

Victor Chu

PSYCHOTERAPIA GESTALT

Wykład podstawowy

Przekład:

Sława Lisiecka i Alicja Wilkołazka

KANON

Victor Chu, ur. w 1946 r. w Szanghaju (Chiny). Od 1961 r. mieszka w Niemczech. Po ukończeniu studiów medycznych i psychologicznych pracował we free clinic w Heidelbergu i w Szpitalu Psychiatrycznym w Gutersloh.

W latach 1986-88 był prezesem Niemieckiego Stowarzyszenia Terapii Gestalt (DVS) we Frankfurcie.

Obecnie prowadzi praktykę psychoterapeutyczną w Heidelbergu i jest wykładowcą w Instytucie Integracyjnej Terapii Gestalt (IGW) w Wurzburgu.

Poza terapią Gestalt specjalizuje się również w psychoanalizie, terapii nastawionej na klienta, Analizie Transakcyjnej, technikach Alexandra i w Tai Chi.

Oprócz niniejszej pozycji opublikował m. in. książkę „Psychotherapie nach Tschernobyl” („Psychoterapia po Czernobylu”).

Tytuł oryginału:
Gestalt - Therapie
Projekt okładki:
Mariusz Gaworczyk
© Victor Chu
© Copyright for Polish translation by Sława Lisiecka i Alicja Wilkołazka
Oficyna Wydawnicza KANON
Wydanie I ŁÓDŹ 1993
Skład i łamanie: »Zet-Graf« Łódź, AL Włókniarzy 230/51 Druk: Drukarnia Wyd. Nauk. S.A., Łódź, ul. Żwirki 2
ISBN 83-901280-0-4

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	8
1. ŹRÓDŁA I KORZENIE TERAPII GESTALT . . .	9
2. CZYM JEST TERAPIA GESTALT?	14
3. TEORIA	15
3.1. HUMANISTYCZNY OBRAZ CZŁOWIEKA .	15
3.2. NIEZABURZONE, ZDROWE FUNKCJE ...	19
3.2.1. Samoregulacja organizmu, powstawanie i niszczenie postaci	20
3.2.2. Awareness (świadomość i spostrzeganie) .	22
3.2.3. Kontakt, dialog, agresja	25
3.2.3.1. Kontakt	25
3.2.3.2. Dialog	27
3.2.3.5. Agresja	28
3.2.4. Podejście holistyczne	34
3.3. ZAKŁÓCONE FUNKCJE	37
3.3.1. Unikanie i utrata kontaktu	38
3.3.2. Powstawanie polaryzacji	40
3.3.3. Rodzaje zaburzeń kontaktu	43
3.3.3.1. Zaburzenia sensoryczne	45
3.3.3.2. Zaburzenia motoryczne	47
3.3.3.3. Zaburzenia emocjonalne	49
3.3.3.4. Mechanizm obronny: Introjekcja .	51
3.3.3.5. Mechanizm obronny: Projekcja . .	54
3.3.3.6. Mechanizm obronny: Retrofleksja	58
3.3.3.7. Konfluencja	60
4. TERAPIA	63
4.1. CEL TERAPII	63
4.2. ANALIZA OPORU	64
4.3. CZTERY FAZY TERAPII	67
4.3.1. Faza pierwsza: Świadomość (awareness) .	68
4.3.2. Faza druga: Odpowiedzialność i integracja	72
4.3.3. Faza trzecia: Eksperymentowanie	74
4.3.4. Faza czwarta: Konsolidacja	76
4.4. WSKAZANIA DOTYCZĄCE TERAPII GESTALT	78
4.4.1. Dziedziny najlepszego zastosowania terapii Gestalt...	78
4.4.2. Zaburzenia, w których terapia Gestalt znajduje mniejsze zastosowanie	80
4.3. METODY POKREWNE	81
4.3.1. Metody, które wywodzą się z terapii Gestalt lub rozwinęły się wraz z nią	81
4.3.2. Metody często stosowane w połączeniu z terapią Gestalt	81
4.3.3. Integracja innych metod w pracy Gestalt	82
5. TERAPEUTA GESTALT	85
5.1. „TERAPEUTA JEST SWOIM WŁASNYM NARZĘDZIEM”	85
5.2. SPOTKANIE JA-TY	85
5.2.1. Fascynacja, ciekawość, szacunek	85
5.2.2. Podziw	86
5.2.3. Otwartość	87
5.2.4. Unikanie uprzedzeń	90
5.2.5. Konfrontacja i wsparcie	91
5.3. ODPOWIEDZIALNOŚĆ TERAPEUTY	92
5.4. EDUKACJA TERAPEUTY	96
6. KRYTYKA	99
7. OSTATECZNA OCENA	101
8. LITERATURA	102

„Don't push the river. It flows by itself. (Fritz Perls)

Wstaję od biurka. Wiem, że zakończyłem wstępne lektury. Idzie teraz o napisanie tego tekstu. Wiem, że mam dobre pomysły. Cieszę się na myśl o ich zapisaniu. Teraz jednak czuję się zdenerwowany i niespokojny. Chodzę po pokoju i zastanawiam się, czy nie powinienem wyjść na spacer. Staję przy oknie i patrzę na zimowy Heidelberg. Słońce znajduje się akurat nad górą Konigstuhl. Przenoszę wzrok z ośnieżonych dachów na rzekę. Tak, rzeka. Patrząc na nią uspokojam się. Płynie powoli i swobodnie z prądem. Nic nie zakłóca jej biegu. Czuję, jak oddycham i wolno wypuszczam powietrze. Jak ustępuje napięcie w mięśniach ramion. Czuję łagodne ciepło słońca na skórze. Biorę do ręki dyktafon i siadam przy biurku. Miau, kot ociera mi się o nogę i zwija w kłębuszek. Mruczy przez sen. Mówię do dyktafonu i wiem, że już znajduję się w środku tekstu!

WPROWADZENIE

W publikacji tej zamierzam powiązać teorię terapii Gestalt z praktyką. Terapia Gestalt pozbawiona teoretycznych podstaw staje się bowiem jedynie zbiorem wyrafinowanych technik i tricków, których nieprzemyślane stosowanie może być niebezpieczne. W oderwaniu od praktyki terapeutycznej teoria Gestalt byłaby jedynie piękną, niezobowiązującą konstrukcją myślową.

Dlatego pragnę w tym tekście poprzeć teorię przykładami z praktyki (zapis — inną czcionką). Po każdym teoretycznym wywodzie zamieszczę:

- 1) zapis własnych doświadczeń (patrz: osobisty fragment rozpoczynający tę książkę)
- 2) przykłady z pracy z klientami
- 3) „ćwiczenia”, które Ty, Drogi Czytelniku, możesz sam wypróbować. Teoretyczne wywody, nie poparte osobistymi przeżyciami, często wydają się suche. Ich źródłem są jednak zawsze codzienne doświadczenia i konkretna praca z ludźmi. Aby więc „ożywić” te teoretyczne wywody, zamieszczam propozycje praktycznych ćwiczeń. Zapraszam do wypróbowania tych spośród nich, które wydadzą Ci się interesujące. Być może zdecydujesz się porozmawiać z jakąś zaufaną osobą o swych przeżyciach wynikających z tych ćwiczeń. A może - zechcecie poeksperymentować wspólnie?

1. ŹRÓDŁA I KORZENIE TERAPII GESTALT

Do rozwoju terapii Gestalt przyczynili się: Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman, Paul Weiss, Isador From, Raif Hefferline i James Simkin. Pierwszą publikacją była książka Fritza Perlsa „Ego, hunger and aggression” z 1947 roku (por. Shepard 1975).

Źródła terapii Gestalt są różnorodne: od psychoanalizy do egzystencjalizmu. Najważniejsze przyczynki na temat psychoanalizy, Reicha, psychologii Gestalt, egzystencjalizmu, buddyzmu Zeń oraz Moreno obrazuje tab. 1. Ja sam przedstawiłem obszernie terapię Gestalt w 1976 r. (Chu, 1976).

Tabela 1

Źródła i korzenie terapii Gestalt

Źródło wpływów	Skutki wpływów	
	Cechy wspólne z terapią Gestalt	Różnice wobec terapii Gestalt
PERLS I JEGO ŻYDOWSKIE POCHODZENIE	- Patriarchalno-autorytarne tradycje i bunt przeciw nim - Tendencje do retrofleksji (por. Perls, 1947, s. ii9 i dalsze)	
PERLS I JEGO OSOBOWOŚĆ	- Fascynacja wszystkim, co nowe - Spontaniczność - Samorealizacja - Indywidualizm - Tendencja do krótkotrwałych, intensywnych związków (por. Shepard, 1975)	-
PSYCHOANALIZA	- Psychodynamiczna koncepcja procesów psychicznych	- Akcentowanie popędu seksualnego (terapia Gestalt: nacisk na popęd

Źródło wpływów	Skutki wpływów	
	<ul style="list-style-type: none"> - Uwarunkowanie aktualnych zachowań przez nieprzepracowane wczesnodziecięce przeżycia (por. „niedopełnione postaci”) (Gestalt) - Konflikt między superego i id (por. konflikt między „top-dog” i „under-dog”) Technika wolnych skojarzeń (por. technika „Kontinuum świadomości” („awareness continuum”) 	<p>głodu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akcentowanie nieświadomej dynamiki popędów (koncepcja świadomości) - Akcentowanie patologii zachowań (zaufanie do samoregulacji organizmu) - Akcentowanie przeszłości (zasada Tu i Teraz) - Akcentowanie intelektualnego rozumienia (decyzja i zmiana zachowań jako cel terapii) - Pesymistyczny stosunek do agresji; popęd śmierci (agresja jako zdrowy przejaw życia) - Praca nad przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem, terapeutyczna „abstynencja” (terapeuta występuje jako osoba w relacji Ja – Ty)
WILHELM REICH	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza oporu (Dawne przeżycia ujawniają się w aktualnej strukturze charakteru i muskulaturze, stąd poprzestawanie na obronie ujawnianej w danym momencie) - Naturalna samoregulacja versus moralna regulacja - Funkcjonalna tożsamość procesów cielesnych i psychicznych Pozytywna koncepcja agresji - Mięśniowe opancerzenie jako retrofleksja - Koncepcja lęku jako oczekiwania katastrofy i zahamowania oddechu 	<ul style="list-style-type: none"> - Prymat seksualności (terapia Gestalt: ogólna zasada samoregulacji organizmu) - Upolitycznienie - Mistyfikacja „energii orgonalnej”
PSYCHOLOGIA GESTALT	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda fenomenologiczna zamiast introspekcji - Prawa Gestalt Wertheimera, zwłaszcza prawo zamknięcia i efekt Zeigarnik [por. „niedopełniona 	<ul style="list-style-type: none"> - Zainteresowanie świadomością i poznawaniem (terapia Gestalt: zainteresowanie emocjami i motywacją) - Dokładny, eksperymentalny

Źródło wpływów	Skutki wpływów	
	postać (Gestalt)"]	sposób postępowania (niesprawdzone przejęcie i uogólnienie niektórych zasad Gestalt)
KURT GOLDSTEIN	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie figury — tła - Samoaktualizacja - Dostosowanie do otoczenia 	
EGZYSTENCJA-LIZM (MARTIN BUBER)	<ul style="list-style-type: none"> - Relacja Ja - Ty, zasada dialogu - Zasada Tu i Teraz - Fenomenologiczny i całościowy sposób widzenia - Samostanowienie o własnym życiu, tym samym — absurdalność istnienia 	
BUDDYZM ZEN	<ul style="list-style-type: none"> - Integracja przeciwieństw - Całościowy sposób widzenia - Eliminacja utrwalonych przekonań dotyczących tego, co przedmiotowe i sprzeczne - Droga (Tao) jest celem (Procesualność procesów psychicznych) - Metoda frustrowania, wprowadzanie niepewności, odrzucenie teoretyzowania, pozostawanie w Tu i Teraz 	<ul style="list-style-type: none"> - Uniwersalizm: Zgodność między Ja (Selbst) i istotą, np. „Ja jestem ja, a ty jesteś ty, a jednak ja jestem ty, a ty jesteś ja" (Suzuki, 1956). (Terapia Gestalt: Indywidualizm: „Ty jesteś ty, a ja jestem ja" (Perls, 1969)).
PSYCHODRAMA (MORENO)	<ul style="list-style-type: none"> - Uaktualnienie i dramatyzacja przeżyć z przeszłości (por. dialog Gestalt) - Mowa ciała - Zabawa jako forma eksperymentowania - Spotkanie z fragmentami własnej podświadomości i ich integracja - Zamiana ról - Zasada działania (akcji) - Spontaniczność i kreatywność - Terapia grupowa 	

Źródło wpływów	Skutki wpływów	
	- „Zasada przekazu”: Bezpośredni stosunek Ja- Ty	
TERAPIA NASTAWIONA NA KLIENTA (ROGERS)*	<ul style="list-style-type: none"> - Psychologia Humanistyczna - Przejęcie myśli Otto Ranka, zwłaszcza na temat kreatywności, „woli zdrowia”, pozytywnego wartościowania - „Organismic valuing system” (por. samoregulacja organizmu) - Powstawanie nerwic wskutek restrykcyjnej socjalizacji - Model procesualny - Metoda fenomenologiczna - Autentyzm i pozostawanie terapeuty w zgodzie z sobą. 	<ul style="list-style-type: none"> - „Potrzeba pozytywnej oceny” (Terapia Gestalt: zdrowa agresja) - Ocena nie związana z warunkami (w terapii Gestalt wspieranie i konfrontacja) - Prawie wyłączne zwracanie uwagi na uczucia (Gestalt: nacisk na zachowanie, własną aktywność i odpowiedzialność) - Społeczne zaangażowanie, encounter groups (Gestalt: indywidualizm)

* UWAGA: Terapia nastawiona na klienta nie należy do źródeł terapii Gestalt, interesujące są jednakże wspólne korzenie i tendencje rozwojowe obydwu terapii.

2. CZYM JEST TERAPIA GESTALT?

Teoria i praktyka terapii Gestalt zawiera się w formule: „Tu i Teraz — Ja i Ty”.

Z filozoficznego punktu widzenia u podłoża terapii Gestalt leży obraz człowieka, który bierze życie w swoje ręce, zgodnie z zasadą samoodpowiedzialności i samoregulacji, całościowo spostrzega siebie oraz własne otoczenie i je aktywnie zmienia. Wymiana ze światem odbywa się Tu i Teraz w formie spotkania Ja i Ty. Stąd zdanie: „Tu i Teraz - Ja i Ty”. Tak rozumiany kontakt prowadzi do rozwoju jednostki.

W przypadku zakłócenia tego naturalnego procesu człowiek zrywa kontakt z sobą i/albo ze swoim otoczeniem, względnie zniekształca go (utrata kontaktu).

Terapia Gestalt ma na celu zwrócenie jednostce uwagi na sposób, w jaki zniekształca ona lub zrywa kontakt z sobą i/albo z otoczeniem. Wraz ze wzrostem świadomości na ten temat odzyskuje ona ponownie zdolność kształtowania i przeżywania kontaktów w sposób wybiórczy, kreatywny i integrujący.

3. TEORIA

3.1. HUMANISTYCZNY OBRAZ CZŁOWIEKA

Terapia Gestalt podobnie jak terapia nastawiona na klienta należy do Psychologii Humanistycznej. Maslow określił Psychologię Humanistyczną mianem „trzeciej siły”, obok psychoanalizy i behawioryzmu (Maslow, 1962). Zarówno psychoanaliza jak i behawioryzm kładą nacisk na determinację człowieka - psychoanaliza poprzez historię jego życia, behawioryzm przez bodźce z otoczenia. Samorealizacja i kreatywne możliwości jednostki nie odgrywają tu szczególnej roli. Psychologia Humanistyczna ukazuje natomiast obraz zdrowego człowieka, który sam sobą kieruje, jest zdolny odrzucić brzemień dawnych konfliktów i prowadzić satysfakcjonujące życie w teraźniejszości. Występuje tu zgodność obrazu człowieka w terapii Gestalt z jego obrazem prezentowanym w terapii nastawionej na klienta.

Owo humanistyczne przekonanie ma niezwykle istotne konsekwencje dla postawy terapeutycznej: osoba poszukująca pomocy nie jest już „chorym”, „pacjentem”, „ucznem”, „dzieckiem”, zaś osoba

pomagająca nie przyjmuje roli „doktora”, „guru”, „figury matki lub ojca”. Klient jest człowiekiem — terapeuta jest także tylko człowiekiem. Dopiero zrozumienie tej podstawowej zasady równości między dwoma partnerami prowadzi do dialogu, umożliwia spotkanie Ja i Ty.

Jest to platforma, z której „w zgodzie z sobą” Rogers „zwraca się pozytywnie” ku klientowi. Analiza Transakcyjna opisuje to jako pozycję „Ja jestem OK — Ty jesteś OK”.

Jakże często ja sam, zrozpaczony, poddawałem się terapii jako klient. Nie widziałem wyjścia z labiryntu, który sam sobie zbudowałem. Byłem kompletnie niezadowolony z siebie, z moich kontaktów, ze wszystkiego. Znajdowałem się u kresu sił. I jakże często zaczynałem żyć na nowo - po prostu dzięki ludziom, którzy (o cudzie!) akceptowali mnie takim, jakim byłem, cieszyli się na mój widok, traktowali poważnie i wysłuchiwali. Płakali i radowali się wraz ze mną. Dzięki temu odzyskiwałem zaufanie do siebie. Węzeł, zaplątany we mnie, rozsypywał się. Zaczynałem spostrzegać siebie innymi oczyma. Znowu mogłem troskliwie i odpowiedzialnie zajmować się sobą i swoim otoczeniem. Podczas terapii nie zawsze musiałem pracować nad własnym problemem, aby odkryć, w jaki sposób przywrócić na nowo sens życiu.

Często widywałem klientów z głębokimi zaburzeniami - klientów którzy przejawiali objawy depresji i autodestrukcji, zagrożonych samobójstwem, niejednokrotnie z długą historią hospitalizacji albo terapii - jak rozkwitali w atmosferze, która wyraża się w formule: „Szanuję i lubię cię”. Pewnego razu widziałem kobietę po siedemdziesiątce, cierpiącą na ciężką chorobę psychosomatyczną. Obserwowałem ją w grupie terapeutycznej, w której dzięki akceptacji i konfrontacji powoli dojrzewała, utwierdzała się w swej wartości, aż w pełni objawiła się jej siła i godność, co wcześniej wydawało mi się w jej przypadku niemożliwe.

Ten niesłychany potencjał, tkwiący w postawie terapeutycznej, oznacza jednocześnie wyzwanie: dla klienta, ponieważ ufa się mu, że samodzielnie zdoła uporać się ze swymi problemami. (Zwraca mu się uwagę na jego własną odpowiedzialność i frustruje pragnienie uzyskania pomocy). Dla terapeuty jest to wyzwanie, ponieważ musi on — właśnie jako terapeuta Gestalt — oprzeć się pokusie występowania wobec klienta w roli wszechmocnego Taty czy arcyopiekunicznej Mamy. (Dokładniejszych informacji na temat równowagi między terapeutycznym wsparciem a konfrontacją szukaj w rozdziale 5.2.5.)

ĆWICZENIE: *Czy pamiętasz czasy, kiedy czuleś się wolny i spontaniczny? Odczuwałeś dużo kreatywnej energii? Kiedy dobrze czuleś się w swoim ciele? Kiedy wszystko było pełne sensu i znaczenia? A ty byłeś w pełni otwarty na to, co się pojawiało?*

Czy jesteś świadom, że wszystko to jest jeszcze w tobie?

Poświęć trochę czasu, by pomyśleć nad tymi pytaniami. Co pojawia się w Twojej fantazji? Obrazy, kolory, doznania cielesne, zapachy, głosy, melodie?

Jakie odczucia wywołują w tobie? Jeżeli przychodzą ci do głowy wcześniejsze wspomnienia, to pomyśl, co teraz robisz inaczej niż dawniej? Z pewnością znajdziesz niezliczoną ilość powodów, dla których teraz zachowujesz się inaczej niż przedtem. Czy są rzeczywiście uzasadnione?

3.2. NIEZABURZONE. ZDROWE FUNKCJE: JAK ZDROWY ORGANIZM OBCHODZI SIĘ Z SOBĄ I Z OTOCZENIEM?

Psychoanaliza wysuwa na plan pierwszy rozwój popędu seksualnego jako podłoża ludzkich zachowań. Fritz Perls natomiast kieruje uwagę na tzw. popęd głodu. Opisuje proces przyjmowania pożywienia jako przykład wymiany między organizmem i otoczeniem. Zdrowy organizm jest bowiem zdolny wchodzić we właściwe interakcje z otoczeniem (Perls, 1947).

3.2.1. Samoregulacja organizmu, powstawanie i niszczenie postaci

Organizm musi mieć motywację, by móc zbliżyć się do otoczenia. Perls opisuje jej powstawanie przy pomocy pojęć: „samoregulacja organizmu” oraz „powstawanie i niszczenie postaci”.

Samoregulacja organizmu oznacza, że w idealnym przypadku organizm sam przez się zdolny jest do sterowania własnymi zachowaniami. Ma on możliwość samorealizacji i może sobie znaleźć takie otoczenie, które najlepiej się do tego nadaje.

Łatwo zrozumieć rewolucyjny potencjał ostatniego zdania, jeśli wyobrazimy sobie, że wszyscy ludzie w naszym społeczeństwie zaczynają sobie nagle ufać, znajdować najwłaściwsze otoczenie i wymagać najodpowiedniejszej dla siebie pracy.

Proces ów przebiega w taki sposób, że w organizmie raz po raz jakaś figura (Figur) pojawia się na pierwszym planie uwagi. Tworzy się w de jego aktualnego ogólnego stanu. Może to być spostrzeżenie, potrzeba popędowa, wrażenie poznawcze lub emocja. (Tu Perls w sposób istotny poszerzył pojęcie stosunku figury i tła, zaczerpnięte z psychologii Gestalt). Stosunek figura-tło tworzy się w procesie:

W każdej chwili pojawia się jakaś figura (Figur), np. potrzeba, i dąży do zamknięcia. Organizm, podejmując skuteczny kontakt z otoczeniem, zaspokaja tę potrzebę (np. poprzez pobranie pożywienia).

Wtedy postać (Gestalt) dopełnia się (zniszczenie postaci) i ponownie powraca do tła, czyniąc tym samym miejsce dla nowej figury (Figur). Proces nieustannego powstawania i niszczenia postaci (Gestalt) stanowi jądro samoregulacji organizmu.

PRZYKŁAD: Oto znana historia, która ilustruje zarówno prostotę jak i złożoność samoregulacji organizmu:

Pewnego razu uczeń Zeń prosi Mistrza: „Mistrzu, wyjaśnij mi tajemnicę twojej doskonałości!” Mistrz Zeń na to: „Kiedy jestem spragniony, piję. Kiedy jestem głodny, jem. Kiedy jestem zmęczony, śpię”.

3.2.2. Awareness (świadomość i spostrzeganie)

Budowanie i niszczenie postaci nie przebiega jednak nieświadomie i automatycznie. Towarzyszy im specyficzna funkcja, świadomość (awareness).

Awareness znaczy uświadamianie sobie, uwagę i spostrzeganie. Daje ona człowiekowi możliwość poznania tej figury (Figur), która w danej chwili znajduje się w centrum jej przeżywania. Awareness oznacza spostrzeganie zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych bodźców. Nadaje ludzkim zachowaniom świadomość. Dzięki temu nie są one sterowane wyłącznie od wewnątrz (np. przez popędy), ani też w pełni kontrolowane przez bodźce zewnętrzne. Ta niepowtarzalna kombinacja samoregulacji organizmu z jednej strony i awareness z drugiej w koncepcji terapeutycznej Gestalt nadaje ludzkiemu zachowaniu tak naturalność jak i świadomość. Awareness umożliwia jednostce ciągle życie w teraźniejszości. W optymalnym przypadku dana osoba przeżywa siebie i swoje otoczenie z chwili na chwilę w „kontinuum świadomości” („awareness continuum”), a każda chwila jest nowa i ekscytująca. Owo uczucie nowości i ekscytacji (excitement) ożywia i stanowi podstawę zasady Tu i Teraz w terapii Gestalt.

ĆWICZENIE: Zatrzymaj się kiedyś na swojej codziennej drodze do pracy. - Rozejrzyj się wokół siebie. Dostrzeż powietrze, niebo, ludzi, domy, szumy, głosy, zapachy, barwy.

ĆWICZENIE: Pozwól, aby twoje spojrzenie pobłądziło teraz po pokoju, w którym się wiośnie znajdujesz. Nie próbuj świadomie wyszukiwać lub eliminować rzeczy bądź osób, ale pozwól po prostu, aby te przedmioty, które w danej chwili całkowicie cię absorbują, przyciągnęły twoją uwagę. Pozwól, by cię zafascynowały! Spójrz na nie, jakbyś widział je po raz pierwszy! Dokładnie takie doświadczenie możesz przeprowadzić ze swoimi innymi zmysłami. Np. jakie dźwięki czy głosy słyszysz w danej chwili?

Gdy już skierowałeś uwagę na zewnątrz, zwróć ją teraz na kilka minut do wnętrza. W tym celu najlepiej zamknij oczy i wczuj się w siebie. Jak oddychasz? W jakiej pozycji utrzymujesz swoje ciało? Jak je odczuwasz? Czy rejestrujesz jakieś reakcje na spostrzeżone przed chwilą bodźce zewnętrzne? Czy wzbierają w tobie jakieś myśli i odczucia? Spostrzegaj po prostu to, co się pojawia. Nie dokonuj autocenzury.

Teraz możesz ponownie otworzyć oczy i zwrócić swą uwagę na zewnątrz. Dla mnie ważna jest ta zmiana, ten przepływ między wnętrzem i światem zewnętrznym: Przenosząc uwagę z zewnątrz do wnętrza, mogę spostrzec, jaki wpływ wywierają na mnie zewnętrzne bodźce i odwrotnie - przenosząc ją z wnętrza do świata zewnętrznego, mogę uze-wnętrzyć i wyrazić np. pragnienie, które w sobie spostrzegłem.

Proces ten zachodzi przede wszystkim podczas interakcji z innymi osobami: Tylko wtedy mogę się spotkać z drugim człowiekiem, gdy zarazem jego i siebie spostrzegam w sposób niezakłócony i czysty.

3.2.3. Kontakt, dialog, agresja

3.2.3.1. Kontakt

Świadome spostrzeganie nie jest jednak ostatecznym celem samoregulacji organizmu. Pozwala ono jedynie rozpoznać, jaka figura (Figur) znajduje się w danej chwili na pierwszym planie (np. że jestem głodny). W celu domknięcia tej postaci (Gestalt) organizm musi wejść w kontakt z otoczeniem (np. zadbać o pożywienie). Mamy tu do czynienia z procesem agresji (łac. aggredi = przybliżać się).

Bardzo istotny z terapeutycznego punktu widzenia jest fakt, iż świadomość nie stanowi celu samego w sobie. Służy raczej kontaktowi. To, co świadome, zawsze dąży do uzewnętrznienia i akcji. Terapia jest zmianą, a nie tylko poznaniem i spostrzeganiem. Poprzestawanie na spostrzeganiu prowadzi jedynie do introspekcji, nie powodując zmiany zachowań i warunków życia. Na tym polega moim zdaniem krok naprzód w stosunku do psychoanalizy i terapii Rogersa: obie one bowiem koncentrują uwagę głównie na poznaniu i spostrzeganiu (związków z historią życia - w psychoanalizie i przeżyć Tu i Teraz - u Rogersa). Świadome spostrzeganie jest wprawdzie koniecznym, ale wcale nie wystarczającym warunkiem terapii.

Stanowi raczej swego rodzaju drogowskaz, wyznaczający kierunek tworzenia kontaktu jednostki z otoczeniem.

Spostrzeganie prowadzi do kontaktu. Powstaje swego rodzaju „koło spostrzegania i kontaktu”: spostrzeżenie — kontakt — spostrzeżenie - kontakt itd. Spostrzeżenie wewnętrznych i zewnętrznych warunków owocuje podjęciem kontaktu i interakcji z otoczeniem. Wskutek tego zmienia się relacja pomiędzy jednostką i otoczeniem. Następnie jednostka musi spostrzec swoją zmienioną sytuację, aby dokonać poprawek w zainicjowanym kontakcie. W dowolnym momencie akcji może zatrzymać się i zadać sobie pytanie, czy jest na właściwej drodze? Czy chce tego, co robi? Oto koło zmiany.

3.2.3.2. Dialog

W kontakcie ważna jest także „zasada dialogu” (Marcin Buber, 1958). Świat to nie tylko ja i spełnianie moich życzeń - istnieją również inni ludzie. Ja czegoś chcę. Ty także chcesz czegoś. Jeżeli chcemy różnych rzeczy, możemy się spotkać i wynegocjować wspólne rozwiązanie. „We can work it out”, śpiewali „The Beatles”. (Por. także 5.3.5.7. i 4.1.').

W tym procesie zmieniają się obydwaj partnerzy. Jednocześnie zmienia się relacja między nimi. Nie ma takiej możliwości, by kontakt nie powodował zmian. Każde nowe podjęcie kontaktu coś zmienia: we mnie, w tobie, w naszej relacji. Zaczyna się coś dziać.

Tak, z kontaktu wynika nawet poczucie mojego Ja (Selbst), mojej tożsamości. Dlatego w terapii Gestalt mówi się, że Ja (Selbst) nie powstaje gdzieś wewnątrz organizmu, lecz na granicy kontaktu między organizmem a otoczeniem. Moje ja (Selbst) kształtuje się w interakcji i zmienia wraz z nią — podobnie jak ja zmieniam otoczenie w procesie wzajemnego wywierania wpływów.

Chiński znak Yin-Yang symbolizuje to wzajemne oddziaływanie: Czarne pole wewnątrz koła nie może się zmienić bez jednoczesnej zmiany białego i na odwrót

Zakłócenia w odczuwaniu siebie i w sferze kontaktów międzyludzkich powstają przeważnie wtedy, gdy ucieka się od siebie albo od kontaktu z partnerem. Człowiek sztywnieje, „opancerza się”. Staje w miejscu. Wtedy jedynie odtworzenie kontaktu może uruchomić naturalny proces zmian.

3.2.3.3. Agresja

W terapii Gestalt agresja objawia się nie jako zło, lecz jako życiowo konieczny warunek kontaktu z otoczeniem. Agresja oznacza zbliżanie się, wymianę z otaczającym światem.

Aby dokładniej zanalizować proces agresywnego nawiązywania kontaktu, posłużę się znowu modelem przyjmowania pożywienia. Od momentu żąknięcia jednostka zdolna jest do gryzienia, przeżuwania i smakowania podawanych jej pokarmów. W końcu wchłania to, co pożywne i czyni częścią własnego ciała, albo odrzuca to, co niestrawne i „wypłuwa”. Podczas przeżuwania obcy materiał ulega rozdrobnieniu i rozkładowi, jest w dosłownym sensie tego słowa niszczony. Tylko w pełni przeżuty obcy materiał jest strawny i może zostać wchłonięty przez jelita.

Terapia Gestalt nazywa ów proces smakowania i przeżuwania agresją dentalną. Połykane i wchłaniane jest tylko to, co organizm postrzega jako strawne i smaczne. Rozłożony obcy materiał jest wchłaniany przez jelita i przechodzi do krwi. Pobierany z krwi służy jako budulec substancji ciała. Materiał obcy staje się w końcu materiałem własnym i tym samym kończy się proces asymilacji. Obejmuje on zatem niszczenie i następującą po nim przemianę obcego materiału w materiał własny. W przenośnym sensie zasilanie zewnętrzne zamienia się w zasilanie własne. Taką przemianę nazywa się w terapii Gestalt rozwojem i dojrzwaniem.

Podczas przeżuwania organizm znajduje czas na smakowanie obcego materiału. Smakowanie oznacza oddzielanie i różnicowanie tego, co wydaje mu się pożywne („nurturent”) oraz tego, co mu szkodzi („toxic”) (Greenwald 1975)

Ważną funkcję spełnia tutaj wstręt. Prowadzi bowiem do odrzucania produktów niestrawnych i szkodliwych.

Po podziale pożywienia na smaczne i niestrawne organizm podejmuje decyzję. Ma wyбір między dwiema możliwościami: może wchłonać obcy materiał, jeśli mu smakuje albo odrzucić, jeżeli nie przypada mu do smaku. W ten sposób ujawnia się odpowiedzialność i wolność jednostki. Ma ona wolny wybór, aby przyjąć coś pożywnego albo odrzucić to, co niestrawne. Z drugiej strony ponosi też odpowiedzialność za odrzucenie tego, co pożywne (patrz: projekcja), i opychanie się tym, co szkodliwe (patrz: introjekcja).

Proces przyjmowania pożywienia można porównać do procesu wymiany jednostki z otoczeniem. Jednostka potrzebuje pokarmu z otoczenia, aby przetrwać. Podobnie każda osoba, zwłaszcza dorastająca,

potrzebuje informacji i wskazówek co do zachowania się w swoim otoczeniu społecznym. Wytyczne mogą wynikać z własnych doświadczeń, gromadzonych podczas eksploracji otoczenia. Mogą to być także doświadczenia innych osób z otoczenia, przekazywane w formie nakazów, zakazów, rad i wzorców.

Człowiek może wchłaniać i przeżuwać zarówno własne jak i obce doświadczenia (podobnie jak produkty żywnościowe), żeby sprawdzić, czy mają one dla niego jakąkolwiek wartość. Zadaje sobie pytania: Czy proponowane mi reguły zachowań są sensowne? Co mi dają? Jakie pozytywne albo negatywne konsekwencje pociągają za sobą? Czy mi odpowiadają? Czy mam alternatywy? Krótko mówiąc: Czy to jest to, czego chcę?

Jeśli jednostka odpowiada sobie twierdząco na to pytanie, wówczas wchłania przeżuty obcy materiał. Nakazy i zakazy, odczuwane wcześniej jako narzucone z zewnątrz, stają się jej zasadami. „Ty powinienes” staje się „ja chcę”. Jednostka sprawdziła zewnętrzne wzorce, być może je zmodyfikowała, aby w końcu uznać je za własne. Zasady te nie muszą obowiązywać na zawsze. Ba, nawet należy sprawdzać ich aktualność w każdej sytuacji na nowo.

Jeżeli jednak jednostka dojdzie do wniosku, że obce reguły zachowań są dla niej „trujące”, to na niej spoczywa odpowiedzialność za ich odrzucenie. Może to spowodować konflikt z otoczeniem. Ale konflikty nie są w końcu niczym złym. Otwierają bowiem nowe możliwości. Można pójść na kompromis z przeciwnikiem, albo wybrać inny sposób zachowania. I wreszcie: kiedy człowiek rzeczywiście wypróbuje wszystkie możliwości, zawsze jeszcze może odejść i szukać nowych związków oraz nowego otoczenia.

Przejawiają się w tym etyczne podstawy terapii Gestalt. Zwracają one uwagę na odpowiedzialność jednostki, nakazują jej badać raz po raz swoje zachowania w wymianie z otoczeniem, i jeśli to konieczne, zmieniać je. Jeżeli jednostka zdecyduje się już na takie czy inne postępowanie, to opowiada się za tym całą swoją osobą. Nie ma już w niej podziału na „Ja powinienem” i „Ja właściwie nie chcę”. Również na tym polega siła zintegrowanej osoby.

ĆWICZENIE:

Zwróć kiedyś uwagę na to, w jaki sposób jesz. Czy koncentrujesz się na jedzeniu, czy raczej na gazecie, rozmowie, programie telewizyjnym? Czy smakujesz tylko pierwszy kęs, a potem wszystko pochłaniasz? Czy przeżuwasz? Czy smakujesz to, co lubisz, czy też nie? Czy zmuszasz się do jedzenia rzeczy, które budzą twoją odrazę? Czy często dosładzasz i doprawiasz potrawy w trakcie jedzenia dla poprawienia ich smaku? Czy wypłukujesz nieprzyjemny zapach lub smak jakimś napojem? Czy od czasu do czasu próbujesz nowych potraw? Czy czasem budzi się w tobie impuls, by jeść, kiedy wcale nie jesteś głodny? - Co wolałbyś właściwie robić w takich chwilach zamiast jeść? Jak jadłeś jako dziecko? W jaki sposób wychowywali cię rodzice w kwestii jedzenia?

Czy nawyki związane z jedzeniem zdradzają coś z twego sposobu obchodzenia się z sobą samym i otoczeniem?

Jeszcze jedno ĆWICZENIE:

Przeżuj do końca jeden kęs podczas każdego posiłku. Odczuj własności tego kęsa, jego zapach i smak. Żuj go całkowicie w ustach, aż będzie tak rozcieńczony, że da się potknąć niczym płyn. Co zachodzi w tobie podczas przeżuwania i smakowania?

3.2.4. Podejście holistyczne

Opisany powyżej proces „spostrzeganie - kontakt - zmiana” nie przebiega oczywiście według schematu: ktoś najpierw mnie spostrzega, potem zastanawia się, co ja czuję, czego chcę, a następnie podejmuje kontakt itd. Jest to jedynie schematyczne przedstawienie całościowego procesu. Zintegrowana jednostka reaguje rzeczywiście „całą sobą”: psychika, umysł i ciało współpracują, stopione w jedność. Cała uwaga i energia skupia się na jednej rzeczy, ogniskuje się na niej. Dzięki temu dążenie jednostki nabiera niesłyszanej mocy. Jest ona totalnie zaangażowana, jest cała w środku sprawy. Jest z sobą zgodna - niepodzielona.

ĆWICZENIE:

Zaobserwuj dzieci i młode zwierzęta podczas zabawy. Tu najwyraźniej dostrzeżesz całkowite zaangażowanie i zaabsorbowanie. Kiedy dzieci zajmują się jakąś sprawą, są nią w pełni zafascynowane. Są „zanurzone” w niej po uszy. Blask oczu, napięcie ciała, głęboki oddech zdradzają ich ekscytację. Zmysłów nie mąci jeszcze nadmiar racjonalnego myślenia, dążenia i wola nie są jeszcze podzielone, a ciało nie krępią

społeczne kaftany bezpieczeństwa.

Jako dorośli nauczyliśmy się - wskutek (złego) wychowania - funkcjonować, tzn. kultywować poszczególne funkcje, inne zaś zaniedbywać. Uczymy się używać tylko głowy, a uczucia odkładamy na bok jako zbędny balast. Ciało udoskonala się, względnie „upiększa” przy pomocy określonych programów, według tradycyjnej zasady sprawności i piękna. Tak naprawdę nie należy ono już do nas. Uczucia przeżywa się „zastępczo”, w kinie lub w telewizji.

Chyba tylko w seksie wielu z nas wyżywa się w pełni. Jedynie wtedy jesteśmy całkowicie wewnątrz własnego ciała i dopuszczamy do głosu uczucia. Dlatego seks odgrywa tak ważną rolę w naszym społeczeństwie. W innych, mniej wrogich ciału kulturach, życie płciowe mieści się w ramach „ogólnej” seksualności i świadomości ciała.

ĆWICZENIE:

Może znasz rodzaje aktywności, w których czujesz siebie bardzo wyraźnie - w ruchu, podczas lektury, spotkania z inną osobą, w wiosenny dzień, na nocnym spacerze... Wyobraź sobie, że mógłbyś następne pół godziny przeżyć dokładnie tak samo w pełni, bez względu na to, co akurat robisz - z własnym ciałem, myślami, odczuciami. Co by się wtedy zdarzyło? Pomyśl, w których codziennych czynnościach uczestniczysz całym sobą, a w których nie? Czy na przykład pracujesz w ośpieniu? Czy interesuje cię twoja praca? A jeżeli nie, co możesz zmienić?

3.3. ZAKŁÓCONE FUNKCJE

Perls uznaje za przyczynę powstawania nerwic zahamowanie agresji dentalnej (Perls 1947). Jako przykład podaje dziecko, u którego wyrzynają się pierwsze zęby i które gryzie pierś matki. Aby mogło się ćwiczyć w gryzieniu, powinno mu się dostarczać odpowiednich do tego celu przedmiotów i przedstawiać powoli na pokarm stały. Jeśli jednak matka będzie karała dziecko za te konieczne z punktu widzenia biologii agresywne zachowania, w przyszłości będzie ono tłumilo impulsy agresji dentalnej. Stosowanie tego typu środków ograniczających w wychowaniu społecznym dziecka prowadzi do przeniesienia opisanego zahamowania na wiele innych sposobów agresywnych zachowań.

Jak widzieliśmy, są one niezbędne do zaspokojenia organizmicznych potrzeb. Albowiem tylko agresja stwarza szansę kontaktu z otoczeniem. Jeżeli podjęcie kontaktu jest uniemożliwiane, postać (Gestalt), która w danej chwili pojawia się na pierwszym planie i dąży do spełnienia, nie może zostać domknięta.

Proces zastyga w bezruchu. Powstaje niedomknięta postać (Gestalt) („unfinished situation”). Ten stan, w którym organizm nie może uwolnić się od niedomkniętej postaci, ani jej domknąć, Perls nazywa impasem („impasse”). Obrazuje to zablokowanie procesu (Perls 1969).

3.3.1. Unikanie i utrata kontaktu

Jak radzi sobie jednostka w sytuacji konfliktowej? Korzystny dla niej wariant polega na podjęciu kontaktu i doprowadzeniu do domknięcia postaci (Gestalt) poprzez wymianę z otoczeniem. Jeżeli jednak jednostka nauczyła się tłumić agresję, wyjściem z sytuacji staje się unikanie kontaktu: z jednej strony nie może ona dopuścić do kontaktu z własnymi potrzebami, z drugiej zaś do kontaktu z otoczeniem. Zamiast stawić czoła konfliktowi, ucieka przed wyzwaniem środowiska i przed własną ciemną stroną. Ponieważ jednak niedopełniona postać (Gestalt) nieustępliwie dąży do zamknięcia, raz po raz pojawia się właśnie to, czego człowiek boi się najbardziej.

Dla ilustracji przytoczę taką opowieść:

Pewien kupiec z Bagdadu posłał sługę na targ po coś do jedzenia. Sługa wrócił po pewnym czasie przerażony i powiedział: „Panie, przeżyłem coś strasznego! Nagle zobaczyłem obok siebie na rynku śmierć. Rozpoznaawszy mnie, pogroziła mi palcem. O panie, muszę uciekać! Pożycz mi, proszę, swego konia, abym mógł schronić się w Samorze. Tylko w ten sposób zdołam ująć śmierci!” Tak więc kupiec pożyczył mu konia i sługa pocwałował w dal. - Kupiec wybrał się sam na rynek i rzeczywiście ujrzał wśród tłumu śmierć. Podszedł do niej i zapytał:

„Dlaczego pogroziłaś memu słudze?!” Śmierć odparła:

„Nie pogroziłam mu, wykonałam tylko gest zdziwienia. Zaskoczyła mnie jego obecność w Bagdadzie. Albowiem mam z nim dziś spotkanie w Samorze!”.

KOMENTARZ:

Im bardziej chcesz uciec od swego rzekomo złego losu, z tym większym prawdopodobieństwem nieoczekiwanie się z nim spotkasz. Wszyscy mamy swoje ciemne strony, które ukrywamy, których unikamy, od których chcemy uciec. Przesiadują nas one jak złe sny. Co zdarzyłoby się w tej opowieści, gdyby sługa,

zamiast uciekać przed śmiercią, podszedł do niej i porozmawiał? Czy ty także znasz swoje ciemne strony, które ukrywasz? Czy są to takie odczucia jak wstyd, ból, poczucie niższości, nieudolność, słabość⁷ Co by się stało, gdybyś kiedyś, zamiast uciekać, obrócił się za siebie i spojrzał swojej ciemnej stronie w twarz?

3.3.2. Powstawanie polaryzacji

Jeżeli ukrywa się określone sfery życia, powstają przeciwieństwa: zarówno między ludźmi (interpersonalne: „Ja jestem dobry - Ty jesteś zły”), jak też wewnątrz osoby (intrapsychiczne: „Ta moja strona jest dobra, a ta zła”). Zamiast procesualnego Ja (Selbst), które pozostaje otwarte na każdą sytuację, tworzy się powoli „struktura osobowości”. Spontaniczność zastępowana jest usztywnieniem. Niepożądana strona jest eliminowana i zaciemniana, podczas gdy „pozytywna”, przeciwna strona staje się coraz silniejsza. Tę nienaturalną, hipertroficzną część w człowieku nazywamy w końcu „charakterem”. Również kontaktując się ze sobą ludzie ustalają określone formy i rytuały interakcji. Człowiek odgrywa w pewnej sytuacji jedną rolę, w innej odmienną. Kim więc jest naprawdę? Gdzie ukazuje się jako on sam?

PRZYKŁAD:

Margot jest młodą kobietą, która w dzieciństwie doświadczyła zbyt mało bezpośredniej akceptacji. W trakcie terapii zaczyna lepiej spostrzegać swoje ciało. Podczas sesji grupowej zauważa, że podoba jej się prawa strona ciała: jest silna, sprężysta, poddaje się kontroli, podczas gdy lewą część Margot odczuwa jako obwisłą, miękką i gąbczastą. Brzydzi się tą stroną. Proponuję jej dialog między tymi dwiema częściami (na temat dialogu Gestalt patrz 4.3.1.). Margot przyjmuje najpierw rolę prawej połowy ciała i mówi z odrazą do lewej: „Nie lubię cię. Soję się ciebie. Jesteś jak skamląca kupka nieszczęścia. Boję się ci zaufać. Gdybym to zrobiła, pociągnęłabyś mnie za sobą i utonąłabym”. Następnie każe jej grać drugą stronę, czego podejmuje się z niechęcią. Wczuwając się jednak trochę w tę rolę, mówi do prawej strony: „Nie musisz się mnie bać. Chcę tylko, abyś mnie zaakceptowała. Chcę tylko od czasu do czasu być małą i znaleźć się w twoich ramionach”. Ponowna zmiana ról. „Prawa strona ciała” rozluźnia się. Podaję Margot poduszkę i mówię:

„To jest teraz mała Margot”. Margot bierze poduszkę powoli i czule, prawie nieśmiało w ramiona i zaczyna ją kołysać. Potem podaje poduszkę mnie, abym i ja ją przez chwilę pokoił, podczas gdy ona przygląda się temu z dumą i zadowoleniem. Kilku uczestników grupy okazuje jej akceptację w formie pozytywnych informacji zwrotnych, a ona ją przyjmuje. Zaakceptowała małą Margot, a także poczuła się przez nas zaakceptowana w tej postaci.

KOMENTARZ:

Margot odrzucała do tej pory swoją dziecięcą, potrzebującą (lewą) stronę, a zamiast tego podkreślała ważność prawej, energicznej. Kulturowała swój zdolny do wyczynów, spartański „charakter”. Dopiero kontakt z drugą, słabą stroną wyzwolił polaryzację i umożliwił jej bycie raz taką, raz inną, nie zawsze jednakową.

3.3.3. Rodzaje zaburzeń kontaktu

W zależności od tego, w jakim obszarze samoregulacji organizmu występuje zaburzenie, wyróżniamy za Perlssem (1947):

- a) zaburzenia świadomości:
 - zaburzenia sensoryczne
 - zaburzenia emocjonalne
- b) zaburzenia w kontakcie agresywnym:
 - zaburzenia mięśniowo-motoryczne
 - mechanizmy obronne

Jest to tylko podział schematyczny. Organizm bowiem również w zaburzeniu reaguje całościowo. Zaburzenia manifestują się na ogół we wszystkich płaszczyznach. Dlatego też można zacząć terapię w przypadku każdego z nich. Na przykład emocjonalny symptom lęku niesie z sobą równocześnie zahamowania sensoryczne i motoryczne (patrz 3.3.5.2.).

3.3.3.1. Zaburzenia sensoryczne

Zaburzenie sensoryczne przejawia się w zatarciu świadomości (awareness). Organizm zamyka się na spostrzeżenia z wewnątrz, jak również na bodźce płynące z otoczenia. Następuje desensybilizacja, która powoduje ograniczenia w spostrzeganiu myśli, emocji i wrażeń cielesnych.

Szczególną formę desensybilizacji stanowi brak czucia w określonych obszarach ciała. Jednostka tak długo tłumi nieprzyjemne lub zakazane odczucia cielesne, aż przestaje je postrzegać. Stają się „martwe”. Pod tą „martwą” warstwą znajdujemy często bolesne przeżycia, których człowiek unika.

PRZYKŁAD:

Agnes (imię i cechy charakterystyczne zmienione) brała udział w grupie prowadzonej przeze mnie i Monikę Rosenkranz. Była młodą, ładną dziewczyną, adorowaną przez wielu mężczyzn w grupie. Kiedy się jednak do niej zanadto zbliżali, odtrącała ich. Podczas jednej z sesji wyznała, że od kilku dni czuje się źle. Na moją propozycję, by poczuła to mocniej, wybuchnęła spazmatycznym płaczem, twierdząc, że boli ją brzuch.

Zaproponowałem jej dialog z brzuchem. (W dialogu Gestalt klient sadza przed sobą inną osobę, symbolizującą kogoś lub coś ważnego, albo wyobraża sobie kogoś na pustym krześle i rozmawia z nim grając określoną rolę. Możliwa jest zamiana ról, polegająca na przesiadaniu się z krzesła na krzesło. W tym przykładzie Agnes rozmawia ze swoim brzuchem). W dialogu z brzuchem Agnes oskarża go, że ciągle przysparza jej problemów, wciąż napycha się jedzeniem itd. Następnie zmienia rolę i odpowiada jako brzuch, skarżąc się, że Agnes nie zwraca na niego uwagi. Ja na to pytam brzuch o jego potrzeby. Brzuch odpowiada, że chciałby się rozrastać, być znowu głaskany, poruszać się swobodnie i móc tańczyć. Zachęciłem Agnes, aby po prostu to zrobiła. Położyła się na plecach, brzuchem do góry. Rozkurczenie się sprawiło jej ból. Miała uczucie, że brzuch się rozrywa i cały krwawi. Potem najwyraźniej rozluźniła się. Brzuch przeniknęło odczucie ciepła. Teraz czuła już tylko ucisk i ciężar na macicy.

Podczas następnej sesji Agnes pracowała z Moniką nad swoją macicą, którą odrzucała i chciała wypchnąć. W następnym dialogu z macicą dala jej szansę, chcąc ją nadal w sobie zatrzymać. Monika zaproponowała jej rundę z całą grupą, podczas której miała powiedzieć każdemu: „Jestem kobietą. Mam macicę”. Z czasem Agnes nauczyła się bardziej akceptować fakt bycia kobietą i pozwalała mężczyznom zbliżać się do siebie.

Inny przykład: W podobnej grupie Rudolf, „prawdziwy” mężczyzna odpowiada, że zawsze, będąc z kobietą, napina brzuch i nie może niczego zrobić „na luzie”. W trakcie pracy przypomniał sobie swoją matkę, która jeszcze jako dorosłego mężczyznę bila go tak długo, póki nie upadł na ziemię. Brzuch jest najbardziej podatny na urazy częścią jego ciała. Napina go zawsze tak mocno, bo jest z reguły bezbronię odsłonięty.

ĆWICZENIE:

Pozostań kiedyś w tej pozycji, w której właśnie się znajdujesz. Zamknij oczy i zanurz się w swoim ciele. Które jego części czujesz, a których nie? Czy któraś z nich zwraca na siebie twoją uwagę? Jeżeli tak, wyobraź sobie, że ma ona głos - co powiedziałaby do ciebie?

3.3.3.2. Zaburzenia motoryczne

Perls przejął obserwację ciała od swego nauczyciela Wilhelma Reicha, który w mięśniowym opancerzeniu charakteru widział prawdziwą przyczynę nerwicy.

Motoryczne zaburzenia są dlatego tak ważne, że właśnie przez nie manifestuje się powstrzymywana agresja. Cielesna aktywność jest niezbędna, by zbliżyć się do otoczenia i manipulować nim. Jeżeli występują zahamowania motoryki, to agresja kierowana na zewnątrz neutralizuje się. Dzieje się to przede wszystkim w taki sposób, że jednostka kieruje agresję na siebie samą (= retro fleksja, patrz 5.5.3.6.). Nie wyprowadza energii bezpośrednio na zewnątrz, lecz używa jej do blokowania własnego ciała. Poznajemy to często po wysoko uniesionych ramionach (ograniczenie zdolności atakowania obiektów przy pomocy rąk) i po nieruchomej miednicy (trudności w utrzymywaniu pozycji stojącej i ograniczenie funkcji seksualnych). Najlepszym przykładem tłumienia motorycznego pobudzenia jest powstrzymywanie oddechu pod wpływem lęku. We wzburzeniu, poprzedzającym akt agresji lub obrony, wzrasta zapotrzebowanie na tlen. Jeżeli jednostka nie dopuszcza do pobudzenia ł durni je, mimowolnie wstrzymuje oddech. Dlatego lęk manifestuje się zawsze kontrakcją mięśni klatki piersiowej i brzucha, następstwem czego jest zaciśnięcie klatki piersiowej. Najlepszym sposobem rozpoznania zaburzeń motorycznych jest obserwacja rozszczepienia

na poziomie ciała („splits”). Są to sprzeczności pomiędzy dwiema połowami ciała, na przykład między prawą i lewą stroną twarzy, prawymi i lewymi kończynami, między górą i dołem. Wszystkim tym rozszczepieniom wspólna jest ogólna dysharmonia w budowie ciała — podkreślanie ważności pewnych jego części i zaniedbywanie innych. Celem terapii zaburzeń motorycznych jest spostrzeganie i mobilizacja ciała. Bliższych informacji dotyczących metody jego terapii szukaj: Petzold (1974) i Lowen (1958 i później). Rush (1977) opisuje bardzo inspirujące ćwiczenia, mające służyć postrzeganiu ciała.

ĆWICZENIE:

Spójrz kiedyś na siebie w lustrze i zaobserwuj wyraz swojej twarzy (mimikę). Jaka jest w danej chwili? Czy marszczysz czoło? Opuszczasz kącik ust? Marszczysz nos? Zaciskasz zęby? Wzmocnij to, co widzisz! Rób miny, jakie akurat się nadarzą. Wydobądź z siebie odpowiednie do nich dźwięki (chrząkanie, śmiech, krzyk, śpiew). Na koniec poruszaj całym ciałem. Pozwól, by to, co zazwyczaj wyrażasz jednym drobnym zmarszczeniem czoła, rozprzestrzeniło się po całym ciele. Piękna droga ku wyższej świadomości dala polega na tym, że od czasu do czasu kierujesz na nie uwagę w trakcie codziennych czynności, np. podczas pracy, rozmowy itp.

3.3.3.3. Zaburzenia emocjonalne

Zaburzenia emocjonalne przejawiają się w unikaniu nieprzyjemnych lub zakazanych odczuć, jak wściekłość, wstyd, wstręt, lęk, zakłopotanie, a przede wszystkim ból i miłość (miłość może być czasem tak przemożna, że wolimy ją stłumić). Jednakże unikanie takich uczuć często uniemożliwia zamknięcie niedokończonych sytuacji. Jednostka chętnie pielęgnuje tłumione negatywne odczucia (resentymenty).

Terapia emocjonalnych zaburzeń polega na dopuszczeniu i pełnym wyrażeniu tłumionych odczuć. Jeżeli dopuszcza się do wyrażenia negatywnych odczuć i wytrzymuje je, zdarza się, że nagle zmieniają się one w swe pozytywne przeciwieństwo, gdyż odczucia negatywne są przeważnie tylko drugim biegunem uczuć pozytywnych. Istnieją obok siebie (patrz: polaryzacja).

PRZYKŁADY:

Osoba, która uzewnętrznia długo tłumiony ból i zaczyna płakać, zauważa nagle, jak jej ciało rozluźnia się stopniowo i płacz przeradza się w wyzwalający śmiech.

Albo- osoba, która daje upust nagromadzonej wściekłości wobec partnera, odczuwa naraz, że za tą wściekłością kryje się głęboka sympatia. Następuje to po wyrażeniu i wyzbyciu się resentyméntów wobec partnera.

ĆWICZENIE:

Zastanów się, jakie podstawowe uczucia udaje ci się okazywać, a z jakimi masz trudność: wściekłość, ból, radość, miłość. Co sądzisz o tych odczuciach, których prawie wcale nie okazujesz?

3.3.3.4. Mechanizm obronny: Introjekcja

Introjekcja oznacza „połykanie wszystkiego w całości”. Kiedy dziecko nie lubi jakiejś potrawy albo jest już syte, rodzice często zmuszają je do jedzenia. Wtedy otwiera ono usta i połyka wszystko, co mu w nie włożyć. W ten sposób próbuje ominąć wstręt do jedzenia. Jednakże nie przechodzi wówczas przez stadium przeżuwania i smakowania. Połknięty materiał pozostaje w dziecku jako obcy składnik i nie może być zasymilowany. Człowiek żyje wówczas z całym bagażem zintrojektowanego materiału: np. w postaci zdań typu: „Tego się nie robi. Powinieneś...” Zewnętrznie dziecko wydaje się dostosowane, często jednak buntuje się jawnie przeciw tym normom albo skrycie je sabotuje. Dochodzi do gry między „top-dog” i „under-dog”. Top-dog grozi palcem: „Powinieneś..., bo w przeciwnym razie...”, podczas gdy under-dog, pozornie skruszony, jednak wewnętrznie triumfujący, odpowiada: „Tak, to tylko moja wina, następnym razem się poprawię (coś takiego!)”.

Takie osoby wydają się zewnętrznie przystosowane. Zrekompensowały w sobie niechęć do wmuszonego materiału poprzez chciwe opychanie się. Gdy tylko jednak mają okazję same stać się autorytetem, uciskają swych podwładnych, wymuszając na nich własne dyrektywy. W ten sposób powstaje często „osobowość autorytarna” (Adorno i inni, 1950).

Terapia introjekcji polega na doprowadzeniu do sytuacji, by w organizmie materiał połknięty w całości „podszedł do gardła”, został jeszcze raz gruntownie przeżuty, niestrawne części „wyplute”, a strawne - teraz już przeżute — zasymilowane.

PRZYKŁAD:

Gudrun jest niską, korpulentną kobietą. Często ma znękany wyraz twarzy, może jednak wyglądać nadspodziewanie łagodnie. Opiekuje się troskliwie swoim pozornie niesamodzielnym ojcem, który jej, jak opowiada podczas sesji grupowej, „siedzi na łożądku”. Ponoć jest do tej pory bardzo od niej zależny. Gudrun musi troszczyć się o wszystkie jego sprawy, chociaż on sam mógłby sobie z nimi doskonale poradzić. Gdyby choć raz czegoś zaniechała, przypuszcza, że ojciec opowiadałby o niej przyjacielom i znajomym same złe rzeczy, tak że później byłaby zmuszona to prostować. Dlatego sądzi, że łatwiej jest wszystko przełknąć i spełniać wolę ojca, aniżeli się z nim rozstać. Wychodzi na jaw, że Gudrun nie czuje się nigdy akceptowana. Jej zdaniem ojciec toleruje ją tylko wówczas, gdy się dla niego poświęca. Najchętniej powiedziałaby mu: „Zostaw mnie w spokoju!” Proponuję jej wobec tego dialog Gestalt. Na początku jednak, gdy tylko chce powiedzieć do ojca coś złego lub wyrażającego akceptację siebie, w jej głowie odzywa się natychmiast jego głos, który mówi: „Ależ Gudrun...!” Dlatego pracujemy dużo nad tym, aby poprzez jasny podział ról w dialogu uwolnić ją od głosu ojca. Po kilku dniach lepiej udaje się jej wygłosić do niego własne zdanie, a jego głos nie pobrzmiwa już w trakcie dialogu.

ĆWICZENIE:

Znajdź zdania, które zaczynają się od „Powinieneś...” Wypowiedz je głośno, tak jak ci przychodzą do głowy. Jak brzmi twój głos? Czy znasz już te zdania z przeszłości, np. czy słyszałeś je od rodziców albo innych autorytetów? Co ten głos mówi? - Przeżuj potem te zdania: czy są one sensowne? Czy akceptujesz je? - Spróbuj zamienić „Powinieneś” albo „musisz” na „chcę” albo „nie chcę”. Jak odczuwasz różnicę między nimi?

3.3.3.5. Mechanizm obronny: Projekcja

Projekcja jest w zasadzie przeciwieństwem introjekcji. Podczas gdy „introjektor” otwiera szeroko usta i wszystko połyka, „projektor” zaciska zęby i odmawia przyjęcia jakiegokolwiek pożywienia. Wszystko, co pochodzi z zewnątrz, jest złe. Wszystko, co złe, pochodzi z zewnątrz, nawet jeśli pierwotnie było własne. Następuje rozszczepienie: organizm nie rozpoznaje części siebie jako własnej i projektuje ją na otoczenie. Oddziela tę część od siebie. Nie dopuszcza do wymiany z nią, zrzucając z siebie odpowiedzialność. Słowo kluczowe brzmi „to” zamiast „ja”.

Podczas gdy introjektor jest żarłoczny, projektor umiera z głodu. Obydwaj nie przeżywają i nie smakują. Projekcja występuje u osób paranoicznych, które z zewsząd czują zagrożenie.

Celem terapii projekcji jest ponowne rozpoznanie i przyjęcie (wy)projektowanego materiału do organizmu i jego integracja.

PRZYKŁAD:

Regina robi przeważnie wrażenie bardzo zamkniętej i poważnej osoby. Podczas sesji opowiada, że ludzie ją zawsze wykorzystują, a kiedy nie jest im już potrzebna, przestają się do niej w ogóle odzywać. Głos Reginy brzmi agresywnie i jest pełen pretensji. Równocześnie jednak słysząc w nim rezygnację:

„Tak czy owak nie warto mieć przyjaciół. Lepiej jest być samej”. Opowiadam jej, że przypomina mi naszego wspólnego znajomego, który wciąż znajduje nowych przyjaciół. Początkowo bardzo dobrze z nimi żyje, po czym nagle ich porzuca. Wcale nie wydaje mi się to przypadkowe - kryje się za tym pewien system. Regina zamyśla się i mówi po chwili, że wie, w jaki sposób czyni z przyjaciół wrogów:

zaczyna swoje znajomości od zbyt dużych oczekiwań i daje im wyraz w sposób pośredni. Na zewnątrz ujawnia przychyłność i sympatię. Często obiecuje przyjaciołom, że coś dla nich zrobi, a potem żłości się, że to dla niej zbyt wiele. Jednakże czuje się zobowiązana do spełnienia obietnicy. Jej gniew musi w pewnym momencie znaleźć ujście. Przyjaciele są wtedy bardzo zaskoczeni, a ona sama ma nieczyste sumienie. Połyka swą wściekłość, która długo jej nie opuszcza. Regina zrywa więc raczej kontakt, zamiast uzewnętrznić złość. - Pytam, co innego mogłaby zrobić. Najpierw odpowiada, że nie wie. Potem mówi, że wolałaby dużo wcześniej okazać wściekłość lub skrytykować innych, niż powściągać te reakcje.

KOMENTARZ: Początkowo Regina reaguje niemal paranoicznie, jest całkiem zdeterminowana i zrezygnowana: Przecież to zawsze inni ją wykorzystują. Ona nie może temu przeciwdziałać. Kiedy zwracam jej uwagę, że to chyba ona sama systematycznie funduje sobie takie przeżycia, zaczyna powoli rozumieć, w jaki sposób ukierunkowuje swoje przyjaźnie. Wcześniej spostrzegala siebie bezkrytycznie, zawsze w pozytywnym świetle, podczas gdy to inni byli źli. Teraz rozpoznaje gotowość do gniewu i krytyki w sobie samej. Zaczyna tę „negatywną” stronę integrować i bardziej do siebie dopuszczać.

ĆWICZENIE:

Zauważ, kiedy w mówieniu używasz form bezosobowych zamiast „ja”. Np: „Przyszło mi do głowy... Zdarzyło mi się... Trzeba by...”. Wykonaj eksperyment, w którym zastąpisz formy bezosobowe zdaniami z „ja”. Np: „Myślę... Zrobiłem to...” Czy czujesz przy tym przesunięcie na siebie odpowiedzialności za to, co robisz?

ĆWICZENIE:

Pomyśl o kimś, kogo nie znosisz. Jakie jego cechy najsilniej odrzucasz? - A teraz przyjrzyj się tym „dym” cechom i sprawdź, czy sam nie przejawiasz niektórych z nich. Gdyby tak było, zadaj sobie pytanie, dlaczego nie akceptujesz tych cech u siebie? Czy twoje powody są uzasadnione?

ĆWICZENIE:

Tym razem pomyśl o kimś, kogo uwielbiasz. O bohaterze, bohaterce albo idolu z czasów młodości. Ta osoba może być postacią wymyśloną. Jakie cechy cenisz w niej najbardziej? - Przypisz teraz te pozytywne cechy sobie samemu: Czy twój bohater robi coś, czego ty nie masz śmiałości zrobić? Czy potrafisz znaleźć możliwości urzeczywistnienia tego, o czym marzysz i co projektujesz na swojego bohatera?

3.3.3.6. Mechanizm obronny: Retrofleksja

Przez retrofleksję rozumie się proces, w którym organizm kieruje aktywność na siebie zamiast na zewnątrz (agresja). W retrofleksji unika się kontaktu z realnym obiektem. W roli obiektu występuje się samemu (Selbst): Słowo—klucz stanowi tu „się”.

Dobrym przykładem retrofleksji jest poczucie winy. Poczucie winy powstaje z kombinacji introjekcji i retrofleksji: najpierw agresja jest zakazana przez autorytet, jednostka połyka zdania typu: „Nie mam prawa się złościć”. W przyszłości, w sytuacji obrony, od razu pojawiają się wyrzuty sumienia w formie zintrojektowanego: „Nie mam prawa się złościć”. Ponieważ jednostka nie kieruje gniewu na przeciwników, zwraca go przeciw sobie i sobie czyni wyrzuty. (Patrz przykład Reginy podczas projekcji: Regina zwraca wściekłość na przyjaciół, którzy tyle od niej wymagają, przeciwko sobie. Dlatego po każdym takim wybuchu, dręczy ją sumienie).

Fizycznie retrofleksja manifestuje się w formie kurczenia się i kulenia. Wskutek tego pojawiają się bóle głowy, pleców, sztywność karku i stawów, zaparcia (wskutek zaciśnięcia odbytu). Dalszymi przykładami retrofleksji są: nienawiść do siebie, tendencje samobójcze, egotyzm, depresja, poczucie mniejszej wartości, hipochondria i nadmierna skłonność do introspekcji.

Terapia retrofleksji polega na agresywnym kierowaniu energii na zewnątrz, zamiast na siebie (patrz. 5.2.5.).

ĆWICZENIE:

Mówiąc zwróć uwagę na to, kiedy używasz specyficznych sformułowań. Gdy np. mówisz: „Zadaję sobie pytanie...”, sprawdź, do kogo właściwie chciałbyś je skierować? Kiedy mówisz: „Mówię sobie...”, to zbadaj, komu właściwie chcesz coś powiedzieć? Sprawdź również, dlaczego unikasz kontaktu z daną osobą i kierujesz te zdania do siebie.

3.3.3.7. Konfluencja

Istnieją dwa rodzaje „my”.

Jednym jest: ty i ja — my godzimy się (explicite, a częściej implicite) uważać za dobre tylko to, co czynimy wspólnie. Robimy wszystko razem, mamy tych samych przyjaciół i takie same zainteresowania, czujemy to samo. Każde ustępstwo od ustalonej wspólnoty podlega karze — przez pozbawienie miłości, poprzez skargi, chorobę, groźby samobójstwa, a także karanie siebie poczuciem winy, jeśli miało się odwagę pomyśleć, poczuć czy zrobić coś inaczej.

To jest to „my”, które zawęża przestrzeń życiową partnerów. Oboje zatracają swoją indywidualność. Pozostaje tylko wspólna część. Więzienie we dwoje.

Na tym polega konfluencja: zlewanie się, stapianie. Uczucia, które się wtedy pojawiają, są zamazane, nieostre. Ludzie czują się jakoś dobrze, będąc razem. Kiedy jednak zostaną sami, stają się zalekni, zdeorientowani. Czasem również we dwoje czują się jakoś niedobrze, nie wiedząc dlaczego.

Bycie we dwoje staje się nałogiem, a samotności towarzyszą objawy abstynencyjne.

Innym rodzajem „my” jest kontakt między dwiema osobami, z których każda dla siebie pozostaje indywidualnością. Ja myślę, czuję, robię coś dla siebie. Wiem, czego ja chcę. Ja jestem za siebie odpowiedzialny. Ty myślisz, czujesz, robisz coś dla siebie. Wiesz, czego ty chcesz. Ty jesteś za siebie odpowiedzialny. Jesteśmy dwiema różnymi osobami. Ja chcę żyć dla siebie, chcę również spędzić część swojego życia z tobą, może nawet ważną jego część. Mówię ci o swoich pragnieniach:

o tym, co chcę robić z tobą i bez ciebie. Czy ty tego chcesz, czy też chcesz czegoś innego? Czego ty pragniesz?

W czym się różnimy, a w czym jesteśmy podobni? Ponieważ w kilku punktach jesteśmy różni, mamy ileś różnych zainteresowań i przyjaźni. Ponieważ w innych punktach jesteśmy podobni, mamy również wspólne zainteresowania i przyjaźnie. Uwielbiam być sam, ale uwielbiam też być z tobą. Jednakże kiedy jestem z tobą, to nie z poczucia obowiązku, ale dlatego, że tego chcę. Kontakt jest spostrzeganiem różnic i podobieństw tam, gdzie Ja spotyka się z Ty.

Uczucie, jakie mam wtedy, jest jasne i wyraźne. Czuję siebie, nawet jeśli jestem z tobą.

Często jest mi przykro, kiedy zauważam różnice między nami. Często jestem zdumiony i uszczęśliwiony, że chcemy tego samego. Zdumiony, ponieważ nie uważam tego za rzecz oczywistą, uszczęśliwiony, ponieważ uważam to za cudowny zbieg okoliczności. Często pragniesz czegoś innego niż ja. Kiedy jednak mimo to chcę w tej sytuacji być z tobą, podejmuję wysiłek znalezienia kompromisu. Muszę pobudzić swoją fantazję, aby znaleźć twórcze rozwiązanie. Pertraktować zamiast manipulować jedno drugim. Jestem również gotów zrezygnować z pewnych rzeczy, których chciałem. Ale ofiara tę składam świadomie, bez złości. Zrzekam się części swojej indywidualności w imię wspólnoty. Są jednak części mnie, które wydają mi się tak ważne, że wolę raczej wybrać inną drogę niż się ich wyrzec. W tym punkcie nie możemy się spotkać. Szkoda, może innym razem.

Oto esencja „Ja i Ty”.

4. TERAPIA

4.1. CEL TERAPII

Celem terapii jest odtworzenie pełnego kontaktu z niedomkniętą sytuacją. Wskutek tego zablokowany proces można odblokować, postać (Gestalt) może się zamknąć. Terapia Gestalt nie stawia sobie za jedyny cel eliminacji symptomów, lecz ma umożliwić proces samoregulacji organizmu. Pokłada się ufność w jednostce, że pokonawszy blok sama będzie mogła decydować o sobie i odpowiadać za siebie. Może to również znaczyć, że jest ona zdolna podjąć decyzję o życiu z danym symptomem, jeżeli tak woli.

4.2. ANALIZA OPORU

Objaw i opór klienta nie są w terapii Gestalt postrzegane jako coś, co ma ulec wyeliminowaniu, przewyciężeniu i zniszczeniu (inaczej niż w terapii behawioralnej i psychoanalizie). Koncepcja terapeutyczna Gestalt mówi raczej: „Pozostań przy symptomie”. Symptom jest właściwym kluczem do wyleczenia zaburzenia.

Objawy stanowią osłonę dla ukrytych postaci (Gestalt). Te ukryte postaci, które jednostka z trudem tłumii, prą ku powierzchni.

Często ukazują się, jakkolwiek zniekształcone, w samych objawach. Pojawiają się w formie opisanych powyżej zaburzeń kontaktu, w postrzeganiu, w motoryce i wyrazie emocjonalnym, agresji, w sposobie obchodzenia się z materią otoczenia, (patrz: 5.5.5.) Prowadzi to do zdumiewającego faktu, że dawno minione, pozornie stłumione postaci, pozostają zachowane w teraźniejszych symptomach i pojawiają się w zachowaniach Tu i Teraz. Najistotniejszym osiągnięciem terapii Gestalt jest moim zdaniem akcentowanie diagnostycznych możliwości wynikających wprost z bezpośrednich zachowań jednostki. Koncentracja na symptomatycznych zachowaniach przejawianych Tu i Teraz prowadzi nas nieuchronnie do ukrytych postaci!

Z tych dwu powodów traktuje się symptomy i opory klienta jako cenne energie. Były one dotąd a) niewłaściwie wykorzystywane (przeciw jednostce, zamiast z pożytkiem dla niej) oraz b) skostniałe i niepodatne na zmianę.

Nie możemy tych objawów „wyciąć”, jak chirurg, aby posłużyć się przykładem medycznym. Zakładamy, że ciało produkuje chorobę jakiegoś organu. Coś w całym organizmie przebiega niewłaściwie, aż w końcu jeden organ zostaje zaatakowany. Nie wycinamy jednak tego „chorego” organu, lecz najpierw

badamy, w którym miejscu organizmu została zaburzona równowaga, i czy „chory” organ nie może udzielić nam informacji o źródle ogólnego zaburzenia.

Myśl ta ma konsekwencje nie tylko dla medycyny, lecz znajduje również zastosowanie w terapii rodzin, gdzie uwypukla się znaczenie zaburzenia u jednego z członków rodziny dla całego systemu.

PRZYKŁAD przejścia przez opór:

Sabina jest miodą kobietą, którą większość grupy lubi i postrzega jako osobę nadzwyczaj miłą. Znamienne, że raz po raz wybucha dźwięcznym śmiechem na widok innych osób, u których w trakcie pracy nad sobą wyzwalają się silne emocje. W takich chwilach Sabina prawie trzęsie się ze śmiechu. Pewnego dnia opowiada, że bardzo się zdenerwowała na swoją przyjaciółkę. Gdy mówi o swej złości, uśmiech znów błąka się na jej ustach. Nie od razu zwracam na to uwagę, zauważam tylko, że kontynuując opowiadanie powinna wzmocnić uśmiech. Sabina zaczyna śmiać się nerwowo i nie może przestać. Wyrażam przypuszczenie, iż prawdopodobnie w ten sposób unika okazywania uczuć. Przypomina sobie wówczas sytuację z dzieciństwa, kiedy to w wieku dziesięciu lat postanowiła nie opowiadać matce niczego istotnego o sobie. I znowu się śmieje. Zachęcam ją, by śmiejąc się nadal, prowadziła z matką dialog Gestalt. Sabina mówi do matki:

„Nigdy ci nic o sobie nie opowiem, nawet gdy będzie mi śmiertelnie źle”. W pewnej chwili śmiech przeradza się w gwałtowny płacz i łkanie. Wszystkie jej smutne uczucia wyłaniają się spod maski śmiechu w tym kulminacyjnym momencie.

4.3. CZTERY FAZY TERAPII

W jaki sposób można wykorzystać opór w terapii? Zachowanie obronne musi najpierw — poprzez wzmocnienie i przesadę (patrz powyższy przykład) — dotrzeć do świadomości (awareness). Jednostka musi rozpoznać to zachowanie jako własną aktywność i wziąć za nie odpowiedzialność. Jest to krok do zintegrowania wypieranego często symptomatycznego zachowania. Wskutek tego energia kierowana przedtem przeciw sobie reintegruje się jako własna. Teraz można ją wykorzystać dla wypróbowania nowych, nieznanych dotąd zachowań, w celu dopełnienia niedomkniętej postaci. Jest to stadium eksperymentowania. Ostatni krok stanowi konsolidacja nowo wybranego, bardziej adekwatnego zachowania. Oto cztery fazy terapii.

4.3.1. Faza pierwsza: Świadomość (awareness)

Odtworzenie pełnej świadomości działania i myślenia jest głównym celem terapii Gestalt. Odbywa się to dzięki koncentracji na Tu i Teraz. Klient może stać się bardziej świadomy tylko poprzez aktualny stan. Czuć, myśleć, działać może tylko w teraźniejszości. Kiedy przypominam sobie jakieś wydarzenie z przeszłości, to fakt przypominania sobie jest tym, co czynię w chwili obecnej. Kiedy snuję plany na przyszłość, to planowanie jest również tym, co czynię w danej chwili. Nie ma ucieczki od życia Tu i Teraz. Mogę najwyżej łudzić się co do teraźniejszości dzięki iluzjom i fantazjom. Realnie jednak nie mogę od niej uciec. Jest to podstawowa myśl egzystencjalna w terapii Gestalt.

Techniki Gestalt służące wzrostowi świadomości:

- 1) „Kontinuum świadomości”: Prosimy klienta, by poddał się przepływowi swoich spostrzeżeń, odczuć, idei i impulsów. Czyniąc to, napotyka on automatycznie postaci, które pozostają niedomknięte. Zbliża się przy tym do „wąskiego gardła” (bloku), czemu często towarzyszy lęk. Pojawiające się zaburzenia świadomości można zasadniczo odkryć przy pomocy pięciu następujących pytań (Perls, 1975):
 - a) „Co robię?” (odkrycie zaburzeń behawioralnych i motorycznych)
 - b) „Co czuję?” (odkrycie zaburzeń emocjonalnych i sensorycznych)
 - c) „Co chcę zrobić?” (wskazówka co do niedomkniętych postaci)
 - d) „Czego unikam?”
 - e) „Czego oczekuję?” (wskazówka co do zablokowania i lęku)
- 2) „Pozostawanie przy”: Dzięki kontinuum świadomości klient odkrywa swoje zablokowanie. Decydujące znaczenie ma teraz przetrwanie tej blokady. Może to oznaczać, że potrafi on znieść ból, uczucie bezradności bądź wściekłości. Musi więc spojrzeć w twarz sytuacji, której dotąd unikał.
- 3) Powtarzanie i przesada w werbalnych i niewerbalnych formach ekspresji: Niedomknięta postać jest często ukrywana w subtelnych, niewerbalnych zachowaniach. Przez powtarzanie i przesadę można je wyrazić i sprawić, by były spostrzeżone. W pracy metodami niewerbalnymi ważne jest użycie głosu. Głos stanowi, obok naszych motorycznych sygnałów (mimika i gestykulacja), ważne narzędzie autoekspresji.
- 4) Używanie Tu i Teraz: Przeszłe wydarzenia, a także marzenia, opowiadane są i przeżywane w języku

teraźniejszości. Dzięki temu odzyskują one swoją utraconą aktualność. Klient może jeszcze raz w pełni przeżyć przeszłość.

- 5) Dialog Gestalt: W dialogu Gestalt klient „sadza” ważną dla siebie wyobrażoną osobę na pustym krześle przed sobą i rozmawia z nią, grając rolę. Możliwa jest zamiana ról poprzez przesiadanie się z własnego na puste krzesło. (Zamiast tej osoby klient może „posadzić” na pustym krześle jakiś przedmiot, część ciała, sen itd. — wszystko, z czym unika kontaktu). Dialog Gestalt prowadzi osobę wprost do bezpośredniego kontaktu. Można go stosować bardzo efektywnie do eliminacji introjekcji, retrofleksji i projekcji: w przypadku introjekcji dialog Gestalt służy wyraźniejszemu oddzieleniu jednostki od zintrojektowanego materiału. W przypadku projekcji przyspiesza integrację między jednostką a wyprojektowanym materiałem. W retrofleksji pomaga skierować wymierzoną w siebie agresję na wyobrażoną ważną osobę.

4.3.2. Faza druga: Odpowiedzialność i integracja

Kiedy klient jest w pełni świadom swego stanu, następuje druga faza terapii: przejęcie odpowiedzialności za stan obecny. Klient zaczyna rozumieć, że sam produkuje i podtrzymuje własne objawy.

Teraz, po uświadomieniu sobie, co mu dolega, sam może zdecydować, jak uporać się z tą sytuacją.

Techniki Gestalt pomagające przejąć odpowiedzialność za siebie:

- 1) Mówić „ja” zamiast „to”, „się”, „my”.
- 2) Mówić „Ja nie chcę” zamiast „Ja nie mogę”.
- 3) Stwierdzać zamiast pytać.
- 4) Dodawać po każdym zdaniu „...i ja biorę za to odpowiedzialność”.
- 5) Mówić wprost do kogoś z grupy zamiast o nim.

Integracja oznacza także: akceptować siebie takim, jakim się jest.

PRZYKŁAD: *Harald jest ambitnym, młodym człowiekiem, odnoszącym sukcesy zawodowe. Wchodzi w związki z kobietami, które stawiają przed nim wyzwania. Podczas wcześniejszych sesji terapeutycznych wyszło na jaw, że matka zawsze popychała go do osiągania coraz większych sukcesów. Mimo to nigdy nie mógł zdobyć jej prawdziwej miłości, bez względu na to, jak bardzo się starał. - Tego wieczoru opowiada, że jest przygnębiony, bez energii, nie chce mu się pracować. Czuje się całkowicie „mdły, nieciekawý, nudny”. W tym momencie mam ochotę go uspokoić. („Nie jest wcale tak źle. Jesteś przecież inteligentny i interesujący”). W tej samej chwili mam jednak wrażenie, że Harald, który zazwyczaj nie śmie pokazać swojej depresyjnej, „ciemnej” strony, zwłaszcza wobec kobiet, teraz właśnie jest bardzo uczuciowy w stosunku do siebie i grupy. Dlatego proponuję, aby opowiedział obecnym tam kobietom, jaki jest mdły. Mówi więc do każdej po kolei: „Jestem nieinteresujący. Nie umiem prowadzić rozmów. Właściwie mam mało pomysłów. Nie jestem spontaniczny, itd.” Grupa słucha uważnie i okazuje mu dużo sympatii. Dlatego proponuję na koniec, żeby rozejrzał się wkoło. Zauważa wówczas ku swemu zdumieniu, że kobiety i mężczyźni okazują mu zainteresowanie i traktują go poważnie, właśnie teraz, kiedy nie gra roli mocnego, pełnego potencji mężczyzny, lecz otwarcie przyznaje się do swoich „słabości”.*

KOMENTARZ: *Często wolimy nie zauważać negatywnych, względnie słabych stron naszych przyjaciół, mniemając błędnie, że tym samym wyświadczamy im przysługę. Jest to jednak lekceważenie ich słabych stron. W przypadku Haralda było rzeczą konieczną, aby sam zaakceptował swą słabość. Albowiem przez całe życie usiłował prezentować się jako człowiek silny, inteligentny, pełen możliwości, po to by ukryć swą ciemną stronę.*

4.3.3. Faza trzecia: Eksperymentowanie

Oto osiągnęliśmy punkt, w którym werbalnie ujęte poglądy i rozstrzygnięcia należy przełożyć na działanie. Terapia jest bowiem zmianą (patrz: 5.2.5.). Faza eksperymentowania spełnia następujące funkcje:

- 1) Przekształcenie poglądów werbalnych w ujawniane zachowania.
- 2) Sprawdzenie podjętych decyzji w rzeczywistości (własne i przekazywane przez innych informacje zwrotne, dotyczące ujawnianych zachowań).
- 3) Nabycie nowych, nieznanych dotąd sposobów zachowań.

Wsparcie z zewnątrz i wspieranie siebie samego:

W fazie eksperymentowania dużą rolę odgrywa przeprowadzenie klienta od stanu, w którym potrzebuje on wsparcia z zewnątrz, do uzyskania przez niego zdolności wspierania siebie samego. Klient o wysokim poziomie lęku będzie początkowo potrzebował poczucia bezpieczeństwa i podtrzymania ze strony towarzyszącego mu terapeuty. Terapeutyczna sytuacja daje klientowi okazję do wypróbowywania nowych

zachowań w bezpiecznym otoczeniu. Przy pierwszych krokach w tym kierunku terapeuta wspiera klienta, przekazuje mu propozycje, dodaje otuchy, prezentuje modele nowych zachowań, wspólnie z nim je wypróbować albo go w nich utwierdza. Stopniowo powinno dojść do tego, by klient stał coraz mocniej na własnych nogach i sam sobie dawał oparcie i siłę. Istotną rolę odgrywa tu tak ważna w teorii Perlsa frustracja - terapeuta tak długo frustruje klienta, aż ten w końcu zrozumie, że może żyć samodzielnie i bez pomocy innych. Tym sposobem wsparcie z zewnątrz przekształca się we wspieranie siebie samego (por. rozdział pt. Konfrontacja i wsparcie, 5.2.5.).

4.3.4. Faza czwarta: Konsolidacja

Faza konsolidacji spełnia następujące funkcje:

- 1) przeniesienie zachowań wyuczonych podczas eksperymentu do życia codziennego.
- 2) sprawdzanie w rzeczywistości nowych, wyuczonych sposobów zachowań.
- 3) różnicowanie tych sposobów zachowań,
- 4) przejście do samokontroli i samostanowienia w działaniach.

Ta ostatnia faza terapii polega na przeniesieniu sztucznych, eksperymentalnych sytuacji terapeutycznych do rzeczywistości klienta: klient ma się nauczyć przenoszenia nowych zachowań we własną codzienność. Jeśli się tak nie dzieje, terapia staje się zwykłym placem zabaw dla terapeuty i klienta, miejscem, w którym obydwaj mogą oddawać się stworzonej przez siebie iluzji bycia wolnym i spontanicznym. Konsolidacja jest ważna również z innego powodu: klient powinien uczyć się różnicowania. Powinien umieć rozróżniać, gdzie, kiedy, jakie sposoby zachowań i wobec kogo może okazywać.

Faza konsolidacji jest bez wątpienia najtrudniejsza. Terapeuta ma bowiem niewielki wpływ na codzienne otoczenie klienta. W terapii Gestalt konsolidacja sprowadza się do wykonywania tak zwanych zadań domowych.

Są to propozycje czynione klientowi przez terapeuta, dotyczące sposobów zachowań, które powinien ćwiczyć po zakończeniu terapii albo pomiędzy dwiema sesjami terapeutycznymi. Przy tym każde zadanie domowe powinno być ustalane indywidualnie w odniesieniu do specyficznych problemów klienta. Bardzo użyteczne może tu być wykorzystanie metod behawioralnych.

4.4. WSKAZANIA DOTYCZĄCE TERAPII GESTALT

4.4.1. Dziedziny najlepszego zastosowania terapii Gestalt

Terapia Gestalt jest przede wszystkim skuteczna:

- 1) w zaburzeniach psychosomatycznych, ponieważ kładzie nacisk na integrację sygnałów cielesnych.
- 2) w fobiach, lękach i paranoicznych sposobach reagowania, ponieważ proponuje specjalne metody leczenia projekcji w tych zaburzeniach (3.5.3.5.).
- 3) w depresjach, nerwicach natręctw i w przypadku osób z zahamowaniami, ponieważ w specyficzny sposób leczy występującą w tych zaburzeniach retrofleksję (5.5.3.6).
- 4) w przypadku „nadmiernie” przystosowanych i przesadnie sumiennych osób, ponieważ umożliwia przepracowanie występującej tu często introjekcji (3.3.3.4. i 4.5.1).
- 5) w „terapii normalnych osób”, np. w grupach samodoskonalących się. Zależność od otoczenia i nadmierne przystosowanie są symptomami, które występują nie tylko u „chorych”, lecz u większości ludzi. Z tego powodu zrozumiałe jest duże zapotrzebowanie na terapię Gestalt w grupach samodoskonalących się, skupiających „normalnych” uczestników.

4.4.2. Zaburzenia, w których terapia Gestalt znajduje mniejsze zastosowanie

- 1) Osoby nadaktywne, np. w przypadku
 - a) histerii
 - b) psychozy w ostrym stanie (w fazie remisji terapia Gestalt może być przydatna pod warunkiem, że jest prowadzona jako terapia długoterminowa, a w przypadku wystąpienia objawów psychozy istnieje możliwość umieszczenia klienta w bezpiecznym miejscu).
- 2) Uzależnienie od narkotyków (można wprowadzić w tym przypadku zastosować terapię Gestalt, należy jednak zwrócić uwagę na zapewnienie stałej kontroli i wystarczający poziom motywacji klienta).

W przypadku tych zaburzeń bardzo korzystna jest kombinacja z Analizą Transakcyjną, ponieważ AT ze swoją koncepcją poznawczą i jasnym kontraktem terapeutycznym równoważy pracę w konwencji

Gestalt, kładącej nacisk na emocje.

4.5. METODY POKREWNE

4.5.1. Metody, które wywodzą się z terapii Gestalt lub rozwinęły się wraz z nią:

- 1) Pedagogika Gestalt (Brown, Lederman)
- 2) Terapia Gestalt w odniesieniu do rodzin (Kempler)
- 3) Metody kreatywne (Rhyne, Martin)

4.5.2. Metody często stosowane w połączeniu z terapią Gestalt:

Psychodrama (Moreno), Analiza Transakcyjna (Berne), Interakcje skoncentrowane na temacie (Cohn), Conjoint Family Therapy (Satir), Terapia Lomi (Hali), Structural Integraton (Rolf), Bioenergetyka (Lowen). Trzy ostatnie metody są zorientowane na pracę z ciałem.

4.5.3. Integracja innych metod w pracy Gestalt

Wspomniane wyżej metody mogą być wykorzystywane w różnych fazach terapii Gestalt:

Fazy terapii Gestalt	Inne metody
Niedomknięte postaci	Psychoanaliza Analiza Transakcyjna (Praca nad skryptem) Psychodrama
Świadomość (awareness)	Terapia nastawiona na klienta Terapia zorientowana na pracę z ciałem
Odpowiedzialność	Analiza Transakcyjna (kontrakty)
Kontakt, wyrażanie, eksperymentowanie	Psychodrama Trening komunikacji Wspieranie kreatywności
Konsolidacja	Terapia behawioralna Socjoterapia

5. TERAPEUTA GESTALT

5.1. „TERAPEUTA JEST SWOIM WŁASNYM NARZĘDZIEM” (Polster, 1973)

Jeżeli celem terapii Gestalt jest poszerzanie świadomości Tu i Teraz, to wynika z tego nieomal nieuchronnie, że interakcja między klientem a terapeutą podczas sesji terapeutycznej wysuwa się na plan pierwszy. Skoro bowiem zakłócenie samoregulacji organizmu manifestuje się unikaniem kontaktu, to klient i terapeuta koncentrując się na aktualnym, wzajemnym kontakcie z pewnością natrafią na ten problem! Zaburzenia sensomotoryczne, zaburzenia emocjonalne, introjekcja, projekcja i retrofleksja będą dostrzeżone Tu i Teraz. Terapia Gestalt opiera się na metodzie fenomenologicznej, przy czym terapeuta i klient mają zupełnie odrębne, bezpośrednie i subiektywne spostrzeżenia. Dzięki koncentracji na kontakcie z klientem Tu i Teraz terapeuta dowiaduje się o niedostatkach i nadmiarowości zachowań klienta, wynikających z kontaktu i może mu natychmiast przekazać swoje bezpośrednie spostrzeżenia.

PRZYKŁAD:

Terapeuta: *Patrzysz na mnie tak z ukosa. (Kierunek kontaktu: na zewnątrz, do klienta) Reaguję na to wewnętrznie tak, jakbyś ze mną flirtował. (Kierunek kontaktu: do wewnątrz, ku sobie)*

Klient: *Słyszę cię. (Kierunek kontaktu: na zewnątrz, do terapeuty) Jestem zaskoczony. Tak, z jednej strony chcę cię lepiej poznać, z drugiej zaś chcę od ciebie uciec. Boję się. (Kierunek kontaktu: do wewnątrz, ku sobie)*

Terapeuta: *Teraz wyglądasz tak, jakbyś chciał się gdzieś zaszyć. (Kierunek kontaktu: na zewnątrz, ku klientowi - połączony z wiosną fantazją)*

Klient: *Poczułem się naraz jak w dzieciństwie wobec swego ojca, którego właściwie lubiłem, a który jednak był mi obcy. (Pojawia się niedomknięta postać z ojcem. Wyraźne jest przeniesienie na terapeute).*

5.2. SPOTKANIE JA-TY

Terapeuta Gestalt zachowuje się jak osoba, która spotyka się z inną osobą — klientem. W tym osobistym spotkaniu terapeuta może stać się modelem autentyczności i odpowiedzialności za siebie. Ja np. prezentuję wobec klienta następujące postawy:

5.2.1. Fascynacja, ciekawość, szacunek

Próbuję spotkać się z klientem jak człowiek z człowiekiem. Zasadniczo jesteśmy tacy sami. Są rzeczy, których on może nauczyć się ode mnie, ale i takie, których ja mogę nauczyć się od niego. Dążę do dialogu między „Ja” i „Ty”. Jest to elementarna postawa humanistyczna (por. 5.1.).

W moim przypadku jako terapeuty Gestalt, dochodzi jeszcze porcja fascynacji i zaciekawienia: klient jest człowiekiem, ale za to jakim! Wychodzę mu naprzeciw z szacunkiem, jednocześnie jednak z ciekawością, graniczącą z brakiem poszanowania. Raz po raz zdumiewa mnie i fascynuje kreatywność, wytrwałość, głębia i dowcip moich klientów. Często śmieję się (niekiedy też płaczę lub klęę) z powodu wyrafinowania, z jakim owijają mnie sobie wokół palca. Tak, to też się z tym wiąże!

5.2.2. Podziw

Jeżeli jakaś osoba zamierza się zmienić, musi przejść przez trzy stadia:

- 1) porzucić stare nastawienia i sposoby zachowań.
- 2) wytrzymać pustkę, która pozostaje po odrzuceniu starych nawyków.
- 5) znaleźć i wyćwiczyć nowe nastawienia i sposoby zachowań.

Żadne z tych stadiów nie jest łatwe do przejścia. Odrzucenie dawnych zachowań może być równie trudne jak rezygnacja z ulubionych nawyków, wyrzucenie długo noszonych ubrań, rozstanie 2 ukochaną osobą. Jak przy każdym rozstaniu, przeżywamy wówczas swego rodzaju śmierć. Bronimy się przed przyjęciem tego do wiadomości, odczuwamy wściekłość i ból.

Przeżywamy żalobę. Następnie przechodzimy przez drugie stadium — stadium pustki, w którym jesteśmy początkowo bezradni i zdezorientowani. Odczuwamy swoje życie jako pozbawione sensu, ponieważ stare cele życiowe dezaktualizują się. Kiedy w trzecim stadium pojawiają się nowe cele, konieczne staje się wyuczenie nowych zachowań. (por. Kubler-Ross, 1969).

Perls napisał w swojej ostatniej książce, że „przeżycie własnej śmierci i ponowne narodziny nie są łatwe”. (Perls, 1969). Ponieważ znam trudność tego procesu ze swojej własnej terapii, podziwiam każdego klienta, który decyduje się na taką przygodę.

5.2.3. Otwartość

Kiedy wchodzę w relację Ja-Ty z moim partnerem, otwieram się przed nim: Otwieram się na jego sympatię, niechęć, obojętność. — Nie mogę tak po prostu odwrócić się od niego przyjmując postawę: „Zrób to sam. To jest wyłącznie twój problem”. — Czekam raczej na to, by mnie poruszył (poruszył w dosłownym sensie tego słowa). Mógłbym mu powiedzieć „Twoja sympatia ogrzewa mnie, twoja niechęć sprawia mi ból, twoja napastliwość rozwściecza mnie. Reaguję na ciebie”. - Ty i Ja tworzymy relację Tu i Teraz.

Jak mogę oczekiwać, że ty otworzysz się przede mną, jeśli ja zamknę się przed tobą? Jak mogę oczekiwać Twojego poruszenia, jeżeli ja zachowam sztywność? Jak mogę oczekiwać, że zrezygnujesz z wyuczonych ról i staniesz się sobą, jeśli sam będę wobec ciebie przyjmował ciągle rolę terapeuty? Kiedy ja się zamknę, będę mógł oczekiwać od ciebie wyłącznie podporządkowania. Ty poddasz się nierównemu podziałowi ról „terapeuta - klient”, względnie „rodzic — dziecko”. Ja nauczę cię, jak możesz stać się bardziej „ludzki”, a Ty okażesz mi swoje uczucia, ponieważ ja będę tego od Ciebie żądał. Ty dostosujesz się do mnie. Ja będę i pozostanę silniejszy.

Kiedy zaś otworzę się przed Tobą, wystawię się na pozytywne i negatywne informacje zwrotne.

Nie mogę się dłużej ukrywać za postawą typu „Wszystko to jest tylko twoim problemem, twoją projekcją na mnie. Z kim już tego dawniej doświadczyłeś?”

Raczej najpierw dokładnie wysłucham tego, co mi powiesz i pozwolę, by wywołało to we mnie reakcję. Czy to, co mówisz, odnosi się do mnie, czy też spostrzegasz mnie w sposób przerysowany albo nawet fałszywy?

Każde spotkanie z tobą stanowi dla mnie sytuację uczenia się. Za każdym razem przeżywam coś innego, dowiaduję się czegoś, dojrzewam. I za każdym razem ryzykuję, że Ty mnie zmienisz. Terapia jest bowiem nie tylko zmianą dla klienta, ale również dla terapeuty. Z każdej sesji terapeutycznej wychodzę zmieniony. Ty mnie czegoś nauczyłeś. Dałeś mi coś z siebie. Dziękuję ci.

W takich bliskich, osobistych wymianach z klientem czuję się wyzwany wprost jako osoba, jako Victor Chu. Są to dla mnie szczęśliwe godziny terapii. Pochłaniają mnie całkowicie, czuję, jak moje ciało wibruje. Dostaję wypieków na twarzy, drży mi podbródek, czuję przepływ energii między nami. Znikają wszelkie bariery.

Takie chwile spotkania są z pewnością wyczerpujące, wymagają zaangażowania całej mojej energii (dlatego nie zawsze to wytrzymuję), ale są one dla mnie o wiele cenniejsze niż te, podczas których ja — raz z radością, raz ze znudzeniem — gram „terapeutę”.

5.2.4. Unikanie uprzedzeń

Próbuję przystępować do terapii bez wcześniejszych koncepcji i planów. Za każdym razem usiłuję zobaczyć klienta na nowo i doświadczyć go Tu i Teraz. — Często wchodzę jednak na sesję z określonym nastawieniem (np. z „diagnozą” w głowie, albo z „niezależną sprawą” z ostatniej godziny). Włączam je wtedy świadomie w interakcję między mną a klientem i badam, czy jest rzeczywiście trafne. Jeżeli okaże się nieprawdziwe, jestem gotów je odrzucić, aby naprawdę doświadczyć z klientem czegoś nowego Tu i Teraz. Nie przywiązuję się ani do koncepcji, ani do interpretacji.

5.2.5. Konfrontacja i wsparcie

Konfrontacja jest ważnym narzędziem w terapii Gestalt. Mogę konfrontować klienta:

- 1) z jakimś jego zachowaniem, którego jeszcze nie jest świadom.
- 2) z jakimś moim uczuciem (np. że jestem zły, znudzony, zaburzony itp.), z jakąś moją fantazją, interpretacją.

Konfrontacja i wsparcie warunkują się wzajemnie. Mechanizm konfrontacji można zastosować wyłącznie w sytuacji wsparcia udzielanego klientowi. Czysta konfrontacja bez jakiegokolwiek wsparcia jest niebezpieczna. Samo udzielanie wsparcia przynosi w najlepszym razie chwilowe dobre samopoczucie, a w najgorszym wypadku prowadzi do symbiozy między terapeutą i klientem, nie przyspiesza jednak wzrostu samodzielności.

Dlatego mogę stosować konfrontację tylko w następujących przypadkach:

- 1) kiedy wiem na pewno, że stosunek między klientem i mną jest wystarczająco ugruntowany, tzn. że klient jest pewien mojej akceptacji nawet wtedy, gdy doprowadzam do ostrej konfrontacji.
- 2) Od początku zwracam uwagę każdemu klientowi na to, że chwile frustracji, złości czy znudzenia podczas terapii są nieuniknione, a nawet konieczne.
- 3) Wypowiadam się w sposób konfrontacyjny i poprzestaję na tym. Tzn. nie nalegam, by klient się ze mną zgodził. Interesuje mnie tylko jego reakcja. Co pocnie on z tą ingerencją (input)? Jestem ciekaw, jak na to zareaguje i dokąd mnie zaprowadzi. Po dokonaniu konfrontacji wycofuję się z pierwszego planu i zostawiam klientowi dużo przestrzeni na jego odzew. Po aktywnym „wejściu w niego” zaczynam mu teraz pasywnie towarzyszyć.

5.3. ODPOWIEDZIALNOŚĆ TERAPEUTY

Trzeba uważać, by spotkanie terapeutyczne nie było zwykłym, całkiem symetrycznym spotkaniem dwojga całkiem jednakowych ludzi.

Klient jest bowiem tym, który szuka pomocy i przychodzi do terapeuty ze swoimi problemami. Terapeuta posiada, przynajmniej na początku terapii, więcej wiedzy i doświadczenia. Tym samym powstaje sytuacja posiadania władzy i wywierania wpływu.

Jako terapeuta Gestalt stoję wobec dylematu:

Z jednej strony uczono mnie, bym nade wszystko szanował wolność i odpowiedzialność klienta. (Jest to w ogóle filozofia Psychologii Humanistycznej). Z drugiej zaś strony poznawałem terapię Gestalt w takich grupach, w których podział wpływów między terapeutą a klientem był bardzo nierówny. Fritz Perls

„inscenizował” jak wybitny „reżyser” wspaniale teatralno – terapeutyczne sesje, podczas których był wielkim guru. Tym sposobem skupiał wokół siebie ludzi z podobnymi tendencjami, którzy później stawali się terapeutami Gestalt. Niebezpieczne jest, gdy terapeuta przyjmuje pozycję „ja jestem OK. — ty nie jesteś OK.” (patrz Analiza Transakcyjna). W ten sposób wykorzystuje on swoją władzę w sytuacjach terapeutycznych.

Aby umknąć kreowania siebie na guru, stosuję następujące zasady:

- 1) Otwartość nie oznacza dla mnie spontanicznych zachowań, nie oznacza, że zachowuję się tak, jak na to w danym momencie mam ochotę. Spostrzegam sytuację świadomie, analizuję ją, uważam, aby to, co robię i mówię, było terapeutyczne. Kontroluję swoje zachowania wobec klienta. Jest to równoznaczne z pewnym zdystansowaniem się wobec bezpośredniej relacji Ja-Ty.
- 2) Ponieważ zachowuję się osobiście i bezpośrednio w terapii, to o wiele częściej uruchamiają się procesy przeniesienia i przeciwprzeniesienia. I na to muszę, zwłaszcza w terapii Gestalt, zwracać szczególną uwagę. Jeżeli zachodzi mechanizm przeniesienia, dokonuję wyraźnego zróżnicowania pomiędzy ważną osobą z przeszłości klienta i sobą. Klient może łatwiej dokonywać podziału między tym, co dzieje się w aktualnej sytuacji, a tym, co przeżył dawniej.
- 3) Zwracam klientowi uwagę na to, że ja wnoszę do terapii explicite lub implicate moje własne wartości i cele. I życzę sobie, aby on zbadał i sprawdził („posmakował”) wszystko, co otrzymuje ode mnie i sam zdecydował, czy to mu odpowiada, czy też nie. Jeżeli mu to nie odpowiada, jestem wdzięczny, że daje mi odpór i wygłasza krytykę. Moja postawa zmierza w kierunku: „Mówię, czego pragnę. Jeżeli również ty powiesz mi, czego chcesz, możemy osiągnąć owocny kompromis. Prawdopodobnie dojdzie między nami do ostrej wymiany poglądów. OK! Być może na koniec dojdziemy do punktu, którego wcześniej nie oczekiwaliśmy, a który sami wykreowaliśmy. Prawdopodobnie spojrzymy na siebie innymi oczyma. Zaczęę spostrzegać ciebie jako samodzielną, wolną osobę, która posiada własną wolę, własny styl i własne cele życiowe”.
- 4) Proszę moich klientów o to, by dawali mi informacje zwrotne, zadawali krytyczne pytania i korygowali mnie zawsze wtedy, kiedy mają na to ochotę.
- 5) Reguła 50% na 50%: Jako terapeuta chcę co najwyżej w 50% wyznaczać czas trwania sesji i jej przebieg. Pozostałe 50% i więcej wyznacza klient. Nawet jeżeli rezygnuje on ze swego prawa do stanowienia o tych 50%, to ja będę bronił się przed stanowieniem o więcej niż 50%. Początkowo klient będzie prawdopodobnie na mnie wściekły. Po upływie krótszego lub dłuższego czasu odkryje jednak swoją władzę, polegającą na tym, że niezależnie ode mnie może decydować o sobie.

5.4. EDUKACJA TERAPEUTY

Wiele niemieckich instytutów oferuje naukę w zakresie terapii Gestalt. Największe to „Fritz Perls-Institut” w Dusseldorfie oraz „Institut für Integrative Gestalt-Therapie” w Würzburgu. Obydwa proponują podobny, trzy-, czteroletni program terapii indywidualnej i grupowej, teoretycznego i praktycznego przygotowania do pracy terapeutycznej i superwizji.

Jako dodatkowe pogłębienie wiadomości dla zaawansowanych można zaproponować treningowe programy w USA, np. u E. i M. Polsterów, u J. Simkina. Oferuje się je w formie kilku czterotygodniowych bloków, przynajmniej w rocznych odstępach czasu. Ponieważ nie jest w tym wypadku możliwa dłuższa własna terapia ani superwizja towarzysząca wykonywaniu zawodu, traktuję je jedynie jako zastrzyk wzmacniający.

Niemiecki model wykształcenia proponuje dobrze ugruntowany, ustrukturuowany program. Jednakże równocześnie tkwi w nim słabość: skrywa w sobie niebezpieczeństwo ogólnego sformalizowania (kształcący się mogą mniemać, że w ciągu trzech do czterech lat uzyskają odpowiednie wykształcenie i będą mogli na tym poprzestać) oraz niebezpieczeństwo uniformizacji przyszłych terapeutów Gestalt.

Stawanie się terapeutą Gestalt spostrzegam jako proces rozwoju. Skoro terapeuta Gestalt nie stosuje żadnej techniki, jak to robi terapeuta behawioralny, lecz pracuje całą swoją osobą, musi dbać o swój rozwój. Wymaga to: a) dużej ilości czasu (nie trzech, czterech lat), b) możliwości podążania za własnym rytmem rozwoju, a więc c) sporządzania indywidualnego „menu” (zamiast standardowego planu nauczania) i d) wspierania własnych uzdolnień i własnego stylu.

Instytuty kształcenia mogą i powinny dawać solidne podstawy teoretyczne i praktyczne. Jednakże jądro teorii Gestalt - kreatywność, witalność, ekscytację życiem, poszukiwanie nowych treści życiowych — rozwijający się terapeuta musi odnaleźć samodzielnie.

W tym żywotnym jądrze terapii Gestalt zawiera się jednocześnie antyinstytucjonalna, antyhierarchiczna, ba, nawet anarchistyczna postawa, co często pozostaje w sprzeczności ze zinstytucjonalizowanym wykształceniem. Istniejące (np. instytucjonalnie określone) normy muszą częściej być „przeżuwane”, aby nie stały się ideologią. Należy niszczyć zakrzepłe formy, tworzyć alternatywy, aby

terapia Gestalt zachowała swą innowacyjność i nie podzieliła losu ortodoksyjnych szkół terapii.

KRYTYKA

- 1) Tautologia: Psychologia Humanistyczna opiera się na idei „samoaktualizacji”. A zatem organizm sam najlepiej wie, ku jakiemu celowi powinien zmierzać. Przypomina to tautologiczne, zamknięte koło: każdy dobrze wie, co robi — pod warunkiem, że wie, co robi. Znajdujemy tu immanentny absurd, jak w każdej szkole egzystencjalnej. Jednostka porusza się niejako w próżni, bez jakiegokolwiek systemu odniesień oprócz świadomości własnego istnienia.
- 2) Zaniedbywanie czynników społecznych: Indywidualistyczne dążenie do celów jest typowe dla klasy średniej, która bardziej cierpi wskutek nałożonych samej sobie psychicznych przymusów, niż wskutek rzeczywistych konieczności egzystencjalnych. „Samo-regulacja organizmu” nie jest jednak niezależna od
 - a. indywidualnej historii życia,
 - b. historii grupy społecznej,
 - c. terażniejszej sytuacji życiowej i
 - d. sytuacji terapeutycznej. Wszystkie te czynniki wpływają na siebie wzajemnie i oddziałują na subiektywne spostrzeganie. Dlatego też nie wystarczy w terapii Gestalt zadowalać się tylko zmianą indywidualnych nastawień i sposobów zachowań, ale należy popierać zdolność do działań społecznych i społecznych konfliktów.
- 3) Pragmatyzm: Z powodu fałszywie pojętej wrogości wobec „teoretyzowania” wielu terapeutów Gestalt odmawia wdawania się w rozważania teoretyczne i konceptualne. Tym samym jednak narażają się oni na niebezpieczeństwo terapeutycznego eklektyzmu (patrz: artykuł wprowadzający Wetzela i Linster). Empiryczne badania nad znaczeniem i skutecznością terapii Gestalt były również przez długi czas zaniedbywane. Ostatnio jednak nadrobiono te braki.
- 4) Zaniedbywanie konsolidacji: Praca terapeutyczna w systemie Gestalt odbywa się najczęściej w formie intensywnych warsztatów, podczas których uczestnicy w znacznym stopniu wyłączeni są ze swej codzienności. Spontanizm i otwartość ujawniają się wprawdzie dobrze w takiej sytuacji, jednakże ze względu na niewielki związek z rzeczywistością trudno je generalizować w odniesieniu do dnia powszedniego. Wskutek tego grupa łatwo staje się azylem i traci swoją funkcję jako pole ćwiczeń. Dlatego w pracy terapeutycznej podczas intensywnych warsztatów wydaje się słuszne położenie większego nacisku na codzienne zdarzenia i problemy.

7. OSTATECZNA OCENA

Wartość terapii Gestalt widzę w uwzględnianiu przez nią afektywno-emocjonalnych stron ludzkiego myślenia i działania. Tam, gdzie mamy do czynienia z problemami dostosowania i wyobcowania, terapia Gestalt może dostarczyć nam alternatywnych doświadczeń. „Normalny” człowiek dowiaduje się, jakie możliwości tkwią w nim i w jego grupach odniesienia, gdy znikają społeczne i intrapsychiczne ograniczenia.

Takie sposoby zachowań jak otwartość, bezpośredniość, uczciwość, zdolność do samorealizacji i solidarność można traktować jako ewentualne cele, których osiągnięcie prowadzi do zmiany konkretnej sytuacji życiowej, jednocześnie stanowiąc do niej motywację.

8. LITERATURA

ADORNO T. W., et. al.: The Authoritarian Personality, New York 1950. BERNE, E.: Transactionale Analysis in Psychotherapy, New York 1961. BROWN, G., PETZOLD, H. (Hrsg.): Gestalt-Pädagogik, München 1977. BROWN, G. (Hrsg.): Gefühl und Aktion, Gestaltmethoden im integrativen Unterricht, Frankfurt 1977. BUBER, M.: Ich und Du, Leipzig 1958. CHU, V.: Theorie und Ursprung der Gestalt-Therapie, Diplomarbeit, Universität Heidelberg 1976. COHN, R.: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Frankfurt 1976.

DURKHEIM, C.: *Żeń und Wir*, Frankfurt 1974. FAGAN, J., SHEPHERD, I. L.: *Gestalt Therapy* Now, New York 1970. GREENWALD, J.: *Be the Person You Were Meant to Be*, New York 1975. HALL, R. A.: *Lomi-Therapy*, San Francisco 1975. HORN, K. (Hrsg.): *Gruppendynamik und der subjektive Faktor*, Frankfurt 1972. KEMPLER, W.: *Gestalt-Familientherapie*, Stuttgart 1976. KÖHLER, W.: *Gestalt Psychology*, London 1947. KOFFKA, K.: *Principles of Gestalt Psychology*, New York 1955. KOPP, S.: *Guru, Metaphors from a Psychotherapist*. Palo Alto 1971. KOPP, S.: *The Side of Tragedy*, Palo Alto 1977. KOPP, S.: *Triffst du Buddha unterwegs...*, Frankfurt 1978. KUBLER-ROSS, E.: *Interviews mit Sterbenden*, Stuttgart 1969. LATNER, J.: *The Gestalt Therapy Book*, New York 1975. LEDERMAN, J.: *Anger and the Rocking Chair*, New York 1969. LOWEN, A.: *Bioenergetik*, Frankfurt 1974. LOWEN, A.: *Physical Dynamics of Character Structure*, New York 1958. LOWEN, A.: *Love and Orgasm*, New York 1965. LOWEN, A.: *The Betrayal of the Body*, New York 1967. LOWEN, A.: *Pleasure*, New York 1970. LOWEN, A.: *Depression and the Body*, New York 1972. LOWEN, A.: *The Way to Vibrant Health*, New York 1977. MARTIN, K.: *Kreativitätsstraining in der Erwachsenenbildung*, in: PETZOLD, H. (Hrsg.): *Kreativität und Konflikt*, Paderborn 1972. MASLOW, A.: *Towards a Theory of Being*, New York 1962. MORENO, J. L.: *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama*, Stuttgart 1959. PERLS, F.: *Das Ich, der Hunger und die Aggression*, München 1978. PERLS, F., HEFFERLINE, R., GOODMAN, P.: *Gestalt Therapy*, New York 1951. PERLS, F.: *Gestalt-Therapie in Aktion*, Stuttgart 1974. PERLS, F.: *In and Out the Garbage Pail*, Lafayette 1969. PERLS, F.: *Grundlagen der Gestalt-Therapie*, Stuttgart 1977. PETZOLD, H. (Hrsg.): *Psychotherapie und Körperdynamik*, Paborn 1974. POLSTER, E. & M.: *Gestalt-Therapie*, München 1975. PURSGLOVE, P.: *Recognitions in Gestalt Therapy*, New York 1968. REICH, W.: *Charakteranalyse*, Frankfurt 1970. REICH, W.: *Die Funktion des Orgasmus*, Frankfurt 1972. REICH, W.: *Massenpsychologie des Faschismus*, Kopenhagen 1955. RHYNE, J.: *The Gestalt Art Experience*, Monterey 1975. ROGERS, C.: *Die klient-bezogene Gesprächs-psychotherapie*, München 1975 („Terapia nastawiona na klienta", THESAURUS-PRESS, Wrocław 1991). ROGERS, C.: *Die Kraft des Guten*, München 1978. ROLF, I.: *Structural Integration*, New York 1974. RUSH, A. K.: *Getting Clear*, München 1977. SATIR, V.: *Familienbehandlung*, Preiburg 1975. SHEPARD, M.: *Pritz*, New York 1975. SIMKIN, J.: *Gestalt-Therapie, Mini-Lektionen für Einzelne und für Gruppen*, Wuppertal 1978. STEINER, C.: *Skripts People Live*, New York 1974. STEYENS, J.: *Die Kunst der Wahrnehmung*, München 1975. ZINKER, J.: *Creative Process in Gestalt Therapy*, New York 1977 („Twórczy proces w terapii Gestalt", J. Santorski & Co. AGENCJA WYDAWNICZA, Warszawa 1992).