiemy, indywidualne działania rzadko nie mają szerszych konsekwencji i efektów falowych, które wpływają na innych w naszych rodzinach, grupach i społecznościach).

Inny przykład ignorowania aspektów całościowej sytuacji odnosi się do ciągłego, powszechnego uporu w niektórych obszarach terapii Gestalt, aby kierować grupą w taki sposób, w którym praca grupowa jest celowo wykluczana. Zamiast tego trener lub terapeuta pracuje z poszczególnymi członkami grupy po kolei i nie ma czasu na zajęcie się tym, co dzieje się równoległe w życiu grupy jako całości. Są nawet trenerzy, którzy otwarcie przyznają, że kwestie związane z procesem grupowym są ważne i jednocześnie nadal do nich nie nawiązują.

Znowu, w takich sytuacjach jest tak, jakby część pola była po prostu traktowana jako „dana z góry”, przyjmowana za pewnik i uznawana za nieistotną lub przynajmniej niewystarczającą ważną, by spędzać czas na jej badaniu. Przypomina mi to lekarzy argumentujących, że ważna jest jedynie forma leczenia, a inne aspekty rzeczywistości pacjenta, inne części całościowego pola, jak kontekst szpitalny, nastawienie lekarzy czy szpitalne pożywienie są mało istotne dla jego postępów i nie warto poświęcać im większej uwagi - niektórym może, ale nie za dużo. Jednak teoria pola przypomina nam, po pierwsze, że na ludzi ma wpływ całe doświadczenie, cały kontekst działania, jak również sama czynność; a po drugie, że całkowita reakcja ludzi dotyczy całej rzeczywistości, a nie jej fragmentarycznych aspektów. Koncepcja zjednoczonego pola oznacza, że wszystkie różne współzależne wpływy łączą się ze sobą: ludzie reagują na zjednoczone pole, a nie na izolowane cechy lub odrębne czynniki; są to ostatecznie tylko pojęcia.

A zatem w przypadku grup wszystkie czynniki - reklamy, metody selekcji, pomieszczenia w których odbywają się spotkania, relacje pomiędzy liderami, ustalone granice, wprowadzające uwagi, postrzegana kolektywna historia grupy - mogą mieć (i mają) wpływ na całościowe życie grup, nie jako pojedyncze, jednorazowe wpływy, ale jako część współzależnej całości. Jeśli perspektywa teorii pola została w pełni zrozumiana i zintegrowana z praktyką, wówczas wszystkie aspekty całej sytuacji są niejako otwarte na analizę i eksperymentowanie.

## **Pole Terapeutyczne**

Jako jednostki, które nieuchronnie pozostają w związkach i społecznościach tego czy innego rodzaju, doświadczamy dwukierunkowego procesu: wywieramy wpływ na nasze relacje i społeczności, i podlegamy ich wpływowi. Pomagamy tworzyć lub organizować wspólną rzeczywistość lub dzielone pole, które z kolei tworzy i organizuje nas. Jak widzieliśmy, tego rodzaju wzajemne oddziaływanie ma istotne konsekwencje dla praktyki zawodowej.

Terapeutów może szczególnie prowokować pomysł wynikający z pojęcia wzajemnego wpływu, a mianowicie, że zmiana w kliencie może zostać osiągnięta przez zmianę w terapeutce. Ponieważ jest to pole współtworzone, funkcja tego, co wnosi do niego terapeuta,

a także tego, co wnosi klient, zmiana w sposobie działania lub odczuwania terapeuty wobec klienta i ich wzajemnych relacji wpłynie na wspólne pole i będzie miało konsekwencje dla klienta. Trudno oszacować zakres tego, co jest możliwe tą drogą. Ale ta koncepcja zdecydowanie wspiera ideę, że w nieskazitelnej praktyce terapii Gestalt centralne miejsce musi zajmować ciągła superwizja oraz codzienna uważność wobec naszej zdolności ćwiczenia zmiany.

A ogólniej, implikacja jest taka, że aby stać się lepszymi terapeutami, musimy stać się bardziej rozwiniętymi istotami, nie tylko poprzez większą świadomość, ani nawet poprzez większą świadomość naszych wzorców stawania się nieświadomymi, ale poprzez pozwolenie na to, co Yontef (1988, s. 31) nazywa fundamentalnym "nastawieniem fenomenologicznym (które) przenika zwykle życie", będąc sposobem-bycia-w-świecie.

W tym sensie, chciałbym zauważyć, że terapia Gestalt nie jest czymś, czego po prostu używamy jak jakiś strój, który chwilowo zakładamy, a następnie porzucamy. To nie jest tylko zbiór technik, ani nie jest to jakiś rodzaj sprzętu terapeutycznego, z którego korzystamy do konkretnego celu klinicznego, a następnie zastępujemy innym rodzajem sprzętu w innym celu. Jeśli decydujemy się pracować w dyscyplinie Gestalt, odnajdujemy sposoby myślenia i postrzegania, które odnoszą się i przenikają do podejścia do naszego życia i relacji. Jeśli mamy działać konsekwentnie i autentycznie jako terapeuci, musimy przyznać, że to jacy jesteśmy i sposób, w jaki żyjemy, nie mogą być całkowicie oddzielone od naszej pracy jako profesjonalnych terapeutów Gestalt. Wszystko w naszym własnym polu fenomenów staje się częścią matrycy, z której współtworzymy pola razem z innymi. A kiedy nasze własne bieżące pole jest klarowne, z minimum rozpraszających niedokończonych spraw i dobrym samo-wsparciem, tym większe jest prawdopodobieństwo naszej tanecznej kreatywności i koncentracji w interakcjach z innymi.

## **Taniec terapeutyczny**

Inna implikacja myślenia kategoriami teorii pola, już wspomniana, dotyczy tego, jak sama "funkcja gestaltowania" może stać się stereotypowa: pole jednostki lub grupy może zostać skonfigurowane w usztywniony, znajomy, ale często szkodliwy dla siebie sposób.

Za przykład niech posłuży sytuacja, gdy klient próbuje skonstruować wspólne pole lub sytuację całkowitą w taki sposób, aby druga osoba, terapeuta, pasowała do jego stereotypowych oczekiwań, założeń, ustalonej roli, którą klient chce obsadzić. Jeśli jestem terapeutą, to muszę być świadomy tego, co się dzieje i rozpoznawać do jakiego „tańca” jestem zapraszany. Zakładając, że zauważam, co się dzieje, mogę wybrać, jak zareaguję - czy poddam się, czy przeciwstawię, skomentuję lub nie, z wdziękiem odmówię lub na jakiś czas zaakceptuję rolę, do której grania jestem zaproszony.

Oczywiście, rzeczywistość klienta również się zmienia: to nie jest tak, że w ofercie jest tylko jedna konfiguracja pola, że użyję takiego wyrażenia; pole jest nieustannie rekonfigurowane. Może być wiele różnych tańców. W trakcie godzinnego spotkania osoba może być młodym, płaczącym dzieckiem, uciskany menedżerem odtwarzającym sytuację zawodową, silnym nastolatkiem pamiętającym opuszczanie domu lub kimś negocjującym z terapeutą terminy wakacji i opłaty. Te różne konfiguracje pola reprezentują różne stany bycia: obejmujące być może zmiany pozycji ciała, głosu, wzorców myślenia i sposobu odnoszenia się do mnie jako terapeuty - wszystko to może się zmieniać z każdą kolejną „sekwencją taneczną”. I muszę rozpoznać te zmiany, a także fakt, że jestem świadkiem różnych „selfingowań” (lub różnych self).

Te różne stany bycia w pewien sposób odpowiadają stanom ego w analizie transakcyjnej lub subosobowościom w Psychosyntezie (Rowan, 1990). Chodzi o to, że z każdym rodzajem tańca, z każdym sposobem konfigurowania pola, rzeczywistość, którą tworzy osoba i która



obejmuje mnie jako terapeutę, wzywa mnie do skorzystania z innej części siebie (Beaumont 1990). W ten sposób mogę zostać niejako stworzony jako „prześladowca” przez osobę, która ma paranoiczny sposób konstelowania jej lub jego pola lub (przez kogoś innego) jako „potencjalny pomocnik” albo jako „ekspert, który mi powie co robić”. Oczywiście, jeśli jestem świadomy tego, co się dzieje, jest bardziej prawdopodobne, że uniknę konfluencji w konstelowaniu swojego pola w sposób, którego się ode mnie oczekuje.

Petruska Clarkson (1989) mówiła na poprzedniej konferencji Gestalt o różnych wzorcach relacyjnych, które mogą wystąpić w terapii. Opisała je w kategoriach archetypów rodzinnych. Na przykład jako terapeuta mogę dziadkować, albo mogę odnosić się do klienta jak do rodzeństwa, albo po ojcowsku lub po matczynemu. To tylko niektóre z możliwych sposobów. Wniosek, który rysuję, jest taki, że każdy z nich reprezentuje odmienne wzajemne konstelacje pola, które ze świadomością lub bez świadomości współtworzę z moim klientem. Tak więc bez względu na to, czy zostałem obsadzony czy odgrywam rolę cierpliwego słuchacza czy osoby konfrontującej i ustalającej granice, czy może wspierającej obecności, jestem nierozzerwalnie częścią tańca tego współtworzonego pola, wspólnego interpersonalnego domu.

## Uwagi podsumowujące

Przeanalizowałem z wami dzisiaj niektóre mapy odnoszące się do teorii pola i próbowałem pokazać, że terapia Gestalt jest zakorzeniona w szczególnych perspektywach, które charakteryzują teorię pola. Im głębszy jest to związek, tym bardziej Gestalt będzie postrzegany jako terapia prawdziwie kontekstualna. W szczególności skupiłem się na tym jak zwracanie uwagi na „pomiędzy” w relacjach i współtworzoną interaktywną naturę tańca między ludźmi, może pozwolić nam dostrzec pracę terapeutyczną w nowym świetle.

W tej ostatniej części chciałbym skupić się na kilku tematach, pogłębiających kwestię tego, jak możemy wpływać na innych i jak inni mogą wpływać na nas. Czyniąc to, mam zamiar poruszyć zagadnienia, które rzadko są poruszane w terapii Gestalt, choć moim zdaniem powinny być. Niektóre z nich można dość łatwo zintegrować z myśleniem kategoriami teorii pola, jak to opisano wcześniej. Inne jednak, odnosząc się do „pomiędzy”, wykraczają poza sferę konwencjonalnego myślenia i obejmują „poboczne” problemy, które są regularnie i od niechcenia odrzucane przez instytucje medyczne i naukowe. Wierzę, że Gestaltysty powinni być otwarci na obszary badań pozwalających zgłębiać te zjawiska, które choć często były odnotowywane i anegdotycznie opisywane, to wykraczają poza królestwo „szanowanej” nauki albo chociaż nie posiadają prostego wyjaśnienia.

Podam kilka przykładów.

Po pierwsze, często jestem zdumiony tym, jak powstają równoległe rzeczywistości i procesy. Na przykład podczas superwizji bardzo łatwo może się zdarzyć, i często zdarza się, że to, co dzieje się w omawianej sytuacji terapeutycznej, zostaje odtworzone i odegrane w samej sesji superwizji. Zatem terapeuta/superwizant może być nadmiernie bierny wobec swojego pacjenta i nagle superwizor uświadamia sobie swoją własną bierną odpowiedź wobec tego superwizanta. Takie zjawiska są dobrze znane i często wyjaśnianie „nieświadomymi procesami” przez tych, którzy mówią o nieświadomości. Ale jak terapia Gestalt traktuje takie synchroniczności? Cóż, wydaje się, że można pomyśleć o współtworzonym polu zorganizowanym wedle określonego wzoru i następnie przeniesionym do innego miejsca/czasu, być może (w superwizji) poprzez wspólne cechy obu sytuacji. To oczywiście nie jest lepszym wytłumaczeniem niż odniesienie do nieświadomości, ale może dostarczyć bardziej owocnego opisowego punktu wyjścia. Możemy tu zobaczyć w miniaturze ten sam proces, obejmujący całościowe przeniesienie organizacji pola, jaki może mieć miejsce, gdy na świecie rozprzestrzeniają się umiejętności, postawy czy mody, albo gdy „atmosfera” w

organizacji szybko się po niej rozprzestrzenia (patrz Uwaga 1).

Po drugie, istnieje zjawisko polegające na tym, że w danym przedziale czasu, powiedzmy w ciągu tygodnia, wszyscy pacjenci wydają się poruszać podobne problemy, jak te, którymi obecnie w swoim życiu zajmuje się terapeuta. W czasie, gdy mój krewny umierał na raka, moi pacjenci czynili tak wiele odniesień do raka, że przestałem się dziwić i prawie zacząłem oczekiwać, że będą wspominać o raku lub informować, że znają kogoś z nim, i robili to znacznie częściej, niż mógłbym przypisać przypadkowi, i bez żadnej zachęty z mojej strony. Ale czy „podpowiedziałem” im w jakiś inny sposób niż mówienie o raku? Czy doszło do jakiegoś subtelnego wzajemnego konfigurowania wspólnego pola, w które byłem zaangażowany, co doprowadziło do większej szansy poruszenia pewnych kwestii? Czy wpływamy na innych wokół nas poprzez to, o czym myślimy? Choć kwestie te są trudne do zbadania, zasługują na dokładne przeanalizowanie, jeśli to konieczne za pomocą innych niż zwykle metod badawczych (np. badanie w kooperatywie, Reason, 1989).

Po trzecie, często pojawiają się nieformalne wzmianki o tym, jak małe dzieci, zwłaszcza na etapie przedwerbalnym, mogą „odebrać” emocjonalny ton i niewypowiedziane uczucia rodziców i życia domowego. Z pewnością to, co musi się tu dziać, to jakaś ogólna sensoryczna/czuciowa reakcja na całościową, holistyczną jakość całego pola (patrz Uwaga 2). A jednak jak mało było badań tych fenomenów, szczególnie wśród Gestaltystów. Podobnie, zarzucając się dalej, pojawiają się liczne anegdotyczne wzmianki o zwierzętach, które przewidują niebezpieczeństwo, zanim nadejdzie. Takie zjawiska mogą nie być zrozumiałe, przynajmniej w żaden z mainstreamowych sposobów, ale rozpoznając cały zakres interakcji organizm/środowisko i niezwykłą liczbę sposobów, w jakie nasze otoczenie wpływa na nas, być może powinniśmy, jako teoretycy praktycznego pola, przynajmniej być dociekliwi i bardziej otwarci na badanie takich fenomenów. Pisma Junga, na przykład dotyczące synchroniczności (np. Jung, 1952), omawiają te różne rodzaje doświadczeń i, nie rezygnując z ziemskiego ugruntowania tradycji Gestalt, terapeuci Gestalt mogliby stać się bardziej otwarci na rozmowę i dokumentowanie niektórych z tych zjawisk.

Po czwarte, bardziej bezpośrednio nawiązujące do teorii pola z zaczerpniętą z nauk fizycznych metaforą „pól siłowych”, są sugestie, że istnieją rzeczywiste pola elektromagnetyczne i energetyczne wokół ludzi i między nimi; są tacy, którzy twierdzą, że widzą aury, i akupunkturzyści, a także specjaliści shiatsu czy lekarze medycyny komplementarnej wielu różnych typów, którzy bardzo poważnie traktują przepływ energii i moc uzdrawiania pochodzącą od innej osoby. Nie będę zagłębiać się w kontrowersje, jakie to wywołuje między medycyną komplementarną a ortodoksyjną (Fulder, 1988; Staeker i Gilmour, 1989), ale po prostu powiem, że pytania o wpływ istot ludzkich na siebie stanowią część debaty.

W nawiązaniu do tego, podejrzewam, że wielu z nas mogło doświadczyć znaczącego wpływu po prostu będąc w obecności kogoś o wysoko rozwiniętej świadomości, być może nauczyciela duchowego lub nawet kogoś, kto po prostu dużo medytuje. A to rodzi pytanie o naszą własną obecność jako terapeutów. Czasami myślę, że najważniejszą funkcją, jaką możemy pełnić jako terapeuci, jest być w pełni obecnymi, przytomnymi, być „w całości tam”, i w pełni uczestniczyć z niezakłóconą świadomością. Nawet jeśli klientka nie ma kontaktu ze mną lub z własnym procesem, mogę przynajmniej pozostać w kontakcie z nią i z moimi potrzebami, uczuciami, i myślami. Zapewne po prostu będąc w pełni obecnymi już pomagamy konstruować wspólne pole w sposób poprawiający życie. A bycie „w pełni obecnym” jest oczywiście innym sposobem mówienia o „obecności”.

Joseph Zinker (1987) napisał o obecności i jestem pod wrażeniem tego, co mówi. Dlatego zakończę cytując go dość obszernie.

*Obecność (pisze) wskazuje na ten szczególny stan bycia tu w pełni, całym sobą, swoim*

*ciałem i duszą. Jest to sposób bycia z, a nie robienia. Obecność oznacza bycie tutaj w pełni, otwartość na wszelkie możliwości... Obecność terapeuty jest podłożem, na którym figura innego self (lub wielu self) może rozkwitnąć, rozbliżyć, wyróżnić się w pełni i wyraźnie.*

Dla klienta, dla drugiego, „bycie-wewnątrz-tutaj terapeuty stymuluje poruszenia w głębszych częściach jego własnego self”. Zinker kontynuuje:

*Kiedy doświadczam obecności drugiego, mogę swobodnie wyrazić siebie, być sobą, ujawniać wszelkie delikatne, wrażliwe części, ufać, że zostaną przyjęte bez osądu i oceny. Obecność terapeuty pozwala mi zmagać się z własnymi wewnętrznymi konfliktami, sprzecznościami, problematycznymi pytaniami, paradoksami, nie będąc rozpraszanym naprowadzającymi stwierdzeniami czy nadmiernie determinującymi pytaniami. Obecność mojego terapeuty pozwala mi skonfrontować się ze sobą, wiedząc, że mam mądrego świadka.*

Zinker mówi dalej, czym obecność nie jest.

*Obecność nie jest przybieraniem postawy, świadomym pozowaniem, ani puszeniem się przed drugim. Obecność to nie styl. Obecność to nie charyzma. Charyzma prosi o uwagę, podziw. Charyzma przyzywa do siebie, podczas gdy obecność „przyzywa drugiego”. Charyzma to figura konkurująca z inną figurą, podczas gdy obecność jest podłożem „proszącym o napisanie”. Obecność nie jest udawaną pokorą religijną (która jest w rzeczywistości formą skrytej dumy). Obecność nie jest polemiką, nie staje po żadnej ze stron, widzi całości. Obecność nie konkuruje. Obecność nie jest ekstrawagancka ani dramatyczna.*

Na zakończenie Zinker omawia rozwijanie obecności. „Czasami”, pisze,

*pojawiają się terapeuci, którzy po prostu zawsze byli obecni. Wydaje się, że urodzili się w ten sposób. (Jednak) większość ludzi zyskuje obecność dzięki ciągłemu doświadczaniu pulsowania czasu, czasu który ciągle przypomina im, jak wiele można się nauczyć i jak mało wiedzą. Obecność to nabyty stan zachwyty w obliczu nieskończonego złożonego cudownego wszechświata.*

## **Podziękowania**

Chciałbym podziękować Hunterowi Beaumont, Marianne Fry, Peterowi Hawkinsowi, Gary'emu Yontefowi, Ray'owi Edwardsowi, Judith Hemming i Pat Levitsky za ich komentarze i wsparcie.

## **Uwagi**

1. Czytelnicy zaznajomieni z rewolucyjnymi biologicznymi ideami Ruperta Sheldrake'a (1987), związanymi z „rezonansem morficznym”, mogą zauważyć intrygujące podobieństwa z myśleniem w kategoriach teorii pola, w tym ze wspomnianymi tutaj zjawiskami, związanymi z przenoszeniem złożonych wzorców zachowań i doświadczeń.

2. Pewne dowody na to, że młode niemowlęta reagują na holistyczne właściwości całego pola, pojawiają się w ramach prowadzonego przez autora niewielkiego projektu badawczego, który bada długoterminowe skutki uczestniczenia w II wojnie światowej w wieku niemowlęcym. Wydaje się, że choć nieliczne, jeśli w ogóle, „świadome” wspomnienia mogą być dostępne dla dorosłego oglądającego się wstecz, być może istnieją „przedświadome” wspomnienia pierwotnych doświadczeń sytuacji wojennej, w postaci rozproszonych i niespecyficznych stanów uczuciowych. Istnieje szansa, że zarówno matka, jak i dziecko mieli podobne ogólne reakcje na poziomie uczuć na wspólne warunki pola w tamtym czasie, w tym na atmosferę i nastroje publiczne tego momentu w historii, ale

podczas gdy matka mogła mieć różne sposoby radzenia sobie z tym i samozarządzania, dziecko ich nie miało, i po prostu odpowiadało na panujący klimat, etos lub atmosferę wojny, którymi nasiąkało. Wczesne odkrycia sugerują, że odczuwane reakcje osób urodzonych w podobnych ekstremalnych okolicznościach (np. W Londynie w latach 1940-1944) mogą być uderzająco podobne, wraz z długofalowymi skutkami.

## **Bibliografia**

- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature, A Necessary Unity*. Bantam Books, New York.
- Beaumont, H. (1990). Personal Communication.
- Berman, M. (1981). *The Reenchantment of the World*. Cornell University Press, Ithaca.
- Capra, F. (1982). *The Turning Point - Science, Society, and the Rising Culture*. Bantam Books, New York.
- Clarkson, P. (1988). *Variations on I and Thou - the Role of Love in Gestalt Therapy*. Plenary lecture at the 3rd British Gestalt Conference. Nottingham.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counselling in Action*. Sage Publications. London.
- Fulder, S. (1988). *The Handbook of Complementary Medicine*. Coronet.
- Hartman, G. (1935 & 1974). *Gestalt Psychology: A Survey of Facts and Principles*. The Ronald Press Co. New York. (Reprinted in 1974 by Greenwood Press, Westport, Connecticut)
- Hodges, C. (1990). *Field Theory and Group Process*. Presentation at The Gestalt Journal's 12th Annual Conference. Boston, Mass.
- James, W. (1905) *Text Book of Psychology*. Macmillan, London.
- Jung, C. G. (1952). *Synchronicity: an Acausal Connecting Principle*, in *The Structure and Dynamics of the Psyche*, *The Collected Works of C. G. Jung*, Volume 8. Routledge and Kegan Paul, London.
- Kohler, W. (1969). *The Task of Gestalt Psychology*. Princeton University Press. Princeton.
- Latner, J. (1983). *This is the Speed of Light: Field and Systems Theories in Gestalt Therapy*. *The Gestalt Journal*, Vol. VI. No 2, pp. 71-91.
- Latner, J. (1986). *The Gestalt Therapy Book*. The Gestalt Journal, Highland, New York.
- Lewin, K. (1952). *Field Theory in Social Science*. Tavistock, London.
- Marrow, A. J. (1969). *The Practical Theorist: The Life and Work of Kurt Lewin*. Basic Books, New York.
- Perls, F., Hefferline, R. and Goodman, P. (1973). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Penguin Books, Harmondsworth.
- Reason, P. (1989). *Human Inquiry in Action*, Sage, London.
- Rowan, J. (1990). *Subpersonalities: The People Inside Us*. Routledge, London.
- Saner, R. (1989). *Culture Bias of Gestalt Therapy: Made-in-U.S.A.* 'The Gestalt Journal'. Vol. XII, No 2, pp 57 - 73.
- Schon, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Temple Smith, London.
- Sheldrake, R. (1987). *A New Science of Life*. Paladin Books, London.
- Staeker, D. & Gilmore, C. (1989). *Examining Holistic Medicine*. Prometheus Books.
- von Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory*. Braziller. New York.
- Weisbord, M.R. (1987). *Productive Workplaces: Organising and Managing for Dignity, Meaning, and Community*. Jossey Bass, San Francisco.
- Yontef, G (1981). *Mediocrity and Excellence: An Identity Crisis in Gestalt Therapy*.

ERIC/CAPS, University of  
Michigan. Ed. 214.062.

Yontef, G. (1981). Gestalt Therapy: A Dialogic Method, in K. Schneider (Ed.), Gestalt  
Therapy and Neurose,  
Ffeiffer Verlag, Munchen.

Yontef, G. (1984). Modes of Thinking in Gestalt Therapy. The Gestalt Journal, Vol., VIII, pp.  
33 - 75.

Yontef, G. (1991). Personal Communication.

Zinker, J. (1977). Creative Process in Gestalt Therapy. Brunner/Mazel, New York.

Zinker, J. (1987). Presence as Evocative Power in Therapy. Gestalt Review, Vol.1, No.2.,  
Gestalt Institute of  
Cleveland, Cleveland, Ohio.