

Razumevanje pojma 'self' v Gestalt terapiji

RUDI KOTNIK*

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor

Povzetek: V teoriji Gestalt terapije je poudarek na 'selfu' kot procesu (v nasprotju s strukturo). Zato prispevek obravnava razmerja med strukturo in procesom v razumevanju pojma 'self.' V ta namen je predhodno predstavljen tudi širši kontekst drugih teoretskih pristopov in terminološki problem v slovenskem jeziku. Sledi ilustracija in implikacije za klinično prakso. Razumevanje 'selfa' kot procesa v odnosu ima svoje klinične implikacije, saj je ozaveščanje procesov tukaj in zdaj v terapevtskem odnosu tudi ozaveščanje procesov, ki se dogajajo tudi zunaj terapije. Sprememba v odnosu postane vzvod, ki klientu/pacientu omogoča spremembo tudi v življenju.

Ključne besede: Gestalt terapija, self, proces, struktura, zavedanje

Understanding of the 'self' in Gestalt therapy

RUDI KOTNIK*

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia

Abstract: In Gestalt therapy theory there is an emphasis on understanding of the 'self' as a process (as opposed to structure). The paper examines the relationship between process and structure in understanding of the 'self'. For this purpose a brief review of other theoretical approaches is presented in the introduction, while the main discussion is followed by illustrations and implications for clinical practice. The result of focusing on process as here and now, rather than on content, is awareness of the processes in the therapeutic relationship. And a change in a therapeutic relationship brings up a possibilities for changes in a real-life situations.

Key words: Gestalt therapy, self, process, structure, awareness

CC=3310

*Naslov / address: doc. dr. Rudi Kotnik, mag. geštaltistične psihoterapije, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta Maribor, Oddelek za filozofijo, Koroška c. 160, 2000 Maribor, Slovenija, e-mail: rudi.kotnik@guest.arnes.si

V psihoterapevtski literaturi iz anglosaškega in ameriškega prostora se zelo pogosto uporablja izraz 'self', ki je problem za razumevanje in seveda za prevajanje. Tudi v teoriji Gestalt terapije ima ta pojem pomembno mesto. Zato nameravam v tem prispevku predstaviti razumevanje 'selfa' v Gestalt terapiji, za kar pa se mi zdi smiselno predhodno predstaviti tudi širši kontekst in terminološki problem v slovenskem jeziku.

Terminološki problem v slovenskem jeziku: *sebstvo* ali 'self'?¹

Pri obravnavi te problematike že na samem začetku naletimo na terminološko zagato. Dokler govorimo o problematiki *sebstva*, je izraz ustrezen. Brž ko pa se posvetimo podlagi *sebstva* in pri govorjenju o mojem ali njegovem *sebstvu*, o *sebstvu* subjekta itn. ohranimo isti izraz, naletimo na težavo, ker uporabimo en izraz za dva pomena. V *Slovenskem pravopisu* in *SSKJ* izraz *sebstvo* ni vključen, je pa osebni povratni zaimsek "sebe" in krajša oblika "se". Omenjata, da "sebe" nima imenovalnika. *SSKJ* navaja za "sebe" štiri funkcije: "izraža predmet ali določilo glagolskega dejanja, kadar sta identična z osebkom dejanja (o sebi ni rada govorila)... poudarja odnos do osebka (biti nezadovoljen s samim seboj) ... poudarja, da se kaj (z)godi brez zunanje spodbude, vpliva (vrata so se odprla sama od sebe) ... izraža obojestransko, vzajemno dejavnost osebkov (kmalu se bosta poročila)", poleg tega ga omenja še v šestih funkcijah kot morfem.

V tematizacijah "sebstva" ali tega, na kar se pojem nanaša, in v prevodih zasledimo bodisi homonimno uporabo "sebstva", tako za izpeljanko kot za njeno podlago, ali pa poskuse iskanja drugih ustreznikov. V filozofskih besedilih prevladuje homonimna raba.

Na področju psihologije zaznamo pri uporabi tega izraza večjo občutljivost. V *Teorijah osebnosti* (Lamovec, Musek in Pečjak, 1975) avtorji praviloma prevajajo *self* z izrazom "sebe", vendar ga v primerih, ko presodijo, da ta izraz ni ustrezen, spremenijo v "jaz" (na primer pri Sullivanu, Laingu itn.). Zanimivo je, da v opombah opozarjajo na razliko s Freudovim pojmom "jaza" ali pa uporabijo "sebe" namesto "jaz" ravno zato, da ga ne bi kdo zamenjeval z "jazom" iz psihoanalize. Musek (1993) obravnava ta terminološki problem posebej. Opozarja na dejstvo, da v slovenskem jeziku za ta izraz nimamo imenovalnika, pač pa vse ostale sklone: sebe, sebi, sebe, pri sebi, s seboj ali s sabo. Priznava, da je izraz potreben, tako za prevajanje nemškega *das Selbst* ali angleškega *the self* kot tudi za izražanje samostalniškega pomena, ki ga prinašajo posamezne teorije osebnosti. Meni pa, da je izraz "sebstvo" "vendarle dovolj uveljavljen in morda tudi dovolj posrečen izraz" (Musek, 1993, str. 357). Pa vendar drugje, v predstavitvi Jungove teorije osebnosti za njegov *das Selbst* uporabi izraz "samega sebe" (Lamovec in dr., 1975). Praper (1996) v obravnavi analitične psihoterapije problem reši tako, da ves čas ohranja angleški izraz 'self'. Tega načela

¹Obširneje o tem glej Kotnik (2000).

se drži tudi Žorž (1998), ki se ukvarja prav z Gestalt terapijo. Na področju tako imenovane poljudne psihologije in ezoterične literature pa je situacija že nepregledna, saj velikokrat ni jasno, kaj je za prevajalce vodilo. Pogosto *self* prevajajo z izrazom "jaz" ali pa "notranji jaz" (Rainwater, 1996)².

V čem je torej problem? Dokler uporabljamo jezik v okviru njegovih zmožnosti, težav ni. Če pa želimo osebni zaimek "jaz" ali osebni povratni zaimek "sebe" ("se") posamostaliti (substantivizirati) – za kar gre v primeru izrazov *the self* ali *das Selbst* – ugotovimo, da ima slovenski jezik to naravno zmožnost za osebni zaimek, nima pa je za osebni povratni zaimek. Izbira ustreznega izraza pomeni subtilnost za specifični pomen znotraj teoretskega modela, v katerem izraz uporabljamo. S tega vidika verjetno enoten, univerzalni izraz, ki bi izražal tako smisel kot pomen, ni mogoč. Vsakemu od uporabljenih izrazov nekaj manjka do te univerzalnosti. Če za *the self* na primer uporabimo "jaz", podvojimo pomen "jaza", hkrati pa izgubimo konotacijo reflektivnosti; če uporabimo "sebe", ohranimo reflektivnost, izgubimo pa to, kar omogoča imenovalnik. S tega vidika je "sebstvo" še najmanj ustrezen izraz, saj podvoji pomen (*selfhood* – sebstvo, *self* - ?)³, izgubi individualnost, zamegli pa reflektivnost.⁴ Izraz "sebstvo" torej že ima en pomen in je kot ustreznik za *the self* ali *das Selbst* problematičen zlasti pri avtomatični, nereflektirani uporabi.

To, da v slovenskem jeziku (in tudi nekaterih drugih jezikih) nimamo imenovalnika, je lahko zanimivo. To bi lahko interpretirali kot dejstvo, da je problematika sebstva nekaj, kar se tiče mene, se pravi, da lahko govorim le o sebi, se pravi o samem sebi in ne o "sebi" nekoga drugega. To bi pomenilo nemožnost univerzalizacije subjektivnega (kot mojega). Jezik bi torej dopuščal izražanje dejavnosti samorefleksivnosti, ne pa tudi izražanja substantivizacije te lastnosti.

'Self' v posameznih psihoterapevtskih pristopih⁵

Za kaj gre pri pojmu 'self' v psihoterapiji? V delu *Philosophy and Psychotherapy* (Erwin, 1997) se avtor izrecno loti vprašanja 'selfa' v psihoterapiji in filozofiji. Ponudi nam sicer izčrpen prikaz večine relevantnih psihoterapevtskih pristopov in njihovih razumevanj 'selfa', vendar ostaja pri opisu. Rezultat njegove raziskave bi lahko povzeli kot naštevanje različnih pomenov 'selfa' in kot ugotovitev, da je "self mogoče odkriti

²V tem primeru je prevajalka subtilno našla izraz, ki ustrezno izraža 'self', kot ga pojmuje psihosinteza.

³Za primer navajam odlomek, kjer bi imeli pri prevajanju težave. Pri obravnavi Kierkegaardovega 'das Selbst' Palmer med drugim pravi: "Kierkegaard also sees the self as constituted by the Other. There is one form of selfhood – the religious self – that is constituted by a commitment to God, and another form of selfhood – the ethical self – which is constituted by a commitment to humanity, or to a specific human being." (Palmer, 1996)

⁴Jasna je le funkcija splošnosti v smislu izpeljanke, podobno kot v primerih 'bratstvo' (iz 'brat'), 'sodstvo' (iz 'sodišče'), 'konjstvo' (iz 'konj') itn.

⁵Obširneje glej Kotnik (2000).

z introspekcijo, njegovo naravo se da ugotoviti bodisi s pojmovno analizo ali pa s sklicevanjem na klinične podatke. Torej je mogoče, da nekje obstaja tehten argument za obstoj selfa, vendar ga jaz ne poznam”. Erwinu se torej problem ‘selfa’ kaže kot problem argumentov za njegov obstoj, kar ne pripomore k razjasnitvi izraza.

Kako se tega loti teorija objektivnih odnosov? Ker Freud ni uporabljal izraza ‘self’ razen kot sinonim za dušo, Masterson (1988) pravi, da lahko le sklepamo, kateri od njegovih izrazov bi najbolj ustrezal temu, kar se danes uporablja kot ‘self’. Lahko je to jaz kot celotna oseba ali pa ego kot agent zavesti. Masterson meni, da sta se na podlagi tega razlikovanja tudi izoblikovali dve poglobilni psihoanalitični usmeritvi v razumevanju ‘selfa’. Podlaga naj bi bila že v razcepu med Freudom in Jungom. “Jung je poudarjal self kot prvotno podobo ali arhetip, ki izraža potrebo osebe po enotnosti, celostnosti in višjih humanih aspiracijah” (Masterson, 1988, str. 22), kar je pomenilo odmik od pomembnosti intrapsihičnega, kot so id, ego in superego, primarni pomen pa je bil na kolektivnem nezavednem. Freudovci naj bi poudarjali primarni pomen intrapsihičnega in se osredotočali na jaz kot instanco zavesti. Self naj bi jim pomenil abstraktno instanco, ki naj bi delovala po mehaničnih načelih in skoraj ločeno od posameznikove individualnosti. To je teoretski okvir ‘selfa’, kot ga vidi Masterson in ga želi preseči s popolnejšo teorijo “pravega selfa” [*real self*], ki bi “upoštevala kreativnost in subjektivne doživljajske aspekte posameznika” (Masterson, 1988), kar je bilo zanemarjeno pri freudovcih, in intrapsihično globino, ki so jo zanemarjali jungovci:

»Z vidika teorije objektivnih odnosov je pravi self vsota intrapsihičnih podob sebe in pomembnih drugih, občutkov, povezanih s temi podobami in tudi sposobnosti za akcijo v okolju, ki ga vodijo te podobe.« (str. 23)

Mastersonov pojem ‘selfa’ je mogoče razumeti le v kontekstu polarnosti realni, pravi self – nepravi self [*real self - false self*]. Podobe pravega selfa temeljijo v glavnem na realnosti, medtem ko nepravi self temelji na infantilni domišljiji: cilj ni adaptacija, pač pa obramba pred bolečimi občutki. Nepravi self je rezultat nezadovoljenih temeljnih potreb po odnosu v otroštvu. Kar je pomembno za nas, je značaj opredeljevanja selfa. Masterson zelo jasno pove, kaj tvori pravi self: to so *podobe, občutki in sposobnosti*. Pojem je torej empiričen in zajema stanja in procese, pomembne za klinično rabo. Podobno lahko pri Winnicottu najdemo razlikovanje med resničnim in nepravim selfom [*true self – false self*] (Winnicott, 1960). Če po Winnicottu dojenčkovi spontani odzivi naletijo na “dovolj dobro” mamo, da lahko razvije svojo “vsemogočnost”, potem zunanjo realnost sprejema kot neogrožujočo in tako lahko razvije “resnični self” ali tudi “osrednji self” (Winnicott, 1960). Če pa materini odzivi niso ustrezni, doživlja tesnobo in razvije “nepravi self”. Pri nekaterih odraslih obstaja “nepravi self” kot čvrsta obramba zoper boleče stimuluse iz okolja, ki skriva “resnični self”. Psihopatologija se razvija v obliki, ki jo Winnicott imenuje “motnje nepravega selfa”. Tudi Kohut (1990) poudarja pomembnost odnosa s starši in drugimi pomembnimi osebami v zgodnjem otroštvu ter pomembnost ustreznega, se pravi

uglašena [attuned] odzivanja na otrokove potrebe. Za to funkcijo, ki jo opravljajo skrbniki za ohranjanje in razvijanje otrokovega občutka sebe in samokoherence, ima Kohut poseben izraz: *self-objekt*. Te potrebe so potrebe po grandioznosti, idealiziranju in podvajanju. Če niso zadovoljene, otrok razvije to, kar Kohut imenuje "fragmentirani self". Fragmentirani self ponovno vzpostavlja svojo kohezijo v analitični situaciji (terapiji) s pomočjo empatičnega vživljanja analitika v analizandovo doživljanje in skozi ustrezne tri tipe transferja kot odnosa.

Poglejmo, kako se celotne problematike loteva Toulmin (1977). Ponuja nam klasifikacijo: 'self' kot predpona ali pa kot pripona v vsakdanjem jeziku, 'self' kot ime hipotetične entitete v filozofiji ali psihologiji in 'self' kot diagnostični izraz v klinični psihoterapiji. Ugotavlja, da na kliničnem področju razprave o 'selfu' niso "spekulativne hipoteze o entiteti, ki je v ozadju človeškega delovanja ..., pač pa zgoščeni in sofisticirani načini označevanja psiholoških povezav znotraj refleksivnega delovanja človeka." Uvajanje *selfa* v kliničnem kontekstu ni mišljeno kot "spekulacija o skritih mehanizmih, pač pa osvetlitev nejasnih motivacij", medtem ko teorije *selfa* označujejo "empirične odnose znotraj celotnega spektra refleksivnih 'self' fenomenov: samospoštovanje, samokontrola, samorazumevanje itn., itn." (Toulmin, 1977, str. 308). V tem smislu je "integracija 'kohezivnega selfa' jedrnata oznaka za koherenco občutkov in motivov, namer in dejanj, tipično za osebo brez problemov. ... Nasprotno pa se 'fragmentacija' selfa ... kaže v odsotnosti razumne koherence med temi različnimi refleksivnimi značilnostmi posameznikovega delovanja" (Toulmin, 1977, str. 309). Preprosto povedano: ko klinični psihologi uporabljajo izraz 'self', govorijo na jedrnat način o procesih, ki jih je mogoče izraziti z refleksivnimi izrazi, v katerih je 'self' predpona ali pripona, in iz katerih so izraz 'self' naredili kot neodvisen in samostojen samostalnik. Toulmin meni, da rešitev ni v zamenjavi izraza 'self' s kakšnimi drugimi samostalniki kot so "človek", "oseba", "duša", "duh" itn. "Klinična terminologija 'selfa' ima namreč sama pomembne termine, ki omogočajo načine označevanja ozirov, v katerih se dejanja, namere in afekti akterja uspejo organizirati in integrirati ali pa ne" (Toulmin, 1977, str. 319).

Videti je, da je Toulminova klasifikacija, ki implicira poseben pristop h kliničnemu pojmu 'selfa', dokaj produktivna. Ko torej ugotavljamo razumevanje selfa v psihoterapiji, se moramo sprijazniti s tem, da imamo opravka z označevanjem kliničnih, se pravi empiričnih fenomenov, česar pa avtorji ne povedo.

'Self' v Gestalt terapiji: struktura in/ali proces

Self pri tvorcih Gestalt terapije

V prikazu razumevanja 'selfa' v Gestalt terapiji bomo posebej izpostavili razmerje med strukturo in procesom. Dilema struktura ali proces ima širše razsežnosti in tudi implikacije. Napad utemeljitelja Gestalt terapije Perlsa na psihoanalizo je mogoče

razumeti najprej kot napad na njen temelj, teorijo gonov. Kot alternativni temelj ponuja odnos. Pomembno vlogo pri tem ima razumevanje selfa kot odnosa. Perls pravi, da “selfa’ ni mogoče razumeti drugače kot skozi polje, tako kot je dneva ni mogoče razumeti drugače kot v kontrastu do noči. ... Self (sebe)⁶ spoznamo šele v odnosu do drugosti” (Perls, 1978). Razumevanje selfa kot procesa zasledimo že v Perlsovem delu *Ego, Hunger and Aggression* (Perls, 1969a). Teorija selfa tu sicer še ni izdelana, saj ni jasen odnos med pojmi, kot so ego, self, osebnost itd., vendar pa zelo jasno izstopa razumevanje Ega kot “funkcije organizma” (Perls, 1969) v nasprotju s psihoanalitično teorijo, kjer je po Perlsu “razumevanje ega kot substance dokaj splošno privzeto”. Svoje razumevanje prikaže tako, da navede trinajst aspektov – opozicij: ego je v njegovem pristopu funkcija v nasprotju s substanco v psihoanalizi, funkcija kontakta v nasprotju s konfluenco itn. Za ilustracijo še nekaj drugih značilnosti ega: oblikovanje lika in ozadja, zavedanje selfa, fenomen ločnice (meje), instanca odgovornosti itn. (Perls, 1969).

V temeljnem delu Gestalt terapije Perlsa, Hefferlinea in Goodmana (v nadaljevanju PHG): *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality* (Perls, Hefferline in Goodman, 1969), ki mu pravijo tudi biblija Gestalta, najdemo že izdelano teorijo ‘selfa’. Če se izrazimo gestaltistično, je razvijanje te teorije v ospredju, je lik, v odnosu do polemike s psihoanalizo kot ozadja. V nasprotju z ortodoksno psihoanalizo, ki ‘self’ obravnava zgolj kot zavedanje, ga PHG razumejo “kot sistem kontaktov v katerem koli trenutku. Kot tak je ‘self’ fleksibilno različen, saj se spreminja glede na prevladujoče potrebe organizma ..., je sistem odgovorov [responses] ..., ločnica-kontakt na delu ..., njegova dejavnost je oblikovanje likov in ozadij” (Perls, Hefferline in Goodman, 1969, str. 235). Najdemo pa še druge opise, kot so: “oblikovalec likov in ozadij”, “umetnik življenja” itn., poleg tega pa še vse druge lastnosti, ki nastopajo v kontekstu. To so le najbolj bistvene značilnosti⁷, pomembne za naslovno dilemo. Nakazujejo novo razumevanje selfa, kjer je poudarek na procesu. Videti je, da so avtorji vložili več energije v oblikovanje nove teorije kot v polemiko s tradicionalnimi pogledi.⁸ Izrecno poudarjajo, da “selfa ne smemo razumeti kot nekaj trdnega in stalnega, saj obstaja vedno in povsod, kjer je dejansko interakcija ločnic” (Perls, Hefferline in Goodman, 1969, str. 373).

Našo pozornost vzbudi specifična terminologija, ki daje vtis, da gre bolj za metaforično ponazoritev kot pa za teorijo z jasnimi pojmi. Vendar je treba poudariti, da je teorija zasnovana na teoriji polja, ki jo je Kurt Lewin prenesel na področje psihologije. Če stvari ni mogoče razumeti kot neodvisne, ampak le v medsebojni interakciji, potem

¹V tem primeru je izraz ‘self’ nepotreben, ker gre za osebni povratni zaimek.

²Nekaj drugih bomo navedli kasneje v ilustraciji.

³V tem delu je sicer na straneh 384-399 poglavje z naslovom *Kritika psihoanalitičnih teorij selfa* (Perls, Hefferline in Goodman, 1969), ki se začne s stavkom: “Selffunkcija je proces lik/ozadje na kontaktuločnici v polju organizem/okolje” (str. 384). To pomeni, da je kritika pisana s perspektive te nove teorije, ko je le-ta že vzpostavljena.

ima to posledice tudi za teorijo in njene pojme. Ključna pojma sta kontakt (stik) in ločnica (meja). Self torej ni tisto, kar se dogaja v organizmu, ampak v kontaktu na sami ločnici. Zato tudi za tradicionalno nasprotje med pravim, resničnim selfom in nepravim, neresničnim selfom ali masko v tej teoriji ni prostora. Opozorijo pa, čeprav le v oklepaju, na njuno dialektiko, saj je "maska" lahko tudi del procesa in kot taka "resnična". To omenjamo zato, ker bi pri tej tematiki lahko pričakovali obravnavo razmerja med procesom in strukturo v ozadju, česar pa tu ne najdemo. Struktura se pojavi, ko govorijo o treh aspektih selfa: id, ego in osebnost. Osebnost razumejo kot "odgovorno strukturo selfa" (Perls, Hefferline in Goodman, 1969), del, ki je zmožen odgovora [response-ability]. To je edino, kar je fiksno. Ker pa so to tudi "fiksirani gestalti", tisto, kar so predvidljivi vzorci vedenja, "v idealni situaciji self nima veliko osebnosti" (Perls, Hefferline in Goodman, 1969, str. 426).

Prispevki drugih avtorjev Gestalt terapije

Od začetkov Gestalt terapije pa do danes se je v diskusijah velikokrat pojavila tudi problematika selfa, zlasti vprašanje, ali se beseda self nanaša tudi na strukturo in ne le na proces. Očitno je bilo vztrajanje pri selfu zgolj kot procesu nevzdržno. Nekateri avtorji v tej težnji skušajo razumevanje selfa kot strukture utemeljiti s Perlovo teorijo "petih plasti" nevroze (Perls, 1969b), v kateri le-ta nevrozo razlaga kot strukturo. Terapevtski proces ali pa tudi proces osebne (samo)rasti je pot skozi teh pet plasti, ki so ponavadi ponazorjene kot koncentrični krogi: klišejska plast, lažna plast ali plast iger in vlog, fobična plast ali zastoj, implozivna plast in kot zadnja eksplozivna plast. Izbruh emocij v slednji je za Perlsa navezava na "avtentično osebnost, na resnični self". Interpreti ponazorijo 'self' torej kot središče teh koncentričnih krogov in Perlsu pripišejo zagovarjanje središčnega, jedrnega [core] selfa in s tem "relativno strukturiran pojem selfa". To pa naj bi bilo "v nekem pomembnem smislu v protislovju s teorijo selfa, ki sta jo razvila Goodman in Perls" (Clarkson, 1993; podobno glej tudi McLeod, 1993). Philippson protislovnost zavrača, saj je po njegovem prepričanju nevroza struktura, self pa proces in tako ta "dva modela pripadata različnim domenama diskurza" (Philippson, 1993). Tudi ta model nevroze razloži kot proces "omejenega kontakta in nadomeščanja slepih peg s projekcijami". Ta ugovor se zdi sprejemljiv, ostaja pa vprašanje, koliko je pravzaprav ljudi, ki niso nevrotiki, saj Perls pravi, da "večina izmed nas kaže to, kar *nismo*" (Perls, 1969b).

Za Ervinga Polsterja je problem selfa tako pomemben, da mu posveti celo knjigo. Njegova "ranljivost za omejujoča načela" (Polster, 1995) ga vodi, da izzove PHG razumevanja selfa kot procesa:

»To je bila ključna perspektiva, ki je spoštovala gibčnost duha, toda hkrati je spregledala self kot sestav trajnih značilnosti.« (str. 18)

V svoji teoriji selfa Polster zamenja tradicionalno nasprotje med "pravim" in "površinskim" selfom s "skupnostjo" selfov. Posameznim nasprotujočim si tendencam

torej dá samostojni status brez vrednostnega opredeljevanja, hkrati pa jih obravnava kot dopolnjujočo se celoto. To pomeni, da mu je pomemben odnos, razmerje med različnimi selfi, za to pa je pomembna podlaga, ki jo vidi v štirih procesih. Prvega primerja s kontrapunktom v glasbi, drugega imenuje konfiguracija (ko so zgodnja doživljanja konfigurirana v vzorec), tretji je animacija (ko se značilnosti antropomorfizirajo ali dramtizirajo v selfe) in četrti je dialog (kot tekmovanje selfov za mesto v življenju osebe, ki gosti te selfe). Ti pojmi se seveda nanašajo na terapevtski proces, ki naj olajša polifonijo skupne glasbe. Čeprav Polster izrecno vztraja pri selfu kot procesu, pa priznava tudi "kvaliteto kontinuuma doživljanja" (Polster, 1995, str. 18), ki ga imenuje "ločnice jaza" [I-boundaries] (Polster and Polster, 1974). To so "ločnice vrednot, ločnice izražanja, ločnice telesa, družinske ločnice in ločnice izpostavljanja" (Polster, 1995, str. 19), se pravi vse tisto, kar predstavlja nekaj trajnega. Ta pojem naj bi bil njegov, zlasti v kontekstu celotne teorije, vendar je Philppson (1996) do te izvirnosti kritičen, saj naj bi PHG teorija selfa sama že vsebovala tudi trajne značilnosti v osebnostnem aspektu selfa. Kar je pomembno za nas, je dejstvo, da iskanje trajnostnih značilnosti selfa vodi v osebnostni aspekt selfa.

Gary Yontef postavi to vprašanje zelo neposredno (Yontef, 1993):

»Gestalt terapija je zasnovana na ideji teorije polja, po kateri sta struktura in funkcija neločljivi, in na ideji, da so človeške strukture procesi. Stabilne strukture nedvomno obstajajo, vendar so konceptualizirane kot procesi« (str. 331).

Videti je, da Yontef išče utemeljitev tega, česar PHG ne omenjajo izrecno. Tudi on vztraja pri temeljni opredelitvi selfa kot procesa na ločnici, vendar pa meni, da PHG pojem selfa ni več semantično uporaben. "Medtem ko so denotacije termina 'self' jasne, pa so konotacije postale kontaminirane" (Perls, Hefferline in Goodman, 1969, str. 269). Zato predlaga spremembo. Namesto besede 'self' predlaga uporabo besede celotna oseba [the whole person], besedi self pa bi ostala njena temeljna funkcija povratno osebnega zaimka. "Tako bi bila celotna oseba mišljena kot sistem interakcij, pojem selfa pa bi se nanašal na "občutek" osebne identitete, ki ga imajo ljudje o sebi". Yontef ob tem navaja zanimivo in pomenljivo zapažanje. Ugotavlja, da se razumevanje človeških procesov, ki jih je psihoanalitična teorija mehanicistično pojmovala kot stvari in jih popredmetila v entitete, kot so ono, jaz in nadjaz, v novejših trendih znotraj psihoanalize že spreminja. Tako navaja delo *A New Language of Psychoanalysis*, v katerem je freudovski analitik Roy Shafer (1976) celotno freudovsko metapsihologijo prevedel v termine procesa, ki so po Yontefovem mnenju ne le zelo konsistentni z Gestalt terapijo, pač pa tudi v nekem smislu bolj radikalni od nje. Za te radikalne spremembe v razumevanju selfa in drugih procesov imajo po njegovem prepričanju zasluge Perls, Hefferline in Goodman (1969), vendar je bilo s tem delo opravljeno in torej poudarjanje procesa ter izključna pozornost temu nista več potrebna v takšni meri. Vidi pa potrebo po dialogu z usmeritvami, ki prinašajo pomembne dosežke, kot sta teorija objektivnih odnosov in self psihologija. In ravno zaradi vnašanja teh

perspektiv v Gestalt terapijo predlaga spremembe v teoriji selfa.

Jennifer Mackewn v svojem najnovejšem delu sledi sodobnim trendom v Gestalt terapiji, vendar išče utemeljitev trajnih značilnosti selfa znotraj PHG modela (Mackewn, 1997):

»Cela desetletja je bila pozornost Gestalt terapije usmerjena bolj na tiste aspekte selfa, ki so v ospredju in spremenljivi, kot pa na tisto, kar je konsistentno v ozadju selfa ...« (str. 76).

Zanjo je tako razumevanje selfa kot procesa in trajnih značilnosti ne le mogoče, pač pa tudi nujno. Oboje vidi kot "dva pola vzdolž kontinuuma", kar grafično ponazori z valovi, ki predstavljajo self kot proces, morje pa predstavlja "self kot ozadje s trajnimi značilnostmi konsistence, kohezije, fleksibilnosti itn.". Kot strukturo v smislu temelja omenja "vrednostne sisteme ter povezave in zavezanosti, ki dajejo smisel" (Mackewn, 1997, str. 77). Kompromis, ki ga išče, najde torej v osebnostnem aspektu selfa PHG teorije. To pa je skupna značilnost pristopov, ki skušajo utemeljevati trajne značilnosti selfa s pomočjo PHG teorije.

Ilustracija

Kako torej za lažje razumevanje ilustrirati 'self' kot proces v smislu sistema kontaktov? Poskušali bomo pojasniti nekaj temeljnih pojmov, ki so vezani na teorijo 'selfa' v Gestalt terapiji, po kateri proces zavedanja poteka v treh območjih zavedanja: *zunanje, notranje* in *vmesno območje zavedanja*. Zavedanje pa je mogoče razložiti s tremi aspekti 'selfa': *id, ego* in *osebnost*. Poskusili bomo slediti procesu tu in zdaj in ga konceptualizirati z omenjenimi pojmi. Ker gre za problematiko sebstva, kjer gre za subjektivno doživljanje, je za ilustracijo omenjenih pojmov nujna uporaba prve osebe ednine. Poglejmo si opis dogajanja, ki bo služilo kot ilustracija za uporabo omenjenih pojmov.

Probleme imam z razumevanjem, in to ravno zdaj, zato razmišljam, kako bi vse te pojme povezal v celoto in jih ilustriral. Medtem zaslišim, da zunaj žvrgolijo ptice. Ob tem, ko to poslušam, občutim nekaj prijetnega. Zavem se tudi, da rabim počitek. Odločim se, da grem teč po gozdu, in to tudi storim. Ko tečem skozi gozd, se zalotim, da razmišljam o razumevanju selfa. Toda na misel mi pride ideja, da bi razumevanje selfa ilustriral prav s tem, kar se je z menoj ravnokar dogajalo. Spomnim se tudi, kako sem ravnal prejšnji dan, ko sem brezplodno vztrajal za računalnikom, kljub temu da mi ni šlo in sem bil očitno utrujen.

Zdaj pa poskušajmo ta opis konceptualizirati korak za korakom. *Probleme imam z razumevanjem, in to ravno zdaj. Ko razmišljam, kako bi povezal vse te pojme*

iz teorije PHG Gestalta in jih ilustriral, ter ko se tega razmišljanja zavem, sem v stiku s svojimi mislimi. Sem v stiku s seboj, se pravi s svojim procesom, ki je v tem primeru mišljenje in je v PHG Gestaltu imenovano vmesno območje zavedanja. Ko se zavedam svojega razmišljanja, je to ena izmed oblik zavedanja, lahko pa je to tudi zavedanje domišljije, spominov ali predstavljanje prihodnosti. *Medtem zaslišim, da zunaj žvrgolijo ptice*, in za hip je moja pozornost tam. Preko senzacij sem povezan z zunanjim svetom, sem z njim v stiku in to je proces, ki poteka v zunanjem območju zavedanja. Marsikaj sicer zaznam, vendar ne morem biti pozoren na vse zaznave istočasno. Ko se torej zavedam tega, kar slišim ali drugače zaznavam v zunanjem svetu, je to oblika zavedanja, ki poteka v zunanjem območju zavedanja. *Ob tem, ko to poslušam, občutim nekaj prijetnega* in se tega tudi zavem. Sem torej v stiku s svojim notranjim doživljanjem, in sicer preko notranjega območja zavedanja. Tako se je moja pozornost preusmerila s poslušanja na moje notranje doživljanje, ki je s tem postalo lik. Zavedanje svojih notranjih občutkov ali čustev je torej zavedanje v območju notranjega zavedanja. *Toda s tem se zavem, da rabim počitek*, in to zaznavanje potrebe se imenuje id aspekt selfa. Tudi zavedanje potreb organizma je torej proces, ki je kot tak eden od aspektov 'selfa'. Ta potreba po počitku se lahko pokaže z manjšo pozornostjo pri delu ali še kako drugače. Id aspekt selfa pa je lahko tudi kaj drugega: nedokončane situacije iz preteklosti, vznemirjenost organizma, nejasne zaznave okolja, ne do konca razviti občutki v odnosu organizem/okolje. Če tak impulz (v tem primeru utrujenost) prepoznam kot svoj in ozavestim potrebo svojega organizma, je to spet proces, ki se imenuje Ego aspekt selfa. Ego aspekt selfa je "napredujoči sistem identifikacij z možnostmi ali alienacij od njih" (Perls, Hefferline in Goodman, 1969, str. 379), ki obsega tudi dejavnost, agresijo, orientacijo, hotenost itn. *Odločim se, da grem teč po gozdu, in to tudi storim*. To je bila moja reakcija ali moj odgovor in to se imenuje osebni aspekt selfa. To je struktura, priučeni vzorec vedenja, tisto, na podlagi česar reagiram. To je odgovorni del mene (ali to sem jaz kot odgovorni del sebe) [*response-ability*]. Mislim, da sta bili moja odločitev in reakcija (dejanje) spontani in avtonomni, kar je odgovor zdravega organizma, ki reagira glede na svoje potrebe brez občutkov krivde. *Ko tečem skozi gozd, se zalotim, da razmišljam o razumevanju selfa. Toda na misel mi pride ideja, da bi razumevanje selfa ilustriral s tem, kar se je z menoj dogajalo*. Seveda se zavem tudi tega, da prekinjam svoj stik z naravo, toda zdaj se zavestno odločim (izberem), da to nadaljujem. *Spomnim se tudi, kako sem ravnal prejšnji dan, ko sem brezplodno vztrajal za računalnikom, kljub temu da mi delo ni šlo in sem bil očitno utrujen*. Tisto je bila nevrotična reakcija iz rigidnih vzorcev: vztrajal sem s svojim "moram" in si s tem ustvarjal napetost. To je torej moj 'self' kot sistem kontaktov: vsakokrat, ko se zavem nečesa, sem s tem v kontaktu.

Po PHG je moj self torej proces, za katerega je bistveno, da se dogaja na sami ločnici in v interakciji z okoljem. Vse, kar sem navedel, je del mojega odnosa z okoljem, ničesar ni, kar bi bilo del mene ali mojega 'selfa', ne da bi bilo v odnosu z okoljem. Gre seveda za aplikacijo teorije polja na psihološko področje.

Dva primera

Oglejmo si primer iz klinične prakse Gestalt terapije. Dogaja se, da se klienti sprašujejo, kdo pravzaprav so, se pravi, da se tudi oni sprašujejo po sebi (svojem "selfu") in si postavljajo vprašanje osebne identitete. Ali pa se v času terapije postopno ali nenadoma zavedo, da so nekaj drugega, kot bi si želeli. Slednje se je zgodilo Nadi. Starši niso odobrvali njenega študija, zato ga je po enem letu opustila in potem vrsto let delala kot tajnica. Po petnajstih letih bi želela narediti spremembo v svojem življenju in se vrniti k študiju, v katerem bi lahko razvijala svoj ustvarjalni talent. Za terapijo se je odločila po zelo resni bolezni in operaciji. Ugotavlja, da ne živi svojega življenja. Če bi v terapiji raziskovala dihotomijo med "pravim" in "lažnim" selfom kot entitetama, bi bilo to brezplodno početje. Toda "lažni" self je mogoče raziskovati kot proces. Skupaj sva raziskovala, kako prekinja svoje zavedanje, se pravi zavedanje svojih potreb, tako da je v stiku z materinimi introjekti. Korak za korakom sva raziskovala dogodke v njenem življenju kot konkretna doživljanja. V svoji samokritiki, v vseh tistih "moram" in "ne smem" je razpoznavala svojo mamo. Ob tem, ko je spoznavala, *kako* se kritizira, kaznuje ali se celo muči, je lahko prisluhnila tudi drugim sporočilom (na primer sporočilom svoje telesne govorice) in tako prihajala v stik s svojimi potrebami. Lahko bi sicer rekli, da je bilo to iskanje njenega "pravega" selfa, vendar bi bilo v jeziku teorije Gestalt terapije to "vzpostavljanje odnosa v stiku s samim okoljem namesto ... s projekcijami" (Philippon, 1993). Osredotočenje na proces ima tako teoretski smisel, predvsem pa terapevtski efekt. To je tudi razlog, da je v Gestalt terapiji izrecen poudarek na vprašanju kako in ne zakaj. Tukaj opazimo skupno točko Gestalt teorije in terapevtske metodologije. Tako kot ima v metodologiji *kako* (proces) prednost pred *zakaj* (vsebina), tako ima tudi v teoriji "selfa" self kot proces prednost pred selfom kot strukturo, kar seveda ne pomeni zanikanja strukture. V Nadinem primeru bi lahko ozaveščanje izjav, kot so "Morala bi več delati.", "Lahko bi naredila bolje.", "Saj ne znam.", "To ne bo šlo, da bi pustila službo." itn., pomenilo ozaveščanje procesa, v katerem je Nada v stiku z introjekti in s tem prekinja stik s svojimi potrebami ali željami. Zavedanje tega procesa ima v Gestalt terapiji prednost, saj celostno zavedanje (in ne le kognitivno spoznanje) predstavlja možnost odgovorne izbire [response-ability]. To vključuje tudi uvid v druge opcije in ozaveščanje lastnih potreb in želja. Vse to je proces, ki je lahko dolgotrajen in se lahko odvija tudi, kot bi rekel Arnold Beisser (Beisser, 1970), na paradoksen način: preprosto se zgodi. "Ko poznam *kako*, postane *zakaj* samoumeven," je znano metodološko vodilo Gestalt terapije. Ozaveščanje procesov je tisto, kar se je izkazalo, da prinese bolj učinkovito spremembo kot iskanje vzrokov in razlage o strukturi. Če pa želimo tudi odgovor na zakaj, ga seveda lahko najdemo. Nadina samokritika je proces, ki ima "ozadje", to je, ali je to bil do zdaj del njene osebnosti, ki se je nekoč izgrajevala v določenih okoliščinah. Lahko bi tudi rekli, da se je ta relativno trajna intrapsihična struktura, ta fiksirani gestalt ali tudi prisila ponavljanja, ohranjala kot težnja za pridobitev materine ljubezni.

To je seveda konceptualni okvir PHG Gestalta, ki ne posveča več pozornosti 'selfu' kot strukturi. Nada pa ima vendar tudi nekatere trajnostne lastnosti: med drugim je to njena kreativnost in njen enkratni način izražanja le-te na likovnem področju in v poeziji. V tej teoriji ni možnosti za te značilnosti, ki bi sodile v okvir pojma selfa kot trajne strukture ali celo "jedrnega jaza" [core self]. In ravno temu, v PHG Gestaltu neizdelanemu ali pa zanemarjenemu aspektu selfa kot strukture, se posveti Polster (1995).

Oglejmo si še primer videoposnetka. Manchester Gestalt Centre je leta 1996 izdal videokaseto z naslovom *Gestalt as a Therapy of Self* avtorja Petra Philipppsona. To je posnetek terapevtske delavnice, ki jo je avtor izvedel v Avstriji. Na videoposnetku je več drobnih, toda zelo pomembnih podrobnosti. Ena takih je prizor, ko osebi v izražanju svojega doživljanja tiste situacije vzbudi pozornost prazen stol nasproti nje (trije prostovoljci – dve ženske in moški – in terapevt sedijo namreč v krogu, kjer je tudi nekaj praznih stolov). To doživlja kot praznino. Ali ima to kakršno koli zvezo z osebno identiteto te osebe, z vprašanjem, kdo ona je oziroma kaj je njen 'self'? V tem primeru lahko zastavimo najprej splošnejše vprašanje: Kaj lahko iz tega podatka zremo o tej osebi? Sledi konkretnejše: Ali lahko vemo kaj o njej, ne da bi upoštevali okolje? Upoštevanje tega vodi v ugotovitev, da je 'self' to, kar je šele v odnosu do nečesa drugega oziroma drugih ljudi, da je torej 'self' opredeljiv le iz odnosa (izpustitev besede "le" bi pomenila manj radikalno verzijo) oziroma je razpoznaven šele v odnosu z drugim 'selfom'. Če pa govorim o sebi, pa lahko rečem: sebe lahko spoznam šele v odnosu do drugega, se pravi, da tudi na vprašanje, kdo sem, ne morem odgovoriti brez drugega. To je prvi aspekt, drugi se nanaša na 'self' kot proces. V trenutku doživljanja praznine se z osebo nekaj dogaja: v njenem fenomenološkem polju v ospredje stopi lik praznine. V tistem trenutku je v stiku s tistim delom okolja, ki v njej vzbuja tako doživljanje (vidi prazen stol, ob tem nekaj občuti). To je proces kontaktiranja okolja in notranjih občutkov. Če bi bil to terapevtski proces, bi se lahko nadaljeval in nikakor ne moremo z gotovostjo vedeti, kako bi se odvijal. Lahko le ugibamo, da bi oseba ob govorjenju o praznini morda prišla preko vmesnega območja zavedanja v stik s kakšnimi spomini, vezanimi na njeno sedanje ali preteklo življenje. Če bi recimo ugotovila (česar ne vemo!), da jo to spominja na praznino v njenem življenju, ki bi bila v tem primeru pomemben lik, bi povezava s stolom dobila smisel. In morebitna praznina v življenju je ozadje, struktura, kontinuiteta.

Druge odlomke bi lahko uporabili podobno. V enem od njih se oseba v določenem kontekstu, ko gre za "položaj vmes", spomni, da je to njena življenjska situacija, ko je vmes, med Judi in Nejudi. Ne živi med njimi in ne čuti se kot del judovske skupnosti. Za Jude je Nejudinja in za Nejude je Judinja. Zanja je torej njena identiteta pomembna in bistveno relacijska, v odnosu. V drugem odlomku zasledimo zanimiv dialog med dvema osebama, kjer ena oseba (ženska) pravi, da se je dolgočasila, ko je druga oseba (moški) gledala le moške (iz publike). Na terapevtovo vprašanje, če je to nedokončana izjava, jo je spremenila v stavek: "Hočem, da gledaš mene!" Kar spet

lahko opazujemo, je proces, proces dolgočasnja in nedobivanja pozornosti. Če bi bila to terapija, bi ta oseba morda našla podlago tega procesa v pomanjkanju pozornosti v preteklosti, kar se je v njej formiralo kot struktura, ki pogojuje zdajšnje procese.

Sklep

Razumevanje 'selfa' kot procesa v odnosu ima torej svoje klinične implikacije, saj je ozaveščanje procesov tukaj in zdaj v terapevtskem odnosu, tudi ozaveščanje procesov, ki se dogajajo tudi zunaj terapije. Sprememba v terapevtskem odnosu postane vzvod, ki klientu/pacientu omogoča spremembo tudi v življenju. Ta klinični vidik nam hkrati olajša povratek na teoretsko presojo, kdaj je izraz 'self' smiseln in kako ga prevajati – tako v obravnavanem teoretskem okviru kot tudi v drugih teoretskih pristopih.

Literatura

- Clarkson, P. in Mackewn, J. (1993). *Fritz perls*. London: Sage.
- Erwin, E. (1997). *Philosophy and psychotherapy*. London: Sage.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1990). *Analiza sebstva [Analysis of 'self']*. Zagreb: Naprijed.
- Kotnik, R. (2000). *Izkustveno poučevanje filozofije kot aplikacija načel Gestalt terapije [Empirical teaching of philosophy as an application of principles of Gestalt therapy]*. Neobjavljena doktorska disertacija [Unpublished doctoral dissertation]. Maribor: Univerza v Mariboru.
- Lamovec, T., Musek, J. in Pečjak, V. (ur.) (1975). *Teorije osebnosti [Theories of personality]*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Mackewn, J. (1997). *Developing Gestalt counselling*. London: Sage.
- Masterson, J.F. (1985). *The real self: A developmental, self, and object relations approach*. New York: Brunner/Mazel.
- McLeod, L. (1993). The self in gestalt therapy theory, *The British Gestalt Journal*, 2, 25-40.
- Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti [Scientific image of personality]*. Ljubljana: Educy.
- Palmer, D. (1996) *Kierkegaard for beginners*. New York: Writers and Readers.
- Perls, F.S. (1969a). *Ego, Hunger and aggression: The beginning of Gestalt therapy*. New York: Random House.
- Perls, F. (1969b). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Perls, F.S. (1978). Finding self through Gestalt therapy, *Gestalt Journal*, 1 (1), 54-73.
- Perls, F.S., Hefferline, R.F. in Goodman, P. (1969). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*, New York: Julian Press.
- Philippson, P. (1993). A note on Lee McLeod's paper: The self in Gestalt therapy theory, *British Gestalt Journal*, 2 (2), 138.
- Philippson, P. (1996). A population of Gestalt therapies, *British Gestalt Journal*, 5 (1), 64-68.

- Polster, E. (1995). *A population of selves: A therapeutic exploration of personal diversity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Polster, E. in Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books.
- Praper, P. (1996). *Razvojna analitična psihoterapija [Developmental analytical psychotherapy]*. Ljubljana: Institut za klinično psihologijo.
- Rainwater, J. (1996). *Odločitev je vaša [The decision is yours]*. Ljubljana: Rokus.
- Shafer, R. (1976). *A new language for psychoanalysis*. New Haven: Yale University Press.
- Stolorow, R.D. in Atwood, G. (1992). *Contexts of being: The intersubjective foundations of psychological life*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Toulmin, S.E. (1977). Self-knowledge and knowledge of the 'Self'. V T. Mischel (ur.), *The self: psychological and philosophical issues* (str. 291-317). Oxford: Blackwell.
- Winnicott, D.W. (1960). The theory of the parent – infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-597.
- Yontef, G. (1993). *Awareness dialogue & process: Essays on Gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Žorž, B. (1997). *Stiska je lahko tudi izziv [Distress could be a challenge]*. Nova Gorica: Educa.