



Maria Krawczyk

**Czy można zbudować zdalny „dom komunikacyjny”?
O współczesnym ujęciu teorii pola
w indywidualnej psychoterapii Gestalt online**

Warszawa 2022

1. Wstęp

Czy można zbudować zdalny „dom komunikacyjny”¹? Czy podczas sesji online istnieje wspólne dla terapeuty_ki i klienta_ki tu i teraz, jeśli odpadają oczywiste dotychczas elementy: wspólna z klientem_ką przestrzeń (łącznie np. z pogodą, temperaturą) i poniekąd czas (różnica stref czasowych, opóźnienie komunikatora)? Jak czerpać z ucieleśnionego ja, siedząc przed komputerem? Jak eksperymentować online? I wreszcie: co sprawia, że sesje online przynoszą terapeutyczny efekt? Te pytania ciekawiły mnie od początku mojej pracy terapeutycznej, którą rozpoczęłam krótko po wybuchu pandemii Covid-19, zmieniającej całkowicie i w zawrotnym tempie dotychczasową rzeczywistość, w tym sposoby pracy, nauki i uczestniczenia w / prowadzenia psychoterapii.

Pozostawanie w sytuacji zagrożenia zdrowia, a czasem nawet życia, w tym praca terapeutyczna w takiej rzeczywistości – jak to miało miejsce w czasie pandemii – dotyka ważnych kwestii moralnych, etycznych i filozoficznych. Gestalt jest nurtem głęboko zakorzenionym w egzystencjalizmie, w którym można szukać odpowiedzi dotyczących wartości osoby, ulotności i kruchości istnienia, wartości wolności i stanowienia o sobie.

Praca ta jest próbą odpowiedzi na powyższe pytania z perspektywy niezwykle ważnej dla Gestaltu teorii pola. Jak pisał Malcolm Parlett, „Teoria pola, jak zwykł podkreślać Lewin, jest czymś więcej niż teorią w konwencjonalnym sensie. Daje nam ona holistyczny sposób postrzegania ludzkiego doświadczenia. Perspektywa ta jest kluczowa, abyśmy stali się kompetentnymi i wrażliwymi praktykami”².

W pierwszej części pracy zajmuję się teorią pola – jej pierwotną definicją stworzoną przez Kurta Lewina, rozwiniętą i dostosowaną przez współtwórców Gestaltu – Fredericka Perlsa, Alpha F. Hefferline’a i Paula Goodmana. Następnie skupiam się na współczesnym rozumieniu teorii, przytaczając ważniejsze jej ujęcia. Wychodzę z założenia, że poznanie współczesnej myśli jest wartością samą w sobie, a dodatkowo może pomóc we właściwym zrozumieniu wpływu elementu pola, jakim jest kontakt online, na proces terapeutyczny.

W drugiej części koncentruję się na kwestiach praktycznych prowadzenia psychoterapii online³: stronie etycznej, technicznej i prawnej jako bezpiecznych ramach, a przede wszystkim specyfice pracy Gestalt online, czyli na tym, jak zdalny sposób komunikacji wpływa na pole. Szukam również odpowiedzi na pytanie, jak

¹ „Więc co się dzieje, gdy dwoje ludzi jest ze sobą w relacji i oboje konstelują swoje pola w tym samym czasie? Zamiast myśleć o dwóch oddzielnych polach fenomenów, przyjmijmy, że gdy dwoje ludzi w jakiś sposób ze sobą rozmawia lub angażuje się, powstaje coś, co nie jest wytworem żadnego z nich wyłącznie. To, co dzieje się między nimi, jest funkcją ich obojga razem. Jest to rzeczywistość współtworzona [...], która potencjalnie obejmuje wszystko, co znajduje się na polach doświadczalnych lub przestrzeniach życia każdego z dwojga uczestników, ale nie jest po prostu zsumowanymi dwoma zestawami doświadczeń. Jest to raczej dzielone pole, wspólny dom komunikacyjny, który jest wzajemnie konstruowany”. Parlett Malcolm, Refleksje o Teorii Pola, *British Gestalt Journal*, 1991, No. 1, p. 68–91, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Refleksje-o-Teorii-Pola.pdf> [dostęp 02.02.2022].

² Parlett Malcolm, Jednolite pole w praktyce, *Gestalt Review*, 1997, Vol. 1, No. 1, p. 16–33, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Jednolite_pole_w_praktyce_calosc.pdf [dostęp 03.02.2022].

³ Nie zajmuję się psychoterapią prowadzoną przez telefon, czat oraz formami asynchronicznymi psychoterapii(?), czyli wymianą mejli, wiadomości etc.

poradzić sobie z trudnościami oraz jak wykorzystać nowe możliwości otwierające się w pracy zdalnej na rzecz klienta_ki.

„It's not the same”⁴ – tak pracę online podsumowali psychoterapeuci i psychoterapeutki Gestalt rozpoczynający prowadzenie terapii w tej formie krótko po wybuchu pandemii. I rzeczywiście – praca terapeutyczna online to coś innego niż praca w gabinecie. Nie chodzi o to, by temu zaprzeczać. Nie chodzi również o to, by sesje online na siłę upodobnić do sesji w gabinecie.

Wartością wydaje się poszukiwanie tego, jak pracować, przyjmując z pokorą ograniczenia, ale i dostrzegając nowe możliwości, co dla gestaltystów_ek może być o tyle łatwiejsze, że kreatywność jest składową tego nurtu terapii. Pomocna może być perspektywa spojrzenia na odczuwaną konieczność pracy w gabinecie jako na pewien rodzaj usztywnienia. Jak zaadaptować się do nowego tu i teraz, wiedząc, że może nie być powrotu do rzeczywistości sprzed pandemii lub że sytuacja może się powtórzyć? Tak czy inaczej, praca online nie jest dla każdego – zarówno klienta_ki, jak i terapeuty_ki – i jeśli któraś ze stron procesu odczuwa opór przed tą formą kontaktu, nie warto na siłę go przełamywać.

Tak o swoim doświadczeniu, które jest bliskie autorce tej pracy, pisze Helena Kallner: „Jestem pewna, że ten czas [pandemii Covid-19 – przyp. MK] na zawsze zmieni moją praktykę. Mam opory przed stwierdzeniem, że lubię pracować online, bo zdecydowanie wolę spotkania fizyczne. Dostosowałam się jednak i są sesje, które naprawdę sprawiają mi przyjemność. Uczę się nowych umiejętności, a moi klienci i ja odkrywamy tę «nowość» razem i odnajdujemy siebie nawzajem na nowe sposoby. To jest rozwój, prawda? Cokolwiek się stanie, czuję, że praca online jest tutaj, aby z nami pozostać”⁵.

⁴ Picó Vila David, How to Do Gestalt Therapy Online, Terapiados Formación, webinar z 7 kwietnia 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=4nfiWOBa0YM> [dostęp 28.04.2022].

⁵ Kallner Helena, Phronesis and knowing through movement: working with Gestalt psychotherapy online, British Gestalt Journal 2020, Vol. 29, No. 2, p. 11–17, https://www.academia.edu/45184247/Phronesis_and_knowing_through_movement_working_with_Gestalt_psychotherapy_online [dostęp 26.04.2022]. Tłumaczenie fragmentów artykułu – Ula Krasny.

1.1. Definicje pola Lewina oraz Perlsa, Hefferline'a i Goodmana

Pojęcie pola w psychologii wywodzi się z fizyki, gdzie określa wzajemne oddziaływanie obiektów – przestrzenny rozkład pewnej wielkości⁶. Kurt Lewin, niemiecko-amerykański psycholog, pionier psychologii stosowanej, członek szkoły psychologii Gestalt, w 1952 roku przedstawił koncepcję pola (dokładniej: psychologii topologicznej i wektorowej) jako współzależności, wzorców interakcji między człowiekiem a jego środowiskiem, z którym tworzy on całość⁷.

Teorię pola w jego ujęciu można wyrazić wzorem: $B = f(p, e)$, co oznacza, że zachowanie (B, ang. behavior) jest funkcją osoby (p, ang. person) i jej środowiska kulturowego (e, ang. cultural environment). Oznacza to, że zachowanie jest skutkiem, następstwem tego, jaka/kim jest osoba i jakie jest jej środowisko. Co z tego wynika? Zmiana w obrębie którejkolwiek z wartości równania pociąga zmianę po drugiej stronie znaku równości. Lewin podaje tu przykład rowu czy stogu siana, które dla zakochanej pary będą miłym miejscem intymnej schadzki, natomiast dla żołnierza w czasie wojny – potencjalną kryjówką dla niego, ale i dla wroga. W obu przypadkach, to kim są osoby i ich środowisko wpływa w sposób oczywisty na ich zachowanie.

Lewinowska teoria pola okazała się niezwykle inspirująca dla Fritza Perlsa, Ralpha Hefferline'a i Paula Goodmana, którzy przedstawili własną koncepcję pola organizm / środowisko (ang. organism / environment field)⁸.

Autorzy podkreślają potrzebę odejścia od dualistycznego spojrzenia, ostrego i zarazem zniekształcającego rzeczywistość podziału: „W terapii Gestalt przestrzeń między ja (ang. the self) a innym (ang. the other) nie jest próżnią, jak w większości innych teorii psychologicznych. Doświadczenie rozwija się w polu, podobnym do pola elektrycznego, naładowanego pilnymi sprawami – wolą, potrzebami, preferencjami, tęsknotami, życzeniami, osądami i innymi wyrazami (ang. expressions) lub przejawami (ang. manifestations) istnienia”⁹. W innym miejscu piszą: „W każdym badaniu z zakresu biologii lub psychologii społecznej badanym przedmiotem jest zawsze pole organizm / środowisko. Wszystkie funkcje każdego zwierzęcia są definiowane jako funkcje pola. Fizjologia, myśli i emocje, przedmioty i osoby to abstrakcje, które nabierają znaczenia tylko wtedy, gdy odwołują się do interakcji pola”¹⁰.

Ponadto autorzy podkreślają, że to właśnie w polu – na granicy kontaktu – dokonuje się bardzo ważny proces zmiany nieznanego w znane, a nawet stanowiące część

⁶ „Pisarze zajmujący się teorią pola w naukach humanistycznych uznają, że pojęcie «pola» wywodzi się z fizyki. Pojawiało się tam od XVIII wieku jako pojęcie pomagające wyjaśnić «działanie na odległość». Fizycy zgadzają się, że istnieje pole grawitacyjne, pole elektromagnetyczne (pamiętacie szkolne eksperymenty z opiłkami żelaza na papierze, «zorganizowanymi» przez magnes?) oraz silne i słabe pole jądrowe (Laszlo, 1993)”. Cf. Parlett Malcolm, Jednolite pole w praktyce..., op. cit.

⁷ Cf. Lewin Kurt, Principles of Topological Psychology, McGraw-Hill Book Company Inc., New York and London 1936.

⁸ Cf. Perls Frederick, Hefferline Ralph F., Goodman Paul, Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality, Gestalt Journal Press, New York 1951, (2nd Edition) 1994. Tłumaczenie fragmentów książki – MK.

Mówienie o wspólnej definicji trzech gestaltystów nie jest do końca prawidłowe, ponieważ – zwłaszcza w ich późniejszych pismach – widać różnicę, jaka zarysowuje się między Perlsem, traktującym pole bardziej statycznie, a Goodmanem, definiującym pole jako ciągle zmieniający się proces.

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem.

tożsamości osoby: „Terapia Gestalt przekonuje, że to właśnie na granicy kontaktu, w miejscu spotkania self z innym (ang. meeting between self and other), i wycofania się z tego kontaktu, psychologia może najlepiej wyjaśnić, a psychoterapeuci najlepiej doświadczyć i oddać pacjentom, odpowiedzialność za kształtowanie ich własnego doświadczenia. Co więcej, na granicy kontaktu następuje wzrost – o co przecież w terapii chodzi [...]. Wzrost pochodzi z przemiany pochodzącego ze środowiska nieznanego, w znane, co przekształca je w aspekt self. Na przykład dziewczynka, która po raz pierwszy wsiada na rower, bojaźliwie się chwieje. Nie doświadcza jeszcze tej czynności jako integralnego wyrazu siebie. Przy dziesiątej lub dwunastej przejażdżce może z dumą nazwać się rowerzystką, co staje się jednym z wielu atrybutów składających się na jej tożsamość”¹¹.

1.2. Waga teorii pola we współczesnym Gestalcie

Od czasu publikacji Gestalt Therapy teorią pola zajmowało się bardzo wielu gestaltystów i gestaltystek¹². Znaczenie teorii pola chyba najdobitniej opisał Gary Yontef – „podstawą koncepcyjną terapii Gestalt, światopoglądem, na którym się opiera, jest Gestalt, czyli holizm i teoria pola” (dwie pozostałe to fenomenologia i dialog egzystencjalny)¹³.

W dokumencie EAGT Kompetencje i standardy jakościowe szczególnych kompetencji terapeutów Gestalt¹⁴ już w pierwszym wspomnianym obszarze, mówiącym o profesjonalnej, autonomicznej i przejrzystej praktyce, czytamy: „Specyficzne tło teoretyczne (dotyczące głównie wchodzenia w kontakt, granicy kontaktowej, świadomości, fenomenologii, dialogu, procesu i teorii pola) jest podstawą kompetencji opisywanych z perspektywy teorii terapii Gestalt”.

Bardzo ciekawą, oddolną inicjatywą, której pomysłodawczynią jest Ula Krasny, stał się Kolektyw Naukowy B+R przy Wielkopolskiej Szkole Psychoterapii Gestalt. Jak piszą jego twórcy i twórczynie: „Kolektyw został pomyślany jako miejsce inspirujące do rozwijania teorii, praktyki i badań związanych z terapią Gestalt”. W jego ramach funkcjonuje projekt TeoriaPola.pl, który skupia osoby zainteresowane zagadnieniem – wspólnym czytaniem tekstów, ich tłumaczeniem, dyskusją i popularyzacją wiedzy o teorii pola w Polsce.

¹¹ Ibidem.

¹² Osoby zainteresowane rozwojem teorii pola znajdą nazwiska jej badaczy w bibliografii cytowanych artykułów, książek, wykładów i warsztatów.

¹³ Yontef Gary M., Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy, The Gestalt Journal Press, Santa Barbara 1988,
https://books.google.pl/books?id=NcjNkln05owC&printsec=frontcover&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=field&f=false oraz
https://books.google.pl/books?id=NcjNkln05owC&printsec=frontcover&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=yontef%20field%20theory&f=false [dostęp 28.02.2022].

Tłumaczenie fragmentów artykułu – MK.

¹⁴ Kompetencje i standardy jakościowe szczególnych kompetencji terapeutów Gestalt..., op. cit.

1.3. Historia psychoterapii na odległość¹⁵

Początki psychoterapii na odległość to... koniec XIX wieku i Zygmunt Freud, który wymieniał ze swoimi pacjentami i pacjentkami listy. W latach 60. XX wieku pałeczkę przejęli Amerykanie, którzy po raz pierwszy wykorzystali telefon do przeprowadzenia sesji terapeutycznej. Rok 1966 to początki tekstowej aplikacji komputerowej ELIZA stworzonej przez naukowców z Massachusetts Institute of Technology (MIT). Symulowała ona rozmowę z terapeutą pracującym w nurcie rogeriańskim, choć w rzeczywistości odpowiedzi generował komputer.

W 1972 roku, podczas Międzynarodowej Konferencji na temat Komunikacji Komputerowej, naukowcy z Uniwersytetu Stanforda i Uniwersytetu Kalifornijskiego wykorzystali połączenie komputerowe (łączyąc komputery linią telefoniczną), by zademonstrować zdalną „sesję terapeutyczną”.

W 1986 roku na Uniwersytecie Cornella powstał Dear Uncle Ezra – pierwsze forum, przypominające kolumnę z poradami w czasopiśmie, na którym studenci mogli anonimowo zadać pytanie – od „Dlaczego hot dogi nazywane są hot dogami?” lub „Czy istnieją jakieś teleskopy, które są w stanie zobaczyć flagę Stanów Zjednoczonych, którą umieściliśmy na Księżycu?”, po „Jak mogę się zmusić do bycia bardziej otwartym i nie tak nieśmiałym? Czy coś jest ze mną nie tak?” i pytania na temat AIDS, seksu czy samobójstwa. Początkowo na kampusie zainstalowano dwa tuziny komputerów – terminali, poprzez które studenci zadawali pytania. Odpowiadał na nie – w każdy wtorek i czwartek – anonimowy pracownik (nazywany Drogim wujem Ezrą, od imienia współzałożyciela Uniwersytetu – Ezry Cornella) z przygotowaniem psychologicznym i wsparciem profesorów uniwersytetu. Później, dzięki internetowi, z odpowiedzi Wujka Ezry, także archiwalnych, korzystać mogli już wszyscy. Program działał do 2012 roku.

W 1995 roku terapeuta John Grohol uruchomił pierwszy publiczny, bezpłatny czat na temat zdrowia psychicznego. W tym samym roku dr David Sommers stworzył terapię online, rozumianą jako (prawie) ciągły dialog (czat w czasie rzeczywistym i e-mail) i prywatną relację terapeutyczną – kontakt z terapeutą nie polegał na szukaniu odpowiedzi na pytanie, był godzinny, płatny sesją. Także w 1995 roku Ed Needham skorzystał z czatu jako jedynego środka komunikacji z klientem.

Od początku XXI wieku terapia zdalna rozwijała się coraz intensywniej dzięki dostępności internetu. W 2012 roku powstał Talkspace – pierwsza platforma oferująca nieograniczony kontakt z terapeutą, wykorzystująca wiadomości tekstowe, głosowe i wideo. Przełomową datą był rok 2020 – początek pandemii w Europie, Ameryce Północnej i Południowej, Afryce i Australii oraz jej dalszy rozwój w Azji. Zagrożenie epidemiczne, utrudniony, a czasem niemożliwy, kontakt bezpośredni był katalizatorem rozwoju psychoterapii online w formie wideokonferencji (rzadziej rozmowy telefonicznej).

¹⁵ Pisząc o historii psychoterapii zdalnej, korzystałam ze źródeł: National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2546483/>; Cornell University Cronicle: <https://news.cornell.edu/stories/2007/02/any-person-any-question-ask-dear-uncle-ezra-advice>; Talkspace: <https://www.talkspace.com/blog/history-online-therapy/>; Virginia Counseling: <https://www.vacounseling.com/history-online-counseling/>; psychom: http://www.psychom.com/Onlinehistory_en.html#psychotherapeutic%20machines [dostęp 03.05.2022].

2. Teoria pola we współczesnym świecie Gestaltu

Przedstawione w tym rozdziale teksty teoretyczne pokazują różnorodność rozumienia teorii pola wśród gestaltystów i gestaltystek w ostatnich trzydziestu–czterdziestu latach. Przedstawione perspektywy nie obejmują wszystkich ważnych głosów we współczesnym Gestalcie, jednak dzięki przywołaniu przemyśleń autorów i autorek z różnych krajów, piszących w różnych językach i żyjących z doświadczeniem różnych kultur, wydarzeń historycznych czy uwarunkowań politycznych, mogą być inspiracją do dalszego eksplorowania tematu i namysłu nad własnym postrzeganiem teorii pola oraz sposobach przekucia jej na praktykę Gestalt.

2.1. Gary M. Yontef i pole jako miejsce doświadczania świadomości

Doktor Gary M. Yontef jest amerykańskim psychoterapeutą, szkolił się m.in. u Fritza Perlsa. Współzałożyciel Pacific Gestalt Institute oraz były prezes i przewodniczący wydziału Instytutu Terapii Gestalt w Los Angeles. Autor wielu książek i artykułów dotyczących teorii, praktyki i superwizji w podejściu Gestalt.

W swojej książce *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*¹⁶ pisze, że „teoria terapii Gestalt opiera się na teorii pola”¹⁷. Teoria pola jest rodzajem myślenia naukowego, które najlepiej współgra z innymi składowymi teorii Gestalt: fenomenologią, dialogicznym egzystencjalizmem, eklektyzmem, elastycznym podejściem do opcji klinicznych etc. Poza tym teoria pola jest podejściem teoretycznym, które najlepiej obejmuje kwestie intelektualne, społeczne, kulturalne, polityczne i psychologiczne, którymi zajmuje się terapia Gestalt.

To, co pojawia się w polu, to fenomeny, czyli to, co i jak jest doświadczane. Pole fenomenologiczne sytuuje doświadczenie zawsze w tu i teraz (choć sam obiekt może znajdować się tam i wtedy), ponieważ proces bycia świadomym zawsze dotyczy teraźniejszości.

Dlaczego teoria pola jest tak ważna? „Praktyka i teoria terapii Gestalt zasadza się na wadze bycia świadomym swojego procesu świadomości”¹⁸. Jedynym celem terapii Gestalt jest, według Yontefa, właśnie świadomość. Próba osiągnięcia celu, bez wglądu, nie jest podejściem fenomenologicznym.

Teoria pola wskazuje na to, jak myślimy, a to z kolei jest ważną częścią świadomości. Wszyscy ludzie mają jakieś niejawne przekonania, teorie naukowe, metafizyczne założenia, które determinują i kształtują myślenie. Uświadomienie ich jest kluczowe w metodologii terapii Gestalt. Dzięki teorii pola terapeuta_ka może zidentyfikować, co jest dla klienta_ki najważniejsze i skupić się na tym.

¹⁶ Yontef Gary M., *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*, The Gestalt Journal Press, Santa Barbara 1988,

https://books.google.pl/books?id=NcjNkln05owC&printsec=frontcover&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=field&f=false oraz

https://books.google.pl/books?id=NcjNkln05owC&printsec=frontcover&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=yontef%20field%20theory&f=false [dostęp 28.02.2022].

Tłumaczenie fragmentów książki – MK.

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ Ibidem.

Gary Yontef w rozdziale Dialogic Gestalt Therapy¹⁹ pisze, że zasadą gestaltowskiej teorii pola jest integracja polaryzacji; dychotomie, których doświadcza klient_ka, są sztucznym dualizmem, który jest skutkiem jedynie częściowego zrozumienia. „Czy jednostka tworzy środowisko, czy to środowisko tworzy jednostkę?”²⁰. Tak postawione pytanie tworzy fałszywą dychotomię, z której pozwala wyjść teoria pola. Ponadto umożliwia ona zintegrować podejście włączające ciało, umysł, emocje interakcje społeczne oraz aspekty duchowe i transpersonalne.

W rozdziale Gestalt therapy theory of change²¹ autor przygląda się teorii pola w odniesieniu do teorii zmiany w psychoterapii Gestalt. Pisze: „Teoria pola jest niezbędna do zrozumienia teorii zmiany w terapii Gestalt, pola organizm–środowisko, paradoksalnej teorii zmiany oraz holistycznej wiary w samoregulację organizmu. Teoria pola terapii Gestalt to punkt widzenia na to, jak świat jest zorganizowany, jak działa, jak obserwować jego organizację i jak zachodzi w nim zmiana [...]”²².

Autor wymienia zasady teorii pola, które stanowią integralną część teorii zmiany²³:

1. Zmiana jest funkcją całego kontekstu, w którym żyje osoba, dlatego też praca nad świadomością w terapii (ang. the awareness work in therapy) musi być holistyczna i dotyczyć całego kontekstu życia pacjenta i całego kontekstu terapii, czyli uwzględniać: „stopień dojrzałości procesów genetycznych/biologicznych, rozwój psychobiospołeczny jako funkcję relacji międzyludzkich w ciągu życia, wpływy rodzinne i kulturowe, warunki pracy i życia w danej społeczności etc.”. Jej holizm dotyczy także włączenia różnorodnych, potrzebnych w danej sytuacji, metod pracy. Zmiana lub brak zmiany w terapii jest wynikiem całego pola pacjent–terapeuta.
2. „Zmiana w dowolnym miejscu pola wpływa na wszystkie podsystemy pola” – dotyczy to każdej relacji. I choć jednostki w pewnym sensie funkcjonują oddzielnie, zawsze są w jakimś stopniu zależne od siebie i od całości.
3. Terapia Gestalt skupia się na subiektywnej świadomości pacjenta_ki. Należy do niej cały „kontekst sił, który stanowi tło codziennego życia pacjenta”, włączając w to wydarzenia z przeszłości, o ile wpływają na obecne pole pacjenta_ki.

¹⁹ Yontef Gary M., Dialogic Gestalt Therapy, in: Handbook of Experiential Psychotherapy, Greenberg Leslie S., Watson Jeanne C., Lietaer Germain O. (Eds.), The Guilford Press, New York–London 1998, https://books.google.pl/books?id=b1i3QJYjj_kC&pg=PA82&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&ved=2ahUKEwjH543C0Zj2AhVFhP0HHZZvAXwQ6wF6BAgFEAE#v=onepage&q=yontef%20field%20theory&f=false [dostęp 28.02.2022]. Tłumaczenie fragmentów książki – MK.

²⁰ Ibidem.

²¹ Yontef Gary M., Gestalt therapy theory of change, in: Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice, Woldt Ansel and Toman Sarah (Eds.), p. 81–100, Sage Publications, Thousand Oaks, California 2005, https://www.researchgate.net/publication/288946647_Gestalt_therapy_theory_of_change [dostęp 27.02.2022]. Tłumaczenie fragmentów książki – MK.

²² Ibidem.

²³ Wszystkie cytaty dotyczące zasad teorii pola pochodzą z: Yontef Gary M., Gestalt therapy theory of change..., op. cit.

4. „Zmiana zachodzi jako funkcja całego pola, wszystkich sił składających się na pole i zachodzi w czasie i przestrzeni”. W terapii Gestalt zmiana jest procesem, a nie wyizolowanym zdarzeniem czy strukturą.
5. Punkt widzenia Gestaltu jest fenomenologiczny, nie istnieje „obiektywna” rzeczywistość, ponieważ jej poznanie jest zależne od miejsca, czasu i perspektywy poznającego. Jednocześnie żadna świadomość nie jest tylko subiektywna, ponieważ każda świadomość „zamierza ku czemuś” (ang. intend toward something). „Obserwuję pacjenta w moim gabinecie w konkretnym [dla mnie] dniu i to jest także konkretny dzień w życiu pacjenta. W innym dniu lub w innym kontekście pacjent może wydawać mi się zupełnie inny. [...] Całościowe spojrzenie na pacjenta uwzględnia nie tylko interakcję w danym momencie, ale i spojrzenie na osobę w różnych kontekstach czasu i sytuacji”.

Zmiana występuje dzięki siłom pola. Jeśli dziecko nie doświadcza wsparcia pola, uczy się, jak ograniczać swoją świadomość do czegoś, co jest akceptowane przez rodziców. W psychoterapii wsparcie pola pacjenta_ki poprzez jego rozpoznanie i uszanowanie, daje szansę na wzrost i rozwój.

2.2. Malcolm Parlett i pięć zasad teorii jednolitego pola

Doktor Malcolm Parlett, brytyjski psycholog, wykładowca akademicki, psychoterapeuta Gestalt i coach, współzałożyciel m.in. Gestalt Psychotherapy and Training Institute oraz British Gestalt Journal, w swoim artykule Refleksje o Teorii Pola²⁴ z 1991 roku rozwija teorię Kurta Lewina.

Zwraca uwagę na kontekst: od XVI, XVII wieku światopogląd organiczny, według którego ludzie doświadczały rzeczywistości duchowej i materialnej, żyjąc w małych wspólnotach, zmienia się na rzecz światopoglądu naukowego. Wraz z jego rozwojem: „przyszło przekonanie [...], że ludzie również mogą być uważani za maszyny, a ich rzeczywiste osobiste doświadczenie może być odłożone na bok i odrzucone na rzecz «obiektywnych wskaźników» zachowania w warunkach laboratoryjnych”.

Człowiek przestaje być uczestnikiem na rzecz postawy „wyalienowanego obserwatora”. Najważniejsze stają się „podejścia ilościowe, obiektywizm i racjonalność”. Teoria pola zmienia tę perspektywę: widzi człowieka i doświadczaną przez niego rzeczywistość całościowo. Nie oddziela obserwatora od obserwowanego, mówi o „świadomości uczestniczącej”²⁵. To, co subiektywne, nie jest kwestionowane jako nienaukowe czy traktowane z podejrzliwością jako „niejasne i mętne”.

Teoria pola nie jest jednak prostym powrotem do światopoglądu sprzed ery naukowej, bazującym na karykaturalnym „uderzaniu w naukę”. Jej holizm zasadza się na powrocie do koncepcji zjednoczonej całości, „w której podmiot i przedmiot przestają być w opozycji: moje pole doświadczalne obejmuje znaczenia, które znajdują w moim środowisku”.

²⁴ Parlett Malcolm, Refleksje o Teorii Pola..., op. cit. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie cytaty dalszej części tego paragrafu pochodzą ze wspomnianego artykułu.

²⁵ Berman Morris, The Reenchantment of the World, Cornell University Press, Ithaca 1981.

Parlett przedstawia pięć zasad teorii pola. Są to:

1. Zasada organizacji

„Znaczenie wynika ze spojrzenia na totalną sytuację, na całość współistniejących faktów” – pisze. Przywołuje przykład: co stałoby się, gdyby w pobliżu sali wykładowej, w której wygłasza wykład, wybuchła bomba? Niechybnie zreorganizowałoby to całe pole: wykład byłby przerwany, stoły mogłyby stać się noszami dla rannych, a krzesła – prowizorycznymi łózkami. Przykład ten pokazuje fenomenologiczną istotę pola – nie jest ono niezmiennie, dane na zawsze, a urzeczywistnia się, organizuje w zależności od całościowej sytuacji.

Parlett zwraca tu uwagę na drobne zachowania klienta_ki (epifenomeny), które mogą zdawać się błahe. Zachęca, by z czasem zwrócić na nie uwagę, ponieważ mogą one być oznaką specyficznego organizowania pola przez osobę w terapii (np. niezakończona sytuacja, na którą wskazują zatrzymane impulsy)²⁶.

2. Zasada współczesności

Parlett przywołuje Lewinowski „charakter sytuacji w danym czasie”. Istnieje tylko teraz: przeszłość-jako-zapamiętana-teraz lub przyszłość-jako-przewidywana-teraz²⁷. Dlaczego? Pole jest nie obecne w przeszłości czy przyszłości, dlatego to, co jest figurą, należy do terażniejszości. Terapeutycznie ważne jest to, w jaki sposób wydarzenia, plany, marzenia etc. „stanowią [...] część [...] obecnej terażniejszości” klienta_ki. W tym sensie wydarzenia z przeszłości lub plany na przyszłość są terapeutycznie istotne jedynie w tym zakresie, w jakim osoba w terapii doświadcza ich w terażniejszości, jak się one dla niej jawią (w jaki sposób dane wydarzenie jest np. „wspominane, pomijane, trywializowane lub powiększane teraz”).

Autor zwraca uwagę na fundamentalną prawdę – w terapii pole tworzy osoba w terapii oraz „obecność jej terapeuty”. To od relacji terapeutycznej (poziom zaufania, bycie wspierającym, jasność / niejasność granic terapeuty) zależy sposób przywoływania przeszłości czy przyszłości, czyli tworzy obecne pole.

3. Zasada wyjątkowości

„Każda sytuacja i każde pole osoba–sytuacja są wyjątkowe” – pisze Parlett. Wspominając o zasadzie wyjątkowości, zaznacza, że znaczenia są tworzone indywidualnie, w zależności od wielu czynników, m.in.: „indywidualnych okoliczności, poziomu samo-wsparcia klienta, stopnia świadomości, dostępnego czasu, charakteru oporów, pilności bieżącej potrzeby i sposobów, w jaki osoba przerywa kontakt”. Mówiąc krótko: nie ma dwóch takich samych klientów_ek, nawet gdy ich cele terapii

²⁶ Sugestywny przykład zawieszenia nadania znaczenia przez terapeutę_kę (epoché) znajduje się w książce Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt: „By zrozumieć naszych klientów, powinniśmy jako terapeuta Gestalt umożliwić rozwój pola. Gdy Derek rozpoczyna sesję od informacji o śmierci ojca, terapeuta nie spieszy z kondolencjami, ale poświęca czas na zbadanie pola tego doświadczenia i stara się odkryć jego znaczenie dla Dereka. Rozluźniona postawa ciała, brak napięcia mięśni twarzy, spokojny głos, dobry kontakt wzrokowy, używane słowa i treść wypowiedzi ujęte razem w jedną całość wskazują, że w tym momencie Derek odczuwa ulgę”. Sills Charlotte, Fish Sue, Lapworth Phil, Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1999.

²⁷ Lewin Kurt, Field Theory in Social Science, Tavistock, London 1952, cf. Parlett Malcolm, Refleksje o Teorii Pola..., op. cit.

są takie same. Dlatego też nie ma jednego wzoru pracy, wytycznych, określonych interwencji etc.

Parlett nie sugeruje odrzucenia „teoretycznego uogólnienia” zgłaszanych przez klienta_kę problemów i celów, podkreśla jednak, żeby korzystać z nich ostrożnie, z dużą dozą refleksji. W początkującym terapeutę_tce może to budzić frustrację.

Zasada wyjątkowości wymaga od terapeutę_ki postawy szacunku wobec klienta_ki dla jego/jej wyjątkowości oraz tolerancji dwuznaczności i niepewności.

4. Zasada zmieniającego się procesu

„Nawet dla tej samej osoby pole jest na nowo konstruowane chwila po chwili; nie możemy dwukrotnie mieć dokładnie takiego samego doświadczenia”.

Zasada ta zaprasza do otwartości na klienta_kę – nieprzywiązywania się do etykiet, kategorii i definicji (aczkolwiek ważne, by ich także nie odrzucać). To, co było prawdziwe nawet chwilę wcześniej, może okazać się nieadekwatne teraz. Autor zachęca do patrzenia na klienta_kę nie przez pryzmat etykiety (np. klient-retroreflektor), ale procesu retrorefleksji, „w który wszyscy się angażujemy w określonych momentach, w określonych okolicznościach”.

Parlett podkreśla, że nieustanne tworzenie kontaktu wymaga adekwatnych w danym momencie interwencji terapeutę, bycia „na bieżąco”. Z interwencji spóźnionych lub przedwczesnych klient_ka nie może skorzystać, dlatego „właściwy moment jest wszystkim”.

5. Zasada możliwego odniesienia.

„[...] Żadna część totalnego pola nie może być z góry wykluczona jako z natury nieistotna, jakkolwiek przyziemna, powszechna lub pozornie niezwiązana może się wydawać”. Wszystko, co znajduje się w polu, może być potencjalnie ważne lub interesujące, np. „zakorzeniony manieryzm, sposób poruszania się lub styl mówienia” klienta_ki.

Parlett przywołuje metaforę galerii obrazów. Zasada możliwego odniesienia działałaby w ten sposób, że zwiedzający oprócz zwrócenia uwagi na wystawione płótna, wzięłyby także pod uwagę styl ram czy kontekst wystawy. Zaprasza, by terapeutę byli otwarci na „obecną konfigurację pola, bez względu na to, jakiej się jej spodziewamy”.

„Zasada możliwego odniesienia przypomina nam, że uwzględnienie całej sytuacji wymaga właśnie uwzględnienia całej sytuacji”, także tego, co jest stale pomijane, „niewidoczne”. Autor wspomina tu o obserwatorze, jednak mogą to być – zdaje się – także inne elementy pola, np. sesje odbywające się online.

Autor Refleksji o Teorii Pola przywołuje słowa Huntera Beaumonta²⁸, który o polu mówi jako o rzeczywistości współtworzonej przez klienta_kę i terapeutę_kę. Odwołuje się do jego propozycji używania słowa ‘gestalt’ także jako czasownika, na wzór języka niemieckiego. Pole byłoby zatem gestaltowane, czyli następowałby proces „kreowania lub tworzenia konstelacji, wzorzystej całości, przekształcania czegoś w konfigurację” przez obie osoby uczestniczące w procesie terapeutycznym. Co ważne, stworzona

²⁸ Beaumont Hunter, Personal Communication, 1990.

jakość nie jest sumą ich pól z wszystkimi potencjalnymi ich elementami, ale „dzielonym polem, wspólnym domem komunikacyjnym, który jest wzajemnie konstruowany”.

W swoim późniejszym artykule Jednolite pole w praktyce²⁹ Malcolm Parlett rozwija temat teorii pola jako holistycznej koncepcji przeciwstawiającej się dualizmowi: jednostka / system, środowisko, w którym żyje („rodzina, społeczności, grupy zawodowe i narodowościowe”). W swoim tekście tropi i przywołuje dualizmy, które można by tak określić: ciało / umysł, organizm / środowisko, ja / rzeczywistość, przyczyna / skutek, klient_ka / terapeuta_ka, medycyna tradycyjna (koncentrująca się na zdiagnozowanej chorobie) / medycyna holistyczna (uwzględniająca także ogólny stan osoby chorującej, istniejącej „emocjonalnie, fizjologicznie, ekonomicznie i społecznie w określonym stanie całościowego bytu”)³⁰, zwierzęce / ludzkie, prywatne / systemowe, indywidualne / społeczne, kulturowe, polityczne etc. Autor uznaje wspomniane podziały, jednocześnie – dzięki koncepcji jednolitego pola – widzi je (za Kurtem Lewinem) fenomenologicznie, to znaczy jako „tymczasowe i relatywistyczne”, a nie stałe, obiektywne czy absolutne.

Koncepcja jednolitego pola „daje nam [...] holistyczny sposób postrzegania ludzkiego doświadczenia”. Parlett przywołuje tu sugestywny i wiele mówiący obraz drzewa, które może być rozpatrywane jako pojedynczy byt jedynie teoretycznie. W rzeczywistości jest ono częścią całego ekosystemu (inne rośliny i drzewa, drapieżniki, chemia gleby, równowaga ekologiczna planety etc.). Autor zwraca uwagę, że taka dychotomiczna, izolująca konceptualizacja (drzewo i reszta) jest po części wynikiem specyfiki języka³¹, dominacji paradygmatu wiedzy z jego koncepcją przyczynowo-skutkową. By unaocznic, jak brzemienne w skutki jest antyholistyczne postrzeganie rzeczywistości na przykładzie wspomnianego drzewa, autor przywołuje wycinkę lasów deszczowych (perspektywa drzewa jako towaru), bez postrzegania jej skutków, których planeta doświadcza coraz boleśniej.

Antyholistyczne postrzeganie rzeczywistości prowadzi do szkodliwego uproszczenia: „jeśli coś idzie nie tak, znajdziemy osobę lub «czynnik», który należy winić, przyczynę kłopotów lub gdzie leży odpowiedzialność”. W rzeczywistości – jak ze wspomnianym drzewem – sytuacja jest dużo bardziej złożona. Jednocześnie zorientowanie na cały obraz nie oznacza zgody na bycie „nieostrym i niejasnym”. Praca z holistycznej perspektywy polegałaby na „zrozumieniu struktury pola, warstw znaczeniowych,

²⁹ Parlett Malcolm, Jednolite pole w praktyce..., op. cit. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie cytaty w dalszej części tego paragrafu pochodzą ze wspomnianego artykułu.

³⁰ Ciekawą koncepcję – Model Diagnostyczny Trzech Perspektyw – przedstawia Jan Roubal (The Three Perspectives Diagnostic Model. How Can Diagnostics Be Used In the Gestalt Approach And In Psychiatry Without An Unproductive Competition, Gestalt Journal of Australia and New Zealand, 2012, Vol. 8, No 2, p. 21–53, https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5ea9a9929ac402324b508c06/1588177299559/Roubal_3-Perspectives-Dg-Model_GANZ.pdf [dostęp 20.02.2022]). Tłumaczenia terminów – MK.

Autor proponuje, by połączyć Perspektywę Teorii Pola (ang. the Field Theory Perspective, czyli współtworzenie pola relacyjnego tu i teraz), Perspektywę Kontekstualną (ang. the Contextual Perspective, czyli podejmowane role w systemie relacyjnym) i Perspektywę Psychopatologiczną (ang. the Psychopathology Perspective, czyli symptomy kliniczne) i używać ich jako wzajemnie się dopełniających, w zależności od momentu procesu, a nie konkurencyjnych względem siebie.

³¹ Autor zwraca uwagę na ciekawy fakt językowy – pisze, że „być może to bardziej ruchy na rzecz praw kobiet i praw obywatelskich pokazały, że zmiana języka jest krokiem w kierunku zmiany wspólnej fenomenologii”, a więc zmianą na rzecz (bardziej) holistycznego postrzegania rzeczywistości.

kolistych wzorów wzajemnego wpływu, powstawania i zanikania różnych potrzeb organizacyjnych oraz różnic, które występują w obrębie pola”.

Jak zatem ma pracować psychoterapeuta_ka Gestalt w oparciu o teorię pola? Po pierwsze rolą terapeuty_ki jest określenie, jak klient_ka organizuje pole obecnie („na przykład, jakie są «aktualnie aktywne gestalty» i przedsięwzięcia, podziały i style tworzenia granic, figuralne troski jednostki, grupy lub społeczności, jak również stabilne (lub stale odnawiane), utrzymujące się cechy”) oraz jak wcześniejsze konfiguracje pola są aktywowane w terażniejszości, mając w pamięci to, że jedna figura może się przewijać przez tła z różnych momentów życia osoby w terapii, przez co może nabierać różnych znaczeń. Parlett przestrzega przed „przywiązaniem do figury” klienta_ki. Ważne, by za każdym razem zaciekawiać się, jakie znaczenie aktualnie nadaje danej figurze klient_ka.

Bywa, że w życiu pojawia się wydarzenie, które można nazwać – za Parlettem – „transformującym”. W nowych okolicznościach na światło dzienne wychodzą cechy, z których osoba dotychczas nie zdawała sobie sprawy. Bywa i tak, że trudno znaleźć zdarzenia tej rangi. W tym kontekście eksperyment może pełnić funkcję tworzenia nowej rzeczywistości (nowego tła), w której mają szansę uaktywnić się dotychczas nieuświadomione zasoby. By było to możliwe i klient_ka nie wrócił_a do dawnych usztywnionych wzorców reagowania, nawykowego organizowania pola, w polu powinno znaleźć się „wystarczające wsparcie towarzyszące, połączone z przekonującym zaproszeniem do «zaryzykowania zrobienia czegoś inaczej»”. Jeśli tego zabraknie, najpewniej klient_ka przeniesie do terażniejszości wzorce z przeszłości, doświadczając przy tym utraty kontaktu lub wstydu.

Autor Jednolitego pola w praktyce zwraca uwagę na bardzo ciekawe zjawisko postrzegania rzeczywistości społecznej, politycznej, kulturalnej czy ekonomicznej. Według niego zanurzenie jednostki w rzeczywistość podobne jest do zanurzenia ryby w wodzie – oczywiste, wszechogarniające, ale i przeźroczyste. Przyjmowanie, że rzeczywistość nie ma wpływu na jednostkę „jest naiwne”. Co wynika z tego założenia? Z pewnością to, że tak, jak rzeczywistość wpływa na osobę w terapii, taki i osoba ma wpływ na rzeczywistość – „w jednolitym polu zachodzi dwukierunkowy proces”. Skutkiem takiego postrzegania rzeczywistości jest uznanie, że rzeczywistość jest taka, jaką współtworzą jednostki, że nie są w jakiejś grupie, ale są grupą. Nawet wycofanie, apatia i rezygnacja ze sprawczości, wybranie „płynięcia z prądem” są paradoksalnie rodzajem wpływu – poprzez wybór rezygnacji z wpływu.

Podsumowanie tekstu Parletta jest gorzkie. Autor przywołuje słowa Jamesa Hillmana³²: „Mieliśmy sto lat psychoterapii i świat staje się coraz gorszy”. Wskazuje, czym najpewniej według niego zajęliby się dziś Paul Goodman, Eliot Shapiro oraz Fritz i Laura Perls, tym samym pośrednio krytykując współczesnych gestaltystów i gestaltystki zainteresowanych_e „niewielkim polem terapii Gestalt i jej pochodnymi”. Wskazuje na współczesne problemy: proces zanikania społeczności lokalnych, przyspieszenie tempa życia, desensytyzację, alienację i bezmyślność powodowaną przez centra handlowe, telewizję i przepisywane przez lekarzy [zapewne niewłaściwie lub nadmiarowo – przyp. MK] leki. Uważa, że Gestalt jego twórców i twórczyń był dużo bardziej otwarty na rzeczywistość i zaangażowany w nią.

³² Hillman James, Ventura Michael, *We Have Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World Is Getting Worse*, Harper, New York 1992, cf. Parlett Malcolm, *Jednolite pole w praktyce...*, op. cit.

Za Hillmanem i Venturą opowiada się za innym rozłożeniem akcentów: sugeruje wzmocnienie aspektu „powstania i walki z obecnymi nadużyciami wobec człowieka, na przykład zanieczyszczeniem atmosfery i hałasem, nieuchronnym komercjalizmem czy przemocą na ulicach” i mniejszego nacisku na „prywatną podróż” na rzecz wspólnotowości oraz „przeszłe nadużycia” na rzecz terażniejszości. Zaangażowanie na zewnątrz, polityczność widzi jako konsekwencję procesu terapeutycznego, w którym osoba twórczo organizuje swoje pole.

2.3. Gianni Francesetti i model HARP – Ludzkie Dostrojenie, Rezonans i Obecność

Profesor Gianni Francesetti – włoski psychiatra, terapeuta Gestalt, wykładowca, międzynarodowy trener i superwizor, twórca modeli nowatorskiego ujmowania poszczególnych zaburzeń klinicznych. Prezes Gestalt Therapy Centre of Torino oraz Międzynarodowego Instytutu Terapii Gestalt i Psychopatologii, członek wielu stowarzyszeń psychologicznych – w swoim tekście *Perspektywa pola w praktyce klinicznej: W kierunku teorii terapeutycznej phronēsis*³³ proponuje nowatorskie podejście do postrzegania cierpienia klinicznego.

Autor stawia sobie za cel „praktyczne wsparcie konkretnej koncepcji ludzkiego cierpienia i terapii”. Przedstawiona koncepcja nie jest procedurą, techniką (gr. tekhnē), według której należy prowadzić sesję. Bazuje na intersubiektywnych fenomenach, które pojawiają się w tu i teraz klienta_ki i terapeuty_ki pozostających w sojuszu terapeutycznym – na granicy kontaktu. W ten sposób teoria wspiera interwencje tworzone na nowo w każdej sytuacji i z każdą osobą w terapii inaczej. Jest to mądrość praktyczna (gr. phronēsis).

By lepiej zrozumieć teorię, autor rozróżnia pole fenomenalne (ang. phenomenal) i fenomenologiczne (ang. phenomenological).

Pole fenomenalne to „horyzont, w ramach którego wyłaniające się zjawiska doświadczone są tworzone w spotkaniu”. „Jest to sposób, w jaki czas, przestrzeń, granice, sens i sposób bycia są manifestowane w tu i teraz, sprawiając, że pewne formy doświadczenia stają się możliwe, a inne nie”.

Pola fenomenalnego nie można doświadczyć tak, jak przedmiotu. Jednocześnie nie jest ono jedynie doznaniem wewnętrznym – jest tym, co „wyłania się pomiędzy nami i wokół nas w naszym spotkaniu”, co więcej – wywołuje ono efekty³⁴. By je zrozumieć, należy odejść od kartezjańskiej koncepcji doświadczenia (wewnątrz podmiotu) i

³³ Cf. Francesetti Gianni, *Perspektywa pola w praktyce klinicznej: W kierunku teorii terapeutycznej phronēsis* (1997), in: *The Field Perspective in Clinical Practice: Towards a Theory of Therapeutic Phronēsis* from Phil Brownell's Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy (2nd Edition), przeł. Iwo Tarkowski, bibliotekagestalt.pl, http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Perspektywa_Pola_w_praktyce_klinicznej_po_korekcie.pdf [dostęp 14.02.2022]. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie dalsze cytaty w tym paragrafie pochodzą ze wspomnianego tekstu.

³⁴ Autor przywołuje przykład Stanfordzkiego Eksperymentu Więziennego Philipa Zimbardo z 1971 roku. To, co zdarzyło się między uczestnikami eksperymentu (pole, w którym się znaleźli), nie da się zredukować do sumy pól poszczególnych uczestników, którzy w pojedynkę, poza tym polem, nie użyliby przemocy na takim poziomie, jak w eksperymencie.

obiektu (na zewnątrz podmiotu, w świecie) i przyjąć perspektywę fenomenologiczną, w której znajduje się trzeci wymiar tego, co pomiędzy: prawie-bytu.

Pole fenomenalne jest ciągłym procesem, ma wymiar czasowy (czas trwania obecnej chwili, czyli pola to mniej więcej 5 sekund). Jest wyczuwane i odbierane estetycznie, zmysłowo, choć nie jednym konkretnym zmysłem – tak jak człowiek odbiera upływ czasu, mimo że doświadczenie to nie jest ograniczone do zmysłów. Jest ono wytwarzane przez podmioty obecne w danej sytuacji, wytwarzane przez ich cielesność i jednocześnie wpływa na specyfikę cielesności w danej chwili. Pole fenomenalne nie jest statyczne, ma swoją intencjonalność oraz swój kierunek „teraz-dla-potem”.

Pole fenomenologiczne natomiast to pokłosie husserlowskiego zwrotu fenomenologicznego – zdolności do patrzenia na wyłaniające się zjawiska z ciekawością i szukania ich sensu oraz intencjonalności. Wymaga odejścia od natychmiastowej percepcji czy działania (pole fenomenalne), na rzecz obserwacji, zaciekawienia. Pole fenomenologiczne jest obszarem „bycia podmiotem (subject-of)”, podczas gdy pole fenomenalne to sytuacja „bycia poddanym czemuś (subject-to)”.

Bazując na dwóch poprzednich definicjach, autor proponuje nowatorską definicję pola psychopatologicznego jako „pola fenomenalnego, w którym występuje nieobecność na granicy kontaktu: jest to pole, w którym cierpienie jest obecne jako nieobecność”. Cierpienie nie jest zatem umiejscowione w odizolowanej jednostce, jest relacyjne, powstaje na granicy kontaktu. A ponieważ granica jest współtworzona przez osobę w terapii i terapeutę_kę, wynika z tego, że „terapeuta pracuje przede wszystkim nad sobą samym oraz nad modulowaniem swojej obecności i nieobecności na granicy kontaktu”. Pociąga to zmianę perspektywy z np. „Co mogę zrobić dla tak depresyjnego klienta?” na „Jak teraz razem się udepresyjniamy?”. To właśnie wspólne pole udepresyjniania się daje możliwość terapii i wniesienia przez terapeutę_kę do pola własnego wyboru (funkcja ego).

Jak ma się to do praktyki klinicznej? Francesetti proponuje model HARP – Ludzkie Dostrojenie, Rezonans i Obecność (ang. Human Attunement, Resonance and Presence)³⁵.

Dostrojenie to „doświadczenie przez terapeutę czucia na tej samej długości fali co klient, posiadania podobnych lub nawet tych samych uczuć”, jednak z zachowaniem ja i ty – bez popadania w konfluencję. Terapeutycznie jest bardzo ważne, ponieważ stanowi część „procesu uznawania klienta i przyczynia się do nadania ważności jego doświadczeniu”, a przez to godności jego jako osoby cierpiącej. Osoba w terapii nie jest osamotniona w swoim doświadczeniu. Dostrojenie jest sekwencją postrzegania drugiej osoby, tracenia go i za moment ponownego patrzenia – ciągle aktualizowanym procesem.

Rezonans z kolei odwołuje się do zjawiska akustycznego – dźwięk struny jednego instrumentu, np. fortepianu, pobudzi do drgań strunę innego instrumentu w pobliżu – np. gitary. Ponieważ jednak fala dźwiękowa ma określoną częstotliwość, na którą zareaguje tylko jedna ze strun, inne nie będą drgać. Bazując na tej analogii, autor opisuje rezonans terapeuty_ki z klientem_ką jako cielesne lub zmysłowe reakcje, mniej lub bardziej odległe od reakcji klienta_ki, a czasem nawet z nimi sprzeczne.

³⁵ Ang. harp to także 'harfa', co autor odnosi do pracy terapeutycznej, używając metafory gry na dwóch harfach – jedna brzmi, druga rezonuje.

Rezonans może być odbierany nawet jako coś niedopasowanego, dziwnego, niepokojącego, a przez to łatwego do odrzucenia. Warto jednak korzystać z rezonansów, ponieważ mogą być odkrywczą wskazówką dla terapeuty_ki i klienta_ki (jeśli terapeuta_ka uzna, że podzielenie się nim będzie w interesie osoby w terapii). Rezonans jest „epifanią procesu współtworzenia”, pojawia się w terapii_tce, ale nie należy jedynie do terapeuty_ki, ponieważ powstaje na granicy kontaktu³⁶.

Autor przywołuje koncepcję Trwałych Motywów Relacyjnych (ang. ERTs – Enduring Relational Themes) Lynne Jacobs. Są to „współtworzone zjawiska w procesach kontaktu” klient_ka–terapeuta_ka. Motywy są obecne w polu fenomenalnym, zatem dostęp do nich ma i klient_ka, i terapeuta_ka. Ponadto „poprzez motywy cierpienie wyłania się w tu i teraz i zmierza w kierunku przekształcenia nieobecności w ból, a następnie bólu w piękno”. To właśnie rezonanse są sposobem doświadczania motywów, co pozwala dalej terapii_tce modulować swoją obecność i w konsekwencji – zmieniać pole.

Terapeuta_ka – świadomy_a tematów, które krążą w polu fenomenalnym – nie powinien/powinna się z nimi identyfikować, ale zaciekawiać tym, co odczuwa. Koncentracja na tym, co jest pomiędzy, pozwala na poczucie bólu klienta_ki, a w konsekwencji autentyczną obecność, co ma transformujący wpływ na pole.

By móc pracować z modelem HARP, konieczne są następujące kompetencje terapeuty_ki:

1. Otwartość i chęć doświadczania fenomenów dostrojenia i rezonansu.
2. Zaciekawienie własnymi rezonansami i pozwolenia, aby po prostu się pojawiały, bez przypisywania ich z góry tylko klientowi_ce lub tylko sobie.
3. Tolerancja niepewności, jaką niesie ze sobą takie podejście, akceptowanie tego, że nie znamy kierunku, w którym zmierza proces terapii.
4. Poszerzenie uwagi tak, aby poczuć to, co wyłania się z tła, z krawędzi rezonansów.
5. Chwytność i poszukiwanie znaczeń tego, co się pojawia, zgodnie z wyłaniającą się intencjonalnością kontaktu.
6. Wykorzystanie tej świadomości do modulowania obecności terapeuty, tego, jak się zachowuje, ujawniając to, co czuje, lub nie odsłaniając tego wyraźnie, w zależności od sytuacji („Kryterium, które proponuję w celu podjęcia decyzji, czy wyrazić rezonans, czy też nie, jest następujące: terapeuta nie powinien wyrażać swojego rezonansu, dopóki dostrzeże tylko dany rezonans. Aby wyrazić rezonanse, musi uchwycić pewne tło wokół nich, poczuć, że jest ich ciekawy i że nie jest z nimi całkowicie utożsamiony. Zazwyczaj im bardziej klient

³⁶ Cf. Jacobs Lynne, Hopes, fears and enduring relational themes, British Gestalt Journal, 2017, Vol. 26, No. 1, p. 7–16.

cierpi, tym silniejsze są rezonanse, tym trudniej jest się z nimi nie identyfikować i tym większe jest ryzyko retraumatyzacji”³⁷.

Autor podsumowuje swój tekst w wiele mówiącym podrozdziale zatytułowanym: Użyczenie ciała terapeuty klientowi. Zwraca uwagę, że obie osoby w relacji są odpowiedzialne – na poziomie pola fenomenalnego – za to, co czują. Po stronie terapeuty_ki leży natomiast odpowiedzialność za przejście do pola fenomenologicznego i modulowanie go. Ciało terapeuty_ki w tym ujęciu jest tam, gdzie było nieobecne ciało drugiej osoby w doświadczeniu klienta_ki, co wywołało cierpienie (cierpienie = nieobecność). Dzięki aktualnej obecności, cierpienie może być przyjęte i przekształcone. Cierpienie psychopatologiczne jest takie, ponieważ zabrakło doświadczenia go „w pomiędzy” (ang. in the in-between). Nieobecność w doświadczeniu klienta_ki chce zaistnieć, stać się obecna. Terapeuta_ka użycza w tym doświadczeniu siebie, by nieobecność mogła przemienić się „w pomiędzy” w obecność.

„Model HARP jest sposobem na umożliwienie współtworzenia pola psychopatologicznego (nieobecność staje się obecna), na pojawienie się cierpienia (ból dociera do granicy kontaktu) i na przemianę (rozвивa się intencjonalność kontaktu); terapeuta nie identyfikuje się z krążącymi motywami: użycza swojego ciała, aby cierpienie istniało w tu i teraz (dociera do niego cierpienie) i – opierając się na swojej wrażliwości estetycznej – moduluje swoją obecność i wspiera intencjonalność kontaktu. Pompuje w sytuację nowe elementy estetyczne – i z tego wypływa nowa wolność”.

Gianni Francesetti wraca do tematu kilkanaście lat później w artykule From individual symptoms to psychopathological fields. Towards a field perspective on clinical human suffering³⁸.

Zwraca w nim uwagę, że każde postrzeganie rozpoczyna się od poczucia atmosfery – jest to percepcyjny prius, czyli wstępne spostrzeżenie, prepercept (ang. pre-percept, niem. Vorgestalt) – ulotne, mgliste, rozproszone i nieokreślone, przedrefleksyjne,

³⁷ Podobną koncepcję prezentuje Michael Craig Clemmens (The Interactive Field: Gestalt therapy as an embodied relational dialogue, in: Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice, Bar-Yoseph Levine Talia (Ed.), Routledge, London 2011, <https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5a299974652dea5a33374af2/1512675700697/Clemmens-The+Interactive+Field.pdf> [dostęp 19.02.2022]). Tłumaczenie użytych pojęć – MK.

Autor pisze o ucieleśnionym polu relacyjnym jako odpowiedzi na intelektualizację, desensytyzację i uprzedmiotowienie naszego cielesnego i relacyjnego doświadczenia życia we współczesnym świecie, który przyspieszył tak bardzo, że nasze ciała i zmysły nie nadążają z reagowaniem. By ucieleśnione pole relacyjne mogło zaistnieć, potrzebne są szczególne umiejętności: ucieleśnienie (ang. embodiment), dostrojenie (ang. attunement), rezonans (ang. resonance) oraz artykulacja (ang. articulation). Ucieleśnienie terapeuty, czyli poczucie własnego ciała (oddechu, pozycji ciała, spojrzenia etc.) w relacji do innego i pola, jest podstawowym warunkiem wspierającym pozostałe umiejętności. Artykulacja z kolei to nadanie sensu, uświadomienie, wyrażenie rezonansu w myśli lub w interwencji wobec klienta_ki (o ile przyniesie mu/jej to korzyść). To także sposób komunikacji z klientem_ką, który_a może odczytać reakcję terapeuty_ki z jego ucieleśnionej obecności (postawa ciała, mimika, wyraz oczu etc.).

³⁸ Francesetti Gianni, From individual symptoms to psychopathological fields. Towards a field perspective on clinical human suffering, British Gestalt Journal, 2015, Vol. 24, No. 1, p. 5–19, https://www.academia.edu/28140625/From_individual_symptoms_to_psychopathological_fields_Towards_a_field_perspective_on_clinical_human_suffering [dostęp 16.02.2022]. Tłumaczenie fragmentów artykułu – MK.

doświadczane zmysłami, posiadające ładunek afektywny. Prepercepty w ułamku sekundy przechodzą w percepty końcowe (ang. final percept, niem. Endgestalt)³⁹ – określone formy doświadczenia, w których podmiot i przedmiot są od siebie oddzielone, Gestalt jest wyrazisty, kompletny i uporządkowany.

By lepiej zrozumieć to twierdzenie, autor odwołuje się do przykładu widzianego w nocy drzewa: może ono wyglądać jak złodziej w zasadzce. Dzieje się tak nie z powodu błędu poznawczego, ale dlatego, że w atmosferze tej chwili jest strach. „Nie uważam, że tam jest złodziej, spostrzegam złodzieja w obecności strachu, a wiedząc, że się boję, uważam, że to nie jest złodziej”. W pracy terapeutycznej pozostanie przy preperceptach, zdolność dostrajania się terapeuty_ki do nich, jest bardzo ważne, zwłaszcza w sytuacji gdy klient_ka nie potrafi znaleźć końcowych perceptów (oraz w pracy z osobami psychotycznymi). Doświadczanie perperceptów autor nazywa korzeniami gestaltowania, czyli tworzenia figur. „Pole psychopatologiczne jest ekstazą [w etymologicznym znaczeniu tego słowa, czyli 'bycia na zewnątrz siebie' – przyp. MK] doświadczanego cierpienia i wezwaniem do jego transformacji”.

Cierpienie to nieobecność w polu, na granicy kontaktu. Terapia polega zatem na umożliwieniu aktualizacji cierpienia w sytuacji terapeutycznej, bez prób jego zmiany. Zmiana następuje poprzez aktualizację cierpienia – wtedy nieobecne staje się obecne, a pole przestaje być patologiczne. Jest to możliwe w spotkaniu, kiedy terapeuta_ka pozwoli zostać dotknięty_a bólem (jego przeżywaniem, próbą nieodczuwania, znieczulenia etc.) klienta_ki. Uznanie bólu klienta_ki skutkuje pojawieniem się „terapeutycznej miłości” (ang. therapeutic love). Wtedy na pierwszy plan wysuwa się piękno i transformująca moc spotkania.

Jest to perspektywa widoczna w paradoksalnej teorii zmiany Arnolda Beissera⁴⁰. Gdyby terapeuta_ka zajmował_a się zmianą, nie byłby/byłaby w kontakcie z osobą tu i teraz, z jej cierpieniem, które jest nieobecnością na granicy kontaktu. W takiej sytuacji nie byłoby miejsca dla nieobecności, więc i szansa na uznanie jej i uobecnienie. Kiedy nieobecność staje się obecnością, ból staje się pięknem. Perspektywa, jaką powinien przyjąć terapeuta_ka, to wrażliwość estetyczna – bycie obecnym, dostrojonym do własnych zmysłów, a przez to czułym na pole i jego zmiany. Żadna technika nie może zastąpić wrażliwości estetycznej.

Autor przywołuje koncepcję Margherity Spagnuolo Lobb⁴¹, według której pole urzeczywistnia się w polifonii dominiów / domen klienta_ki i terapeuty: dostrajanie się i rezonowanie (dominium konfluencji), uczenie się od siebie (dominium introjekcji), wyobrażanie sobie i wchodzenie w kontakt (dominium projekcji), wycofywanie,

³⁹ Autor odwołuje się do koncepcji jednego z najważniejszych przedstawicieli psychologii Gestalt Wolfganga Metzgera opisaną w książce *Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments*, Dietrich Steinkopff Verlag, Darmstadt 1941.

⁴⁰ Beisser Arnold, *The paradoxical theory of change*, in: *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, and Applications*, Joen Fagan, Lee Shepherd Irma (Eds.), CA: Science and Behavior Books, Palo Alto 1970, *Paradoksalna Teoria Zmiany*, przeł. Piotr Mierkowski, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/2021/01/11/beisser-arnold-paradoksalna-teoria-zmiany-tekst/> [dostęp 19.02.2022].

⁴¹ Spagnuolo Lobb Margherita, *The Now-for-Next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society*, FrancoAngeli, Milan 2013. Więcej w paragrafie: Margherita Spagnuolo Lobb i kroki taneczne.

opowiadanie swoich historii i kreatywność (dominium retrorefleksji), odczucie godności i autonomii sposobu postępowania (dominium egotyzmu).

Terapeuta_ka poprzez wchodzenie w poszczególne dominia pracuje na rzecz wyłonienia się istotnej historii dla intencjonalności kontaktu, przez co wyłania się także część pola psychopatologicznego, które może zostać przekształcone z nieobecnego w obecne.

2.4. Jean-Marie Robine i sytuacja

Jean-Marie Robine jest francuskim psychologiem klinicznym, psychoterapeutą Gestalt, trenerem pracującym głównie w Europie i Ameryce Łacińskiej. W 1980 roku założył i był pierwszym dyrektorem Institut Français de Gestalt-thérapie, był także prezydentem EAGT. Autor wielu artykułów naukowych i książek, członek redakcji pism naukowych. W swojej pracy naukowej szczególnie interesuje go wkład Paula Goodmana i Isadore'a Froma do teorii i praktyki terapii Gestalt.

W artykule *Du champ à la situation*⁴² autor przywołuje koncepcję pola Fritza Perlsa i Paula Goodmana i nadbudowuje na niej własne rozumienie. Według autora psychoterapia stoi przed alternatywnym sposobem definiowania pola: rozumianego jako przynależącego do jednostki (tak np. w psychoanalizie) lub przynależącego do dwóch osób pozostających w polu doświadczenia. Perls i Goodman oscylowali pomiędzy tymi dwoma biegunami, używając odpowiednio sformułowania: „(z) pola” (ang. *from the field*) i „w polu” (ang. *in the field*).

Nawet dziś gestaltysty różnie rozumieją pojęcie pola. Dla jednych jest to „uznanie, że klient ma pewne środowisko, kulturę, historię i tkankę relacyjną, które wymagają wzięcia pod uwagę”. W tym podejściu pojęcie tła, środowiska i pola są stosowane wymiennie. Autor proponuje, by ten aspekt nazywać kontekstem.

Kolejna grupa to terapeuci, dla których bliższa jest perspektywa Kurta Lewina. Pole jest rozumiane jako „pole sił”, które oddziałuje na dany podmiot. O ile analogia z polem magnetycznym jest ciekawą metaforą w odniesieniu do psychologii jednostki, staje się bardziej ryzykowna w odniesieniu do dwóch lub więcej osób.

Jeszcze innym rozumieniem pola jest podejście fenomenologiczne, subiektywne i empiryczne zarazem, w którym mówi się o polu świadomości lub doświadczenia. Pole jest tu „przeżywaną «przestrzenią» percepcji i działań”. Według tej koncepcji pole danej jednostki może być doświadczane przez inną osobę z trudnością, a można się do niego zbliżyć jedynie poprzez „empatię, zrozumienie, intuicję, wnioskowanie lub inny sposób, w jaki zazwyczaj przybliżamy się do subiektywnego doświadczenia drugiej osoby”.

Jak zatem określić pole pacjenta_ki i terapeuty? Perls i Goodman mówią o tym rzadko i nie wprost. Jednocześnie odwołują się często do pojęcia sytuacji i to na nim skupia się Jean-Marie Robine.

⁴² Robine Jean-Marie, *Du champ à la situation*, Cahiers de Gestalt-thérapie, 2002, 1, n° 11, p. 210–225, <https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2002-1-page-210.htm> [dostęp 27.02.2022]. Tłumaczenie fragmentów artykułu – MK. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie dalsze cytaty w tym paragrafie pochodzą ze wspomnianego tekstu.

„Mechanizm terapii (fr. le dispositif thérapeutique), jaki by nie był, to przede wszystkim pewien typ sytuacji. Bycie świadomym wpływu tej sytuacji na nas jest zarazem sposobem na lepsze zrozumienie, jak pewne sytuacje z naszej wcześniejszej historii wpłynęły na nas. Równocześnie świadomość, w jaki sposób możemy być (współ)twórcami sytuacji w tu i teraz, jest sposobem odnowienia lub wzmocnienia naszych kreatywnych umiejętności adaptacyjnych”.

Koncepcja sytuacji jest tak rozpowszechniona, że rzadko staje się figurą. Autor proponuje, by spojrzeć na nią także w ten sposób. Podaje przykład: „Kiedy pacjent siada naprzeciwko mnie i mówi mi, że jest niespokojny, mogę zdecydować, by jego słowa traktować nie tylko jako wypowiedziane w określonej sytuacji, ale także jako słowa sytuacji, tak jakby te słowa należały do niezróżnicowanego pola [...], a nie do osoby, która je wypowiada”.

Klasyczna, indywidualistyczna postawa to koncentracja na niepokoju pacjenta: jak go odczuwa, skąd przychodzi, co mu przypomina, dzięki jakim projekcjom może się pojawić etc. – wynika z rozpoznania, że to, co się dzieje, jest „(z) pola”. Istnieje jednak i inny wybór, który pozwala przyrzeć się temu niepokojowi jako przynależącemu pierwotnie do sytuacji (to, co się dzieje, jest „w polu”): może terapeuta_ka robi coś, co powoduje niepokój klienta_ki, może niepokój jest częścią atmosfery, która tworzy się pomiędzy klientem_ką i terapeutą_ką, może jest to niepokój terapeuty_ki etc. Przyjęcie tej perspektywy to wybór czysto teoretyczny, metodologiczny.

„W tym procesie indywidualizacji są momenty, kiedy ja jestem ja, a ty jesteś ty i możemy się spotkać, są i takie, kiedy ja jestem ty, a ty jesteś ja, inne, kiedy istnieje tylko ktoś (fr. un on)⁴³, jeszcze inne, kiedy istnieje my, nawet iluzoryczne, i wreszcie kiedy nie mam pojęcia, kim jest ja, ani kim jest ty” – pisze dalej autor.

Dodaje także dwie ciekawe uwagi: Po pierwsze, wspomniane w powyższym cytacie „ruchy pola” (lub „ruchy sytuacji”) są ruchami kontaktu. Co z tego wynika? Autor podkreśla, że terapia Gestalt jest bliższa kulturze czasownika (działania), niż kulturze rzeczownika (podmiotu, idei), stąd też jego uważność na używane na sesji czasowniki: kiedy osoba opowiada sen, w którym upuszcza długopis, terapeuta_ka zastanawia się nad figurą upuszczania / opuszczania⁴⁴. Czy może to być np. fantazja o opuszczeniu terapii? Po drugie, skoncentrowanie się na sytuacji i jej składowych doprowadziło autora do większej koncentracji na tym, co jest, a nie czego nie ma. Przedwczesne skupienie się na tym, czego nie ma, zawiera w sobie „powinno tam być”, co z kolei może być dla osoby w terapii zawstydzające. „Zauważenie, że wzrok pacjenta skupia się na obrazie, który wisi za mną, nie jest tym samym, co zauważenie, że nie patrzy na mnie”.

Autor określa ideę sytuacji jako fundament swojej pracy terapeutycznej. Sytuacja jest dla niego stale zmieniającym się teraz. Terapia jest natomiast okazją do dekonstrukcji sytuacji bezpieczeństwa na rzecz otwarcia się na niewiadomą teraz. Dodaje, że terapeuta_ka, który_a rozumie ogół ludzkich aktywności („myślenie, działanie, mówienie, poruszanie się, eksploracja otoczenia etc.”) jako fenomeny graniczne, czyli

⁴³ Trudno przetłumaczyć zaimek ‘on’: używa się go wtedy, kiedy chce się pominąć nazwanie wykonawcy czynności, np. on parle – mówi się, on vous demande au téléphone – ktoś pana/panią prosi do telefonu.

⁴⁴ W jęz. francuskim czasownik ‘laisser tomber’ ma te dwa znaczenia.

modalności kontaktu, nie będzie miał problemu z rozumieniem tych aktywności jako „aktywności sytuacji”.

Terapeuta_ka posługuje się koncepcją figury, jednakże nie ona sama w sobie przyciąga jego uwagę, ale jej relacja z tłem. Wyizolowana figura sama w sobie nie ma sensu. To tak jak z pracą Marcela Duchampa, który „wyjął” muszlę klozetową z domu i umieścił ją na postumencie w galerii rzeźb. Możliwe, że właśnie tu rozpoczyna się uważność na specyfikę tu w tu i teraz każdego spotkania.

2.5. Julianne Appel-Opper i „komunikacja między żyjącym ciałem a żyjącym ciałem”

Julianne Appel-Opper, niemiecka psychoterapeutka pracująca w modalności integratywnej / Gestalt, absolwentka Fritz Perls Institute, superwizorka, trenerka pracująca w Europie, USA i Izraelu, członkini m.in. International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy oraz British Psychological Society; twórczyni autorskiego podejścia psychoterapii relacyjnego żyjącego ciała (RLBP – Relational Living Body Psychotherapy), w tekście Relacyjne żyjące ciało do żyjącej cielesnej komunikacji⁴⁵ koncentruje się na wymiarze cielesnym pola – komunikacji pomiędzy ciałem klienta_ki i terapeuty.

Chcąc opisać postawę, z jaką rozpoczyna pracę z klientem_ką, Julianne Appel-Opper przywołuje metaforę autostrady i łąki. W obu przestrzeniach organizacja pola jest różna: o ile na autostradzie celem jest dotarcie do wyznaczonego punktu, o tyle na łące ważne jest samo bycie, bez wysiłku, koncentracji czy dążenia do osiągnięcia celu. Taka organizacja pola zaprasza do doświadczenia, pozostawania w kontakcie ze swoimi zmysłami, z oddechem, w postawie zaciekawienia. Przenosząc tę metaforę na pracę z klientem_ką, autorka pisze: „Fizycznie dostrajam się do wdzięku żyjącego ciała, a jako żyjące ciało mam poczucie tego, w jaki sposób świat został dany innemu żyjącemu ciału. [...] Witam opowieści, którymi ciało chce / potrzebuje się podzielić”.

Koncepcja Julianne Appel-Opper zwraca uwagę na coś tak oczywistego, że często pomijanego – relacja terapeutyczna to relacja dwóch osób, które mają ciała. W swoim podejściu zwraca szczególną uwagę na ten cielesny wymiar spotkania⁴⁶.

Jakie są podstawy ucieleśnionej pracy terapeutycznej? Autorka pisze, że ważnym uzupełnieniem koncepcji Gestalt jest dla niej współczesna relacyjna teoria psychoanalityczna, z jej założeniem spotkania i negocjacji „światów doświadczenia”⁴⁷ klienta_ki i terapeuty_ki oraz „organizacji self i regulacji afektu, która jest wzajemna i

⁴⁵ Appel-Opper Julianne, Relacyjne żyjące ciało do żyjącej cielesnej komunikacji, *The British Journal of Psychotherapy Integration* (www.ukapi.com), 2008, Vol. 5, Issue 1 p. 49–56, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <https://thelivingbody.net/wp-content/uploads/2021/01/poppr-Julianne-Appel-Opper2008-Relacyjne-zyjace-cialo-do-zyjacej-cielesnej-komunikacji.pdf> [dostęp 10.02.2022]. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie dalsze cytaty w tym paragrafie pochodzą ze wspomnianego tekstu.

⁴⁶ Jak pisze, ważne dla niej było to, że zaczęła pracować w języku, który nie był jej ojczystym, przez co koncentrowała się bardziej na historiach niewypowiedzianych (lub – chciałoby się powiedzieć – wypowiedzianych, ale w inny języku – niewerbalnym).

⁴⁷ Cf. Stolorow Robert D., Atwood George E., Orange Donna M., *Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis*, Basic Books, New York 2002, cf. Ibidem.

współkonstruowana”⁴⁸. Zadaniem psychoanalityka jest odczytanie niewerbalnych komunikatów.

Autorka przywołuje dwie metafory, które wspierają ją w ucieleśnionej pracy. Według metafory „cienia innego” Christophera Bollasa⁴⁹ przeżyte doświadczenia są wciąż obecne w ciele, pozostawiają w nim swój cień. Niektóre z nich czekają, „by być usłyszane przez inne ciało”. Kolejna to koncepcja Mariana Tolpina „przeniesienia krawędzi naprzód lub przeniesienia krawędzi wzrostu” (ang. „leading edge”; w tłumaczeniu Ewy Górskiej: „kontury witalności”)⁵⁰. Pod tą dość enigmatyczną nazwą kryje się założenie, że w ciele klienta_ki w „nieświadomych głębinach” kryją się przeniesione zgodnie ze zdrowym rozwojem dziecięcym „pnąca zdrowia”, choć czasem są dodatkowo „rozbite, karłowate lub zmiażdżone”. Ich spostrzeżenie i nazwanie pomagają terapeutce w adekwatnej pracy na rzecz wspierania ich wyłaniania się i rozwoju, „zdrowego rozkwitu” w ciele.

„Gdy tylko w przestrzeni pojawiają się dwa żyjące ciała, rozwija się pole niewerbalnej komunikacji” – pisze autorka⁵¹. Terapeutka w ten sposób opisuje, jaką postawę przyjmuje podczas sesji: „Funkcjonuję tu na wielu poziomach. Muszę być wystarczająco blisko procesu somatycznego J. [klientki – przyp. MK]. Potrzebuję stworzyć w sobie przestrzeń, aby moje ciało nie zamarzło zbyt szybko i było w stanie z nią rozmawiać. Potrzebuję też odpowiedniego samo-wsparcia. Równolegle obserwuję, jak nasze ciała reagują na siebie i pilnuję grupy”. Ta specyficzna organizacja pozwala być i z osobą, z którą pracuje, i ze sobą samą (mocne zakotwiczenie,

⁴⁸ Beebe Beatrice, Lachmann Frank M., Co-constructing Inner Relational Processes. *Psychoanalytic Psychology*, 1998, Vol. 15, No. 4, p. 480–516, cf. ibidem.

⁴⁹ Bollas Christopher, *The Shadow of the Object, Psychoanalysis of the Unthought Known*, Free Association Books, London 1987, cf. ibidem.

⁵⁰ Tolpin Marian, *Doing Psychoanalysis of Normal Development: Forward Edge Transferences*, 2002, *Postmodern Self Psychology. Progress in Self Psychology*, Vol. 18, Goldberg Arnold (Ed.), p. 167–190, <https://icpla.edu/wp-content/uploads/2018/09/Tolpin-2002-Forward-Edge-1.pdf> [dostęp 11.02.2022], cf. ibidem.

⁵¹ David Picó Vila w swoim artykule Głos w psychoterapii (*Cuadernos Gestalt*, 2014, 4, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/DavidPico.pdf> [dostęp 12.02.2022]) eksploruje inny wymiar komunikacji niewerbalnej. Pozostaje przy dialogu, mówieniu jako formie kontaktu, zwraca jednak przy tym szczególną uwagę na to, jak klient_ka mówi (intonacja, tembr, głośność, barwa, intensywność, tempo mówienia, czystość spółgłosek, projekcja, ton). Podkreśla, jak wiele informacji nie wprost głos wnosi do pola relacyjnego – ze strony klienta_ki, ale i psychoterapeuty_ki: „Nasz głos [...] jest regulowany nie tylko przez środowisko akustyczne, ale przez otoczenie relacyjne. To, w jaki sposób mówimy, zależy głównie od tego, z kim rozmawiamy i w jakich okolicznościach. Można nawet powiedzieć, że nasz głos nie należy w stu procentach do nas. Można go nazwać «intergłosem» (ang. intervoice) [...]. Nasz ton głosu wysyła do innych wiadomości o rodzaju relacji, jaką mamy lub chcemy mieć z nimi”.

metaperspektywa są konieczne przy głębokiej pracy z innym ciałem), i jednocześnie z grupą (jest to sesja w ekspozycji, odbywa się w ramach szkolenia grupowego)⁵².

Przedstawiona przez Julianne Appel-Opper sesja jest w przeważającej większości niewerbalna, stąd pewna trudność w opisanu jej. Podejmując jednak tę próbę, można wskazać poszczególne sekwencje: jestem przy sobie i pozwalam sobie poczuć siebie; pozwalam sobie poczuć klientkę; naśladowuję jej ruch, pozycję, by jeszcze bardziej poczuć, jak ona się ma; pytam siebie, co do mnie przychodzi, kiedy robię to, co ona; jesteśmy w tym razem; czekam, co do mnie przyjdzie; moje ciało proponuje modyfikację jej pozycji, ruchu; pozwalam mojemu ciału na tę modyfikację; obserwuję, jaka będzie odpowiedź klientki.

W tej komunikacji ciała z ciałem można dostrzec zarówno akceptację (robię to, co ciało klientki), jak i propozycję modyfikacji pola (wnoszę swój ruch).

Bardzo dobrym podsumowaniem przedstawionej pracy jest informacja zwrotna J., którą przesłała mailem kilka dni po sesji: „Doceniam bardziej, niż potrafię wyrazić, sposób, w jaki pracujesz, jak również poziom i głębię Twojej obecności. Czuję, że to jak pracujesz, wykracza poza słowa. Środki komunikacji, do których masz dostęp / których używasz, to nie są przede wszystkim słowa. Czułam, że dostroiłaś się / przemówiłaś do rdzenia mnie, mojej duszy, a robiąc to, ominęłaś moje obrony, lęki i opory, których mam wiele, aby naprawdę dać mi to, czego potrzebowałam. Nie wiedziałam świadomie, czego potrzebuję, więc dotarcie do miejsca, w którym się znalazłyśmy, zajęłoby prawdopodobnie lata. Piękno sposobu, w jaki pracujesz, jest również delikatne i pełne szacunku, tak, że czułam się spokojna, wyciszona i zadowolona. Czuję również, że nie całkiem zrozumiałam ważność / znaczenie tego, co się wydarzyło, ponieważ spotkanie / wzrost odbyło się na poziomie, którego nie odwiedzam często. Doświadczenie naszej pracy było przemożne. Czułam, że komunikowałaś się z moim wyższym ja”.

Uderzające jest, jak zmiana medium komunikacji (można by powiedzieć innego sposobu kształtowania pola, czyli rezygnacji ze słów / skrajnego ich ograniczenia) kształtuje pole: klientka „nie wiedziała świadomie”, czego potrzebuje, wiedziało natomiast jej ciało. Terapeutka zauważyła to i odpowiedziała na niewerbalną potrzebę poprzez swoje ciało. Klientka nie zatrzymała się na swoich „obronach, lękach i oporach”, weszła w kontakt i dostała to, czego potrzebowała.

⁵² O ucieleśnionym polu i warunkach jego utrzymania pisze także James Kepner (The Embodied Field, British Gestalt Journal, 2003, Vol. 12, No 1, p. 6–17, przeł. Ula Krasny, <https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5c950cf7652dea60a00272ed/1553272066233/Kepner+++The+Embodied+Field.pdf> [dostęp 24.02.2022]):

„Spośród wszystkich czynników, które przyczyniają się do tworzenia i utrzymywania pola ucieleśnionego, najbardziej podstawowym jest to, że terapeuta [...] ma głębokie połączenie z własnym ucieleśnionym doświadczeniem [...]. Być głęboko ucieleśnionym to mieć dostęp do doświadczenia własnego ciała jako doświadczenia samego siebie. [...] Nie wystarczy po prostu używać własnych «wskazówek cielesnych», jak wielu z nas zostało nauczonych podczas szkolenia. [...] Głębokie ucieleśnienie nie jest tylko dodaniem doświadczenia ciała do orientacji głównie poznawczej; wyłania się ono z odzyskania naszej fizycznej rzeczywistości i doświadczenia oraz integracji coraz bardziej inkluzywnego «ja» – «ja», które obejmuje ucieleśnione doświadczenie w każdym kontakcie.

W artykule z 2012 roku Psychoterapia relacyjnego żyjącego ciała: od fizycznych rezonansów do ucieleśnionych interwencji i eksperymentów⁵³ Julianne Appel-Opper zwraca się do czytelników amerykańskich. Zasadniczo przywołuje wcześniej opisane podejście, tezy etc., w tekście pobrzmiwa jednak ton, który można by odczytać jako polemiczny (wobec koncepcji Giannię Francesettiego i jego modelu HARP?) lub bardziej radykalny.

Autorka pisze, że według niej „nie wystarczy uświadomienie rezonansów fizycznych terapeuty i/lub klienta. Bardziej efektywne wydaje się rozwijanie ucieleśnionych interwencji [...]”. Dalej pozostaje w obszarze dialogu dwóch ciał: terapeuta_ka wnosi własne rezonanse, w ten sposób potwierdza „ciałem-do-ciała” „historie nadawane przez ciało klienta”. Jest to zachętą dla ciała klienta_ki do dalszego komunikowania się, ponieważ dostaje cielesne potwierdzenie od terapeuty_ki. „Pozostając otwartym i obecnym w ciele, terapeuta może monitorować, jak klient na nią/niego wpływa i jak jej/jego interwencje cielesne wpływają na klienta”.

Julianne Appel-Opper mówi dobitnie, że podczas sesji w podejściu psychoterapii relacyjnego żyjącego ciała: „Uwaga nie skupia się na samym kliencie, ale na cielesnej relacji i odniesieniach pomiędzy klientem a mną”. Ponieważ klient_ka wnosi do gabinetu „swoją przedwerbalną niejawną wiedzę relacyjną”, praca jest także przed- lub niewerbalna.

Na koniec autorka dodaje cenną uwagę: język ciała może być podstawowym językiem, kiedy terapeuta_ka i klient_ka pochodzą z innych kultur. To, że są istotami cielesnymi, stanowi płaszczyznę dostatecznego porozumienia i spotkania⁵⁴.

2.6. Margherita Spagnuolo Lobb i kroki taneczne

Margherita Spagnuolo Lobb, psychoterapeutka Gestalt, trenerka i badaczka, jest założycielką i dyrektorką Istituto di Gestalt, podyplomowego instytutu psychoterapii we Włoszech. Członkini wielu stowarzyszeń psychoterapeutycznych, m.in. New York Institute for Gestalt Therapy. Redaguje włoskie czasopismo Quaderni di Gestalt i Gestalt Therapy Book Series.

W swoim tekście Od utraty funkcji ego do kroków tanecznych pomiędzy psychoterapeutą a klientem. Fenomenologia i estetyka kontaktu w psychoterapeutycznym polu⁵⁵ autorka proponuje odejście od indywidualistycznego

⁵³ Appel-Opper Julianne, Psychoterapia relacyjnego żyjącego ciała: od fizycznych rezonansów do ucieleśnionych interwencji i eksperymentów, in: About Relational Body Psychotherapy, Young Courtenay (Ed.), Body Psychotherapy Publications, Galashiels 2012, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <https://thelivingbody.net/wp-content/uploads/2021/01/2012JAO-Psychoterapia-relacyjnego-zyjacego-ciala.pdf> [dostęp 15.02.2022]. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie dalsze cytaty w tym paragrafie pochodzą ze wspomnianego tekstu.

⁵⁴ Więcej inspiracji do pracy w duchu psychoterapii relacyjnego żyjącego ciała (ćwiczenia i procedury oraz komentarze do nich) można znaleźć w tekście Julianne Appel-Opper, Uzdrawiające dialogi ciała w ucieleśnionym polu – interwencje i eksperymenty, Czasopismo Terapii Gestalt. Forum perspektyw Gestaltu, 2017, 31(2), s. 55–74, przeł. Ewa Górńska, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Julianne3.pdf> [dostęp 14.02.2022].

⁵⁵ Spagnuolo Lobb Margherita, Od utraty funkcji ego do kroków tanecznych pomiędzy psychoterapeutą a klientem. Fenomenologia i estetyka kontaktu w psychoterapeutycznym polu, British Gestalt Journal, 2017, Vol. 26, No. 1, p. 28–37, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl,

języka odnoszącego się jedynie do osoby w terapii na rzecz metafory tańca – współtworzenia procesu przez klienta_kę i terapeutę_kę. Nie odrzuca rozwojowych i psychopatologicznych aspektów doświadczenia klienta_ki, rozumie je jednak jako „część doświadczenia tła – jako muzykę «kroków», które klient wykonuje w sytuacji terapeutycznej”. „Utrata funkcji ego” Perlsa, Hefferline’a i Goodmana w tej koncepcji to nabyte sposoby wchodzenia w kontakt, style percepcyjne przynależące do tła (dominia/domeny).

Margherita Spagnuolo Lobb wyróżnia dominia: introjeckji, projekcji, retrofleksji, konfluencji i egotyzmu – sposoby, w jaki klient_ka radzi sobie ze stresem w kontakcie z terapeutą_ką. To, co różni koncepcję dominiów od spojrzenia wspomnianych współzałożycieli Gestaltu, to rozumienie ich jeszcze bardziej relacyjnie: jako tego, co dzieje się pomiędzy osobami wchodzącymi w kontakt, a nie jako tego, co jedna osoba robi drugiej.

Według Perlsa, Hefferline’a i Goodmana „Nie ma sensu definiować oddechu bez powietrza”⁵⁶. Co to znaczy? Powietrzem jest doświadczalne pole klienta_ki, oddechem – rezonans terapeuty, który może informować go o „drugiej stronie księżyca”⁵⁷ – tym co w polu niejawne, niewypowiedziane.

By opisać sposób kontaktowania jako tańca, autorka szuka nowego języka. Są nim „kroki taneczne” – spontaniczne akcje kontaktu. Nie muszą one pojawiać się w wymienionej niżej kolejności, może być i tak, że niektóre z nich nie pojawiają się wcale we wspólnym „tańcu” klienta_ki i terapeuty_ki wcale.

1. Wyczuć się intuicyjnie / rezonować ze sobą

Jest to „wstępne poczucie drugiego i sytuacji”⁵⁸, jeszcze bez ruchu, mowy artykułowanej. Komunikacja odbywa się na poziomie podstawowego języka ciała⁵⁹, odczytywanego za pomocą zmysłów.

2. Postrzegać się wzajemnie

Jest to krok „wzajemnego postrzegania w fenomenologicznej konkretności tworzonej przez zmysły kontaktu”: jak klient_ka i terapeuta_ka wzajemnie na siebie reagują? Jak dążą do zmiany w kontakcie?

3. Rozpoznawać się wzajemnie

Ten krok to „rozpoznanie intencjonalności kontaktu drugiej osoby, która wprowadza sens do ruchu relacyjnego kontaktowania”: słyszę, rozumiem, co jest dla ciebie ważne, jaki jest sens twojego działania, o takiej potrzebie mówisz.

<http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/SpagnuoloLobb1.pdf> [dostęp 18.02.2022]. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie dalsze cytaty w tym paragrafie pochodzą ze wspomnianego tekstu.

⁵⁶ Perls Frederick, Hefferline Ralph F., Goodman Paul, Gestalt Therapy..., op. cit., cf. ibidem.

⁵⁷ Stern Daniel N., Bruschiweiler-Stern Nadia, Harrison Alexandra, Lyons-Ruth Karlen, Morgan Alexander, Nahum Jeremy, Sander Louis, Tronick Edward, On the Other Side of the Moon. The Import of Implicit Knowledge for Gestalt Therapy, in: Spagnuolo Lobb Margherita and Amendt-Lyon Nancy (Eds.), The Art of Gestalt Therapy, Springer, Wien–New York 2002, p. 21–35, cf. ibidem.

⁵⁸ Robine Jean-Marie, Social change begins with two, Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co., Syracuse 2015, cf. ibidem.

⁵⁹ Cf. Porges Stephen W., Teoria poliwalgalna. Przewodnik, przeł. Aleksander Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

4. Dostosować się do siebie

Jest to dostrojenie („odczuwanie tego, co czuje druga osoba”) i rezonowanie („reagowanie własną obecnością i twórczą odmiennością”) osób w kontakcie. Dopełniające się, dialogiczne ruchy „umożliwiają spontaniczny taniec, wyrażają pełną obecność obu osób”.

5. Wspólnie podejmować śmiało kroki

Jest to zwrócenie się ku trzeciemu elementowi, które ma na celu rozluźnić usztywniony gestalt, impas, czyli ku eksperymentowi. Daje on szansę wprowadzenia czegoś nowego do pola, poszerzenia kontaktu i świadomości. Jest to dla klienta_ki także doświadczenie wolności ryzykowania, wybierania nowych, twórczych rozwiązań.

6. Bawić się

W terapii jest także miejsce na wspólnie doświadczaną zabawę, lekkość, radość z wzajemnej obecności, doświadczanie bezpieczeństwa i zaufania do życia. „Terapeuta z przyjemnością patrzy na klienta, a klient przychodzi na terapię z nadzieją”.

7. Docierać do siebie

To „poczucie bycia w zasięgu drugiego i możliwość dotarcia do drugiego”: Czy interesuję się drugą osobą? Czy uczestniczę w odkrywaniu uczuć i znaczeń, wspieram nowość i ryzyko? Towarzyszę i uczę się przekraczać ograniczenia? Jestem?

W tym kroku klient_ka doświadcza poczucia bezpieczeństwa, które pozwala mu/jej na podjęcia ryzyka wejścia w nowe. To z kolei przynosi poczucie sprawczości.

8. Puścić (dbanie o) drugiego

Gdy poprzednie kroki wysycą się, możliwe jest puszczenie (dbania o) drugiego. Taniec może się zakończyć i klient_ka może odejść z poczuciem osiągnięcia tego, nad czym pracował_a, a terapeuta_ka może przekierować uwagę gdzie indziej.

Przyjęcie perspektywy psychoterapii jako wspólnego tańca klienta_ki i terapeuty_ki jest zgodna z obecnym stanem wiedzy z dziedziny neuronauk oraz intersubiektywną i relacyjną psychoanalizą. Ponadto daje terapeutce_tce „spontaniczność współtworzenia kontaktu terapeutycznego (kroki taneczne), uwzględniając rozwojowe i psychopatologiczne aspekty doświadczenia (polifoniczny rozwój domen), jako część doświadczenia tła, jako muzykę «kroków», które klient wnosi w sytuację terapeutyczną” i pozwala korzystać z „własnej obecności jako narzędzia zorientowanego na pole”.

2.7. Nurith Levi i pole polityczne, kulturalne i religijne

Ciekawym dopełnieniem współcześnie rozumianej teorii pola jest głos doktor Nurith Levi, izraelskiej psychoterapeutki Gestalt, terapeutki rodzin i par, wykładowczynie i superwizorki, współtwórczyni i pierwszej przewodniczącej Israeli Gestalt Therapy Association, członkini The Human Rights and Social Responsibility Committee EAGT.

Przy okazji warsztatów Teoria pola – współczesna perspektywa Gestalt⁶⁰ zorganizowanych przez Wielkopolską Szkołę Psychoterapii Gestalt w Poznaniu w 2018 roku, rozmawiała z Martą Rommel, psycholożką, psychoterapeutką i superwizorką Gestalt, trenerką WSPG.

Zapytana o zjawiska współtworzone z klientem_ką, na które powinniśmy zwracać największą uwagę w kontekście teorii pola, podkreśla, że nie ma tu reguły – wszystko może być znaczące. W odpowiedzi na pytanie, jakie parametry pola (kryteria) są najważniejsze dla utrzymania i rozwoju relacji, odpowiada natomiast, że najważniejsze, by być w pełnym kontakcie. Wspomina o konieczności dobrego ugruntowania się, „aby czuć się wspieranym i wolnym”. Pomaga jej w tym zapewnienie dostatecznej ilości powietrza i światła oraz znalezienie odpowiedniego dystansu między terapeutką i klientem_ką, tak by nie czuć się przytłoczonym czy zaatakowanym.

Marta Rommel pyta o szersze pole – kontekst polityczny, kulturalny i religijny, w którym dochodzi do spotkania klienta_ki i terapeuty. W odpowiedzi Nurith Levi przywołuje swoje doświadczenie zarządzania dużą szkołą wyższą, w której kadra i studenci byli mniej więcej w równych proporcjach Żydami i Arabami, oraz pracy terapeutycznej z klientami o różnych poglądach. Doktor Levi jest zwolenniczką dzielenia się swoimi poglądami z klientem_ką, jeśli o to zapyta. Nie inicjuje jednak takich dyskusji ani nie wchodzi w nie głęboko – nie to jest celem terapii. Jednak brak dialogu w tej sprawie mógłby blokować komunikację.

Nurith Levi wspomina także o ciekawym zdarzeniu, jakie miało miejsce na prowadzonych przez nią warsztatach: dotknęła uczestniczki bez zapytania o zgodę, potem przeprosiła i poprawiła się. Zauważa, że wniesienie tego na sesję, uczynienie zdarzenia elementem pola, może być ważnym elementem modelowania: „to może być bardzo ważne przesłanie dla moich klientów, ponieważ oni mogą robić to samo w naszej relacji a następnie w swoim życiu. Dla wielu ludzi powiedzenie «przepraszam» jest bardzo trudne”.

Badaczka zwraca też uwagę na pojęcia przeniesienia i przeciwprzeniesienia, które są częścią pola. Wcześniejsze relacje, doświadczenia, osoby „nachodzą (narzucają się) na obecne pole” i zniekształcają je. Czasem jest to coś do wniesienia na sesję, czasem – na superwizję – w zależności, co posłuży klientowi_ce.

2.8. Frans Meulmeester i siedem kroków Gestaltu

Frans Meulmeester to belgijski psychoterapeuta Gestalt, trener, superwizor, coach i praktyk Gestalt w Organizacjach. Współtwórca instytutów Gestalt w Bułgarii, Gruzji i w Nepalu, członek wielu instytutów Gestalt w Europie, m.in. Organizacji Relational Change w Wielkiej Brytanii. Pracuje głównie w opiece zdrowotnej i edukacji. GPO

⁶⁰ Levi Nurith, Teoria pola – współczesna perspektywa Gestalt. Z Nurith Levi rozmawia Marta Rommel, Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt, <http://www.gestalt-wspg.pl/blog/teoria-pola-wspolczesna-perspektywa-gestalt-zapraszamy-ponownie-na-spotkanie-z-nurith-levi-wywiad-przyprowadzila-marta-rommel/> [dostęp 03.02.2022]. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie dalsze cytaty w tym paragrafie pochodzą ze wspomnianego tekstu.

(Gestalt Practitioner in Organisation) i superwizor oraz jako Europejski Certyfikowany Psychoterapeuta.

W webinarze Teoria pola w Gestalt⁶¹, bazując na koncepcji Jean-Marie Robine'a i Gianniego Francesettiego, przedstawia swoje rozumienie teorii pola. Według niego można mówić o jej trzech elementach: jednostkowym polu każdej z osób (ang. field), sytuacji (ang. situation), czyli części wspólnej pól dwóch lub więcej osób, tego, co nie przynależy do poszczególnych osób, ale jest współtworzone, oraz kontekstu (ang. context), czyli tego, co wokół, co jest szersze – kultury, wcześniejszej historii, okoliczności spotkania etc.

Autor przywołuje trzy koncepcje interakcji: korelacja (między A i B jest jakiś związek, ale nie wiemy jaki), przyczynowość (A powoduje B), synchroniczność (A i B występują razem, nie mogą być zbiegiem okoliczności, jest między nimi powiązanie, ale nie potrafimy wskazać jakie). Pole jest natomiast czwartym sposobem interakcji: kombinacją elementów w nieustającej interakcji, która jest czymś innym niż suma jej części. Każda z części, z momentów, jest unikatowa i nie może być rozumiana bez kontekstu całości – tak, jak nie można poznać natury fal, badając wiadra wody zaczerpniętej z morza.

Jak teoria pola może być obecna w terapii? Autor proponuje siedem kroków Gestaltu:

1. Uświadomienie: coś się dzieje z terapeutą_ką i klientem_ką. To, jak klient_ka wchodzi, siada, zaczyna mówić – powoli lub szybko. Nawet jeśli nic się nie dzieje, to dzieje się nic – to też jest znaczące.
2. Rezonans: terapeuta_ka rezonuje z tym, co dzieje się w kontakcie z klientem_ką. Cokolwiek się dzieje, coś robi to terapeutę_tę, wywiera na niego jakiś wpływ. Warto temu zaufać, ponieważ cokolwiek się pojawia, jest związane z klientem_ką.
3. Znaczenie: spróbuj nadać znaczenie fenomenowi w polu, w odniesieniu do kontekstu, historii klienta_ki.
4. Podzielenie się swoim uświadomieniem: „Pojawia się we mnie X, zastanawiam się, czy w tobie też się to pojawia”. Warto pamiętać o zasadzie funkcjonalnego odsłaniania siebie (ang. functional self-disclosure): wnoszę to, co w danym momencie może być pomocne dla klienta_ki; czasem uświadomienie jest trafne, ale terapeuta_ka ocenia, że nie jest to dobry moment, np. jest na nie za wcześnie. Warto wtedy to zostawić, jeśli jest ważne, wróci później.
5. Sprawdzenie znaczenia: jakie klient_ka nadaje znaczenie uświadomieniu: „Jak to jest dla ciebie, kiedy o tym mówię?”.
6. Wspólne zbadanie fenomenu: „Czy to rozpoznajesz, czy wiesz, kiedy się to dzieje, czy to się powtarza, w jakich sytuacjach?”.
7. Eksperyment: czyli częściowa zmiana pola, by klient_ka mógł/mogła wejść w nowe doświadczenie (i powrót do p. 1 i kolejnych).

⁶¹ Meulmeester Frans, Teoria pola w Gestalt, Rada Studentów Instytutu Gestalt, webinar z 10 listopada 2020, przeł. Andrzej Cała, <https://www.youtube.com/watch?v=SM0hNLbKo-A> [dostęp 19.02.2022].

Psychoterapeuta Gestalt jest częścią pola, dlatego uświadomienie terapeuty_ki odnosi się także do klienta_ki, jest częścią prawdy o nim/niej. Próbuje on być równocześnie wewnątrz (będąc częścią pola, współtworząc je) i na zewnątrz (by się temu przyglądać).

Autor przywołuje wiele mówiącą metaforę – niektórzy psychoterapeuci stoją na brzegu basenu i patrzą, jak klient_ka pływa. Terapeuta_ka Gestalt chce wskoczyć do basenu: „Zobaczmy jak to będzie, jak będziemy pływać razem”. „Co się dzieje, kiedy razem z tobą płynę?”. Jest to doświadczenie pola, które chcemy dać klientowi_ce – w sensie fenomenologicznym, nie – oceniającym.

Pewien człowiek, niezmiernie dumny
z trawnika w swoim ogrodzie,
zauważył nagle, że na trawniku
wrosło mnóstwo mleczy.
I choć próbował wszelkich sposobów,
żeby się ich pozbyć,
nie potrafił zapobiec temu,
by stały się prawdziwą plagą.
Wreszcie napisał do ministra
rolnictwa,
donosząc o wszelkich usiłowaniach,
jakie był podejmował, i zakończył list,
pytając:
„Co mogę zrobić?”.
Wkrótce nadeszła odpowiedź:
„Radzimy Panu nauczyć się je
kochać”.

Anthony de Mello, Mlecze⁶²

3. Teoria pola w pracy online

Przejsie na model pracy online w Polsce lub włączenie go jako opcji obok pracy w gabinecie wymusiła lub znacznie przyspieszyła pandemia Covid-19. Przed 15 marca 2020 (data ogłoszenia całkowitego lockdownu) doświadczenie pracy online miało 27,7 proc. terapeutów_ek uczestniczących w badaniu dr hab. Moniki Frąckowiak-Sochańskiej i dr. Marcina Hermanowskiego, zatytułowanego Psychoterapeutki i psychoterapeuci w czasie pandemii, przeprowadzonego na Wydziale Socjologii UAM, a po tej dacie było to aż 94,1 proc.⁶³. Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że ogromny rozwój psychoterapii online nastąpił w niezwykle krótkim czasie, ponadto w warunkach lęku o zdrowie i życie oraz często pod presją ekonomiczną.

Jednak już 20 lat wcześniej Philip Brownell zauważał, że dzięki internetowi „zmienia się globalne pole Gestaltu. Wzbogaca się i staje się bardziej świadome siebie. Wskutek tego indywidualni członkowie doświadczają procesu powiększania się, pogłębiania i większego zróżnicowania społeczności Gestaltu, a jednocześnie poprawia się kontakt między gestaltystami”⁶⁴.

Wychodząc z założenia, że wszystko wpływa na pole i nie ma elementów nieważnych, przezroczywych, przyjmuję, że forma prowadzenia terapii (w tym przypadku: online)

⁶² Anthony de Mello, *Śpiew ptaka*, przeł. Henryk Pietras, Wydawnictwo Księży Werbistów VERBINUM, Warszawa 1992.

⁶³ Cf. Monika Frąckowiak-Sochańska, Marcin Hermanowski, *Psychoterapeutki i psychoterapeuci w czasie pandemii. Raport z badań*, Wydział Socjologii UAM, cz. 1 (marzec–wrzesień 2020): <https://socjologia.amu.edu.pl/aktualnosci/568-psychoterapeutki-i-psychoterapeuci-w-czasie-pandemii-raport-z-pierwszej-czesci-badan> [dostęp 13.06.2022], cz. 2 (październik 2020–marzec 2021): <http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/psychoterapeuci-w-czasie-pandemii-czesc-2-v2.pdf> [dostęp 13.06.2022]. W przygotowaniu cz. 3 badania.

⁶⁴ Brownell Philip, *Condensing the Field: Internet Communication and Gestalt Community*, *Gestalt Review* Vol. 2, No. 2 (1998), p. 143–153, Penn State University Press, jstor.org, <https://www.jstor.org/stable/44390670> [dostęp 01.05.2022]. Tłumaczenie fragmentu artykułu – MK.

nie jest tu wyjątkiem. Proponuję, by nie myśleć o psychoterapii online, kierując się założeniem: „jak najbardziej upodobnić ją do terapii w gabinecie psychoterapeutycznym”, ale: „dobrać takie rozwiązania, by jak najlepiej pracować na rzecz klienta_ki, z poszanowaniem granic i zachowaniem komfortu obu / wszystkich stron procesu terapeutycznego”.

Praca terapeutyczna online jest oceniana bardzo różnie, zarówno przez terapeutów_ki, jaki i osoby w terapii:

„Otworzył się nowy świat, w pracy online jest możliwe o wiele więcej, niż kiedykolwiek myślałem, że będzie możliwe. Możesz sprawić, by technologia pomagała Ci pozostać w kontakcie z klientem. Może pomóc w podtrzymaniu sojuszu terapeutycznego. Ma dużą moc”⁶⁵.

Inni wskazują na wady pracy terapeutycznej online:

„Strach, że to nieskuteczne”.

„Mniejsza spontaniczność. Poczucie braku żywego kontaktu”.

„Niemożliwość przyjścia [...] w czasie pandemii do gabinetu. Dla niektórych klientów to gabinet jest tym «bezpiecznym miejscem»”⁶⁶.

Bliska mi jest postawa obserwowania konsekwencji wchodzenia w kontakt poprzez komunikator online i sprawdzania, jakie one są, bez ich apriorycznej oceny. Podam przykład: koncentracja uwagi na twarzy rozmówcy/rozmówczyni, którą widać na ekranie, dla części osób buduje poczucie bliskości i ułatwia czytanie emocji, dla innych jest przekraczająca: naruszająca granice intymności i wymuszająca kontakt wzrokowy, dla jeszcze innych – po prostu męcząca.

3.1. Kwestie etyczne, techniczne i prawne, czyli bezpieczne ramy pracy online

Ponieważ w psychoterapii online klient_ka i terapeuta_ka nie spotykają się w przestrzeni realnej – poradni, gabinecie etc. – należy stworzyć bezpieczną rzeczywistość wirtualną, ramy, które zmniejszą lub zlikwidują wady braku współdzielenia tu. Należy do nich – obok wciąż obowiązujących zasad jak w przypadku psychoterapii w gabinecie – uregulowanie dodatkowych kwestii etycznych, technicznych i prawnych.

Naukowcy z Uniwersytetu w Zurychu w 2019 roku przeprowadzili badanie dotyczące etyki pracy psychoterapeutycznej online⁶⁷. Zadali wyszukiwanie po hasłach: etyka,

⁶⁵ Hunt Patricia, Calovska Nevena, Colgan Anne, Mizerska Renata, A Survey On Psychotherapy in Europe during the Covid-19 Lockdown 2020, tłum. Renata Mizerska, The European Association of Psychotherapy, <https://www.europsyche.org/>, <https://www.europsyche.org/app/uploads/2021/03/Microsoft-Word-PSYCHOTHERAPY-IN-EUROPE-DURING-THE-COVID19-LOCKDOWN-2020-BOOKLET-VERSION.docx.pdf> [dostęp 02.03.2022].

⁶⁶ Cf. Monika Frąckowiak-Sochańska, Marcin Hermanowski, Psychoterapeutki i psychoterapeuci w czasie pandemii..., op. cit.

⁶⁷ Cf. Müller Jonas, Adrian, Stoll Julia, Trachsel Manuel, Institute of Biomedical Ethics and History of Medicine, University of Zurich, Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review, *Front. Psychiatry*, 11 February 2020, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00993/full> [dostęp 17.06.2022]. Tłumaczenie fragmentów artykułu – MK.

psychoterapia i internet (oraz ich synonimach) w publikacjach z dziedziny psychiatrii i psychologii w trzech bazach: PubMed, PsycINFO i Web of Science. Jego wynikiem było stworzenie korpusu 249 tekstów – głównie artykułów naukowych (179) oraz rozdziałów książek (55) – które następnie przeanalizowali pod kątem pojawiających się w nich argumentów etycznych za psychoterapią online⁶⁸ i przeciw niej: dziesięć pierwszych to: (1) kwestie prywatności, poufności i bezpieczeństwa; (2) kompetencje terapeuty i potrzeba specjalnego szkolenia; (3) problemy komunikacyjne specyficzne dla technologii; (4) luki badawcze; (5) sprawy awaryjne; (6) świadoma zgoda; (7) kompetencje technologiczne; (8) niekompletne wytyczne lub ich brak; (9) kwestie prawne; (10) praktyka międzynarodowa⁶⁹.

Tworząc ramy etyczne dla własnej pracy online, warto zacząć od zastanowienia się nad powodami podjęcia tej formy pracy psychoterapeutycznej – czy chcę pracować online, czy zmusza mnie do tego sytuacja? Obok powodów, które można zaliczyć do niesprzeciwiających się etyce – chęć bycia dostępnym dla klientów_ek, którzy nie mają możliwości pracy w gabinecie (ze względu np. na stan epidemii, chorobę, niepełnosprawność, tryb życia lub niedostępność psychoterapeuty danej specjalizacji w ich miejscowości, w tym osoby mieszkające za granicą) czy komfort pozostawania we własnym domu (większe poczucie bezpieczeństwa dla klientów_ek mierzących się z lękiem, klientów depresyjnych, dla których mobilizacja do wyjścia z domu jest na dany moment niemożliwa etc.), warto zwrócić szczególną uwagę na te aspekty, które mogą być realizowane przez terapeutę_kę z ewentualną szkodą dla klienta_ki, a zwłaszcza: ekonomiczne (oszczędność kosztów wynajmu i dojazdu do gabinetu, pozyskanie większej liczby klientów kosztem jakości) i praktyczne (oszczędność czasu dojazdu do gabinetu).

Podczas pracy z klientem_ką online warto także zwracać na bieżąco uwagę na to, czy mam poczucie, że jakość mojej pracy zdalnej z daną osobą jest gorsza, mniej skuteczna niż pracy w gabinecie? Czy mam sygnały od klienta_ki, że terapia online jest dla niego/niej trudna, niewystarczająca? Czy superwizuję / interwizuję ten aspekt pracy terapeutycznej?

Przed rozpoczęciem psychoterapii online, podczas konsultacji, warto także porozmawiać o powodach klienta_ki podjęcia takiej formy psychoterapii. Możliwe, że będzie to etap w procesie psychoterapeutycznym związany z tworzeniem się i umacnianiem sojuszu terapeutycznego, ewolucją podejścia ja–to na rzecz ja–ty czy lepszego radzenia sobie z lękiem, brakiem napędu etc. Warto mieć świadomość, że część procesów będzie wymagała – dla dobra klienta_ki – przejścia do pracy gabinetowej lub skorzystania z formy hybrydowej. Możliwe także, że cały proces pozostanie w przestrzeni wirtualnej ze względu na ograniczenia wewnętrzne lub

⁶⁸ Są to: (1) zwiększony dostęp do psychoterapii oraz dostępność i elastyczność usług; (2) korzyści z terapii i lepsza komunikacja; (3) korzyści związane z określonymi cechami klienta (np. zdalna lokalizacja); (4) wygoda, satysfakcja, akceptacja i zwiększone zapotrzebowanie; oraz (5) korzyści ekonomiczne.

⁶⁹ Podobne badanie (aczkolwiek z zastosowaniem arbitralnie stworzonej listy kryteriów), skupiające się tym razem na analizie stron internetowych specjalistów oferujących psychoterapię online, przeprowadziły naukowczynie z Uniwersytetu Śląskiego. Cf. Pindyć Anna, Probiez Eryka, Rudnicka Patrycja, Etyczne aspekty prowadzenia terapii online: analiza wybranych stron internetowych, *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura*, 2018, nr 10(4) *Cyberpsychologia. Nowe strategie badania mediów i ich użytkowników*, s. 64–73, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-519d43dd-fe87-4228-a719-c4998d9a0489> [dostęp 18.06.2022].

zewnątrzne obu stron lub – last but not least – satysfakcjonującą jakością tej formy pracy terapeutycznej.

Ponieważ kontakt w pracy online jest zapośredniczony poprzez urządzenia (laptop / smartfon / tablet, słuchawki, kamera, router, oświetlenie etc.), należy zagwarantować ich optymalną jakość i zabezpieczenie przed ingerencją osób trzecich. Na to samo warto zwrócić uwagę klientowi_ce. Poza tym należy zadbać o stabilne połączenie internetowe oraz – najlepiej – mieć możliwość skorzystania z alternatywnej sieci. Warto również przygotować informację dla osób mogących mieć problem techniczny z połączeniem się na sesję online oraz wyjaśnić ewentualne kwestie techniczne. Ponieważ technologia rozwija się w dużym tempie, należy być na bieżąco ze zmieniającymi się standardami i nowościami w tym zakresie, by móc je wykorzystać na rzecz bezpiecznej pracy online.

Na podstawie wspomnianego badania oraz dostępnej literatury (wytycznych towarzystw psychoterapeutycznych, poradników, kodeksów etc. dotyczących pracy terapeutycznej online)⁷⁰, proponuję rozszerzenie obowiązków terapeuty_ki pracującego_ej online i kontraktu terapeutycznego o takie punkty:

Obowiązki terapeuty_ki pracującego_ej online:

1. Konieczność posiadania i rozwijania kompetencji merytorycznych potrzebnych do prowadzenia sesji online.
2. Konieczność posiadania i aktualizowania kompetencji technologicznych potrzebnych do prowadzenia sesji online.
3. Dbłość o optymalną jakość sprzętu wykorzystywanego do sesji online (laptop / smartfon / tablet, słuchawki, kamera, router, oświetlenie etc.) i jakość połączenia internetowego.
4. Dbłość o zapewnienie prywatności, poufności i bezpieczeństwa sesji online poprzez stosowanie adekwatnych środków ochrony (silne, zmieniane regularnie hasła, aktualne oprogramowanie antywirusowe, korzystanie ze stron, platform i komunikatorów szyfrujących dane, zabezpieczenie sprzętu przed kradzieżą czy zagubieniem, bycie na bieżąco z aktualnościami technicznymi i dotyczącymi ochrony prywatności osób oraz poufności sesji

⁷⁰ Cf. E-PSYCHOTERAPIA. PROWADZENIE PSYCHOTERAPII I SUPERWIZJI ONLINE.

Rekomendacje Zarządu Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt wersja z dnia 18.03.2020 r., <https://gestaltpolska.org.pl/rekomendacje-zarzadu-ptpg-praca-online/> [dostęp 17.06.2022];

Balaouras Pantelis, Jóna Birgisdóttir Björg, Letica-Crepulja Marina et al., Therapy 2.0. Counselling and Therapeutic Interactions with Digital Natives. Guidelines for Advisors, Counsellors and Therapists on the Utilization of Online Interventions, May 2018, https://www.ecounselling4youth.eu/online-material/courses/files/guidelines_en.pdf;

Guidelines for the Practice of Telepsychology, American Psychological Association (APA), <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>;

Code of Ethics and Professional Conduct, Association for Counseling and Therapy Online (ACTO), <https://www.acto.org.uk/professional-conduct-code-of-ethics/>;

Suggested Principles for the Online Provision of Mental Health Services, The International Society for Mental Health Online (ISMHO), <https://ismho.org/resources/archive/suggested-principles-for-the-online-provision-of-mental-health-services/>;

GoodTherapy, Rules and Ethics of Online Therapy, <https://www.goodtherapy.org/professionals/software-technology/telehealth/article/rules-and-ethics-of-online-therapy> [dostęp 17.06.2022].

online) oraz poprzez zapewnienie klientom_kom informacji dotyczącej kwestii technicznych połączenia online.

Informacje dla osoby chcącej podjąć psychoterapię online:

1. Problem z zachowaniem bezpieczeństwa i poufności związany z korzystaniem z technologii online jest potencjalnie większy niż w przypadku pracy w gabinecie. Psychoterapeuta_ka podejmuje kroki w celu ich zapewnienia, podobne warto by podjął_ęła klient_ka.
2. Przeciwwskazaniem do pracy online są / mogą być: duży dyskomfort lub lęk w kontakcie online, doświadczenie psychotyczne, dysocjacyjne, problem z agresją oraz poważny kryzys psychiczny ze względu na niebezpieczeństwo pogłębienia się lub braku możliwości zapewnienia bezpieczeństwa klientowi_ce.
3. Praca terapeutyczna online różni się nieco od pracy w gabinecie⁷¹.
4. W toku procesu terapeutycznego może dojść do pogorszenia się stanu osoby w terapii (psychoza, zamiary i plany samobójcze etc.). Warto rozważyć, czy dobrym zabezpieczeniem byłoby podanie dokładnego adresu, pod którym klient_ka odbywa sesje online, tak by terapeuta_ka mógł szybko zareagować w sytuacji kryzysowej.
5. W pracy online może dojść do zerwania / pogorszenia połączenia lub innych problemów technicznych. W tym wypadku terapeuta_ka i osoba w terapii mogą zastosować wcześniej omówione rozwiązanie alternatywne (zmiana sieci, zmiana komunikatora, kontakt telefoniczny – wcześniejsze podanie numeru telefonu, ustalenie kto do kogo dzwoni etc.).
6. Zarówno terapeuta_ka jak i klient_ka w pracy online nie jest związany_a z miejscem prowadzenia terapii, jak w pracy w gabinecie, dlatego warto zdawać sobie sprawę z możliwości obowiązywania różnych regulacji prawnych w zależności od kraju w zakresie prawa administracyjnego i podatkowego oraz regulacji dotyczących uprawnień do prowadzenia psychoterapii.

Po przedstawieniu powyższych informacji, warto dopytać o ewentualne obawy, wątpliwości i pojawiające się pytania oraz uzyskać świadomą zgodę klienta_ki (deklaracja, że klient_ka zna potencjalne ryzyko i korzyści psychoterapii online).

3.2. Specyfika pracy Gestalt online

„It's not the same”⁷² – tak pracę online skwitowali psychoterapeuci i psychoterapeutki Gestalt rozpoczynający prowadzenie terapii w tej formie krótko po wybuchu pandemii Covid-19. Wydaje się jednak, że na pewne elementy czy aspekty konstytutywne⁷³ dla

⁷¹ Nie trzeba przedstawiać różnic w momencie kontraktowania. Trzeba jednak mieć ich świadomość, by ewentualnie wytłumaczyć je klientowi_ce na bieżąco.

⁷² Ang. To nie to samo. Cf. Picó Vila David, How to Do Gestalt Therapy Online..., op. cit.

⁷³ W tej części pracy nie zajmę się: wyłanianiem figury i tła, teorią Self, cyklem Zinkera, efektem Zeigarnik, paradoksalną teorią zmiany, epoché, filozofią Martina Bubera, przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem, poszerzaniem świadomości, biegunowością jako – w mojej ocenie – mniej

Gestaltu online wpływa zdecydowanie bardziej zauważalnie i nimi chciałabym zająć się w tej części pracy. Są to: dialog egzystencjalny, tu i teraz, ucieleśnione ja i eksperyment oraz towarzyszące im mechanizmy wchodzenia w kontakt pojawiające się lub intensyfikowane w tej formie pracy.

„It's not the same” – nie oznacza gorzej lub bezużytecznie. Uwagi o tym, jak można przenieść w przestrzeń wirtualną charakterystyczne dla podejścia Gestalt elementy, ale także jak można skorzystać z nowych możliwości, które daje praca online, formułuję na podstawie własnego doświadczenia pracy online oraz artykułów, webinarów, szkoleń i konferencji wspomnianych w przypisach.

3.2.1. Dialog egzystencjalny

Dialog egzystencjalny jest jedną z podstawowych form terapii Gestalt. Wydawałoby się, że nie ma niczego trudnego w przeniesieniu go do przestrzeni wirtualnej. Istnieją jednak pewne różnice i pułapki, które warto zauważyć, by podnieść komfort pracy.

W kontakcie online wzrok rozmówców koncentruje się najczęściej na twarzy i ewentualnie gestykujących dłoniach, bo one najczęściej są widoczne w kamerze. Takie zbliżenie może dawać poczucie lepszego, głębszego kontaktu⁷⁴. Może także powodować zmęczenie skupieniem uwagi na mimice twarzy, poczucie osaczenia oraz wymuszenia kontaktu wzrokowego czy ingerencji w strefę buforową wokół ciała, która jest strefą intymną walki lub miłości (15–45 cm).

Mózg pozbawiony możliwości czytania sygnałów z ciała, poza twarzą, stara się wzmocnić te obecne poprzez wyrazistszą mimikę, gestykulację oraz głośniejsze mówienie (średnio ludzie na spotkaniach online mówią 15 proc. głośniej), co znów może powodować większe obciążenie i zmęczenie. Warto wtedy odsunąć kamerę od twarzy lub skorzystać z dodatkowej kamery, niezależnej od laptopa czy innego urządzenia, na którym się uruchamia transmisję, ustawionej w większej odległości od twarzy (lub, analogicznie – z dodatkowej klawiatury), tak aby druga osoba widziała dalszy plan, obejmujący także popiersie osoby⁷⁵.

W komunikacji online oglądanie siebie samego na ekranie (widok galerii) może być rozpraszające. Zauważono także, że zwiększa krytycyzm wobec siebie (tzw. efekt lustra) oraz egotyzm. Jeśli jest to trudne, można skorzystać z opcji wyłączenia własnego widoku lub pozostawienia małej ikonki, jedynie w celu kontrolowania, czy jest się widocznym w kamerze (widok prelegenta). Warto sprawdzać i eksperymentować ze zmniejszeniem wielkości aktywnego okna, czasowym wyłączeniem kamery czy odwracaniem się od kamery profilem w zależności od potrzeby.

zależnych od formy kontaktu. Warto jednak wspomnieć o tych aspektach psychoterapii Gestalt, ponieważ są one tak samo aktualne w pracy online jak w pracy w gabinecie.

⁷⁴ „Mając wielką twarz pacjenta na ekranie, miałem czasem dużo większe poczucie bliskości niż w gabinecie. Zwłaszcza na początku uderzyło mnie, że dużo lepiej czytałem emocje z twarzy pacjenta”. Cf. Monika Frąckowiak-Sochańska, Marcin Hermanowski, Psychoterapeutki i psychoterapeuci w czasie pandemii..., op. cit.

⁷⁵ Cf. Mościcka-Teske Agnieszka, Stres pracy online, V Konferencja Naukowa PTPG, 25–26 lutego 2022.

Z kolei cisza w kontakcie online – tak potrzebna w trakcie prowadzenia dialogu egzystencjalnego – przestaje być naturalnym środkiem wyrazu. Może budzić niepokój co do trwania czy jakości połączenia.

3.2.2. Tu

Miejsce spotkania w kontakcie online nie jest oczywiste. Chyba najtrafniej byłoby powiedzieć, że powstaje z połączenia tu klienta_ki i tu terapeuty_ki. Takie wspólne tu daje ramy przestrzenne spotkania online. Ponieważ odległość geograficzna w wymiarze praktycznym nie jest istotna, online pracować mogą osoby dowolnie od siebie oddalone. W wymiarze psychicznym świadomość, że obie osoby dzieli czasem wiele kilometrów, może być trudne – wzmacniać poczucie dystansu, opuszczenia. Warto, by ten aspekt został omówiony podczas terapii.

Ciekawym eksperymentem z „tu” dzieli się w swoim webinarze David Picó Vila⁷⁶. Opowiada, jak ze swoją klientką stworzył namiot, robiąc rodzaj baldachimu nad swoją głową i kamerą, i prosząc ją o to samo. W ten sposób klientka i terapeuta stworzyli bardzo intymną, wspólną i wyjątkową przestrzeń spotkania, mimo że fizycznie pozostawali na różnych kontynentach.

Pozostawanie w dwóch tu, niemożność stworzenia wspólnej przestrzeni może otwierać pole do defleksji. Może, ale nie musi. Ciekawie opowiada o tym Frans Meulmeester, przywołując doświadczenie pracy online z osobami pozostającymi w znacznej odległości (w Tybecie): „Kiedy naprawdę skupię się na moim kliencie, dostrzegam, że mogę być z nim w pełnym kontakcie w tym polu, tak jakbyśmy byli w tym samym pomieszczeniu”⁷⁷.

Ponieważ w kamerze widoczny jest jedynie wycinek przestrzeni, w której pracuje terapeuta_ka, dla części osób może to być trudne – zwyczajnie nie mają możliwości „rozejrzenia się”. Mogą pojawić się wtedy projekcje na temat współtworzonego miejsca, a więc i dodatkowe poczucie destabilizacji, lęku. Rozmyte lub sztucznie generowane przez aplikacje tło także może wzbudzać niepokój co do miejsca, w którym jest terapeuta_ka. Dodatkowo obraz terapeuty_ki na takim tle jest niestabilny i zniekształcony w ruchu, dlatego nie warto korzystać z tego typu rozwiązań.

Jeśli tak się dzieje, można pokazać klientowi_ce przestrzeń, oprowadzając go/ją z kamerą po swojej przestrzeni. Będzie to możliwe, jeśli całe pomieszczenie, w którym pracuje terapeuta_ka, zostanie tak przygotowane, by w każdej chwili mogło być pokazane. To ważne, by pomieszczenie było gotowe do pojawienia się w kamerze na każdej z sesji, tak jak w przypadku gabinetu terapeutycznego w świecie niewirtualnym. Inaczej może okazać się, że przestrzeń jest hamująca, np. terapeuta_ka czuje zahamowanie, by wstać z fotela i przesunąć kamerę, bo w przestrzeni jest coś, czego nie chciałby/chciałaby pokazać klientowi_ce.

Terapeuta_ka pracujący_a z domu pokazuje część swojej prywatnej przestrzeni. Niektórzy wybierają widok białej ściany, inni pokazują dużo więcej. Ważne, by czuć się komfortowo w stworzonych przez siebie warunkach. Osobiście jestem zwolenniczką złotego środka – biała ściana może powodować wrażenie odrealnienia,

⁷⁶ Picó Vila David, *How to Do Gestalt Therapy Online...*, op. cit.

⁷⁷ Meulmeester Frans, *Teoria pola w Gestalt...*, op. cit. Tłumaczenie fragmentu webinaru – MK.

bycia w nieprzestrzeni, z kolei bardzo znaczące, osobiste tło (książki, zdjęcia) tworzy sytuację powikłania porządków prywatnego i profesjonalnego. Dobrym rozwiązaniem wydaje się umieszczenie w tle rośliny, obrazka czy plakatu, oparcia fotela, które zakotwiczą obraz w przestrzeni, jednocześnie nie odciągając uwagi od sytuacji terapeutycznej i nie przekierowując jej na terapeutę_kę.

Sesje online odbywają się z różnych miejsc. Część terapeutów pracuje z domu, część łączy się z gabinetu. W obu przypadkach konieczne jest, by zadbać o przestrzeń, tak by nikt nie mógł zaingerować w sesję – usłyszeć jej, wejść do pomieszczenia, gdzie pracuje terapeuta_ka, lub włączyć się na spotkanie online. Pomocne może być tu poinformowanie domowników / współpracowników o trwającej sesji, dodatkowo można wywiesić kartkę lub zamknąć drzwi na klucz. Część osób pracuje w słuchawkach, by dodatkowo zabezpieczyć klienta_kę przed byciem usłyszanym_ą przez postronną osobę. Komunikatory wykorzystywane do połączeń online mają wiele funkcji chroniących prywatność, np. generowania unikatowego linku do spotkania, szyfrowania połączenia czy blokowania go, podczas trwania tak, by nikt nie mógł dołączyć do spotkania. Warto korzystać z dobrych jakościowo programów i ich stale rozwijających się funkcji.

Powyższe uwagi dotyczą także przestrzeni klienta_ki. Ponieważ w pracy online terapeuta_ka nie jest w stanie zadbać fizycznie o przestrzeń klienta_ki, powinien/powinna poinformować go/ją o tym i upewnić się, że klient_ka ma dobre warunki do uczestniczenia w sesji. Bywa, że osoba nie chce ujawniać przed domownikami, że uczestniczy w terapii lub nie ma warunków do odbycia sesji w domu. Zdarza się w takich przypadkach, że łączy się z samochodu lub nawet ze spaceru w otwartej przestrzeni. Warto sprawdzić, jak wpływa to na proces i czy obie osoby mają zgodę na taką formę pracy.

Kiedy prywatna przestrzeń domowa staje się przestrzenią terapeutyczną (a dla klientów_ek czasem także przestrzenią pracy zawodowej), może dojść do pomieszania. W przestrzeni domu pojawiają się tematy trudne, dotychczas „pozostawiane” w przestrzeni gabinetu terapeutycznego. Warto mieć tego świadomość i zbadać, jakie to jest dla osoby w terapii, ale i dla terapeuty_ki. W rozdzielaniu pomieszania pomagają wyraziste ramy przestrzenne i czasowe, np. zaaranżowanie przestrzeni specjalnie na potrzeby sesji, osobisty „rytuał” początku i końca bycia terapeutą_ką lub klientem_ka czy specjalny atrybut symbolicznie wyznaczający bycie w przestrzeni (i czasie) terapii.

Praca terapeutyczna online daje nową możliwość – odkrywania klienta_ki poprzez jego przestrzeń. Świadomie bądź nieświadomie osoba wnosi do spotkania jakąś informację o sobie. Ciekawym przykładem może być... suszarka z praniem jako tło sesji. Na początku spotkania online zwróciłam na nią uwagę, w myśl zasady, że nic, co pozostaje w polu, nie jest nieważne. Klient rozwinął temat i opowiedział, że dla niego dużo prostsze jest zrealizowanie skomplikowanego projektu niż zdjęcie prania. Pranie stało się figurą sesji, która w toku terapii doprowadziła do decyzji o diagnozie pod kątem ADHD u klienta (diagnoza pozytywna).

Innym przykładem może być klientka, która na początku procesu terapeutycznego siedziała nieruchomo. Z czasem sięgała po kocyk, zamykała lub otwierała okno, przysłaniała rolety – podejmowała działania związane z jej prywatną przestrzenią, które świadczyły o tym, że jest coraz bardziej świadoma tego, co czuje, ale i gotowa

zaspokajać swoje potrzeby (desensytyzacja i poczucie nieważności były tematami wniesionymi przez klientkę).

Wirtualne tu bywa niestałe i potrafi zniknąć w sekundę, kiedy połączenie internetowe zostaje zerwane. Bywa to trudne zwłaszcza dla osób z doświadczeniem lęku czy porzucenia. Warto zadbać o to, by niestałość wyeliminować na tyle, na ile to możliwe, poprzez zabezpieczenie awaryjnego łącza internetowego (np. dodatkową sieć w telefonie komórkowym), powerbanka w przypadku braku prądu. Na początku procesu należy również ustalić sposób postępowania w przypadku zerwania połączenia (ponowne logowanie) i niemożności kontynuowania sesji (inny termin, kontynuacja sesji przez telefon). Dobrym rozwiązaniem wydaje się opisanie takiej procedury na stronie www / fanpage'u terapeuty_ki, tak by osoba w terapii mogła wrócić do tych informacji.

Praca terapeutyczna online, zwłaszcza wtedy gdy jest dominującą, a może nawet jedyną formą kontaktu z klientami, wymusza stworzenie wirtualnego tu w miejsce gabinetu / ośrodka, do którego można przyjść. Są to najczęściej strony internetowe, profile na fanpage'ach, ale także różnorodna obecność w social mediach. Bardzo ważne jest, by rozgraniczyć obecność prywatną i profesjonalną w przestrzeni wirtualnej: nie publikować treści prywatnych w zawodowym tu, nie przyjmować do znajomych obecnych i byłych klientów_ek oraz uważać, co pozostawiamy w internecie (oraz co publikują o nas inni) ze względu na brak kontroli nad takimi treściami.

Prowadzenie sesji online stwarza możliwość bycia w kilku tu – śledzenia różnych stron internetowych, wiadomości mejlowych czy tych przesyłanych przez komunikatory w trakcie trwania sesji. Bardzo ważne jest, by prowadząc sesję, nie mieć włączonych żadnych innych okien przeglądarki, należy również poprosić o to klienta_kę. Stworzy to szansę na wejście w głęboki i szczerzy kontakt z drugą osobą, bez niepotrzebnych rozproszeń.

3.2.3. Teraz

Wydaje się, że o ile tu może być problematyczne, to teraz jest oczywiste. Nie do końca.

Poniekąd sesja rozpoczyna się jeszcze przed sesją, w prekontakcie, tzn. klient_ka idzie / jedzie do gabinetu, wchodzi, wita się, zajmuje miejsce. W kontakcie online czas prekontaktu skraca się bardzo, czasem do kilku–kilkunastu sekund potrzebnych na kliknięcie w link do spotkania. Warto o tym pamiętać i sprawdzić, czy klient_ka potrzebuje czasu na osadzenie się, skontaktowanie z emocjami, poszukanie, co mogłoby być figurą sesji. Warto także zadbać o swój prekontakt – być w ciszy w oczekiwaniu na klienta_kę, pozamykać wszystkie okna przeglądarki, komunikatory, a nie do ostatniej chwili pisać wiadomości, czytać informacje etc., czyli być w tam.

Podobnie dzieje się w przypadku postkontaktu – spotkanie kończy się w jednej chwili. Ważną zasadą jest kończenie spotkania już po tym, kiedy klient_ka je opuści, tak by terapeuta_ka nie zniknął_a, co może być trudne, zwłaszcza dla osób np. z doświadczeniem opuszczenia. Można też porozmawiać z klientem_ką, by w swojej przestrzeni dał_a sobie czas na spokojne powrót do rzeczywistości domowej – oddech, ugruntowanie, ćwiczenie wytrąsania napięcia etc. Jest to szczególnie ważne, gdy na sesji pojawiły się trudne tematy.

Prowadząc terapię z wykorzystaniem oprogramowania do wideorozmowy, warto wiedzieć, że opóźnienie w transferze danych wynosi co najmniej 1,2–1,3 s. Oznacza to, że obraz i dźwięk docierają do rozmówcy nieco później niż w przypadku rozmowy twarzą w twarz. Stwierdzono, że różnica ta, choć wydaje się niewielka, wpływa mniej korzystnie na ocenę rozmówcy, sprawiając wrażenie pewnej nieadekwatności. Poza tym jest dodatkowym obciążeniem dla mózgu, czego skutkiem może być większe zmęczenie rozmówców.

Ponieważ klient_ka i terapeuta_ka mogą być od siebie oddaleni o wiele kilometrów, trzeba pamiętać, by ustalić według jakiej strefy czasowej umawiana jest sesja. Podobnie należy pamiętać o zmianie czasu i ewentualnych różnych przesunięciach w różnych krajach.

Praca poza gabinetem, w przestrzeni własnego domu, często daje większe możliwości elastycznego podejścia do czasu – przekładania sesji, przyjmowania większej liczby klientów_ek. Ramy czasowe pracy terapeuty mogą się wtedy zatrzeć. Warto o tym pamiętać i być uważnym, by to, co prywatne, związane z odpoczynkiem nie pomieszało się z pracą terapeutyczną. Dobrym rozwiązaniem jest wypracowanie sobie własnych ram czasowych, poza które nie wychodzi się, choć jest taka możliwość.

3.2.4. Ucieleśnione ja

„Niewerbalna informacja estetyczna, która kiedyś stanowiła podstawę do interwencji i eksperymentów, jest teraz [w pracy online – przyp. MK] prezentowana w inny sposób. Może to być mylące i wywoływać niepokój: «Kiedy ja nie czuję siebie z tobą w sposób, do którego jestem przyzwyczajony, to może ty nie czujesz mnie tam z tobą?»⁷⁸.

W Gestalcie ważne jest ciało i wszystkie zmysły, które pozwalają wchodzić w ucieleśniony kontakt ze sobą i drugą osobą. W sytuacji pracy online niektóre zmysły, jak wzrok i słuch, są uprzywilejowane, inne zaś – dotyk, zapach i smak – trudne do „przetłumaczenia” na język komunikacji zdalnej.

Praca terapeutyczna online związana jest z pozostawaniem w „oku kamery”, tak by klient_ka i terapeuta_ka byli wzajemnie widoczni. Taka zależność może powodować ograniczenie ruchu, co skutkuje utratą bardzo ważnego wsparcia, jakim jest czucie własnego ciała (doświadczenie kinestetyczne Ruelli Frank) i powoduje uczucie odrętwienia, utraty kontaktu z ciałem, zamarcia, przejścia w kontakt bardziej werbalny, intelektualny niż podczas sesji w gabinecie. Nie musi tak jednak być – ucieleśnione pozostawanie w kontakcie ze sobą i z klientem_ką jest wciąż możliwe. Warto pamiętać, że kamera i ekran są urządzeniami, których położenie możemy dostosowywać do naszych potrzeb, konieczne jest jednak przygotowanie techniczne takiej możliwości. Laptop lub inne urządzenie używane podczas sesji online można przesuwać, przysuwać lub odsuwać. Ważne, by stworzyć sobie taką techniczną możliwość i pamiętać, że technologia – choć może utrudniać – nie musi ograniczać naszej cielesności i jej ekspresji.

Zobaczenie całej postaci osoby nie zawsze jest możliwe, ale także nie zawsze potrzebne. Jedną z klientek, z którą pracowałam, korzystała z ograniczonego widoku,

⁷⁸ Kallner Helena, Phronesis and knowing through movement..., op. cit.

by ukryć wstydliwą dla niej czynność ciągłego manipulowania palcami. Zdecydowała się o nim powiedzieć, dopiero gdy poczuła się w relacji bezpiecznie. Choć wciąż nie widzę jej rąk, tak jak miałyby to miejsce w gabinecie, mogę zapytać: „Co robią teraz twoje dłonie?”. Jest to sposób na wnoszenie ucieleśnienia poprzez dialog, z którego można korzystać.

Warto pamiętać, że – paradoksalnie – można być bardziej widocznym online niż na żywo. Myślę tu o pozostawaniu w gabinecie w maseczce i dużej odległości z powodów epidemiologicznych. W takiej sytuacji to właśnie praca zdalna daje możliwość zobaczenia się.

Podczas sesji online spotykamy problem z niemożnością fizycznego dotyku. Ciekawą podpowiedzią w tej sytuacji może być zaproponowanie doświadczenia „lustrzanego dotyku” (za zgodą osoby, tak jak podczas sesji w gabinecie): „Biorę moją jedną dłoń w drugą z taką intencją, jakbym brała twoją dłoń (i pokazuję ten gest w kamerze). Zachęcam cię, byś zrobił_a to samo. I choć jest to sytuacja «tak jakby», moją intencją jest trzymanie twojej dłoni w swojej”. Takie doświadczenie było dla wszystkich klientów_ek, z którymi pracowałam, poruszające i ważne.

Wydaje się, że słuch / głos w kontakcie online pozostaje najmniej zmieniony i ograniczony w porównaniu z innymi zmysłami i sposobami ucieleśnionego komunikowania się. Można z niego skorzystać w sytuacji problemu z byciem online, np. zamykając oczy i wizualizując sobie przestrzeń gabinetu.

3.2.5. Eksperyment

Ważnym elementem pracy terapeutycznej w modalności Gestalt jest eksperyment, czyli stworzenie takiej sytuacji (inaczej mówiąc: takie manipulowanie warunkami pola), by klient_ka mógł doświadczyć czegoś nowego i zareagować inaczej niż w zwykły sposób. Część psychoterapeutów_ek Gestalt jako konsekwencję prowadzenia sesji online zgłasza osłabienie kreatywności i możliwości eksperymentowania. Z drugiej strony kreatywność i Gestalt są sobie bliskie, dlatego wiele osób pracujących w tym podejściu twórczo podchodzi do warunków pola, korzystając z nich w pracy na rzecz klienta_ki.

Przyjrzyjmy się zatem, jak można eksperymentować podczas sesji zdalnych, nie tracąc dotychczasowych możliwości, a może czasem nawet zyskując nowe.

Eksperyment online powinien być za każdym razem zakontraktowany, tak jak na sesji w gabinecie. Dodatkowo, w tej formie kontaktu, należy zadbać o kwestie techniczne: właściwe ustawienie kamery, głośności, oświetlenia etc. Ponieważ w eksperymencie jest pewien element nieprzewidywalności, może dla niektórych klientów_ek wiązać się z lękiem. Tym bardziej należy sprawdzić, czy takie doświadczenie nie jest dla osoby przekraczające. Jeśli tak, często sama rozmowa o eksperymencie jest wystarczająca.

Klasyczny eksperyment gestaltowski – praca z pustym krzesłem lub dwoma krzesłami – jest możliwa w kontakcie online. Warto jedynie zastanowić się wspólnie z klientem_ką, gdzie umieścić krzesła. Oba mogą zostać umiejscowione w przestrzeni klienta_ki lub oba w przestrzeni terapeuty_ki (wtedy klient_ka widzi krzesła w kamerze). To drugie rozwiązanie sprawdza się, gdy klient_ka wyraża swoje emocje do osoby, której nie chciałby/chciałaby przyjąć – także w wymiarze „tak jakby” – do

swojego domu. Można także skorzystać z opcji mieszanej – jedno krzesło u klienta, drugie u terapeuty. Jeśli warunki na to nie pozwalają, można krzesło lub krzesła odwzorować symbolicznie, przy pomocy dostępnych w zasięgu ręki przedmiotów lub jeszcze prościej – umiejscawiając je w przestrzeni po lewej / prawej stronie klienta_ki.

Czasem sesje odbywają się w warunkach trudnych (np. osoba łączy się z samochodu, idzie), w których nie ma możliwości zmiany miejsca, pozycji ciała, wykorzystania przedmiotów. Warto wtedy pamiętać o ciele i możliwościach, które ono daje. Ciekawym eksperymentem może być skorzystanie z rąk, np. wyobrażenie sobie, że jedna z rąk to klient_ka, a druga – w zależności od potrzeby: inna osoba, sytuacja, problem etc. Można wtedy badać, jak ręce mają się względem siebie, czy są blisko, czy któraś dominuje oraz: czy chciałoby się ewentualnie wprowadzić zmianę, jeśli tak to jaką? Jak klient_ka się po niej czuje?

Podobnie rzecz ma się z innym eksperymentem nazywanym kontinuum (strumieniem świadomości)⁷⁹. Klient_ka wyznacza trzy punkty: pierwszy – w którym doświadcza myśli / fantazji, drugi – odczuć / uczuć i trzeci – ekspresji ciała / zachowania. Mogą to być miejsca na podłodze zaznaczone przedmiotami lub miejsca w przestrzeni. Osoba bada jakiś problem, myśl, emocję etc., na zasadzie przechodzenia do odpowiedniego punktu, jeśli pojawi się – odpowiednio: myśl lub odczucie lub ekspresja. Terapeuta_ka może pomagać pytaniami: „Czego jesteś świadomy_a teraz?”, „Jak to mówisz, to co się pojawia w dwóch innych punktach?”, „Jeśli coś się pojawia, przejdź tam.”.

Eksperymentowanie online, kiedy klient_ka jest we własnym domu, daje niekiedy dodatkowe możliwości. Na jednej z sesji badałyśmy z klientką problem, jakim było dla niej zapominanie o jedzeniu. W jej toku poszła do lodówki i wyjęła serek, który zjadła na sesji. Było to doświadczenie, któremu potem wspólnie się przyglądałyśmy. O innym wspomina w swoim tekście Helena Kallner, opisując pracę z klientką doświadczającą depresji, która podczas sesji, po długiej przerwie, poszła pod prysznic⁸⁰. Pojawia się wtedy inna rzeczywistość, bardzo trudna lub niemożliwa do odtworzenia w gabinecie – nowe doświadczenie, w którym można towarzyszyć osobie, smakować je, wspólnie eksplorować.

Bardzo ważnym aspektem eksperymentowania na sesjach online jest bezpieczeństwo osoby w terapii. Ten typ pracy terapeutycznej nie powinien mieć miejsca w pracy z klientem_ką z doświadczeniem psychozy czy dysocjacji. Tworzenie w eksperymencie rzeczywistości „tak jakby” dla osób mających – w przypadku psychozy – problem z rozdzieleniem rzeczywistości i świata wyobrażonego jest dodatkowym przeciwwskazaniem do tego rodzaju doświadczeń. Warto także zastanowić się nad bezpieczeństwem eksperymentowania online z osobami mającymi problem z agresją, wyrażaniem gniewu, złości – czy nieobecność terapeuty_ki na miejscu jest w tej sytuacji bezpieczna.

⁷⁹ Cf. Węgrzyn Dorota, Doświadczenia gestaltowskie w gabinecie online okiem praktyka, warsztat, V Konferencja Naukowa PTPG, 25–26 lutego 2022.

⁸⁰ „Pewna anorektyczna klientka przez kilka dni nie brała prysznica ani nie zmieniała ubrań, ponieważ nie mogła znieść odczuwania swojego ciała. Podczas sesji zajęłyśmy się jej lękami i kiedy poczuła, że jest gotowa podjąć ryzyko, czekałam na nią. Odeszła od komputera, żeby wziąć prysznic i zmienić ubranie, a potem wróciła. Stałam się dla niej punktem oparcia”. Cf. Kallner Helena, Phronesis and knowing through movement..., op. cit.

Eksperymenty można mnożyć, tworzyć w zależności od potrzeb i możliwości – granicą jest twórczość, rozpoznanie potrzeb i uwzględnienie zasad bezpieczeństwa.

4. Podsumowanie

Teoria pola zaprasza psychoterapeutę_kę Gestalt do porzucenia dualizmów przyczyna–skutek, zdrowie–choroba, klient_ka–terapeuta_ka etc. Ponieważ konkretna konstelacja pola nie trwa dłużej niż 5 sekund, jest wybitnie związane z teraz. Tu danej sytuacji jest w nim także wyraźnie obecne, poprzez obecność osób i miejsca, które je tworzą w sposób niepowtarzalny. To koncepcja służąca otwarciu, kontaktowi i rezygnacji z usztywnienia. Uwydatnia holizm, a poprzez podkreślenie unikatowości konstelacji pola współtworzonego przez osoby – także głęboki humanizm.

Wydaje się, że teoria pola jest jeszcze przed nami. Być może w przyszłości urzeczywistnią się przewidywania Malcolma Parletta? „[...] We współczesnej fizyce i coraz częściej w badaniach «transdyscyplinarnych» między fizykami i neurobiologami zachodzi niezwykle rozwojowy dialog. Mówi się o możliwym polu jednoczącym, które obejmuje zarówno umysł, jak i materię; o niezidentyfikowanym piątym rodzaju pola energetycznego (oprócz czterech już rozpoznanych w fizyce); i – co istotne – o bezpośredniej komunikacji między ludzkimi umysłami bez pośrednictwa zmysłów (np. jak w telepatii), za pośrednictwem pola energetycznego tak subtelnego, że ludzki mózg, jako najczulszy instrument pomiarowy w znanym wszechświecie, sam może je wychwycić [...]. [...] To, że istoty ludzkie są głęboko powiązane ze sobą, ma coraz większy ślad w odkryciach naukowych. (Być może powinno to brzmieć «ponowne odkrycia», ponieważ wiele rdzennych kultur – np. w Australii – «wiedziało» i uważało za oczywiste takie powiązania między ludźmi oraz między ludźmi a naturą)”⁸¹.

Mam nadzieję, że niniejsze spojrzenie na głębokie powiązanie istot ludzkich (tym razem za pośrednictwem komunikatorów online), o którym wspomina Malcolm Parlett, będzie kolejnym krokiem zbliżającym nas do zrozumienia fenomenu teorii pola.

⁸¹ Cf. Parlett Malcolm, Jednolite pole w praktyce..., op. cit.

5. Bibliografia

1. Appel-Opper Julianne, Psychoterapia relacyjnego żyjącego ciała: od fizycznych rezonansów do ucieleśnionych interwencji i eksperymentów, in: *About Relational Body Psychotherapy*, Young Courtenay (Ed.), Body Psychotherapy Publications, Galashiels 2012, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <https://thelivingbody.net/wp-content/uploads/2021/01/2012JAO-Psychoterapia-relacyjnego-zyjacego-ciala.pdf> [dostęp 15.02.2022].
2. Appel-Opper Julianne, Relacyjne żyjące ciało do żyjącej cielesnej komunikacji, *The British Journal of Psychotherapy Integration* (www.ukapi.com), 2008, Vol. 5, Issue 1, p. 49–56, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <https://thelivingbody.net/wp-content/uploads/2021/01/poppr-Julianne-Appel-Opper2008-Relacyjne-zyjace-cialo-do-zyjacej-cielesnej-komunikacji.pdf> [dostęp 10.02.2022].
3. Appel-Opper Julianne, Uzdrawiające dialogi ciała w ucieleśnionym polu – interwencje i eksperymenty, *Czasopismo Terapii Gestalt. Forum perspektyw Gestaltu*, 2017, 31(2), s. 55–74, przeł. Ewa Górską, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Julianne3.pdf> [dostęp 14.02.2022].
4. Balaouras Pantelis, Jóna Birgisdóttir Björg, Leticia-Crepulja Marina et al., *Therapy 2.0. Counselling and Therapeutic Interactions with Digital Natives. Guidelines for Advisors, Counsellors and Therapists on the Utilization of Online Interventions*, May 2018, https://www.ecounselling4youth.eu/online-material/courses/files/guidelines_en.pdf [dostęp 18.06.2022].
5. Banaszak Beata, Gutral Joanna, Psychoterapia online – na czym polega i dlaczego działa?, *Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS*, webinar, <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/22759-psychoterapia-online-na-czym-polega-i-dlaczego-dziala> [dostęp 14.04.2022].
6. Beaumont Hunter, *Personal Communication*, 1990.
7. Beebe Beatrice, Lachmann Frank M., *Co-constructing Inner Relational Processes. Psychoanalytic Psychology*, 1998, Vol. 15, No. 4, p. 480–516.
8. Beisser Arnold, *The paradoxical theory of change*, in: *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, and Applications*, Fagan Joen, Lee Shepherd Irma (Eds.), CA: Science and Behavior Books, Palo Alto 1970, *Paradoksalna Teoria Zmiany*, przeł. Piotr Mierkowski, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/2021/01/11/beisser-arnold-paradoksalna-teoria-zmiany-tekst/> [dostęp 19.02.2022].
9. Berman Morris, *The Reenchantment of the World*, Cornell University Press, Ithaca 1981.
10. Bollas Christopher, *The Shadow of the Object, Psychoanalysis of the Unthought Known*, Free Association Books, London 1987.
11. Brownell Philip, *Condensing the Field: Internet Communication and Gestalt Community*, *Gestalt Review* Vol. 2, No. 2 (1998), pp. 143-153, Penn State

- University Press, jstor.org, <https://www.jstor.org/stable/44390670> [dostęp 01.05.2022].
12. Cherry Kendra, Online Therapy: Security, Ethics, and Legal Issues, Verywell Mind, <https://www.verywellmind.com/online-therapy-ethics-2795227> [dostęp 17.06.2022].
 13. Chu Victor, Psychoterapia Gestalt, przeł. Sława Lisiecka i Alicja Wilkołazka, Wydawnictwo OD DO, Łódź 2017.
 14. Clemmens Michael Craig, The Interactive Field: Gestalt therapy as an embodied relational dialogue, in: Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice, Bar-Yoseph Levine Talia (Ed.), Routledge, London 2011, <https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5a299974652dea5a33374af2/1512675700697/Clemmens-The+Interactive+Field.pdf> [dostęp 19.02.2022].
 15. Code of Ethics and Professional Conduct, Association for Counseling and Therapy Online (ACTO), <https://www.acto.org.uk/professional-conduct-code-of-ethics/> [dostęp 17.06.2022].
 16. E-PSYCHOTERAPIA. PROWADZENIE PSYCHOTERAPII I SUPERWIZJI ONLINE. Rekomendacje Zarządu Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt wersja z dnia 18.03.2020 r., <https://gestaltpolska.org.pl/rekomendacje-zarzadu-ptpg-praca-online/> [dostęp 17.06.2022].
 17. Francesetti Gianni, From individual symptoms to psychopathological fields. Towards a field perspective on clinical human suffering, British Gestalt Journal, 2015, Vol. 24, No. 1, p. 5–19, https://www.academia.edu/28140625/From_individual_symptoms_to_psychopathological_fields_Towards_a_field_perspective_on_clinical_human_suffering [dostęp 16.02.2022].
 18. Francesetti Gianni, Perspektywa pola w praktyce klinicznej: W kierunku teorii terapeutycznej phronēsis (1997), in: „The Field Perspective in Clinical Practice: Towards a Theory of Therapeutic Phronēsis” from Phil Brownell’s Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy (2nd Edition), przeł. Iwo Tarkowski, bibliotekagestalt.pl, http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Perspektywa_Pola_w_praktyce_klinicznej_po_korekcje.pdf [dostęp 14.02.2022].
 19. Frąckowiak-Sochańska Monika, Hermanowski Marcin, Psychoterapeutki i psychoterapeuci w czasie pandemii. Raport z badań, Wydział Socjologii UAM, cz. 1: (marzec–wrzesień 2020): <https://socjologia.amu.edu.pl/aktualnosci/568-psychoterapeutki-i-psychoterapeuci-w-czasie-pandemii-raport-z-pierwszej-czesci-badan> [dostęp 13.06.2022],
cz. 2: (październik 2020–marzec 2021): <http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/psychoterapeuci-w-czasie-pandemii-czesc-2-v2.pdf> [dostęp 13.06.2022].

20. Guidelines for the Practice of Telepsychology, American Psychological Association (APA), <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology> [dostęp 17.06.2022].
21. Hillman James, Ventura Michael, We Have Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World Is Getting Worse, Harper, New York 1992.
22. Hunt Patricia, Calovska Nevena, Colgan Anne, Mizerska Renata, A Survey On Psychotherapy in Europe during the Covid-19 Lockdown 2020, The European Association of Psychotherapy, <https://www.europsyche.org/>, <https://www.europsyche.org/app/uploads/2021/03/Microsoft-Word-PSYCHOTHERAPY-IN-EUROPE-DURING-THE-COVID19-LOCKDOWN-2020-BOOKLET-VERSION.docx.pdf> [02.03.2022].
23. Jacobs Lynne, Hopes, fears and enduring relational themes, British Gestalt Journal, 2017, Vol. 26, No. 1, p. 7–16.
24. Joyce Phil, Sills Charlotte, Umiejętności psychoterapeuty Gestalt, przeł. Anna Hardek, Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt, Kraków 2021.
25. Kallner Helena, Phronesis and knowing through movement: working with Gestalt psychotherapy online, British Gestalt Journal 2020, Vol. 29, No. 2, p. 11–17, https://www.academia.edu/45184247/Phronesis_and_knowing_through_movement_working_with_Gestalt_pschotherapy_online [dostęp 26.04.2022].
26. Kepner James, The Embodied Field, British Gestalt Journal, 2003, Vol. 12, No 1, p. 6–17, przeł. Ula Krasny, <https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5c950cf7652dea60a00272ed/1553272066233/Kepner+-+The+Embodied+Field.pdf> [dostęp 24.02.2022].
27. Kompetencje i standardy jakościowe szczególnych kompetencji terapeutów Gestalt, EAGT, https://www.eagt.org/joomla/images/PDF/Competencies/Competencies_EAGT_Polish.pdf [dostęp 06.04.2022].
28. Lambert Małgorzata, Relacja terapeutyczna na ekranie, Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt, webinar z 27 maja 2020 w ramach projektu Gabinet 2.0, <https://gestalt.edu.pl/webinary/> [dostęp 01.05.2022].
29. Levi Nurith, Teoria pola – współczesna perspektywa Gestalt. Z Nurith Levi rozmawia Marta Rommel, Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt, <http://www.gestalt-wspg.pl/blog/teoria-pola-wspolczesna-perspektywa-gestalt-zapraszamy-ponownie-na-spotkanie-z-nurith-levi-wywiad-przyprowadzila-marta-rommel/> [dostęp 03.02.2022].
30. Lewin Kurt, Field Theory in Social Science, Tavistock, London 1952.
31. Lewin Kurt, Principles of Topological Psychology, McGraw-Hill Book Company Inc., New York and London 1936.

32. Mello de Anthony, *Śpiew ptaka*, przeł. Henryk Pietras, Wydawnictwo Księży Werbistów VERBINUM, Warszawa 1992.
33. Metzger Wolfgang, *Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments*, Dietrich Steinkopff Verlag, Darmstadt 1941.
34. Mościcka-Teske Agnieszka, *Stres pracy online*, V Konferencja Naukowa PTPG, 25–26 lutego 2022.
35. Meulmeester Frans, *Teoria pola w Gestalt*, Rada Studentów Instytutu Gestalt, webinar z 10 listopada 2020, przeł. Andrzej Cała, <https://www.youtube.com/watch?v=SM0hNLbKo-A> [dostęp 19.02.2022].
36. Müller Jonas Adrian, Stoll Julia, Trachsel Manuel, Institute of Biomedical Ethics and History of Medicine, University of Zurich, *Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review*, *Front. Psychiatry*, 11 February 2020, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00993/full> [dostęp 17.06.2022].
37. Parlett Malcolm, *Jednolite pole w praktyce*, *Gestalt Review*, 1997, Vol. 1, No. 1, p. 16–33, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Jednolite_pole_w_praktyce_calosc.pdf [dostęp 03.02.2022].
38. Parlett Malcolm, *Refleksje o Teorii Pola*, *British Gestalt Journal*, 1991, No. 1, p. 68–91, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Refleksje-o-Teorii-Pola.pdf> [dostęp 02.02.2022].
39. Perls Frederick, Hefferline Ralph F., Goodman Paul, *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*, Gestalt Journal Press, New York 1951, (2nd Edition) 1994.
40. Picó Vila David, *Głos w psychoterapii*, *Cuadernos Gestalt*, 2014, 4, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/DavidPico.pdf> [dostęp 12.02.2022].
41. Picó Vila David, *How to Do Gestalt Therapy Online*, *Terapiados Formación*, webinar z 7 kwietnia 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=4nfiWOBa0YM> [dostęp 28.04.2022].
42. Pindych Anna, Proberz Eryka, Rudnicka Patrycja, *Etyczne aspekty prowadzenia terapii online: analiza wybranych stron internetowych*, *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura*, 2018, nr 10(4) „Cyberpsychologia. Nowe strategie badania mediów i ich użytkowników”, s. 64–73, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-519d43dd-fe87-4228-a719-c4998d9a0489> [dostęp 18.06.2022].
43. Porges Stephen W., *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*, przeł. Aleksander Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.
44. *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej*, red. Renata Mizerska, tłum. zbiorowe, Harmonia Universalis, Gdańsk 2017.

45. Robine Jean-Marie, Du champ à la situation, *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 2002/1 n° 11, p. 210–225, <https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2002-1-page-210.htm> [dostęp 27.02.2022].
46. Robine Jean-Marie, *Social change begins with two*, Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co., Syracuse 2015.
47. Roubal Jan, The Three Perspectives Diagnostic Model. How Can Diagnostics Be Used In the Gestalt Approach And In Psychiatry Without An Unproductive Competition, *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 2012, Vol. 8, No 2, p. 21–53, https://static1.squarespace.com/static/572d003b40261d2ef97e5b0b/t/5ea9a9929ac402324b508c06/1588177299559/Roubal_3-Perspectives-Dg-Model_GANZ.pdf [dostęp 20.02.2022].
48. Rules and Ethics of Online Therapy, GoodTherapy, <https://www.goodtherapy.org/for-professionals/software-technology/telehealth/article/rules-and-ethics-of-online-therapy> [dostęp 17.06.2022].
49. Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt, red. Jean-Marie Robine, tłum. zbiorowe, Oficyna Związek Otwarty, Warszawa 2021.
50. Sills Charlotte, Fish Sue, Lapworth Phil, *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1999.
51. Spagnuolo Lobb Margherita, Od utraty funkcji ego do kroków tanecznych pomiędzy psychoterapeutą a klientem. Fenomenologia i estetyka kontaktu w psychoterapeutycznym polu, *British Gestalt Journal*, 2017, Vol. 26, No. 1, p. 28–37, przeł. Ula Krasny, bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/SpagnuoloLobb1.pdf> [dostęp 18.02.2022].
52. Spagnuolo Lobb Margherita, *The Now-for-Next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society*, FrancoAngeli, Milan 2013.
53. Stern Daniel N., Bruschweiler-Stern Nadia, Harrison Alexandra, Lyons-Ruth Karlen, Morgan Alexander, Nahum Jeremy, Sander Louis, Tronick Edward, On the Other Side of the Moon. The Import of Implicit Knowledge for Gestalt Therapy, in: Spagnuolo Lobb Margherita and Amendt-Lyon Nancy (Eds.), *The Art of Gestalt Therapy*, Springer, Wien–New York 2002, p. 21–35.
54. Stolorow Robert D., Atwood George E., Orange Donna M., *Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis*, Basic Books, New York 2002.
55. Suggested Principles for the Online Provision of Mental Health Services, The International Society for Mental Health Online (ISMHO), <https://ismho.org/resources/archive/suggested-principles-for-the-online-provision-of-mental-health-services/> [dostęp 17.06.2022].
56. Tolpin Marian, *Doing Psychoanalysis of Normal Development: Forward Edge Transferences*, 2002, *Postmodern Self Psychology. Progress in Self*

- Psychology, Vol. 18, Goldberg Arnold (Ed.), p. 167–190, <https://icpla.edu/wp-content/uploads/2018/09/Tolpin-2002-Forward-Edge-1.pdf> [dostęp 11.02.2022].
57. Węgrzyn Dorota, Doświadczenia gestaltowskie w gabinecie online okiem praktyka, warsztat, V Konferencja Naukowa PTPG, 25–26 lutego 2022.
 58. Yontef Gary M., *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*, The Gestalt Journal Press, Santa Barbara 1988, https://books.google.pl/books?id=NcjNkln05owC&printsec=frontcover&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=field&f=false oraz https://books.google.pl/books?id=NcjNkln05owC&printsec=frontcover&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=yontef%20field%20theory&f=false [dostęp 28.02.2022].
 59. Yontef Gary M., Dialogic Gestalt Therapy, in: *Handbook of Experiential Psychotherapy*, Greenberg Leslie S., Watson Jeanne C., Lietaer Germain O. (Eds.), The Guilford Press, New York–London 1998, https://books.google.pl/books?id=b1i3QJYjj_kC&pg=PA82&dq=yontef+field+theory&hl=pl&sa=X&ved=2ahUKEwjH543C0Zj2AhVFhP0HHZZvAXwQ6wF6BAgFEAE#v=onepage&q=yontef%20field%20theory&f=false [dostęp 28.02.2022].
 60. Yontef Gary M., Gestalt therapy theory of change, in: *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice*, Woldt Ansel and Toman Sarah (Eds.), p. 81–100, Sage Publications, Thousand Oaks, California 2005, https://www.researchgate.net/publication/288946647_Gestalt_therapy_theory_of_change [dostęp 27.02.2022].
 61. Żuk-Michałowska Natalia, Psychoterapia Gestalt w czasie pandemii koronawirusa. Z Natalią Żuk-Michałowską rozmawia Piotr Romanowski / TULUDZ.PL (wideo), bibliotekagestalt.pl, <http://bibliotekagestalt.pl/2021/02/02/zuk-michalowska-natalia-psychoterapia-gestalt-w-czasie-pandemii-koronawirusa-rozmowa-wideo/> [dostęp 22.04.2022].

Spis treści

1. Wstęp	2
1.1. Definicje pola Lewina oraz Perlsa, Hefferline'a i Goodmana	4
1.2. Waga teorii pola we współczesnym Gestalcie	5
1.3. Historia psychoterapii na odległość	6
2. Teoria pola we współczesnym świecie Gestaltu	7
2.1. Gary M. Yontef i pole jako miejsce doświadczania świadomości	7
2.2. Malcolm Parlett i pięć zasad teorii jednolitego pola	9
2.3. Gianni Francesetti i model HARP – Ludzkie Dostrojenie, Rezonans i Obecność	14
2.4. Jean-Marie Robine i sytuacja	19
2.5. Julianne Appel-Opper i „komunikacja między żyjącym ciałem a żyjącym ciałem”	21
2.6. Margherita Spagnuolo Lobb i kroki taneczne	24
2.7. Nurith Levi i pole polityczne, kulturalne i religijne	26
2.8. Frans Meulmeester i siedem kroków Gestaltu	27
3. Teoria pola w pracy online	30
3.1. Kwestie etyczne, techniczne i prawne, czyli bezpieczne ramy pracy online	31
3.2. Specyfika pracy Gestalt online	34
3.2.1. Dialog egzystencjalny	35
3.2.2. Tu	36
3.2.3. Teraz	38
3.2.4. Ucieleśnione ja	39
3.2.5. Eksperyment	40
4. Podsumowanie	43
5. Bibliografia	44