

Alex Lommatzsch – pedagog, psycholog i psychoterapeuta, specjalizował się w Berlinie w Pedagogice Gestalt u takich nauczycieli, jak: Frech, Rubeau, Hofmann, Resnick, Terhorst, a także w Sienie i Rzymie w psychoterapii Gestalt u takich nauczycieli, jak: Bloomberg, Simmons, Naranjo, Ravenna, Quattrini; dydaktyk, supervisor i kierownik instytutu Gestalt w Puglii; Członek założyciel FeIG – Federacji Włoskiej Gestalt o orientacji fenomenologiczno-egzystencjalnej; członek-twórca AICo – Włoskiego Stowarzyszenia Consuellingu oraz CNCP – Koordynacji Narodowej Profesjonalnych Consuelorów.

Alex Lommatzsch

Tryptyk włoski

I

Teatr wewnętrzny i narracja samego siebie.

Referat na konferencję „Teatr i Psychika”, 18 października 2004 r., Uniwersytet w Lecce

Wszyscy znamy dialogi wewnętrzne, które towarzyszą większości naszego życia. Mam na myśli te męczące, trudne monologi, które prowadzimy z wyobrażonym rozmówcą. Rozmówca ten nie jest tak całkiem urojony, ponieważ ma imię i nazwisko, i to z nim mamy otwarty spór. Jest to:

- przyjaciel/przyjaciółka, która nie dotrzymała danego nam słowa, lub ktoś, kogo chcemy przekonać o słuszności naszego działania;
- tato/mama, którzy nie są zadowoleni z tego, co robimy;
- ktoś, na kogo jesteśmy bardzo źli;
- ktoś, kto nas zdradził;
- osoba, której chcemy wyznać miłość, ale w realnym życiu nie robimy tego, ponieważ odsłanianie się jest zbyt niebezpieczne, oznacza ryzyko rozczarowania.

Istnieje wewnętrzny głos, który mówi, żebyśmy nie robili tego, co pragniemy zrobić. Opadają nas poczucie winy, strach przed popełnieniem błędu i przed rozczarowaniem kogoś. Wszystkie te dialogi mają miejsce w wyobrażonych rzeczywistościach, ze scenografią wykreowaną i wymyśloną przez nas.

Weźmy na przykład jakąś parę zakochanych. Każdy z nas stwarza jakąś wizję drugiej osoby, jest to wizerunek kierowany przez potrzeby i pragnienia. Są one fundamentem ludzkiego bytu, a możliwość ich zaspokojenia lub znoszenia frustracji jest podstawą dobrostanu człowieka.

Wizja drugiej osoby bazuje na pragnieniach i potrzebach, które należą do naszego wewnętrznego świata. W tym momencie

wypożyczamy drugą osobę jako ekran, na którym wyświetlamy własny film i własne pragnienia, oczekiwania i iluzje. Oboje zakochani znajdują się w chmurach, przyjemnie zakręceni. Wcześniej czy później, kiedy przeminie pierwsza faza zakochania, widzimy także inne cechy drugiej osoby, różne od tych wyobrażanych – widzimy realność, postrzegamy drugą osobę taką, jaka ona jest.

Osoba ta okazuje się różna od tej, jakiej pragnęliśmy. Świadomi czy nie, przydzielamy drugiej osobie zadanie zaspokojenia naszych wymagań i oczekiwań. A ponieważ nigdy nie wyraziliśmy tych oczekiwań, spodziewając się magii, która sprawi, że druga osoba je odgadnie, czujemy, że mamy prawo oskarżyć partnera o to, że nas rozczarował, nie spełnił naszych oczekiwań, choć naprawdę domagamy się, aby był inny, aby stał się taki, jakim go sobie wyobraziliśmy. Naciskamy, aby partner dostosował się do naszego modelu. To rodzaj zadeklarowanej wojny: „ty nie istniejesz jako ty, ale tylko w funkcji zaspokajania moich potrzeb”¹.

Logiczną konsekwencją iluzji jest rozczarowanie. To tylko kwestia czasu.

Słów: „iluzja” i „rozczerowanie” używamy przede wszystkim w sposób przechodni: „zawiodłeś mnie”, „rozczerowałaś mnie”. Proponuję używanie ich w sposób zwrotny, gdyż za każdym razem, gdy czujemy się rozczarowani przez coś lub przez kogoś, to my sami się rozczarowujemy, jako że uprzednio sami utrzymywaliśmy się w iluzji. Każde rozczarowanie pozwala przypuszczać, że najpierw istniała iluzja, którą człowiek sam wykreował, przywiązując się do oczekiwania, aby zaspokojono jego aktualne potrzeby².

W sposób jawny wyrażamy „chęć bycia w iluzji” oraz „rozczerowywania się”, a wszystko to, co niewyrażone, pozostaje częścią wewnętrznego dialogu.

Wspólne dla wszystkich wewnętrznych dialogów jest to, że nieuchronnie kreuja

¹ Ravenna A.R., *Teatro e Teatranti nella vita quotidiana: Illusione e disillusione nella relazione di coppia*, IN Formazione, Psicoterapia, Counseling, Fenomenologia, Vol. 2, Roma 2003.

² *Ibidem*.

kumulujące się napięcie, które czasami wyraża się przez niezrozumiałe działania.

Sytuacja dialogów wewnętrznych emocjonalnie naładowana jest strachem lub złością, pragnieniem, nieusatisfakcjonowaniem itd.

Wspólna wewnętrznym dialogom wydaje się także znikoma uwaga skierowana na to źródło emocji, ponieważ człowiek stara się rozwiązać problem przez mniej lub bardziej skomplikowane operacje myślowe, a więc przez myśl i zdolności wyobrażania.

Znajdujemy się w pułapce bez drogi ucieczki, możemy kontynuować te dialogi miesiącami, latami, a nawet przez całe życie, aż do skonstruowania, w najgorszym razie, rzeczywistości paranoicznej.

Mowa tu o prawdziwym teatrze wewnętrznym z reżyserem, aktorami i publicznością.

Proponuję teraz zająć się dynamiką, która reguluje wewnętrzne dialogi, oraz sposobem konfrontacji z nimi (stawienia im czoła).

Jak już wspomniano, podstawą dialogu wewnętrznego jest emocja, strach, złość, niezaspokojenie itd.

Emocje i myśli są powiązane.

Działania i emocje są powiązane.

Jakiegokolwiek działanie, nawet to codzienne, najprostsze, jest poprzedzone przez wrażenie odebrane z ciała za pomocą zmysłów lub przez emocję. Nawet działaniu: „wstaję, aby pójść po coś do zjedzenia” towarzyszy odczuwanie przyjemności, jeśli jesteśmy głodni, ale może mu też towarzyszyć odczucie przykrości, niewygody, jeśli jesteśmy czymś zajęci i będziemy musieli przerwać pracę, aby nasycić głód.

Przejdźmy teraz do „logiki emocjonalnej”.

Pierwszą rzeczą, jaka ma miejsce, gdy spotykamy drugą osobę, jest – uświadomione lub nie – odczucie przyjemności, nieprzyjemności, zadowolenia, zdziwienia itd., które wpływa na nasze działania, np. przechodzę na drugą stronę ulicy itd.

Możemy zauważyć trwający proces cyrkulacji podobny do spirali, który opisuje zaspokajanie naszych potrzeb, żądań, pragnień.

Wszyscy rozumiemy, że odczucie suchości w ustach sprawia, że uświadamiamy

sobie potrzebę picia. Organizm wysła nam wiadomości przez zmysły, pod ich wpływem powracamy do logiki emocjonalnej. Wtedy uaktywnia się myśl i zajmujemy się naszą wolą. Wyobrażamy sobie preferowany w tym momencie napój, dopóki go nie wybierzemy. Wraz z wyborem jednocześnie coś odrzucamy (odpowiedzialność). Po wypiciu napoju zauważamy odczucie: jesteśmy lub nie jesteśmy usatisfakcjonowani naszym wyborem.

Kolejność jest taka: odczucie – myśl – działanie – odczucie po tym, co zrobiliśmy.

Gdy raz zostanie zaspokojona moja potrzeba picia, znika na tle mojej egzystencji, dopóki mój organizm znów nie poprosi o zaopatrzenie w płyn.

Jeśli jednak – w sytuacji pragnienia – nie znajduję niczego do picia, moja uwaga pozostaje zafiksowana na odczuwaniu braku, a moja myśl w dalszym ciągu zajęta jest ideą: jak mogę znaleźć coś do picia? Odczucie pragnienia pozostaje i przeszkadza wszystkiemu, co robię, aż do momentu, w którym potrzeba picia nie zostanie zaspokojona.

Jak widzimy, wewnętrzne dialogi nie są niczym innym: to po prostu niezłatwione sprawy.

Wyobraźmy sobie, że w tle naszej egzystencji znajduje się olbrzymie morze, w którym zanurzone są wszystkie nasze potrzeby. Od czasu do czasu któraś z nich wynurza się i staje się figurą, wychodzi na pierwszy plan i domaga się zaspokojenia. Raz zaspokojona powraca do tła i tam pozostaje do momentu, kiedy znów stanie się figurą (pragnienie, głód, potrzeba pieczywa itd.).

Motoru, który napędza funkcjonowanie reguły figura-tło, należy szukać w ograniczonej autoregulacji, czyli w homeostazie.

Każdy organizm zarządza sobą według reguły, którą jest dążenie do utrzymania własnej równowagi, przy zachowaniu cech specyficzności, sprzeciwiając się zachwianiom, które mogą być spowodowane przez czynniki wewnętrzne lub zewnętrzne, mogące doprowadzić organizm do dezintegracji.

Równowaga homeostatyczna jest ciągle naruszana przez wynurzenie się potrzeb wewnętrznych organizmu (pragnienie, głód) bądź przez spotkanie/zderzenie z otocze-

niem: hałasy, przykrość itd. W gruncie rzeczy życie jest tym właśnie: **ciągłym naruszaniem i odtwarzaniem równowagi homeostatycznej**.

Zaburzenia w równowadze homeostatycznej powodują przesadną uważność i koncentrację na problemach nierozwiązanych. Tak rozwijają się „postawy neurotyczne”, które związują energie konieczne do zaspokojenia nowych, pilnych potrzeb.

Co więcej, aż do momentu, w którym zostaną zakończone, sprawy niezłatwione pozostają, generując ciągle zakłócenia i mieszając się w sprawy, z którymi nie mają nic wspólnego. Powoduje to stawianie czoła różnym życiowym sprawom przez unikowe automatyzmy, w sposób powtarzalny i kompulsywny, np. osoba, która wciąż ma potrzebę zdobywania nowych partnerów, ktoś potrzebujący ciągłego potwierdzenia swojej wartości lub ktoś nieustannie podejrzliwy.

Na przykład jakaś osoba zdaje sobie sprawę, że się boi i że ten strach rządził nią przez całe życie, powodując zachowania unikające. Wcześniej nie była w stanie rozwiązać swojego problemu w inny sposób. Nie знаła alternatywy, ponieważ nie była świadoma swojego strachu. Jej problem (obszar cierpienia) służył unikaniu uczucia strachu. Świadomość ta jest pierwszym i podstawowym krokiem w kierunku przyszłego rozwoju.

Uświadomienie sobie emocji pozwala kierować strachem tak, aby nie ulec jego kierownictwu. Drogą do osiągnięcia tej świadomości jest eksperymentowanie z nowymi zachowaniami w miejsce automatyzmów.

Gdy zdam sobie sprawę, że moje zachowanie powoduje mój konkretny problem, mogę zadać sobie pytanie: **„Jaką mam szansę na wyeliminowanie mojego problemu, jeśli będę kontynuować działania, które do niego doprowadzają?”**.

Innymi słowy, gdy zdam sobie sprawę, że cierpię (z powodu jakiegoś problemu), ważne jest, abym dostrzegł swój udział w tym, co wytwarza ten nieprzyjemny efekt.

Jeśli ktoś stanął na mojej stopie – czuję ból. By go dłużej nie czuć, muszę coś zrobić: albo nakłonię tę osobę do zabrania stopy,

albo cofnę swoją stopę. Muszę zrobić coś innego od tego, co robiłem dotychczas. Mogę jednak także wziąć bardzo silny środek przeciwbólowy i przyzwyczaić się.

Osoba, która przychodzi do mnie, prosząc, bym uwolnił ją od cierpienia, np. od zamartwiania się, musi zdać sobie sprawę, w jaki sposób sama, nieświadomie, stwarza własne cierpienie. Wtedy będzie mogła eksperymentować innymi zachowaniami i patrzeć, czy dają one inny efekt. To nie ludzie muszą się zmienić, by uwolnić mnie od cierpienia, to ja sam muszę zrobić coś innego. Nie funkcjonuje zasada: „Ja czułbym się dobrze, gdyby tylko inni się zmienili”, przeciwnie: „To ja jestem głównym bohaterem mojej zamiany”.

Dziś moje reagowanie wytwarza jakiś efekt – przyjemny lub nie. Jeśli chcę czuć coś innego, trzeba żebym podjął inne działanie.

Ale jak to zrobić?

Eksperymentując.

Jednym ze sposobów jest dramatyzacja wewnętrznego dialogu, niezłatwionej sprawy: formujemy scenkę, której główny bohater staje się reżyserem.

Osoba opowiada swój problem relacyjny lub prezentuje natarczywy wewnętrzny dialog, następnie układa go w scenę przy współpracy innych obecnych w grupie osób, które sukcesywnie mogą proponować zmiany w „scenariuszu”. Jako przykład weźmy osobę, która ciągle czuje się niepokojna. Dajmy głos temu niepokojowi, posłuchajmy go i wmontujmy go w scenę. Znamy sytuacje, kiedy wewnętrzny głos sugeruje nam podjęcie lub zaniechanie pewnego działania do momentu, kiedy nie mamy już ruchu w tej sprawie – jesteśmy zablokowani.

Przedstawmy tę sytuację w formie sceny, dajmy głos stojącym w opozycji stronom, popatrzmy na nie, posłuchajmy i spróbujmy różnych rozwiązań. Reżyser pokazuje, a nie tłumaczy.

Ten proces pozwala na odkrycie, że jedną rzecz można zrobić na nieskończenie wiele sposobów, które wywołują znacząco różne efekty. Powoli język zachowań, zamiast być zmuszony do jednej z odpowiedzi, staje się elastyczny³.

³ Ravenna A.R., *Teatro e Teatranti nella vita quotidiana: Illusione e disillusione nella relazione di coppia*, IN Formazione, Psicoterapia, Counseling, Fenomenologia, Vol. 2, Roma 2003.

Elastyczność nie oznacza jedynie odkrycia większej liczby odpowiedzi, oznacza odkrycie, **że istnieją inne możliwości**⁴.

Setting teatralny ma fundamentalne znaczenie, ponieważ pozwala bawić się, fantazjować, eksperymentować, nie robić nic na serio, pracować przy małym ryzyku odczucia zmieszania i wstydu.

Teatr to miejsce eksperymentu z zachowaniami. To miejsce opowiadania historii. Opowiadając ją, zdajemy sobie sprawę, że przeżywana historia nie jest jedyną możliwą, że istnieje tysiąc innych sposobów jej przeżywania. Dzięki temu uczymy się, że mamy możliwość wyboru historii, którą chcemy przeżyć, i przede wszystkim tego, jak chcemy ją przeżyć, eksperymentujemy z tymi możliwościami w bezpiecznej sytuacji i sprawdzamy, jak się z tym czujemy. Natura obdarzyła nas łatwością uczenia się zachowań, co znaczy, że nie jesteśmy zdeterminowani jak pisklą, które jest zaprogramowane, aby jeść, dziobiąc. My także mamy instynkt, np. instynkt ucieczki, ale nie jesteśmy zaprogramowani, aby uciekać w jeden określony sposób. Można uciekać w każdy sposób, jakiego tylko się nauczymy, jaki wynajdziemy⁵. Posiadamy nieskończone możliwości zachowań.

Paolo Quattrini mówi: „przestrzeń zachowania jest definiowalna także jako przestrzeń sztuki, nieskończona różnorodność zachowań pozwala na twórczość w zachowaniach”⁶. Teatr jest miejscem, gdzie można eksperymentować z nowymi zachowaniami, trzeba więc podejmować próby.

Kończąc, cytując Paolo Quattriniego: „To właśnie jest sposób, przez który można rozwijać zdolność kreowania i różnicowania zachowań, oraz zdolność rozpoznawania wartości etycznej, tak aby wyjść z tej konieczności powtarzania, bo to właśnie ona jest odpowiedzialna za pogorszenie się naszego dobrostanu życiowego. Konieczność powtarzania bowiem przesuwają uwagę w kierunku mechaniczności zachowań, zapominając o ich duchowym komponencie, który jest niewytłumaczalny, nie jest w żaden sposób kontrolowany ani obiektywnie mierzalny, a więc w żaden sposób nie można go zgromadzić jak doświadczenia, można tylko eksperymentować jego

użycie w tej mijającej szybko, lecz w danej chwili istniejącej rzeczywistości, którą jest tu i teraz”⁷.

II

Poznanie i nauczanie.
Dla dydaktyki, która przechodzi przez relację

Wykształcenie to proces uczenia się, który stawia w centrum uwagi ucznia/słuchacza, a w szczególności „osobiste znaczenie” jego uczenia się (*Persönlich bedeutsames Lernen* – Bürmann), a więc założenie, że to czego uczeń się uczy, studiuje lub poznaje, ma coś wspólnego z jego życiem, ma w jego życiu jakiś sens.

Mówię o uczeniu się z własnej woli, a więc o sytuacji, w której wybiera się miejsce nauki, a nie o sytuacji nauki przypadkowej lub takiej, kiedy uczę się czegoś, przypadkowo zacinając się nożem w palec.

Fundamentalna dla procesu uczenia się jest obecność przyjemności jako „doświadczenia dobrostanu doświadczanego obecnie, lecz tymczasowego, który rozpoczyna się w momencie wyeliminowania bólu i przykrości” (Galimberti, 1999), a nie – jak w innej tradycji – w której uczenie się łączyło z powinnością, strachem, obawą, że się nie umie, nie spełnia oczekiwań, a w konsekwencji z poczuciem utraty podziwu i docenienia przez innych oraz ich miłości.

Przyjemność uczenia się opiera się na trzech filarach: kopiowanie – zabawa – popełnianie błędów.

Kopiowanie

Od urodzenia kopiuje. Kopiuje zachowania naszych rodziców i jesteśmy szczęśliwi, ponieważ w odpowiedzi na nasze imitowanie ich, oni reagują radością, uciechą, czułością. Kopiuje słowa i powtarzamy gesty. Przypomina to uczenie się scenariusza, powtarzanie modelu odniesienia, którym dla nas byli nasi rodzice.

W późniejszym życiu, a głównie w szkole, słyszymy nakaz „powtórz”, a więc rozkaz mechanicznego kopiowania, i zaczynamy

⁴ *Ibidem.*

⁵ Quattrini P.G., *Il comportamento e l'etica, IN Formazione, Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia*, Vol. 2, Roma 2003.

⁶ *Ibidem.*

⁷ *Ibidem.*

być trochę mniej szczęśliwi. Pada na nas strach przed popełnieniem błędu, przed przykrością, przed rozczarowaniem oczekiwania, i – w konsekwencji – przed utratą miłości. Później jeszcze, także w szkole, przychodzi do nas kontra-nakaz „nie kopiuj” – naturalnie od kolegi, przyjaciela. A zatem czy to dobrze, czy źle, czy kopiowanie jest czymś właściwym, czy nagannym? A poza tym – „jak” kopiować?

Zastanówmy się przez chwilę nad kopiowaniem i kreowaniem. Możemy skopiować jakiś rysunek lub możemy namalować jakiś portret czy pejzaż, tak jak robi malarz. Ale malarz doda tam coś swojego i osiągnięty rezultat nie jest identyczny z oryginałem, ale jest pewną jego interpretacją. Pokazuje rzeczywistość taką, jaką widział ją malarz. Także fotograf demonstruje swoją wizję rzeczywistości, wykadrowaną w wybrany przez niego sposób lub przez wyraziste ukazanie szczegółów dla niego znaczących, układających się w to, co chciał nam pokazać (przekazać).

Fotokopiowanie z kolei jest precyzyjną reprodukcją, prawie doskonałą, lecz bez duszy – jest reprodukcją techniczną. Mówię prawie doskonałą, ponieważ wystarczy zrobić fotokopię z fotokopii i jeszcze jedną fotokopię z fotokopii i orientujemy się, że różnią się one coraz bardziej od oryginału. Doskonała jest tylko kopia cyfrowa, jest ona ostateczna.

Kiedy kreujemy, w rzeczywistości kopiujemy coś wcześniej istniejącego, wyciągamy to z jego oryginalnego kontekstu i dodajemy coś swojego; kopia przestaje być zgodna z oryginałem, staje się czymś innym (od niego różnym). Staje się częścią procesu ewolucji.

Kiedy kopiujemy zachowania, i tu mam na myśli dzieci, które kopiuja zachowanie swojego rodzica, pokazujemy interpretacje oryginału, które często ukazują się jako śmieszne. Ważne jest, aby podkreślić, że córka zachowuje się **jak** mama, ale nie jest mamą, tylko udaje mamę na swój sposób.

Kreowanie jest pozwalaniem, aby z impulsu pochodzącego z zewnątrz narodziła się jakaś forma, którą opracowujemy na swój sposób. Oryginał zostaje przyjęty, przetrawiony i przekształcony w nowy produkt.

Kreowanie jest także tworzeniem pewnej formy pochodzącej z impulsu własnego, indywidualnego, oryginalnego. Weźmy na przykład myśl.

Myśl, skopiowana jak „slogan” lub powtórzenie, nie jest myślą opracowaną, zasymilowaną i zinterpretowaną, ale jest „fotogramem zamrożonej myśli”, jakby można powiedzieć za Paolo Quattrinim. Nauczenie się myślenia w taki sposób, jak robi to nauczyciel historii czy matematyki, nie jest aktywnym myśleniem, lecz sterylnym powtarzaniem.

Takiej powtórzonej myśli towarzyszy zmartwienie, że nie jest się wystarczająco precyzyjnym w kopiowaniu, powtarzaniu, a w konsekwencji towarzyszy jej strach przed osądzeniem jako osoby będącej lub niebędącej w stanie zapamiętać, strach przed oceną ilościową lub przed byciem ocenionym jako osoba niezdolna.

Natomiast myśl, która zostaje zasymilowana lub wchłonięta, przechodzi transformację, która nie neguje pierwszeństwa oryginału, lecz wprawia tę myśl w ruch, aż staje się ona myślą kreatywną, choć przecież zaczęła swe istnienie jako kopia. Myśli będącej w ruchu towarzyszy poczucie przyjemności, przyjemnej ekscytacji w kreowaniu czegoś nowego z czegoś starego. Nie wymyślamy nigdy rzeczy kompletnie nowych, lecz mieszamy w oryginalny sposób znane już nam elementy, następnie wkładamy je w nowe konteksty, konfiguracje, konstelacje i wszystko się zmienia.

Zabawa

Zabawa jest dla człowieka elementem fundamentalnym w eksploracji i rozumieniu świata. Zabawa jest *par excellence* związana z rozrywką i przyjemnością, znajduje gratyfikację w samej sobie, a nie w rezultacie lub w celu, jaki miałaby osiągnąć. Każdy eksperyment jest zabawą. Naukowcy bawią się w swoich laboratoriach, bawią się elementami lub komponentami pochodzącymi z innych kontekstów i z nich skopiowanymi, i próbują ułożyć je razem w nowy porządek.

Edison nie obudził się pewnego ranka, mówiąc: „dzisiaj znajdę żarówkę”, ale dotąd bawił się składnikami, aż znalazł właściwą ich kombinację.

Nie mogę tu zgłębiać różnych teorii zabawy, natomiast chciałbym rozróżnić z grubsza dwa jej typy.

Są zabawy – gry, które mają określone reguły, a ich celem jest wygrana (monopol, zabawy grupowe, poker itd.), i które można nazywać zabawami skończonymi, ponieważ mają początek i koniec.

Są tzw. gry z zasadami: zabawy grupowe z rolami rozdzielonymi i komplementarnymi, w których przeważa imitowanie sytuacji lub działań. Jako że są zorganizowane zgodnie z regułami, pomagają w ewolucji mentalnej dziecka, redukując jego egocentryzm i przyuczając go do stałej kontroli reguł i do weryfikacji, czy inni ich przestrzegają.

Poza tym są gry z wymyślonymi zasadami lub regułami, które zmieniają się wraz z rozwojem zabawy i których celem jest po prostu kontynuacja (lalki, samochodziki itd). Są zabawy z rolami i zabawy, w których można się zidentyfikować z zabawką.

Wystarczy popatrzeć na bawiące się dzieci, kiedy te bawią się lalkami. „Ja jestem mamą, a ty jesteś córką”, „udawajmy, że...”, „wyobraźmy sobie, że...”. Ten ostatni typ zabawy jest szczególnie lubiany przez naukowców i badaczy oraz przez dzieci małe i duże. Jest jeszcze zabawa oparta na współpracy, w której realizuje się prawdziwą integrację, z podziałem na role, współpracą, podporządkowaniem indywidualnych pragnień dla potrzeb grupy. W tej ostatniej wspiera się rozwój wyobraźni, kreatywności i zdolności empatycznych.

Popelnianie błędów

Fundamentalnym elementem zabawy skopiowanymi elementami jest metoda „trial and error”, ciągłe próbowanie i robienie błędów. Każde eksperymentowanie przewiduje możliwość robienia błędów. Są one nieodzowne dla nakłonienia do zmiany zamiast kontynuować uporczywe reprodukcje porażki. Na koniec albo eksperyment zadziała, albo trzeba modyfikować reguły gry dopóty, dopóki zaczną działać.

Myślę tu o burzy mózgów, najbardziej płodnym momencie w opracowywaniu jakiegoś projektu, ale tylko pod warunkiem że grupa przyzna sobie pozwolenie na zabawę, próbowanie, odsuwając na bok wszelkie osądy.

Robiąc błędy, uczymy się: to jest główny sposób uczenia się i główna droga do nauczenia się.

Tylko świadomość błędu sprawia, że zmieniam drogę w poszukiwaniu rozwiązań. Osoba, która z pogodą ducha akceptuje swoje błędy i mówi o nich, ma wszelkie możliwości do zdobycia innego, nowego doświadczenia, które bierze początek z poprzedniego. Jest jednak całkiem inaczej, kiedy osoba boi się, że zostanie osądzona źle przez sam fakt, że powtarzając, popełniła błąd, a więc powtarza dokładnie to, co chciał usłyszeć np. egzaminujący.

W ten sposób uczymy się ukrywania naszych błędów i oduczamy się akceptowania ich. Znajdujemy się w pełnej strachu sytuacji opisanej na początku. Wyobraźcie sobie nauczyciela, który wobec błędu przez was uznanego nagradza was za zaangażowanie i pyta: „Czego cię uczy ten błąd? Co zrozumiałeś?”

Nie możemy przelać w kogoś ani wiedzy, ani doświadczenia, ale możemy kreować sytuacje wystarczająco bezpieczne, by kierować uczniów w doświadczenie, pozwalając im błędzić, bawiąc się skopiowanymi elementami w celu znalezienia nowych rozwiązań.

Tylko wtedy, kiedy wartość zabawy, kopiowania i popełniania błędów **nie** zostaną zdeprecjonowane, to znaczy kiedy **nie** będą one połączone z negatywnymi osądami typu: „nie bądź dzieckiem, w szkole się nie bawi, musimy tu robić poważne rzeczy, każda wspaniała zabawa trwa krótko, kto się myli, jest osłem, tylko cwaniaki kopują” itd., tylko wówczas staje się możliwe wyrażanie własnego potencjału i własnych zasobów. Proces uczenia staje się rozrywką, ponieważ czerpie z przyjemności, akceptacji i satysfakcji.

Twierdzę, że nie ma zbyt wielkiego sensu używanie zwrotu „mylić się”, czasownik „popełnić błąd, pomylić się” zawiera w swym znaczeniu założenie istnienia cze-

goś prawidłowego, czegoś przeciwnego do mylenia się – znajduje się to w obszarze osądów. A przecież robienie błędów stanowi część życia i doświadczenia: oznacza, że to, co dla jednej osoby jest błędem, dla innej mogłoby nim nie być.

Przyjemność w procesie uczenia się, poza tym, że jest związana z „osobistym znaczeniem” uczenia się, a więc z odkryciem, że przedmiot studiów jest związany z moim życiem, ma jakiś sens w moim życiu. Kiedy odkrywam przyjemność, otwieram się na nowe doświadczenie. Czasem wystarczy entuzjizm drugiej osoby, aby obudzić we mnie wrażenie przyjemności (np. nauczyciel entuzjasta).

Kiedy stajemy wobec wrażenia przyjemności, pytanie: „Czego chcę i jak mogę to zdobyć?” – staje się ważne. Kierunek uwagi przesuwa się z percepcji własnej potrzeby na **możliwości** jej zaspokojenia. Relacja osobista jest konieczna, aby wykreować uczenie się, które ma osobiste znaczenie.

Przyjemność może się przeobrazić w ekscytację (*Aufregung, Excitement*), pozytywne podniecenie. Jest to rodzaj totalnej identyfikacji z przedmiotem uczenia się. Tak jak wrażenie bycia wchłoniętym przez przedmiot. Granice pomiędzy „ja” i przedmiotem zacierają się, stajemy się jednością. Wystarczy wspomnieć tu o zabawie, w której gracz identyfikuje się z zabawką (np. zabawa z lalkami).

Entuzjizm i wewnętrzne branie udziału są rezultatem; znamy to wszyscy osobiście, przez doświadczenie bezpośrednie. Na końcu nadchodzi satysfakcja – jeszcze jedno przyjemne wrażenie. Weryfikują się konsekwencje procesu, który w Gestalcie nazywamy cyklem kontaktu lub spiralą doświadczenia: doświadczenie przeżyte zostaje zintegrowane, zasymilowane przez osobę.

Znajduję przyjemność jako wrażenie będące motywem przewodnim, nicią towarzyszącą całemu tutaj opisanemu procesowi uczenia się, i to mnie doprowadza do końcowej refleksji: dla uczenia się przyjemnego i znaczącego nieodzowni są nauczyciele entuzjaści, zmotywowani i zdolni do trenowania, tj. osoby, które pozwalają samym sobie bawić się, kopiować i robić błędy. Osoby

zorientowane na przyjemność w życiu, a nie na obowiązek i poświęcenie.

Maria Montessori powiedziała: „dzieci oraz ogólnie istoty ludzkie uczą się tylko od osób, które kochają”. Dodam: od osób, przez które czują się kochane, akceptowane, nieoceniane.

Mnie osobiście trudno wyobrazić sobie miłość, która nie byłaby związana z przyjemnością.

III

Od modelu do osobistego stylu. Niemożność uniknięcia paradygmatu teoretycznego oraz ograniczenia i możliwości technik

Kontakt gestaltowski jako fenomenologiczno-egzystencjalny lokuje w centrum uwagi doświadczenie, jakie każda istota ludzka ma z innymi żywymi organizmami lub z przedmiotami. Doświadczenie jest subiektywne i nie może być zaszczepione lub przeszczepione od innych. Każdy z nas potrzebuje własnych doświadczeń. Rolą terapeuty jest towarzyszenie klientowi w jego własnym doświadczaniu, bez wtrącania się ze swoimi ocenami lub przedwczesnymi osądami. Podobne jest to do procesu inicjacji, w którym terapeuta stwarza bezpieczną przestrzeń wspierającą klienta w jego doświadczeniu i kierującą go, aby doświadczał.

Różnica między modelami i technikami leży w różnicy między ukierunkowaniem a prawdą obiektywną. Model, a my odnosimy się do modelu Gestalt, odwołuje się do fenomenologii, do egzystencjalizmu i do konstruktywizmu, uznaje paradygmaty odniesień i na nie jest zorientowany, podczas gdy technika odnosi się do podręcznika z instrukcją obsługi, który tłumaczy, jak się robi pewną rzecz, nie zostawiając ani trochę wątpliwości co do prawdziwości i obiektywności samego działania. Natomiast orientacja na model, w naszym przypadku model fenomenologiczno-egzystencjalny, mimo że zawiera odniesienia do niektórych paradygmatów, pozostawia miejsce na subiektywne doświadczenie, technika zaś tłumaczy, jak musisz postąpić, aby osiągnąć konkretny cel.

Jakie są paradygmaty modelu Gestalt? Przytoczę niektóre:

- Każdy człowiek jest jedyny i unikatowy i zasługuje na bycie widzianym jako taki.
- Spotkanie między dwiema osobami jest spotkaniem między podmiotem i podmiotem i żadna z tych osób nie ma prawa naciskać na wprowadzenie zmian w życiu drugiej.
- Spotkanie między dwiema osobami jest spotkaniem dwóch subiektywnych rzeczywistości (dwóch punktów widzenia) i nie istnieje jedna prawda. Nikt nie ma racji i nikt się nie myli.
- Spotkanie jest wspólnie konstruowane przez terapeutę i klienta.
- Zawieszenie osądu, oceny – *epoché*.
- Świadomość własnych procesów emocjonalnych.

Każdy człowiek jest jedyny i unikatowy i zasługuje na bycie widzianym jako taki.

Obecność symptomu lub obszaru cierpienia jest drzwiami do naszej pracy. Nie pracujemy nad tym, aby symptom zniknął. Interesuje nas to, jaką ów symptom ma funkcję i jaki ma on cel w życiu naszego klienta. Stając wobec symptomu, nie możemy odpowiedzieć standaryzowaną czy odgrzewaną interwencją. Pracujemy z osobą w jej unikatowości i w związku z tym nie przyda nam się żadna konkretna technika. Nie jest potrzebny technik, instalator-elektryk lub hydraulik duszy, ale potrzebna jest osoba obecna i pozostająca w relacji. W tej pracy nie przydają się instrumenty, strategie i techniki, co najwyżej możemy powiedzieć, że terapeuta sam w sobie jest instrumentem.

Spotkanie między dwiema osobami jest spotkaniem między podmiotem i podmiotem i żadna z tych osób nie ma prawa naciskać na wprowadzenie zmian w życiu drugiej.

Nie mam głosu w ich życiu. W relacji pomocy staram się pomóc klientowi, aby mógł on pomóc sam sobie. Co chce zmienić w swoim życiu, skoro to, co robi teraz, stwarza mu problemy? Szukamy wspólnie nowych możliwości w klimacie kreatywnej

obojętności, gdzie obojętność nie oznacza „nie obchodzisz mnie”, lecz jest patrzeniem z obojętną ciekawością na rozwiązania, które proponuje klient. Ważne, aby to klient przyjął odpowiedzialność za znalezione rozwiązanie. Klienci zwykle przychodzą, aby mówić do nas o swoim problemie, po czym mówią „a teraz zrób coś z tym” – każą nam znaleźć rozwiązanie. Jeśli wpadniemy w pułapkę uczucia się ważnymi wobec klienta – tylko wtedy powiemy mu, co ma robić. Zastosowanie techniki lub strategii jest jak podanie rozwiązania. Klient zostaje pozbawiony odpowiedzialności. Takie działanie nie ma zbyt wiele wspólnego z psychoterapią. Strategie to rodzaj technik manipulacyjnych. Terapeuta stara się oddać odpowiedzialność i właśnie dlatego nie ma potrzeby stosowania technik ani strategii, ponieważ nie ma celu do osiągnięcia. Pojawia się pytanie: puste krzesło jest techniką? Naturalnie także my używamy technik, takich jak puste krzesło, udratyzmienie, identyfikacja itd. Ale nasza praca nie obraca się wokół technik potrzebnych dla osiągnięcia celów, lecz bazuje na spotkaniu dwóch osób i na autentyczności tego spotkania.

Spotkanie między dwiema osobami jest spotkaniem dwóch subiektywnych rzeczywistości (dwóch punktów widzenia) i nie istnieje jedna prawda. Nikt nie ma racji i nikt się nie myli.

Każdy z nas odbiera rzeczywistość tak, jak chce, jak mu się podoba. Każdy widzi świat z punktu, w którym aktualnie się znajduje, lub innymi słowy, z subiektywnego punktu widzenia. Prawdy absolutne mogą być interesujące z powodów technicznych, np. „ile osób jest w tym momencie w tej sali?”. Odpowiedź jest potrzebna, aby precyzyjnie ustawić klimatyzację. Ale to, jak zostanie odebrane bycie razem w tej sali, jest prawdą subiektywną i różni się w zależności od osoby. Słowo „technika” odnosi się do świata mechaniki/nauki, gdzie przez „naukowy” rozumiemy mierzalność egzystencji fenomenów, gdzie liczy się wydarzenia, a potem wyciąga wnioski.

Technik stosuje, instaluje i konserwuje. Wszystko gra. Wystarczy wzorować instalowanie na zdefiniowanych wcześniej danych. To coś obiektywnego. Nie ma miejsca na

interpretację, na treści marginalne/potoczne. Tego właśnie oczekuję od technika, który interweniuje w sprawie mojej instalacji grzewczej, ale to nie ma nic wspólnego z pracą terapeuty. Technik pozostaje na poziomie pierwotnego fenomenu (liczy, wkręca, wykręca). Fenomenem wtórnym jest efekt, jaki daje zaistnienie fenomenowi pierwotnego. To już nie jest mierzalne, ponieważ każdy z nas czuje to, co chce, i to się zawiera w każdej aktywności. Ale obiektywność sprawia, że technika jest fascynująca. To właśnie podręczniki oraz instrukcje obsługi wyraźnie upraszczają i ułatwiają życie. I to jest prawdziwym zagrożeniem, jeśli chodzi o techniki, bo łatwe rozwiązania nie sprawiają, że osoba angażuje się w grę. Są to rozwiązania anestezyjne, które nie przerażają i nie sprawiają bólu. Wszystko przechodzi gładko. Niestety, rozwiązania techniczno-racjonalne wykreowały *homo economicus*, który ryzykuje, że stanie się społecznym idiotą.

W świecie szkoły, a w szczególności w obszarze kształcenia i doskonalenia ze strony nauczycieli przeważa potrzeba technik interwencyjnych, metod i recept. W konsekwencji lekcje są nieskończonym zbiorem technik, strategii i metod nauczania. W tej nieobecności modelu dydaktycznego znajdujemy strategie i techniki manipulacyjne użyte z intencją zrobienia z uczniów tego, co chce z nich zrobić nauczyciel. Rzadko znajdujemy nauczyciela, który ponownie wybiera model nauczania, pedagogikę lub przynajmniej niektóre z ich paradygmatów.

Spotkanie jest wspólnie konstruowane przez terapeutę i klienta.

Spotkanie z klientem jest spotkaniem dwóch osób; żadna z nich nie wie, dokąd zmierzają i dokąd dotrą. Kreujemy razem moment rzeczywistości, który pozwala pomieścić dwa podmioty, kreujące coś dla nich obu nowego. Według konstrukttywizmu wiedza i działanie osoby, która wie, jest szczególnym przypadkiem nie-naruszalnej relacji pomiędzy organizmem i otoczeniem. Wiedza jest więc relatywna: rzeczywistość nie może być uznawana za coś obiektywnego, niezależnie od podmiotu,

który jej doświadcza. To obserwator nadaje sens rzeczywistości, biorąc aktywny udział w jej tworzeniu. W rzeczywistości osoba w ciągłym procesie tworzenia swojej wiedzy jest jak system samoorganizujący się, który utrzymuje i chroni własną integralność.

Tu powraca kreatywna obojętność. Spotkanie współkonstruowane prowadzi niezaprzeczalnie do zmiany obu zamieszanych w nie osób. Nikt nie jest ponownie osobą, którą był przed spotkaniem. Oś egzystencjalna tych podmiotów przesunęła się trochę z tego powodu, że przeżyły one wspólne doświadczenie. Nie trzeba podkreślać, że każde odniesienie do techniki jest szaleństwem.

Zawieszenie osądów – *epoché*.

Staramy się nie osądzać i zdawać sobie sprawę z naszych osądów i przedwczesnych ocen. Nie jest możliwe zupełne uwolnienie się od nich, tak jak nie jest możliwe posiadanie czystej percepcji (jak mawiał Kant), możliwe jest zdawanie sobie sprawy z naszych przedwczesnych ocen, zamiast pozostawiania w ich mocy.

Mamy więcej możliwości, aby nie służyć przedwczesnego osądu. Osądu nie wyraża się tylko przez otwarte docenianie lub ocenianie, lecz także przez mówienie o osądzie oraz przypisywanie znaczenia rzeczom lub zachowaniom. Model gestaltowski nie ma nic wspólnego z interpretacjami i technikami interpretacyjnymi, z „to oznacza, że...” lub „to, że jest tak, oznacza, że tamto jest tak i tak”. Nie mogę poznawać, będąc na miejscu drugiej osoby, nie jest możliwe przelanie na kogoś wiedzy mistrza, nie ma też sensu pryncypium „mieć rację lub nie mieć racji”. Co najwyżej możemy rozmawiać o różnych punktach widzenia, które jednak nie zawierają racji. Pragnienie posiadania racji jest kwestią ochoty, aby mieć władzę, brak racji jest przyznaniem się do impotencji, do poniżenia, jest czymś nieznośnym.

Świadomość własnych procesów emocjonalnych.

Kontynuując to, co powiedziałem o osądach: wydaje mi się ważne pracowanie nad świadomością własnych procesów emocjonalnych. Tylko w momencie, w którym je-

stem w kontakcie z tym, co mnie wewnątrz porusza, mogę naprawdę rozpocząć kierowanie własnym życiem. Zamiast kierować innymi lub być kierowanym przez innych, mogę rozróżnić, co jest moje, a co cudze, i nie mieszać tego.

Potrzebny jest osobisty proces, który nie kończy się wraz z kursem na uczelni, lecz przewiduje ciągłe kształtowanie siebie...

Tłumaczenie: Jolanta Mierzwa

Summary

Three essays by Lommatzsch. The first one is about inner dialogue – its role for the self, about its possibilities and pitfalls. Inner dialogue as a theatre and also as an expression of any uncompleted business of ours.

The second essay is about learning with reference to the notions of play, making mistakes, love and pleasure. The third one considers the meeting of the therapist and the client, the good and bad sides of theoretical paradigms and how to help or harm oneself using psychotherapeutic techniques working with clients.