

Światy wewnętrznych krytyków

Ula Krasny

Terapia, której model optymalnego funkcjonowania przewiduje bogactwo twórczych odpowiedzi, musi unikać apriorycznych ograniczeń tych odpowiedzi, wynikających z kategorii (Dan Bloom, „Tygrysie, błysku...”)

Wprowadzenie

Kiedy rozmawiamy o „krytyku wewnętrznym” większość z nas intuicyjnie wie, o czym mowa. Nie musimy przywoływać teorii, by skojarzyć cierpkość słów, poczuć znajomy uścisk w brzuchu czy usłyszeć „jego” napomnienia czy oceny. Rozpoznajemy go w innych i w sobie, kiedy *jesteśmy głupi, leniwi, sztywni, obciążający, zepsuci, samolubni i do niczego się nie nadajemy*. W literaturze terapii Gestalt krytyk wewnętrzny znany jest jako „topdog” i wraz z „underdogiem” (czyli tym, który jest krytykowany) stanowią części wewnątrzpsychicznej polaryzacji. Po co zatem jest ten artykuł, skoro zjawisko krytyki wewnętrznej zostało nazwane, opisane i ujęte w określony model pracy? Uważam, że wąska konceptualizacja fenomenu krytyki wewnętrznej jako polaryzacji topdoga i underdoga pozbawia terapeutów – i klientów - potrzebnego wsparcia. Wierzę, że warto przyjrzeć się bliżej fenomenowi krytyka wewnętrznego i jego różnorodnym kontekstom, by lepiej rozpoznawać możliwe znaczenia i niuansując swoje spojrzenie skuteczniej wspierać. Sądzę też, że postrzeganie fenomenu krytyka wewnętrznego w ramach szerszego obrazu i współczesnej teorii terapii Gestalt może ułatwić zachowanie spokoju w obliczu niemego wołania przepływu sytuacji (Francesetti, Roubal, 2022).

Wewnętrzny krytyk wiąże się z cierpieniem i ma zdolność wywoływania cierpienia. Jego działanie może przypominać sól w ranie. Sama świadomość: „Ach, właśnie się krytykuję” czy nawet: „Nie jest dla mnie pomocne, kiedy się krytykuję” niekoniecznie uwalnia nas od krytyka. W istocie, może się zdarzyć, że zaczynamy się krytykować za to, że się krytykujemy.

Jak to możliwe, że nie potrafimy przestać sypać soli do naszych ran? Po co to robimy? I jak to powstrzymać? Tego dotyczy ten tekst.

W niniejszym artykule proponuję różne perspektywy dla fenomenu krytyka wewnętrznego, który wyłania się w relacji osoby z jej światem. Spojrzenie na różne możliwe gleby, na których ujawnia się krytyk wewnętrzny, może być pomocne w zauważaniu jego głębi i wielowymiarowości.

Uwaga techniczna:

Choć sama bardzo lubię teorię i wszelkiego rodzaju poszukiwania teoretyczne, rozumiem, że niektóre osoby mogą nie być zainteresowane teorią. Tych, którzy preferują bardziej praktyczne podejście i chcą od razu przejść do „konkretów”, zachęcam do rozpoczęcia czytania od nagłówka „Światy naszych krytyków” (na stronie 5).

Dlaczego nie topdog?

Zanim przejdę do proponowanego ujęcia „krytyka wewnętrznego”, przedstawię krótko koncepcję polaryzacji topdoga i underdoga, i wyjaśnię, dlaczego w niniejszym tekście nie będę korzystała z tego modelu.

Topdog to najbardziej znany w terapii Gestalt „krytyk wewnętrzny”, choć korzenie tej koncepcji sięgają jeszcze do psychoanalitycznego okresu Fritza Perlsa. Perls wstępnie zarysowuje ją w „Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method” (Perls, 2011), gdy pisze o „kompleksie megalomana-wyrzutka” (*megalomania-outcast complex*), gdzie „topdog” wyraża nadzieję na „narcystyczny cel i zysk” – „bycie lepszym, silniejszym lub piękniejszym od innych, a przynajmniej od rywala”. W tym wczesnym ujęciu topdog i „pogardzany” to role w dramacie o dominacji i wykluczeniu ze środowiska. Megaloman-wyrzutek gardzi sobą dążąc do dominacji i pogardzania innymi. Perls nakreślił obraz zjawiska, które powstaje w ścisłej relacji i w odniesieniu do świata. Konflikt, który rozgrywa się „wewnątrz” osoby, wyłania się w nieustającej interakcji z jej światem. Projekcje, introjekcje i retrofleksje w dążeniu do „utrzymania pozycji wyższości” wobec innych sprawiają, że „fazy megalomana i wyrzutka zbiegają się; charakter paranoika jest wtedy podzielony na dwie części; retrofleksjuje swoją pogardę i gardzi ‘sobą’ za cechy lub działania; jest jednocześnie pogardzającym i pogardzanym. Im trudniej mu zaakceptować swoje prawdziwe ja, tym bardziej chce się usprawiedliwiać żądając niemożliwego od siebie i swojego otoczenia” (Perls, 2011, loc. 3294, tłumaczenie własne). Perls twierdził, że takie zjawisko często występuje w codziennym życiu i jest szczególnie typowe dla aroganckich osób, które nie są w stanie podtrzymać fałszywej fasady swojej wyższości.

W jego późniejszej pracy relacyjny charakter istnienia topdoga wydaje się schodzić na dalszy plan na rzecz silniejszej perspektywy intrapsychicznej: „To, co zaczęło się jako konflikt pomiędzy organizmem a środowiskiem, stało się wewnętrznym konfliktem pomiędzy jedną częścią osobowością a inną jej częścią, pomiędzy jednym rodzajem zachowania, a jego przeciwieństwem” (Perls, Hefferline, Goodman, 2011 [dalej jako PHG], s. 392)¹. Na około sześć miesięcy przed śmiercią, podczas sesji przeprowadzanej we wrześniu 1969 r., Perls tak charakteryzował konflikt topdoga z underdogiem: „Topdog od zawsze jest znany jako superego (...). To, co nie było wiadome, to że choć to topdog próbuje kontrolować, to underdog kontroluje. Topdog jest porządnicki i zazwyczaj pracuje z powinnościami i groźbami. Na przykład, nie powinienes się bawić, być wolny itp. itd. Ale to dość bezpośrednio. Underdog jest jednak bardzo sprytny. Underdog działa na zasadzie, tak, obiecuję *mañana*. Tak bardzo się staram, gdybym tylko mógł. I underdog zawsze wygrywa” (Rosenberg, Lynch, 2002). Topdog / Underdog to wewnętrzne bieguny w psychice jednostki, frakcje niegasnącego konfliktu. Uwaga terapeuty nakierowana jest na dynamikę zmagania między tymi biegunami. Tłu, na którym dochodzi do podziału (konfiguracji pola) właściwie w ogóle nie poświęca się uwagi, choć – zgodnie z teorią Gestalt – „zaburzenia występują w polu” (PHG, 2022, s. 319) a „wewnętrzne konflikty nie stanowią przedmiotu psychoterapii” (PHG, 2022, s. 321). Dlaczego zatem tłu nie poświęca się uwagi? Być może Fritz Perls powiedziałby, że mówienie o tle – zwracanie uwagi na okoliczności sytuacji – to wymówka underdoga, która pozwala mu utrzymać kontrolę, utrzymać impas. A być może jest to konsekwencja niechęci samego Fritza Perlsa do zależności wobec świata i konsekwencja jego wiary w możliwość przejścia „od wsparcia środowiskowego do wsparcia własnego”

¹ W niniejszym artykule korzystam głównie z polskiego wydania PHG. Z własnych tłumaczeń wydania oryginalnego korzystam w odniesieniu do tej części, która jeszcze nie została wydana na rynku polskim.

(Wollants, 2012, s. 24). Jeśli jednak rozumiemy teorię pola jako jeden z filarów terapii Gestalt i przyjmiemy za Lewinem, że psychologiczny świat jednostki, jej przestrzeń życiowa od początku jest kształtowana przez fakty społeczne i relacje (Lewin, 1952, s. 130), a „[w] każdym badaniu biologicznym, psychologicznym czy socjologicznym musimy zacząć od wzajemnego oddziaływania na siebie organizmu i jego środowiska” (PHG, 2022, s. 101), wówczas dochodzimy do wniosku, że nie możemy rozpatrywać zjawiska samokrytyki w oderwaniu od tła, na którym powstaje.

Pojawiają się też inne pytania: czy konceptualizowanie krytyki self jako polaryzacji topdoga i underdoga nie stanowi redukcjonizmu, który wynika z naszych uproszczeń percepcyjnych? Dlaczego w tym modelu występuje akurat dwóch aktorów? Czy mamy pewność, że nie istnieje żaden „middle dog” i czy wolno by nam było go zignorować? Czy figury topdoga i underdoga mogą być „częściami osobowości” (PHG, 2011, s. 392)? I wreszcie: jeśli „wewnętrzny konflikt” wynika z zintrojektowanych w przeszłości przekonań, co sprawia, że staje się on ważny i wyraźny w bieżącej chwili?

Ostatnie pytanie jest kluczowe i wiąże się z największym problemem związanym z modelem topdoga i underdoga, a mianowicie faktem, że jest on oderwany od bieżącego interakcyjnego pola osoby i środowiska, gdy tymczasem „[t]o 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” (Lewin, 1952, s. 149-150, tłumaczenie własne). Zgadzam się z Robertem Lee, że „aby zrozumieć czyjeś zachowanie, musimy zrozumieć współkonstruowaną przez tę osobę mapę, czyli kontekst doświadczeniowy, w którym dane zachowanie istnieje. Samo zachowanie może być figuralne, ale aby zrozumieć znaczenie tej figury, musimy najpierw zrozumieć grunt, z którego się ona wyłania; tj. potrzeby osoby i postrzegany przez nią zestaw możliwości połączenia/odłączenia w polu środowiskowym” (Lee, 2001, s. 254, tłumaczenie własne).

W niniejszym artykule będę pisać o wewnętrznym krytyku, a nie topdogu, ponieważ:

1. Koncepcja polaryzacji topdog/underdog proponuje intrapsychiczne wyjaśnienie dla procesu self i nie zajmuje się polem organizm/środowisko. Zgodnie z teorią pola nie możemy jednak rozpatrywać zjawiska samokrytyki w oderwaniu od tła świata.
2. Tym, co rozdziela zjawisko samokrytyki na bieguny jest jedynie perspektywa patrzącego. Konceptualizowanie zjawiska krytyki self jako polaryzacji jest mylące, ponieważ sugeruje, że na sytuację wpływa interakcja dwóch sił intrapsychicznych. W ten sposób założenie teoretyczne zatrzymuje eksplorację. [Nawet jeśli chcemy potraktować self jak obiekt i podzielić go na części, dlaczego akurat mają to być dwie części (model Perlsa), a nie więcej części (model populacji self E. Polstera)]?
3. „Wybieranie pojedynczych czynników w danej sytuacji może łatwo doprowadzić do powstania całkowicie zniekształconego obrazu” (Lewin, 1952, s. 149, tłumaczenie własne). Ograniczanie zjawiska krytyka wewnętrznego do polaryzacji topdog/underdog utrudnia zrozumienie jaką funkcję w świecie klienta pełni to, że klient się krytykuje, nienawidzi, pogania, potępia – w jaki sposób go to wspiera – a w konsekwencji również utrudnia pracę z tłem, z którego wyrastają te figury.

Wolę również pisać o krytyku wewnętrznym niż o topdogu, ponieważ jest to bardziej czytelne dla osób niezaznajomionych z naszymi gestaltowskimi pojęciami. Skoro jednak odrzucam koncepcję topdoga i underdoga, a co za tym idzie, odrzucam polaryzację jako główną

charakterystykę tego zjawiska i jednocześnie metodę pracy, zacznę od początku i zdefiniuję czym jest „krytyk wewnętrzny”.

...Czym jest krytyk wewnętrzny?

„Krytyk wewnętrzny” to rozpoznawalne i osadzone w kulturze określenie, ale z punktu widzenia współczesnej terapii Gestalt określenie nieprecyzyjne, ponieważ organizacja self zanurzonego w świecie nie jest wewnętrzna ani zewnętrzna – jest ruchem i jednocześnie sposobem bycia organizmu w relacji z jego światem. W niniejszym artykule proponuję taką definicję: *krytyk wewnętrzny jest organizacją self wyłaniającą się w relacji osoby z jej światem, a cechą charakterystyczną tej organizacji jest to, że self zwraca się ku sobie z krytycznymi jakościami.*

Co to znaczy, że self zwraca się ku sobie z krytycznymi jakościami? Peter Philippon zauważa, że w ujęciu filozoficznym self jest *locusem*, umiejscowieniem podmiotowości i świadomości, nie może być zatem obiektem ani punktem skupienia świadomości. Self jest jak oko, które nie może spojrzeć na siebie, ale na swój obraz odbity w lustrze, kałuży, oczach Drugiego. „Obraz-self, lub ‘funkcja osobowości’ jest tym, co Goodman (...) opisał jako ‘werbalną replikę self’ (...). Jest to obiekt świadomości, część aktywności self, ale nie samo self”. (Philippon, 2018, tłumaczenie własne). Jeśli odsuniemy obiektyw naszej uwagi odrobinę dalej i przyjrzymy się temu, co opisuje Peter Phiipson, możemy zauważyć, że *self kontemplujące obraz self* jest organizacją self – w tej chwili, w tym miejscu (podobnie jak, kiedy patrzę na moją dłoń moje ciało organizuje się, aby mi to umożliwić). Idąc dalej, można zwrócić uwagę, że kiedy mówię lub myślę do siebie z pogardą: „Ale jesteś głupia!”, nie jest to (jedynie) ekspresja mojej percepcji obrazu siebie, ale wyrażony słowami relacyjny dotyk, *acting out* mojej złości i frustracji, mój relacyjny ruch ku sobie – odmienny od mojego ruchu ku komukolwiek innemu (Bloom, 2021, s. 99). Jest to moje działanie wobec mnie samej, wyrażające moją intencjonalność. Kontakt, który ze sobą tworzę (Perls, 2019, s. 108). Moje słowa mogą być zimne lub gorące, przesycone nienawiścią, rezygnacją, rozpaczą albo czymś jeszcze innym... Mogę wyrażać mój stosunek do siebie bez słów: pomrukiem, krzykiem albo uderzeniem dłoni w czoło. I mogę doświadczać reakcji na to, co mówię albo robię, podobnie jak wówczas, kiedy się tnę i czuję palący ból przecinanej skóry albo kiedy sypię sól do swojej rany, a ona mnie pali. Self jest wówczas nadawcą i adresatem działania tak, jak osoba, która rani się fizycznie jest jednocześnie dla siebie podmiotem i adresatem. Choć self nie istnieje jako fizyczny obiekt, wiemy, że self istnieje, bo „każdy człowiek doświadcza siebie w danej sytuacji w odpowiedni, określony sposób” (Staemmler, 2021, s. 147). Podobnie, poznajemy, że się ranimy po tym, że to, co robimy, nas boli.

Na określenie czynności krytykowania siebie mamy słowo samokrytyka (ang. *self-criticism*). Frank-M. Staemmler przeciwstawia samokrytyce samowspółczucie i podobnie to opisuje: „Jeśli odczuwasz współczucie wobec siebie, doświadczasz siebie niejako z dwóch stron: z jednej strony jako ten, który obdarza współczuciem; z drugiej strony jako ten, który współczucie otrzymuje” (Staemmler, 2012, s. 23, tłumaczenie własne).

Co istotne, kiedy self zwraca się ku sobie, zwraca się ku sobie w świecie, ponieważ nigdy nie jesteśmy oderwani od świata, który zamieszkujemy. Dla sposobu w jaki formuje się self – dla jego organizacji – jest decydujące, w jakiej sytuacji się znajduje (Staemmler, 2021, s. 157). A ta sytuacja zawsze rozgrywa się w świecie interakcji, ponieważ jak zauważa Ruella Frank „nigdy nie jesteśmy sami”. „Nawet wtedy, gdy jesteśmy sami w pokoju, Drugi jest

zawsze w naszym umyśle i zawsze jest ziemia, grawitacja, przestrzeń i zawsze są jakieś przedmioty w pokoju, które zapewniają nam Drugiego, dzięki któremu możemy się poczuć” (Frank, 2020, nagranie, tłumaczenie własne). Nasze mieszkania, ziemia, grawitacja, przedmioty, nasze historie i stany pobudzenia naszych ciał, wreszcie Drugi w naszej pamięci i Drugi w naszych lękach, pragnieniach i fantazjach składają się na nasze światy. To jest to tło, o którym wspominałam wcześniej – grunt, na którym wyłania się fenomen krytyka wewnętrznego.

Światy naszych krytyków

„Mapa to nie terytorium”, a ta mapa – wybranych wymiarów, w których rezydują nasi krytycy – była szkicowana podczas różnych wędrówek – zarówno samotnych, jak i tych dzielonych z przyjaciółmi i klientami. Nie prowadziłam jednak badań terapeutyczno-kartograficznych i jedyne co mam do zaoferowania, to własną perspektywę. W tym artykule piszę o wymiarach doświadczenia związanych ze zjawiskiem krytyka wewnętrznego. Wymiar to minimalna liczba niezależnych parametrów potrzebnych do opisania jakiegoś zbioru. Wymiary te nie mają jednak charakteru rozłącznego, a dany fenomen można obserwować w kontekście jednego lub wielu wymiarów, lub żadnego z nich i zapewne Czytelnik, dysponując innym od mojego kontekstem i inną wrażliwością, będzie mógł dołączyć własne wartościowe i rozszerzające perspektywę wymiary.



Wymiar introjektów

W jakich sceneriach spotykamy krytyków wewnętrznych? Zaczniemy od wymiaru introjektów. Introjeksja jest zaadoptowanym przez Gestalt psychoanalitycznym określeniem na dziecięcą receptywność i oznacza uczenie się poprzez przyjmowanie wartości, zasad i sposobów postępowania ze środowiska – np. środowiska rodzicielskich autorytetów – bez poddawania w wątpliwość samego przekazu lub jego źródła (PHG, 2022, s. 59). Fritz Perls rozwija swoją koncepcję introjeksji w „Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method”, gdzie dyskutuje z Freudem i zauważa: „introjeksja oznacza zachowanie struktury wchłoniętej rzeczy, podczas gdy organizm potrzebuje jej destrukcji” (Perls, 2011, loc. 2502, tłumaczenie własne). Ta struktura może dotyczyć określonego przekonania, zachowania czy jakości, a także ocen dotyczących tego, co „słuszne” i co „niewłaściwe”, tego co „należy” oraz co „nie wypada”. Początek procesu introjeksji poetycko przedstawiają Erving i Miriam Polsterowie: „Nakazy zaczynają się wcześniej i często są bardzo różne od tego, co dziecko czuje i czego potrzebuje. Dusza się męczy. Pewność dziecka wyczerpują zewnętrzne autorytety, których sądy osadzają się w nim, erodując jego własną wyraźną tożsamość i otwierając go na dorosłych konkwestatorów, którzy przejmują terytorium. Poddanie się najpierw napawa wstrętem, a później zostaje zapomniane” (Polster, Polster, 1974, s. 72-73, tłumaczenie własne). Życie dziecka znajduje się w rękach obcego, który decyduje co wolno robić, a czego robić nie wolno, co dziecko może czuć i czego czuć nie powinno, bo jest to podejrzanym odstępstwem. Opór w odniesieniu do tego co „się powinno/nie powinno” jest dławiony, ponieważ na tym polega sens „powinności”, że jest ona nadrzędna wobec autentyczności. Grzeczne dziecko *ma* realizować powinności i unikać niestosowności. „Wmawia się dziecku, że ma być grzeczne, posłuszne, pełne szacunku” – opisuje ten proces Laura Perls (Perls, 1992, s. 38, tłumaczenie własne) i zwraca uwagę, że rodzice osiągają ten cel tłumiąc zdrową agresję dziecka strasząc go karą albo wycofaniem miłości. Co dzieje się dalej?

„Osoba, która przełknęła w całości wartości swoich rodziców, swojej szkoły i swojego społeczeństwa, wymaga, aby życie toczyło się jak do tej pory. Kiedy świat wokół niej się zmienia, może doświadczać niepokoju i reagować defensywnością. Manipuluje swoją własną energią, wspierając introjektowane standardy, a jednocześnie stara się utrzymać swoje zachowanie tak całkowicie zintegrowane, jak to tylko możliwe, z tym ‘odziedziczonym’ poczuciem słuszności i niesłuszności. Nawet kiedy introjeksja się udaje, to znaczy, kiedy jest zgodna z faktycznym światem, w którym osoba żyje, wciąż płaci ona wysoką cenę, ponieważ zrezygnowała z poczucia wolnego wyboru w swoim życiu”. (Polster, Polster, 1974, s. 73, tłumaczenie własne).

W świecie introjektów krytyk wewnętrzny może być strażnikiem wchłoniętych przekonań i/lub wartości; nadzoruje przymusową pracę ciała próbującego urzeczywistnić nieosiągalny obraz self oraz każe za wykroczenia, wobec tego, co właściwe i pożądane. W wartościującej, określonej kulturze (np. patriarchalnej), krytyk może być strażnikiem moralności i tradycji. W kulturze wartości osobistej opartej na osiągnięciach, krytyk może pełnić funkcję

niemilknącego recenzenta i trenera². Fritz Perls opisuje to tak: „Wiele osób poświęca swoje życie, by urzeczywistnić koncept tego, jakie *powinny* być, zamiast urzeczywistniać *siebie samych*. Różnica pomiędzy *samo*-urzeczywistnianiem a *urzeczywistnianiem* obrazu samego siebie jest bardzo ważna. Większość ludzi żyje tylko dla własnego obrazu” (Perls, 2019, s. 45, kursywa w oryginale). Introjekty mogą dotyczyć spraw tak błahych, jak to, co spożywa się w sobotni poranek na śniadanie i tak egzystencjalnie ważnych jak warunki przyjęcia osoby przez świat. Mogą dotyczyć tego, jak dba się o higienę, jak się kocha i jak zwraca się do siebie. W niniejszym artykule odniosę się do introjektów *wartości i poglądów*, introjektów *odczuwanych przestrzennych obecności* oraz introjektów *relacyjnych jakości*, przedstawię również moje rozumienie różnicy pomiędzy tymi rodzajami introjektów.

Introjekty wartości i poglądów

W przypadku introjektów wartości i poglądów krytyk wewnętrzny staje się rzecznikiem określonych, wchłoniętych treści. Osoba zapytana: „*Kto to ocenia?*”, „*Kto tego nienawidzi?*” odpowiada: „*ja*”. To ja sądzę, że wrażliwość to słabość, to ja uważam, że trzeba dużo pracować, to moim zdaniem nie wypada odmawiać. To ja w to uwierzyłem/łam (wchłonąłem/łam), a moja wiara stała się moją klątką. Dla klienta nie ma znaczenia *kto* w jego przeszłości był źródłem tych wartości i przekonań [ich nośnikiem często jest sama kultura (Weigl, 1999)], ale *treść, która została wchłonięta*. Nie wolno płakać. Agresja nie przystoi kobietom. Przed świętami należy umyć okna. Skarpetki muszą być do pary. Praca eksperymentalna z tym, co do tej pory było ustalone i sztywne może uświadomić inne opcje – inne wartości i poglądy, inne punkty odniesienia. Przypomina to trochę poznawanie nowych kultur; kultur w których zintrojektowane treści stanowią tylko jedną z możliwości. Jeśli osoba jest wsparta do tego, by spotkać się z nowością, otwiera się na bogactwo różnorodności. Z kolei osoba niedostatecznie wsparta innymi zasobami może wspierać się bezpieczeństwem przewidywalności znanego introjektu. Już samo zaproszenie klienta do eksperymentu jest próbą dla jego systemu wsparcia. Zdolność tolerowania swojej niepewności (wsparcie, które pozwala jej doświadczać i nie uciekać, i nie zamykać się) jest podstawowym zasobem dla rozwoju, ponieważ ta niepewność pojawia się zawsze na granicy kontaktu z nieznanym (Perls, 1992, s. 155)³.

Introjekty obecności

Inny rodzaj krytyka wewnętrznego wyłaniającego się w wymiarze introjektów może być związany z introjektami „odczuwanych przestrzennych obecności” (Meyer, 2021, s. 327); krytyk wewnętrzny reprezentuje wówczas określoną osobę lub grupę osób, którą klient jest w stanie relatywnie łatwo zidentyfikować. Koncepcję taką rozwija Kenneth Meyer, sięgając po idee George’a Herberta Meada, którego nauki wywierały wielki wpływ na nauki społeczne i atmosferę Uniwersytetu Chicagowskiego w czasach, gdy uczył się tam Paul Goodman

² Opisując zjawisko i ryzyka związane z niestabilnym poczuciem własnej wartości, Frank Staemmler pisze: ‘niektórzy ludzie mają skłonność do podejmowania ryzykownych zachowań, na przykład w sporcie lub podczas jazdy samochodem (Leary i in., 1994; Jonah, 1990). Inni wywierają na siebie stałą presję, napędzani ambicją i chciwością, chcą osiągać coraz więcej i więcej, aż do wypalenia, chorób krążenia lub zaburzeń psychosomatycznych. Inni radzą sobie całkiem nieźle, dokładnie tak długo, jak długo są w stanie tworzyć „koronne osiągnięcia”. A kiedy przestają być tak wydajni jak wcześniej, może z powodu starości, choroby lub innych czynników, albo gdy tracą pracę, źródło ich samooceny łatwo się załamuje’.

³ por. też: Krasny, U. (2021). *Wsparcie i kontakt*.

<http://bibliotekagestalt.pl/2021/09/19/krasny-ula-laura-perls-wsparcie-i-kontakt/>

(Meyer, 2021, s. 318-319). W tym przypadku większe znaczenie od tego, co zostało przekazane, ma znaczenie *кто* mówi. Tak opisuje ten proces Meyer: „biorąc pod uwagę rolę Meadowskiego ‘uogólnionego Innego’ w formowaniu się osobowości, doszedłem do tego by bardziej poszerzyć myślenie i zacząć zadawać klientom pytania ‘Kto patrzy?’ lub ‘Kto jest twoją widownią?’”. Takie zapytania pozwoliły szybko namierzyć indywidualne warianty introjektów, które mają charakter ogólny, lecz są zwizualizowane w bardzo konkretny sposób – ‘komitet w niebie’, ‘sąsiedzi’, ‘strażnicy kartoteki’. Te ogólne introjekty nie są ani trochę tak abstrakcyjne czy rozmyte, jak to wygląda w przypadku etykiet nadawanych przez klientów. Są one odczutyimi przestrzennymi obecnościami. Gdy podrażnić temat, okaże się, że klienci mają swoje wyobrażenia tych introjektów i mogą nawet wskazać, gdzie one są, zazwyczaj unosząc palec ku górze” (Meyer, 2021, s. 327)

W przypadku introjektów odczuwanych przestrzennych obecności treść przekazu jest ważna ze względu na to *od kogo pochodzi*. Spojrzenie wybranego Drugiego staje się głównym kryterium dla samo-określenia się. Tym, co w takim wypadku powstrzymuje spontaniczność osoby jest nie tyle wiara w określone treści, co relacja z osobą, której obecność jej towarzyszy i której oczami się ogląda. Wyobrażone oko drugiej osoby staje się stałym kryterium, a odnoszenie do niego treści – utrwalonym sposobem postępowania.

Zintrojektowany syn powtarza ojcu, że nie ważne, jak dobrze będzie żył, i tak pozostanie pijakiem i ćpunem. Kochanek śmieje się z kobiety i mówi jej, że jest niewystarczająca. Nauczyciela nieustannie krytycznie komentuje owoce pracy naukowej młodego naukowca... Kenneth Meyer sugeruje, że metody zaczerpnięte z psychodramy są gotowym zestawem eksperymentów do pracy z odczuwanymi obecnościami. Z mojej perspektywy interesujące jest to, w jaki sposób owe obecności jako punkty odniesienia, oraz relacje, z których się narodziły, osadzają osobę w jej świecie. Przykładowo, młoda osoba wyznaje, że nie wie kim by była, gdyby przestała próbować zadowolić swoją matkę. Mężczyzna nie potrafi zrezygnować z myślenia o swojej ex-żonie, która go zdradziła, a teraz, jako obecność, nieustannie go ocenia. Parafrazując zdanie Perlisa, wiele osób żyje po to, aby udowodnić swoją wartość obecnościom, które w sobie noszą. Eksplorując alternatywy często również natrafiamy na to, co jest klejem relacji i zaciska uchwyt. Świat zaludniony obecnościami może chronić przed poczuciem zagubienia i własnej egzystencjalnej izolacji i/lub samotności. Kenneth Meyer zauważa, że odpuszczenie chęci zyskania od tych zinternalizowanych postaci uznania, poklasku lub wskazówek może prowadzić do utraty poczucia własnej ciągłości i tożsamości: „Jesteśmy wtedy zagubieni, ale też doświadczamy przez pewien czas dramatycznych konsekwencji nieistnienia w ludzkiej wspólnoty. Dla niektórych pacjentów to zamierzanie na śmierć, dla innych – wieczne dryfowanie w przestrzeni kosmicznej, a dla jeszcze innych rozpuszczanie się, spalenie lub rozkład. Nasze umysły mogą wydać nieskończenie wiele wariacji na temat wygnania i śmierci” (Meyer, 2021, s. 332).

Chociaż dla Kennetha Meyera wszystkie introjekty wiążą się z wewnętrznymi dialogami z odczuwanymi obecnościami, ufam klientowi, który czuje, co w danej chwili go przytrzymuje: określony przekaz, obecność, od której pochodzi, nawykowa jakość i/lub jeszcze jakiś inny aspekt jego przeżycia⁴. Pomoc w odkrywaniu i nazywaniu subtelnych doświadczeń klienta – fenomenologiczne badanie kolejnych wymiarów doświadczenia związanych ze zjawiskiem

⁴ Założenie, że każda „efektywna praca z introjektami wymaga zidentyfikowania odczutej obecności zintrojektowanych figur”, niesie zagrożenie, że terapeuta stanie się tym, kto jak inne osoby w życiu klienta „wprowadza zasady”, tj. wie lepiej niż klient, co jest ważne w jego doświadczeniu.

krytyka – jest ścieżką, na której terapeuta towarzyszy klientowi w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania: Jak to przeżywam? Z czym się mierzę? Czego potrzebuję?

Jak łatwo poznać po tych pytaniach, jest to perspektywa jednoosobowa (Roubal, Francesetti, 2022), perspektywa ta jest jednak perspektywą klienta, a nie terapeuty na temat klienta.

Introjekty jakości relacyjnych

Poznając zmysłowo wewnętrznych krytyków naszych klientów i własnych – poznając ich tony głosu, rytm słów, napięcia mięśniowe czy mikroruchy – uczymy się rozpoznawać ich po charakterystycznych jakościach i ich ekspresjach. Nawiązując do tego, że krytyk jest „wewnętrzny” w taki sposób, że self krytycznie zwraca się ku sobie, pytanie o to „JAK self zwraca się ku sobie?” dotyczy jakości relacyjnego ruchu self (Bloom, 2021), którego ekspresję poznajemy poprzez nasze ciało. Dotychczasowa refleksja nad wymiarem introjektów, odnosiła się do możliwego tła CO i KTO. Przechodząc do tła JAK, będę pisała o introjektach jakości relacyjnych. W jaki sposób introjektujemy jakości?

„Dziecko uczy się absorbując to, co jest dookoła niego. Chłopiec chodzi jak jego ojciec, choć wcale nie próbuje go naśladować. Przystajemy języki i dialekty, przejmujemy poczucie humoru itd. Dziecko zwyczajnie doświadcza wielu aspektów życia w formie to-właśnie-tak-jest, a nauka ta płynie tak naturalnie, jak krew w żyłach, czy jak oddychanie. Jakości rzeczy takimi jakimi są pulsują świeżością, która jest trudna do podrobienia później w celowej nauce”. (Polster, Polster, s. 73, tłumaczenie własne).

Rodzimy się i rozwijamy w świecie zamieszkanym przez Innych, z którymi się kontaktujemy (Bloom, 2021, s. 99). Słyszymy, widzimy, czujemy Innych, kiedy do nas mówią, patrzą, dotykają, uśmiechają się i kiedy się krzywią, podnoszą głos, sztywnieją, albo kiedy ich nie ma i wówczas doświadczamy ich nieobecności (Stern, 2018). Cieleśnie odbieramy intencjonalność kontaktowania się Drugiego i wyrażamy własną. „Kontaktując się z innym człowiekiem, który kontaktuje się ze mną, nasze intencjonalności jak gdyby łączą się, stają się ‘dwukierunkowe’ lub ‘zamienne’, nie podążają już pojedynczą trajektorią, ale są w relacji jedna do drugiej. *Zaczynamy poznawać siebie poprzez bycie poznawanymi przez innych*’ - pisze Dan Bloom (Bloom, 2021, s. 98, podkreślenie własne). Poznajemy się w tym, *jak* Drugi z nami jest i ku jakiemu celowi kontaktu finalnego nas prowadzi. Rozpoznajemy się w ja-jako-Drugi – obiekcie cudzej intencjonalności wyrażanej w *jak* kontaktu.

Jesteśmy żyjącymi ciałami, a zatem nasze interakcje z innymi mają wymiar cielesny. Interpersonalna neurobiologia rozwoju człowieka pokazuje nam w jaki sposób struktura i funkcje umysłu i mózgu są kształtowane przez doświadczenia relacyjne – dostrajanie się mózgow i synchronizację aktywności neuronalnej (Schore, 2019, s. 2). „W rzeczywistości ta druga zasada synchronizacji międzymózgowej jest bardziej fundamentalna” – pisze Allan Schore, amerykański psycholog i znany badacz na polu neuropsychologii – „działa jako podstawowy dwustronny mechanizm psychoneurobiologiczny, dzięki któremu umysły i mózgi są kształtowane przez inne umysły i mózgi. Tak więc ‘samoorganizacja rozwijającego się mózgu następuje w kontekście relacji z innym mózgiem, innym >ja<’ (Schore, 1996, s. 60). Działania tego mechanizmu synchronizacji społecznej, centralnego dla tworzenia więzi międzyludzkich i dla wszystkich późniejszych komunikacji emocjonalnych, w tym w relacji psychoterapeutycznej, nie mogą być opisane w ramach jednoosobowej psychologii, ale mogą być opisane w ramach dynamicznej psychologii dwuosobowej” (Schore, 2019, s. 2). Opis Schora rozumiem jako neurobiologiczny wymiar kontaktu relacyjnego (z Drugim) i dotyczy zarówno więzi z opiekunem, jak i kontaktu terapeutycznego oraz każdego innego kontaktu z istotą ludzką. Jest to nasza neurobiologiczna baza pozwalająca nam

emocjonalnie spotykać i rozpoznawać Innego, i doświadczać jakości relacyjnych wyłaniających się w naszym spotkaniu. Jesteśmy „okablowani dla relacyjności”, jak mówi Lynne Jacobs (Jacobs, 2009). Z badań Schora wynika, że wczesne doświadczenia relacyjne z opiekunem „koduja” strategie regulacji afektu i obejmują mechanizmy radzenia sobie z utrzymaniem podstawowej regulacji i pozytywnego afektu w obliczu stresujących wyzwań środowiskowych (Schore, 1994). Mówiąc prościej, uczymy się od opiekuna *jak* się ze sobą „obchodzić”, kiedy jesteśmy rozregulowani. Wewnętrzne reprezentacje doświadczeń więzi są zapisywane w prawostronnej pamięci proceduralnej jako wewnętrzny model roboczy, który koduje nieświadome strategie regulacji afektu (Schore, s. 158-169). Poprzez dostrajanie się i synchronizację aktywności neuronalnej naszych mózgów introjektujemy *jak* kontaktu z opiekunem – jakości relacyjne, z których korzystamy w odniesieniu do samych siebie (ja-jako-Drugi). Te introjekty relacyjnych jakości wyrażające się w tym, jak self zwraca się ku sobie, można rozpoznać np. w rytmie, tonie czy treści narracji: „Znowu to zrobiłam... Powinnam była... Jak mogłam być taka głupia... Jestem...”. Zintrojektowane jakości kontaktu przesycają trwale tematy relacyjne, z którymi osoby zgłaszają się na terapię (Jacobs, 2017). Nawet mając świadomość, że bieżący okrutny, wymagający czy surowy sposób bycia-ze-sobą jej nie służy, osoba może nie wiedzieć *jak* być ze sobą inaczej – jak inaczej ukierunkować kontakt – nie ucieleśniła bowiem alternatywnych, wspierających *jak* relacyjnego kontaktu.

W tym kontekście uwidocznia się neurobiologiczny wymiar kontaktu terapeutycznego. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że interakcje emocjonalne są odzwierciedleniem prawopółkulowej komunikacji afektywnej, cały proces terapii jest pracą w obszarze jakości relacyjnych. Jako terapeuci staramy się nawiązać prawopółkulowy kontakt z każdym, kto do nas przychodzi. Staramy się z wyczuciem dostroić do emocjonalnych doświadczeń klienta i z empatią zanurzyć się w jego świecie porzucając bezpieczny zawodowy dystans (Hycner, Jacobs, 2020, s. 305). Otwierając się na prawopółkulowe połączenie z klientem – angażując się w relację – pomagamy mu regulować jego prawopółkulowe afekty i stwarzamy okazję do poznawania relacyjnego *jak* kontaktu z nami. Wyrażamy się poprzez nasze gesty, mimikę, melodię naszych głosów, z których klient – poprzez swoją prawą półkulę – odczytuje nasze emocje, a te niewerbalne afektywne wskazówki pokazują mu jakości naszego relacyjnego ruchu ku niemu – czy jesteśmy rozluźnieni czy napięci, oceniający czy przyjmujący, pełni ciepła czy chłodni itd. (DeYoung, 2019). W naszej neurobiologii zakorzeniona jest nasza estetyczna wiedza relacyjna (Spagnuolo Lobb, 2018). Inkluzywne, dostrojone spotkanie międzyludzkie głęboko angażuje nasze prawe półkule, a „teoretyczną trzecią stroną” wspierającą ten neurobiologiczny wymiar spotkania językiem teorii terapii Gestalt może być Paradoksalna Teoria Zmiany, przypominając, by mieć „umysł i ciało wolne od oczekiwań zmiany” (Roubal, Francesetti, 2022, tłumaczenie własne)⁵. Jako zaangażowani terapeuci cały czas tworzymy prawopółkulowy, emocjonalny grunt dla naszych klientów. Słyszac krytyczne i wymierzone w siebie słowa: „Znowu to zrobiłam... Powinnam była... Jak mogłam być taka głupia... Jestem...”, możemy, jak sugeruje Lynne Jacobs (2017), zastanawiać się jaki terapeuta miał udział w wywołaniu takiej reakcji, i jednocześnie rozumieć to jako sytuację, gdy ten konkretny klient poszukuje z tym konkretnym terapeutą nowego cielesnego doświadczenia – doświadczenia innego *jak* kontaktu.

⁵ „PTZ nie zajmuje się tym, co *robimy*, ale tym, *skąd to robimy*” piszą Francesetti i Roubal w odniesieniu do funkcji id (Roubal, Francesetti, 2022, s. 13/23). W tym kontekście można zauważyć, że PTZ może być teoretycznym wsparciem dla przyjmującego i otwartego *jak* kontaktu.

Nauka oferuje nam wyniki wielu badań służących lepszemu rozumieniu neurobiologicznego wymiaru spotkania między terapeutą i klientem (Kandel, 1998; Cozolino, 2004; Gabbard, 2006; Schore, 2019). Dla nas rozważających introjekty jakości relacyjnych w kontekście fenomenu krytyka wewnętrznego może być istotne to, że relacja terapeutyczna jest najbardziej bezpośrednim i oczywistym sposobem pracy ze zintrojektowanymi krytycznymi *jak* kontaktu. Nie jest to jednak jedyny dostępny nam sposób. Nasza teoria pomaga nam zauważać, w jaki sposób osoba organizuje swoją perspektywę, a nasze ciała reagują na relacyjne jakości – intencjonalność wplecioną w jej opowieść. Kiedy nasi klienci pozwalają nam wsłuchać się w oceny, które do siebie kierują – zarówno w formie dłuższych wypowiedzi jak i krótkich zdań wtrąconych – możemy odnieść się zarówno do samej krytycznej perspektywy, jak i jakości relacyjnego kontaktu, transmitowanej np. w rytmie i melodii głosu. Możemy proponować eksperymenty reorganizujące *perspektywę oceny*⁶, ale też eksperymentować bezpośrednio z *jakościami relacyjnymi self zwracającego się ku sobie* (jakościami przenikającymi: „Znowu to zrobiłam... Powinnam była... Jak mogłam być taka głupia... Jestem...”). Wówczas to, na co zwracamy uwagę, to w mniejszym stopniu treść tego, co klient do siebie mówi (perspektywa), a w większym *jak* kontaktu – relacyjna jakość zwrotów. Czy jest potępiająca? Czy jest pouczająca? Czy jest wyrozumiała? Czy jest przyjmująca? Inna? Często w tych eksperymentach korzystam z mojego *jak* kontaktu z tym konkretnym klientem wyrażonego prozodią mojego głosu: jego natężeniem, rytmem wypowiedzi i całą jej melodią. Moje uczucia stanowią matrycę, z której klient może skorzystać, jeśli podoba mu się to, co czuje w kontakcie ze mną i jeśli ma do mnie zaufanie tj. wierzy w autentyczność mojego spojrzenia i moich uczuć.

W przypadku osób nawykowo bardzo krytycznych wobec samych siebie, eksperymenty z odmiennymi od nawykowych jakościami relacyjnymi stosunkowo łatwo mogą zawierać w sobie taki moment, kiedy osoba jest niezadowolona z tego, że eksperyment jej „nie wychodzi”, np. gdy (krytycznie) zauważy, że jest krytyczna. Obrazuje to paradoks pracy z krytykiem wewnętrznym, którego nie da się „pozbyć” odrzucając go. Jedynie przyjęcie fenomenu krytyka wewnętrznego, który nas dotyka, przekształca jakość z jaką się do siebie zwracamy, a przez to: przekształca samego krytyka. Kiedy traktujemy krytyka jako *część/ aspekt / sposób*, którego należy się pozbyć, wówczas ucieleśniamy wewnętrznego krytyka – powołujemy go do istnienia. Wracając zatem do sytuacji, gdy klient jest niezadowolony z tego, że eksperyment mu „nie wychodzi” – to wspaniały moment (kolejny eksperyment) w którym możemy odnieść się zarówno do jakości zawartej w pierwotnym eksperymencie, jak i do niezadowolenia (które można potraktować jako wynik „drugiego” eksperymentu: o eksperymentowaniu), a omawianie tego staje się kolejnym eksperymentem... Aby jednak terapeuta mógł wspierać klienta w tym procesie uświadamiania bycia-ze-sobą i eksperymentowania z byciem-ze-sobą-inaczej, sam musi być wolny od ocen i od pragnienia zastąpienia w kliencie „złego krytyka” np. „dobrym, wspierającym opiekunem”. W tym miejscu może nas zasilać szczerze oddanie i szacunek wobec autonomii klienta oraz Paradoksalna Teoria Zmiany, przypominając, że akceptując klienta takim, jakim jest, możemy służyć jako wspierające, otwarte i akceptujące tło – relacyjne *jak* kontaktu.

⁶ Przykładowo, możemy zaproponować, by tę samą historię wywołującą krytykę – np. „Jestem leniwy” – klient opowiedział zwracając uwagę na szerszą sytuację, np. potrzeby, które zostały dzięki temu zaspokojone. Możemy też badać możliwości zauważania jakie wsparcie byłoby dla klienta pomocne, gdy konfrontuje się z sytuacją, gdy czegoś „nie potrafi”, albo coś mu się „nie udaje” (pamiętając, oczywiście, że wiedza o tym, jakie wsparcie byłoby pomocne już jest rodzajem wsparcia, którego klient może nie posiadać) itp.

Wymiar niepewnego jutra

Dotychczasowe rozważania dotyczące krytyka wewnętrznego koncentrowały się na wymiarze introjektów, czyli cielesnym „osadzie przeszłości”, który, jak pięknie zauważa Ruella Frank, formując się i przekształcając w przepływie bieżącej chwili, wpływa na oczekiwanie tego, co przyniesie następna chwila (Frank, 2022, s. 166). W tej części chcę skupić się na tym, jak krytyk wewnętrzny może chronić naszą przyszłość, czyli jak poprzez tu-i-teraz działa na rzecz chwili, która nadchodzi (Spagnuolo-Lobb, 2014).

Symulacje rzeczywistości

„Nie dam rady” - może powiedzieć osoba, której krytyczne przekonanie o sobie jest zasilane lękiem. A terapeutka może zechcieć się upewnić: „Boisz się, że nie dasz rady?”. „Tak. Nie dam rady. Przygotowuję się na najgorsze”. Ta wymiana obrazuje jedną z możliwych „funkcji ochronnych” krytyka wewnętrznego, tj. *założenie* najgorszego, aby uchronić się przed *niespodziewanym urzeczywistnieniem* się najgorszego. Osoba, która przygotowuje się na najgorsze próbuje nie dać się zaskoczyć. Z wyprzedzeniem napina garnitur mięśni, by chronić się przed nadchodzącym uderzeniem, albo w inny sposób – np. poprzez wycofanie – unika sytuacji, w której to, czego się boi, dotknie ją nieprzygotowaną i wrażliwą. To dotyczy także ocen. Obawiając się, że inni uznają ją za brzydką, głupią czy budzącą odrazę, osoba może przykleić do siebie właściwy epitet, jakby mówiła „niech to się już stanie”, „będę gotowa”. Jedna z osób, z którymi pracuję, powiedziała, że nie zdecyduje się uwierzyć, że jest piękna, dopóki istnieje choć jedna osoba, która może pomyśleć, że jest odpychająca. Ktoś inny mówi: „Nie pozwolę sobie uwierzyć, że nie budzę wstrętu, bo jeśli w to uwierzę, i jeśli ktoś zareaguje na mnie odrazą, trafi mnie prosto w serce i wtedy się rozsypię, dlatego wolę by pomiędzy mną i innymi był dystans złożony z mojego lęku i przekonania, że wzbudzam odrazę”. Boimy się ryzykować, gdy nie mamy adekwatnego wsparcia, aby poradzić sobie z konsekwencjami tego, co może się wydarzyć, dlatego staramy się ograniczyć ryzyko. W obliczu możliwego-najgorszego wspieramy się zakładając najgorsze, a nasi krytycy – powtarzając, jacy jesteśmy zepsuci, nieadekwatni i bezwartościowi – przygotowują nas na świat, którego się boimy.

Im większa jest nasza wrażliwość na sygnały odrzucenia, lekceważenia czy potępienia, tym intensywniej krytyk może nas „chronić” tworząc scenariusze odrzucających, lekceważących czy potępiających spojrzeń innych i sprzymierzając się z nimi. Krytyk wewnętrzny staje się wówczas projekcją innego, którego się boimy, a inny nie musi być nikim konkretnym, może być – jak nazwała to jedna z osób, z którymi pracuję – oceniającym „tłumem bez twarzy”. W tym przypadku akcent nie wydaje się spoczywać na konkretnym innym [jak w przypadku introjektów obecności w koncepcji Kennetha Meyera (Meyer, 2021)], ani nawet na konkretnych motywach (trwałych tematach relacyjnych), lecz na określonych, trudnych do zniesienia *wydarzeniach relacyjnych*, które wewnętrzny krytyk symuluje, do których nas przygotowuje i które odraagowuje.

Fritz Perls w „Seminarium pracy ze snem” mówi o nosicielach lustra (*mirror-draggers*): „Wiele osób jest nosicielami lustra, zawsze noszą ze sobą swoje lustro i używają innych ludzi jako odbicia. Zazwyczaj nie mają oni swoich oczu” (Perls, 2019, s. 102). Ale w relacyjnym świecie, w którym wzrastamy i którym nasiąkamy, możemy się nauczyć jak bardzo nasz świat i nasze życie zależą od tego, jak widzą nas inni. Inni mają moc przyjęcia nas lub odrzucenia, kochania lub pogardzania, walidowania naszej godności lub jej

unieważniania, wreszcie obdarowania nas swoją obecnością lub odmówienia nam jej. To naturalne, że nam zależy.

Jako terapeuci uczymy się zauważać, gdy w epitetach naszych klientów, kryje się ich lęk dotyczący wydarzenia się możliwego najgorszego. Towarzyszymy im, gdy zarządzają ryzykiem swoich przekonań o sobie i świecie. Możemy pomagać im nazywać utrwalone sposoby zapewniania sobie bezpieczeństwa, eksplorować jakie ryzyko jest możliwe i jakie wsparcie jest potrzebne, by chcieć zaryzykować więcej (akceptując, gdy klient nie chce ryzykować więcej). Możemy rozbudzać ciekawość klienta w odniesieniu do jego własnego krytyka i wspólnie przyglądać się temu, jaka może być jego rola.

Przekonania zarządcze

Pokrewny rodzaj krytyka przygotowującego nas na przyszłość może wyrażać to, co Norman Shub nazwał przekonaniem zarządczym (Shub, 2000). Wyłaniające się z introjektów przekonania zarządcze, to „pozytywne i negatywne, nieprzyswojone i przyswojone przekonania, które ludzie rozwijają z czasem, aby zarządzać swoim życiem (...).

Przekonania zarządcze obejmują także obyczaje seksualne ludzi, ich pomysły na dbanie o swoje ciało oraz wiele innych przekonań, które dzieci czerpią ze środowiska zewnętrznego, szczególnie od rodziców i innych znaczących dorosłych. Przekonania zarządcze są ciągle wzmacniane przez świat, aż staną się zestawem zasad dotyczących sposobu, w jaki self powinno zachowywać się w świecie, które pomagają w codziennym funkcjonowaniu” (s. 118, tłumaczenie własne). Krytyk wewnętrzny zasilany przekonaniem zarządczym może przestrzegać osobę przed konsekwencjami jej czynów, ale także wywierać na nią presję w celu podjęcia działań ukierunkowanych na osiągnięcie bezpieczeństwa.

Spotykając się z fenomenem krytyka wewnętrznego, często sprawdzam przekonania zarządcze moich klientów związane z tym, jak się do siebie zwracają. Niektóre osoby wierzą, że jeśli przestaną się krytykować, przestaną się też starać i rozwijać. Krytyczne przekonanie zarządcze (np. „Jeśli nie będę się popychać, zrobię się leniwy...”) może legitymować opresję jako jedyną odpowiednią kulturę organizacyjną. Niekiedy przekonania zarządcze nie dotyczą bezpośrednio tego, co jest pożądane i dobre, za to jasno wskazuje to, co jest niepożądane i złe (np. „Nie można być dla siebie czułym i serdecznym, bo to śmieszne i dziwne”). Możemy wówczas z delikatnością próbować odkrywać kolejne warstwy takich przekonań (np. „Kto nie może być śmieszny i dziwny?”, „Czym grozi bycie śmieszny i dziwny?”), aż do ochronnego bazowego przekonania zarządczego (np. „Nie mogę narazić się na wstyd, bo sobie z nim nie poradzę.”).

Badanie tych przekonań to bardzo wrażliwy moment, gdy możemy poznać perspektywę klienta, który często patrzy na siebie jak na istotę reagującą wyłącznie na przymus i ucisk (co jest wyjątkowo łamiącym serce sposobem postrzegania) i spotkać się z całą niepewnością i lękiem związanym z pozwoleniem sobie być, kim się jest.

Dostrzegamy w tym też światy naszych klientów; światy, w których np. wyrozumiałość dla siebie oznacza „słabość”, a „słabość” może prowokować akty agresji albo odrzucenia.

Im więcej doświadczamy lęku, tym większą presję możemy na siebie wywierać, aby zabezpieczyć przyszłość poprzez podejmowanie prób kontrolowania teraźniejszości.

Ograniczamy ryzyko kontrolując nasze ciała, działania, poglądy oraz zawartą w naszej wierze o samych sobie i świecie nadzieję. „Trzeba być czujnym”, „Trzeba się pilnować”, „Trzeba się powstrzymać” – to przekonania zarządcze, które często mają swoją wyraźną cielesną ekspresję.

Jeśli nasi klienci wierzą, że doświadczanie określonych uczuć świadczy o ich „słabości”, mogą nauczyć się ich „nie czuć” albo „nie widzieć” rozwijając określone ochronne

przekonania (PHG nazywają to „wymazywaniem świadomości doznaniowej”; PHG, 2022, s. 163). Co więcej, krytyk wewnętrzny może się wymieniać z krytykiem zewnętrznym: osoba nie tańczy, bo to głupie. Nie spotyka się z innymi, bo ją męczą. Nie ujawni, że czuje się zraniona, bo to nie w jej stylu. Nie sięga po innych, bo i tak nikt nie jest wystarczająco interesujący. Krytyk zewnętrzny może pojawić się, kiedy doświadczenie własnego dyskomfortu, wstydu, smutku czy strachu wydaje się zbyt zagrażające, a terapeuta może wówczas pomóc badać bezpieczeństwo gruntu eksplorując przekonania i uczucia, z którymi wiąże się samo czucie („Co czujesz w związku z tym, że możesz w tej sytuacji czuć wstyd?”). Dopiero kiedy czucie jest wystarczająco bezpieczne (np. nie prowokuje niebezpieczeństwa), osoba może sobie uświadamiać własne uczucia w każdym sytuacyjnym teraz.

Terapeuta jako Inny posiada własne przekonania zarządcze, które wnosi w kontakt z klientem i które mimowolnie ujawnia podczas kolejnych spotkań. Jeśli może kochać klienta i samego siebie, jeśli może być łagodny i wyrozumiały, jeśli jest omylny i nieidealny, i odważnie stawia czoła swojej omylności i nieidealności, może w tym wspierać klienta z autentycznością wynikającą z doświadczenia. Będąc nieskrępowanym (albo mniej skrępowanym) i bliskim, może inspirować do rozluźnienia i bliskości.

Jako Inny, terapeuta w sposób konieczny jest także częścią świata klienta przez co swoją postawą wobec klienta potwierdza lub zaprzecza temu, czego klient spodziewa się po świecie i na co się przygotowuje.

Wymiar zagrażających uczuć

Poprzednie rozważania dotyczące krytyka wewnętrznego kierują nas do kolejnego wymiaru – wymiaru zagrażających uczuć. Poniżej chcę przedstawić trzy warianty, które wydają mi się charakterystyczne dla tego wymiaru, zastrzegając, że realne sytuacje wykraczają poza to, na co może wskazywać opis teoretyczny, nie da się ich ująć w kategoriach albo-albo i mogą zawierać po trochę wszystkiego, albo w ogóle się do tego nie odnosić.

Tabela 1. **Wymiar zagrażających uczuć.** Trzy charakterystyczne sytuacje i interwencje „krytyka wewnętrznego”.

Przykładowe deklaracje tego wymiaru...	„Nie chcę czuć tego, co wystawia mnie na niebezpieczeństwo”	„To jest nieznośne! Nie chcę tego doświadczać!”	„Nie chcę być (znowu!) w tej sytuacji”
Co czuję...	Lęk związany z pochodzącymi ze świata konsekwencjami własnych uczuć (np. „W moim świecie pokazanie lęku prowokuje cudzą agresję”).	Lęk związany z uczuciami, których nie da się ukoić ani kontrolować (np. „Nie wiem co zrobić z tym wstydem! Nie potrafię tego wytrzymać!”). Poczucie zagrożenia szaleństwem.	Lęk związany z powtórzeniem „nowego tam-i-wtedy” zapowiadanego przez uczucia-symptomy sytuacji (np. „Byłe nie to! Nigdy więcej nie dopuszczę, by to mi się przydarzyło!”).

„Krytyk wewnętrzny”			
Jak „krytyk wewnętrzny” może próbować wspierać osobę...	Może wspierać w sytuacji subiektywnie doświadczanego zagrożenia poprzez <i>opresyjną próbę kontrolowania</i> bodźca (uczucia) prowokującego niebezpieczeństwo i dopasowanie się do wymagań świata.	Może wspierać w sytuacji przeżywania silnego i trudnego do wytrzymania doświadczenia poprzez <i>próbę stłumienia go przemocą</i> , np. ponieważ w danej sytuacji nie ma dostępnej alternatywy (regulacji lub samoregulacji).	Może sygnalizować pochodzące ze świata niebezpieczeństwo działając dla „wymiaru niepewnego jutra”, gdzie przygotowuje osobę na jej przyszłość zakładając „najgorsze”. Może służyć jako opresyjne narzędzie samokontroli, aby nie dopuścić do urzeczywistnienia „najgorszego” albo stłumić doświadczenie sytuacji.

/Nie chcę czuć tego, co wystawia mnie na niebezpieczeństwo/

Zamieszkując swoje światy, uczymy się ich specyficznych reguł. Uczymy się, że niebezpiecznie jest przechodzić przez ulicę na czerwonym świetle, albo chodzić po ciemnych zaułkach nocą, szczególnie jeśli jest się osobą kobiecą. Uczymy się za co jesteśmy cenieni i lubiani i co może powodować, że Inny się od nas odsunie, zrobi się rozdrażniony, albo zacznie z nas szydzić. Wspominałam już o tym – wyuczonym sposobie bycia w świecie – pisząc o introjektach przekonań i wartości oraz w odniesieniu do wymiaru niepewnej przyszłości w kontekście przekonań zarządczych. Teraz chciałabym zwrócić uwagę na afektywny - cielesny - aspekt tych przekonań.

Przykład: *Za każdym razem, kiedy czuję smutek, spodziewam się, że jeśli ktoś go zauważy, usłyszę, że się mazgaję, że zatruję przestrzeń i że wymyślam problemy. Nie chcę czuć tego lęku, nie chcę wystawiać się na krytykę, dlatego złośćczę się na siebie, ilekroć nie udaje mi się utrzymać dobrego samopoczucia i myśleć pozytywnie.*

Inny przykład: *Nienawidzę, kiedy w ważnych, profesjonalnych sytuacjach drżą mi ręce i widać po mnie moje zdenerwowanie. Wierzę, że inne osoby to widzą i myślą, że jestem słabą/y, więc wściekam się na siebie, że nie potrafię nad sobą zapanować.*

W przykładach tych określone uczucie to **bodziec, który wywołuje silne poczucie zagrożenia, bo – jak się wydaje – prowokuje niebezpieczeństwo**. Złość ukierunkowana na siebie nie tylko „karze” winnego zaistnienia tego niebezpieczeństwa (self), ale też pozwala wyładować napięcie, a dodatkowo przykrywa lęk. **Krytyk wewnętrzny za pomocą opresji może próbować uformować osobę do projektowanych oczekiwań sytuacji i reagować**, gdy realność tej osoby wykracza poza to, co dozwolone i bezpieczne (a więc interweniuje w sytuacji subiektywnie doświadczanego zagrożenia).

Nie mamy dostępu do przeżywanych światów naszych klientów, dlatego nie możemy oceniać adekwatności oceny niebezpieczeństwa. Możemy jednak być pomocni w odczytywaniu sekwencji doświadczenia, uwrażliwiania na jej poszczególne etapy i znajdowania przestrzeni do świadomego decydowania. Możemy przykładowo zapytać: „Czy to, że krytykujesz się, kiedy się boisz, jest dla Ciebie pomocne? Czy to Cię wspiera?” i w zależności od otrzymanej odpowiedzi możemy towarzyszyć osobie w jej nauce

rozpoznawania momentów doświadczania „nieznośnych uczuć” i znajdowania alternatywnych osobistych odpowiedzi. Przede wszystkim jednak, jeśli jako terapeuci potrafimy zaciekawiać się doświadczeniem klienta na poziomie najniższych poczuc, możemy mu pomóc w rozszerzaniu świadomości całego procesu. Możemy też pomóc w badaniu doświadczanej sytuacji i rozumieniu własnego zachowania wyłaniającego się jako funkcja tej sytuacji i jest to poważne wsparcie w spotkaniach z wewnętrznym krytykiem, ponieważ trudno jest krytykować coś, co jest zrozumiałe w swoim sytuacyjnym kontekście.

To jest nieznośne! Nie chcę tego doświadczać!

Wychodząc z naszej fenomenologicznej tradycji, przyjmujemy, że to poprzez nasze żywe ciała przeżywamy swój świat, a nasze doświadczenia (afekty), wyrażają nasze żywe połączenie z tym światem – to jak jesteśmy w niego zaangażowani (Kennedy, 2013, s. 9-10). Jako dzieci, a później jako dorośli, uczymy się samoregulacji i samokontroli (Schore, 1994; Shanker, Barker, 2016) – strategii, z których następnie jako dorośli *możemy* korzystać w obliczu wzbierających emocjonalnych fal. Kiedy doświadczamy naporu emocji, silnego afektywnego pobudzenia i poczucia utraty kontroli (DeYoung, 2019), potrzebujemy odzyskać równowagę – złapać się czegoś, co zapewni nam poczucie stabilności i bezpieczeństwa podczas tej emocjonalnej burzy. Z punktu widzenia terapii Gestalt, samokontrola i samoregulacja są bardzo różnymi zjawiskami. Samoregulacja jest związana ze spontaniczną świadomością dominującej potrzeby (PHG, 2022, s. 175) i wyraża „mądrość organizmu na temat jego własnych potrzeb oraz wybór ze środowiska tego, co te potrzeby zaspokaja” (PHG, 2022, s. 175-176). Samokontrola z kolei to „hamowanie” związane z inną linią działania, uznaną za „lepszą”, które wiąże się „z poświęceniem pewnej ilości energii i odwróceniem części uwagi na powstrzymanie spontanicznego self, które dąży do wyrażenia się poprzez samoregulację” (PHG, 2022, s. 176). Samoregulacja dokonuje się głównie jako interwencja self z poziomu funkcji id: rozregulowana osoba może dać sobie czas, przestrzeń i oddech, aby się uspokoić; może się rozplakać; może poczuć swoje fizyczne podparcie; może przytulić się do bezpiecznego Drugiego; może iść spać; może krzyknąć itd. Samokontrola z kolei jest przede wszystkim interwencją z poziomu funkcji osobowości i obejmuje zarówno sytuacje, gdy próbuję „hamować” jakieś swoje potrzeby (np. uznając, że to nie jest dla nich najlepszy czas i miejsce), jak i wtedy, gdy „używam krytyka” i próbuję je unicestwić.

Posłużmy się przykładem: *Nienawidzę tego, kiedy się wstydzę i zacinam próbując publicznie zabrać głos. A kiedy nie mogę zebrać słów ani myśli, chciałabym się zapaść pod ziemię. Nie wiem co mam z tym zrobić. Zazdroszczę osobom, które potrafią nad sobą zapanować.*

Z punktu widzenia osoby, która nie nauczyła się samoregulować (tj. – za PHG – ufać mądrości swojego ciała, uznawać własne potrzeby i wybierać ze środowiska to, co je zaspokaja), samokontrola wydaje się jedyną opcją, jedyną nadzieją poradzenia sobie z nieznośnym stanem emocjonalnym, a czasem wręcz jedynym sposobem ochrony przed szaleństwem. A kiedy ta wstępna samokontrola „zawiedzie”, osoba może przystąpić do aktywniejszego przekształcania swojego doświadczenia, atakowania go i dławienia mówiąc sobie np. „Uspokój się głupia!”, „Znowu sobie to robisz, idiotko!”. Jest to krytyczny zwrot self ku sobie w celu spacyfikowania – stłumienia poprzez przemoc – własnego określonego przeżycia. Niektórzy z naszych klientów mogą nie znać różnicy pomiędzy samoregulacją i samokontrolą. Inni rozumiejąc tę różnicę uważają, że „samoregulacja jest dla dzieci”, a *oni powinni umieć się samokontrolować* (jest to podtrzymywane przez funkcję osobowości przekonanie zarządcze). I jednocześnie: samokontrola dążąca do unicestwienia doświadczenia zawsze zawiera w sobie nadzieję na samoregulację: *Jeśli tak do siebie*

powiem, jeśli sobą potrząsnę albo mocno kopnę się w dupę, mam nadzieję, że to minie. Ta nadzieja jest skarbem terapeuty. Jest uchwytym (potencjalną wyraźną figurą) pozwalającym podjąć pracę z nieznośnymi uczuciami. Wiele osób zostało nauczonych dużo od siebie wymagać i nie zostało nauczonych jak (czy że w ogóle wolno im) szukać wsparcia. Praca w tym obszarze często wiąże się ze zbadaniem uczuć oraz przekonań związanych z postawą wymagania od siebie oraz postawą wspierania siebie. Te przekonania i uczucia wyrażają się często w opisywanych już wcześniej *jakościach relacyjnych self zwracającego się ku sobie*, a dzięki temu mogą zostać rozpoznane w swojej intencjonalności – estetycznie – przez terapeutę w bezpośrednim kontakcie.

W spotkaniu ze wspierającym terapeutą nadzieja na unicestwienie doświadczenia może przekształcić się w nadzieję na ukojenie, nieznośne uczucia mogą stać się uczuciami znośnymi, czekającymi na regulację, a sama regulacja może następować swobodnie i z gracją. Uczucia, które da się ukoić, palą mniej.

Nie chcę być (znowu!) w tej sytuacji

Niektóre sytuacje są dla nas tak wstrząsające i destabilizujące, odciskają na nas piętno tak głęboko, że mogą zostać z nami na długie lata, a unikanie ich powtórzenia staje się kwestią przetrwania (Jacobs, 2017). Jeśli jedną z pamięciowych kotwic związanych z takim wydarzeniem będzie jakieś określone uczucia przekraczające próg bezpiecznej intensywności, jego doświadczenie i przekroczenie tego progu, może uruchamiać lęk przed wystąpieniem „nowego tam-i-wtedy” (Taylor, 2014).

Rozważmy taki przykład: *Czuję się tak samo jak wtedy... Nie mogę, nie mogę być znowu w tej sytuacji. Jak mogłam być tak głupia i do tego dopuścić? Nie mogę przestać o tym myśleć. Nie mogę oddychać. Czuję to tak intensywnie.... to musi być prawda. Niech to się już skończy. Czemu się w to wpakowałam?*

Jeśli triggerem sugerującym, że sytuacja jest niebezpieczna (przypomina jakąś straszną sytuację z przeszłości) jest określone uczucie (np. *Jeśli czuję się tak, jak wtedy, spodziewam się, że będę cierpieć tak, jak wtedy*), wówczas to określone uczucie wydaje się dowodem na to, że (podobnie jak tam-i-wtedy) jest się czego bać, a tuż za rogiem czeka jeszcze większe cierpienie. Zdaniem Miriam Taylor zwłaszcza klienci z doświadczeniem traumy mają tendencję do kojarzenia różnych sytuacji ze swoją traumą. W tym przypadku *wywołującym stan alarmowy bodźcem jest zaistnienie określonego uczucia*.

Osoba może winić siebie za to, że „dopuściła do zaistnienia sytuacji” mając na myśli już samo zaistnienie ryzyka, tj. doświadczenie określonego uczucia. *A przecież nie powinna była do tego dopuścić* (to przykład przekonania zarządczego). *Nie powinna była nigdy więcej znaleźć się w tej sytuacji*. Self może zorganizować się wokół takiej krytyki, co można rozumieć np. jako wyraz autoagresji, ale również jako sposób kontaktu z tą właśnie sytuacją (być może łatwiej w niej być złościąc się na siebie niż doświadczając lęku czy rozpacz, ponieważ złościć się to *coś robić*).

Podejrzanie, że sytuacja w „tu-i-teraz” powieli ból doznany w „tam-i-wtedy” może wywoływać skrajnie intensywne emocje, np. panikę lub rozpacz. Jeśli te emocje nie zostaną w jakiś sposób wsparte i ukojone, krytyk wewnętrzny może wyłonić się także jako funkcja pola wypełnionego nieznośnymi uczuciami (np. z zadaniem stłumienia poprzez przemoc określonego doświadczenia).

Możemy drżeć z obawy, że powtórzy się to, co nas kiedyś zraniło. Jeżeli nie mamy wystarczającego wsparcia, aby poradzić sobie z daną sytuacją, próba uniknięcia tej sytuacji za wszelką cenę może być jedynym wsparciem dostępnym w tej sytuacji. Krytyk wewnętrzny

może wówczas m.in.: pilnować, napominać, przestrzegać czy wywierać presję związaną z tym, co jego zdaniem wystawia nas na niebezpieczeństwo (wymiar niepewnego jutra), a w sytuacji przekroczenia progu tolerancji uczuć związanych z sytuacją, może np. wspierać próby odzyskania kontroli nad sytuacją albo opresyjnie atakować doświadczenie, by wreszcie przestać czuć.

Rolą terapeutki jest towarzyszenie swoją spokojną obecnością klientowi w warunkach emocjonalnego sztormu, co samo w sobie zmienia pole, wnosząc w nie spokój i ugruntowanie (Roubal, 2015). Praca z krytykiem wydaje się tu mniej pilna aniżeli praca z samym lękiem. Dopiero kiedy klientka i terapeutka znajdują się (ponownie) w „oknie tolerancji”, mogą wspólnie sekwencjonować doświadczenie, tj. badać chwila po chwili, co się dzieje, zwracając uwagę na rolę krytyka wewnętrznego w sytuacji, gdy alternatywne wsparcie jest niedostępne. Razem mogą próbować różnicować krytyka wyrażającego przekonania zarządcze od tego, który próbuje okiełznać uczucia czy odreagowuje na self złość i frustrację, a kiedy tak się stanie, fenomen krytyka wewnętrznego może posłużyć za drzwi do sytuacyjnych potrzeb, którym służy. Rozpoznane potrzeby mogą zostać zaspokojone, a gdy tło zostanie już dostatecznie wsparte, terapeutka i klient mogą wspólnie odkrywać różnicę pomiędzy wyobrażaniem sobie świata i testowaniem świata, banieniem się i ryzykowaniem, uczeniem się rozróżniania lęku, który wynika z niepewności od tego, który wynika z obserwacji i wreszcie decydowania się (lub nie) na optymalne ryzyko albo szukanie dodatkowego wsparcia. Podstawą tej pracy jest zatem cielesne wsparcie sytuacji [poprzez modulowanie obecności terapeutki (Francesetti, Roubal, 2020)], tj. stworzenie wystarczająco bezpiecznej przystani, z której można patrzeć na burzę.

Wymiar bezradności. Wymiar braku nadziei

Jeszcze innym tłem, na którym krytyk wewnętrzny może się wyłonić, jest wymiar bezradności i braku nadziei. Potrzeby tego wymiaru oddają słowa: chcę wierzyć, że to możliwe; chcę wierzyć, że mam na to wpływ. Krytyk może pojawić się wtedy, kiedy figura pragnienia jest wyraźna, sztywna i – z jakiegoś powodu – nie może zostać dopełniona, ani porzucona. W zakleszczeniu sytuacji niemożliwej do rozwiązania ani przekształcenia, self może krytycznie zwrócić się ku sobie obwiniając się o różne niedostatki uniemożliwiające spełnienie, aby zachować określoną wizję świata, ponieważ priorytetem jest utrzymanie nadziei.

Przykład: *Gdybym tylko wtedy zareagowała inaczej, nadal byłibyśmy razem. Gdybym wtedy potrafiła się uspokoić i nie robiła takiej afery, wszystko byłoby dobrze. Bo on mnie chciał, on mnie naprawdę kochał! Między nami było naprawdę dobrze! Byliśmy szczęśliwi! Muszę jakoś to naprawić! Nie mogę się pogodzić z tym, że to koniec.*

Inny przykład: *Zapracowałem sobie na tego raka. Byłem bardzo negatywny, wiecznie niezadowolony. Teraz wiem, jak źle żyłem. Jestem już mądrzejszy i pracuję nad sobą.*

Kiedy myślę o wymiarze bezradności i braku nadziei, do głowy przychodzi mi wymyślona historia o ostatnim na świecie wielorybie, który z tęsknotą szuka innych wielorybów. Szuka, szuka i nie może znaleźć, dlatego wyrzuca sobie, że szuka źle, że szuka za mało, że może sam się sabotuje, albo podświadomie wcale nie chce ich znaleźć... Kiedy się krytykuje,

czyni to, bo przyjęcie rzeczywistości poraziłoby go czystą egzystencjalną rozpaczą. Być może w odpowiednich okolicznościach każdy z nas jest wielorybem (wiem, że ja nim jestem).

Przejęcie autorstwa za całokształt sytuacji (to nasza wina, że jest tak, jak jest...), pozwala nam nadal zamieszkiwać określony obraz świata, a przez to uniknąć mierzenia się z jednym lub wieloma tematami egzystencjalnymi szczególnie bolesnymi w danej chwili: bezradnością, samotnością, śmiercią i/albo brakiem sensu (Yalom, 2010). Jeśli nie mamy wystarczającego wsparcia, byśmy mogli spotkać się z tym, z czym boimy się spotkać, możemy kurczowo trzymać się wybranych, intensywnych figur pragnienia, aby nadal odwracały uwagę od tego, co kryje się w tle i co przeżywamy jako nieznośne i niemożliwe do zaakceptowania. Akceptowanie lęku, niepewności, bezradności, samotności, pustki czy jałowości życia jest trudne. Trudne jest godzenie się ze stratą złudzeń. A kiedy wydaje się to zbyt trudne, krytyk wewnętrzny – przypisując self odpowiedzialność za całokształt sytuacji – pozwala nam zachować nadzieję, choć jednocześnie odwraca uwagę od źródła impasu i przedłuża utknięcie w sytuacji. W ten sposób dokonujemy wyboru: mniejsze cierpienie (*to moja wina*) jest lepsze niż większe cierpienie (utrata nadziei).

Terapeuta może mieć własne doświadczenie związane z fiksacją na danym celu, marzeniu czy potrzebie, której nie da się zaspokoić, lecz nie da się jej także pozbyć. Własne uświadomione i zintegrowane przeżycie „zmagania się z rzeczywistością” terapeuty może rozszerzyć jego skalę czułości, wyrozumiałości, cierpliwości i troski wobec klienta, który wydaje się „niezrozumiałe” i „uparcie” czegoś trzymać. Możemy się wówczas z empatią zaciekawiać z czym wiążą się alternatywy (co wywołuje jeszcze większe cierpienie niż bieżący ból klient), pracować na rzecz wzmocnienia tła – relacyjnego, emocjonalnego, fizycznego czy poznawczego – i na każdym kroku wspierać klienta, gdy będzie gotowy zasiedlić nowy świat, świat po przekroczeniu impasu, albo przynajmniej to rozważyć.

Zakończenie

Jeśli przestaniemy skupiać się na samym aktorze i skierujemy uwagę na całą scenę, będziemy mogli zrozumieć rolę: tego aktora, w tym miejscu, w tym czasie. W niniejszym artykule proponuję rozszerzyć spojrzenie poza koncepcję topdoga i underdoga, i poza sam fenomen krytyka wewnętrznego, i objąć swoją uwagę różne unikalne scenerie, w których self zwraca się ku sobie z krytycznymi jakościami. Dla uporządkowania tekstu i ułatwienia dialogu, dzielę te scenerie na wymiary, jednakże ów podział nie jest podziałem precyzyjnym, ani wyczerpującym, a moją intencją nie jest proponowanie „apriorycznych ograniczeń wynikających z kategorii”, ale zachęcenie do rozszerzania spektrum możliwości i eksplorowania „kontekstów doświadczeniowych”, w których krytyk wewnętrzny powołuje się do istnienia. „Znaczenie’ pojedynczego elementu zależy od jego pozycji w polu; albo, używając dynamiczniejszych terminów, różne części pola są wzajemnie współzależne” (Lewin, 1952, s. 150). Wierzę, że to dotyczy również krytyka wewnętrznego.

Bibliografia

- Bloom, D. (2021). Funkcja relacyjna self. Funkcjonowanie self na najbardziej ludzkim poziomie. W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 82 - 111). Oficyna Związek Otwarty
- Cozolino, L. (2004). *Neuronauka w psychoterapii*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- DeYoung, P. (2019). *Terapia chronicznego wstydu. Perspektywa relacyjna i neurobiologiczna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Francesetti, G., Roubal, J. (2020). Field theory in contemporary Gestalt therapy, Part 1: Modulating the therapist's presence in clinical practice. *Gestalt Review*, 24(2), 113-136. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.24.2.0113>. Tłumaczenie Ula Krasny, pobrane 28 lipca 2023 z: <http://bibliotekagestalt.pl/2022/07/14/francesetti-gianni-roubal-jan-teoria-pola-we-wspolczesnej-terapii-gestalt-czesc-1-modulowanie-obecnosci-terapeuty-w-praktyce-klinicznej-tekst/>
- Frank, R. (2020). *Moving into Presence* [Webinar]. Vimeo On Demand. <https://vimeo.com/ondemand/movingintopresence>
- Frank, R. (2022). *The bodily roots of experience in psychotherapy* [Kindle version]. Routledge. https://www.amazon.com/Bodily-Roots-Experience-Psychotherapy-ebook/dp/B0B3QY2NWD/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1690951712&sr=8-1
- Gabbard G. (2006). When is transference work useful in dynamic psychotherapy?. *The American journal of psychiatry*, 163(10), 1667–1669. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.10.1667>
- Hycner, R., Jacobs, L. (2020). *Terapia w dialogu*. Oficyna Związek Otwarty
- Jacobs, L. (2009). Relationality: Foundational assumptions. In D. a. W. Ullman, G. (Red.), *Cocreating the field: Intention and practice in the age of complexity*(s. 45-72). New York: Gestalt Press/Routledge.
- Jacobs, L. (2017). Hopes, fears, and enduring relational themes. *British Gestalt Journal*, 26(1), 7-16. Tłumaczenie Anna Hardek pobrane 28 lipca 2023 z: <http://bibliotekagestalt.pl/2021/03/06/jacobs-lynne-nadzieje-leki-i-trwale-tematy-relacyjne/>
- Kandel E. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *The American journal of psychiatry*, 155(4), 457–469. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.4.457>
- Kennedy, D. (2013). *Healing perception* [Kindle version]. https://www.amazon.com/Healing-Perception-Desmond-Kennedy-ebook/dp/B00BAZ0HEI/ref=sr_1_1?crid=316KQ81IDEKXZ
- Krasny, U. (2021). *Wsparcie i kontakt*. <http://bibliotekagestalt.pl/2021/09/19/krasny-ula-laura-perls-wsparcie-i-kontakt/>
- Lee, R. (2001). Shame and support: Understanding an adolescent's family field. W M. McConville, G. Wheeler (Red.), *Heart of Development: Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents and Their Worlds*, Vol. II: Adolescence. The Analytic Press.
- Lewin, K. (1952). *Field Theory in Social Science*. Harper &Row, New York.

- Meyer, K. (2021). *Self: od amerykańskiego pragmatyzmu do terapii Gestalt*. W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 314 - 339). Oficyna Związek Otwarty
- Perls, F. (2011). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method* [Kindle version]. The Gestalt Journal Press.
https://www.amazon.com/Ego-Hunger-Aggression-Revision-Freuds-ebook/dp/B006L7RZ18/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=
- Perls, F. (2019). *Terapia Gestalt Verbatim*. Wydawnictwo Naukowe PWN
- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2011). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* [Kindle version]. The Gestalt Journal Press
- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2022). *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka* [Epub version]. Oficyna Związek Otwarty.
<https://oficynazwiazekotwarty.pl/produkt/terapia-gestalt-pobudzenie-i-wzrost-w-osobowosci-czlowieka/>
- Perls, L. (1992). *Living at the boundary*. The Gestalt Journal Press.
- Philippson, P. (2018). But who is the client? Continuing a dialogue with Lynne Jacobs. *British Gestalt Journal*, 27(2), 37-40
- Polster, E., Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: contours of theory and practice*. New York, Brunner/Mazel.
- Rosenberg, S., Lynch, J. (2002). Fritz Perls revisited: A micro-assessment of a live clinical session. *Gestalt Review*, 6(3), 184-202.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.6.3.0184>
- Roubal, J. (2015). Depressing Together. Therapist's Experience in a Therapy Situation with a Depressed Client. W G. Francesetti (Ed.), *Absence Is the Bridge Between Us: Gestalt Therapy Perspective on Depressive Experiences (Gestalt Therapy Book Series 4)* [Kindle version]. <https://www.amazon.com/gp/product/B015N1V9ZK/>
- Roubal, J., Francesetti, G. (2022). Field theory in contemporary Gestalt therapy part two: Paradoxical theory of change reconsidered. *Gestalt Review*, 26(1), 1-33.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.26.1.0001>. Tłumaczenie Ula Krasny, pobrane 28 lipca 2023 z:
<http://bibliotekagestalt.pl/2023/03/05/francesetti-gianni-roubal-jan-teoria-pola-we-wspolczesnej-terapii-gestalt-czesc-2-paradoksalna-teoria-zmiany-rozpatrywana-na-nowo-tekst/>
- Shanker, S., Barker, T. (2016). *Metoda samoregulacji SELF-REG: Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Wydawnictwo Mamania, Grupa Wydawnicza Relacja.
- Schore, A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Routledge.
- Schore, A. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 59–87.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400006970>
- Schore, A. (2019). *Right brain psychotherapy* [Kindle Edition]. W. Norton & Company.
- Shub, N. (2000). Gestalt therapy and self-esteem. *Gestalt Review*, 4(2), 111-120.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.4.2.0111>
- Spagnuolo Lobb, M. (2014). *The Now-for-Next in Psychotherapy: Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society (Gestalt Therapy Book Series 1)* [Kindle version]. Istituto di Gestalt HCC Italy.

- https://www.amazon.com/Now-Next-Psychotherapy-Recounted-Post-Modern-ebook/dp/B00IK07W30/ref=sr_1_2
- Spagnuolo Lobb M. (2018). Aesthetic Relational Knowledge of the Field: A Revised Concept of Awareness in Gestalt Therapy and Contemporary Psychiatry. *Gestalt Review*, 22 (1): 50-68.
- Staemmler, F. M. (2012). Self-esteem, compassion and self-compassion: from individualism to connectedness. *British Gestalt Journal*, 21(2), 19-29.
- Staemmler, F. M. (2021). Self jako proces usytuowany. W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 140 - 165). Oficyna Związek Otwarty
- Stern, D. (2018). The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology [Kindle version]. Routledge.
https://www.amazon.com/Interpersonal-World-Infant-Psychoanalysis-Developmental-ebook/dp/B07CHXKPJ6/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1690780344&sr=8-1
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy and Clinical Practice: Neuroscience, Gestalt and the Body (UK Higher Education OUP Humanities & Social Sciences Counselling and Psychotherapy)* [Kindle version]. Open University Press.
https://www.amazon.com/Trauma-Therapy-Clinical-Practice-Neuroscience-ebook/dp/B00JMEIYGC/ref=sr_1_1?crd=BHJWLG4QJ1CP
- Weigl, B. (1999). *Stereotypy i uprzedzenia etniczne u dzieci i młodzieży*. Wyd. Instytutu Psychologii PAN
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. SAGE Publications Ltd,
<https://doi.org/10.4135/9781446250976>
- Yalom, I. (2010) *Psychoterapia egzystencjalna*. Instytut Psychologii Zdrowia