

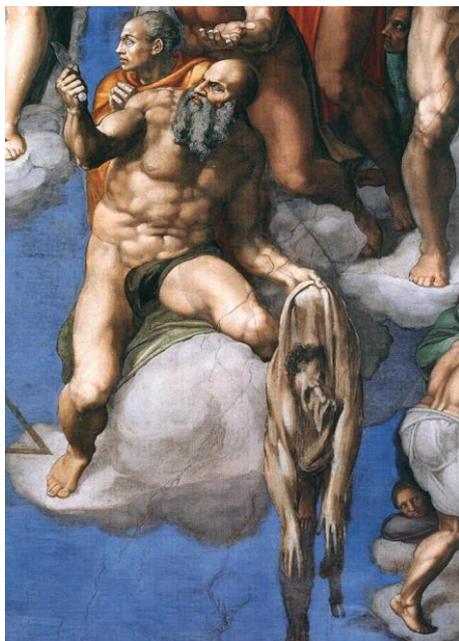
## „Kilka Słów Wprowadzenia do Przewodnika po Teorii Self w Terapii Gestalt”

Piotr Mierkowski (Londyn, 20 lutego 2020)

(Fragment materiałów szkoleniowych do cyklu warsztatów p.t. : „Terapia Gestalt” autorstwa Frederyka Perlsa, *Ralph F. Hefferline’a* i *Paula Goodmana* – ekspozycja radykalnego podejścia do natury człowieka i psychoterapii”, jakie odbyły się w Poznaniu w 2019-2020)

Autoportret jest prawdopodobnie najbardziej osobistą formą ekspresji artysty. Jest to ostateczny środek samoanalizy, stanowiący okazję do autorefleksji, wyrażania siebie oraz autopromocji. Autoportret to potężny środek umożliwiający artystom przetrwanie i historyczne uznanie ich dorobku; zapewnia w pewnym sensie nieśmiertelność postaci artysty, tak jak było to np. w przypadku jednego z moich ulubionych malarzy, jakim jest Jacek Malczewski, któremu przypisuje się autorstwo co najmniej stu pięćdziesięciu autoportretów (!) malowanych olejem, nie licząc już nawet małych karykatur i rysunków, z jego podobizną. Kilka z tych autoportretów m.in. ten z pisanką (obok) znajduje się w zbiorach Muzeum Narodowego w Poznaniu.

Jacek Malczewski - (1909)- *Autoportret z pisanką*, olej



Michelangelo - (1536–1541) - *Sąd Ostateczny*

Autoportret może być jednak czasami o wiele mniej ostentacyjny, bardziej enigmatyczny lub ukryty; rozpoznawalny tylko przez przyjaciół i „osoby wtajemniczone”. Przykładem jest np. autoportret Lorentzo Ghiberta, słynnego rzeźbiarza, który umieścił go na wykonanych przez siebie z brązu drzwiach chrzcielnicy we Florencji w początkach XV wieku, lub autoportret Michała Anioła na fałdach skóry św. Bartłomieja, którą apostoł trzyma w ręku na monumentalnym fresku Sądu Ostatecznego w Kaplicy Sykstyńskiej.

Tutaj, jak i w innych przykładach, autoportret powtarza znane konwencje w portretach, ale także

daje pole do złożonej interpretacji. Autoportrety rejestrują nie tylko to, jak wyglądają artyści, ale także jak interpretują siebie i otaczający ich świat. I tak np. Edgar Wind w *The Religious Symbolism of Michelangelo* (2000) postrzegał autoportret Michała Anioła jako "modlitwę o odkupienie grzechów, i to, że dzięki jego brzydocie człowiek znajdujący się na zewnątrz może zostać odrzucony, dzięki czemu zmartwychwstanie człowiek czysty" - podobnie zresztą jak można o tym czytać w wierszu tego artysty, gdzie wąż zrzuca starą skórę mając zarazem nadzieję na nowe życie po swojej śmierci.



Marc Quinn - (1991) - "Self" (materiał: krew artysty, stal nierdzewna, Perspex i urządzenia chłodnicze)

Prawdopodobnie jednym z najbardziej uderzających przykładów autoportretu współczesnych lat jest kriogeniczna rzeźba Marca Quinna *Self* (1991 - teraz), która zawiera ponad dziewięć litrów jego własnej krwi. Odlew głowy artysty, wykonany w całości z jego własnej krwi i zanurzonej w zamrożonym silikonie jest przechowywany w temperaturach poniżej zera, w gablocie zasilanej własnym instrumentem chłodniczym. Jest to najczystsza forma autoportretu (bycie artystą - zarówno wyglądem, jak i materiałem jaki go tworzy), ale także komentarz na temat zależności człowieka od jego środowiska, ponieważ rzeźba jest utrzymywana "przy życiu" wyłącznie przy pomocy zewnętrznego zasilania sieciowego. Symbolikę tą można zastąpić wieloma innymi formami mocnego przywiązania, nie jest to tylko zależność od środowiska, ale przywiązanie np. do opieki i miłości, czy też lęku przed śmiercią, utratą pieniędzy, lub lęku przed porażką, czy też uzależnienie od alkoholu - czego artysta doświadczył wcześniej w swoim życiu.

Mimo wszystko dla mnie osobiście, takie zamrożenie krwi w celu uwidocznienia żyjącej formy, unicestwienia zarazem to, co stanowi jego esencję - płynną tętniącą życiem krew, która w przenośni i dosłownie stanowi jego życie. Podobnie zresztą dzieje się na terenie psychologii i psychoterapii kiedy staramy się pojąć i opisać esencję self - procesu, który wydaje się wymykać wszelkiemu opisowi.

\* \* \*

Prawdopodobnie, najbardziej wyraźnie przedstawia to myśl buddyjska, której duży wpływ na teorię terapii Gestalt jest dobrze widoczny już od samego okresu jej powstawania. Obydwaj autorzy kluczowego tekstu podejścia gestalt do psychoterapii, *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in Human Personality* (1951) - Frederyk Perls i Paul Goodman, dobrze zapoznali się z wschodnią filozofią oraz zasadami taoizmu i Zen buddyzmu od Paula Weissa, który bardzo interesował się wtedy wschodnimi praktykami duchowymi. Paul Weiss był początkowo pacjentem małżeństwa Perlsów, a wkrótce później, za sprawą swojej żony, która była lekarzem psychiatrą w Bellevue Hospital w Nowym Jorku, najstarszym państwowym szpitalu w Stanach Zjednoczonych, gdzie pracowała wraz z Fryderykiem Perlsem, stał się członkiem ich pierwszej grupy terapeutyczno-szkoleniowej. „Paul mówił wtedy dużo na temat Zenu i miał ciekawe pomysły, ale nie był osobą, która potrafiła stworzyć swoją własną koncepcję na ten temat” (Erv Polster: rozmowa osobista); niewątpliwie jednak Paul posiadał dużą wiedzę na ten temat i potrafił nią podekscytować innych. Perlsa natomiast do Zen buddyzmu przyciągnęło szczególnie uwydatnienie w tym nurcie filozoficznym roli świadomości, jako drogi do oświecenia. W taki oto sposób, pojęcie świadomości dopełniło wcześniejsze jego idee, które Fritz Perls zaczerpnął z egzystencjalizmu i fenomenologii. "Wraz ze wzrostem świadomości, celem terapii Gestalt jest transformacja własnego doświadczenia" - jak to trafnie ujął Isadore From (1982), jeden z najbardziej zażartych zwolenni eksponentów terapii gestalt, również członek pierwszej grupy terapii gestalt prowadzonej przez Laurę i Fritza, a później też wieloletni nauczyciel terapii gestalt w instytucie terapii gestalt w Nowym Jorku (NYITG), o którym przez lata mówiono jako o dziekanie terapii Gestalt.

W psychologii buddyjskiej słowo *anatta* lub „nie-self” odnosi się do braku jakiegokolwiek istotnej, trwałej, niezależnej, „samotożsamości” czy też tożsamości samego siebie. Wiara w oddzielne, znaczące „self” jest postrzegana za pewnego rodzaju nieporozumienie lub błąd. Pogląd ten wcale nie zaprzecza, że życie każdego człowieka charakteryzuje poczucie ciągłości osobistej, zarazem jednak to poczucie, którego doświadczamy, jest rozumiane z perspektywy psychologii buddyjskiej jako składające się z pięciu składników

psychosomatycznych, tzw. *skandhas*, czyli pozostających w stałym ruchu wzajemnie łączących się zjawisk, do których należą: forma, poczucie wrażenia, percepcja, kategoryzacja oraz świadomość umysłu. W taki oto sposób, "self" jest wynikiem wzajemnego oddziaływania na siebie tych właśnie pięciu części składowych, czy też bardziej dosłownie, pięciu różnych procesów. W każdym bądź razie, self nie istnieje jako stały, solidny, ontologiczny podmiot. Kiedy staramy się odnaleźć istotę naszego self w ciele lub umyśle, spotykamy się wyłącznie z wzajemną relacją tych ruchomych zjawisk i ze względu na brak świadomości, umiejętności postrzegania przez nas niezależnego i nietrwałego charakteru tych procesów jak i wszelkich zjawisk, to dynamiczne doświadczenie ciągle zmieniających się procesów jest pojmowane jako solidna, odrębna jedność. Kiedy postrzegamy coś, staramy się to, coś uchwycić w celu lepszego przyjrzenia się, jako przedmiot naszego poznania, a tymczasem traci to swoją rzeczywistą naturę - tak jak dzieje się to z motylami, które można z łatwością przebić szpilką i umieścić w gablocie lub katalogu i które stają się wtedy okazem gatunku a przestają być latającymi motylami, których istotą jest przecież latać!

Na podobne zjawisko wskazuje, w teorii fizyki kwantowej, zasada nieoznaczoności Heisenberga, której ogólne przesłanie w dość swobodnym ujęciu twierdzi, że nie jest możliwy pomiar dwu wielkości, które są ze sobą powiązane. Czyli albo śledzimy miejsce albo pęd, energię albo czas. Albo obserwuję o czym myślę albo myślę o tym. Jak jedziesz na rowerze to albo staniesz i wiesz gdzie stoisz albo jedziesz i mierzysz prędkość. Albo to albo to, nie ma że to i to. Przysłowiowo, można zjeść ciastko albo też, mieć ciastko. Przekładając taką obserwację z fizyki kwantowej na zjawiska psychologiczne, oznacza to, że badanie jakiegokolwiek układu powoduje zmiany w tym układzie. Wówczas de facto obserwacja uniemożliwia nam poznanie tego układu. A psychologia bazuje na obserwacji zachowań człowieka, i poznanie konkretnego osobnika odbywa się najczęściej poprzez bezpośredni kontakt z nim, który to kontakt ma wpływ na niego i w taki oto sposób kółko się zamyka.

Czyli naszym błędem jest zadawanie niedobrych pytań, które zaczynają się od „co”, np. takiej jak: "Co to jest?" Takie pytanie wprowadza nas w błędne odnajdywanie pozbawionych życia przedmiotów, zamiast nieustannie zmieniającej się serii procesów, które można lepiej poznać jedynie poprzez intymne zaangażowanie i doświadczenie pomagając sobie raz po raz pytaniem rozpoczynającym się od słowa: "jak?"; np.: „A jak teraz fruwa, jak teraz go odczuwam, jak nań reaguję?” (Eva Gold i Stephen Zahm, 2018, *Buddhist Psychology & Gestalt Therapy Integrated*, Portland Oregon: Metta Press).

Podobnie, w terapii gestalt, self jest rozumiane jako system kontaktowania i wycofywania się, który sprawia, że organizm wzrasta. Self jest postrzegane jako proces płynny, nie statyczny i nie uprzedmiotowiony, jako funkcja kontaktu z rzeczywistością przemijającą teraźniejszością; nie możliwą do zatrzymania. Aktywność self jest postrzegana jako proces czasowy, cykl tworzenia i niszczenia postaci, wraz z powstającym poczuciem siebie samego

lub tzw. "Ja" na tle środowiska lub w polu, podczas procesu jaki odbywa się w każdym cyklu. Taki proces, który od niedawna opisuje się w literaturze psychologicznej przy użyciu czasownika „selfing” nie odbywa się wcale w próżni, ale współwytłania się - self nie istnieje niezależnie od drugiej osoby, od środowiska, ale raczej powstaje w kontakcie i w relacji z polem wzajemnych powiązań. Joel Latner (1997) ujął to bardzo wyraźnie w swojej książce, *The Gestalt Therapy Book*, kiedy powiedział, że: „teoria terapii Gestalt oparta jest na dwóch podstawowych ideach. Pierwszą z nich jest to, że jedynym właściwym celem psychologii jest doświadczana chwila obecna... tu i teraz życia. Natomiast drugą... jest to, że jesteśmy nierozzerwalnie wplątani w sieć relacji ze wszystkimi innymi rzeczami.”

Ten ostatni punkt wprowadzenia do teorii self w terapii gestalt, całkowicie przypadkowo już ilustruje historia rzeźby Marca Quinn’a, której przetrwanie zależy wyłącznie od sprawnej działalności całego jej oprzyrządowania. Otóż tzw. głowa krwi, wystawiona początkowo w temperaturze -18 °C w londyńskiej galerii Saatchi, już po pierwszym tygodniu zaczęła stwarzać problemy, kiedy to powietrze zaczęło penetrować zewnętrzną warstwę krwi, powodując zarazem wyparowywanie z niej wody, która gromadziła się następnie w najchłodniejszym miejscu gabloty pod postacią szronu. „Self” podlegało powolnemu procesowi rozpadu, sprawiając jego twórcy, w przenośni a zarazem prawdziwy i bardzo kosztowny ból głowy. Faktycznie, rzeźba musiała być aż cztery razy rozmrażana i formowana na nowo, zanim artysta znalazł zadowalające rozwiązanie - czyli pokrycie

**Marc Quinn - (1991) - „Selves” - Beyeler Foundation, Riehen / Basel**



zamrożonej krwi cienką warstwą silikonu. Od tej pierwszej wystawy, Marc Quinn tworzy odlew swojej głowy co pięć lat, dzięki czemu seria rzeźb przedstawia skumulowany wskaźnik mijającego czasu i ciągły autoportret starzejącego się i zmieniającego się self artysty. W 2009 roku, w Basel, po raz pierwszy wszystkie autoportrety "głowy krwi" Marca Quinna były eksponowane razem, stanowiąc unikalny autoportret artysty na przestrzeni 15 lat, i odnosząc się do takich kwestii jak sens życia, jego przechodniości, ale także tęsknoty za wiecznym życiem pozagrobowym.

\* \* \*

Ostatnia część książki autorstwa Frederyka Persla, Paula Goodmana i Ralpha F. Hefferline'a, *Terapia Gestalt - Ekscytacja i Wzrost w Osobowości Człowieka* (tzw. PHG), która jest poświęcona teorii self pozostaje obecnie najbardziej krytykowaną jej częścią. Dzieje się tak za sprawą tego, że autorzy posługują się językiem i pojęciami wydawałoby się, że zaczerpniętymi wprost z intrapsychnicznego, jednoosobowego i zdekontekstualizowanego podejścia, jakie było charakterystyczne dla wcześniejszych i bardziej tradycyjnych teorii psychologicznych, w tym klasycznej psychoanalizy Zygmunta Freuda.

Terapia Gestalt jako, że wyrosła z psychoanalizy, stosuje wiele sformułowań stworzonych wcześniej przez Freuda i jego współpracowników. Aczkolwiek w większości przypadków – a zwłaszcza pojęcia takie jak „self”, „id” i „ego”, w terapii Gestalt, używane są w radykalnie nowym znaczeniu, i z tego właśnie powodu, kiedy odwołujemy się do nich w literaturze Gestalt, self, id, ego pisze się najczęściej z małej litery, w odróżnieniu od tekstów z psychoanalizy. Te, tzw. *funkcje self*, są jak nieustająco zmienne procesy składowe self w psychologii buddyjskiej, o których była mowa powyżej. Pisał o tym m.in. Joel Latner (1973:43) – *"Podczas gdy mówimy w terapii Gestalt o funkcji id lub funkcji ego, to Id i Ego jakie takie nie istnieją. Nawet wtedy, kiedy przyjdzie nam się odwoływać do id lub ego, albo kiedy napisane są z dużej litery albo kiedy posługujemy się nimi jako nazwami struktur, to wynika to z samego kontekstu ich użycia, bo te aspekty self są jedynie sposobem opisu naszego, zmieniającego się czasie, kontaktu. W podejściu Gestalt unika się tworzenia form stałych, podmiotów lub reifikacji (urzeczowienia) tych procesów. Pojęcia nie są mechanistyczne, ale całościowe. Nawet self uważane jest za funkcję (czy lepiej funkcjonowanie) self, jako system kontaktów w danej chwili. Stały jest tutaj jedynie proces powstawania i niszczenia figur. Nic nie jest pewne z wyjątkiem zmiany."*

Współczesnej literatura Gestalt podejmuje próby zaradzenia sytuacji ograniczenia językowego, tak jak np. jest to w przypadku piśmiennictwa Joela Latnera lub wydanej niedawno antologii pod redakcją Jean-Marie Robine, *Self – a Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists* (2018). Niektórzy, jak np. Joseph Zinker - jeden z terapeutów współpracujących z Gestalt Institute of Cleveland, próbowali uprościć sekwencję powstawania i rozpadania się postaci i stworzyli tzw. cykl kontaktu lub doświadczenia,

zwany w Polsce od nazwiska autora, cyklem Zinkera. Dyskusja na temat nazewnictwa, rozumienia oraz roli tzw. „mechanizmów unikania kontaktu” lub „moderowania kontaktu” podlega ciągłym zmianom i krytycznej analizie, podobnie zresztą jak idea tzw. agresji dentalnej (Patrz: Frank-M. Staemmler (2009) *Aggression, Time, and Understanding: Contributions to the Evolution of Gestalt Therapy*). Z biegiem czasu, od pierwszego wydania książki Perlsa, Hefferline’a i Goodmana (PHG), zmiana zachodzi również w miejscu, na które kładziemy nacisk w samym procesie doświadczenia self: na funkcji id, funkcji ego, czy też na funkcji osobowości. Podczas gdy oryginalnie miejscem pracy terapii gestalt była funkcja ego, obecnie Jean-Marie Robine wskrzesił wagę roli funkcji id, a inni koncentrują się na działaniu funkcji osobowości, jak np. amerykańska terapeutka gestalt Elenor Greenberg czy psychoterapeuta z Kanady Gilles Delisle.

\* \* \*

Na zakończenie przytoczę jeszcze tylko fragment wiersza induskiego poety i pisarza, laureata nagrody Nobla w dziedzinie literatury z roku 1913, Rabindranatha Tagore, który wydaje mi się tutaj bardzo na temat:

*“Man is immortal; therefore he must die endlessly.*

*For life is a creative idea;*

*It can only find itself in changing forms.”*

**[Człowiek jest nieśmiertelny; w związku z tym musi bez końca umierać.**

**Życie jest twórczą ideą;**

**której przychodzi się odnajdywać jedynie w zmieniających się formach.]**