O doświadczeniu bycia widzianym w działaniu

David Picó Vila, PhD, Centre Gestalt Valencia, Spain, david@terapiados.net

Tłum. Marek Jawor

Abstrakt | Niniejszy artykuł jest refleksją nad „strukturą sytuacji", w której pojawiają się pewne specyficzne doświadczenia cierpienia: lęk przed występem (performance anxiety), trema oraz fobia społeczna. Doświadczenia te zachodzą w kontekście społecznym, w którym osoba ma poczucie, że inni ją „widzą, gdy coś robi". Mówiąc bardziej precyzyjnie, sprawczość (działanie) tej osoby staje się dla innych figurą, a obecność innych staje się, być może w sposób zakłócający, figurą dla osoby działającej. Artykuł bada, w jaki sposób w działaniu wspólnym mogą wyłaniać się poczucie sprawczości „ja" oraz poczucie sprawczości „my", i jak może to wspierać samo doświadczenie. Tłem teoretycznym jest radykalnie relacyjne podejście do terapii Gestalt. Przedstawione tu idee są zilustrowane przykładami z praktyki klinicznej.

Słowa kluczowe | lęk przed występem, fobia społeczna, trema, relacyjna terapia Gestalt, działanie wspólne, poczucie sprawczości

Mamo! Tato! Patrzcie, co robię!

Wprowadzenie: W obecności innych

Niniejszy artykuł jest refleksją nad pewnymi szczególnymi formami cierpienia, które mają wspólne, leżące u ich podstaw aspekty strukturalne, dlatego będą tu omawiane łącznie: lęk przed występem (performance anxiety), trema oraz fobia społeczna. To cierpienie zostanie ujęte z perspektywy radykalnie relacyjnej, obejmującej takie współczesne koncepcje, jak relacyjna funkcja self (Bloom 2021), rezonans kinestetyczny (Frank 2021) oraz tożsamość „my" w sytuacjach wspólnego działania.

Zanim przejdziemy do dyskusji teoretycznej, przedstawimy kilka przypadków ilustrujących konstelację objawów, którymi będziemy się zajmować:

(1) Antonio i Daniel są zawodowymi muzykami - pierwszy jest pianistą, drugi śpiewakiem - którzy zgłosili się na terapię z powodu lęku przed występem. Antonio od zawsze doświadczał

w pewnym stopniu tremy. Daniel nigdy szczególnie się tym nie przejmował, dopóki nie zaczął brać udziału w przesłuchaniach do chórów operowych za granicą, gdzie pojawiły się u niego nagłe, niespodziewane epizody lęku przed występem.

(2) Lęk społeczny Beatriz sprawiał, że wycofywała się z większości wydarzeń towarzyskich. Opisywała ów lęk jako napięte poczucie konieczności „występowania" przed innymi i bycia przez nich ocenianą. Spokój mogła odczuwać jedynie przy swoim partnerze.

(3) Carlos w okresie nastoletnim miał tzw. „nieśmiały pęcherz" (bashful bladder), czyli doświadczał „unikającej parurezy". Nie potrafił oddać moczu, jeśli w toalecie znajdował się ktoś jeszcze. Wspomina ten czas z zażenowaniem.

Doświadczenia innych osób mają z tymi przypadkami pewne cechy wspólne. Na przykład niemal każdy doświadczył zdenerwowania podczas mówienia do publiczności. Wyniki wielu sportowców wahają się w zależności od tego, kto tych sportowców obserwuje i w jaki sposób dopinguje ich tłum. Niektórzy pisarze doświadczają blokady twórczej, gdy na przykład zmieniają się ich fantazje dotyczące oczekiwań wyobrażonych czytelników. U niektórych osób pojawia się lęk, gdy muszą zostawić wiadomość na automatycznej sekretarce.

Niniejszy artykuł bada, co łączy te doświadczenia, i proponuje nowe pojęcia dla naszej pracy klinicznej, wyprowadzone z tej analizy. Najpierw musimy zdefiniować, jaki typ doświadczeń rozważamy oraz wybrać termin, którym je nazwiemy. Nie jest to zadanie oczywiste. Co obejmujemy „parasolem" danego pojęcia? Co z niego wykluczamy? Jakie uprzedzenia lub założenia wnosi każdy termin do naszego rozumienia? Niektóre określenia, takie jak „trema", zawężają znaczenie do doświadczenia lokalnego, czyli odczuwania lęku, gdy jest się na scenie. Inne, takie jak „fobia społeczna", otwierają znaczenie niemal na wszystko, co wiąże się ze strachem w obecności innych. Tak szerokie ujęcia nie mają jednak wystarczającej precyzji.

Z drugiej strony, niektóre terminy mogą łatwo wprowadzać do naszego rozumienia indywidualistyczne skrzywienie, na przykład gdy mówimy, że klient „ma tremę" albo „ma fobię społeczną". Takie sformułowania mają tendencję do umieszczania źródła cierpienia w pewnego rodzaju urzeczowionej „chorobie", która rzekomo istnieje w osobie w sposób autonomiczny i którą należałoby usunąć w imię zdrowia. Podobnie, mówienie, że klient jest „osobą z fobią społeczną" (lub „fobikiem społecznym") może rozmywać jego doświadczenie i ukrywać je za stereotypową cechą jednostki, oderwaną od kontekstu tej osoby, kierując tym samym pracę terapeutyczną w stronę eksploracji „wewnętrznego" świata klienta. To, jak

opisujemy to, co się dzieje, może w istotny sposób zmieniać naszą orientację i interwencje. Francesetti i Gecele (2009) omawiają różne sposoby opisywania doświadczenia depresyjnego, od „posiadania depresji" po „bycie w depresyjnym polu", a także konsekwencje odmiennych perspektyw leżących u ich podstaw.

W tej analizie zjawiska te są ujmowane z naciskiem na wspólny im wymiar relacyjny. Zgodnie z tym celem w kolejnych częściach proponowane są terminy i pojęcia z nim spójne. Jednocześnie zjawiska te są złożone i mogą być postrzegane z wielu niewykluczających się perspektyw. Pobudzenie i lęk, introjekcja, projekcja, konfluencja i różnicowanie, wstyd, narcyzm czy agresywność, między innymi, to ważne pojęcia teoretyczne ściśle związane z tymi zagadnieniami. Wszystkie stanowią część profesjonalnej i osobistej bazy wiedzy każdego terapeuty Gestalt w pracy z klientem i tworzą tło dla niniejszego artykułu.

We wszystkich wcześniej opisanych sytuacjach czymś, co staje się istotne dla doświadczenia osoby, jest to, że to, co robi, jest odbierane i postrzegane przez innych ludzi w taki czy inny sposób, i co ważne, osoba znajduje się „przed innymi", i jest widziana jako sprawca działania. Jest to doświadczenie powszechne w naszym codziennym życiu, nie tylko w szczególnych sytuacjach, takich jak występ na scenie. Stanowi ono część istoty ludzkiej (społecznej) egzystencji[1]. W dalszej części rozwijane są pojęcia i terminy potrzebne do ujęcia opisanych wyżej zjawisk z perspektywy relacyjnej. Koncepcje „sytuacji" i „relacyjności" są konieczne, aby rozwinąć pojęcie struktury wspólnego działania, a bardziej szczegółowo, struktury doświadczenia „bycia widzianym w działaniu". Ostatnia część zawiera przykłady kliniczne, pokazujące, w jaki sposób te idee są użyteczne w naszej praktyce terapeutycznej.

Struktura sytuacji

Pojęcie „pola" jest kluczowe w terapii Gestalt od czasu przełomowej definicji pola organizm/środowisko u Perlsa, Hefferline'a i Goodmana (2022; dalej: PHG): „To wzajemne oddziaływanie organizmu i środowiska, niezależnie od tego, jakiej funkcji dotyczy, może być określane mianem »pola organizm/środowisko«; i należy pamiętać, że bez względu na to, w jaki sposób będziemy mówić tutaj o impulsach, popędach itp., to zawsze będziemy odnosić się do takiego właśnie pola wzajemnych oddziaływań, a nie wyłącznie do jakiegoś wyizolowanego zwierzęcia" (86). Wśród terapeutów Gestalt trwa dyskusja dotycząca

[1] Socjolog Erving Goffman (1959) rozszerzył pojęcie teatralnego występu tak, aby obejmowało ono „wszelką aktywność jednostki, która zachodzi w okresie naznaczonym jej nieprzerwaną obecnością przed określonym gronem obserwatorów i która wywiera pewien wpływ na tych obserwatorów" (22)

dokładnego znaczenia słowa „pole". Niektórzy współcześni autorzy mówią o „polu" jako pojęciu ogólnym obejmującym doświadczenie (Parlett 1991), podczas gdy inni postulują istnienie określonych typów pola, na przykład „pola psychopatologicznego" (Francesetti i Gecele 2009). Jeszcze inni przedstawiają argumenty przeciw użyteczności pola jako pojęcia centralnego (Staemmler 2006). Spośród możliwych interpretacji „pola" Robine (2011), między innymi, proponuje „sytuację" jako użyteczną alternatywę sprzyjającą „wyjaśnieniu i doprecyzowaniu naszej perspektywy" (79). Wollants (2012) twierdzi, że „termin sytuacja jest pojęciem mniej skażonym [niż pojęcie pola]" i może być uznany za „synonim pojęcia fenomenalnego, doświadczanego pola osoby i jej świata w danym przedziale czasu" (3).

W każdym razie podstawowe stwierdzenie PHG (2022), że psychoterapia Gestalt „kładzie nacisk na: koncentrowanie się na strukturze aktualnej sytuacji" (99), pozostaje niekwestionowane. W PHG znajduje się siedem wystąpień sformułowania „struktura sytuacji" lub „struktura aktualnej sytuacji", wraz z kolejnymi zachętami, by się na niej „koncentrować" i ją „analizować". To podejście jest istotą terapii Gestalt i może rzucić światło na doświadczenia będące tu przedmiotem rozważań. Daje ono również perspektywę odmienną od indywidualistycznej narracji, kulturowo dominującej, która nie uwzględnia tego, że „sytuacja kontroluje doświadczenie" (John Dewey 1938, cyt. za Robine 2011, 88). W istocie wiele osób nawykowo otrzymuje od przyjaciół, rodziny i nauczycieli indywidualistyczny przekaz: „nie powinieneś się przejmować tym, co inni mogą pomyśleć". Taki przekaz sprzyja egotystycznej adaptacji, w której jednostka zamyka się, próbując odizolować od środowiska. W świecie sztuk performatywnych, na przykład, może to popychać wykonawców do tego, by stawali się technicznie znakomici, lecz ekspresyjnie ubodzy i odłączeni od publiczności, ponieważ występują z nieuświadomionym przesłaniem, by nie przejmować się innymi.

Terapia Gestalt, ze swoją uwagą skierowaną na „strukturę sytuacji", ukierunkowuje nas w stronę przeciwną. Mówimy klientom: „Zajmijmy się tym, co inni mogą pomyśleć! Zbadajmy, jak inni na ciebie wpływają i jak ty wpływasz na innych." Dla terapeutów Gestalt „zadaniem psychoterapii staje się określenie dynamiki obecnej sytuacji tak, jak jest ona doświadczana przez klienta, tzn. tego, w jaki sposób interakcyjny proces osoba–świat przybiera kształt, jest 'gestaltowany' lub organizowany, aby mógł sprostać naglącym potrzebom i wymaganiom sytuacji" (Wollants 2012, 65).

W kolejnych częściach analizowana jest struktura pewnych sytuacji publicznej ekspozycji. W tego rodzaju sytuacjach najbardziej charakterystycznym aspektem „środowiska" jest to, że jest ono w sposób wyraźny środowiskiem ludzkim. Aby w tej

dyskusji uwypuklić tę ludzką jakość i uczynić ją figurą, będzie się do niego odwoływać w sensie świata życia (lifeworld) Edmunda Husserla (1859–1938), w interpretacji Dana Blooma (2021): „świat przeżywany jest naszym wspólnym światem życia codziennego – osobisty świat codziennych rozmów i interakcji; świat przyrody, intuicji, i estetyki – jednym słowem świat odczuwany zmysłami. […] Świat przeżywany nie jest tylko środowiskiem przyrodniczym, ale także zawsze już światem zaludnionym, w którym self się współwyłania a *proces self* (kontaktowanie się) podtrzymuje nas. Świat przeżywany jest uświatowionym (*worlded*) tłem dla procesu *self*". (87). Podkreślenie środowiska z perspektywy świata przeżywanego, czyli płaszczyzny ludzkiej, w której „Inny już zawsze tam był i jest" i która stanowi „dom anonimowych innych" (Bloom 2021, 96), pomaga skupić uwagę na pewnych szczególnych aspektach ludzkiego bycia-w-relacji. Z perspektywy radykalnie relacyjnej rozumienie „struktury sytuacji" jest równoznaczne z rozumieniem tego, w jaki sposób „jesteśmy-w-(świecie-życia)-z-innymi".

Relacyjność i funkcjonowanie self (Self-Functioning)

PHG (2022) wyróżnia trzy funkcje self: osobowość, id oraz funkcję ego. Bloom (2021) proponuje czwartą funkcję self, „funkcję relacyjną", która uwzględnia specyfikę ludzkiego bycia-w-relacji, a jej znaczenie jest zawarte, lecz niedostatecznie podkreślone w ramach koncepcji organizm/środowisko. Bloom proponuje ujęcie osoba/świat-życia jako rozszerzenie modelu wyłaniającego się self: „Kontaktowanie się z jabłkiem, krzesłem, swędzeniem nie jest oczywiście tym samym, co kontaktowanie się z innym człowiekiem. Podczas gdy te wcześniejsze możemy opisać w ramach kontaktu, ten ostatni jest na tyle różny, że zasługuje na specjalne określenie – kontakt relacyjny. […] Relacyjna funkcja kieruje nas na człowieka. […] Ta funkcja self przekształca naszą intencjonalność do kontaktu materialnego w intencjonalność do kontaktu ludzkiego, relacyjną intencjonalność. […] Zaczynamy poznawać siebie poprzez bycie poznawanymi przez innych". (98) Pojęcie intencjonalności relacyjnej wyjaśnia ludzką przedrefleksyjną orientację ku innym oraz relacyjne znaczenie każdego ludzkiego działania: „To intencjonalność kontaktu ukryta w polu nadaje sens doświadczeniom, a nie potrzeby wewnętrzne pojedynczych osób" (Spagnuolo Lobb 2025, 184). Wcześniejszy przykład unikającej parurezy pokazuje to w szczególnie wyrazisty sposób.

Funkcja relacyjna ułatwia także przesunięcie w doświadczeniu osoby, w którym Inny jest przeżywany jako „anonimowy", ku temu, by był odczuwany jako Inny „znajomy". Nasze

doświadczenie zmienia się radykalnie, gdy ktoś postrzegany jako „ktokolwiek" staje się „kimś konkretnym". Kiedy odnosimy się do ludzi anonimowych, przestają oni być anonimowi: „Być z 'kimkolwiek' to tak jak być z nikim. Obecność tych 'którychkolwiek' innych jest więc także obecnością braku, gdyż każdy anonimowy Inny jest, cóż, anonimowy właśnie. Tracimy coś ważnego w tej łączności – zażyłość" (Bloom 2021, 99). Zaludnianie własnego świata-domu, czyli znajomej części świata życia, wymaga kontaktowania się z innymi i bycia przez nich wzajemnie kontaktowanym: „żeby wiedzieć 'kim' i 'z kim' jesteśmy, musimy nie tylko znać Innego, ale być poznanymi przez innych. To rola *relacyjnej funkcji self*" (100). Badanie u naszych klientów odmiennych doświadczeń anonimowych i znajomych innych, a także elastyczności lub sztywności tego doświadczenia, może pomóc nam zrozumieć „strukturę" sytuacji, przez które przechodzą.

Jak „poznajemy Innego" i jak jesteśmy „poznawani przez Innego"? W jaki sposób intencjonalność kontaktu staje się kontaktem? Koncepcja rezonansu kinestetycznego Ruelli Frank może dostarczyć pewnego teoretycznego wsparcia dla tych pytań. Jej model sześciu podstawowych ruchów ciała opiera się między innymi na obserwacji interaktywnych procesów cielesnych reakcji, które wzajemnie sobie dajemy od samego początku naszej egzystencji w świecie (zob. Frank i La Barre 2011; Frank 2021). Frank (2021) stwierdza: „Ciała odczuwane w ruchu są centralne dla współtworzenia doświadczanego świata. Otwieram drzwi i widzę twój uśmiech… Czuję lekkość i ja także się uśmiecham. Śmiejesz się, pochylasz się w moją stronę […] Tego rodzaju proces interaktywny stanowi intersubiektywny wymiar subiektywności i opiera się na rezonansie kinestetycznym, czyli współbrzmiących tonach odczuwania, które są generowane od jednej osoby do drugiej… To sposób, w jaki słuchamy siebie razem z innymi i czujemy (a potem wiemy), że jesteśmy tutaj. Rezonans kinestetyczny jest relacyjnym odczuciem naszej relacyjności"(373). Rezonans kinestetyczny jest więc cielesnym, odczuwanym poczuciem naszego bycia w relacji ze sobą nawzajem. Ma związek z rytmem, z poruszaniem się w zgodzie ze sobą i z odczuwaniem ruchów drugiej osoby na wiele różnych sposobów. To sposób, w jaki czujemy, że jesteśmy wspólnie obecni i jak możemy angażować się we wspólne działania. Rezonans kinestetyczny staje się wyraźny na przykład u osób słuchających mówcy, którego gesty, ton głosu, napięcia mięśniowe oraz jakość ruchu stają się kluczową częścią tego, co publiczność odczuwa lub z czym „rezonuje".

Koncepcja rezonansu kinestetycznego Frank (2011, 2021) wskazuje na sposób rozumienia tego, jak wzajemnie się poznajemy oraz jak nasze funkcjonowanie relacyjne

tworzy swojskość.[2] Nasza kinestetyczna wrażliwość na wzajemne współrezonanse tka matrycę, w obrębie której może orientować się funkcja relacyjna. Należy to do obszaru opisywanego jako id sytuacji (PHG 2022, 339). Dążymy do wywierania wpływu na innych i do bycia pod wpływem innych. Angażujemy się we wspólne sytuacje. W ten sposób stajemy się sobie nawzajem znajomi oraz w ten sposób uzyskujemy wsparcie społeczne.

Struktura wspólnego działania (Joint Action)

Opisane na początku sytuacje indywidualne są sytuacjami wspólnymi, w których uczestniczą dwie lub więcej osób, niezależnie od tego, czy są one jednocześnie obecne w tym samym miejscu. Są to też sytuacje, w których toczy się pewne działanie, niezależnie od tego, czy jest to gra na instrumencie, interakcja społeczna, czy korzystanie z toalety. Te dwa wymiary - fakt, że sytuacja jest współdzielona, oraz to, że w figurze znajduje się działanie - mogą pomóc nam zrozumieć, przynajmniej częściowo, w jaki sposób sytuacja jest ustrukturyzowana. W kategoriach teorii self wiąże się to z funkcjonowaniem id w sytuacjach wspólnych oraz z funkcjonowaniem ego w rozwijaniu wspólnych działań.

Wspólne działanie (Joint Action) i sprawczość „my" (We-Agency) w najnowszych badaniach

W ostatnich kilku latach wspólne działanie i sprawczość stają się intensywnie badanymi zagadnieniami. Badania w tych obszarach pochodzą z różnych dyscyplin, takich jak neuronauka, kognitywistyka, psychologia rozwojowa, filozofia i fenomenologia. Wspólne działanie, według kognitywistów Sebanz, Bekkering i Knoblich (2006), „można uznać za każdą formę interakcji społecznej, w której dwie lub więcej osób koordynuje swoje działania w przestrzeni i czasie, aby doprowadzić do zmiany w środowisku" (70).

Prostym przykładem wspólnego działania jest rozwój wspólnej uwagi, kolejnego aktywnie badanego obszaru, w „triadycznych" interakcjach u rocznych dzieci, czyli w interakcjach z dorosłymi, w których dziecko i dorosły wspólnie kierują uwagę na jakiś obiekt w otoczeniu. Innym typowym przykładem wspólnego działania jest koordynacja dwóch osób przy przesuwaniu mebla.

[2] Innym nowszym podejściem, które może wyjaśniać funkcjonowanie relacyjne, jest rozwinięcie tradycyjnego pojęcia empatii zaproponowane przez Franka-M. Staemmlera (2011), do którego autor ten dodaje cechy wzajemności, cielesności oraz osadzenia w sytuacji wspólnej.

Sprawczość można zdefiniować jako zdolność do działania, do bycia sprawcą. „Poczucie sprawczości" to poczucie bycia autorem działania. Sprawczość jest „zarówno pojęciem psychologicznym o bezpośrednich implikacjach klinicznych, jak i centralnym zagadnieniem filozoficznym dotyczącym etyki wyboru… [Jest] oparta na ucieleśnionym, afektywnym potencjale do refleksyjnego rozumienia i jako taka stanowi rdzeń procesu psychoterapii oraz psychologicznej zmiany i rozwoju" (Frie 2008, vii). Poczucie sprawczości, innymi słowy „poczucie, że jest się 'aktywnym', że się samemu produkuje jakieś doświadczanie" (PHG 2022, 304), zajmuje ważne miejsce w terapii Gestalt poprzez wiele jej konstrukcji teoretycznych, takich jak definicja self jako „czynnik wzrostu" (ang. *agent of growth*)[3] (PHG 2022, 294), agresja, intencjonalność (celowość działania) oraz funkcjonowanie ego.

To, jak odczuwamy własną sprawczość, gdy uczestniczymy we wspólnym działaniu, jest kolejnym, pionierskim tematem badawczym. Filozofka Elisabeth Pacherie (2014) ujmuje to wprost w tytule swojej pracy: „Jak to jest działać razem?" Pacherie i inni kierują swoje badania ku poczuciu sprawczości „my"[4] (poczuciu, że działanie jest dokonywane przez nas), w odróżnieniu od sprawczości „ja" (poczucia, że działanie zostało wykonane przeze mnie).[5] Interesującym wynikiem tych badań jest to, że jak stwierdzają Salmela i Nagatsu (2017), „dzielone emocje są zdolne czynić wspólne działania nagradzającymi samymi w sobie dla uczestników"; i dodają: „Jak to jest działać razem? Mówiąc prosto, to jest przyjemne" (466).[6] Innymi słowy, wspólne działanie jest społecznie motywowane i nie zawsze ściśle związane z osiąganym rezultatem. Te obserwacje są ściśle powiązane z gestaltowską koncepcją intencjonalności relacyjnej oraz relacyjną funkcją self. Kiedy robimy coś z innymi, relacyjne znaczenie naszych działań jest kluczowe dla zrozumienia naszego zachowania: „To intencjonalność skierowana ku kontaktowi wprowadza porządek w intersubiektywny chaos" (Roubal, Francesetti i Gecele 2017, 6).

Jeden z aspektów porządku w „intersubiektywnym chaosie" wspólnych sytuacji ujawnia się wraz z pojawieniem się poczucia „my" - tożsamości „my" - jako wyłaniającej się gestaltowej całości. Warto tu przytoczyć następującą interpretację Wertheimera (1938a,

---

[3] Ang. *agent of growth*. Polskie „czynnik" nie oddaje zawartego w *agent* odniesienia do sprawczości (*agency*), istotnego dla prowadzonego tu wywodu. [przypis tłumacza]

[4] Poczucie sprawczości „ja" i sprawczości „my" może pozostawać w relacji figura–tło. W konfluencyjnym „my" „ja" nie może płynnie wyłonić się jako figura. Przy dominującym „ja" osoba może nie być w stanie dostrzec „my" w tle.

[5] Pacherie (2014) używa terminu „self-agency" zamiast „I-agency". W tym kontekście preferujemy jednak to drugie określenie, aby uniknąć pomyłki między „self" jako sufiksem zwrotnym a „self" jako pojęciem teoretycznym w terapii Gestalt.

[6] Zob. także Godman (2013) na temat społecznej motywacji wspólnego działania.

1938b): “słowami Maxa Wertheimera, współzałożyciela psychologii postaci (Gestalt), istnieją „całości, których zachowanie nie jest wyznaczane przez zachowanie ich pojedynczych elementów, lecz w których same procesy cząstkowe są określane przez wewnętrzną naturę całości” (1925, s. 2). Jeśli odnieść to do sytuacji interpersonalnych, oznacza to po prostu, że „w pewnych sytuacjach osoba nie jest obecna [tylko] jako ‘ja’, lecz [także] jako charakterystyczna część ‘my’” (Wertheimer 1924, s. 362). (Staemmler 2011, 187) Jak sugerowano również w środowisku psychologii poznawczej, „gdy dwie osoby uczestniczą w wywołaniu jakiegoś skutku, tożsamość ‘my’ zostaje automatycznie (tj. przedrefleksyjnie) uformowana, a obie rejestrują sprawczość na poziomie przedrefleksyjnym” (Obhi i Hall 2011, 662).

Jakie znaczenie kliniczne ma to wszystko dla doświadczeń, które tu badamy? Poczucie bycia „ja” oraz wyłaniające się poczucie bycia częścią „my” tworzą swoisty taniec, którego nie wszyscy klienci potrafią podjąć z gracją - i z pewnością nie w każdej sytuacji. Czasem „ja” staje się sztywno odizolowane od odrębnego „oni”. Innym razem poczucie „ja” ulega rozmyciu w poczuciu „my”. Musimy zrozumieć, jak te figury się formują i jak stają się tłem, aby pomóc naszym klientom znaleźć oparcie, które pozwoli im elastycznie przechodzić przez te procesy.

Sprawczość oraz procesy figury i tła

Poczucie sprawczości, które kształtuje się w procesach figury i tła, ilustruje następujący przykład warsztatowy. Poprosiłem uczestników, aby przez pewien czas poruszali miękko ramionami w powietrzu - swobodnie, w sposób zrelaksowany i ekspresyjny - jak dyrygent albo praktykujący Tai Chi. Zaproponowałem, by mieli zamknięte oczy i szczególnie nie zwracali uwagi na inne osoby znajdujące się wokół nich. W pewnym momencie poprosiłem połowę grupy, aby kontynuowała ruchy bez żadnych zmian. Następnie poprosiłem drugą połowę, aby przerwała ruchy i w milczeniu patrzyła na tych, którzy się poruszali. Wszystkim poleciłem, by przez cały eksperyment obserwowali, jak się czują. Wkrótce potem poprosiłem osoby poruszające się, aby nadal się poruszały i skierowały uwagę na fizyczne doznania w dłoniach - ruch palców, powietrze muskające skórę - oraz sprawdziły, co zmienia się w ich doświadczeniu. Następnie poprosiłem je, aby uświadomiły sobie innych, którzy także się poruszali, i włączyły ich do swojego doświadczenia. Kiedy eksperyment dobiegł końca, większość osób zgłaszała, że czuła się bardziej komfortowo, gdy nikt na nie nie patrzył, a kilka wolało być obserwowanymi. Nikt nie stwierdził, że doświadczenie w tych

dwóch sytuacjach było takie samo. Ponadto wiele osób mówiło, że zwrócenie uwagi na fizyczne doznania albo uwzględnienie w swoim doświadczeniu innych poruszających się osób pomagało im odzyskać część poczucia płynności, które osłabło, gdy wiedzieli, że są obserwowani.

W tym eksperymencie badaliśmy dynamikę figury i tła w odniesieniu do sprawczości. Gdzie znajduje się działanie i dla kogo staje się figurą? Wszyscy uczestnicy - zarówno ci, którzy się poruszali, jak i ci, którzy im się przyglądali - byli zaangażowani we własne działania: odpowiednio poruszali ramionami i obserwowali swoich współuczestników, a zatem byli sprawcami w tej wspólnej sytuacji. W zaproponowanych wariantach sytuacyjnych figura uwagi przesuwa się jednak od „figurą jest moje własne działanie" do „moje działanie stało się figurą dla innej osoby", następnie do „inna osoba, dla której figurą jest moje działanie, staje się moją figurą" - i z powrotem do „moje działanie znów staje się figurą". Te przesunięcia w spostrzeganiu figury/tła u uczestników znacząco zmieniają ich doświadczenie, jak sami relacjonują. W różnych zaproponowanych sytuacjach figura uwagi przesuwa się w zakresie od „skupiam uwagę na własnym działaniu" oraz „staję się figurą dla kogoś innego" do „patrzymy na ten sam ruch" albo „wykonujemy to samo działanie". Uczestnicy mogą zauważać, że te przesunięcia uwagi istotnie zmieniają ich doświadczenie - nie tylko w wymiarze percepcyjnym i afektywnym, lecz także w jakości i płynności ruchów - co obserwatorzy konsekwentnie zgłaszają w trakcie eksperymentu.

Jak sprawczość jest ustrukturyzowana i postrzegana w konkretnej sytuacji wspólnej? Jako terapeuci Gestalt chcemy rozumieć strukturę sytuacji - czyli to, jak dana sytuacja wspólna jest ukształtowana pod względem rozkładu postrzeganej sprawczości. Kto co robi? Czy „my" coś robi? Odmienne struktury ustanawiają znacząco różne dynamiki relacyjne: bycie współwidzem, bycie współobecnym, bycie współtwórcą, a wreszcie bycie widzianym w działaniu - co stanowi główny temat tego artykułu. Zbadanie tych struktur pozwoli odpowiedzieć na wcześniejsze pytania i zapewni podstawę do zastosowań klinicznych.

(1) Razem z przyjaciółmi skupiam uwagę na jakimś wydarzeniu lub jestem jego świadkiem - może to być przedstawienie teatralne, zaćmienie Słońca albo mecz piłkarski. W tej konfiguracji jesteśmy współwidzami. Inni kierują uwagę na to, na co i my zwracamy uwagę - niezależnie od tego, czy znajdujemy się w tej samej przestrzeni fizycznej, czy nie: pomyślmy o oglądaniu w telewizji klęski żywiołowej. Często pojawia się wówczas szczególne poczucie bycia razem, gdy współwidzowie „rezonują na tej samej częstotliwości" i dzielą podobne odczucia. Poczucie tożsamości „my" może wyłonić się łatwo. Robimy to

wspólnie; jest coś, co nas łączy. Przeciwnie, znacząco odmienne doświadczenia współwidzów często wywołują poczucie niezręczności i rozłączenia.

(2) Moi przyjaciele i ja jesteśmy razem w tym samym miejscu, a jednak kierujemy uwagę na różne rzeczy. Nie wchodzimy ze sobą bezpośrednio w interakcję ani nie koncentrujemy uwagi na wspólnym punkcie, ale wiemy, że jesteśmy współobecni w sytuacji - i to robi różnicę. Zauważalnie czym innym jest wykonywać samotną czynność w pustym pokoju, a czym innym wykonywać tę samą samotną czynność w pokoju, w którym znajduje się ktoś jeszcze. Wiele osób uznaje sytuacje tego rodzaju za dość lękotwórcze - jak na przykład jazdę samochodem z dwiema lub trzema dodatkowymi osobami, których się nie zna. Niektórzy podejmą wysiłek, by nawiązać rozmowę: skierują uwagę na coś dziejącego się na zewnątrz albo włączą muzykę w radiu, próbując przesunąć strukturę relacyjną sytuacji w stronę bycia współwidzami. Jeśli im się to uda, różnicowanie słabnie, a lęk się obniża.

(3) Moi przyjaciele i ja współkonstruujemy coś. Rozwijamy jakąś wspólną aktywność; budujemy coś razem. Nasza uwaga jest częściowo skierowana na to, co robimy indywidualnie, częściowo na to, co powstaje dzięki wspólnemu wysiłkowi, a częściowo na koordynowanie się z innymi we wspólnym działaniu i twórcze dostrajanie się do siebie. Odpowiedzialność w tej sytuacji jest dzielona. Odczuwana tożsamość „my" jest intensywna. Na przykład śpiewacy chóralni doświadczają tego stanu szczególnie wyraźnie.

(4) Robię coś, a inni są widzami tego, co robię; jestem widziany(-a) w działaniu. Inni mogą być fizycznie obecni (jak podczas koncertu na żywo), albo ich faktyczna obecność może być opóźniona względem działania i jedynie antycypowana przez wykonawcę (jak w przypadku nagranego wykonania muzycznego albo pisania artykułu do czasopisma).

Wyrażenie wybrane dla czwartej sytuacji - bycie widzianym w działaniu - obejmuje dwie formy czasownikowe, które pogłębiają jej strukturę doświadczaną: „być widzianym" oraz „działać". Używam „bycia widzianym" w szerokim sensie, obejmującym każdy sposób, w jaki staję się figurą dla kogoś innego. Inni mogą dosłownie na mnie patrzeć, ale mogą też po prostu mnie słuchać albo odbierać mnie w jakikolwiek inny sposób. Przez „działanie" rozumiem wykonywanie jakiejś czynności, która wywoła zauważalny efekt u innych. Obejmuje to nie tylko działanie intencjonalne, z wyraźnie dostrzegalnym rezultatem - wygłoszenie przemówienia, malowanie, gotowanie potrawy, wypowiadanie na głos swoich myśli, oddawanie moczu - lecz także ukryte formy moich działań, których mogę nie być świadomy(-a): ton mojego głosu, sposób, w jaki się poruszam. Połączenie „bycie widzianym w działaniu" odnosi się do sytuacji, w których moja sprawczość staje się figurą dla innych. Jestem postrzegany(-a) poprzez moje działania i ich skutki.

W odróżnieniu od trzech pierwszych sytuacji opisanych wcześniej, które wszystkie zostały nazwane z użyciem przedrostka „współ-” - bycie współwidzem, bycie współobecnym oraz współkonstruowanie - sytuacja bycia widzianym w działaniu obejmuje „wektor” uwagi, który ukierunkowuje poczucie sprawczości między uczestnikami. Jedni są postrzegani przede wszystkim jako sprawcy, inni zaś jako podmioty doznające (pacjenci). Jak zostanie omówione później, tożsamość „my” może nie wyłaniać się tu tak łatwo, jak dzieje się to na przykład w sytuacji bycia współwidzem.

Budowanie świata-domu

Te struktury relacyjne stanowią różne sposoby splatania naszej tkanki relacyjnej i budowania świata-domu w obrębie świata życia anonimowych istot, w który zostaliśmy wrzuceni (Bloom 2021). Potrzebujemy wywierać wpływ na innych i podlegać wpływowi innych. Wchodzimy we wspólne sytuacje i w ten sposób stajemy się dla siebie nawzajem znajomi. Świat anonimowych istot może oferować szczególne poczucie przynależności: poczucie bycia częścią abstrakcyjnego „my”, wywodzącego się z symboli i tożsamości kulturowych, do których dana osoba może przylgnąć - mojego narodu, mojej klasy społecznej, mojego klubu sportowego. Jednak tylko interakcja między ludźmi w rzeczywistych wspólnych sytuacjach może dostarczać ucieleśnionych doświadczeń „ja-z-innymi”, „my”. Poprzez moje różnorodne spotkania z innymi - począwszy od pierwszej minuty mojego życia - uczę się różnych sposobów, w jakie mogę artykułować pierwszą osobę liczby pojedynczej i pierwszą osobę liczby mnogiej. Opisane wcześniej struktury relacyjne są różnymi ustawieniami, w których „osoba nie jest obecna [tylko] jako ‘ja’, lecz [także] jako charakterystyczna część ‘my’” (Wertheimer 1938a, cyt. za: Staemmler 2011, 187).

Relacyjna funkcja self skłania nas do doświadczania siebie zarówno w pierwszej osobie liczby pojedynczej (sprawczość „ja”), jak i w pierwszej osobie liczby mnogiej (sprawczość „my”). Szukamy innych; chcemy być z innymi w różnego rodzaju sytuacjach wspólnych. Ludzie zbierają się, by oglądać razem telewizję. Studenci często chodzą do biblioteki, żeby się uczyć, bo są tam inni ludzie i czują się mniej samotni niż w domu. W moim rodzinnym mieście, Walencji w Hiszpanii, ludzie gromadzą się, aby zbudować setki monumentalnych figur z drewna i papier-mâché, które pod koniec zimy są wystawiane w całym mieście. Ku zaskoczeniu odwiedzających, zostają one spalone w noc poprzedzającą dzień św. Józefa (19 marca). Tego rytuału nie da się zrozumieć, jeśli nie uwzględni się

intensywnych uczuć sprawczości „my” i tożsamości „my”, doświadczanych przez cały czas trwania święta.

Struktura relacyjna, w której ktoś jest widziany w działaniu, uprzywilejowuje kontakt społeczny poprzez różnicowanie - stawanie się figurą dla innych - podczas gdy inne struktury relacyjne uprzywilejowują raczej kontakt społeczny, w którym obecność wszystkich uczestników staje się tłem. Jest to forma struktury relacyjnej, poprzez którą pierwsza osoba liczby pojedynczej może zostać zintegrowana z pierwszą osobą liczby mnogiej w procesie kontaktowania. Moje działanie wywiera wpływ na innych poprzez rezonans kinestetyczny, a ich rezonanse oddziałują na mnie. Wszyscy możemy jednocześnie postrzegać moje zróżnicowane działanie oraz nasze wspólnie odczuwane rezonanse. To, co robię, należy do naszego wspólnego doświadczenia, a zarazem pozostaje inne, odmienne.

Tej konfiguracji relacyjnej doświadczamy już od wczesnego dzieciństwa. Często prosimy, by inni nas widzieli i reagowali na to, co robimy. „Mamo! Tato! Patrzcie, co robię!” - to coś, co większość dzieci mówi wprost albo przynajmniej to sugeruje. Dzieci chcą, aby inni widzieli to, co robią, i często mówią o tym wprost. Są szczególnie zainteresowane tymi osobami, z którymi chcą - albo muszą - wejść w kontakt. O tym, że dziecko otwiera się na ciebie i bada relację między tobą a nim, świadczy moment, gdy prosi cię, żebyś patrzył(-a) na to, co robi - czy to maluje, jeździ na rowerze, czy opiekuje się lalką albo zwierzątkiem. Dziecko może też proponować inne rzeczy, na przykład: „zbudujmy razem zamek z piasku” (współkonstruowanie) albo „obejrzyjmy film” (bycie współwidzem). W każdym razie jednym z ważnych rodzajów próśb jest: „popatrz, co potrafię” - i pozwól, żeby to na ciebie wpłynęło. To, jak stajemy się publicznością dla dziecka - aktywnie, pasywnie, oceniająco, akceptująco itd. - będzie stanowić istotny aspekt relacji, którą my i dziecko wspólnie budujemy. Każda wspólna sytuacja, którą dzielimy, wnosi wkład w budowanie poczucia „my”. Funkcje osobowości obu stron wzbogacają się wraz z każdym konkretnym sposobem, w jaki uczymy się, że możemy być „my” z drugim człowiekiem.

Z drugiej strony ludzie przechodzą przez niesatysfakcjonujące, a nawet traumatyczne doświadczenia bycia widzianymi w działaniu przez innych. Sytuacje bycia widzianym w działaniu mogą uruchamiać intensywne wspomnienia i uczucia wstydu. Spotkanie się z obojętnością publiczności, gdy ktoś poprosił, by go zobaczono, może być przeżywane jako upokarzające. Relacyjna intencjonalność kontaktu jest organizowana przez potrzebę bycia rozpoznanym jako pojedyncze „ja” przez mnogie „my”, tak aby „ja” i „my” mogły współistnieć w doświadczeniu osoby. Kiedy do takiego współistnienia nie dochodzi, wysyła to komunikat w przeciwnym kierunku: nie chcemy pozwolić, byś na nas oddziaływał(-a); nie

przynależysz; nasze „my” cię nie obejmuje; nasz to nie twój świat-dom. Nic dziwnego, że osobista historia złych doświadczeń bycia widzianym w działaniu może skłaniać osobę do odrzucania nowych sytuacji, w których uwaga innych koncentruje się na jej sprawczości. Trzy opisane wcześniej sytuacje „współ-” - współobecność, współkonstruowanie i bycie współwidzem - są mniej ryzykownymi sposobami dostępu do pierwszej osoby liczby mnogiej. Dzieje się tak, ponieważ:

(1) Mogę poświęcić swoją indywidualność na rzecz grupy i nie ściągać na siebie uwagi, jeśli ma to zagwarantować, że nie poczuję się odrzucony(-a). Ceną, którą za to płacę, jest jednak bycie niewidzialnym(-ą) jako „ja”.

(2) Jeśli godzę się stanąć w świetle reflektorów, ryzykuję, że znów poczuję egzystencjalnie bolesne, pozbawione „my”, pęknięcie między „ja” a „oni”. To wyrzuca mnie ze świata-domu, w którym czuję się bezpiecznie, i wrzuca w wzburzone wody, gdzie inni są obcy i anonimowi.[7]

Doświadczenie bycia widzianym w działaniu a lęk

Wystawienie się na sytuację bycia widzianym w działaniu często mobilizuje znaczną ilość energii. To pobudzenie może rozwijać się w sposób płynny poprzez sekwencję twórczego przystosowania, albo może zostać zmodulowane czy „przerwane” i wówczas jest przeżywane jako lęk o różnym nasileniu. Dwumian pobudzenie/lęk jest zawsze obecny w doświadczeniu bycia widzianym w działaniu, tak jak jest obecny w każdej sekwencji nawiązywania kontaktu. Jak stwierdzają PHG (2022): „W trakcie sekwencji twórczego przystosowania pobudzenie utrzymuje się i rośnie aż po kulminację w kontakcie finalnym. (…) Ale załóżmy teraz, że pobudzenie zostaje przerwane. Zwróćmy też uwagę na wzmożony oddech, który stanowi zasadniczy czynnik każdego pobudzenia: pobudzenie jest przerwane, oddech zostaje wstrzymany. To jest lęk” (348).

***“Płynąc z pobudzeniem”* (PHG 1994, 188)[8]**

[7] Francesetti (2009, rozdz. 3, sek. 4) mówi o przejściu od *oikos* do *polis* - od świata znajomego domu do szerokiego świata miasta - jako o czymś kluczowym dla rozumienia zaburzeń panicznych. Posługuje się tymi pojęciami, odnosząc je na przykład do dosłownego aktu opuszczenia domu rodziców. Ja natomiast mówię o poczuciu swojskości i „bycia-my”, które jest budowane tu-i-teraz wraz z innymi. Niemniej obaj rozważamy doświadczenia lęku przed utratą więzi z innymi i na poziomie terapeutycznym obaj zajmujemy się tym, jak można ponownie zszyć rozdarte relacyjne „tkanki”, których doświadcza dana osoba.

[8] Przyp. tłum.: Warto zaznaczyć, że sformułowanie “płynąc z pobudzeniem” (oryginalnie “Flowing with Excitement”) nie występuje w PHG - to parafraza dokonana przez autora artykułu.

Literatura dotycząca lęku przed występem (performance anxiety) opisuje doświadczenie „przepływu" (*flow*), które może pojawić się podczas optymalnego wykonania (Kenny 2016). Flow to pojęcie, które odniosło znaczący sukces w nurcie określanym jako psychologia „pozytywna". Doświadczenie przepływu obejmuje różne czynniki, takie jak intensywna koncentracja na chwili obecnej, zespolenie działania i świadomości, utrata refleksyjnej samoświadomości oraz przeżywanie aktywności jako wewnętrznie nagradzającej (Nakamura i Csíkszentmihályi 2009). Z perspektywy terapii Gestalt jest to zbliżone do pojęcia kontaktu finalnego (*final contact*) (PHG 2022, 340). Ten opis przepływu - obejmujący również flow pojawiające się podczas występu w obecności publiczności - nie zawiera jednak żadnego odniesienia do relacji osoby z innymi: do tego, w jaki sposób zmienia się percepcja Innego w trakcie doświadczenia flow, ani do tego, jak inni reagują na czyjeś doświadczenie przepływu i w konsekwencji współtworzą je jako jego część. Flow jest tu przedstawiane jako proces wyłącznie intrapsychiczny.

W naszym paradygmacie pola w terapii Gestalt rozumienie tych doświadczeń musi uwzględniać całą sytuację: osobę działającą oraz obserwatorów. Obserwatorzy są aktywni. Reagują na to, co widzą, a osoba działająca odbiera reakcje obserwatorów. Publiczność bije brawo po występie z większym lub mniejszym entuzjazmem - zależnie od tego, co przeżyła. Rodzice przyglądają się temu, co pokazują im dzieci, z różnym stopniem zaangażowania. Wykonawcy i dzieci rezonują odmiennie w zależności od tego, jak zostają przyjęci. Przepływ pobudzenia nie jest wydarzeniem „jednoosobowym", lecz procesem rozwijającym się w polu wzajemnego oddziaływania. Pobudzenie narasta (albo słabnie) w polu, a wszyscy uczestnicy wspólnej sytuacji mogą odczuwać, że ono narasta (albo słabnie). Możemy porównać ten proces do sposobu działania instrumentu muzycznego. Osobę działającą można postrzegać jako element „napędzający", który wprowadza pobudzenie do sytuacji - podobnie jak smyczek skrzypka lub wargi trębacza energetyzują instrument. Publiczność można widzieć jako pudło rezonansowe instrumentu, które wzmacnia pobudzenie i rozprowadza je w całej przestrzeni sytuacji.

W pełnym kontakcie płynnego doświadczenia bycia widzianym w działaniu obecni są wszyscy zaangażowani. Wszyscy możemy odczuć „my", którym jesteśmy. Osoba działająca oraz to, co robi, stają się dla odbiorców figurą pochłaniającą i energetyzującą. Odbiorcy są doświadczani przez osobę działającą jako tło dostarczające wsparcia i energii - podobnie jak pudło rezonansowe. Jedno jest obecne dla drugiego. Doświadczenie jest teraz odczuwane jako współkonstruowane. W doświadczeniu bycia widzianym w działaniu, które ulega zakłóceniu, pojawia się jednak nieobecność: brakuje naszej tożsamości „my".

„Oddech zostaje wstrzymany: to jest lęk” (PHG 2022, 348)[9]

W doświadczeniu bycia widzianym w działaniu, które jest pozbawione wsparcia i przeżywane jako trudne, pojawia się wiele objawów. Opisywano szerokie spektrum typowych symptomów somatycznych - szczególnie u wykonawców scenicznych: przyspieszony puls; przyspieszony oddech; suchość w ustach; ściśnięte gardło; drżenie dłoni, warg, kolan i głosu; spocone i zimne ręce; nudności; oraz zmiany w widzeniu. Inne objawy, identyfikowane w specyficznym przypadku lęku przed występem muzycznym (music performance anxiety) (Kenny 2016), obejmują reakcje emocjonalne i poznawcze, takie jak poczucie lęku lub wstydu, natrętne myśli oraz spadek koncentracji. Nie wszystkie te symptomy pojawiają się jednocześnie ani zawsze. Często są one zlokalizowane i koncentrują się w tych częściach ciała, które są niezbędne do wykonania danej czynności. Na przykład ja doświadczałem kiedyś zimnych, spoconych dłoni, gdy występowałem jako pianista w konserwatorium; natomiast gdy po raz pierwszy zdawałem przesłuchanie, by otrzymać lekcje śpiewu, moje dłonie były suche i ciepłe, ale drżały mi kolana i głos. Dystonia ogniskowa - utrata napięcia mięśniowego w określonych częściach ciała, zwłaszcza w dłoniach lub wargach, pojawiająca się podczas wykonywania - dotyka wielu zawodowych muzyków i może stanowić skrajny przypadek takiej zlokalizowanej reakcji cielesnej (Farias 2012).

Wszystkie te symptomy mogą pojawiać się w trakcie sytuacji wykonawczej albo jeszcze przed nią - jako reakcja na wyobrażone, antycypowane jej przeżycie. Antonio, pianista z tremą sceniczną przedstawiony wcześniej, gorzej znosił miesiąc poprzedzający koncert niż sam koncert. U innych pacjentów objawy ujawniają się na scenie. Daniel, zawodowy śpiewak, próbował technik behawioralnych, takich jak kontrola oddechu i zatrzymywanie myśli. Potrafił utrzymać pozorny stan spokoju przed przesłuchaniami - aż do tej jednej chwili, gdy został wywołany na scenę. Wystąpienie tych symptomów oznacza drastyczną zmianę w percepcji samego siebie, a co najważniejsze - towarzyszy mu zmiana w percepcji innych. W miarę jak reakcje ciała stają się bardziej figurą, osoba „w świetle reflektorów” doświadcza obserwujących innych jako coraz bardziej obcych. W oczach osoby, która się lęka, inni tracą swoje indywidualne cechy i są postrzegani coraz bardziej jako potencjalnie wrogo nastawieni, odrzucający krytycy. Inni stają się jednorodną grupą anonimowych sędziów. Jeśli lęk i strach nadal narastają, ta grupa może się rozrastać i

[9] Przyp. tłum.: dokładne sformułowanie w PHG brzmi: „Oddech zostaje wstrzymany. To jest lęk” (PHG 2022, 348)

obejmować właściwie każdego: każdego słuchającego sąsiada, ludzi w przyszłości, którym ktoś opowie „jak fatalnie wypadłem", a nawet kogokolwiek przechodzącego obok drzwi toalety. Potencjalnie cały świat może „śmiać się ze mnie". Doświadczam nasilającego się poczucia odrębności i odłączenia od innych. Czuję się coraz bardziej odizolowany i uwięziony. Poczucie przynależności i odczucie współdzielenia wspólnego doświadczenia słabną albo zanikają. Przestaję odczuwać „my", do którego należę i którego mogę się uchwycić. Zamiast tego pozostaje mi jedynie „ja" oddzielone od „nich". Inni stali się odlegli i nieosiągalni. Równocześnie ich obecność jest przytłaczająca i nie do zniesienia. Inni są obecni, lecz „poczucie my" jest nieobecne.[10]

Dalsze implikacje dla praktyki klinicznej

Te idee stanowią zaproszenie do uwzględniania wymiaru relacyjnego w rozumieniu doświadczeń klientów, którzy przychodzą na terapię, wyrażając cierpienie w sytuacjach, w których są widziani w działaniu. Praca terapeutyczna nad innymi aspektami - takimi jak oczekiwania, projekcje, oddech, świadomość ciała czy granice - nie wyklucza podejścia relacyjnego, lecz musi się z nim splatać. W tej części zostaną przedstawione przykłady kliniczne, w których aspekty relacyjne stały się figurą, a pacjenci postrzegali strukturę sytuacji współdzielonych w sposób sztywny. Większa świadomość tej dynamiki umożliwia twórcze odnalezienie wsparcia dla zmiany postrzeganej struktury oraz przywrócenia poczucia tożsamości „my" i przynależności, które mogą stać się tłem dla doświadczenia. Klienci mogą stać się bardziej aktywni w dostrzeganiu organizacji sytuacji, w których się znajdują, aby mogli znaleźć wsparcie dla ich reorganizowania - do pewnego stopnia - w sytuacje bardziej komfortowe.

Badanie wcześniejszej historii bycia widzianą w działaniu

Kiedy Beatriz (klientka z lękiem społecznym) po raz pierwszy przyszła na terapię, unikała niemal wszystkich wydarzeń społecznych - z wyjątkiem spotkań „jeden na jeden" z partnerem oraz z kilkorgiem bliskich przyjaciół. W grupach przeżywała bardzo dotkliwe doświadczenia lęku i strachu. Postrzegała innych ludzi jako publiczność, przed którą musi występować - taką, która będzie krytykowała każdy, nawet najdrobniejszy ruch, który wykona

[10] Trudność w obchodzeniu się z poczuciem „my" jest także istotną kwestią dla rozumienia doświadczenia narcystycznego: „Osoba narcystyczna może fantastycznie opisywać terapeutę albo siebie samą, ale nie jest w stanie powiedzieć słowa 'my'" (Salonia 2016, 762).

lub którego nie wykona: to, co mówi, jak się zachowuje, ton jej głosu oraz gestykulację. Przebywanie z ludźmi stało się dla niej przerażające i wyczerpujące.

Podczas jednej z naszych sesji Beatriz przedstawiła sposób, w jaki członkowie jej rodziny pozostają ze sobą w relacji, tworząc scenę z użyciem figurek Playmobil. W centrum znajdowała się jedna postać - jej matka - a wszystkie pozostałe figurki patrzyły na nią, w tym ta, która reprezentowała Beatriz. Relacja Beatriz z matką była trudna; opisywała ją jako „narcystyczną matkę". Podczas innej sesji, używając tych samych zabawek, odtworzyła scenę budzącą lęk - sytuację społeczną, której się obawiała. Zaproponowałem, aby wybrała jedną figurkę dla siebie oraz trzy lub cztery kolejne dla anonimowych innych. W utworzonej przez nią scenie to ona była postacią centralną, a wszystkie pozostałe figurki stały w pewnym oddaleniu i patrzyły na nią. Struktura tej sceny była uderzająco podobna do tej, która przedstawiała jej rodzinę.

Spędziliśmy trochę czasu, ustalając, co mogłaby zrobić, aby przekształcić strukturę, która ujawniła się w dwóch różnych kontekstach oraz aby wchodzić w relacje z innymi w odmienny sposób. Mogła ona ułatwiać interakcje „jeden na jeden" w obrębie grupy - zarówno pomiędzy nią a poszczególnymi osobami w grupie, jak i pomiędzy samymi członkami grupy. Eksplorowaliśmy również relacje „jeden na jeden", jakie ma z rodzeństwem. Relacje z rówieśnikami stawały się stopniowo coraz łatwiejsze, a jej doświadczenie w sytuacjach społecznych mogło być coraz bardziej odczuwane jako współkonstruowane, a coraz mniej jako występ.[11]

Eksplorowanie sytuacji bycia widzianym w działaniu w aktualnym życiu klienta

(1) Antonio jest zawodowym pianistą, który zgłosił się na terapię z powodu trudności związanych z lękiem przed występem. Jego najgorsze doświadczenie miało miejsce kilka lat temu, przed przesłuchaniem wstępnym do prestiżowej szkoły muzycznej. W tygodniach poprzedzających przesłuchanie przeżywał intensywny lęk z silnym komponentem somatycznym - na przykład w jego brodzie pojawiły się łyse placki. Ostatecznie w tamtym czasie nie był w stanie przystąpić do przesłuchania. Od tego momentu jego lęk przed występem zmalał, jednak nadal stanowi problem i źródło cierpienia.

Podczas jednej z naszych sesji Antonio i ja przećwiczyliśmy sposób wchodzenia na scenę. Mój gabinet był sceną, a ja byłem publicznością. Wszedł do pokoju tak, jakby miał rozpocząć koncert - obaj zwracaliśmy uwagę na doznania cielesne, nastawienie oraz relacyjne

[11] Relacja z rówieśnikami - jak twierdzą Giovanni Salonia (2016) oraz inni - jest również istotnym aspektem leczenia/terapii w sytuacji, gdy obecne jest doświadczenie narcystyczne.

rezonanse. Najpierw wszedł w sposób nieśmiały, niemal bez kontaktu wzrokowego. Jak później twierdził, było to reakcją na jego irytację wobec aroganckiej postawy innych muzyków. Przećwiczył również wejście do pokoju z nastawieniem aroganckim: z wyprostowanymi plecami i wypiętą klatką piersiową. Chociaż te dwie postawy wydawały się na pozór różne, ja odczuwałem coś podobnego w obu przypadkach. Byłem ciekaw samego wykonania, ale nie czułem się w nie włączony. To było tak, jakbym oglądał telewizję. Kiedy dowiedział się, że tak tego doświadczyłem, poczuł się dotknięty. Chciał, by jego publiczność czuła się włączona.

Następnie zasugerowałem, aby wszedł do pokoju ponownie, próbując włączyć mnie w swoje doświadczenie. Jego postawa stała się bardziej wyprostowana, oddychał głębiej, nawiązał kontakt wzrokowy i tym razem poczułem się włączony oraz zaproszony do stania się aktywną częścią tego „pokazu". Był zaskoczony, że potrafi doświadczać publiczności jako sprzymierzeńca. Później wydarzało się to również podczas jego profesjonalnych występów. W innym momencie terapii Antonio uświadomił sobie, że może czerpać wsparcie od pozostałych członków zespołów, w których grał jako klawiszowiec. Szukał kontaktu wzrokowego i utrzymywał połączenie z perkusistą, który dzielił z nim „drugą linię" na scenie - za gitarzystami i wokalistami. Postrzeganie sytuacji jako współkonstruowanej, muzycznie i emocjonalnie, zwiększało jego poczucie sprawczości „my" (*we-agency*). To z kolei tworzyło tło, które ułatwiało mu bycie widzianym w działaniu. Uczynienie bardziej figurą „oni patrzą na nas" niż „oni patrzą na mnie" przyniosło dużą zmianę w doświadczeniu Antonio podczas wykonywania.

(2) Daniel jest zawodowym śpiewakiem. W przeszłości nigdy nie doświadczał lęku przed występem jako istotnego problemu - aż do roku poprzedzającego zgłoszenie się na terapię. Zaczął wówczas brać udział w przesłuchaniach do ważnych chórów operowych i na scenie pojawiały się u niego nieoczekiwane, nagłe epizody intensywnego lęku, których nie potrafił zrozumieć. Był zdezorientowany własnymi reakcjami lękowymi, ponieważ - jak wyjaśniał - wcześniej również uczestniczył w przesłuchaniach i nigdy nie stanowiło to dla niego znaczącego problemu.

Gdy eksplorowaliśmy sytuacje, których doświadczał podczas przesłuchań, interesujące okazało się przyjrzenie się temu, dla kogo on właściwie śpiewa. Czy dla komisji kwalifikacyjnej? Odkryliśmy coś innego. Sukces w jednym z tych przesłuchań oznaczałby, że jego żona i dzieci musieliby przeprowadzić się do obcego kraju. Jego żona nie chciała tej przeprowadzki. W pewnym sensie śpiewał więc dla niej - a dokładniej: przeciwko niej. Po

tym odkryciu nasze zainteresowanie w terapii przesunęło się z lęku przed występem na jego relację z żoną.

Bycie widzianym w działaniu w „tu i teraz" sesji terapeutycznej

Carlos miał trudny czas w liceum za każdym razem, gdy musiał skorzystać z toalety. Cierpiał na unikającą parurezę. Osoba z tym symptomem nie jest w stanie oddać moczu, jeśli ma poczucie, że ten akt może zostać spostrzeżony przez kogokolwiek w otoczeniu. Carlos nie ma już obecnie tego problemu, jednak wiele tematów, które wnosi do terapii, dotyczy tego, jak jest postrzegany przez innych w różnych sytuacjach.

Wkrótce po rozpoczęciu terapii Carlos powiedział, że czuje się ze mną całkiem swobodnie. Moja obecność nie wydawała się dla niego problemem. Podczas sesji był rozmowny i ekspresyjny. Pewnego dnia stwierdził, że nie ma żadnej szczególnej kwestii do omówienia. Uznałem, że to dobra okazja, aby skierować uwagę na świadomość somatyczną. Zaproponowałem, żeby zamknął oczy, ułożył się wygodnie i podążał za moim głosem. Delikatnie poprowadziłem go przez - jak sądziłem - bardzo proste ćwiczenie: odczuwanie różnych części ciała i spokojne obserwowanie figur, które się wyłaniają. Jego doświadczenie było jednak wszystkim, tylko nie spokojem. Poczuł lęk i nie potrafił przestać myśleć, że ja go „widzę" oraz że oczekuję od niego jakiegoś określonego rezultatu. Nie wiedział, co ma dla mnie „poczuć". Czuł się napięty i odłączony od własnego ciała. To doświadczenie pomogło nam głębiej eksplorować, w jaki sposób przeżywa on oczekiwania innych wobec siebie.

Kiedy zastosowałem to podejście z Beatriz, pozostawała ona napięta - z poczuciem, że musi „dobrze wypaść" przede mną - nawet po wielu miesiącach od rozpoczęcia terapii. Była świadoma tej dynamiki. Moja obecność jako jej publiczności stale pozostawała w tle naszego bycia w relacji i czasami bywała nazywana wprost. W miarę postępów terapii sesje oraz nasza relacja powoli ewoluowały, stając się kontekstem, w którym mogła być przeze mnie widziana w działaniu w coraz bardziej rozluźniony sposób. Mogło wzrastać poczucie, że to „my prowadzimy terapię".

Terapeuta widziany w działaniu

Sesje terapeutyczne są sytuacjami, w których szczególnie użyteczna jest świadomość relacyjnej struktury rozwijającej się z chwili na chwilę. Klienci pokazują nam, co robią. My pokazujemy im, co robimy. Pierwsze sesje z nowym klientem mogą łatwo stać się scenariuszem, w którym na zmianę przyglądamy się temu, co robi druga osoba -

naprzemiennie zajmując pozycję działającego i odbiorcy. To dzieje się przez całą terapię i może nabierać znaczenia, jednak łatwo to przeoczyć.

Współczesna terapia Gestalt promuje współkonstruujące ustawienie sytuacji terapeutycznej, podczas gdy inne podejścia terapeutyczne mają tendencję do ustanawiania struktur relacyjnych, w których to klienci są głównie „widziani w działaniu" przez terapeutów, a ci następnie przekazują im swoje oceny, zalecane oddziaływania lub interpretacje. W ujęciu Gestalt „terapeuta jest publicznością, żywym, nadającym na nowo znaczenia kontekstem dla słów pacjenta" (Sichera 2002, 49; tłum. własne). Rzeczywiście, terapeuta może zaoferować siebie jako „dobrą publiczność" dla klienta, przyjmując relacyjne znaczenie doświadczenia „bycia widzianym w działaniu" oraz ustanawiając i utrzymując świadomość potencjalnej historii klienta związanej ze złymi doświadczeniami w tego typu sytuacjach. Terapeuta może przyjąć postawę, która komunikuje: „Przyjmuję to, co robisz, i rezonuję z tym. Oferuję siebie jako twoją publiczność i jestem otwarta/y na to, byś na mnie oddziaływał/a." Jednocześnie terapeuci mogą również uczynić figurą to, w jaki sposób sami „występują" przed klientami i jak są przez nich widziani - pomagając tym samym klientom uświadamiać sobie własną pozycję i siłę jako publiczności - publiczności, która dla terapeutów może być jednak potencjalnie zagrażająca, ponieważ klienci mogą być doświadczani jako ich sędziowie. Interwencje w rodzaju: „Nie wiem, czy moje słowa są adekwatne i jak na ciebie wpływają" mogą pomóc klientom to sobie uświadomić.[12]

Zakończenie

W niniejszym artykule omówiono pewne szczególne formy cierpienia, których wspólnym mianownikiem jest to, że wyłaniają się w sytuacjach, w których działania osoby stają się przedmiotem uwagi innych - to znaczy, gdy osoba jest widziana w działaniu. Aby uchwycić strukturę tego doświadczenia z perspektywy relacyjnej, dokonano przeglądu ważnych pojęć terapii Gestalt (np. pola fenomenalnego, relacyjnej funkcji self i intencjonalności kontaktowania, empatii i rezonansu kinestetycznego oraz wyłaniania się tożsamości „my" i sprawczości „my" w sytuacjach współdzielonych). Pojęcia te stały się podstawą analizy sytuacji wspólnych w kategoriach tego, jak u uczestników wybijają się na pierwszy plan sprawczość „ja" (I-agency) i sprawczość „my" (we-agency). Struktura bycia widzianym w działaniu polega na tym, że sprawczość „ja" danej osoby zostaje wystawiona w

[12] Philip Lichtenberg (2000) rozwija koncepcję „czterech narożników" kontaktowania (*four corners conception of contacting*), podkreślając znaczenie czynienia widocznym tego, w jaki sposób pacjent i terapeuta wzajemnie na siebie oddziałują i jak są przez siebie poruszani.

„świetle reflektorów” innych. Może to tworzyć intensywne pole doświadczenia, w którym energia łatwo fluktuuje pomiędzy pobudzeniem popychającym osobę ku kontaktowi a lękiem skłaniającym ją do wycofania się z relacji z innymi. Te idee zostały szczegółowo opisane, a także przytoczono fragmenty przypadków klinicznych i interwencji, aby zilustrować, w jaki sposób można je przekładać na praktykę naszej pracy terapeutycznej.

Choć ten tekst koncentrował się na szczegółowych aspektach doświadczenia bycia widzianym w działaniu, warto dalej rozwijać bardziej ogólną dyskusję nad strukturą sytuacji współdzielonych oraz nad tym, jakie formy przyjmują niektóre istotne pojęcia relacyjne w pierwszej osobie liczby mnogiej (tożsamość „my”, sprawczość „my”, intencjonalność „my”). Wydaje się to żyznym gruntem dla pogłębiania rozumienia tego, w jaki sposób my, ludzie, jesteśmy podtrzymywani przez relacyjne tło.

DAVID PICÓ VILA, PhD, posiada doktorat z informatyki oraz dyplom z psychologii. Kształcił się jako terapeuta Gestalt w Institut Français de Gestaltthérapie, a także jako praktyk Developmental Somatic Psychotherapy (DSP) u Ruelli Frank. Studiował śpiew klasyczny oraz grę na fortepianie klasycznym. Jest jednym ze współzałożycieli Gestaltnet.net, prowadzi praktykę kliniczną w Walencji (Hiszpania) i jest członkiem kadry Centre Gestalt Valencia. Aktywnie działa jako międzynarodowy trener, superwizor i tłumacz w obszarze terapii Gestalt. Obecnie jest członkiem komitetu wykonawczego European Association of Gestalt Therapy

Podziękowania

Jestem wdzięczny moim czytelnikom za ich uwagi do wcześniejszej wersji tego artykułu, a szczególnie Danowi Bloomowi za jego przenikliwe sugestie. Doceniam również redakcyjną wnikliwość Susan L. Fischer.

LITERATURA

- Bloom, Dan. 2021. “Funkcja relacyjna self. Funkcjonowanie self na najbardziej ludzkim poziomie”. Translated by Kamila Biały. In *Self. A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, edited by Jean-Marie Robine, 82–108. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.

- Farias, Joaquin. 2012. *Intertwined. How to Induce Neuroplasticity: A New Approach to Rehabilitating Dystonias*. Galene Editions.
- Francesetti, Gianni. 2009. "The Phenomenology and Clinical Treatments of Panic Attacks." In *Panic Attacks and Postmodernity: Gestalt Therapy Between Clinical and Social Perspectives*, edited by Gianni Francesetti, 64–137. Milan: FrancoAngeli.
- Francesetti, Gianni, and Michela Gecele. 2009. "A Gestalt Therapy Perspective on Psychopathology and Diagnosis." *British Gestalt Journal* 18 (2): 5–20.
- Frank, Ruella. 2016. "Self w ruchu." Translated by Agnieszka Cioch. In *Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*, edited by Jean-Marie Robine, 508–528. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Frank, Ruella, and Frances La Barre. 2011. *The First Year and the Rest of Your Life.* New York: Routledge.
- Frie, Roger. 2008. "Introduction to Psychological Agency. Theory, Practice and Culture," edited by Roger Frie, 1–31. Cambridge, MA: MIT Press.
- Godman, Marion. 2013. "Why We Do Things Together: The Social Motivation for Joint Action." *Philosophical Psychology* 26 (4): 588–603.
- Goffman, Erving. 1959. *The Presentation of Self in Everyday Life.* New York: Anchor Books.
- Kenny, Diana. 2016. *Music Performance Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment.* Saarbrücken: Lambert Academic Publishing.
- Lichtenberg, Philip. 2000. "Creating a Distinct 'I' and a Distinct 'You' in Contacting." *The Gestalt Journal* 23 (2): 41–50.
- Nakamura, Jeanne, and Mihály Csíkszentmihályi. 2009. "Flow Theory and Research." In *Oxford Handbook of Positive Psychology*, edited by Shane J. López and Charles R. Snyder, 2nd ed., 195–206. Oxford: Oxford University Press.

- Obhi, Sukhvinder S., and Preston Hall. 2011. “Sense of Agency and Intentional Binding in Joint Action.” *Experimental Brain Research* 211: 655–62.
- Pacherie, Elisabeth. 2014. “How Does It Feel to Act Together?” *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 13 (1): 1–21.
- Parlett, Malcolm. 1991. “Reflections on Field Theory.” *British Gestalt Journal* 1 (2): 69–81.
- Perls, Frederick, Ralph F. Hefferline, and Paul Goodman. 2022. *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka*. Translated by Piotr Mierkowski, Ewa Canert-Łąka, Mariola Paruzel-Czachura, Justyna Sienkiewicz-Urbaniak, and Bartosz Konieczniak. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty (original work published 1951).
- Robine, Jean-Marie. 2011. *On the Occasion of an Other.* Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.
- Roubal, Jan, Gianni Francesetti, and Michela Gecele. 2017. “Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy.” *Behavioral Sciences* 7 (4): 70.
- Sabanz, Natalie, Harold Bekkering, and Günther Knoblich. 2006. “Joint Action: Bodies and Minds Moving Together.” *Trends in Cognitive Sciences* 10 (2): 70–76.
- Salmela, Mikko, and Michiru Nagatsu. 2017. “How Does It Really Feel to Act Together? Shared Emotions and the Phenomenology of We-Agency.” *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 16 (3): 449–70.
- Salonia, Giovanni. 2016. “Od wielkości do pełni kontaktu. Przemyślenia na temat psychoterapii Gestalt I doświadczeń narcystycznych” In *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od Psychopatologii do estetyki kontaktu*, edited by Gianni Francesetti, Michela Gecele, and Jan Roubal, 759–782. Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Sichera, Antonio. 2002. “Una comparación con Gadamer: para una epistemología hermenéutica de la Gestalt” [A Comparison with Gadamer: For a Germeneutic

Epistemology of Gestalt]. In *Psicoterapia de la Gestalt. Hermenéutica y clínica* [*Gestalt Psychotherapy: Hermeneutics and Clinics*], edited by Margherita Spagnuolo Lobb, 25–54. Barcelona: Editorial Gedisa.

- Spagnuolo Lobb, Margherita. 2013. *Teraz-dla-potem w psychoterapii. Psychoterapia Gestalt w ponowoczesnym społeczeństwie*. Translated by Jolanta Mierzwa. Gdańsk: Harmonia Universalis (original work published 2013).
- Staemmler, Frank-M. 2006. "A Babylonian Confusion? On the Uses and Meanings of the Term 'Field.'" *British Gestalt Journal* 15 (2): 64–83.
- Staemmler, Frank-M. 2011. *Empathy in Psychotherapy: How Therapists and Clients Understand Each Other.* New York: Springer.
- Wertheimer, Max. 1938a. *An Approach to a Gestalt Theory of Paranoic Phenomena. A Source Book of Gestalt Psychology*, 362–69. London and New York: Kegan Paul and Harcourt, Brace (original work published 1924).
- Wertheimer, Max. 1938b. "Gestalt Theory." In *A Source Book of Gestalt Psychology*, edited by Willis D. Ellis, 1–11. London and New York: Kegan Paul and Harcourt, Brace (original work published 1925).
- Wollants, Georges. 2012. *Gestalt Therapy: Therapy of the Situation.* London: Sage.