

2



**FREDERICK S. PERLS
RALPH F. HEFFERLINE
PAUL GOODMAN**

TERAPIA GESTALT

**POBUDZENIE I WZROST
W OSOBOWOŚCI CZŁOWIEKA**

TOM DRUGI

MOBILIZOWANIE SELF

Tłumaczyli:
Piotr Mierkowski
Mariola Paruzel-Czachura
Justyna Sienkiewicz-Urbaniak
Bartosz Konieczniak

 **OFICYNA
ZWIĄZEK
OTWARTY**

Tytuł oryginału: *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*

Copyright © 1951 by Frederick Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman

Manuscript courtesy of The Gestalt Journal Press

Copyright © for the Polish translation for the preface of Frederick S. Perls of the Gestalt Therapy (Bantam edition 1971) 2023 by Piotr Mierkowski

Copyright © for the Polish translation for the preface of Perry Kepner 2023 by Piotr Mierkowski

Copyright © for the Polish translation for the preface of first edition of this book by Frederick Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman (Julian Press 1951) 2023 by Piotr Mierkowski

Copyright © for the Polish translation 2023 by Piotr Mierkowski, Mariola Paruzel-Czachura, Justyna Sienkiewicz-Urbaniak, Bartosz Konieczniak

Copyright © for this edition by Oficyna Związek Otwarty 2024

Redakcja: Aleksandra Matek

Korekta: Joanna Wystowska

Opieka redakcyjna: Anna Bal

Projekt okładki: Paweł Sky www.pawelsky.pl

Układ typograficzny i łamanie: Paweł Sky

Wydanie I

Warszawa 2024

ISBN 978-83-970016-3-3

Oficyna Związek Otwarty

www.oficynazwiazekotwarty.pl

biuro@oficynazwiazekotwarty.pl

SPIS TREŚCI

Perry Klepner

Mobilizowanie self 12

Przedmowa do polskiego wydania tomu praktycznego PHG

Przełożył Piotr Mierkowski

Frederick S. Perls

Słowo wstępne do wydania *Terapii Gestalt* z 1971 roku

nakładem Bantam 41

Przełożył Piotr Mierkowski

Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman

Wprowadzenie do pierwszego wydania *Terapii Gestalt*

(Julian Press 1951) 44

Przełożył Piotr Mierkowski

TOM II': MOBILIZOWANIE SELF

CZĘŚĆ 1

ORIENTOWANIE SELF

I	Sytuacja początkowa	62
II	Kontaktowanie środowiska	102
	Eksperyment 1: <i>Odczuwanie aktualnego</i> »	103
	Eksperyment 2: <i>Wyczuwanie przeciwstawnych sił</i> »	119
	Eksperyment 3: <i>Angażowanie i koncentrowanie uwagi</i> »	137
	Eksperyment 4: <i>Różnicowanie i jednoczenie</i> »	151
III	Metoda świadomościowa	165
	Eksperyment 5: <i>Wspominanie</i> »	166
	Eksperyment 6: <i>Wyostrowanie poczucia-ciała</i> »	179
	Eksperyment 7: <i>Doświadczanie ciągłości emocji</i> »	198
	Eksperyment 8: <i>Werbalizowanie</i> »	212
	Eksperyment 9: <i>Integrowanie świadomości</i> »	223
IV	Świadomość ukierunkowana	229
	Eksperyment 10: <i>Przekształcanie konfluencji w kontakt</i> »	230
	Eksperyment 11: <i>Zmienianie lęku w pobudzenie</i> »	247

CZĘŚĆ 2

MANIPULOWANIE SELF

V	Sytuacja zmodyfikowana	260
VI	Retrofleksja	270
	Eksperyment 12: <i>Badanie błędnie-skierowanego zachowania</i> »	271
	Eksperyment 13: <i>Mobilizowanie mięśni</i> »	294
	Eksperyment 14: <i>Wykonywanie powtórnie-odwróconego aktu</i> »	314
VII	Introjeksja	337
	Eksperyment 15: <i>Introjektowanie i jedzenie</i> »	338
	Eksperyment 16: <i>Usuwanie i trawienie introjektów</i> »	352
VIII	Projekcja	371
	Eksperyment 17: <i>Odkrywanie projekcji</i> »	372
	Eksperyment 18: <i>Asymilowanie projekcji</i> »	382

Mariola Paruzel-Czachura i Bartosz Konieczniak

Postowie tłumaczy do polskiego wydania

praktycznej części *Terapii Gestalt* 394

Przypisy 406

Bibliografia 478

Skorowidz 490

MOBILIZOWANIE SELF

Perry Klepner

PRZEDMOWA DO POLSKIEGO WYDANIA TOMU PRAKTYCZNEGO PHG

Przełożył Piotr Mierkowski

Siedemdziesiąt dwa lata po wydaniu książki *Terapia Gestalt: Spobudzenie i wzrost w osobowości człowieka* autorstwa Fredericka S. Perlsa, Ralpa F. Hefferline'a i Paula Goodmana (PHG) ukazało się jej pierwsze pełne polskie tłumaczenie. Oryginalna publikacja tego doniosłego dzieła wydana przez Julian Press w Nowym Jorku w 1951 roku składała się z dwóch tomów: *Mobilizing Self* (Mobilizowanie self), którego polska wersja językowa znajduje się w obecnym wydaniu, oraz *Novelty, Excitement and Growth* (Nowość, pobudzenie i wzrost), którego polskie tłumaczenie ukazało się w 2022 roku. Obydwa tomy wydane przez Oficynę Związek Otwarty stanowią razem kompletne wydanie PHG – pierwszej założycielskiej wykładni terapii Gestalt, oferując polskim czytelnikom możliwość całościowego zapoznania się z terapią Gestalt w ojczystym języku. Wydanie to świadczy o rosnącym zainteresowaniu i coraz większej popularności tego niezwykle twórczego dzieła, opartego na głęboko ludzkim etosie „poznaj samego siebie” w radykalnie nowym podejściu do psychoterapii.

Tom zatytułowany *Nowość, pobudzenie i wzrost*, w którym główny nacisk położono na teorię i praktykę terapii Gestalt, został napisany i opracowany przez Paula Goodmana na podstawie szkicu Fredericka Perlsa. Tytuł zyskał uznanie jako przełomowa prezentacja podejścia terapii Gestalt do psychoterapii, czerpiąca inspirację z dorobku zachodniej myśli filozoficznej i psychologicznej, zawierająca szczegółowy opis podstawowych zasad, wytycznych i metod terapii Gestalt wraz z uwzględnieniem relacyjnego modelu pracy terapeuty i klienta w polu praktyki klinicznej.

W odróżnieniu od niego, obecny tom, *Mobilizowanie self*, przedstawia koncepcje psychologiczne Fredericka Perlsa dotyczące terapii Gestalt wraz z doświadczeniowymi ćwiczeniami, które pozwalają czytelnikowi pracować samodzielnie, bez terapeuty, nad tym, aby uzyskać większą samoświadomość oraz lepsze funkcjonowanie sensoryczne, poznawcze i fizyczne. Niniejsza część *Te-*

.....

rapii Gestalt jest wynikiem twórczej inspiracji teorią i metodami praktyki terapeutycznej Perlsa i powstała we współpracy z Ralphem Hefferline'em, który opracował i przeprowadził zawarte w niej eksperymenty, dlatego określa się ją mianem części praktycznej lub eksperymentalnej. Oferuje ona podróż w kierunku lepszego poznania samego siebie na podstawie osobistego doświadczenia i jest wyrazem nieustannych wysiłków Perlsa, mających na celu wyposażenie jednostki w narzędzia służące jej własnemu rozwojowi.

Zaleca się, aby czytelnik rozpoczął od wykonywania eksperymentów zawartych w tomie *Mobilizowanie self*, a następnie po bieżnie zapoznał się z częścią teoretyczną, nie zwracając uwagi na szczegóły. Dopiero potem należy już samemu rozważyć, czy warto kontynuować lekturę całej książki, zanim podejdziesz się do wnikliwszego „przeżuwania” zawartej w niej teorii. Autorzy ostrzegają zarazem, że tekst wymaga przynajmniej podstawowej znajomości psychologii, a eksperymenty należy przeprowadzać uważnie i dokładnie, w przeciwnym razie czytelnik może mieć „poczucie, że stoi przed zadaniem, które go przerasta” (Perls, Hefferline i Goodman, 1951/2022, s. 78). Powyższe ostrzeżenia są godne uwagi. Lektura PHG niejednokrotnie wywołuje u czytelników poczucie dezorientacji. Wymaga wyjątkowo ciężkiej pracy zarówno przy wykonywaniu ćwiczeń, jak i zrozumieniu teoretycznych zagadnień i nie jest odpowiednia dla każdego stylu uczenia się czy też indywidualnych preferencji.

Zaraz po publikacji PHG spotkało się z kilkoma krótkimi, niezbyt pochlebnymi recenzjami. Można to wyjaśnić trudnościami związanymi ze złożonością tekstu, który wymaga poważnego i zdyscyplinowanego podejścia, co zabiera czas i zmusza do wysiłku. Tom teoretyczny napisany specyficznym stylem Paula Goodmana jest zawily i pełen różnorodnych znaczeń, a zawarte w nim odniesienia mogą być niełatwe do zrozumienia. Stanowiąc drugą w kolejności część książki (w jej pierwszym wydaniu z 1951 roku),

.....

tytuł *Nowość, pobudzenie i wzrost* mógł zostać łatwo pominięty przez wyrafinowanego czytelnika, rozczarowanego pierwszym tomem, który przypominał bardziej popularne w tym okresie poradniki samopomocy psychologicznej aniżeli poważny podręcznik psychologii. Co więcej, holistyczny Gestalt, egzystencjalna, fenomenologiczna i zorientowana na organizm/środowisko i pole perspektywa przedstawiona w obu publikacjach stanowi radykalnie odmienne podejście do psychologii niż to, do którego wielu było przyzwyczajonych w tamtych czasach. Ja sam miałem okazję doświadczyć takiego braku zrozumienia dla terapii Gestalt na początku lat 70., jeszcze gdy uczestniczyłem w zajęciach z psychologii w New School for Social Research w Nowym Jorku. Prezentując różne podejścia do psychoterapii, jeden z prowadzących całkowicie pominął terapię Gestalt. Kiedy zapytałem go o to, odpowiedział lekceważąco: „Brak w niej spójnej teorii”.

W wywiadzie do książki *Opowieści o początkach: wywiady z twórcami terapii Gestalt* (Wysong i Rosenfeld, 1982) Laura Perls powiedziała:

Terapia Gestalt jest egzystencjalna, doświadczeniowa i eksperymentalna. Ale to, jakich technik używasz, aby to wdrożyć i wykorzystać, zależy w dużej mierze od twojego osobistego tła, twoich doświadczeń zawodowych, życiowych, twoich umiejętności i czegokolwiek jeszcze innego. Terapeuta Gestalt używa siebie i wszystkiego, co ma do dyspozycji i co wydaje się znajdować zastosowanie w danym momencie, w danej sytuacji (por. Wysong i Rosenfeld, 1982/2022, s. 47–48)².

To właśnie wątki zidentyfikowane przez Laurę stanowią sedno terapii Gestalt opisanej w PHG, dzięki czemu stanowi ona tak bardzo innowacyjną, skuteczną i ekscytującą psychoterapię.

Mobilizowanie self

Mobilizowanie self ma za zadanie zademonstrować egzystencjalne, doświadczeniowe i eksperymentalne nastawienie Perlsa do psychologicznego wglądu i metody. W przeciwieństwie do posługiwania się stylem właściwym rozprawom naukowym czy też interpretacją i żargonem stosowanym w psychoanalizie terapia Gestalt korzysta z bezpośredniego słownictwa, fenomenologii uczuć i subiektywnego doświadczenia.

Autorzy omawiają znaczenie, jakie w terapii Gestalt mają kontakt i obecność, bycie w kontakcie, „to, co jest”, zawarte w doświadczeniu tego, co jest odczuwane i rozumiane. Dzięki swojej eksperymentalnej naturze terapia Gestalt umożliwia badanie tych właśnie aspektów ludzkiego życia w spontanicznym procesie twórczym. Dotyczy to zarówno „tu – teraz – potem” naszych zainteresowań, trosk, uczuć, jak i doświadczeń werbalnych i niewerbalnych, zmysłowych, cielesnych i sytuacyjnych. Ze względu na szczególnie nacisk, jaki wywiera na to, co doznawane, odczuwane i poznawane w osobistym doświadczeniu, PHG zawsze wzbudzało we mnie poczucie pełnego zaufania.

Uwagi otwierające *Mobilizowanie self* dostarczają kontekstu, który wyjaśnia i precyzuje przyjęte przez autorów podejście. Jest ono sformułowane jasno i klarownie, zawiera pozytywną zachętę dla czytelnika, aby podjął niezbędny wysiłek, zapewniając go zarazem, że ich podejście jest słuszne i uzasadnione. Autorzy wskazują na to, że genezą eksperymentu jest *experiri*, czyli „dać sobie odczuć” lub „spróbować”, będąc jednocześnie obserwatorem, który bada, weryfikuje lub obala. Informują, że to podejście różni się od innych podejść obejmujących określone idee dotyczące ludzkich potrzeb i zachowań zakorzenionych w abstrakcyjnym teoretyzowaniu i historycznej analizie przyczynowej, a nie w doświadczeniu opartym na „tu i teraz”. Jestem też przez nich zapewniany, że będę miał możliwość potwierdzenia skuteczności obranej przez

nich metody dzięki takim dowodom jak samoświadomość wzrostu moich sił witalnych i bardziej efektywnego funkcjonowania. Autorzy obiecują, że będzie to „przygoda życia” (*adventure in living*). Takie sformułowanie czekającego mnie zadania wydało mi się ogromnie interesujące i poczułem się zachęcony do kontynuowania udziału w tym przedsięwzięciu.

Czytając ponownie pierwszy rozdział niniejszego tomu, czuję się uspokojony dodającym otuchy tonem, z jakim autorzy oferują mi włączenie się we wspólną eksplorację doświadczenia, które niesie ze sobą potencjał „poznania samego siebie”. Jak ujmuje to Perls: „obserwowanie swojego self w działaniu – a ostatecznie, obserwowanie swojego self jako działania” (w tym tomie, s. 63). To zdanie wydaje mi się niezwykle ekscytującym zaproszeniem.

Tekst stawia czytelnika przed pytaniem: czy możliwe jest sprowadzenie terapeuty i pacjenta do jednej osoby przeprowadzającej ćwiczenia eksperymentalne? Odpowiedź brzmi twierdząco, ale mimo wszystko czytelnik jest zachęcany do samodzielnego zweryfikowania tego założenia. Mam wrażenie, jakbym słyszał tu zdecydowany i zarazem niepokorny głos samego Perlsa, przypominający mi jego publiczne wystąpienia i sfilmowane performatywne pokazy z lat sześćdziesiątych, podczas których demonstrował własną wersję terapii Gestalt. Jestem przekonany, że takie podejście mogło być wtedy bardzo atrakcyjne i ekscytujące, zwłaszcza w kontekście indywidualizmu, pomysłowości i powszechnego dążenia do samo-realizacji, tak bardzo charakterystycznych dla drugiej połowy XX wieku, którą cechował niespotykane dynamiczny rozwój gospodarczy i społeczny w Ameryce Północnej i w Europie, odkąd zakończyła się II wojna światowa.

Zarazem jednak komentarz tej części wyraża szacunek wobec wszelkich wyrazów sceptycyzmu co do zbyt szybkich, łatwych i uduchowionych sposobów leczenia oraz zwodniczych apeli do samopoznania i samorealizacji. Mam wrażenie, że jestem traktowany

wprost, serdecznie i czuję się uspokojony zapewnieniem, że moje poglądy będą brane pod uwagę i respektowane. Autorzy obiecują mi nowe techniki, inne niż tylko introspekcja, wraz z przestrogą, że droga przede mną jest pełna wyzwań. Odczuwam zaciekawienie wzmianką o niewerbalnym doświadczeniu, a także ostrzeżeniem, że czekająca mnie droga będzie czasochłonna i wymagająca. Wiąże się bowiem z rozwijaniem postawy eksperymentowania i obserwacji, co zabiera czas, wymaga cierpliwości i wytrwałości w wyrabianiu nowych postaw. Jako czytelnik praktycznego tomu dowiaduję się, że brak tutaj doraźnych i gotowych zawczasu receptur, ale za to czeka mnie mozolna praca polegająca na samodzielnym przeprowadzaniu eksperymentów, które, wykonywane pobieżnie, będą łatwe, ale przyniosą niewielkie korzyści. Podejście do tego zadania z należytą starannością może jednak przynieść znaczące korzyści. Czuję się pewnie, że mogę polegać na tym, co czuję, widzę, dotykam i myślę. Mogę postępować we własnym tempie, wystarczy tylko, że z autentycznym oddaniem podążę za podawanymi mi instrukcjami.

Wstępna dyskusja stanowi pouczające tło podsumowujące starcie „naukowego” sposobu myślenia w psychologii XIX wieku między orientacją eksperymentalną i kliniczną. Teoria i praktyka Perlsa nie powstały bowiem w laboratorium, ale w trakcie jego praktyki klinicznej, podczas pracy ze świadomością klientów. Perls nie uznaje dualizmu między psychologią eksperymentalną i kliniczną, za to bazując na wcześniejszej filozofii, oferuje integrację, która na nowo definiuje psychologię kliniczną jako równie naukową. Ponadto Perls twierdzi, że subiektywne doświadczenie stanowi znaczący miernik dla ustanowienia solidnych podstaw psychoterapii. Wyjaśnia, że związane jest to z testowaniem, próbami i obserwacją za pomocą pomiarów opracowanych i dokonywanych podczas praktycznych działań pacjenta i terapeuty. Ma to swoje korzenie w sztuce uzdrawiania rozwijanej na prze-

strzeni całej historii ludzkości. Eksperymentowanie może zatem stanowić dynamiczną, empiryczną podstawę do badania doświadczeń, uczenia się o sobie i mierzenia postępów w psychoterapii poprzez poleganie na własnych zaobserwowanych i przeżywanych doświadczeniach, na odczuwaniu, myśleniu i podejmowaniu działań. Terapia Gestalt to nowe połączenie pracy „eksperymentalnej” i „klinicznej” w służbie radykalnie nowatorskiego podejścia do psychoterapii.

Aktywna natura człowieka może zostać wykorzystana do badania i obserwowania własnych doświadczeń. To z kolei może być później spożytkowane do zdobywania terapeutycznie użytecznej świadomości w postaci brania odpowiedzialności za to, jak się samemu funkcjonuje. Autorzy korzystają z odkryć dokonanych przez psychologów postaci, wskazujących na spontaniczne przełączanie uwagi między figurą a tłem, co pomaga wyjaśnić, w jaki sposób nowe doświadczenia, zarówno wzrokowe, poznawcze, jak i somatyczne, mogą się formować w wyniku eksperymentowania, prowadząc tym samym do poprawy odczuwania, wglądu i zachowania. Ponadto zastosowanie znajdują zasady psychologii postaci i doświadczenie „aha!” wynikające z osiągniętego wglądu.

Część pierwsza tomu *Mobilizowanie self*, zatytułowana *Orientowanie self*, przedstawia poglądy dotyczące wyzwań stojących przed człowiekiem w kontekście jego szerszej sytuacji psychologicznej, w tym presji społecznej, relacji międzyludzkich itp., przyczyniających się do tworzenia przez niego podziałów świadomego poznania, bycia i działania, co z kolei wiąże się z utratą samoświadomości i otwartości wobec innych. W tej części akcent położony jest na indywidualną orientację środowiskową i fizyczną poprzez rozwijanie i różnicowanie wielu form kontaktu, takich jak: uwaga, czas, zapamiętywanie, osobowość, ekspresja werbalna itp. oraz ich wspólną integrację. Znajdują się tu także niezwykle przydatne, a zarazem dalekie od technicznych, wyjaśnienia dotyczące prakty-

ki terapii Gestalt oraz łatwe do opanowania eksperymenty, takie jak na przykład „tu i teraz jestem...” lub „teraz jestem świadomy...”.

Ponadto zostaje tutaj przedstawiona i szczegółowo omówiona kwestia doświadczeń fizycznych, co jest bardzo przydatne w pracy z klientami, zwłaszcza w odniesieniu do ich funkcjonowania seksualnego, procesu jedzenia, fantazjowania i fizycznego kontaktu z ludzkim ciałem, w tym na przykład z przodem i tyłem ciała, i tym podobne. Dyskusja zawarta w tej części przypomina mi o korzyściach płynących z ukierunkowania klienta na to, jak koncentrować uwagę na swoim nieustannie zmieniającym się doświadczeniu i na jakie obszary warto zwracać szczególną uwagę u nowych klientów, co dla wielu z nich może okazać się pomocne.

Część druga praktycznego tomu pt. *Manipulowanie self* koncentruje się na opisie zakłóceń w prawidłowym funkcjonowaniu, w szczególności tych o charakterze przewlekłym i które dotyczą osobowości oraz doświadczeń somatycznych. Chroniczne, utrwalone zaburzenia wiążą się z utratą kontaktu jako puste i martwe punkty („plamki ślepe”). Autorzy mówią o tych zakłóceniach funkcjonowania jako o niewłaściwie ukierunkowanych i nieprawidłowo funkcjonujących zjawiskach, które charakteryzuje niewyraźne, zagmatwane, zdezorientowane doznawanie, odczuwanie, rozumowanie i cielesność. Analizując każde z tych zakłóceń po kolei, autorzy posługują się na przemian wieloma różnymi określeniami i odnoszą się do nich na przemian jako do objawów neurotycznych, patologicznych, autoagresji, twórczych przystosowań, niedokończonych spraw lub mechanizmów neurotycznych.

Niniejsza część zawiera dokładne omówienie tych mechanizmów wraz z niezwykle interesującym opisem działań, które można podjąć, by mechanizmy te zmienić. Opisany jest na przykład sposób na rozluźnianie napiętych mięśni i wzrost odczuwania przy użyciu skupionej uwagi i dokonywania zmian perspektywy figura/tło. Tekst szczegółowo opisuje doświadczenie związane z brakiem

.....

świadomości doznaniowej, w tym konfluencję jako niezróżnicowane i nieodczuwane doświadczenie; introjekcję jako bezkrytyczną akceptację wartości, znaczeń i zachowań; projekcję jako doświadczanie własnych myśli i uczuć jako mających źródło poza własnym „Ja” oraz retrofleksji, która opisana jest tutaj jako nieświadome skierowanie własnego doświadczenia przeciwko samemu sobie.

Dla mnie osobiście ta druga część tomu *Mobilizowanie self* pozostaje dość intrygująca, ponieważ zawiera opis procesu, w którym świadomość staje się zintegrowana poprzez jednoczesne odwoływanie się zarówno do rozumowania, jak i korzystania z eksperymentów w celu lepszego poznania w działaniu takich zjawisk, jak: fantazje, fizyczność, rysy osobowości i spontaniczność. Omawiane są tu również rozmaite formy utrwalonych postaw i zachowań związanych z poznawaniem, odczuwaniem i wyrażaniem siebie, takie na przykład, jak: litość, współczucie, obwinianie siebie, poczucie skępowania, skłonność do bycia upartym, zaburzenia odżywiania, hipochondria, rozwiązłość seksualna. Wyjaśnienia Perlsa wraz z jego zachęcającymi wskazówkami i eksperymentami mającymi na celu intensyfikację doświadczenia pomogły mi w lepszym zrozumieniu czynników psychologicznych wymagających mojej szczególnej uwagi i zmotywowały mnie do dalszej lektury tej książki.

Wprawdzie *Mobilizowanie self* jest zazwyczaj uważane za praktyczny lub eksperymentalny tom PHG, to jednak zawiera również obszerną prezentację myśli psychologicznej Fredericka Perlsa, co stanowi niezwykle pomocne wyjaśnienie i użyteczny przewodnik po jego specyficznym sposobie eksperymentowania. Niniejszy tom, początkowo pomyślany jako załącznik do PHG, został umieszczony na samym początku PHG przez jego pierwszego wydawcę, otwierając książkę i nadając jej charakter poradnika samopomocy. Takie podejście było wówczas bardzo popularne i pasowało do metody samodzielnego prowadzenia terapii, którą Perls promował. Tym

.....

samym tom stanowiący teoretyczną wykładnię terapii Gestalt, *Nowość, pobudzenie i wzrost*, znalazł się jako drugi w wydaniu Julian Press w 1951 roku. W obecnym, pierwszym wydaniu *Terapii Gestalt* w języku polskim kolejność tomów została odwrócona, podobnie zresztą jak w wydaniu Gestalt Journal Press w 1994 roku, co jest zgodne z pierwotnym zamiarem jej autorów.

Jakkolwiek bym o tym myślał, wiele lat temu, jeszcze jako osoba rozpoczynająca przygodę z tym założycielskim tekstem i metodą terapii Gestalt, kiedy tylko zapragnąłem wsparcia i prostego wyjaśnienia, ten praktyczny podręcznik samodzielnego eksperymentowania był dla mnie bardzo atrakcyjny, ponieważ kierował moją uwagę na sposób, w jaki myślałem, odczuwałem i działałem. Dzięki niemu mogłem samodzielnie rozwijać moje rozumienie samego siebie.

Przeglądając *Mobilizowanie self* ponownie, przy okazji pisania niniejszego wprowadzenia, zauważyłem, że kwestie tam poruszone kładą nacisk albo na ograniczenia i zawężenie świadomości, albo na chroniczne zaburzenia, tj. na to, co jest problematyczne. Zapragnąłem, aby więcej miejsca poświęcono głębszej dyskusji i eksploracji szerszego zakresu emocjonalnych doświadczeń, włącznie z takimi uczuciami, jak: smutek, strach, gniew i radość, zarówno w ich zdrowych, jak i zaburzonych formach – zwłaszcza że jest o nich mowa w teoretycznym tomie *Nowość, pobudzenie i wzrost* – ale nie wyłącznie dlatego.

Ponadto niektóre z zawartych w tym tomie wyjaśnień natury psychologicznej wydały mi się niekiedy rozwlekłe i nazbyt dyrektywne, w stylu „jak to zrobić”. Na przykład jak odwrócić hamujące, ograniczające doświadczenie, cofnąć introjekcję, konfluencję itp. Wydaje się, że zjawiska omawiane w *Mobilizowaniu self* mogą zostać błędnie zrozumiane, nie jako procesy, ale coś, o czym należy myśleć w jakiś jeden niezmienny sposób, z czym trzeba coś zrobić i na co należy uważać, a nie jak pracować ze zjawiskami, które

.....

najwyraźniej mają jakieś znaczenie i pełnią w dalszym ciągu istotną funkcję dla osoby, która się w taki, a nie inny sposób organizuje.

W swoich psychologicznych wyjaśnieniach autorzy wydają się zagłębiać w każdy badany temat, na przykład wyczuwanie otoczenia, świadomość ciała, chronicznie zaburzone doświadczenia itp. wraz z wyjaśnieniem i wskazówkami. Sprawia to, że przedmiot każdego eksperymentu jest dokładnie opisany i wyjaśniony, ale brakuje ich integracji w spójną, ogólną metodę psychoterapii. Odniosłem wrażenie, że to zostało już niejako pozostawione części teoretycznej *Terapii Gestalt*.

Eksperymenty

Mobilizowanie self zasługuje na bardziej szczegółowe przyjrzenie się i dokonanie krytycznego przeglądu zaprezentowanej w *Terapii Gestalt* metody, której bazą są eksperymenty, wraz ze sposobem, w jaki są one wykorzystywane, tego, do czego służą, oraz ich roli w ramach szerszej refleksji na temat tego, czym jest terapia Gestalt i jej eksperymentalne podejście. Należy rozważyć, w jaki sposób eksperymenty są stosowane, a w jaki nie, jak działają, jak są zaprojektowane oraz w jaki sposób odnoszą się do psychoterapii opartej na paradygmatach teorii/praktyki podkreślających relacyjną obecność, dialog, sytuację, pole i perspektywę intersubiektywną.

Eksperymenty mają długą historię w ewolucyjnym formowaniu się człowieka/środowiska, które nawzajem się współtworzą i organizują. To właśnie ze względu na naturę życia, które nieustannie się zmienia pod względem formy i funkcji, starania podejmowane przez ludzi w tym zakresie w ciągu wieków miały na celu wypróbowywanie, odkrywanie i inspirowanie uczenia się. Działania eksperymentalne, o których tutaj mowa, można zaobserwować już w czasach greckich filozofów (jeśli nie wcześniej), jak również w XIX-wiecznych laboratoriach psychologicznych Wilhelma Wundta i Williama Jamesa czy eksperymentach Sigmunda Freu-

.....

da z hipnozą i psychoanalizą oraz pracy Sándora Ferenczego, który zachęcał swoich pacjentów do robienia tego, czego się obawiali, Wilhelma Reicha, który przykładał szczególną wagę do eksperymentowania z ułożeniem ciała, gestami, napięciem mięśniowym, ekspresją głosu, jak również wielu innych innowatorów, o których nie wspominam ze względu na brak miejsca.

Perls nie prowadził eksperymentów zgodnie z tradycją „naukową”, która zrewolucjonizowała myśl zachodnią w XVII i XVIII wieku, opartą na powtarzalnych, pomiarowych testach i neutralnym badaczu oderwanym od przedmiotu swoich obserwacji. Dla niego to właśnie interakcja klient–terapeuta stanowiła laboratorium eksperymentalne, które przynosi rezultaty terapeutyczne mierzone subiektywnym doświadczeniem klienta i terapeuty oraz spostrzeżeniami dotyczącymi dobrego kontaktu. Perls rozszerzył swój analityczny repertuar, wzbogacając swoje poglądy o holizm, semantykę, psychologię postaci, fenomenologię i egzystencjalizm. W opracowanej przez siebie metodzie terapii Gestalt uwzględniał eksperymentatora wraz z całą jego żywą aktywnością skierowaną na kontakt, taką jak: mowa, cielesność, percepcja, dotyk, wzrok, myślenie, wartości i znaczenia, jak również pracę z klientem wyrażającą się w gestach, zachowaniach, myślach i uczuciach.

Podczas kariery Perlsa jego praca kliniczna nieskończenie ewoluowała, począwszy od studiów medycznych i szkolenia w psychoanalizie, aż po opracowanie terapii Gestalt w wyniku integrowania coraz to nowych koncepcji i technik. Przykładem jego innowacyjnego podejścia jest samodzielnie prowadzona metoda samopomocy psychologicznej, której wyrazem jest *Mobilizowanie self*. Odzwierciedla ona jego ciągle poszukiwania opisane już wcześniej w książce *Ego, Hunger, and Aggression* (Perls, 1947), gdzie po raz pierwszy zalecił eksperymentowanie, odwołując się do oporów oralnych, organizmu jako całości, perspektywy pola, koncepcji psychologii po-

staci, myślenia różnicującego i koncentracji, podobnie jak ma to miejsce w niniejszym tomie.

Pomocnym elementem tekstu jest zwrócenie uwagi na trudności, jakie czytelnik może napotkać w związku z przedstawioną w książce teorią i eksperymentami. Należą do nich: lęk, rozczarowanie, frustracja, zażenowanie, strach, wstyd, poczucie winy, uraza itd. Nawet jeśli nie pojawiają się nieoczekiwanie, doświadczanie ich niesie ze sobą cierpienie, które może utrudnić kontynuowanie ćwiczeń i dalszej lektury. Niemniej jednak ostrzeżenie, że mogą wystąpić, wspiera w kontynuacji wysiłków i w zakresie, w jakim się one pojawiają, dostarcza dodatkowych doświadczeń wartych przeanalizowania.

Jednocześnie lektura niniejszego tomu wiąże się również z pobudzeniem związanym z koniecznością przyjęcia tymczasowych hipotez i wypróbowania różnych aktywności sensorycznych; badania świadomości doznaniowej. Komentarz zawiera wiele pomocnych informacji i zachętę do poznawania teorii i podejmowania eksperymentów na tyle, na ile jest to w ogóle możliwe, wraz z akceptowaniem ich wyników bez intelektualizowania, samokrytyki czy negatywnej oceny. Eksperyment nie służy bowiem osiągnięciu jakiegoś specyficznego celu i nie musi być zawsze doprowadzony do końca. Chodzi tu raczej o to, aby zwrócić uwagę na to, co pojawia się w procesie jego przeprowadzania – co zakłóca, co jest odczuwane i co się w tym procesie wyłania.

Dla doświadczonych terapeutów *Mobilizowanie self* może stanowić odświeżenie wiedzy na temat tego, jak idee i eksperymenty terapii Gestalt mogą być rozumiane, opracowywane i prezentowane klientom. Sam byłem przyjemnie zaskoczony, mając okazję powrócić do zagadnień omawianych jeszcze na początku mojej praktyki terapeutycznej, jak również pojawiających się raz po raz nowych doświadczeń niczym *déjà vu*, które są zarówno już dobrze mi znane, jak i odświeżająco nowe.

Pamiętam na przykład, że jako nowicjusz byłem zachwycony eksperymentalną prezentacją, która znajduje się w tym tomie, i jak dużo wysiłku wkładałem w przeprowadzanie na sobie opisanych w niej eksperymentów. Było to dla mnie zarówno ekscytującą okazją, jak i wyzwaniem, by skupić się na ciągłym przechodzeniu od eksperymentu do eksperymentu i na wielu różnych doświadczeniach z nimi związanych. Najbardziej zaciekał mnie fakt, że zamieszczone w niniejszym tomie eksperymenty obejmują szerokie spektrum doświadczeń i łatwiej jest je rozpocząć i ocenić, aniżeli wykonać z wyraźnym poczuciem ukończenia czy pewności, że poświęcony czas i wysiłek doprowadziły do pełnego efektu. Dopiero w miarę wzrostu mojego zaangażowania w „tu – teraz – potem” wykonywania eksperymentów zyskiwałem zarazem coraz więcej zaufania do tego, że kiedyś pojawi się nowa świadomość, która będzie pouczająca i przyczyni się do poszerzenia mojej świadomości, uczuć i wiedzy.

Mimo że zarówno *Mobilizowanie self*, jak i *Nowość, pobudzenie i wzrost* powstały z inspiracji oryginalnym rękopisem Perlsa, obie części różnią się od siebie w dużym stopniu pod względem rozłożenia akcentów i sposobu prezentacji materiału. Jest to jak najbardziej zrozumiałe, biorąc pod uwagę ich odmienne intencje i różnych autorów.

Jak już wcześniej wspomniano, *Mobilizowanie self* jest oparte w dużej mierze na eksperymentach, których celem jest poszerzanie świadomości doznaniowej, takich jak: świadomość otoczenia, przypominanie, zmysł-ciała, ciągłość emocjonalna, ekspresja werbalna itp., oraz zmiana kierunku utrwalonych przewlekłych zaburzeń poprzez integrację doświadczenia fizycznego i poznawczego. Psychologiczny komentarz dostarcza pojęć i koncepcji, które wyjaśniają każdy eksperyment. Należą do nich: przywracanie równowagi, twórcze wstępne zaangażowanie, myślenie różnicujące, zainteresowana bezstronność, stosowanie koncentracji uwagi, fi-

gura/tło, formowanie gestaltu itp., razem z zakłóceniami, zniekształceniami tych procesów.

Eksperymenty wymagają albo zmniejszania, ograniczania, albo wprost przeciwnie – uruchamiania i zwiększania rozmaitych działań kontaktowych, takich jak: widzenie, poruszanie się, myślenie, werbalizowanie i cielesne doświadczanie. Są to eksperymenty fenomenologiczne, które tymczasowo odraczają troskę dotyczącą „obiektywnej rzeczywistości” i traktują z jednakowym zainteresowaniem wszystkie pojawiające się doświadczenia. Na przykład w tomie *Mobilizowanie self* znajduje się eksperyment z werbalizacją (s. 212), w którym autorzy proponują, aby przysłuchiwać się własnemu głosowi pod kątem jego monotonności, melodyjności, ciepłości, pilności, opiekuńczości i innych rozmaitych znaczących właściwości i afektów, które mogą przyczynić się do wyłonienia się nowych doświadczeń fizycznych, wglądów i zachowań.

Dla kontrastu tom *Nowość, pobudzenie i wzrost* ma na celu całościowe spojrzenie na terapię Gestalt poprzez analizę jej psychologicznych idei i metod z uwzględnieniem dominującego w tamtych czasach społeczno-kulturowego sposobu myślenia o psychologii i psychoanalizie. Dostarcza wnikliwych, uzasadnionych argumentów, które wspierają podejście terapii Gestalt do psychoterapii. Tom teoretyczny wykorzystuje fenomenologiczną i egzystencjalną argumentację, mając na celu integrację postrzegania neurotycznych i zdrowych doświadczeń z psychologiczną teorią percepcji, poznawania rzeczywistości, rozwoju człowieka, życia społeczno-wspólnotowego, moralności, osobowości i jedyne w swoim rodzaju sposobu patrzenia na self w terapii Gestalt. Tutaj eksperyment jest rozpatrywany jako jeden z wielu elementów składających się na dobrą metodę psychoterapii.

Eksperymenty opisane w tomie *Nowość, pobudzenie i wzrost* nie są z góry zaplanowane, ale powstają spontanicznie, w wyniku wzajemnej interakcji terapeuty i klienta, na podstawie pojawiają-

.....

cych się potrzeb, zainteresowań, upodobań oraz ich wspólnego doświadczenia. Klient wnosi swoją narrację, orientację sensoryczną, uczucia, świadomość somatyczną i myślową, a terapeuta zapewnia zainteresowaną obecność, swoje odczuwane doświadczenie, trening i wgląd. Proces eksperymentowania znajduje swoje podłoże w relacji terapeutycznej obejmującej wzajemne doświadczenie, zrozumienie i zaufanie.

W takiej relacji klienta i terapeuty eksperymenty są stopniowane pod względem zakresu tak, aby były ukierunkowane na konkretne dostępne zagadnienie mające znaczenie, tj. nie są one ani nadmiernie rozbudowane, ani zbyt wąskie. Ponadto eksperymenty są dobierane ze względu na poziom lęku, tak aby niosły ze sobą pewne ryzyko zbadania znaczących kwestii związanych z dezorientującym i niepokojącym doświadczeniem, przy jednoczesnym zachowaniu wystarczającego poczucia bezpieczeństwa (tzw. sytuacja bezpiecznego pogotowia). Niniejsza uwaga dotycząca poziomu lęku jest istotna, ponieważ lęk ujawnia obecność pewnego ograniczonego, nieuświadomionego doświadczenia, a jego dopasowanie wskazuje na wgląd i afekt związane z utrwalonym doświadczeniem ujawnionym przez eksperymentowanie. Terapeuta może być tutaj niezwykle pomocny we wspieraniu klienta w tolerowaniu nieznanego i niezrozumiałego nowego doświadczenia oraz w stopniowaniu poziomu lęku jako zjawiska, z którym można się uczyć, a bez którego nie jest to możliwe.

W tomie *Nowość, pobudzenie i wzrost* eksperymenty dotyczą analizy struktury doświadczenia jako jego estetyki, z greckiego *aisthēta* i *aisthēthai*, a więc „postrzegania cech spójności i rozumienia relacji między częściami i całościami w doświadczeniu i sytuacji”. Zakłócone lub znieczulone doświadczenie zmniejsza lub eliminuje możliwość doznawania, odczuwania, poznawania oraz integrowania części i całości. Eksperymentowanie może być pod tym względem szczególnie pomocne w rozróżnianiu i badaniu

tych właśnie ograniczonych czynności kontaktowych, dzięki czemu można wydobyć z tła to, co jest ważne, aby wiedzieć i odczuwać jako figuralne oraz móc dzięki temu działać.

W toku interakcji terapeuta–klient eksperymenty uruchamia bezpośrednia troska, która pojawia się w aktualnej nowej sytuacji interpersonalnej. Z tego względu mają one natychmiastowe znaczenie i pożytek. Mogą przybierać rozmaite formy i wywoływać wiele różnych doświadczeń. Na przykład mogą dotyczyć palących obaw, ale także wiązać się z jakąś zabawną interakcją, podekscytowaniem związanym z radością i byciem uczciwym nowicjuszem, który podejmuje kolejne próby bez martwienia się, czy popełni jakiś błąd albo czy eksperyment powinien zostać przeprowadzony w określony sposób. Takie właśnie chwile mogą być prawdziwie inspirujące, zaskakujące oraz skłaniać do rezygnacji z utartych schematów organizacji zachowania i przekształcać utrwalone doświadczenia w pełniej odczuwane nowe formy kontaktu.

Na przykład biorąc pod uwagę eksperyment dotyczący werbalizacji, o którym była mowa wcześniej, klient i terapeuta mogą uświadomić sobie, że ich wypowiedzi słowne nabierają znaczenia i stają się figurą. Wówczas terapeuta lub klient może zasugerować eksperyment, na przykład przysłuchiwanie się własnej ekspresji słownej pod kątem pojawiających się różnorodnych jakości. Taki eksperyment charakteryzuje spontaniczność i troska o chwilę obecną, która stanowi organizujący kontakt, jaki terapeuta i klient współtworzą, czyniąc go zarazem znaczącym i wartościowym dla nich obydwu. W danej chwili eksperyment angażuje ich egzystencjalną obecność, ich wspólne żywe doświadczenie.

Dla kontrastu eksperymenty zawarte w tomie *Mobilizowanie self* zostały już zawczasu przetestowane przez Perlsa i Hefferline'a pod względem stopnia koncentracji i poziomu lęku. Dodatkowo autorzy proszą samodzielnie eksperymentujące osoby o dokonywanie świadomego i intuicyjnego stopniowania tych eksperymentów na

.....

podstawie tego, jak rozumieją i wykonują przedstawione im ćwiczenie. Samodzielne przeprowadzanie eksperymentów pozbawione jest spontaniczności, ekscytującego niepokoju, jak również relacyjnego wsparcia ze strony zaufanego psychoterapeuty, jak jest to w zwykłej sytuacji terapeutycznej. Mimo to eksperyment prowadzony bez terapeuty pozostaje nadal doświadczeniem, które posiada potencjał w pełni użytecznej obserwacji doświadczanych uczuć, lęku, dezorientacji, stałości, spójności itp.

Eksperymenty opisane w niniejszym tomie mają swoje ograniczenia związane z nieobecnością terapeuty, jego fenomenologicznych interwencji, wiedzy i brakiem procesu relacyjnego. Ponadto gdy eksperymentujemy na własną rękę, istnieje możliwość, że rozproszenie uwagi i brak wglądu mogą pojawić się w tym samym czasie, co doświadczenie lęku, na co terapeuta mógłby zwrócić uwagę i dzięki temu można byłoby coś z tym zrobić. Niemniej jednak te standardowe eksperymenty oferują skoncentrowaną percepcję, odczuwanie, myślenie i działanie, które prowadzą czytelnika dalej w określonym kierunku i w konkretnym temacie, na jaki ma zwracać uwagę. Może to prowadzić do powstawania nowych doświadczeń, które w przeciwnym razie mogłyby nie zostać zidentyfikowane.

Ponadto należy docenić znaczenie i wiarę, jakie autorzy tomu *Mobilizowanie self* pokładają w każdym, kto podejmuje się eksperymentowania z własną świadomością, na co wskazuje inspirujące tę część *Terapii Gestalt* przekonanie: „Możesz to zrobić”. Swoją drogą to samo można powiedzieć ogólnie o podejściu terapii Gestalt. Jest to wyraz wiary w zdolność jednostki do samoregulacji, która zapewnia aktualizację własnych potrzeb i twórczych dążeń. Faktycznie, wysiłki człowieka podejmowane na rzecz samego siebie i bliskich okazały się w ciągu dziejów potężnymi siłami, które ujawniły się w transformacyjnych osiągnięciach człowieka. Zaszczepiło to zdrowy szacunek i szczególną wagę, jaką przywiązuje

.....

się do poznawania samego siebie i samorealizacji w terapii Gestalt, co znalazło odzwierciedlenie w tym właśnie tomie. Podoba mi się to, ponieważ wyraża wsparcie dla wrodzonej i naturalnej, jeśli nie magicznej mądrości organizmu każdej osoby, dzięki której organiczna samoregulacja jednostki i jej zakodowane w genach intuicje stają się podstawowym przewodnikiem w odkrywaniu siebie w terapii, a także w każdej chwili własnego życia.

Jedną z wielu zalet eksperymentowania jest dla mnie wzmocnione poczucie sprawczości, że „ja sam to robię i tworzę”. Dodatkowo, dzięki ryzykowaniu swojego dobrze znanego stanu bycia w potencjalnie transformacyjnym akcie eksperymentowania, można wypracować u siebie „postawę eksperymentalną”, tj. wiarę lub pewność, że „Ja” trwam wraz z tym, jak się zmieniam. Ryzykowanie odkrywania nieznanego i tego, co może wydawać się niepoznawalne, stanowi twórczą orientację stopniowo przyczyniającą się do wzrostu pewności siebie i wytrzymałości, pochodzące z autentycznego doświadczania przystosowywania się do nowych okoliczności. Wykonywanie eksperymentów wymaga odwagi niezbędnej, aby stawić czoło egzystencjalnemu wyzwaniu, jakim jest zmiana i niepewność, by zapewnić sobie autentyczne „bycie”. Ma to wpływ na jakość osobistego doświadczenia, a także na życie we wspólnocie społecznej, w której różnice między ludźmi mogą stanowić miejsce ekscytującego zainteresowania, uczenia się i świętowania.

Terapeuci Gestalt i klienci różnią się między sobą pod względem sposobu postrzegania i wykorzystywania eksperymentów. Niektórzy terapeuci podchodzą do sesji terapeutycznej jako do całościowego eksperymentu, podczas gdy inni wolą myśleć o niej jako o konkretnym, określonym działaniu. Na dodatek korzystanie z eksperymentów zależy również od specyficznych potrzeb i zainteresowań terapeuty oraz klienta, ich doświadczenia zawodowego, osobistych talentów itd.

Może się zdarzyć, że terapeuta i klient będą unikali przeprowadzania takich czy innych eksperymentów ze względu na to, że przeszkadzają im one w bieżącym kontakcie. Może też istnieć pewien ogólny sprzeciw wobec eksperymentowania, na przykład niektórzy klienci mogą odbierać instrukcję „proponuję...” jako „muszę” lub „powinienem”, co wywołuje w nich obawę przed poczuciem jakiegoś deficytu lub wstydu i skłania ich do sprzeciwiania się wszelkim eksperymentom. W PHG, jak też ogólnie w terapii Gestalt, „nie” klienta jest postrzegane jako niezbędny akt twórczy zdrowej indywidualności i bycia w relacji, który staje się okazją do zbadania jej znaczenia i celu.

W wielu innych sytuacjach charakterystyczne dla eksperymentowania wyrażenia, takie jak na przykład „spróbujmy tego” itp., stają się niepotrzebne lub są domyślne w dialogu prowadzonym przez klienta i terapeuta. Przykładem są tu wyłaniające się procesy relacyjne, które obejmują wspólne doświadczenie pod postacią dialogu, obecności niewerbalnej, doświadczenia „Ja i Ty”; mowy ekspresyjnej, narracji kronikarskiej czy po prostu słuchania, poruszania się, śmiechu, radości, smutku, twórczej zabawy itp. Takie sytuacje relacyjne mogą mieć charakter eksperymentalny wynikający z kontaktu terapeuta–klient, bez konieczności udzielania jakichkolwiek wyraźnych instrukcji i wskazówek. Tutaj wymiana terapeuty i klienta może być wymianą dawania i przyjmowania, komunikowania się, odbioru i odpowiedzi. W ten sposób można zbadać kontekstualne znaczenie wymiany i jej walory estetyczne, to jest: jasność, ton, fizyczność ich wzajemnego kontaktu.

Eksperymentowanie przedstawione w *Mobilizowaniu self* i ogólnie w PHG odzwierciedla orientację, wartości i inspiracje Fredericka Perlsa, które ukształtowały jego życie. Taka szersza perspektywa pozwala pogłębić rozumienie tego tomu i jego szczególny nacisk na eksperymentowanie o kwestie związane z czasem, w którym PHG powstawało, a także o czynniki, które

.....

miały wpływ na życie autorów tej książki i które uformowały ich poglądy.

Perls przeżył dwie wojny światowe i był uchodźcą, który opuścił w sumie aż cztery kraje w poszukiwaniu schronienia przed prześladowaniami społeczno-kulturowymi i religijnymi oraz represją liberalnego światopoglądu przez autorytarne rządy tych krajów, co miało na celu konsolidację ich władzy poprzez stworzenie „wspólnego wroga” i mobilizację społeczeństwa wokół identyfikacji klasowej, narodowej i religijnej. Poza ratowaniem życia swojego i swojej najbliższej rodziny Perls mobilizował się również ze względu na swoją niezmiennie silną potrzebę zabezpieczenia własnej praktyki klinicznej. Jest w pełni zrozumiałe, że jego osobiste doświadczenia przyczyniły się do wykształcenia u niego ogromnego szacunku wobec umiejętności przetrwania, polegających na samodzielności i indywidualności, które dają się wyraźnie zauważyć w jego teoretycznych rozważaniach w ciągu całej kariery jako psychoterapeuty, ale również na stronach niniejszego praktycznego tomu, którego celem w dużej mierze było ich nieustające doskonalenie. Perls pozostawał nieufny wobec nieświadomego akceptowania punktów widzenia i zachowań innych, które nie były uprzednio poddane wystarczająco dokładnej krytycznej analizie, jak ma to miejsce na przykład w przypadku introjeksi i konfluencji itp. Był również podejrzliwy wobec sposobu myślenia opartego na wcześniej ustalonych założeniach lub hipotezach traktowanych jako prawda. Dążył do samodzielnego zdobywania wiedzy na podstawie unikatowego, jednostkowego doświadczenia życiowego.

Perls utrzymywał egalitarny, antyautorytarny, egzystencjalny punkt widzenia i twierdził, że tylko wystarczająco świadoma sobie osoba jest w stanie najlepiej decydować o wyborach w swoim niepowtarzalnym życiu i że zdolność ta jest dostępna każdemu człowiekowi. Wgląd i psychologiczna samoświadomość nie są czymś zarezerwowanym wyłącznie dla elity, adekwatna interpre-

tacja własnych doświadczeń nie wymaga żadnego zewnętrznego autorytetu czy też opinii innych. Właśnie te przekonania Perlsa leżą u podłoża rozwoju idei terapii Gestalt oraz jego teorii ludzkiej natury i znajdują odzwierciedlenie w stosowanej przez niego metodzie eksperymentalnej przedstawionej w tym tomie. Każdy opisany w nim eksperyment ma na celu spontaniczne ujawnienie uczuć i przekonań wraz z krytycznym badaniem i wsparciem w dokonywaniu wyboru: „To jest dla mnie dobre, a to nie”.

Paul Goodman podzielał indywidualistyczne i eksperymentalne wartości Perlsa. Jego rozległe wykształcenie w dziedzinie filozofii, psychologii oraz szkolnictwa przyczyniło się do specyficznego sposobu rozumowania, korzystania z eksperymentów i sposobów ich przeprowadzania, odmiennych od przyjętych przez Perlsa. Niepowtarzalny talent, wartości osobiste i teoretyczne poszukiwania Goodmana miały olbrzymi wpływ na teorię Perlsa, poszerzając ją i doskonaląc. Ich wykładnię stanowi teoretyczny tom pt. *Nowość, pobudzenie i wzrost*, znalazły one także wyraz we własnej karierze Goodmana po zakończeniu pracy nad PHG, jako pisarza, poety, terapeuty, planisty społecznego, pedagoga, aktywisty i ogólnie rzecz ujmując: humanisty.

W terapii Gestalt opracowanej przez Goodmana, świadomość doznaniowa, kontakt i granica kontaktu – czyli miejsce, gdzie pojawia się doświadczenie – znajdują się w samym centrum kontaktowej aktywności zorientowanej na człowieka. Chronicznie zjawiska utrwalonego doświadczenia, jak konfluencja, introjeksja itp., są przez niego opisane w szerszym kontekście zdrowego oraz neurotycznego procesu uczenia się, który rozłożony jest w czasie, co ściśle wiąże się z nowością i zmianą zachodzącymi za sprawą twórczego przystosowania. „Self” jest tu ujęte jako funkcja, która jest zmienna sytuacyjnie i obejmuje funkcję-ja, funkcję-to i funkcję osobowości. Goodman rozwinął też pojęcie kontaktu, różnicując je w sekwencji czasowej tak, że kontaktowanie obejmuje kilka nastę-

pujących po sobie etapów, takich jak: pre-kontakt, kontakt, kontakt finalny i post-kontakt, wraz z eksperymentami, które kładą większy nacisk na interakcję między klientem a terapeutą. Wszystkie te modyfikacje przyczyniły się do powstania inkluzywnej prezentacji relacyjnej psychoterapii w polu organizm/środowisko, jaką w tym ujęciu jest terapia Gestalt.

Wkład Ralpha Hefferline'a w *Mobilizowanie self* polegał głównie na przeprowadzaniu eksperymentów ze studentami uniwersyteckimi oraz współpracy przy opracowywaniu wyników oraz sprawozdań z badań pod względem ich psychologicznego znaczenia. Hefferline podzielał eksperymentalną orientację Perlsa. Jego zainteresowanie psychologią behawioralną i akademickie wykształcenie miały pozytywny wpływ na szczegółowość praktycznego tomu, jego dyrektywny ton i klarowność zawartych w nim instrukcji. Po tym, jak PHG została opublikowana, Hefferline kontynuował karierę akademicką w Columbia University, wykładając tam psychologię behawioralną. Jego późniejsza praca badawcza była poświęcona rozwojowi elektrofizjologii jako metody ujawniania wewnętrznych doświadczeń człowieka.

Mobilizowanie self jest również okazją do przyjrzenia się ewolucji psychologicznego myślenia i eksperymentowania Perlsa w połowie XX wieku. Jak już wspomniano, tom praktyczny przedstawia podejście Perlsa skoncentrowane na jednostce, z wykorzystaniem eksperymentów i koncepcji, takich jak: kontakt, samoobserwacja, różnicowanie, świadomość doznaniowa itp.

Richard Kitzler, współpracownik Perlsa i jeden z założycieli Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt (NYIGT), określił niniejszy tom słowami: „To przebogata część książki poświęcona eksperymentom, czysty wczesny Perls i nie tylko, «respekt»” (Kitzler, 2008, s. 257).

Wart podkreślenia jest fakt, że tom praktyczny powstał na długi czas przed opracowaniem przez Perlsa jego nowych pomysłów

.....

i eksperymentów, takich jak na przykład: gorące krzesło (ang. *hot seat*), puste krzesło (ang. *empty chair*), dialog *topdog/underdog*, odgrywanie ról czy pięciowarstwowy model nerwicy (tj. „banalu”, „odgrywania roli”, „warstwa śmierci” itd.), z którymi począwszy od drugiej połowy lat 60., wielu zaczęło utożsamiać Fritza Perlsa i jego metodę terapii Gestalt, zwaną już wtedy w skrócie Gestaltem.

Uwagi końcowe

Parafrazując cytowaną na samym początku wypowiedź Laury Perls, powiem, że każdy terapeuta wnosi do sytuacji terapeutycznej własny sposób uczenia się, styl i własne narzędzia terapii Gestalt. To, jak najlepiej rozwijać swoje umiejętności terapeutyczne, każdy z praktyków terapii Gestalt musi odkryć i wynaleźć sam. Dla wielu rozwijanie własnego stylu i repertuaru to całe życie pracy osobistej i klinicznej. Dla tych, którzy uznają, że jest to zgodne z ich stylem uczenia się i zainteresowaniami, zapoznanie się z tomem *Mobilizowanie self* z zamiarem poszerzenia własnych granic doświadczenia, lepszego zrozumienia siebie i początków terapii Gestalt może stanowić ważną drogę do dalszego kształcenia się.

Zgodnie z akcentem na samodzielne eksperymentowanie sugeruję, by podczas lektury czytelnik wypróbował inne podejścia do tekstu niż te, do których jest przyzwyczajony. Koniec końców jest to eksperyment, *experi*, czyli „eksplorowanie”.

Czytaj wybrane fragmenty tekstu w dobrej wierze jako medytacyjną kontemplację poprzez zawieszenie świadomego wysiłku związanego z jego rozumieniem, określonymi celami uczenia się, oczekiwaniami czy potrzebą realizacji zadania. Jest to „tryb pośredni”, który nie jest ani aktywny, ani pasywny. Jednocześnie zwracaj uwagę na teorię i eksperymenty. Głos pośredni pozwala zarówno akceptować zainteresowanie odkrywaniem, jak i przyjmować zrelaksowaną, być może nawet nieco figlarną postawę. Inna możliwość to czytanie fragmentów tekstu z przesadną uwagą i koncen-

tracją, a potem ponowne czytanie tych samych fragmentów tekstu, tym razem z nastawieniem o wiele bardziej zrelaksowanym niż w trybie pośrednim – przyjęcie postawy przesadnie biernej i wyluzowanej. Następnie możesz rozważyć wszelkie pojawiające się u ciebie samoobserwacje, takie jak: wrażenia zmysłowe, uczucia, myśli, doznania cielesne i powstające od nowa znaczenia.

■ LITERATURA CYTOWANA

- Kitzler R. (2008). *The Eccentric Genius*. New Orleans: Gestalt Institute Press.
- Perls F.S., Hefferline R.F., Goodman P. (1951/2022). *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka. Tom I. Nowość, pobudzenie i wzrost*, przeł. P. Mierkowski, E. Canert-Łąka, M. Paruzel-Czachura, J. Sienkiewicz-Urbaniak, B. Konieczniak. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Perls F.S. (1947). *Ego, Hunger, and Aggression*. New York: Vintage Books.
- Rosenfeld E. (1982). *Conversation with Laura Perls*. W: J. Wysong, E. Rosenfeld, *An Oral History of Gestalt Therapy* (s. 3–25). New York: The Gestalt Journal.
- Wysong J., Rosenfeld E. (1982). *An Oral History of Gestalt Therapy*. New York: Gestalt Journal.
- Wysong J., Rosenfeld E. (1982/2022). „Opowieści o początkach”. *Wywiady z twórcami terapii Gestalt*, przeł. U. Krasny. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.