

Fenomen kontaktu – impresje spisane przez psychoterapeutę Gestalt

Piotr Mierkowski

Pre-kontakt

Pod koniec ubiegłego roku, opisując na stronie internetowej „British Gestalt Journal” refleksje z IV Konferencji PTPG we Wrocławiu [czyt. więcej na stronie 35 – przyp. red.], wyraziłem nadzieję, że pozytywna energia i entuzjazm obecne podczas konferencji przetrwają jeszcze *długo, tak we mnie, jak i wśród innych, niezależnie od tego, gdzie przyszło nam mieszkać czy pracować* [Mierkowski 2015]. Byłem pod ogromnym wrażeniem intymnego klimatu spotkania z polskimi gestaltystami. Poruszyła mnie ich otwartość na dialog, chęć wymiany doświadczeń i entuzjazm, z jakim nawiązaliśmy kontakt. Dałem się uwieść tej spontanicznej energii naszego spotkania nawet nie rozważając, czy mój październikowy flirt będzie miał jakąkolwiek przyszłość.

Ucieszyłem się, gdy w marcu tego roku dowiedziałem się o planach wydania magazynu pt. „Fenomen Psychoterapii”. Szczególnie zainspirował mnie organiczny sposób, w jaki ten projekt powstawał. Powróciły wspomnienia z Wrocławia. Wyobraziłem sobie, że takie czasopismo pozwoli na podtrzymanie dialogu i zaangażowania pośród polskich gestaltystów i zarazem umożliwi popularyzację humanistycznych idei reprezentowanych przez podejście Gestalt na terenie Polski. Poczulem chęć włączenia się w tworzenie magazynu i z entuzjazmem przyjąłem propozycję napisania artykułu do premierowego wydania.

Na tle tej twórczej wymiany ze środowiskiem polskich gestaltystów sam pomyślałem, żeby esej był o zjawisku kontaktu w terapii Gestalt, pojawił się już całkowicie naturalnie. Sądzę, że istotnym czynnikiem był tutaj również tytuł magazynu; „Fenomen Psychoterapii”. Uświadomiłem sobie bowiem, że to właśnie bezpośrednia styczność z otaczającym nas światem, tak jak dotyk poprzez skórę, kontakt jest pierwszym i podstawowym fenomenem – zjawiskiem, dzięki któremu cała reszta fenomenów staje się możliwa. *Kontakt jest najprostszą i pierwszą rzeczywistością* [Perls, Hefferline, Goodman 1951, s. 227]. Z perspektywy terapii Gestalt zjawisko kontaktu jest szczególnie istotne w procesie psychoterapeutycznym. Mówiąc słowami jej twórców: *osiągnięcie silnego gestaltu jest samo w sobie lekarstwem, ponieważ figura kontaktu jest sama w sobie twórczą integracją doświadczenia, a nie tylko jej oznaką* [ib., s. 232].

Moją ambicją nie jest tutaj wyczerpujące studium fenomenu kontaktu, a raczej zebranie luźnych impresji, osobistych odczuć i wrażeń, cytatów z piśmiennictwa terapii Gestalt, jak i poezji, fragmentów rozmów i spotkań ze sztuką, które, mam nadzieję, dotkną i poruszą również czytelnika. Najwięcej aluzji jest tu do muzyki, bo muzyka, jak mówi poeta, nie jest refleksyjna, tak jak np. *sztuki werbalne, które zatrzymują się, żeby pomyśleć. Muzyka jest zjawiskiem bezpośrednim, jakie po prostu się staje* [Auden 1962, s. 471] i potrafi poruszyć nas do głębi w takim samym stopniu jak zaangażowane spotkanie z drugim człowiekiem.

Kontaktowanie się z otoczeniem

*Ciepło psów i esencja, niepoznana, psiości.
A jednak czujemy ją. W wywieszeniu mokrego języka,
w melacholijnym aksamicie oczu,
w zapachu sierści, innym niż nasz, a pokrewnym.
Człowieczość nasza wtedy wyraźniej (...)
Chcę wierzyć, że siły, które są nad nami,
oddając się operacjom dla nas niedostępnym
dotykają czasami naszych policzków i włosów
i czują wtedy w sobie to biedne ciało i krew.*

[Miłosz, „Świadomość”, 1984]

Powyższy fragment wiersza Czesława Miłosza szczególnie jaskrawo oddaje niepodważalne znaczenie naszego bezpośredniego kontaktu z otaczającym nas światem. Co więcej, wyraża on to, co według mnie stanowi esencję życia – powszechne i nieustające poszukiwanie kontaktu z tajemnicą bytu i świadomości, intensywne dążenie człowieka do poznania natury rzeczywistości, czy to zwierzęcej, ludzkiej czy boskiej.

Jeśli nie identycznie, to podobnie można opisać cel, jaki przyświeca psychoterapii Gestalt, a mianowicie uświadamianie (*awareness*) – proces poznawania natury rzeczywistości poprzez *pozostawanie w czujnym kontakcie z najbardziej ważkimi zdarzeniami w polu jednostka/otoczenie z pełnym sensorycznym, emocjonalnym, poznawczym i energetycznym wsparciem* [Yontef cyt. za: Santorski 1988, s. 65]. Mój uważny kontakt ze światem, w którym przychodzi mi żyć, z chwili na chwilę, umożliwi mi w pełni i konkretnie uzmysłowić sobie sens mojego istnienia.

Właśnie z tego względu terapia Gestalt pozostaje tak samo radykalna dzisiaj jak na początku lat 50-tych ubiegłego wieku, kiedy powstawała. Radykalizm tej modalności psychoterapeutycznej jest wyraźnie widoczny w stwierdzeniu,

Bycie uważnym, skoncentrowanym, zaangażowanym i zainteresowanym, pełnym troski i wdzięku jest oznaką zdrowia.

że poznawanie naszej rzeczywistości i rozwój osobowy odbywa się w kontakcie granicznym pomiędzy jednostką a środowiskiem. Podczas gdy sama psychoterapia nie jest niczym innym, jak tylko otwartą wzajemną

interakcją, *tu i teraz* między osobą terapeuty i osobą klienta, niezależnie od tego czy klientem jest w danej chwili jedna osoba, grupa ludzi czy też para.

Perls dostrzegł znaczenie tego, co dziś określa się mianem intersubiektywności: dialogu między klientem a terapeutą – w odróżnieniu od bardziej pasywnego, powściągliwego stylu pracy analityka. Był zafascynowany tym, co naprawdę bezpośrednie i dzięki temu stworzył teorię terapeutyczną opisującą procesy percepcji i interakcji ze światem [Houston 2006, s. 35]. Krótko mówiąc, terapia Gestalt zajmuje się przepływem – koncentruje się na eksploracji procesu, w jaki klient kontaktuje się z otoczeniem.

Ograniczam się tutaj jedynie do opisu zdrowego kontaktu, którego ilustracją są słowa japońskiego mistrza buddyzmu zen, Bankei Yōtaku, który stwierdza: *to cud, że kiedy czuje głód, jem, a kiedy czuje pragnienie, to piję* [cyt. za: Latner 1983, s. 31]. Zdrowie człowieka jest tutaj utożsamione z pozostawaniem w pełnym i płynnym kontakcie tak ze sobą samym, ze swoim otoczeniem, jak i z relacją, jaka pomiędzy nimi zachodzi. Bycie uważnym, skoncentrowanym, zaangażowanym i zainteresowanym, pełnym troski i wdzięku jest oznaką zdrowia. Patologię charakteryzuje natomiast zaburzenie kontaktu widoczne np. wtedy, kiedy nudzimy się czy też

działamy biernie i nawykowo, z przymusu lub obsesyjnie, a nie z wyboru, kiedy jesteśmy pełni lęku, zagubieni, niespokojni czy też skrępowani.

Praca terapeuty (Gestalt) skupia się więc na kontakcie, czyli sposobie w jaki klient i terapeuta odnoszą się do siebie we wzajemnej relacji. Proces ten często określa się mianem analizy struktury kontaktu [Houston 2006, s. 30], bowiem większość trudności psychologicznych świadczy o problemach związanych z autonomią i kontaktem [ib., s. 155].

Potrzebuję tutaj podkreślić, że podczas sesji terapeutycznej odpowiedzialność za jakość interakcji spoczywa w pierwszym rzędzie na osobie psychoterapeuty. Jest tak ze względu na to, że osoba, która przychodzi na terapię jest często z jakiegoś powodu wycofana z bliskiego kontaktu. Zadaniem psychoterapeuty jest więc stworzenie warunków, w których pełna, wnikliwa i szczerą relacją stanie się dla klienta ponownie możliwa, a zarazem wzrośnie szansa na to, że włączy się on w bardziej intymny kontakt, tak ze sobą samym, jak i z innymi.

Trzy znaczenia „kontaktu”

W terapii Gestalt słowo „kontakt” używane jest na wiele rozmaitych sposobów i często służy do określenia różnych zjawisk. Od czasu do czasu wśród terapeutów Gestalt pojawiają się głosy, że takie *synonimiczne stosowanie słowa „kontakt” jako pojęcia teoretycznego wymiennie z jego znaczeniem zaczerpniętym z języka potocznego jest złe, gdyż wprowadza zamęt i trywializuje ten niezwykle istotny koncept [Zinker i Nevis 1994, s. 371].* Nie zgadzam się z tą opinią, ale zarazem widzę potrzebę jasnego określenia którym znaczeniem w danej chwili się posługujemy. Myślę też, że istotna jest znajomość sposobów, w jaki kontakt może być rozumiany, i właśnie dlatego opisuję poniżej trzy różne jego znaczenia.

Najczęściej termin „kontakt” nawiązuje do kluczowego pojęcia, jakim jest kontakt graniczny. Z perspektywy terapii Gestalt kiedy mówimy „granica”, mamy na myśli „granicę pomiędzy”. Kontakt graniczny nie oddziela organizmu od jego otoczenia, a raczej określa organizm i jego zawartość zarazem dotykając otoczenia. Mówiąc inaczej, *kontakt graniczny, podobnie jak np. czuła skóra, nie jest wyłącznie częścią organizmu, ale jest przede wszystkim miejscem interakcji organizmu i otoczenia [Perls, Hefferline, Goodman 1951, s. 229].* Taylor Stoehr [1994, s.105] wspomina, iż Paul Goodman, jeden z twórców terapii Gestalt, zwykł mawiać, że *był sam w sobie nie jest ani obiektywny, ani subiektywny. Kontakt poprzedza organizm i środowisko.*

Pojęcie kontaktu może w równym stopniu odnosić się do relacji, zachodzącej między podmiotem i przedmiotem, i oznaczać to samo co „bycie w kontakcie”. Tak jest, kiedy poszukując odpowiedniej ilustracji powyższego sposobu rozumienia kontaktu, wchodzę w kontakt z tekstem „Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality”, który rozdrabnam, smakuję i wreszcie precyzyjnie wybieram cytaty, który mi odpowiada, zarazem odrzucając całą resztę zawartości tego dzieła wydanego w 1951 roku i stanowiącego oficjalny debiut terapii Gestalt. *Kontakt jest świadomością pola środowiska i reakcją motoryczną w tym polu [Perls, Hefferline, Goodman 1951, s. 229].*

W takim znaczeniu kontakt jest nierozłączną częścią samoregulacji organizmu, która umożliwia jego przeżywanie w świecie jak i rozwój. Tutaj kontakt jest utożsamiony zwłaszcza z procesem kontaktu-wycofania, asymilacji-eliminacji. Na ten aspekt kontaktu zwracała szczególną uwagę Laura Perls, która mówiła o kontakcie jako aktywności o określonym rytmie dotykania i puszczania.

Kontaktowanie się polega na skierowaniu się w stronę drugiej osoby i zajęciu się nią, a jednocześnie doświadczaniem siebie w tej działalności. Jest to ciągły proces oscylowania, poruszania się pomiędzy sobą i innymi – jest to proces,

niemający nazwy w języku angielskim czy niemieckim, czy też żadnym innym języku należącym do społeczności rasy białej. Wyjątkiem jest tutaj określenie pochodzące ze starożytnej Grecji: „aisthesthai” – bycie czegoś świadomym, które pełni funkcję pośredniczącą. Ta bierna forma gramatyczna jest tutaj użyta jako czasownik aktywny, podczas gdy pełne uświadomienie sugeruje już pełną integrację funkcji sensorycznych i motorycznych [Perls 1992, s. 144].

Takie zachowanie organizmu człowieka ma za zadanie przystosowanie go do wymogów płynących z otoczenia oraz potrzeb samego organizmu i kształtowania jego relacji z otaczającym go światem, z którym jest on nierozłącznie związany.

Obydwa powyższe sposoby ujęcia kontaktu w dużym stopniu upraszczają fenomen, który w rzeczywistości jest o wiele bardziej złożony. Twórcy terapii Gestalt podkreślali, że kontakt nie jest działaniem jednej osoby na drugą, a raczej – **twórczą interakcją między nimi**. *Kontakt jest procesem uświadomienia i dążenia w kierunku przyswajalnej nowości i odrzuceniem tej nowości, która jest niemożliwa do zasymilowania przez organizm (...) Wszystkie kontakty stanowią proces wzajemnego twórczego przystosowywania się organizmu i środowiska [Perls, Hefferline, Goodman 1951, s. 230].* Kontakt w takim znaczeniu ma charakter konstruktywistyczny – jest to bowiem konstrukcja wynikająca ze wzajemnego oddziaływania dwóch form, wywołujących jednocześnie dynamiczne napięcie całości, jaką wspólnie tworzą. Rozumiany tak kontakt nie jest tylko dotykiem czegoś na granicy lub smakowaniem odmienności drugiej osoby. Z perspektywy terapii Gestalt, kontakt jest agresją, dzięki której następuje reorganizacja i tworzy się coś nowego. Słowa „*agresja*” używa się w terapii Gestalt w jego pierwotnym łacińskim znaczeniu oznaczającym *działanie, sięganie po coś, posługiwanie się, odnoszenie się do czegoś (...)* wszystkie zachowania, jakie składają się na działanie skierowane na zewnątrz [Houston 2006, s. 42].

Współ-tworzenie w kontakcie finalnym

Kontakt graniczny nie tylko zbliża człowieka i świat; proces ten może być rozumiany bardziej dosłownie – jako wzajemna penetracja człowieka przez świat i świata przez człowieka. Właśnie dlatego Carol Siederer z Gestalt Centre London uważa terapię Gestalt za podejście psychodynamiczne, gdyż zajmuje się ona dynamiką przepływu w kontakcie granicznym (osobista rozmowa). Uczestnicy tego pełnego procesu kontaktu wzajemnie się przekształcają, tworzą się na nowo i określają siebie nawzajem tak, jak to jest w relacji małżeńskiej czy rodzicielskiej. Jest to proces wzajemnej transformacji, przemiany i przeobrażenia. Tak jest również w relacji terapeutycznej między terapeutą i klientem.

Kontakt nie jest biernym procesem postrzegania niezmiennej, obiektywnej rzeczywistości, ale raczej tworzeniem

rzeczywistości, jaka ujawniana jest podczas bezpośredniego jej doświadczania. Kontakt w tym znaczeniu jest interakcyjnym i twórczym, „prawdziwym” tworzeniem znaczeń, wśród których potem przychodzi nam żyć [Baumont 1994, s. 100].

Podobnie jest w procesie pisania tego artykułu, który jest wynikiem mojego wewnętrznego dialogu z wyimaginowanym czytelnikiem. Przewodni wątek mojego eseju jest jak warkocz pleciony z osobistych doświadczeń i przemyśleń, zdarzeń, których byłem świadkiem, przeczytanych książek, które mnie poruszyły, z pomysłów innych terapeutów i z mojego z nimi dialogu; łączony raz po raz z wyobrażeniem tego, co może poruszyć i zainteresować czytelnika, jak również – wyobrażeniem tego, co zaaprobuje redakcja czasopisma. Jednocześnie jestem świadom, że to, co tworzę będzie na nowo zdekonstruowane przez czytelnika w oparciu o jego własną wiedzę, przekonania i oczekiwania, szeroko pojęte tło jego doświadczenia i kontekst, w jakim ten artykuł odczyta.

Z perspektywy terapii Gestalt kontakt jest agresją, dzięki której następuje reorganizacja i tworzy się coś nowego.

również w relacji terapeutycznej między terapeutą i klientem.

Kontakt nie jest biernym procesem postrzegania niezmiennej, obiektywnej rzeczywistości, ale raczej tworzeniem

rzeczywistości, jaka ujawniana jest podczas bezpośredniego jej doświadczania. Kontakt w tym znaczeniu jest interakcyjnym i twórczym, „prawdziwym” tworzeniem znaczeń, wśród których potem przychodzi nam żyć [Baumont 1994, s. 100].

Podobnie jest w procesie pisania tego artykułu, który jest wynikiem mojego wewnętrznego dialogu z wyimaginowanym czytelnikiem. Przewodni wątek mojego eseju jest jak warkocz pleciony z osobistych doświadczeń i przemyśleń, zdarzeń, których byłem świadkiem, przeczytanych książek, które mnie poruszyły, z pomysłów innych terapeutów i z mojego z nimi dialogu; łączony raz po raz z wyobrażeniem tego, co może poruszyć i zainteresować czytelnika, jak również – wyobrażeniem tego, co zaaprobuje redakcja czasopisma. Jednocześnie jestem świadom, że to, co tworzę będzie na nowo zdekonstruowane przez czytelnika w oparciu o jego własną wiedzę, przekonania i oczekiwania, szeroko pojęte tło jego doświadczenia i kontekst, w jakim ten artykuł odczyta.

Spotkanie Ja-Ty

Pablo Picasso powiedział kiedyś w jednym z wywiadów, że *dzieło malarskie żyje wyłącznie dzięki osobie, która je ogląda. Podobnie jak nie jest ono czymś z góry obmyślonym – bowiem, kiedy się je tworzy, idzie się w ślad za ruchem myśli. (...) Kiedy zaczyna się malować, nigdy nie wiadomo, co z tego wyniknie. Kiedy się kończy, także nic nie wiadomo* [cyt. za: Krupiński 2013, s. 65]. Jeszcze bardziej świadom twórczego aspektu procesu kontaktu w świecie sztuki, tak ze strony autora, jak i odbiorcy sztuki, był Marcel Duchamp, twórca koncepcji *ready-made*, odnoszącej się do użycia „przedmiotu gotowego” w nowym kontekście jako dzieła sztuki. Jego najgłośniejszym *ready-made* była „Fontanna” – zwykły pisuar podpisany przez artystę nazwiskiem rzekomego producenta urządzeń sanitarnych, R. Mutta i ustawiony w galerii sztuki w Nowym Jorku w 1917 roku. Duchamp uważał, że *właśnie patrzący są tymi, którzy tworzą obraz* [ib., s. 65].

Z tej perspektywy każda osoba jest twórcą jej rzeczywistości, niezależnie od tego, czy jest to obraz, rzeźba czy byt indywidualny. Czasem osoba staje się artystą, kiedy to, co stworzyła oferuje nowatorską interpretację rzeczywistości, porusza jej odbiorców, zadaje istotne pytania lub jest estetycznie satysfakcjonująca. Jest tak, kiedy spełniony twórca odchodzi, a jego dzieło pulsuje życiem już samodzielnie, dotykając innych, którzy się z nim stykają. Dla ilustracji twórczego charakteru, jaki cechuje zjawisko kontaktu człowieka i jego otoczenia posłużę się tutaj słowami Arundhati Roy:

Gdy wynurzył się z mrocznej rzeki i szedł po kamiennych stopniach, zobaczyła, że świat, w którym się znajdują, jest jego światem. Że należy do niego. Woda. Muł. Drzewa. Ryby. Gwiazdy. Tak łatwo się w nim poruszał. Patrząc na niego, zrozumiała naturę jego piękna. Zrozumiała, że ukształtowała go jego praca. Że wyciosało go drewno, które ciosał. Uginała go każda wycinana deska, każdy wbijany gwóźdź, każdy wykonany przedmiot. Odcisnęły na nim swe piętno. Obdarzyły go siłą, gibkością i wdziękiem. [Roy 1998, s. 305-306]

Podobnie jest w relacji, jaką muzyk odczuwa w stosunku do instrumentu, na którym gra. Podczas gdy większość z muzyków występuje na scenie z własnymi instrumentami, w przypadku pianisty, który zazwyczaj jest zmuszony grać na fortepianie należącym do sali koncertowej, spotkanie z nowym instrumentem jest bardzo istotnym wydarzeniem. Oto, co o swoich doświadczeniach opowiada rosyjski pianista, Boris Giltburg [2015]:

Wchodzisz do sali, instrument jest na scenie, podchodzisz, zdejmujesz zegarek, wyjmujesz z kieszeni portfel i komórke, podnosisz ławę. Grasz coś: akord, przejsście, kilka barów. Jednocześnie fortepian przestaje być jednym z wielu z fortepianów i staje się tym jedynym, konkretnym, materialnie obecnym bytem nieożywionym, jaki jest. To jest fortepian, na którym będziesz dzisiaj grać i wasze spotkanie właśnie się rozpoczęło. (...) Każdy fortepian jest wyjątkowy. (...) Czas spędzony w towarzystwie dobrego fortepianu jest bardzo satysfakcjonujący: zawsze jest coś więcej do odkrycia w barwie jego głosu. (...) Wpływ dobrego fortepianu na to, jak się na nim gra, jest jak rozmowa z drugą osobą, w miarę, której powstają nowe możliwości interpretacyjne; zamiast wymuszać naszą wolę na instrumencie, stajemy się elastyczni, zwracamy uwagę na jego charakter brzmienia i próbujemy połączyć się z nim w sposób organiczny. I tak każdy koncert staje się podróżą w nieznaną, podczas której jesteśmy uważni i ciekawi odkrywania jak zabrzmiał dzisiaj Beethoven, Ravel czy Rachmaninow.

Zainspirowana tym, co powiedział cytowany przeze mnie pianista, Natalia Żuk – psychoterapeutka Gestalt, z pomocy której korzystałem przy edytowaniu mojego eseju – zauważyła, że tak samo dzieje się podczas spotkania terapeutycznego: *ludzie, których mijamy na ulicy, są jak anonimowe fortepiany z sali koncertowej; wraz z pierwszym z nimi kontaktem w gabinecie stają się oni wyjątkowi* [rozmowa osobista].

Relacja oparta na dialogu *Ja-Ty* jest szczególną formą wzajemnego kontaktowania się, jaka zachodzi pomiędzy dwiema osobami. W filozofii dialogu Martina Bubera, filozofa austriackiego i badacza tradycji żydowskiej judaizmu i chasydyzmu, spotkanie *Ja-Ty* jest przeciwstawione relacji uprzedmiotawiającej *Ja-To*. W relacji *Ja-Ty*, druga osoba traci dla nas wymiar czasowo-przestrzenny i psychologiczny; zamiast tego pojawia się pełen zaangażowania dialog, który przejmuje funkcję organizującą nasze spotkanie. Podobnie jest z melodią, w której poszczególne nuty przestają być istotne, a zamiast tego dotyka nas jej forma, rytm czy szybkość. W kontakcie dialogowym figurą zainteresowania obydwu osób staje się ich wzajemna interakcja. Najistotniejsza jest wtedy jakość naszego spotkania. Buber mówi: *stają się Ja w zetknięciu z Ty. Stając się Ja, mówię Ty. Gdy mówię Ty, to stają się Ja. Człowiek staje się więc w kontakcie z Ty* [Yontef, 1993].

Uważam, że słowa Marii João Pires szczególnie ujmują sedno kontaktu opartego na dialogu. W trakcie zajęć z młodymi muzykami, których nagranie stanowiło część telewizyjnego programu BBC Four zatytułowanego „Being a Concert Pianist”, ta znana portugalska pianistka powiedziała, że posiadanie nut czy techniki nie jest dla niej wystarczającym przewodnikiem po utworze, który gra. Bowiem, aby zagrać, trzeba grać nie z głowy, ale z uczucia:

odpędzam myśli i staram się być bardziej w moim cielem i uczuciach, a nie gdzieś być poza sobą – mówiła artystka. Odczuwam całym moim ciałem. Taki ucieleśniony kontakt z muzyką staje się moim po niej przewodnikiem. W przeciwnym razie, kiedy zbyt wiele myślę, zaczynam chcieć czegoś innego, jak na przykład, żebym grała dobrze, a to mnie uszczywnia, i ogranicza pełnię grania. (...) Uważam, że każdy dobry utwór może nas zmienić tak, jak przekazuje nam energię, jaką zawarł w nim kompozytor. Tak więc, dopóki nie odgradzę się od tej energii i pozostaję otwarta na jej doświadczenie, za każdym razem moja gra staje się nią przesączona.

Podobnie dzieje się w procesie psychoterapeutycznym, kiedy klinicysta potrafi chwilowo zapomnieć o rozmaitych teoriach i technikach, w jakich jest biegły i zamiast tego angażuje się w bezpośrednie spotkanie z klientem; wchodzi w kontakt z tą osobą, która siedzi naprzeciwko całym swoim bytem: emocjonalnym, fizycznym, intelektualnym i duchowym.

Ogniskiem mojego skupienia staje się siedząca przede mną osoba klienta – jej ciało, myśli, odczucia i jej niepowtarzalna sytuacja życiowa; nie ma niczego innego, co jest dla mnie w tej chwili bardziej istotne. Spotkanie terapeutyczne *Ja-Ty* jest doświadczeniem integrującym.

Przypominam sobie, co o psychoterapii opartej na dialogu powiedział kiedyś Rich Hycner, autor „Between Person and Person”. Dla niego *psychoterapia jest pielęgnowaniem duszy, podczas gdy diagnoza terapeutyczna jest niczym innym jak poznawaniem drugiej osoby w relacji. To niezwykle odpowiedzialne zadanie wymaga od psychoterapeuty w jednakowym stopniu bycia badaczem, jak i artystą, co możliwe jest jedynie poprzez całkowite skupienie się na sytuacji spotkania; podobnie jak jest to w filozofii wschodnich, np. buddyźmie zen lub tao* [Hycner 2006].

Takie całkowite skupienie się jest pełną akceptacją tego, co jest, jest odrzuceniem pogoni za jakimkolwiek ideałem. Zapuszczenie korzeni w nasz byt *tu i teraz* z drugą osobą, przyzwolenie na bycie z nią takimi, jakimi jesteśmy uwalnia i zarazem otwiera nas na drugą osobę. Paradoksalnie stajemy się sobą w relacji z drugim człowiekiem. Jest to zjawisko niepowtarzalne, bowiem ta nasza rzeczywistość jest z natury tymczasowa, istnieje tylko

W relacji Ja-Ty, druga osoba traci dla nas wymiar czasowo-przestrzenny i psychologiczny; zamiast tego pojawia się pełen zaangażowania dialog, który przejmuje funkcję organizującą nasze spotkanie.

w danej chwili: z tą tutaj osobą w tym właśnie z nią spotkaniu uświadamiam sobie, kim jestem tu i teraz w relacji z drugim człowiekiem i *vice versa*. Nasz dialog jest w takim samym stopniu kształtowany przez terażniejszość naszego spotkania, jak i nasze dwa odmienne życiorysy, włącznie z piętnem, jakie odcisnęły nań porażki w naszych byłych relacjach, zwłaszcza te, które miały miejsce w dzieciństwie, ale nie tylko one. *Ta w pełni świadoma chwila spędzona w obecności drugiej osoby, nawet jeśli trwająca niezwykle krótko, może radykalnie nas odmienić. Rozwiewa się niepokój i rozpuszczają się jakiegokolwiek blokady; zmienia się postrzeganie otaczającego nas świata, jak i nas samych. Wystarczy, żebyśmy z pełną uwagą weszli w kontakt z drugą osobą, tu i teraz, z momentu na moment. Oto misterium spotkania terapeutycznego* [ib.].

Rapsodia kontaktu

Pragnę tutaj podzielić się z czytelnikiem moimi spostrzeżeniami z koncertu symfonicznego, podczas którego wykonano „Rapsodię na temat Paganiniego” Siergieja Rachmaninowa. Mimo iż znałem ten utwór już wcześniej, tym razem zabrzmiał on w moich uszach na nowo jako metafora procesu kontaktu, o którym w tym czasie pisałem. Zaangażowałem się w nią w takim samym stopniu, jak czasami angażuje mnie żywy dialog między dwiema osobami.

„Rapsodia...” składa się z dwudziestu czterech wariacji, w których temat Niccolò Paganiniego poddawany jest najrozmaitszym przemianom melodycznym, rytmicznym, fakturalnym. W kompozycji utworu można wyróżnić trzy jaskrawo zarysowujące się części: wstęp, punkt centralny, jakim jest motyw liryczny osiemnastej wariacji oraz rozwiązanie. Idea twórcza „Rapsodii...” jest tak bardzo spontaniczna, że podziały między poszczególnymi wariacjami są ledwo dostrzegalne. Niezwykłą cechą utworu jest to, że pierwsza część nie zawiera zapowiedzi jej motywu. Dopiero później, w miarę następowania muzyki, która nieśmiało sugeruje temat przewodni Paganiniego, coraz bardziej angażowałem się w główny motyw, aczkolwiek próby ściślejszego powiązania pozostawały niedokończone. Niektóre z wariacji są tutaj jak ledwo widoczne figury trwające bardzo krótko. Pełny kontakt między muzyką obu artystów ujawnił się dla mnie w przepięknej melodii przejmującego emocjonalnie nokturnu, który opiera się na odwróceniu głównego motywu. Być może tęsknota za Rosją, skąd Rachmaninow wyjechał przed stworzeniem tej kompozycji, kazała kompozytorowi wpleść do utworu żalobną melodię średniowiecznej sekwencji „*Dies Irae*”. W towarzystwie tej nowej niezwykle pięknej kreacji, niemożliwym stało się dla mnie rozróżnienie, co jeszcze należy do Paganiniego, a co już jest zamysłem Rachmaninowa. Cały utwór domyka kilka kolejnych wariacji, w trakcie których następuje wycofanie się z głównego motywu Rapsodii i powrotu do punktu równowagi.

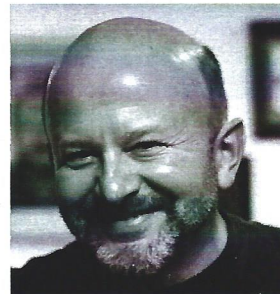
Podaję link internetowy, gdzie czytelnik może sam doświadczyć i posmakować tego utworu muzycznego: <https://www.youtube.com/watch?v=MuCBFkZelW4>.

Post-kontakt

Wspomniana już wcześniej Natalia Żuk zwróciła moją uwagę na to, iż naturą kontaktu jest jak *tkanie pomiędzy*. Czytając o moich przeżyciach z koncertu zainteresowała się etymologią słowa „rapsodia”, które, jak się okazało, oryginalnie odnosiło się do rodzaju pieśni wywodzącej się z tradycji antycznej Grecji i może być przetłumaczone jako *tkana muzyka*. Dzięki naszemu dialogowi w jednej chwili uświadomiłem sobie spójność tych zasadniczo odmiennych aktywności, a Natalii – umożliwiło stworzyć zarazem poetycką i namacalnie konkretną nazwę dla uchwycenia natury procesu kontaktowania się: kontakt jest jak tkanie pomiędzy.

Uśmiecham się, gdy przypominam sobie ponownie o twórczej mocy pełnego kontaktu. *Nowe, znaczące całości stwarzane są przez świadomy kontakt. Przeto uświadomienie jest integracją problemu* [Santorski 1988, s. 65]. Mam potrzebę głośno krzyknąć słowa, jakich użył Theodore Adorno [1952] poruszony do głębi muzyką Wagnera: *Nie bez powodu nowatorski, przepełniony emocjami dźwięk skrzypiec zaliczany jest do największych wynalazków wieku Kartezjusza!* Bezpośredni, zaangażowany kontakt z jakimkolwiek tworzywem umożliwia nam odkrywanie na nowo sensu naszej rzeczywistości i tworzenie nowych znaczeń. Terapia Gestalt podkreśla jednakową wartość wszystkich trzech sfer świadomości: tej skierowanej na świat zewnętrzny poprzez zmysły, jak i tej skierowanej do wewnątrz na odczucia z ciała i emocje oraz sfery poznawczo-intuicyjnej, jaka pomiędzy nimi pośredniczy, a której treścią są myśli, wspomnienia, wyobrażenia i metafora. Jedynie dzięki wyważonemu czerpaniu doświadczenia ze wszystkich trzech sfer świadomości jednostka jest w stanie trafnie odbierać sytuację i właściwie się do niej ustosunkować.

Sądzę, iż właśnie tak stało się w moim kontakcie z Natalią. Jej ujęcie kontaktu jako *tkanie pomiędzy* spowodowało, iż zwróciłem większą uwagę na proces mojej współpracy z Natalią przy obróbce tego artykułu. Miałem wrażenie, że obydwójce byliśmy tak bardzo zaangażowani w proces zgłębiania zjawiska kontaktu i pochłonięci naszym dialogiem, że chwilami niemal przestawaliśmy istnieć osobno. To nasze zaangażowane spotkanie, pełnia naszego kontaktu, że tak powiem, przejmowała wtedy ster. Swobodny przepływ świadomości, jaki chwilowo istniał w tych momentach był prawdziwie jak *tkanie pomiędzy*: nieprzerwany dialog przy pomocy poczty internetowej, gdzie maile krążyły między nami jak czółenka tkackie, prześlizgując się raz po raz między dwiema nicielnkami krosna i przerzucając wątek tam i z powrotem, tam i z powrotem. W ten właśnie sposób udało się nam wspólnie nadać ostateczny kształt esejowi, który w tej chwili już przekazujemy w ręce czytelnika. Moją nadzieją jest, że to, co czytelnik przeczyta będzie dla niego zachętą do włączenia się w dialog na temat tego, czym jest dlań fenomen kontaktu.



Piotr Mierkowski – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta zrzeszony w UKCP i specjalista Counselingu Gestalt akredytowany przez BACP. Ukończył studia magisterskie z zakresu psychoterapii Gestalt w Gestalt Centre London, gdzie pełnił do niedawna funkcję dyrektora-konsultanta. Piotr posiada wieloletni staż pracy z ciałem. Od ponad 20 lat prowadzi psychoterapię osób dorosłych i terapię par w języku angielskim i polskim oraz oferuje superwizję. W swojej pracy klinicznej przykłada szczególną uwagę do budowania relacji terapeutycznej opartej na zaufaniu i uwzględniającej niepowtarzalną naturę każdego klienta i jego specyficznej sytuacji; www.gestalttherapist.co.uk

Bibliografia:

- W. H. Auden, Notes on music and opera, [w:] The dyer's hand, Vintage, New York 1962
- A. R. Barlow, Gestalt-antecedent influence or historical accident, [w:] "The Gestalt Journal" 1981 nr 9
- H. Bauman, Self organization and dialogue, [w:] On the intimate ground: a gestalt approach to working with couples, red. G. Wheeler, S. Backman, Jossey-Bass, San Francisco 1994
- B. Giltburg, The pitfalls and perks of playing a concert hall piano, „The Guardian” 2015
- R. Hycner, The Therapist as Relational Artist, osobista rozmowa w trakcie warsztatów szkoleniowych dla psychoterapeutów, Hawkwood 2006
- J. Krupiński, Determinanty dzieła sztuki jako continuum obrazów, [w:] „Estetyka i Krytyka” 2013, nr 1
- L. Latner, The Gestalt therapy book. The Gestalt Journal Press, New York 1986
- P. Mierkowski, Refleksje po konferencji naukowej Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt, „British Gestalt Journal”, <http://www.britishgestaltjournal.com>, dostęp: 20.01.2015 r.
- C. Miłosz, Nieobjęta ziemia, Instytut Literacki, Paryż 1984
- F. S. Perls, R. F. Hefferline, P. Goodman, Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality. Souvenir Press, London 1951
- L. Perls, Living at the Boundary, [w:] "The Gestalt Journal Press", New York 1992
- A. Roy, Bóg rzeczy małych, Wyd. ZYSK i Sk-a, Poznań 1998
- J. Santorski, Rezonans i dialog – zakłócenia kontaktu w pomaganiu, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1988
- T. Stoehr, Here now next: Paul Goodman and the origins of Gestalt therapy, Jossey-Bass, San Francisco 1994
- G. M. Yontef, Awareness, dialogue and process. Essays on Gestalt therapy, [w:] "The Gestalt Journal Press", New York 1993
- J. Zinker, S. Nevis, The aesthetics couples therapy, [w:] On the intimate ground: a gestalt approach to working with couples, red. G. Wheeler, S. Backman, Jossey-Bass, San Francisco 1994