

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

TERAPIA GESTALT

**POBUDZENIE I WZROST
W OSOBOWOŚCI CZŁOWIEKA**

TOM PIERWSZY

NOWOŚĆ, POBUDZENIE I WZROST

Tłumaczyli:
Piotr Mierkowski
Ewa Canert-Łąka
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 © by The Gestalt Journal Press for the preface
by From, I., Miller, M.V.

Copyright © for the Polish translation 2022 by Piotr Mierkowski

Copyright © by L'exprimerie 2001, for the french version of postface
by Stoehr, T.

Copyright © for the Polish translation 2022 by Piotr Mierkowski

Copyright © for the Polish translation 2022 by Piotr Mierkowski,
Ewa Canert-Łąka, Mariola Paruzel-Czachura, Justyna Sienkiewicz-Urbaniak,
Bartosz Konieczniak

Copyright © for this edition by Oficyna Związek Otwarty 2022

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 2022
ISBN 978-83-965225-0-4

Oficyna Związek Otwarty
www.oficynazwiazekotwarty.pl
biuro@oficynazwiazekotwarty.pl

SPIS TREŚCI

Piotr Mierkowski

Nowość, pobudzenie i wzrost 16

Przedmowa do polskiego wydania teoretycznej
części *Terapii Gestalt*

Isadore From, Michael Vincent Miller

Wprowadzenie do wydania *Terapii Gestalt*

z 1994 roku nakładem The Gestalt Journal Press 40

Przełożył Piotr Mierkowski

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

Wprowadzenie do pierwszego wydania

Terapii Gestalt (Julian Press 1951) 66

Przełożył Piotr Mierkowski

TOM I: NOWOŚĆ, POBUDZENIE I WZROST

CZĘŚĆ 1

WSTĘP

I Struktura wzrostu 84

1. Granica-kontakt » 85
2. Współdziałanie organizmu i środowiska » 86
3. Co jest przedmiotem psychologii? » 87
4. Kontakt i nowość » 89

5. Definicja psychologii i psychopatologii » 89
6. Figura kontaktu na tle pola organizm/środowisko » 91
7. Terapia jako analiza Gestaltu » 92
8. Niszczenie jako część formowania figury/tła » 92
9. Pobudzenie jest świadectwem rzeczywistości » 94
10. Kontakt to „odkrywanie i tworzenie”
nadchodzącego rozwiązania » 94
11. Self i jego identyfikacje » 95

II Różnice w spojrzeniu ogólnym i różnice w terapii 98

1. Terapia Gestalt a współczesne trendy
w psychoanalizie » 99
2. Terapia Gestalt a psychologia postaci
(psychologia Gestalt) » 101
3. Psychologia „świadomego” i „nieświadomego” » 103
4. Reintegracja psychologii „świadomego”
i „nieświadomego” » 104
5. Plan książki » 105
6. Kontekstualna metoda argumentacji » 109
7. Zastosowanie metody kontekstualnej
w teoriach psychoterapii » 110
8. Twórcze przystosowanie: struktura pracy artystycznej
i zabaw dziecięcych » 112
9. Twórcze przystosowanie: opis ogólny » 114
10. Twórcze przystosowanie:
„organizmiczna-samoregulacja” » 115
11. Twórcze przystosowanie: funkcja „self” » 116
12. Niektóre różnice w ogólnym nastawieniu
terapeutycznym » 116

CZĘŚĆ 2

RZECZYWISTOŚĆ, NATURA LUDZKA I SPOŁECZEŃSTWO

III „Umysł”, „Ciało” i „Świat Zewnętrzny” 124

1. Sytuacja dobrego kontaktu » 125
2. Freud i „problemy” tego typu » 126
3. Różnice między psychoanalizą a psychologią postaci w podejściu wobec tych „problemów” » 128
4. Granica-kontakt i świadomość refleksyjna » 130
5. Tendencja do upraszczania pola » 132
6. Możliwe sytuacje na granicy-kontaktu » 133
7. Funkcja-pogotowia świadomości refleksyjnej » 135
8. Naukowe objaśnienie powyższej jednolitej koncepcji » 137
9. Neurotyczny przypadek na granicy-kontaktu » 137
10. „Umysł” » 140
11. Abstrakcja i werbalizowanie jako akty „Umysłu” » 142
12. Dolegliwości psychosomatyczne » 145
13. Freuda teoria rzeczywistości » 146
14. Freudowski „Zewnętrzny Świat” percepcji » 149

IV Rzeczywistość, stan pogotowia i ewaluacja. 152

1. Dominacja i samoregulacja » 153
2. Dominacja i ewaluacja » 154
3. Neurotyczna samoregulacja » 155
4. Zdrowa samoregulacja w stanie pogotowia » 157
5. Hierarchia wartości uwarunkowana dominacjami samoregulacji » 159
6. Teorie psychoterapii jako hierarchie wartości » 160
7. Samoregulacja neurotyka i koncepcja terapeuty » 163
8. „Podążanie za oporem” i „interpretowanie tego, co się pojawia” » 165

9. Podwójna natura objawu » 167
10. Leczenie objawów i wypieranie pacjenta » 168
11. Wymagania wobec dobrej metody » 169
12. Samoświadomość w eksperymentalnym bezpiecznym stanie pogotowia » 170
13. Ewaluacja » 173

V Dojrzewanie i wspomnianie dzieciństwa 175

1. Przeszłość i przyszłość w teraźniejszej aktualności » 176
2. Znaczenie przeszłości i przyszłości w terapii » 177
3. Skutki przeszłych wydarzeń jako utrwalone formy w teraźniejszości » 178
4. Przymus powtarzania » 180
5. Struktura zapomnianej sceny i jej przypomnienie » 181
6. „Trauma” jako sytuacja niedokończona » 184
7. Terapeutyczne wykorzystanie odzyskanej sceny » 185
8. Błędny podział na „infantylny” i „dojrzały” » 185
9. Rozróżnianie między postawami dzieci i ich obiektami » 187
10. Jak Freud rozróżniał między „infantylnością” a „dojrzałością”; dziecięca seksualność, zależność » 189
11. Dziecięce emocje i nierealność: niecierpliwość, halucynacje, agresywność » 191
12. Dziecinna nieodpowiedzialność » 195
13. Podsumowanie » 198
14. Odblokowywanie przyszłości » 198

VI Natura ludzka i antropologia nerwicy 200

1. Tematyka antropologii » 201
2. Znaczenie tej tematyki dla psychoterapii » 202
3. „Natura ludzka” a przeciętność » 203
4. Mechanizmy nerwicowe jako funkcje zdrowotne » 205
5. Wyprostowana postawa, swoboda rąk i głowy » 207

6. Narzędzia, język, zróżnicowanie seksualne i społeczeństwo » 209
7. Zróżnicowanie sensoryczne, motoryczne i wegetatywne » 211
8. Trudności językowe związane z tym opisem » 212
9. Symbole » 213
10. Neurotyczne rozszczepienie » 216
11. Złoty Wiek, cywilizacja i introjekcje » 216
12. Podsumowanie » 218

VII Gadanina i poezja 219

1. Społeczne, interpersonalne i osobiste » 220
2. Mowa kontaktowa i poezja » 222
3. Gadanina i poezja » 225
4. Krytyka swobodnych skojarzeń jako metody terapeutycznej » 229
5. Swobodne skojarzenia jako eksperyment z językiem » 232
6. Filozofie reformy-języka » 235

VIII Anty-społeczne i agresja 238

1. Społeczne i anty-społeczne » 239
2. Zmiany w anty-społecznym » 240
3. Nierównomierny postęp i reakcja społeczna » 243
4. Anty-społeczny to obecnie agresywny » 248
5. Unicestwianie i niszczenie » 249
6. Inicjatywa i złość » 252
7. Utrwalenia wyżej wymienionych i sadomasochizm » 255
8. Współczesna wojna to masowe samobójstwo pozbawione poczucia winy » 258
9. Krytyka Freudowskiego Tanatosa » 261

IX Konflikt i podbój-samego-siebie 266

1. Konflikt i twórcza bezinteresowność » 267
2. Krytyka teorii „usuwania wewnętrznych konfliktów”:
znaczenie „wewnętrznego” » 268
3. Znaczenie „konfliktu” » 270
4. Cierpienie » 274
5. Podbój-samego-siebie: przedwczesna pacyfikacja » 277
6. Podbój-samego-siebie: satysfakcja podboju » 280
7. Samokontrola i „charakter” » 283
8. Związek teorii i metody » 285
9. Co zostaje zahamowane podczas
podboju-samego-siebie » 286

CZĘŚĆ 3

TEORIA SELF

X Self, ja, to i osobowość 292

1. Plan kolejnych rozdziałów » 293
2. Self to system bieżących kontaktów i czynnik wzrostu » 294
3. Self jako aktualizacja potencjału » 297
4. Właściwości self » 299
5. Ja (ego), to (id) i osobowość jako aspekty self » 302
6. Ja » 303
7. To » 306
8. Osobowość » 308

XI Krytyczny przegląd psychoanalitycznych teorii self 311

1. Krytyka teorii czyniącej self zbyt cennym » 312
2. Krytyka teorii zamykającej self w utrwalonych granicach » 316
3. Porównanie omówionych teorii » 321
4. Przedziały filozoficzne » 321
5. Społeczny lęk przed twórczością » 325

6. Sztuki piękne w teorii analitycznej » 327
7. Podział między psychologią głębi a psychologią ogólną » 330
8. Podsumowanie » 333

XII Twórcze przystosowanie: I. Pre-kontakt i kontaktowanie 334

1. Fizjologia i psychologia » 335
2. Pre-kontakt: periodyczny i aperiodyczny » 336
3. Pierwsze etapy kontaktu » 339
4. Bezinteresowna twórczość » 341
5. Twórczość/przystosowanie » 343
6. Emocje » 345
7. Pobudzenie i lęk » 348
8. Identyfikacja i alienacja » 350
9. Identyfikacja i alienacja » 354

XIII Twórcze przystosowanie: II. Kontakt finalny i post-kontakt 357

1. Jedność figury i tła » 358
2. Troska i jej obiekt » 360
3. Seksualny dotyk i inne przykłady kontaktu finalnego » 362
4. Post-kontakt » 364
5. Przejście od psychologicznego do fizjologicznego » 366
6. Kształtowanie się Osobowości: lojalność » 368
7. Kształtowanie się Osobowości: moralność » 369
8. Kształtowanie się osobowości: postawy retoryczne » 371
9. Podsumowanie » 372

XIV Utrata funkcji-ja: I. Wyparcie, krytyka

Freudowskiej teorii wyparcia 375

1. Figura/tło nerwicy » 376
2. Nerwica jako utrata funkcji-ja » 380
3. Krytyka teorii Freuda: I. Wyparte pragnienia » 381
4. Krytyka Freuda: II. Marzenia senne » 385

- 5: Krytyka Freuda: III. Rzeczywistość » 388
6. Przykłady wyparcia: bezsenność i nuda » 392
7. „Sublimacja” » 395
8. Reakcja upozorowana » 397

XV Utrata funkcji-ja: II. Typowe struktury i granice 400

1. Podejście do terapii „neurotycznych charakterów” » 401
2. Mechanizmy i „charaktery” jako etapy przerywania twórczej aktywności » 402
3. Momenty przerywania » 405
4. Konfluencja » 406
5. Introjeksja » 408
6. Projekcja » 410
7. Retrofleksja » 412
8. Egotyzm » 414
9. Podsumowanie » 415
10. Powyższe nie stanowi typologii osób neurotycznych » 417
11. Przykład odwrócenia sekwencji utrwaleń » 420
12. Poczucie granic » 422
13. Terapia granic » 424
14. Kryterium » 426

Taylor Stoehr

Wkład Paula Goodmana i jego kontekst 430

Postowie do francuskiego wydania książki *Terapia Gestalt* (2001)

Przełożył Piotr Mierkowski

Przypisy 456

Bibliografia 504

Skorowidz 510

NOWOŚĆ, POBUDZENIE I WZROST

Piotr Mierkowski

**PRZEDMOWA
DO POLSKIEGO WYDANIA
TEORETYCZNEJ CZĘŚCI
TERAPII GESTALT**

Z ogromną przyjemnością oddajemy do rąk czytelnika długo oczekiwane polskie wydanie założycielskiego tekstu psychoterapii Gestalt – *Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka*. Książka, którą masz przed sobą, to pierwszy tom dwuczęściowej publikacji zatytułowany *Nowość, pobudzenie i wzrost* zawierający teoretyczną część dzieła wydanego po raz pierwszy przez Julian Press w Nowym Jorku w 1951 roku. Polska edycja drugiego tomu pt. *Mobilizowanie self*, który stanowi praktyczną część oryginalnej publikacji, obejmującą opracowaną przez autorów książki serię ćwiczeń mających na celu poszerzenie świadomości doznaniowej oraz szczegółowy komentarz, jest obecnie w przygotowaniu i zostanie wydana już wkrótce nakładem również Oficyny Związku Otwartego (OZO).

To pierwsze wydanie *Terapii Gestalt* w języku polskim dało nam możliwość opublikowania obu tomów osobno, oferując w ten sposób pozycję o mniejszych rozmiarach – książkę, którą nie tylko łatwiej trzymać w ręku, ale która jest przystępniejsza w odbiorze, bo przywraca pierwotną strukturę redakcyjną, tom I: teoria i tom II: praktyka; a którą pierwszy wydawca odwrócił z pobudek czysto komercyjnych. Więcej szczegółów na ten temat, jak również samego procesu, w jaki to dzieło powstawało, oraz jego trzech autorów, Fredericka S. Perlsa, Ralpa F. Hefferline’a i Paula Goodmana, od których nazwisk jest potocznie nazywane „PHG”, znajdziesz w załączonym tutaj *Wprowadzeniu do pierwszego wydania*, napisanym przez autorów książki, oraz we *Wprowadzeniu do wydania nakładem The Gestalt Journal Press z 1994 roku* autorstwa Isadore’a Froma i Michaela V. Millera. Obecne wydanie zawiera również przedruk *Posłowie* napisanego przez Taylora Stoehra do francuskiego wydania *Gestalt-Thérapie* (L’exprimerie, 2001), który przybliży mało znaną w Polsce postać Paula Goodmana – amerykańskiego pisarza, poety, filozofa i krytyka społecznego uważanego powszechnie za *ghostwritera*, czyli „autora widmo”, części teoretycznej PHG.

„Niniejsza książka jest opisem teorii i praktyki Terapii-Gestalt, dziedziny naukowej i techniki formowania figury/tła w polu organizm/środowisko” (Perls, Heffreline i Goodman, 1951, rozdział II, 12, s. 250). To nadzwyczaj zwięzłe podsumowanie książki zawarte we wstępie do części teoretycznej będzie dla wielu całkiem niezrozumiałe, dopóki nie zdecydują się zagłębić w jej uważną lekturę. Jednak nawet wówczas cały szereg sformułowań może pozostać niejasnych, bowiem jedno jest pewne: celem autorów nie było wcale uproszczenie kompleksowej natury rzeczywistości, a raczej dostarczenie czytelnikowi odpowiednich narzędzi umożliwiających lepszą w niej orientację. Jak piszą autorzy, „skoro teoria jest często zawiła i niejednoznaczna, to być może również sama natura jest nieczytelna i niejednoznaczna” (*ibidem*, rozdział VI, 8, s. 315). Ale jeśli tylko dasz sobie szansę wejść z tą książką w bliższy kontakt, już sama teoria zacznie w tobie pracować.

Terapia Gestalt uczy nas, jak korzystać w pełni ze zmysłów zaangażowanych w nieustanną wymianę między nami i środowiskiem, dzięki czemu możemy przejąć odpowiedzialność za własne wybory i rozwinąć zdolność do wspierania samego siebie. Kluczem do tego stanu jest, jak twierdzą autorzy, świadomość procesu poszerzania świadomości doznaniowej, którego można się nauczyć, jeśli tylko podąży się za naturalnym pobudzeniem własną troską, potrzebami i zainteresowaniem. To właśnie mają na myśli autorzy, mówiąc, że „psychologia skupia się na badaniu działania granica-kontakt w polu organizm/środowisko” (*ibidem*, rozdział I, 3, s. 229). Ale żeby do tego doszło, podobnie jak stwierdził wybitny polski psychiatra i humanista Antoni Kępiński (1977), „chodzi o to, by... miało się odwagę wyruszyć w tak trudną podróż, jaką jest poznanie ludzkiej natury” (s. 28), czyli wchodzić w bezpośredni, zaangażowany, świadomy kontakt z otaczającym nas światem.

Niestety, może właśnie ze względu na to, że to rewolucyjne dzieło fenomenologii stosowanej napisane jest tak bardzo „gęstym”,

wymagającym maksymalnego skupienia językiem, mimo upływu czasu i wielu starań w kierunku jego spopularyzowania teoria terapii Gestalt pozostaje w dalszym ciągu mało znana, zwłaszcza kiedy porówna się ją z innymi, bardziej konwencjonalnie i przejrzysto opisanymi koncepcjami psychoterapii. Brak w nich jednak tej samej niemal dziecięcej ciekawości i nieopanowanego zapału do odkrywania i tworzenia nowych znaczeń, które charakteryzują ten założycielski tekst. Z tej też przyczyny, ze względu na to, że *Nowość, pobudzenie i wzrost* w dużej mierze stanowi zapis, jak gdyby „na bieżąco”, spontanicznego procesu dopiero co komponowanej nowatorskiej teorii, nie jest on do końca obrobiony, często niejasny albo wieloznaczny, ale zarazem świeży i nad wyraz stymulujący. Skupiony czytelnik staje się świadkiem, a wkrótce także uczestnikiem niezwykle interesującego procesu – tworzenia i jednoczesnego wykonywania dzieła w tym samym czasie! W szczególności pierwsze jedenaście rozdziałów jest niczym celowo niedookreślony zapis nutowy kompozycji Johna Cage’a lub innego dzieła sztuki współczesnej, gdzie rozbitcie formy umożliwia odkrywanie i tworzenie nowych, nieoczekiwanych integracji, zakładając tym samym niepowtarzalność samego wykonania i przestrzeń na improwizację odbiorcy.

Równocześnie zaprezentowana tutaj teoria stanowi wysoce zaawansowany, przemyślany i gruntowny wykład filozoficzny i historyczno-społeczny oparty na odkryciach psychoanalizy, którą zarazem ostro krytykuje, a jednocześnie w dalszym ciągu rozwija. Dużą część książki zajmuje szczegółowa krytyka ortodoksyjnej psychoanalizy jako skupionej zbyt mocno na odzyskiwaniu traum z dzieciństwa, a w tym samym czasie niezdolnej odnieść się skutecznie do niedokończonej sytuacji ujawniającej się z reguły w każdym bieżącym zachowaniu. Jednocześnie autorzy uważnie wybierają co bardziej radykalne wątki Freudowskiego spojrzenia, poddają je dogłębnej analizie i systematycznie włączają w całości-

wą, progresywną i integracyjną psychologię, gdzie takie psychoanalityczne pojęcia, jak na przykład: zasada rzeczywistości, to, ja i self, są ponownie przywracane do życia, ale już w całkiem nowej formie. Nic nie jest marnowane, wszystko zostaje poddane procesowi recyklingu w zaiste innowacyjny sposób.

Nowość, pobudzenie i wzrost zawiera też konstruktywną krytykę popularnej w latach 20. i 30. XX wieku akademickiej dziedziny badawczej, jaką była berlińska szkoła psychologii postaci, która, jak twierdzili autorzy, skupiwszy się niemal wyłącznie na badaniu zjawisk percepcyjnych, pominęła tym samym inne, bardziej praktyczne aspekty ludzkiego życia, włącznie ze sferą relacji międzyludzkich, uczuć i emocji. Mimo to dorobek tej wybitnej szkoły psychologii, podobnie jak jest to w przypadku psychoanalizy, nie zostaje bynajmniej przez twórców terapii Gestalt zignorowany czy niedoceniony. Wprost przeciwnie, w ich rękach obie dziedziny tworzą swoisty tygiel umożliwiający ujawnienie najbardziej radykalnych wglądów i wątków obydwu teorii psychologicznych, które są następnie przez autorów efektywnie rozwijane, z jednoczesną integracją innych elementów. Pochodzą one z tak bardzo odległych sobie dziedzin, jak: holizm Jana Smutsa i antropologia funkcjonalna, filozofia Arystotelesa i Kanta oraz idee pragmatystów i filozofia dialogu Martina Bubera, historia społeczna i poezja, filozofia zen (ale, jak to podkreślał Goodman, „wraz z czymś więcej niż tylko estetyczną powierzchnią, a więc również z ciałem i sferą społeczną”; Stoehr, 1993), egzystencjalizm („ale ten praktyczny i oparty na zwykłych sytuacjach”; *ibidem*) oraz szeroko pojęty anarchizm, teatr i semantyka ogólna Alfreda Korzybskiego; teoria pola i psychologia zorientowana na działanie Kurta Lewina oraz koncepcje rewizjonistów Freuda, takich jak: Otto Rank, Harry Stack Sullivan i Karen Horney, czy poglądy Wilhelma Reicha dotyczące ciągłości jednostki, społeczeństwa, polityki i seksualności, by wymienić tylko niektóre z najbardziej oczywistych inspiracji. W ten oto sposób

.....

autorzy dokonali swoistej syntezy najrozmaitszych wcześniejszych teorii filozoficznych i psychologicznych wraz z trendami kulturowymi i intelektualnymi lat 40. i 50. XX wieku w nowy *Gestalt*, a napisana przez nich książka po raz pierwszy zaprezentowała światu spójną narrację na temat wciąż kształtującej się w tamtym czasie przełomowej teorii stojącej u podstaw już całkiem nowej psychoterapii, która pod nazwą terapii Gestalt jest obecnie praktykowana na całym świecie, w tym również od wielu lat w Polsce.

Nie dziwi zatem, że pośród tak odkrywczych i znaczących pomysłów, jak umiejscowienie doświadczenia na granicy-kontaktu jednostki i jej otoczenia nowatorskie zdefiniowanie pojęcia kontaktu oraz tego, co świadome i nieświadome, podkreślenie znaczenia polaryzacji i „twórczej bezinteresowności”, samoregulacji organizmu i jego twórczych przystosowań czy stworzenie rewolucyjnej koncepcji self jako pojęcia prawdziwie procesualnego i temporalnego, *selfingu* – procesu w ruchu, w książce tej można napotkać również na wiele niejasności czy sprzeczności, a nawet niezwykle rażących, stereotypowych opinii (na przykład w stosunku do kobiet czy osób o orientacji odmiennej niż heteroseksualna) – poglądów, które są zaskakująco błędne i wskazują na wiek tego dzieła. Mimo poświęcenia dużej części publikacji na omówienie procesów społecznych razi brak nawiązań do tak powszechnych zjawisk społecznych, jak: rasizm, szowinizm i mizoginia czy homofobia. Wydaje się jednak, że, przynajmniej fragmentarycznie, związane jest to ze zmianami w świadomości społecznego i prawnego postrzegania różnic między ludźmi, jakie zaszły w ciągu ostatnich 70 lat w następstwie rozmaitych ruchów antydyskryminacyjnych i broniących praw człowieka. Należy bowiem pamiętać, że *Terapia Gestalt* pisana była jeszcze przed rewolucją seksualną lat 60. XX wieku w USA, która zapoczątkowała te zmiany. Mimo wszystko większość założycielskiego tekstu pozostaje tak samo aktualna obecnie jak w 1951 roku. PHG stanowi do dziś podstawę treningu całej rzeszy

.....

studentów terapii Gestalt na Zachodzie i pozostaje niewyczerpanym źródłem wiedzy dla wielu doświadczonych psychoterapeutów jako nadzwyczaj skrupulatna wykładnia podstawowych poglądów filozoficznych, które wyróżniają terapię Gestalt spośród innych podejść do psychoterapii jako podejście na wskroś holistyczne, fenomenologiczne, relacyjne i eksperymentalne. Zaprezentowane tutaj hipotezy i opinie na temat natury człowieka i jego spraw miały też ogromny wpływ na rozwój teorii psychologicznej jako całości, a w szczególności jej humanistyczno-egzystencjalnego nurtu zwanego trzecią siłą w psychologii.

Prawdopodobnie najbardziej przełomowy aspekt tego dzieła tkwi w nacisku autorów na istnienie ciągłych wzajemnych zależności czy relacji między jednostką a środowiskiem, osobą a innymi ludźmi i, ogólnie mówiąc, społeczeństwem i jego instytucjami, a zwłaszcza między klientem i terapeutą. Tak jak jednostka i jej otoczenie nie stanowią wcale odrębnych bytów, ale wspólnie tworzą funkcjonujący, wpływający na siebie wzajemnie, całościowy system, tak samo w gabinecie terapeutycznym, klient i terapeuta obopólnie się kształtują, podczas gdy w pełni uważne, świadome uczestnictwo w tym procesie współtworzenia stanowi sedno sytuacji terapeutycznej w terapii Gestalt. Jak podkreślił to kiedyś Malcolm Parlett – brytyjski psychoterapeuta, założyciel i pierwszy redaktor naczelny „British Gestalt Journal” – „pierwotnym zamiarem terapii Gestalt było umiejscowienie ludzkiego cierpienia nie tyle w obrębie indywidualnej psychopatologii danej osoby, ile we wzajemnych relacjach między ludźmi i ich sytuacjami”² (Clarkson i McKewn, 1993, s. 193). Do dzisiejszego dnia stanowi to niezwykle nowatorskie spojrzenie na naturę człowieka, jego osobowość i zachowanie, tak w zdrowiu, jak i w chorobie, wraz z całkiem bezprecedensowym podejściem do procesu odzyskiwania zdrowia w psychoterapii. Radykalizm teorii zawartej w niniejszej książce polega przede wszystkim na tym, że odnosi się ona jednakowo do

jednostki i otaczającego ją świata; stąd też terapia Gestalt stanowi w jednakowym stopniu podejście do psychoterapii i do socjologii; jest swego rodzaju dyscypliną ekologiczną i ma na wskroś polityczny charakter.

* * *

Ten sam żarliwy nonkonformistyczny charakter, jaki cechuje teorię stojącą u podstaw terapii Gestalt opisaną w tomie *Nowość, pobudzenie i wzrost*, która angażuje się w równej mierze w rozwój niezależności i tożsamości osobowej, podkreślając zarazem moc działań zbiorowych w dokonywaniu zasadniczych zmian w życiu społecznym i politycznym, pamiętam jeszcze z okresu moich studiów psychologicznych na Uniwersytecie Warszawskim, na początku lat 80 XX wieku. Z perspektywy czasu myślę, że byłem wtedy świadkiem realizacji takiej właśnie wiary w moc ścisłego związku między działaniami na rzecz jednostki i zarazem dobra społecznego, jaka charakteryzowała masowy ruch demokratyczny i samorządowy, który doprowadził do powstania *Solidarności* i ostatecznie do obalenia władzy komunistycznej i odzyskania suwerenności politycznej w Polsce.

Z tego okresu pamiętam, jak cenna dla studentów była lektura pism wychodzących spod pióra przedstawicieli trzeciej siły w psychologii, w tym twórców terapii Gestalt. Pisałem już kiedyś na łamach „British Gestalt Journal” (2015), że dla mnie osobiście w tamtym okresie najbardziej rewolucyjną ideą było stanowisko przyjęte przez terapię Gestalt wobec pojęcia agresji, która rozumiana jest tutaj „nie tylko jako energia niszcząca, lecz jako życiowo niezbędny warunek wszelkich naszych zachowań, bez których niczego nie moglibyśmy zrobić. Agresja bowiem nie prowadzi wyłącznie do ataku, ale pozwala nam rozwiązywać problemy; nie tylko niszczy, ale w takim samym stopniu umożliwia nam wzrastać;

nie tylko sprawia, że odbieramy innym lub kradniemy, ale stanowi moc, która wspiera nasze dążenia i sprawia, że opanowujemy to, do czego mamy prawo” (L. Perls, 1992, s. 42–43). Ten istotny wgląd umożliwiający rozpoznanie pozytywnej, twórczej natury tzw. *agresji dentalnej*, wraz z radykalnym wezwaniem do ujawniania, „rozgryzania” i odrzucania introjektów społecznych, rodzinnych czy politycznych, który stanowił główną różnicę teoretyczną między terapią Gestalt i tradycyjnym spojrzeniem psychoanalitycznym, obecny w samym załączku teorii terapii Gestalt już w połowie lat 30. XX wieku, któremu w PHG został poświęcony rozdział VIII, w czasach protestów antyrządowych i stanu wojennego w Polsce lat 80. miał ogromny wpływ na wyobraźnię i zachowania młodych ludzi takich jak ja. Mówiąc symbolicznie, przypomniał nam o tym, że mamy zęby i mamy co z nimi robić.

Wspominając drogę, którą przeszedłem od mojego pierwszego spotkania z PHG do chwili obecnej, kiedy już wspólnie z dobranym zespołem tłumaczy, redakcji i wydawnictwa OZO doprowadziliśmy do stworzenia tego pierwszego polskiego wydania, na myśl przychodzi mi jeszcze inna książka, która towarzyszyła mi przez większość życia – *Mały Książę*. Dostałem ją wraz z książeczką PKO na pierwsze urodziny od dziadków, którzy oprócz praktycznego wsparcia pragnęli również zadbać o rozwój duchowy wnuka. Nie ukrywam, że zabrało mi sporo czasu, żeby docenić w pełni ten prezent; zaletę posiadania oszczędności, podobnie zresztą jak odkrycie wiodącego przekazu filozoficznej baśni Antoine’a de Saint-Exupéry’ego (1943/1961), „tylko sercem można trafnie postrzegać – to, co jest istotne, jest niewidoczne dla oczu” (s. 62), zawdzięczam w równej mierze zawilościom życia, od których na szczęście nie udało im się mnie uchronić. Mimo że czytali mi ją rodzice, nigdy za tą książką nie przepadałem – było w niej zbyt mało akcji, żeby potrafiła mnie pochłonąć, co więcej, jej enigmatyczne zakończenie pogrążało mnie w smutku. Zawsze natomiast podobały mi się za-

warte w niej piękne ilustracje. W szkole podstawowej okazała się lekturą obowiązkową i to już zupełnie mnie do niej zniechęciło. Pamiętam, że do czytania *Le Petit Prince* powróciłem już w oryginale na lekcjach języka francuskiego w liceum, ale widocznie byłem jeszcze za młody, żeby w pełni uświadomić sobie jej ponadczasowe znaczenie. Dopiero po opuszczeniu rodzinnych pieleszy, w trakcie studiów, kiedy już samodzielnie próbowałem radzić sobie z zawirowaniami życia osobistego, dostrzegłem, jak wspaniała jest z niej towarzysz. Od tego czasu stała się ona źródłem kolejnych odkryć i całkiem nieoczekiwanie znalazłem w niej nieustające ukojenie, niezależnie od tego, czy czytam ją po polsku, czy w oryginale.

Podobnie wygląda historia mojej relacji z *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Po raz pierwszy o istnieniu tej książki usłyszałem jeszcze w trakcie studiów na początku lat 80. XX wieku. Pamiętam, że kiedy zainteresowałem się wkładem psychologii postaci w rehabilitację osób po uszkodzeniu mózgu, jeden z pracowników laboratorium skierował moją uwagę na organizmiczne podejście do afazji reprezentowane przez Kurta Goldsteina, który traktował objawy neurologiczne jako część całego organizmu, w tym osobowości i biologii danej osoby oraz jej bieżącej sytuacji. Dotychczas miałem wrażenie dość fragmentarycznego i mechanicznego podejścia tak do pacjentów z urazami mózgu, jak i z zaburzeniami psychiatrycznymi. Widząc moją ciekawość, poinformował mnie on o rozwoju w krajach zachodnich całkiem nowego spojrzenia na naturę ludzką, nie tylko w przypadku stanów chorobowych, ale również w zdrowiu, zwanego terapią Gestalt.

Egzemplarz dzieła Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, który wtedy zamówiłem w Stanach Zjednoczonych, nigdy do mnie nie dotarł, ale pamiętam swoją ekscytację, kiedy niespodziewanie odkryłem kilka jego fragmentów cytowanych w wydanej po polsku w 1987 roku książce Jamesa Kepnera *Ciało w procesie psychoterapii Ge-*

stalt. Wydaje się, że z całej publikacji właśnie te krótkie cytaty zrobiły na mnie największe wrażenie. Do dziś pamiętam na przykład, że autor odwoływał się w niej do ożywczej definicji psychologicznego zdrowia i choroby postulowanej przez PHG: „Opis zdrowia i choroby psychicznej jest prosty. Jest to kwestia identyfikacji i alienacji self: jeśli człowiek utożsamia się ze swoim kształtującym się self, nie hamuje własnego twórczego pobudzenia i sięga ku nadchodzącemu rozwiązaniu; i odwrotnie, jeśli odrzuca to, co nie jest organicznie jego własne, i w związku z tym nie może być dla niego życiowo ważne, lecz raczej zakłóca figurę/tło, to jest to człowiek psychologicznie zdrowy, bo korzysta ze swoich najlepszych władz i w trudnych warunkach życiowych robi to, co potrafi najlepiej. Jeśli natomiast człowiek jest sam sobie obcy i ze względu na błędne identyfikacje próbuje podbić własną spontaniczność, to wtedy tworzy sobie życie nużące, zagmatwane i bolesne” (Perls, Hefferline i Goodman, 1951, rozdział I, 11, s. 235). Tak samo dobrze pamiętam, że operowano w niej radykalnie nowym rozumieniem oporu w terapii Gestalt: „podczas typowej analizy charakteru, każdy opór się «atakuję», «obrony» łamie itd. Zupełnie inaczej dzieje się, gdy świadomość uznawana jest za twórczą – wtedy te same formy oporu czy obrony, będące w istocie kontratakami i agresją wobec self, są przyjmowane jako aktywne przejawy witalności, niezależnie od tego, jak bardzo neurotyczne mogą się one okazać na tle całości” (*ibidem*, rozdział II, 12, s. 248). Trudno nie dostrzec, jak rewolucyjne były te sformułowania, ale czyż nie jest tak w dalszym ciągu? Niedługo po tym, jak opuściłem Polskę i osiadłem na stałe w Wielkiej Brytanii, *Gestalt Therapy* była jedną z pierwszych kupionych tu przeze mnie książek; wydaje się, że właśnie w toku prób odcyfrowywania jej zawiłych znaczeń zacząłem w końcu biegle posługiwać się językiem angielskim.

Nie oznacza to wcale, że nie miałem trudności z lekturą tej pracy. Wprost przeciwnie, dokładne przeczytanie obydwu tomów za-

jęło mi tyle samo lat, ile później pracowałem nad jej przekładem na język polski, który rozpocząłem poważnie dopiero w 2014 roku, zachęcony m.in. przez Ewę Canert-Łąkę i Annę Bal na Konferencji Naukowej Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt (PTPG) we Wrocławiu. Wtedy też po raz pierwszy dowiedziałem się, że mało kto w Polsce do tej pory o niej słyszał, co sprawiło, że poczułem ogromną chęć udostępnienia tego ważnego tekstu polskim psycho-terapeutom, nie tylko ze względu na jego wymiar historyczny, ale w szczególności poznawszy osobiście jego głęboko humanistyczny przekaz; nie wspominając już o zawartej w nim wiedzy teoretycznej stanowiącej podstawę praktyki klinicznej terapii Gestalt. Jest to wszystkim wiadome, że teoretyczna część napisana jest niezwykle zawilum językiem, ale kiedy tylko zaangażujemy się weń w pełni, dając sobie czas i przestrzeń na dokładne „przeżuwanie” tekstu tej książki, dzieje się coś prawdziwie magicznego: na podstawie zawartej w niej teorii docieramy do naszych pokładów kompetencji terapeutycznych, zaczynamy myśleć i działać już całkiem swobodnie, czerpiąc z własnego niepowtarzalnego doświadczenia, prowadząc terapię całym sobą, gdzie kierunek nadaje relacja z naszym klientem i zadanie, jakie mamy przed sobą. Jak napisał kiedyś Dan Bloom (2004), były prezydent Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt, nasza praca kliniczna stanowi zintegrowaną, opartą na wiedzy intuicję, czemu czytanie PHG wspaniale sprzyja.

Ale jeden rzut oka na strony tej książki nie wystarczy, żeby tak się stało. Znam to z własnego doświadczenia. *Terapię Gestalt* najlepiej czyta się wraz z innymi, w grupie, gdzie istnieje nie tylko możliwość dokładnego zapoznania się z przedstawioną weń teorią, ale kiedy ma się przede wszystkim możliwość pełnego zaangażowania wraz z innymi w dialog na jej temat, we wzajemną wymianę różnych sposobów jej rozumienia i emocjonalnego odbioru, wraz z odniesieniem do własnej praktyki klinicznej i doświadczeń z osobistego życia, oraz wspólne wykonywanie ćwiczeń świadomo-

ści doznaniowej, które znajdują się w praktycznej części książki. Taki w pełni świadomy proces kontaktowania teorii i praktyki poprzez czytanie PHG w grupie, linijka po linijce, stanowił podstawę mojego kształcenia jako psychoterapeuty w Wielkiej Brytanii. Co ważniejsze, na każdym kroku podkreślano wartość aktywnego, nierzadko krytycznego podejścia studentów do nauczanych teorii i czytanych przez nas pozycji, w tym także tego właśnie założycielskiego tekstu. Korzystanie z agresji dentalnej wyzwala bowiem niezależne myślenie, pozwala na dokonywanie odkryć i tworzenie nowych znaczeń opartych już na naszym własnym, niepowtarzalnym doświadczeniu życiowym, włącznie z wypracowywaniem własnego unikatowego stylu jako terapeuty. W ten oto sposób byłem wielokrotnie świadkiem wyjątkowej przemiany uczniów w dojrzałych, kompetentnych praktyków, włącznie z moją własną, a bez tej transformacji podjęcie się przekładu *Terapii Gestalt* na język polski niechybnie zakończyłoby się fiaskiem.

Tutaj muszę podkreślić istotny wpływ ze strony osób, bez udziału których byłoby to niemożliwe: moich nauczycieli, kolegów i koleżanek z Gestalt Centre London, z którymi studiowałem i w pocie czoła „przeżuwałem” PHG, a potem współpracowałem, jak: Michael Ellis, Jon Blend, Anne Cole, Barbara Stones, Carol Siederer, Toni Gilligan, moich superwizorów: Peggy Sherno, Gaie Houston i Jane Puddy, oraz pełnych wiedzy i entuzjazmu terapeutów Gestalt, z którymi wiąże mnie przyjaźń, jak Vivienne Barnett, Gayla Feinstein, Nickey Falconer i Susan Gregory, a których niezachwiana wiara we mnie oraz w powodzenie tego projektu wraz z wieloletnim wspieraniem mnie w pracy nad przekładem nie mogą być przesadzone. Serdeczne podziękowania również dla Jean-Marie Robina, Carmen Vázquez Bandín i Michaela Vincenta Millera za ich doradztwo i umożliwienie korzystania z publikacji ich autorstwa. Na koniec chciałbym też podkreślić istotną rolę, jaką odegrał w tym procesie mój partner życiowy i mąż, Biman Nandi, którego cicha,

pełna cierpliwości i zainteresowania obecność w moim życiu sprawiła, że w ogóle mogłem podjąć się tak ambitnego i czasowo absorbującego zadania.

Ponadto pragnę wymienić jeszcze dwie osoby, bez których ten cały projekt po prostu nigdy by nie powstał. Pierwsza z nich to mój trener-nauczyciel, Carl Hodges, którego poznałem jeszcze na samym początku przygody z terapią Gestalt i z którego autentycznym i pełnym humanizmem podejściem do psychoterapii i edukacji miałem okazję obcować przez prawie dwadzieścia lat. Ten wybitny amerykański terapeuta Gestalt, drugi prezydent Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt (NYIGT), który przejął obowiązki od Laurry Perls i był również drugim prezydentem AAGT (Stowarzyszenia na rzecz Doskonalenia Terapii Gestalt, obecnie IAAGT), przez wiele lat był ściśle związany z Gestalt Centre London, gdzie regularnie prowadził zajęcia i grupy, a potem superwizję. To właśnie Carl nigdy nie rozstawał się z tak bardzo już zużytym, bo trzymającym się razem wyłącznie dzięki taśmie klejącej, egzemplarzem pierwszego wydania PHG, który zawierał też mnóstwo maczkiem zapisanych notatek. Pamiętam, kiedy będąc jeszcze studentami, naśmiewaliśmy się nieraz z jego fascynacji tą książką, sami z trudem się przez nią przedzierając. Zarazem w głębi duszy czułem, że zazdroszczę mu jego pasji, wiedzy i umiejętności. Podczas prowadzonych przez Carla zajęć można było się spodziewać, że wcześniej czy później na pewno odwoła się do tego, co napisano w jakiejś kwestii w PHG, nie po to, żeby to w całości przyjąć, ale po to, aby stanowiło to podstawę do dalszej dyskusji, odskocznię i niezbędny katalizator, który wyzwalał w nas nowe spojrzenie, poprawki pomysłów – „wariacje na ten sam temat”. Jego zajęcia ekscytowały, uwalniały niezależne myślenie, wspierały intuicję.

Carl zawsze żywo interesował się teorią pola i jej praktycznym zastosowaniem w grupach, organizacjach i ogólniej w społeczeństwie oraz w ramach zróżnicowanych środowisk w celu lepszego

.....

poznania i radzenia sobie ze zjawiskami społecznymi mającymi tendencję do polaryzacji na bazie różnic rasowych, politycznych czy klasowych, jak też instytucjami, które utrudniają realizację ludzkiego potencjału. Jako Afroamerykanin Carl pomógł mi w lepszym zrozumieniu perspektywy Gestalt na temat relacyjności oraz pracy z kwestiami różnic, różnorodności i inkluzji, który różnił się od tego, jaki dotychczas znałem. Mówił o „man-ingu” i „race-ingu”, a nie o tym, że ludzie są mężczyznami lub są czarni czy biali. W ten sposób chciał podkreślić, że wszystko, łącznie z istotami ludzkimi, jest w ciągłym ruchu, w procesie. Zgodnie z tekstem źródłowym terapii Gestalt utrzymywał, że „implikacje takiego wyboru języka są następujące: po pierwsze, że ludzi nie określa tylko jeden aspekt ich zachowania lub doświadczenia, a po drugie, że zmiana jest możliwa. Sposób definiowania zależy od perspektywy oraz filozofii definiującego i często zależy od tego, czy definiujący posiada władzę społeczną i polityczną. Etykietowanie jest zawsze aktem politycznym” (Carl Hodges, komunikacja osobista). Nie zapomnę jak mawiał: „You are an event, Piotr” (Piotr, jesteś zdarzeniem), co miało na mnie ogromny wpływ – dzięki niemu poczułem bowiem, że nie jestem czymś stałym, ale żywym procesem, który ciągle się staje.

Carl widział siebie i swoją rolę jako facylitatora zaangażowania jednostki na rzecz lepiej funkcjonującego społeczeństwa. Miałem wrażenie, że kontynuował on nauczanie i działalność w nurcie Paula Goodmana – najprawdopodobniej wiodącego autora teoretycznej części *Terapii Gestalt*, który kierował się szczerym przekonaniem, że stworzenie dostatecznie dobrej wspólnoty, obejmującej i wspierającej różnicę jej poszczególnych członków, jest możliwe i korzystne dla ogólnego zdrowia i dobrobytu. To właśnie Goodman na dwa lata przed śmiercią stwierdził, że „dla zielonej trawy i czystych rzek, dzieci o bystrych oczach i zdrowym kolorze skóry, bez względu na jej kolor, ludzi wolnych od represji i prześladowań,

niejednokrotnie indywidualny punkt widzenia autora, poszerzony o jego osobiste, inne niż Gestalt inspiracje. [...] Brakowało mi możliwości samodzielnego posmakowania, wgryzienia się i przeżuwania filozofii i teorii stanowiącej początek Terapii-Gestalt. Nie sposób przetrawić, zrozumieć, zasymilować ostatnie 70 lat rozwoju gestaltowskiego podejścia do psychoterapii bez dogłębnej znajomości jego założeń teoretycznych. Poznanie PHG było dla mnie odkrywczym i ugruntowującym. Sięgnięcie do korzeni okazało się bardzo rozwijające” (Canert-Łąka, 2015).

Moje spotkanie z Ewą przed ośmiu laty zapoczątkowało naszą współpracę na rzecz upowszechnienia teoretycznych podstaw terapii Gestalt w Polsce. Zaczęliśmy od krótkich warsztatów doświadczeniowo-superwizyjnych, a potem opracowaliśmy roczny cykl spotkań seminaryjno-warsztatowych dla psychoterapeutów oparty na wspólnym czytaniu PHG, rozważaniach teoretycznych, poszukiwaniu rozumienia, nadawaniu znaczeń, odnajdywaniu siebie i swoich zasobów bycia terapeutami Gestalt. Ten okres wspominam jako jeden z najbardziej ekscytujących w moim profesjonalnym życiu, bowiem był to czas, który dawał możliwość niejednokrotnie bardzo intymnych spotkań z polskimi psychoterapeutami wraz z gruntownym dialogiem na temat teorii i praktyki Gestalt, czyli tego, co nas łączyło i żywo interesowało. Inicjatywa i zorganizowanie tych warsztatów należała początkowo wyłącznie do Ewy, podobnie zresztą jak to, że w końcu podjąłem się przekładu PHG na język polski.

Ewo, za twoją nieograniczoną ciekawość i za twoje zdecydowane „popchnięcie” mnie do działania w kierunku tłumaczenia tekstu źródłowego na język polski jestem ci ogromnie wdzięczny! Nasza współpraca trwa nadal, ale już w ramach całego zespołu, który powstał specjalnie na rzecz opracowania ostatecznego przekładu książki.

* * *

Jest ogólnie wiadome, że za nazwiskami trzech wymienionych na okładce autorów kryje się o wiele większa grupa ludzi, którzy wspólnie z nimi wypracowali teoretyczne podwaliny terapii Gestalt opisane w niniejszym tomie. Jedną z tych osób była żona Fredericka Perlsa, Laura, o której Paul Goodman mówił, że była pierwszym psychoanalitykiem, który usiadł twarzą w twarz ze swoimi klientami. To właśnie ona była pomysłodawcą koncepcji agresji dentalnej. Opracowała ją na podstawie obserwacji rozwoju swoich dzieci w okresie ząbkowania i przechodzenia z karmienia piersią na produkty stałe, o której była mowa już w pierwszej książce Fredericka Perlsa, *Ego, Hunger, and Aggression* (1947), do której Laura napisała aż dwa rozdziały, ale zapis dotyczący jej istotnego wkładu przetrwał tylko w przedmowie do pierwszego wydania.

Oprócz niej tło stanowił szereg innych osób, które weszły w skład pierwszej grupy treningowej prowadzonej przez małżonków Perlsów, zwanej nie bez znaczenia „grupą roboczą”, ponieważ na podstawie obserwacji i analizy procesu grupowego oraz spostrzeżeń jej członków, z których większość miała znajomość psychoanalizy, dookreślone zostały teoretyczne i praktyczne podstawy terapii Gestalt. W skład tej grupy powstałej pod koniec 1948 roku w Nowym Jorku oprócz Laury i Fredericka Perlsów oraz Paula Goodmana wchodził: Elliott Shapiro (pionier szkół prowadzonych przez społeczność lokalną), Paul Weisz (lekarz, który stał się terapeutą, a następnie adeptem zen), Isadore From (jeden z pierwszych amerykańskich pacjentów Perlsa, zaciekle aktywista na rzecz ruchu LGBT, słynący z dbałości o szczegóły w języku i praktyce, który opracował szkolenie terapii Gestalt oparte na bliskim czytaniu tekstu źródłowego, stosowanym w NYIGT i innych ośrodkach szkoleniowych na Zachodzie), Ralph Hefferline (profesor uniwersytecki, który wkrótce po zakończeniu pracy nad praktyczną

częścią *Terapii Gestalt* przyłączył się do behawiorystycznej szkoły psychologii), Jim Simkin (pierwszy terapeuta Gestalt z doktoratem współpracujący później z Fritzem na Zachodnim Wybrzeżu USA), Patrick Kelley (terapeuta zaangażowany w pracę z członkami nowojorskich gangów ulicznych i założyciel Identity House – pierwszego centrum terapeutycznego dla środowiska LGBT), Magda Denes (urodzona w Budapeszcie psychoanalityczka, terapeutka i pisarka), Richard Kitzler (historyk i nauczyciel filozofii), oraz psychiatrzy związani z Bellevue Hospital: Allison Montague, Buck Eastman, Lotte Weisz i jeszcze kilka innych osób. Grupa spotykała się co tydzień.

Tym, co ich łączyło, były humanistyczne ideały i wartości, takie jak: wolność, podmiotowość, wybór, samorealizacja, podobne poglądy społeczno-polityczne; wszyscy opowiadali się zgodnie przeciwko archaicznemu, paternalistycznemu systemowi władzy, który ingerował w osobiste relacje i narzucał ludziom sposób, w jaki mają prowadzić swoje życie. Intensywnie angażowali się też w transformację teorii psychoanalitycznej. Z jednej strony psychoanaliza stanowiła bazę ich doświadczenia i wiedzy, z drugiej dostrzegli w niej radykalne wątki, które Freud z różnych powodów pomijał, a będąc zainteresowani wieloma nowymi ideami, pragnęli zintegrować je w swojej praktyce terapeutycznej, ale także wynieść poza gabinet psychologiczny, korzystając z nich w szkolnictwie, w pracy z różnymi grupami i środowiskami, w teatrze i w polityce. Oni wszyscy stanowili tło PHG.

Podobnie jak w przypadku oryginalnego tekstu *Terapii Gestalt*, polskie wydanie nie jest dziełem jednego autora, ale efektem pracy całego zespołu. Około trzech lat temu razem z Ewą Canert-Łąką stwierdziliśmy, że realizacja naszego pragnienia wydania PHG w Polsce nie będzie możliwa bez pomocy dodatkowych osób. Moja wersja przekładu była zadowalająca na użytek własny, ale niedostatecznie dokładna, żeby można ją było opublikować. Nie jestem

lingwistą ani badaczem, uwielbiam czytać, pracować z klientami i nauczać terapii Gestalt; piszę głównie dla siebie i zdecydowanie nigdy nie zrobiłem niczego, co przypominałoby prawdziwy przekład. Zawsze też byłem entuzjastą *Nowości, pobudzenia i wzrostu* i w mojej wersji skupiłem się na oddaniu ducha tej części PHG. Pragnąc uchwycić warsztat pisarski i styl Paula Goodmana, zapoznałem się zawczasu dokładnie z całością spuścizny literackiej tego pisarza i poety, starałem się również poznać go lepiej jako człowieka, rozmawiałem z ludźmi, które go spotkały lub które uczył. Akcent położony przeze mnie na osobę autora i jego proces twórczy sprawił, że ucierpiała na tym klarowność teoretycznej zawartości samego przekładu. Pierwsza wersja wypukłała bezpośredni język, jakim się posługiwał, niejako wchodząc w dialog z czytelnikiem, korzystając z takich środków stylistycznych jak personifikacja i antropomorfizacja pojęć abstrakcyjnych, odwołując się do sarkazmu, kiedy poddawał krytyce teorie psychologiczne, z którymi się nie zgadzał, ale też korzystając z liryki, w szczególności opisując naturę procesualnego self. W rezultacie moja wersja była dość dramatyczna, ale zawierała również sporo niejasności, interpretacji i mnóstwo neologizmów oraz błędów językowych. Tekst wymagał dokładnego sprawdzenia co do zgodności z oryginałem i szczegółowego przeglądu pod względem gramatycznym i stylistycznym, nie mówiąc już o poważnym zajęciu się prowadzeniem rozmów z wydawnictwem.

Nawiązaliśmy wtedy współpracę z dr Mariolą Paruzel-Czachurą i Bartoszem Konieczniakiem, którzy przetłumaczyli na język polski *Gestalt Therapy Verbatim* (1969/2019) Fredericka Perlsa. Dla powodzenia naszego projektu stało się istotne, że żywo interesując się psychoterapią Gestalt i jednocześnie angażując w pracę akademicką w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, Mariola i Bartosz byli osobami trzeźwo myślącymi i mieli wcześniejsze doświadczenie procesu wydawniczego. Gdy dowiedzieliśmy się, że

.....

zaczęli też pracę nad przekładem praktycznej części PHG, postanowiliśmy połączyć nasze siły i od tego czasu popychaliśmy rzeczy do przodu już razem. Wkrótce potem do zespołu dołączyła również Justyna Sienkiewicz-Urbaniak – psychoterapeutka Gestalt, której znajomość filozofii oraz szczególna uważność i wyczucie w operowaniu językiem okazały się niezastąpione w poszukiwaniu satysfakcjonujących rozwiązań w przekładzie tego skomplikowanego teoretycznego dzieła.

Naszym celem jako zespołu stało się jak najwierniejsze trzymanie się oryginału, a jednocześnie opracowanie tekstu, który będzie czytelny w języku polskim. Postanowiliśmy zarazem niczego nie upraszczać, ale zachować istniejące pierwotnie niejasności i sprzeczności, bo taka jest już natura tej książki. Wspólną decyzją zespołu było również m.in. posługiwanie się terminem *świadomość doznaniowa*, ekwiwalentem typowo gestaltowskiego rozumienia angielskiego słowa *awareness*, oraz utrzymanie dosłownego tłumaczenia niemieckich pojęć psychoanalitycznych, takich jak: ja (ego), to (id), oraz nad-ja (superego), zarazem jednak pisząc nazwy tych pojęć od małej litery, aby zapobiec ich reifikacji (przemienieniu ich abstrakcyjnego charakteru w konkret), zgodnie z zaleceniem autorów *Terapii Gestalt*. W każdym razie najważniejsze było dla nas, żeby udostępnić czytelnikowi wiarygodne tłumaczenie, tak aby wady przekładu nie pogłębiały trudności związanych z zawilnością samego tekstu.

Dla ułatwienia odbioru postanowiliśmy też załączyć bibliografię i dodatkowe materiały, które stanowią niejako tło dla figury, jaką jest sam tekst PHG, oraz zaopatrzyć czytelnika w obszerne przypisy końcowe. Niektórzy sceptycznie odnoszą się do tej techniki tłumaczeniowej i argumentują, że „przypis to upokorzenie tłumacza”. W takiej optyce dodać przypis, to znaczy przyznać się do porażki (Sztorc, 2016, s. 122). My jednak twierdzimy, że są one cenne, gdyż pomagają przewyciężyć przepaść językową, lub mówiąc

ogólniej: kulturową, zwracają bowiem uwagę na rozbieżności między wersją oryginalną a przekładem, dostarczają informacji dotyczących decyzji tłumaczeniowych oraz na temat tekstu źródłowego i jego autorów. Jest to tym bardziej istotne, że każdy z członków zespołu opracowującego tłumaczenie wchodził w relację z tekstem oryginału na własny sposób, w świetle swojego wcześniejszego doświadczenia, osobistego i zawodowego, co prowadziło do wielu rozmów między nami, zanim uzgodniony został ostateczny kształt przekładu niektórych jego fragmentów, a którego wynikiem była też spora część tych właśnie przypisów. Sądzymy więc, że przypisy oferują czytelnikom niejako możliwość zajrzenia za kulisy procesu tłumaczenia. Tutaj wypada mi jeszcze podziękować pani redaktor Aleksandrze Małek oraz Annie Bal i Katarzynie Kurskiej-Wilk z wydawnictwa OZO za życzliwą współpracę i pomoc nad ostatecznym kształtem publikacji.

Na samo zakończenie warto jeszcze wspomnieć koncepcję tzw. śmierci autora, która oznacza jednocześnie narodziny tłumacza. „Odejdźcie od ideału jednego, «teologicznego», zgodnego z intencją autora znaczenia tekstu otwiera drogę do nieskończonej liczby odczytań. Nie ma już jednego, ustalonego sensu, wobec którego tłumacz powinien być wierny, a każda lektura wytwarza nowe interpretacje. Stąd nie może również istnieć ostateczny kształt tłumaczenia – z konieczności jest to nieustanne *work in progress*” (Sztorc, 2016, s. 129). W obecnej chwili natomiast ten proces trwa dalej, kiedy książkę oddajemy już w ręce czytelników. A zatem moment ten oznacza teraz symboliczną śmierć tłumacza i zarazem narodziny czytelnika, który będzie już na nowo odkrywał i stwarzał znaczenia w niej zawarte. Jest to ten sam proces, na który zwrócili uwagę sami autorzy już we *Wprowadzeniu do pierwszego wydania*: „Dla dogłębnego zrozumienia naszej książki potrzebne jest bardzo specyficzne podejście, które było zresztą niezbędne podczas jej pisanie, a które pod postacią teorii na wskroś przenika treść i metodę

.....

niniejszego dzieła. Na pierwszy rzut oka czytelnik wydaje się postawiony przed niemożliwym zadaniem: aby zrozumieć tę książkę, musi mieć mentalność «gestaltysty», a zarazem aby ją zdobyć, musi zrozumieć tę książkę. Na szczęście nie jest to wcale przeszkoda nie do pokonania, bowiem autorzy nie wymyślili wcale sami takiej mentalności. Wprost przeciwnie, uważamy, że podejście Gestalt stanowi oryginalne, niczym niezakłócone, naturalne spojrzenie na życie, czyli na to, jak człowiek myśli, działa, czuje” (Perls, Hefferline i Goodman, 1951).

* * *

Oryginalna teoria z 1951 roku, zawarta w książce *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka* autorstwa Fredericka S. Perlsa, Ralpa F. Hefferline’a i Paula Goodmana, dobrze nam służy. Przez ponad siedemdziesiąt lat stanowiła centralny element terapii Gestalt. Teoria opisana w tomie *Nowość, pobudzenie i wzrost* jest obecnie przedmiotem wielu dyskusji, porównań i zestawień z innymi bardziej aktualnymi koncepcjami, jak na przykład: intencjonalność kontaktu, kryterium estetyczne, relacyjność w sytuacji terapeutycznej czy epistemologie pola. Aby w pełni docenić trwający obecnie dialog między teoretykami współczesnej terapii Gestalt, niezbędna jest dogłębna znajomość modelu PHG i jego założeń. Podobnie jest to konieczne do zastosowania tych nowych perspektyw w codziennej pracy klinicznej. Mamy wielką nadzieję, że udostępnienie polskiemu czytelnikowi przekładu tego istotnego dzieła przyczyni się do zwiększenia zainteresowania teorią terapii Gestalt, będzie stanowić katalizator do szerszej dyskusji na jej temat i zaangażuje nowe rzesze teoretyków i klinicystów w jej wspólne rozwijanie i doskonalenie.

■ LITERATURA CYTOWANA

- Bloom D. (2004), *The emergence of foundational gestalt therapy within a teaching/learning community: The NYIGT celebrates its fiftieth anniversary*, „International Gestalt Journal”, 27(1), s. 97–109.
- Canert-Łąka E. (2015), *Czy tożsamość psychoterapeuty musi mieć korzenie?* [nieopublikowany rękopis].
- Clarkson P., McKewn J. (1993), *Key Figures in Counselling and Psychotherapy: Fritz Perls*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Goodman P. (1970), *New Reformation: Notes of a Neolithic Conservative*, Oakland, CA: PM Press.
- Kepner, J.I. (1987), *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, przeł. E. Knoll. Warszawa: Pusty Obłok: Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza.
- Kępiński A. (1977), *Psychopatie*. Warszawa: PZWL.
- Mierkowski P. (2015), *Research conference in Poland*. „British Gestalt Journal” (wyd. online, 20 stycznia).
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1951), *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Julian Press.
- Perls F., Perls L. (1947), *Ego, Hunger, and Agression*. New York: Random House.
- Perls F. (1969/2019), *Terapia Gestalt*, przeł. M. Paruzel-Czachura, B. Konieczniak. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Perls L. (1992), *Living at the Boundary*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Saint-Exupéry A. de (1943/1961), *Mały Księżę*, przeł. W. i Z. Bieńkowscy. Warszawa: PIW.
- Stoehr T. (1993), *Paul Goodman and the political dimensions of gestalt therapy*. „The Gestalt Journal”, vol. XVI(1).
- Sztorc W. (2016), *Przypisy tłumacza w świetle teorii literatury hipertekstowej*. „Między Oryginałem a Przekładem”, 22 (32), s. 121–134, <https://doi.org/10.12797/MOaP.22.2016.32.09>, dostęp: 26 lipca 2022.

**WPROWADZENIE
DO WYDANIA
TERAPII GESTALT
Z 1994 ROKU
NAKŁADEM
THE GESTALT
JOURNAL PRESS**

Isadore From
Michael Vincent Miller

Przetoczył Piotr Mierkowski

I

Gdyby odbiór tej książki wydanej przez Julian Press w 1951 roku opierał się w całości na materiale, który znajdował się między jej okładkami, to jej wpływ na późniejszą historię teorii psychologicznej i praktyki psychoterapeutycznej mógł być prawdziwie imponujący.

Książka ta bowiem prezentowała całkowicie nową perspektywę, rozpoczętą przez radykalne, choć wcale nie lekceważące, ale wyjątkowo dokładne przyjrzenie się ograniczeniom psychoanalizy, co wyprzedziło tym samym o kilkadziesiąt lat krytykę psychoanalizy, która otwarcie (i nie z takim samym szacunkiem) zaczęła być wyrażana dopiero stosunkowo niedawno. Jednocześnie niniejsza pozycja nie poprzestała wyłącznie na diagnozie problemów związanych z teorią psychoanalityczną, ale wyczerpująco zarysowała teoretyczne podstawy całkowicie nowego podejścia do psychoterapii – podejścia, które nie było tylko złomowiskiem tego wszystkiego, czego nauczono się od psychoanalizy, ale któremu udało się przekształcić tę wiedzę w zupełnie nowatorskie postrzeganie natury ludzkiej i jej słabości. W miejsce skupienia wszystkich wysiłków psychoanalizy na odkopywanie przeszłości pacjenta i interpretowanie nieświadomości jako głównego źródła terapeutycznego poznania, środek ciężkości został przeniesiony na bieżące doświadczenie pacjenta. Ponadto, w przeciwieństwie do metody psychoanalitycznej, gdzie terapeuta pozostaje skrzętnie ukryty za kulisami – co ma zachęcać pacjenta do regresji i przeniesienia, tutaj sam terapeuta, podobnie jak i pacjent, wychodzą na środek sceny, gdzie ich faktyczna relacja zostaje naświetlona najjaśniej, jak jest to tylko możliwe.

A jednak, ponad czterdzieści lat od swojego debiutu, terapia Gestalt nadal błąka się po bocznych drogach współczesnej psychologii i psychoterapii. Prawie każdy o niej słyszał, ale stosunkowo niewiele osób ma pojęcie, o co w niej tak naprawdę chodzi. Nawet

w środowiskach profesjonalnych, gdzie naucza się i praktykuje psychoterapię, mało kto o niej wie. Wbrew pierwotnym oczekiwaniom wiele różnych czynników, instytucjonalnych i kulturowych, uniemożliwiło terapii Gestalt zajęcie bardziej znaczącego miejsca w ewolucji psychoterapii. Niemniej jednak trudno zaprzeczyć temu, że prawie od początku sama terapia Gestalt przyczyniała się do osłabiania swojego głosu na tej scenie, gdzie rosnąca liczba coraz to nowych terapii zabiegała o uwagę zarówno ze strony społeczeństwa, jak i profesjonalistów.

Nie zaskakuje natomiast fakt, że oficjalny debiut terapii Gestalt nastąpił w formie książki. W podobny sposób psychoanaliza po raz pierwszy zwróciła na siebie uwagę pod koniec XIX wieku za sprawą publikacji *Objaśnianie marzeń sennych*. Pierwsze wydanie *Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka), stanowiło jednak dziwną mieszankę składającą się z dwóch skrajnie różnych tomów połączonych ze sobą, co nadało książce charakter rozszczepionej osobowości. Ta bibliograficzna osobliwość nie była wcale przypadkowa, ponieważ u podstaw szczególnej podwójności książki leżały faktycznie istniejące konflikty.

Drugi tom (w obecnym wydaniu: tom I) to dzieło teoretyczne napisane bezlitośnie trudną prozą, w którym przedstawiona została wysoce oryginalna wizja natury ludzkiej. Ponadto proponuje on nową interpretację pochodzenia zaburzeń nerwicowych, opartą na nowej perspektywie, która w większym stopniu niż jakiegokolwiek inne dotychczasowe podejście uwzględnia rolę czynników społecznych i środowiskowych. Wreszcie stanowi on bazę dla nowej szkoły psychoterapii, która bezkompromisowo zerwała z dominującym w tym samym okresie modelem psychoanalitycznym, zarazem bez konieczności obalenia wszystkiego tego, co było w psychoanalizie wartościowe; co zrobiono na przykład w behawioryzmie.

Jeśli drugi tom nie jest łatwy w czytaniu, to nie jest tak dlatego, że koncepcje w nim omawiane zostały podane w skorupce niejasnego żargonu, jak to się nazbyt często zdarza w naszej obecnej literaturze psychologicznej czy socjologicznej. Chociaż znaczna część drugiego tomu opiera się na ideach Fredericka Perlsa – niemieckiego psychoanalityka emigranta, to jednak aktualne sformułowanie, opracowanie i dalsze rozwinięcie jego idei pozostawiono Paulowi Goodmanowi, jednemu z najwybitniejszych krytyków społecznych, jakich stworzył ten kraj, i pomysłowemu teoretykowi psychologii, będącemu zarazem poetą, powieściopisarzem i dramaturgiem. Natomiast same trudności języka odzwierciedlają współczesne życie, wraz z jego wszystkimi sprzecznościami, wyobcowaniem i tęsknotami, oraz wahaniem między zahamowaniem a spontanicznością. Goodman, podobnie zresztą jak T.S. Eliot i Henry James, nie chciał pomniejszać ludzkiej złożoności w taki sposób, aby uczynić swoje sformułowania łatwymi do strawienia przez czytelnika.

Pierwszy tom (w tym wydaniu tom II), będący owocem współpracy Perlsa i Ralpha Hefferline'a – profesora psychologii w Columbia University w Nowym Jorku, przyjął zupełnie inną formułę: ulegając stosunkowo nowemu trendowi amerykańskich publikacji tego okresu, sprowadził niełatwy materiał do czegoś, co w obecnych czasach nazywamy pop-psychologią. Teoretyczne koncepcje terapii Gestalt zostały tutaj uproszczone i sprowadzone do zestawu ćwiczeń mających na celu pomoc samemu sobie, wywodzących się ze sposobów interwencji, jakie czasami stosują terapeuci Gestalt. Wszystko okraszono komentarzem utrzymanym w stylu mieszczącym się między spopularyzowaną wersją buddyzmu zen a *Mocą pozytywnego myślenia* Normana Vincenta Peale'a, oraz opiniami napisanymi przez studentów, którzy je wypróbowywali – co stało się cechą charakterystyczną wszystkich ruchów samopomocy i potencjału ludzkiego.

Kontrast pomiędzy dwoma tomami ujawnia różnice w intelektualnym usposobieniu autorów książki, a zarazem odzwierciedla zasadniczy podział, jaki cechuje kulturę amerykańską. W eseju *Paleface and Redskin* (Błada twarz i czerwonoskóry) krytyk literacki Philip Rahv twierdził, że pisarze amerykańscy zawsze mieli tendencję do opowiadania się po stronie jednego z dwóch rywalizujących ze sobą obozów, co wynikało z „dychotomii”, jak to określił, „między doświadczeniem a świadomością... między energią i wrażliwością, między postępowaniem i teoriami postępowania”. Nasi najlepiej sprzedający się pisarze i przywódcy popularnych ruchów literackich, począwszy od Walta Whitmana po Hemingwaya i Jacka Kerouaca, zaliczają się do grupy, którą Rahv nazwał „czerwonoskórnymi”. Reprezentują oni niespokojny sposób myślenia, charakterystyczny dla mieszkańców pogranicza, którzy przedkładają zmysłowość i intuicję nad intelekt, samotny indywidualizm i entuzjazm umożliwiające szybkie pokonywanie przeszkód. Do członków tego obozu bez problemu kwalifikuje się bohater niedawnego bestselleru, *Co się wydarzyło w Madison County*, który jeździ furgonetką, nosi wytarte *bluejeans* i zdarte buty, a do zapasowego koła ma przywiązaną gitarę.

Podczas gdy „czerwonoskórzy” wybrali szeroką drogę, opisując przygody, jakie im się po drodze przydarzają, „blade twarze” (ang. *palefaces*) mają tendencję do rezydowania w miastach, pozostając zarazem pod silnym wpływem literackiej i intelektualnej tradycji europejskiej. W opisie ludzkich doświadczeń przywiązują przynajmniej tę samą wagę do artystycznej transformacji i refleksji intelektualnej, co do utrwalania surowych danych, takich jak na przykład emocje i doznania zmysłowe. Czołowymi przedstawicielami „bładych twarzy” są James i Eliot. Obaj w końcu opuścili Amerykę – społeczeństwo, które przyszło im uznać za wyjątkowo prostackie. Każdy z nich osiedlił się w Anglii, gdzie spędził pozostałą część życia.

Rahv skupił się na opisie braku integracji w literaturze amerykańskiej, ale jego analiza pomaga również wyjaśnić rozłam panujący między naszymi szkołami psychologii i psychoterapii. Mieliśmy już wystarczająco dużo do czynienia zarówno z powściągliwym duszpasterstwem analitycznym – wyroczeni i arkanów interpretacji, jak i z tłumem psychoterapeutów w stylu Johna Wayne’a, dla których wyłącznie krew i wnętrze mają jakiegokolwiek znaczenie – aby mieć wreszcie dość tego całego przedsięwzięcia.

Założyciele terapii Gestalt nie do końca pasowali do tych stereotypów. Perls przybył do Nowego Jorku z burżuazyjnym europejskim wychowaniem i ze znajomością klasycznej psychoanalizy. A jednak nikomu nie udało się łatwiej niż właśnie jemu związać się z czerwonoskórymi, przynajmniej w ich hipisowskiej wersji z Zachodniego Wybrzeża lat 60. Goodman nie był bynajmniej nobliwym literackim anglofilem; jego myślenie było silnie zakorzenione w potocznym, pragmatycznym i demokratycznym nurcie Ameryki, a jego życie należało bardziej do ulic Nowego Jorku oraz do środowisk akademickich pogrążonych w tym okresie w buncie studentów. W każdym calu był on jednak również intelektualistą, doskonale zorientowanym w klasycznej i współczesnej myśli europejskiej.

Chociaż autorzy *Terapii Gestalt* pragnęli zacząć od zaprezentowania teorii, a potem opisać technikę, wydawca uznał, że odwrócenie kolejności może sprawić, że książka odniesie większy sukces komercyjny. Oczywiście autorzy musieli się na to zgodzić. I w ten oto sposób *redskinism* przeważył, jeśli nie w stylu, w jakim książka jest napisana, to przynajmniej w formie wydawniczej *Terapii Gestalt*, podobnie zresztą jak wkrótce później w sposobie nauczania Fredericka Perlsa. W konsekwencji radykalne znaczenie książki, zawarte w teoretycznym tomie, które mogłoby znacząco wpłynąć na historię współczesnej psychologii i psychoterapii, zostało w dużej mierze utracone. Ilu bowiem oddanych praktyków psychoterapii

.....

pii, przesiąkniętych wyrafinowaną tradycją psychoanalitycznego myślenia na temat rozwoju człowieka i jego charakteru, będzie chętnych przedzierać się przez pierwsze 227 stron, aż do miejsca, gdzie zaczyna się drugi tom*?

W taki oto sposób rozpoczęła się wielce skomplikowana kariera terapii Gestalt. I nie chodzi o to, że ćwiczenia, które w obecnym wydaniu znajdują się w tomie II, są problematyczne same w sobie. Ich celem jest ilustracja metody poszerzania świadomości osób, których emocje i odczucia zostały przytępione; rozbudzenia znajomości własnej sprawczości w kształtowaniu tego, co człowiek uważa za pewnik, za ustaloną rzeczywistość; ponownego odkrywania reguł wpojonych w psychikę w okresie dzieciństwa przez rozmaite autorytety i instytucje sprawujące nad nimi pieczę, które mogą szkodliwie wpływać na zachowanie w dorosłym życiu. Tworzenie takich eksperymentów stanowi niezwykle istotny element sesji terapii Gestalt, a ich celem jest pomoc pacjentowi w uzyskaniu wglądu w siebie na podstawie bezpośredniego doświadczenia, nie zaś interpretacji terapeuty. W ten sposób pacjent ma większą kontrolę nad tym, jak i czego się uczy w procesie psychoterapii (która do tej pory pozostawała raczej dyscypliną autorytarną).

Takie eksperymenty, jeśli są właściwie rozumiane, stanowią część współpracy pomiędzy pacjentem a terapeutą podczas sesji psychoterapeutycznej. Samodzielne korzystanie z nich w celu doskonalenia siebie może być wartościowe, ale jest to prawie bez znaczenia w odniesieniu do użycia owych eksperymentów w terapii Gestalt, kiedy to ich zastosowaniem kieruje wzajemna relacja pacjenta i terapeuty. W podobny sposób każdy z nas mógłby równie dobrze w sposób psychoanalityczny interpretować własne sny, tak

* Jesteśmy niezwykle wdzięczni Joemu Wysongowi i wydawnictwu Gestalt Journal Press nie tylko za przywrócenie do życia *Gestalt Therapy* w nowej edycji po tym, jak jej nakład został całkowicie wyczerpany przed czterema laty, lecz także za odwrócenie obydwu tomów książki, co przywróciło jej wygląd, jaki był pierwotnym zamierzeniem jej autorów.

.....

jak robił to Freud w *Objaśnianiu marzeń sennych* – ale on nie miał innego wyboru; podczas gdy nie jest to zupełnie równoznaczne z tym, co zachodzi podczas sesji psychoterapii psychoanalitycznej, w której kluczem do wyleczenia jest przeniesienie. Tego typu zaniedbanie, jakie wiąże się z brakiem dokładnego rozróżnienia między tym, co możliwe w psychoterapii, a tym, co można osiągnąć samemu, prowadzi bez wątpienia do uproszczeń, zarówno w świecie zdrowia psychicznego, jak i generalnie w amerykańskim stylu życia. To, co dla wielu stanowiło terapię Gestalt, zostało całkowicie pozbawione kontekstu teoretycznego i sprowadzone do pustych sloganów, jak żyć. Metoda, która zwróciła uwagę na znaczenie chwili obecnej w działalności terapeutycznej, stała się nakazem życia „tu i teraz”. Usiłowanie rozróżnienia tego, czego osoba nauczyła się o sobie, co było istotne dla jej rozwoju i tego, co zostało przez nią po prostu połknięte, przybrało formę odwróconego purytanizmu, stając się moralnym wymogiem pozbycia się wszystkich „powinności” (ang. *shoulds*).

Te tendencje znalazły jednak poparcie Perlsa, którego publiczne popisy kliniczne zdominowały późniejszy rozwój terapii Gestalt. Freud nigdy za Ameryką nie przepadał i martwił się o losy swojego odkrycia w rękach Amerykanów, którzy początkowo podeszli do psychoanalizy znacznie bardziej entuzjastycznie niż jego rodacy. Freud obawiał się, że nienasycony apetyt Amerykanów do wszystkiego, co nowe i umożliwiający postęp, a właściwie do wszystkiego, co obiecuje lepsze życie, zwulgaryzuje jego odkrycia, których tak zazdrośnie (i niejednokrotnie despotycznie) strzegł. Perls nie miał takich obaw. Prowadząc swoje wędrowne nauczanie i karierę guru w Instytucie Esalen w Big Sur w Kalifornii, obdarowywał obficie swoich słuchaczy i uczestników szkoleń sloganami i wymyślał na bieżąco coraz to nowe techniki, którymi szastał jak z rękawa w trakcie swoich pokazów. Później odwoływał się do nich jako do esencji terapii Gestalt, podczas gdy wielokrotnie, niemal jednym

tchem wypowiadał się przeciwko poleganiu na jakichkolwiek sztuczkach i skrótach w procesie terapeutycznym. Za sprawą jego autorytetu terapia Gestalt stała się w latach 60. i 70. niczym więcej jak tylko zlepkiem technik przypominających psychodramę, pokrytych cienką warstwą filozofii egzystencjalnej, stosowanych w celu wywołania emocjonalnej ekspresji, która miała uwolnić od wszelkich ograniczeń. Wiele osób, niezależnie od tego, czy miały wcześniejsze wykształcenie i uprawnienia w zakresie psychoterapii, czy też nie, po kilku weekendowych warsztatach w Esalen lub po prostu przebywając przez jakiś czas „u wodopoj” Perlsa, otwierało własny interes pod szyldem Terapia Gestalt. Niektórzy ubiegali się także o jeszcze większy udział w rynku zbytu, serwując coś, co na szyldzie prezentowało się jako Gestalt i... (tutaj wypełnij puste miejsce nazwą jednej z niezliczonych typów terapii, które powstały w ciągu ostatnich kilku dekad), niezależnie od tego, czy to połączenie z innymi podejściami funkcjonowania człowieka było filozoficznie zgodne, czy też nie. Najbardziej znaną wersją terapii Gestalt w tym okresie był sposób na życie, zwany po prostu „Gestalt”. Czysty *redskinism*. Podczas gdy „terapia” – terminologia typowa dla „bladej twarzy” – znalazła miejsce w koszu na śmieci.

Późniejsze książki Perlsa w większości przypadków były niczym innym jak spisanymi bezpośrednio z nagrań jego wykładami i pokazami, co jeszcze silniej podtrzymało wrażenie, że za terapią Gestalt stoi mało spójna teoria. Po przeniesieniu się do Esalen Perls rzadko powoływał się na książkę powstałą w wyniku jego współpracy z Hefferline’em i Goodmanem. Mimo to pozostawała ona w druku przez wiele lat, w dwóch wydaniach w miękkiej okładce, które stanowiły powtórzenie oryginalnego formatu Julian Press. Jeszcze dwie lub trzy dekady temu trudno było przejrzeć półki z książkami kogoś, kto był „na czasie”, aby nie natknąć się na egzemplarz Perlsa, Hefferline’a i Goodman’a [zwany w skrócie: PHG;

przyp.tłum.], wydany przez Delta Press, wciśnięty między książki Herberta Marcuse'a i Baby Ram Dassa.

Niezależnie od tego, czy książka była czytana, czy też nie, terapia Gestalt zyskała olbrzymią popularność w klimacie zdominowanym przez kontrkulturę. Zawartość drugiego tomu [tom I w obecnym wydaniu; przyp. tłum.] była wyjątkowo starannie nauczana w niektórych kręgach, zwłaszcza w Nowym Jorku, gdzie założony przez małżeństwo Perlsów instytut szkoleniowy nadal prosperował pod kierownictwem Laury Perls, a także w pewnym stopniu w ośrodkach szkoleniowych w Cleveland, Los Angeles, San Diego, Bostonie i innych miejscach. Ale z czasem nawet to niewielkie dziedzictwo stało się coraz trudniejsze do utrzymania po tym, jak *Terapia Gestalt* napisana przez Perlsa, Hefferline'a i Goodmana zniknęła z półek księgarni i kiedy wygasły resztki kontrkulturowego nastroju, który utrzymywał ją do tej pory w druku. Co więcej, jakość nauczania i praktyki w wielu z wymienionych instytutów została skażona przez podejście, które można bardziej nazwać „bigosem” łączącym w sobie „Gestalt” i co tam jeszcze jest obecnie w modzie. Oczywiście należy uczyć się z największej liczby rozmaitych źródeł, jak tylko to możliwe, ale nie kosztem intelektualnej rzetelności materiałów, które się stosuje w tak delikatnej i niezwykle ważnej dziedzinie, jaką stanowi działalność dotycząca cierpienia innych ludzi.

II

Przedstawiona wyżej polemika na temat wpływu późniejszej kariery Perlsa na odbiór terapii Gestalt nie oznacza wcale, że naszym zamiarem jest pomniejszenie uznania dla jego olbrzymiej pomysłowości oraz niezwyklej oryginalności jego wcześniejszych osiągnięć. Pierwsze załączki terapii Gestalt można odnaleźć już w połowie lat 30., kiedy Perls stwierdził, że tzw. opory (ang. *resis-*

tances) – psychologiczne sposoby wyrażania odmowy, mówienia „nie” sobie lub innym – mają pochodzenie oralne. Znaczenie tej refleksji nie jest szokująco rewolucyjne. Reprezentowała ona niewielką zmianę w tradycyjnym podejściu psychoanalitycznym, a mimo to jej konsekwencje były wywrotowe. Najwyraźniej analitycy od razu to zauważyli i, jak pisze o tym w swoich wspomnieniach Perls, praca, którą zaprezentował na ten temat jeszcze na kongresie freudowskim w 1936 roku, spotkała się z olbrzymią dezaprobatą.

Od samego początku bowiem źródło oporu w klasycznej analizie było niezmiennie uważane za analne, odbył stanowił siedzisko mrocznego, często wrogiego sprzeciwu. Dobrą tego ilustracją z wczesnego dzieciństwa jest zjawisko nazywane „buntem dwulatka”, kiedy dzieci odpowiadają „nie” na wszystko, o co się je poprosi lub co im się każe zrobić. Pewne szkoły psychoanalityczne, zwłaszcza te podążające za myślą Klein, traktują to wszystko jako dowód na barbarzyńską naturę dziecka, którą trzeba poskramiać, ażeby ukształtować z niej cywilizowane zachowanie. Erik Erikson opisał fazę analną w łagodniejszy sposób: uważał, że rozwój kontroli dziecka nad mięśniem zwieracza stanowi ważny dowód kształtowania się jego autonomii. Również rodzice mogą intuicyjnie rozpoznawać oznaki tego, że ich dziecko staje się coraz bardziej niezależne, nawet jeśli jego odmowa jest często irracjonalna. Mimo to jednak zwykle pilnują, aby dziecko, dla własnego dobra, a często także z jakiejś innej racji, podporządkowało się ich woli.

Psychoanalityczny termin „introjeksja”, który oznacza wrażliwość dziecka na rozkazy rodziców, został przejęty przez terapię Gestalt do określenia zachowania oznaczającego uczenie się poprzez przyjmowanie ze środowiska, a w tym szczególnym przypadku ze środowiska autorytetu rodziców, wartości, reguł i sposobów postępowania bez kwestionowania przyjmowanych informacji lub ich źródła. Teoria psychoanalityczna sugeruje, że aby dzieci były wła-

ściwie uspołecznione, muszą kontynuować naukę głównie poprzez introjekcję przynajmniej do etapu edypalnego, czyli do około piątego lub szóstego roku życia.

Przesunięcie pierwotnego źródła odmowy z analnego na oralne stwarza nowe możliwości. Pozwala na swobodne wyrażanie zarówno „nie”, jak i „tak”, umożliwia buntowanie się i dopasowywanie do wymagań środowiska, przenosi umiejętności z dolnej komory do ust – miejsca, gdzie odbywa się jedzenie, przeżuwanie, smakowanie, ale także gdzie produkowany jest język i gdzie czasami odbywa się miłosne zbliżenie. Innymi słowy, przejście do bardziej oczywistej lokalizacji spotkania pomiędzy jednostką i światem. W tym okresie Perls jeszcze nie sformułował pojęcia „granicy-kontakt” (ang. *contact-boundary*), które ma fundamentalne znaczenie w terapii Gestalt; nastąpiło to dopiero w trakcie jego współpracy z Goodmanem. Niemniej jednak pierwsze ziarna tej idei zostały zasiane już wcześniej.

Bardziej szczegółowy opis niektórych konsekwencji oralności przedstawiony został w pierwszej książce Perlsa, *Ego, Hunger, and Aggression* (Ja, głód i agresja), która ukazała się w 1947 roku. Tutaj dokonał tego, co można uznać za jego największy wkład w stworzenie alternatywnej wizji rozwoju człowieka: zwrócił bowiem uwagę na moment, kiedy w wieku 8 lub 9 miesięcy u niemowlęcia pojawiają się pierwsze zęby – faktem tym zaczął się posługiwać jako metaforą, która ilustruje stale wzrastającą złożoność i doskonalenie umiejętności motorycznych, zmysłów i ogólnie pojętego wyposażenia psychicznego człowieka. Perls zaproponował, że tak samo jak niemowlę uzbrojone w zęby, które umożliwiają mu przeżuwanie pokarmu, a nie tylko jego połykanie, zaczyna rozwijać własne poczucie smaku, tego, co mu się podoba, czego chce, a czego nie, tak samo może zacząć rozróżniać i wybierać z tego, co przyjmuje z otoczenia pod względem psychologicznym. Stając się krytykiem doświadczenia, dziecko kształtuje swoją indywidualną osobowość.

W ten oto sposób konieczność uczenia się przede wszystkim poprzez introjekcję, identyfikację i wzorowanie się na podobieństwo dbającego lub dyscyplinującego dorosłego zostaje zastąpione stanowieniem o sobie samym w okresie znacznie wcześniejszym, niż twierdzili to freudyści. Z punktu widzenia Perlsa wspieranie u dziecka skłonności do wykraczania poza introjekcję wcześniej niż zwykle nie prowadzi wcale do barbarzyństwa; wręcz przeciwnie: stanowi uszanowanie naturalnego, samoregulującego się procesu zdrowego wzrostu. Jeśli istnieje w tym kontekście coś barbarzyńskiego, to są tym próby niepotrzebnej ingerencji w naturę ze strony lękliwych lub zbyt natarczywych rodziców i wychowawców.

Opisany tok rozumowania wskazuje na to, że funkcja agresji w terapii Gestalt postrzegana jest w szczególny sposób. W *Ego, Hunger, and Aggression* Perls napisał, że jej załączkiem jest proces nazwany przez niego „agresją dentalną” – odgryzanie i przeżuwanie własnych doświadczeń po to, aby przyswoić sobie te ich części, które są nam potrzebne, a pozbyć się tych, których nie potrzebujemy. Ten akcent stawia agresję w pozytywnym świetle, wydobywając jej rolę zarówno w zachowaniu poczucia własnej wartości, jak i w nawiązaniu kontaktu z otoczeniem. Agresja pozwala na podejmowanie ryzyka związanego z posiadaniem wpływu na otoczenie, a zarazem wyzwala zdolność człowieka do bycia kreatywnym i produktywnym. Taki sposób myślenia jest, oczywiście, całkowicie przeciwny do tego, co uważał Freud, który wiązał agresję z sadyzmem analnym i instynktem śmierci. W terapii Gestalt agresja jest z natury zdrowa i służy życiu. Zdrowa osobowość kształtuje się na podstawie swoistej dla każdego dziecka sekwencji „tak” i „nie”; jak to ujął Jakob Böhme – niemiecki mistyk, który miał olbrzymi wpływ na myśl Hegla i który powiedział, że „Wszystkie rzeczy składają się z «tak» i «nie»”. Kiedy ludzie nie potrafią mówić „nie” z taką samą łatwością jak „tak”, mają tendencję do bezkrytycznego przyjmowania obrazu rzeczywistości lub sposobu życia dyktowa-

.....

nego przez innych. Perls uważał, że ten brak „nie” jest spowodowany przez wyparcie agresji dentalnej, ze względu na lęk przed konfliktem, co stanowi jego zdaniem podstawowe źródło patologii neurotycznej. To nie agresja, lecz jej zahamowanie w osobowości prowadzi do impotencji, wybuchów przemocy czy też do odwrażliwienia (ang. *desensitization*) i zubożenia (ang. *deadness*).

Podstawą każdej metody psychoterapeutycznej są specyficzne założenia dotyczące ludzkiego rozwoju, niezależnie od tego, czy jej twórcy wyczerpująco je przedstawiają, czy też nie. I tak, podczas gdy psychoanaliza zachęca pacjenta do regresji i na nowo, za sprawą interpretacji, dokonuje introjekcji, zupełnie inne podejście wynika z twierdzenia Perlsa, że zdolność do samookreślenia (ang. *self-determination*) i wspierania siebie (ang. *self-support*) rozwija się wcześniej. W konsekwencji terapia Gestalt nie tyle całkowicie zerwała z interpretacją – bo przecież każdy psychoterapeuta w pewnym sensie zawsze dokonuje interpretacji, co raczej pozwoliła na dodatkowe eksperymentowanie, które umożliwia pacjentom samodzielne odkrywanie. Co najważniejsze, wśród tych eksperymentów znajdują się takie, które wynikają ze spoczywającego na terapeutach obowiązku zadbania o to, aby pacjent zachował lub uwolnił zdolność stawiania oporu i krytykowania używanych przez terapeutę interpretacji.

Poza tym, co zostało powyżej opisane, reszta teorii przedstawionej w *Ego, Hunger, and Aggression* jest w dużej mierze zbliżona do podejścia reprezentowanego przez psychoanalizę, zwłaszcza w jednym z podstawowych jej aspektów: bowiem pomimo swojej krytyki freudowskiego nacisku na instynkt seksualny oraz odniesień do dialektyki Hegla, Marksa i kilku mniej znaczących neoheglistów i zwolenników Nietzschego, teoretyków semantycznych, psychologów postaci (ale nie terapeutów Gestalt) i innych myślicieli holistycznych, książka ta prezentuje wizję natury ludzkiej, która niezmiennie zajmuje się człowiekiem w izolacji. Na pełne wejście

.....

w wiek dojrzały terapia Gestalt musiała poczekać aż do chwili, gdy Paul Goodman ogłosił na początku drugiego tomu Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, że „doświadczenie zachodzi na granicy między organizmem i jego środowiskiem. [...] Mówimy o tym, że organizm wchodzi w kontakt z otoczeniem, ale tak naprawdę to sam kontakt jest najprostszą i pierwszą rzeczywistością”.

Po wprowadzeniu tej definicji terapia Gestalt formalnie wypłynęła na wody bardzo oddalone od tych, na których swoje prawdy łowiły psychoanaliza, behawioryzm i wszystkie inne teorie tego okresu. W tym fragmencie bowiem zaproponowano radykalną zmianę stanowiska obserwacyjnego w rozumieniu psychologii. Nadęte, zapatrzone w siebie „self” charakteryzujące psychoanalizę przestaje być wyłącznym obiektem psychoterapii; wprost przeciwnie, self często się zmniejsza i prawie znika z widoku, stając się częścią tła, z którego w razie potrzeby może się ponownie wyłonić. Pierwotnym miejscem doświadczenia psychologicznego staje się sam kontakt, czyli miejsce, w którym self i otoczenie spotykają się i wchodzi z sobą w relację – to właśnie tutaj teoria i praktyka psychoterapeutyczna powinny skierować całą swoją uwagę.

Obecnie, termin „kontakt”, w formie przefiltrowanej przez grupy spotkaniowe (ang. *encounter groups*) i różnego rodzaju terapie, jakie powstały przez ostatnie dwadzieścia lat na fali ruchu potencjału ludzkiego, uitorował sobie drogę do salonów i sypialni kultury klasy średniej. Ludzie w pewnych kręgach są dziś skłonni mówić sobie nawzajem takie rzeczy, jak na przykład: „Chcę mieć z tobą więcej kontaktu”, jakby kontakt był zawsze związany z podtrzymywaniem komunikacji czy intymności, wraz z uściskami i pocałunkami. Ale podczas gdy ten popularny zwrot oznacza coś w rodzaju zaproszenia do bliskości lub po prostu spędzania razem czasu, autorzy terapii Gestalt nie mieli tego na myśli. Wprowadzili oni termin „kontakt” jako formalne pojęcie abstrakcyjne (w takim samym znaczeniu, w jakim wszystkie teoretyczne pojęcia są abstrakcyjne,

.....

choć nie tak bardzo rygorystycznie jak w matematyce, ale raczej na podobnym poziomie abstrakcji teorii psychologicznych, jak jest to na przykład w przypadku pojęcia „nieświadomości”, „libido” czy „self”), aby odróżnić swoje podstawowe założenia od założeń praktycznie wszystkich innych teorii klinicznych tamtych czasów. Bowiem według Perlsa, Hefferline’a i Goodmana, uwaga psychologów była nazbyt ograniczona do badania człowieka w odosobnieniu, co całkowicie zniekształca sposób, w jaki życie jest przeżywane.

Terapia Gestalt, zwłaszcza sposób, w jaki określił ją Goodman, bierze za punkt wyjścia coś tak oczywistego, że nasze nauki humanistyczne i społeczne zwykle zdają się tego wcale nie dostrzegać: a mianowicie że wymiana, która nieustannie zachodzi pomiędzy organizmem człowieka i otaczającym go środowiskiem we wszystkich dziedzinach życia, wiąże osobę i świat nierozzerwalnie ze sobą. Oddychanie oznacza przyswajanie tlenu i oddawanie go z powrotem w zmienionej już formie, i ten swoisty proces „dawania i brania” musi trwać nawet wtedy, gdy człowiek śpi. Jedzenie polega na zagarnianiu części środowiska naturalnego i przekształcaniu jej w formę możliwą do przyswojenia poprzez „niszczenie” jej oryginalnej struktury – w terapii Gestalt powiedzielibyśmy, że zachowania agresywne są niezbędne w celu uczynienia czegokolwiek przyswajalnym; wykonywanie pracy sugeruje pożyteczne przekształcanie części środowiska, ale także świadczy o tym, że nasza aktywność jest w jakimś względzie organizowana przez nasze środowisko, które stawia nam opór lub nas ogranicza; rozmowa oznacza mówienie *do* kogoś, kto z reguły jest skłonny nam odpowiadać; uprawianie miłości (ang. *making love*) oznacza, że dwoje ludzi godzi się na możliwie najgłębsze korzystanie nawzajem ze swoich ciał. Świat terapii Gestalt to świat, w którym zawsze coś się dzieje, świat nieustannie tętniący akcją i transakcją, miejsce w ciągłym ruchu. W tym żywym strumieniu doświadczenie „self” zmienia się pod względem wielkości i zasięgu w zależności od tego, co się dzie-

je. Może być bardzo niewielkie, prawie nieistotne, kiedy człowiek zatracą się w kontemplacji nad dziełem sztuki lub jest zaabsorbowany miłością; albo też może zająć cały pierwszy plan świadomości, na przykład gdy ktoś cierpi z bólu, wówczas to self staje się bólem.

Nawet sam proces poznawczy nie jest jedynie receptywny: terapia Gestalt opiera się na klasycznym już założeniu zaczerpniętym z psychologii postaci, że nieskończona, nieuchwytna masa danych dostarczanych nam przez otoczenie jest organizowana i kształtowana przez tego, który ją postrzega, w „całość” o określonej formie i strukturze, i że to właśnie te subiektywnie ustrukturyzowane całości, w odróżnieniu od niemożliwych do poznania surowych danych, składają się na doświadczenie danej osoby. Szczególny sposób, w jaki powstają całości doświadczenia, zwane „Gestaltami”, zależy od indywidualnych potrzeb, apetytów, impulsów, zainteresowań i tak dalej. W ten oto sposób terapia Gestalt powróciła do wizji przedstawianej przez poetów romantycznych XIX wieku, że to, co odczuwamy, jest przynajmniej w połowie wytworem nas samych; do tej właśnie idei terapia Gestalt dodaje nowoczesnego motywacyjnego rozmachu. A jeśli założymy, że ten subiektywny element stanowi część każdego ludzkiego doświadczenia, wtedy uświadamiamy sobie, że nie ma dwóch osób, które doświadczają dokładnie tej samej rzeczywistości.

Wszystkie działania polegające na kontaktowaniu się ze środowiskiem (lub byciu przezeń kontaktowanym) przebiegają poprzez doświadczalną, niekoniecznie fizyczną granicę między tym, co organizm uważa za siebie, co już niejako udomowił do swoich celów, a dziczą – tym, co jeszcze nieznanne, co stanowi niewyczerpaną inność świata. Temu płynnemu brzegowi, na którym spotykają się ja i inny, i coś się dzieje, terapia Gestalt nadaje nazwę „granicy-kontaktu”.

W ten oto sposób w terapii Gestalt przestrzeń między self a innym nie stanowi próżni, jak to jest w większości pozostałych teorii

psychologicznych. Doświadczenie rozwija się w polu, podobnym do pola elektrycznego, które naładowane jest nagłącymi pragnieniami, potrzebami, preferencjami, tęsknotą, marzeniami, opiniami oraz mnóstwem innych możliwych przejawów bytu. Dlatego też, dla przykładu, kontakt między dwiema osobami nie jest kolizją dwóch cząstek atomu, z których każda jest wypełniona wewnętrzną instalacją neurobiologiczną lub uwarunkowanymi nawykami i przekonaniem albo też ja, to i nad-ja (ang. *ego, id, superego*). Terapia Gestalt nie musi ani zakładać, ani odrzucać żadnej z tych konstrukcji; może nawet wziąć je wszystkie pod uwagę, ponieważ przedmiotem jej zainteresowania jest wyłącznie działalność na granicy kontaktu, gdzie można obserwować, co się dzieje.

Mimo że to, co powyżej opisaliśmy, nie odbiega zbyt daleko od zdrowego rozsądku i wydaje się obecnie bardzo oczywiste, to stanowiło jednak wysoce innowacyjny sposób przeformułowania teorii psychologicznych, który wymagał zupełnie nowego podejścia do praktykowania psychoterapii. W terapii Gestalt przyjmuje się, że to właśnie na granicy kontaktu, w miejscu spotkań między self i innym oraz wycofywania się z nich, psychologia może najlepiej wyjaśnić, a psychoterapeuci najlepiej odkrywają i przedstawiają pacjentom ich ludzką odpowiedzialność za kształtowanie własnego doświadczenia. Ponadto granica kontaktu jest miejscem, gdzie zachodzi wzrost, o który przecież chodzi w psychoterapii, ponieważ właśnie tutaj łączą się lub krzyżują ze sobą kolejne potrzeby człowieka i możliwości ich zaspokojenia w otoczeniu, w zależności od tego, czy spotkanie jest przyjazne, czy też nie. Wzrost następuje w wyniku metabolizowania nieznanego, które pobierane jest ze środowiska, i w przetwarzaniu tego materiału w formę przyswajalną, która staje się wreszcie jedną z właściwości self. Przykładem może być tutaj moment, kiedy dziecko po raz pierwszy wsiada na rower i chwiejąc się, z lękiem rusza przed siebie. Nie doświadcza jeszcze tej czynności jako integralnego sposobu wyrażania siebie.

Po dziesięciu czy dwunastu podejściach do jazdy na rowerze może ogłosić z dumą w głosie, że jest już rowerzystą – nabyło bowiem umiejętność, którą może teraz dołączyć do innych, a one współtworzą jego tożsamość. Można spędzić jakiś czas na tym, aby poczuć się panem swoich dóbr: tak jak opisał to poeta Wallace Stevens: „wszystko przychodzi do niego / ze środka jego pola”. Ale ogólnie rzecz biorąc, człowiek wzrasta poprzez sięganie aż po same granice i swoje ograniczenia (ang. *the fences and perimeters*), gdzie to, co do niego należy, kończy się i zbliża do dziczy międzyludzkiego kontaktu.

Ponieważ kontakt i wycofanie trwają nieustannie, tak długo jak życie, zmieniając się z chwili na chwilę w miarę zaspokajania potrzeb lub realizacji zainteresowań i pozwalając na powstanie innych, to, co zachodzi podczas terapii Gestalt, to przechodzenie od interpretacji traumatycznych wydarzeń w przeszłości pacjenta do dokładnego zbadania, w jaki sposób pacjent tworzy swoje doświadczenia (w tym powiela reakcje na przeszłe traumy) w chwili obecnej. W terapii Gestalt mniejszy nacisk kładzie się na poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, w którym momencie w dzieciństwie zatrzymał się rozwój pacjenta, istotniejsze jest umożliwienie pacjentowi identyfikacji i przepracowania jego obecnych lęków i blokad, które – być może lepiej nazwać je zakłóceniami kontaktu niż oporami – uniemożliwiają kolejny, nieuchronny akt wzrostu (na przykład zakończenie terapii).

Z tej właśnie perspektywy wywodzi się przekonanie o *terapeutycznej* wartości chwili obecnej, co oznacza, że podczas sesji terapii Gestalt szczególne znaczenie ma skupienie uwagi na obserwacji zmieniającej się granicy kontaktu między terapeutą a pacjentem. Wówczas to obydwójce mogą się dokładnie zorientować, jak i gdzie kontakt zostaje zakłócony. Jest to niezwykle ważna korekta często błędnie rozumianego słynnego przesłania terapii Gestalt „tu i teraz”, którego zadaniem było podkreślenie miejsca, gdzie podczas

.....

sesji terapii Gestalt powinien koncentrować swoją uwagę zarówno terapeuta, jak i sam pacjent. Chwila obecna została wprowadzona przez Perlsa, Hefferline'a i Goodmana jako najbardziej skuteczna metoda terapeutyczna, a *nie* jako najlepszy sposób na życie. Zadaniem terapeuty Gestalt nie jest zachowywanie się w sposób przypominający buddyjskich mistrzów duchowych, którzy mówią o wartościach etycznych czy też przyjemności, jaka płynie z życia chwilą obecną, aczkolwiek mogło na to wyglądać, biorąc pod uwagę dziedzictwo pochodzące z późniejszych prac Perlsa i nastrój lat 60. Jeśli ktoś postanawia postępować zgodnie z jakimś przesłaniem życia chwilą, to jest to całkowicie w porządku, ale ma to więcej wspólnego z wyborami dotyczącymi jego osobistej koncepcji dobrego życia aniżeli z terapią Gestalt. Jeśli natomiast ktoś dokona wolnego i przemyślanego wyboru, aby żyć w nostalgii, terapia Gestalt nie stoi w sprzeczności z taką postawą. Czy wyszłoby to na lepsze dla Prousta, gdyby żył bardziej w stylu zen, tu i teraz?

III

Być może najważniejszym powodem wskrzeszania niniejszej książki i zachęcenia do jej powszechnej lektury jest to, że może ona pomóc w zapewnieniu tego, co jest potrzebne, aby odbudować głęboko zachwiane podstawy psychoterapii.

Imponująca budowla Freuda, która przez tak długi czas dominowała krajobraz psychoterapii, chwieje się pod ciężkim bombardowaniem ze strony jej krytyków. Nie ulega wątpliwości, że tak musiało się stać, biorąc pod uwagę, że nasza sytuacja historyczna i wymogi kulturowe uległy głębokiej transformacji od końca XIX wieku. Psychoanaliza nie miała niczego więcej do zaoferowania poza dwoma podstawowymi postulatami, które dotyczyły dziecięcej seksualności i nieświadomej motywacji. Obydwa stanowiły radykalne odkrycia pozwalające nam zrozumieć zachowanie, któ-

re wydawało się w tamtym czasie nie do pojęcia. Obecnie jednak obydwie te propozycje wymagają olbrzymich zmian, podobnie jak samo przekonanie, że u podstaw każdego dorosłego zachowania leżą niejasne lub nieznanne nam prymitywne wydarzenia psychiczne, jakie zaszły w okresie wczesnego dzieciństwa, a które powodują powstawanie nierozwiązywalnych konfliktów w życiu wewnętrznym każdego człowieka. Koncepcja psychoanalityczna niewątpliwie dostarczyła bogatej tradycji poglądów i spostrzeżeń wszystkim dyscyplinom humanistycznym, włącznie z psychoterapią, ale powszechne przekonanie, wynikające również z tej samej tradycji, że psychoanaliza stanowi naukę, naraziło ją na wiele wątpliwości. W rezultacie całe podejście psychoanalityczne jest obecnie podważane z wielu różnych stron jednocześnie.

Po pierwsze, nie tylko psychoanaliza, ale cała psychoterapia jest w pewnym stopniu spychana na bok przez odradzający się starszy determinizm biologiczny. Oczywiście przyczyną, jak również skutkiem tego powrotu do biologii jest coraz szersza akceptacja stosowania środków farmakologicznych w środowisku psychiatrycznym, które uznawane są obecnie za najlepszy sposób radzenia sobie z depresją, lękami, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi i psychozą. Tymczasem metapsychologia i metoda interpretacyjna Freuda znajdują się pod ostrzałem ze strony krytyków filozofii, którzy twierdzą, że roszczenia psychoanalizy do posiadania monopolu na prawdę nie znalazły poparcia w badaniach naukowych, bo nigdy zresztą nie były poddane żadnej empirycznej weryfikacji; na przykład nie sposób udowodnić, że wyparcie w dzieciństwie powoduje objawy u dorosłych.

Nawet sam charakter Freuda jest obrzucany błotem przez upadłych analityków i rozczarowanych krytyków literackich, którzy uważają, że jego początkowe falstarty, częste zmienianie zdania i skłonność do bagatelizowania opozycji i tłumaczenia jej oporem są wystarczającym usprawiedliwieniem, aby wyzywać go od kłam-

.....

ców, tchórzów i oportunistów. Tego rodzaju obrzucanie wyzwiskami jest zgodne z obecną u nas epidemią grzebania w biografach, co stanowi odnowę swego rodzaju purytanizmu, pozornie tylko uzasadnionego tym, że ujawnianie brudnych sprawek w życiu uznanego innowatora unieważni jego sztukę lub osiągnięcia albo uczyni jego teorię i praktykę niegodną poważnej uwagi. Można sobie nawet łatwo wyobrazić, że psychoanaliza może ostatecznie skończyć całkowicie zdemolowana na śmietniku eurocentrycznie nastawionej, męskiej szowinistycznej historii, przy jednoczesnym zupełnym braku uszanowania, jaki się zazwyczaj rezerwuje dla tych, którzy odeszli. Jest to strategia, która równa się z posuwaniem naprzód poprzez niszczenie tego, skąd przyszliśmy, „po trupach”, a którą eufemistycznie nazywamy „dekonstrukcją”.

Jeżeli terapia Gestalt może w dalszym ciągu stwarzać nadzieję na dostarczenie świeżej perspektywy w tej coraz hałaśliwszej debacie, to dzieje się tak dlatego, że teoria terapii Gestalt całkowicie zrezygnowała z posługiwania się modelem nauk przyrodniczych, i uczyniła to bez konieczności odwoływania się do mistycyzmu. Teoretyczna połowa książki Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, zamiast próbować opisywać zdrowie i patologię w kategoriach zaczerpniętych z nauk opartych na związkach przyczynowo-skutkowych, prezentuje fenomenologiczne rozumienie tych zjawisk, polegające na obserwowalnym i dającym się natychmiast opisać doświadczeniu, w jaki sposób osoba tworzy i utrzymuje zdrową lub neurotyczną rzeczywistość. Stanowi to radykalne odejście od tradycyjnych paradygmatów psychoterapii, a zarazem powoduje, że terapia Gestalt nie musi opowiadać się po jednej czy drugiej stronie toczącej się obecnie debaty o tym, która dyscyplina lepiej reprezentuje rzeczywistość naukę o ludzkim cierpieniu – psychologia czy neurofizjologia.

W swoich poszukiwaniach obiektywnej rzeczywistości empirycznej, świata fizycznego, który można opisać zgodnie z prawami logiki i matematyki, współczesna nauka, która powstała pod koniec

XVI wieku na podstawie rozważań Galileusza, Kartezjusza i Francisca Bacona, stworzyła podział na podmiot, czyli poznający umysł, i przedmiot, czyli to, co jest poznawane. Praktycznie cała późniejsza myśl zachodnia utrzymała ten dualizm, który rodzi różnego rodzaju problemy związane z relacją umysłu do materii. Ruch fenomenologiczny w filozofii, zainicjowany na początku tego [XX, przyp. red.] wieku przez Edmunda Husserla, można chyba najlepiej rozumieć jako próbę przywrócenia jedności podmiotu i przedmiotu. Fenomenologia jest więc nade wszystko alternatywą wobec dominującej obecnie metody naukowej; nie potwierdza ani nie odrzuca tej metody; nie potwierdza ani nie odrzuca istnienia „zewnątrznego” świata fizycznego; po prostu nalega, by filozoficzne badanie zaczynało się od świata w jedynych warunkach, w jakich możemy go poznać, tak jak przedstawia się on w świadomości. W związku z tym filozofia ma być badaniem struktury bezpośredniego subiektywnego doświadczenia.

Terapia Gestalt jest fenomenologią stosowaną. Stworzona przez terapię Gestalt granica-kontaktów stanowi konstrukt fenomenologiczny. Podobnie jest w przypadku zmniejszającego i zwiększającego się self, a także w przypadku pojawiającej się i zanikającej chwili obecnej. Żadne z tych pojęć nie reprezentuje stałej jednostki, która zatrzymuje się wystarczająco długo, aby można ją było zrefikować lub zmierzyć pod względem ilościowym. Nawet jeśli faktycznie utrwalamy je na krótko w czasie i przestrzeni, w celu ich omówienia, zilustrowania jakiegoś punktu widzenia lub postawienia diagnozy, co czasami może być bardzo przydatne, wtedy mamy do czynienia po prostu z kolejnym poziomem abstrakcji. Chroniczne i nieświadome utrwalenie traktowane jako rzeczywistość jest dowodem nerwicy zarówno w teorii, jak i u danej osoby.

Filozofia fenomenologiczna, podobnie jak akademicka dziedzina psychologii postaci Wertheimera, Köhlera i Koffki, z którą pod pewnymi względami jest blisko związana, zajmuje się głów-

.....

nie zagadnieniami percepcji i poznania. Jako teoria psychoterapii, terapia Gestalt uwzględnia również wolicjonalne, aktywne, emocjonalne i lękowe znamiona ludzkiej egzystencji. Dobrą ilustrację specyfiki terapii Gestalt może stanowić sformułowanie zapożyczone od Arnolda Toynbeego. Toynbee twierdził, że historia nie może opierać się na modelu nauk przyrodniczych, ponieważ ludzkie działania nie stanowią przyczyny, ale są wyzwaniem, a ich konsekwencje nie są skutkiem, lecz odpowiedzią. Odpowiedź na wyzwanie nie jest zawsze taka sama, i dlatego historia jest z natury nieprzewidywalna.

W podobny sposób terapia Gestalt postrzega przebieg rozwoju człowieka i, co za tym idzie, samą sesję terapeutyczną jako wyzwanie i odpowiedź, a nie przyczynę i skutek. Tam, gdzie mamy do czynienia z wyzwaniem, a nie ze zwykłą przyczynowością, pojawia się też lęk, którego nie da się wyeliminować. Można go jednak przekształcić w coś bardziej produktywnego niż objawy czy neurotyczny charakter. Terapia Gestalt, traktowana poważnie, nie oferuje lekarstwa na wszystkie przydarzające się ludziom problemy, które wynikają z samego faktu dziedziczenia ludzkiej kondycji. Nie oferuje ona powrotnego przejścia przez bramy raj. Ale, tak jak to kiedyś obiecywała psychoanaliza, może pomóc nauczyć się lepiej żyć na tym upadłym świecie.

.....

Isadore From (1918–1994) – amerykański filozof i badacz społeczny, należący do oryginalnego kręgu założycieli terapii Gestalt i jej główny teoretyk poza Paulem Goodmanem. Pod koniec lat 40. był jednym z pierwszych pacjentów Fredericka Perlsa w Nowym Jorku, a później jego uczniem i asystentem. Należał do tzw. grupy siedmiu amerykańskich intelektualistów, którzy wraz z Laurą i Frederickiem Perlsami założyli w 1952 roku pierwszy Instytut Gestalt w Nowym Jorku (NYIGT). Nie interesowały go publikacje. Nauczał wyłącznie za pośrednictwem słowa mówionego. Jego nieliczne publikacje są stenogramami rozmów i wywiadów. Przez ponad czterdzieści lat prowadził seminaria szkoleniowe i grupy superwizyjne na terenie Stanów Zjednoczonych oraz w Europie, przyczyniając się w ten sposób do kształcenia wielu czołowych terapeutów Gestalt i mając znaczący wpływ na teorię i praktykę terapii Gestalt. Był „terapeutą terapeutów”. Promował podejście naukowe oparte na bliskim czytaniu teoretycznej części *Terapii Gestalt* (Perls, Hefferline i Goodman, 1951) i zwracał uwagę na szczegóły w języku i praktyce. Komplikacje związane z leczeniem raka sprawiły, że w 1994 roku From bardzo cierpiał i był nazbyt osłabiony, żeby współpracować nad *Wprowadzeniem do wydania „Terapii Gestalt”* przez Gestalt Journal Press, i pozostawił napisanie tego wprowadzenia Michaelowi V. Millerowi. Mimo to, jak mówi Miller, wpływ Froma na jego rozumienie *Terapii Gestalt* był tak bardzo głęboki, że to, co napisał, zostało na wskroś przesycone jego przemyśleniami na ten temat. Przedmowa należy więc w takiej samej mierze do nich obu, mimo że została ukończona już po śmierci Froma w 1994 roku.

.....

Michael Vincent Miller Ph.D. – amerykański psycholog kliniczny, psychoterapeuta i autor, od czterdziestu lat praktykuje i uczy terapii Gestalt, obecnie w Nowym Jorku, gdzie pełni funkcję prezesa Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt (NYIGT). Początkowo szkolił się u Fredericka Perlsa, Ervinga i Miriam Polsterów i przez wiele lat u Isadore’a Froma, z którym łączyła go później przyjaźń. Po dziesięciu latach nauczania na Uniwersytecie Stanfordzkim i M.I.T. był jednym ze współzałożycieli Bostońskiego Instytutu Gestalt oraz nauczał terapii Gestalt poza granicami USA, m.in. na terenie Europy. Był członkiem kolegium redakcyjnego „Gestalt Journal” i redaktor konsultacyjny „International Gestalt Journal”. Oprócz opublikowania licznych artykułów, w latach 1985–1994 recenzował książki z dziedziny psychologii i dziedzin pokrewnych dla „New York Times Book Review”. Jest autorem czterech książek: *Intimate Terrorism: The Crisis of love in an Age of Disillusion* (Norton, 1996), która została wydana w ośmiu językach; *La Poetique de la Gestalt-therapie* (L’expression, 2002); *Teaching a Paranoid to Flirt* (Gestalt Journal Press, 2011), która jest pokłosiem jego trzydziestoletnich prac na temat terapii Gestalt; oraz *A Gestalt Therapy Testament* (Casaperlarte, Mediolan 2014), wydanej w języku angielskim i włoskim. *Wprowadzenie do wydania „Terapii Gestalt”* przez Gestalt Journal Press w 1994 roku zostało napisane, jeszcze gdy Michael V. Miller szkolił w Bostońskim Instytucie Gestalt.

**WPROWADZENIE
DO PIERWSZEGO
WYDANIA
TERAPII GESTALT
(JULIAN PRESS 1951)**

Frederick S. Perls
Ralph F. Hefferline
Paul Goodman

Przetoczył Piotr Mierkowski

Na samym początku był rękopis, stworzony przez Fredericka S. Perlsa. Jego zawartość została następnie opracowana i rozwinęta przez Paula Goodmana [tom II; w obecnym wydaniu tom I] i zastosowana w praktyce przez Ralpha Hefferline'a [tom I; obecnie tom II]³. Obecny kształt książki jest więc w pełnym tego słowa znaczeniu rezultatem współpracy trzech autorów. To, co rozpoczęło się od pracy jednego autora, jest teraz ukoronowaniem zaangażowania wszystkich trzech – każdy z nas w tej samej mierze odpowiedzialny za ostateczną formę niniejszej książki.

Połączył nas jeden cel, a mianowicie opracowanie teorii i metody, która poszerzyłaby granice i zakres stosowania psychoterapii. Różnic między nami było wiele, ale zamiast je grzecznie omijać, pozwoliliśmy na ich pełne wyrażenie – w związku z czym wielokrotnie dochodziliśmy do rozwiązań, których żaden z nas osobno nie był w stanie wcześniej przewidzieć. W rezultacie książka zawiera tyle samo pomysłów pochodzących z oryginalnego rękopisu, co zupełnie nowych idei będących rezultatem współpracy wszystkich trzech autorów, które powstały dopiero w trakcie pisania tekstu. Co ważniejsze, nabierają one jeszcze nowego znaczenia w kontekście ukończonej już książki.

* * *

Jest powszechnie wiadome, że psychologia postaci⁴ odegrała istotną rolę w kształtowaniu współczesnego podejścia do sztuki i edukacji; podobnie zresztą duży wpływ na psychologię akademicką miał dorobek takich psychologów postaci, jak: Wertheimer, Köhler czy Lewin. Jednocześnie, w związku z tym, że w kręgach akademickich wzrosło zainteresowanie behawioryzmem, którego głównym przedmiotem było badanie zachowania motorycznego, nazbyt dużą uwagę zaczęto przywiązywać do perceptualnych aspektów Gestaltu; gdy tymczasem, do dnia dzisiejszego, tak bardzo imponu-

.....

jące osiągnięcia Goldsteina w dziedzinie neuropsychiatrii nie do-
czekały się jeszcze należnego im uznania pośród współczesnych
nauk społecznych. Brakuje też w psychoterapii szerszego zastoso-
wania teorii Gestalt, która to perspektywa jako jedyna, w sposób
równie systematyczny i wyjątkowo kompetentnie, obchodzi się za-
równo z psychologią normalnego funkcjonowania, jak i z psycho-
logią zaburzeń. Niniejsza publikacja stanowi próbę stworzenia ku
temu podstaw.

* * *

Dla dogłębnego zrozumienia naszej książki potrzebne jest bar-
dzo specyficzne podejście, które było zresztą niezbędne podczas
jej pisania, a które pod postacią teorii na wskroś przenika treść
i metodę niniejszego dzieła. Na pierwszy rzut oka czytelnik wyda-
je się postawiony przed niemożliwym zadaniem: aby zrozumieć
tę książkę, musi mieć mentalność „gestaltysty”, a zarazem aby ją
zdobyć, musi zrozumieć tę książkę. Na szczęście nie jest to wca-
le przeszkoda nie do pokonania, bowiem autorzy nie wymyślili
wcale sami takiej mentalności. Wprost przeciwnie, uważamy, że
podejście Gestalt stanowi oryginalne, niczym niezakłócone, na-
turalne spojrzenie na życie, czyli na to, jak człowiek myśli, dzia-
ła, czuje. Przeciętny człowiek, wychowany w atmosferze pełnej
podziłów, zatracił swoją Całościowość, swoją Integralność. Aby
ponownie stać się jednością, musi najpierw uzdrowić dualizm
swojej osoby, swojego myślenia i swojego języka. Człowiek zdążył
się już przyzwyczać do myślenia opartego na przeciwieństwach,
takich jak na przykład: infantylny i dojrzały, ciało i umysł, orga-
nizm i środowisko, self i rzeczywistość, tak jakby były one ze sobą
sprzeczne. Tymczasem jednolita perspektywa, która mogłaby
obalić takie dualistyczne podejście i sprawić, że wszelkie podzia-
ły znikną, nie jest wcale zniszczona, ale została zaledwie ukryta,

.....

i warto się do niej powtórnie odwołać – co zamierzamy tutaj czytelnikowi na wskroś unaocznic.

Jednym z przewodnich wątków naszej książki jest asymilacja. Organizm rozwija się poprzez przyswajanie ze środowiska tego, co jest niezbędne do jego wzrostu. Mimo że w odniesieniu do funkcji fizjologicznych taki proces jest dla wszystkich oczywisty, to etapy asymilacji psychicznej zostały w większości przeoczone. (Wyjątek stanowi Freudowskie pojęcie introjekcji, które przynajmniej częściowo to wyjaśnia). Bowiern wyłącznie gruntowna asymilacja zapewnia zjednoczenie się heterogenicznych substancji w nową Całość. Wierzmy, że dzięki dogłębnemu przyswojeniu wszystkiego tego, co wartościowe we współczesnej wiedzy psychologicznej, jesteśmy teraz w stanie zaproponować podstawy spójnej i praktycznej psychoterapii.

Skoro więc cenimy w równej mierze dorobek psychoanalizy Freuda i jego uczniów, teorię zbroi Reicha czy semantykę i filozofię, co spowodowało, że oddaliśmy prymat określeniu takiemu jak „Gestalt”, co sugeruje tytuł naszej książki? Należy tu zaznaczyć, że nasz eklektyzm nie wynikał wcale z tego, że tak wypadało; żadna z wymienionych dyscyplin naukowych nie została bynajmniej przez nas połączona w całości czy poddana jedynie pobieżnej syntezie. Wszystko było wnikliwie analizowane, zanim zostało zorganizowane w nową całość – tworząc tym samym w pełni kompleksową teorię. Co więcej, sam proces uzmysłowił nam oczywistą potrzebę przeniesienia uwagi psychiatrii – z adoracji i fetyszyzowania czegoś tak niepojętego, czym jest „nieświadome”, na większe zainteresowanie fenomenologią i problemami dotyczącymi świadomości doznaniowej (ang. *awareness*); i tak na przykład staramy się znaleźć odpowiedź na pytanie: jakie czynniki biorą udział w świadomości oraz jak to się dzieje, że pewne umiejętności, które funkcjonują sprawnie wyłącznie w stanie świadomości, przestają działać?

Świadomość cechuje *kontakt, odczuwanie, pobudzenie* oraz *formowanie Gestaltu*. Prawidłowe funkcjonowanie tego procesu jest domeną psychologii normalnego zachowania; wszelkie jego zaburzenia są natomiast objęte mianem psychopatologii. *Kontakt* jako taki jest możliwy bez udziału świadomości, zarazem jednak kontakt jest niezbędnym, aby doszło do uświadomienia. Zasadnicze pytanie brzmi: z czym jest się w kontakcie? Osoba patrząca na współczesne dzieło malarskie może sądzić, że jest w kontakcie z tym właśnie obrazem, gdy tymczasem w rzeczywistości pozostaje w kontakcie z krytykiem sztuki ze swojego ulubionego czasopisma.

Odczuwanie określa rodzaj świadomości – odległy (na przykład akustyczny) lub też bliski (na przykład poprzez dotyk) albo podskórny (proprioceptywny). W tym ostatnim przypadku mamy również na uwadze odczuwanie własnych snów i myśli. Termin *pobudzenie*⁵, z punktu widzenia języka, wydaje się jak najbardziej odpowiedni. Odnosi się on równie dobrze zarówno do pobudzenia fizjologicznego, jak i do nieodróżnicowanych emocji. Łączy w sobie Freudowskie pojęcie obsadzenia⁶, *élan vital* Bergsona⁷ czy też psychologiczne przejawy metabolizmu: od mongolizmu⁸ po chorobę Basedowa⁹, oraz oferuje nam idealną bazę do opracowania prostej teorii lęku.

Świadomości doznaniowej zawsze towarzyszy *formowanie Gestaltu*. Zanim dostrzeżemy trzy oddzielne punkty, tworzymy z nich trójkąt. Formowanie kompletnych i spójnych Gestalten¹⁰ jest warunkiem zdrowia psychicznego i wzrostu. W ramach całości organizmu wyłącznie w pełni domknięty Gestalt jest w stanie stworzyć automatycznie funkcjonującą jednostkę (odruch). Każdy niedomknięty Gestalt reprezentuje sobą „niedokończoną sytuację”, co zarazem domaga się uwagi i przeszkadza w formowaniu nowego, pełnego energii Gestaltu. Zamiast wzrostu i rozwoju mamy do czynienia ze stagnacją i cofaniem się.

* * *

Niemieckie słowo *Gestalt*, któremu brak jest dokładnego odpowiednika w języku angielskim, można przetłumaczyć na różne sposoby, jako: konfiguracja, struktura, wątek, zgodność strukturalna (Korzybski¹¹) albo też jako znacząca zorganizowana całość. Posłużmy się tutaj przykładem zaczerpniętym z lingwistyki; wyrazy „kat” i „tak” zawierają te same elementy, ale ich znaczenie zależy od kolejności liter w ich Gestalcie¹². Innym przykładem w języku angielskim może być wyraz „bridge” [pol. brydż], który zależnie od kontekstu, w jakim występuje, może oznaczać grę w karty albo konstrukcję łączącą dwa brzegi rzeki [„most” w języku polskim; przyp. tłum.]. Tym razem znaczenie zależy od kontekstu, w którym pojawia się słowo „bridge”. Na czerwonym tle kolor liliowy przypomina niebieski, a na tle niebieskim wygląda bardziej na czerwony. Kontekst, w którym pojawia się dany element, nazywany jest w psychologii postaci „tłem” (ang. *ground*), na którym pojawia się „figura” (ang. *figure*).

Elastyczność, z jaką powstaje figura/tło, zostaje zakłócona w nerwicy i jeszcze bardziej w psychozie. Najczęściej mamy do czynienia ze sztywnością (utrwaleniem) lub brakiem powstawania jakiegokolwiek figury (wyparciem). W obydwu tych przypadkach zakłócony zostaje nawykowy proces osiągnięcia odpowiedniego Gestaltu.

Kiedy jesteśmy zdrowi, związek pomiędzy figurą i tłem stanowi proces stałego, ale znaczącego pojawiania się i zanikania. Dlatego też wzajemne oddziaływanie na siebie figury i tła jest głównym przedmiotem teorii opisanej w niniejszej książce; uwaga, koncentracja, zainteresowanie, troska, pobudzenie i wdzięk stanowią cechy charakterystyczne dla zdrowego kształtowania się figury-tła, natomiast pomieszenie, nuda, natręctwa, utrwalenie, lęk, luki pamięciowe, apatia i nieśmiałość są oznakami zaburzonego formowania się figury/tła.

Figura-tło, niedokończona sytuacja i *Gestalt* są pojęciami, które zapożyczyliśmy z psychologii postaci. Psychoanalityczne pojęcia, takie jak na przykład: nad-ja (ang. *super-ego*), wyparcie, introjeksja czy projekcja, są już tak bardzo powszechnie używane we współczesnym piśmiennictwie psychiatrycznym, że nie będziemy się nimi teraz zajmować. Omówimy je bardziej szczegółowo w dalszej części książki. Podobnie do minimum została tutaj ograniczona terminologia typowa dla semantyki czy filozofii. Nie będziemy zajmować się takimi teoriami, jak: cybernetyka, dianetyka¹³ czy teoria orgonu. Uważamy bowiem, że mają one mało do czynienia z rzeczywistością; zajmują się organizmem, jakby istniał w zupełnej izolacji i nie pozostawał w twórczym kontakcie z otoczeniem. Mimo to dianetyka znalazła się z dużym uznaniem jednego z autorów, który napisał wstęp do książki J.A. Wintera¹⁴. Cybernetyka tymczasem jest jednolitym systemem opartym na zasadzie „wszystko albo nic” (po raz pierwszy wymienionej przez Alfreda Adlera jako zgeneralizowanej postawy neurotycznej), która cechuje m.in. lampy elektronowe o właściwościach tak/nie (o czym będzie mowa w dalszej części książki przy okazji omawiania funkcji-ja, identyfikacja/alienacja) oraz optymalną efektywność systemów zrównoważonych; ale dopóki roboty Wienera¹⁵ samodzielnie nie zaczną rosnąć czy też rozmnażać się, wolimy tłumaczyć jego maszyny funkcjami człowieka aniżeli na odwrót.

Teoria orgonu Reicha z powodzeniem rozszerza *ad absurdum* najbardziej kontrowersyjną część dorobku Freuda, a mianowicie teorię libido. Z drugiej strony, jesteśmy bardzo wdzięczni Reichowi za sprowadzenie na ziemię nadzwyczaj abstrakcyjnego pojęcia, jaką w teorii Freuda stanowiło wyparcie. Bez wątplenia jednak najważniejszym od czasów Freuda wkładem do medycyny psychosomatycznej pozostaje według nas Reichiańska idea zbroi motorycznej. Jednocześnie nie zgadzamy się z Reichem, podobnie zresztą jak z Anną Freud, w jednej sprawie – uważamy bowiem

za ideologiczne oszustwo funkcję *obronną* tegoż pancerza. Bowiem w sytuacji, kiedy potrzeba organizmu zostaje potępiona, self przeciwko skierowuje swoją twórczą aktywność w formie agresji przeciwko wypartemu impulsowi, tłumiąc go i kontrolując. Gdyby nie ta właśnie zdolność organizmu do tworzenia automatycznie funkcjonujących *kordonów sanitarnych*¹⁶, człowiek musiałby być przez całe życie zaangażowany w wykańczającą go nerwowo walkę z własnymi instynktami (czego wyraźnym świadectwem jest duża większość załamań nerwowych). Ja (ego) jest tak samo obronne jak hitlerowskie Ministerstwo Obrony w 1939 roku.

Niemniej jednak, przesunąwszy akcent z odzyskiwania „wypartego” na reorganizację sił biorących udział w samym procesie „wypierania”, podążamy zdecydowanie za Reichem, chociaż uważamy, że proces przywracania self wymaga o wiele więcej niż zaledwie rozpuszczenie tego charakterologicznego pancerza. Za każdym bowiem razem, kiedy staramy się uświadomić pacjentom „sposób, w jaki” dokonują stłumienia, natrafiamy na zadziwiająco sprzeczność w ich postępowaniu. Nasze obserwacje wskazują na to, że pacjenci w pełni świadomie wykorzystują własną energię przeciwko samym sobie i czują się dumni z posiadania takiej zdolności do samokontroli. Zarazem jednak obserwujemy – i to jest dylemat terapeutyczny – że w większości przypadków są oni pozbawieni zdolności do wyrzeczenia się samokontroli.

Freudyści powtarzają swoim pacjentom, żeby się zrelaksowali i przestali się cenzurować – ale przecież tego właśnie pacjenci nie są w stanie zrobić. Pacjent bowiem „zapomniał”, jak dokonuje hamowania. Hamowanie stało się dla niego rutyną, zachowaniem schematycznym, podobnie jak podczas czytania zapominamy pisowni pojedynczych wyrazów. Wygląda na to, że jesteśmy obecnie w nieco lepszej sytuacji niż Reich. Wcześniej nie byliśmy świadomi tego, co było wyparte; teraz natomiast pozostajemy w dużej mierze nieświadomi, *jak wypieramy*. W każdym razie aktywny terapeuta

.....

wyduje się niezbędny: musi albo interpretować, albo wstrząsać pacjentem.

Ponownie na pomoc przychodzi nam tutaj podejście Gestalt. We wcześniejszej książce *Ego, Hunger, and Aggression*¹⁷ Perls zaproponował następującą teorię: w walce o przetrwanie najważniejsza potrzeba staje się figurą i organizuje zachowanie jednostki aż do chwili, gdy ta potrzeba zostanie zaspokojona, po czym schodzi ona na dalszy plan (tymczasowa równowaga), robiąc tym samym miejsce dla kolejnej najważniejszej potrzeby *w obecnej chwili*. W zdrowym organizmie taka zmiana dominacji¹⁸ daje największą szansę na jego przetrwanie. W naszym społeczeństwie takie dominujące potrzeby, jak na przykład zasady moralne, nierzadko stają się nazbyt chroniczne i tym samym zakłócają subtelną samoregulację ludzkiego organizmu.

Mamy zatem teraz do czynienia z kolejną jednolitą zasadą, z której można korzystać. Z perspektywy neurotyka (nawet jeśli z zewnątrz takie nastawienie wydawać się może na wskroś absurdalne) przetrwanie wymaga utrzymywania się w ciągłym napięciu, cenzurowania, pokonywania analityka itd. To właśnie stanowi jego dominującą potrzebę; ale że zapomniał już on, jak to robi, stało się to jego rutyną. Jego zamiar zaprzestania cenzury jest tak samo skuteczny jak noworoczne postanowienie alkoholika. Aby odzyskać zdolność radzenia sobie z niedokończonymi sytuacjami, wszelka rutyna musi ponownie stać się w pełni świadomą, nową i ekscytującą potrzebą. Zamiast doszukiwać się znaczenia w nieświadomym, pracujemy na samej powierzchni. Kłopot w tym, że pacjent (oraz nazbyt często sam terapeuta) nie docenia znaczenia tego, co zwykle jest na samym wierzchu. Sposób, w jaki pacjent mówi, oddycha, jak się porusza lub cenzuruje, gardzi czy poszukuje przyczyn – jest dla niego najbardziej oczywistym sposobem zachowania, jego stylem bycia, czymś całkowicie dla niego naturalnym. W rzeczywistości jednak nie stanowi to nic innego jak

tylko przejaw jego dominujących potrzeb, takich jak na przykład bycie zwycięskim, dobrym lub móc imponować. To właśnie w tym, co najbardziej ewidentne, znajduje wyraz niekompletna osobowość pacjenta; i jedynie dzięki zajęciu się tym, co nie ulega kwestii, roztopieniu osłupionego, za sprawą dostrzegania różnicy między tym, co jest pustą gadaniną, a tym, co stanowi wyraz jego żywej troski, i między tym, co dawno przestało być istotne, a tym, co jest w dalszym ciągu jak najbardziej twórcze, pacjent może wreszcie odzyskać żywiołowość elastycznej relacji figura/tło. W tym właśnie procesie, który jest procesem wzrostu i dojrzewania, pacjent doświadcza swojego „self” i rozwija je. Zamiarem autorów niniejszej książki jest opisanie procesu, w jaki pacjenci odkrywają swoje „self” za pomocą dostępnych im środków, a mianowicie: na podstawie poziomu świadomości doznaniowej w sytuacjach eksperymentalnych.

* * *

Prawdopodobnie największa wartość podejścia Gestalt leży w spostrzeżeniu, że *całość określa części*, co stoi w opozycji do wcześniejszego założenia, że całość stanowi zaledwie łączną sumę jej elementów. I tak na przykład, każda sytuacja terapeutyczna jest czymś więcej niż tylko statystycznym zdarzeniem typu lekarz plus pacjent. Jest to *spotkanie* lekarza i pacjenta. Lekarz nie jest dobrym terapeutą, jeśli pozostaje usztywniony i obojętny na specyficzne wymagania nieustannie zmieniającej się sytuacji terapeutycznej. Może być tyranem, człowiekiem biznesu lub dogmatykiem, ale nie jest terapeutą, jeżeli odrzuca możliwość bycia częścią trwających obecnie procesów w sytuacji psychiatrycznej. Podobnie zresztą dzieje się w przypadku pacjenta, którego zachowanie podczas konsultacji zależy od wielu rozmaitych zmiennych; jedynie osoba w stu procentach usztywniona lub obłąkana (całkiem obojętna na

kontekst, w jakim funkcjonuje) jest w stanie zachowywać się tak samo w gabinecie terapeutycznym, jak i na zewnątrz.

Nawet pełna znajomość funkcji organizmu i najlepsza wiedza o środowisku (społeczeństwie itd.) nie obejmuje całej sytuacji. Sytuacja psychologiczna nie jest dziełem organizmu lub środowiska w izolacji, ale stanowi rezultat wzajemnego oddziaływania na siebie organizmu i środowiska (częściowy opis tego zagadnienia zawiera teoria relacji interpersonalnych Harry'ego Stacka Sullivana¹⁹). Dlatego też organizm traktowany w odosobnieniu wraz z jego abstrakcjami, takimi jak: umysł, dusza i ciało, czy też samo środowisko w izolacji, nie stanowią przedmiotu psychologii, są natomiast domeną nauk, takich jak na przykład fizjologia czy geografia.

Przeoczenie tego niezwykle ważnego ograniczenia uniemożliwiało do tej pory stworzenie satysfakcjonującej teorii, która odnosiłaby się w jednakowym stopniu zarówno do zdrowia psychicznego, jak i jego zaburzeń. Skoro nie ma wątpliwości, że skojarzenia i odruchy istnieją, w większości wcześniejszych teorii, nawet do pewnego stopnia w teorii Korzybskiego, przyjmowano, że umysł składa się z masy asocjacji lub że zachowanie i myślenie składają się z odruchów²⁰. Niemniej jednak wszelkie próby wyjaśnienia twórczej aktywności organizmu na podstawie asocjacji i odruchów lub też innych automatyzmów są tak samo jałowe, jak planowanie strategii i organizacji wojennej oparte na zautomatyzowanej działalności zdyscyplinowanego żołnierza.

Kiedy tylko organizm napotyka nową sytuację, *obydwie* wychodzące jej naprzeciw czynności, zarówno odczuwanie, jak i poruszanie się, nie stanowią wyłącznie mechanicznej reakcji, ale są to działania kontaktowe wypływające z organizmu. *Sensoryczny system orientacji* i *motoryczny system manipulacji* pracują w sposób wzajemnie od siebie zależny i stanowią odruchy wyłącznie na niższym poziomie, kiedy są już w pełni zautomatyzowane i nie wymagają udziału świadomości. Z braku lepszej możliwości przychodzi

nam posługiwać się tutaj mało zgrabnym pojęciem „manipulacja” w odniesieniu do wszelkiej aktywności mięśniowej. Inteligencja oznacza prawidłową orientację, zaś efektywność – adekwatną manipulację. W celu odzyskania tych kompetencji odwrażliwiony i znieruchomiały neurotyk musi odzyskać pełną świadomość doznaniową, czyli swoją zdolność do odczuwania, kontaktowania, pobudzenia i formowania Gestaltu.

Skuteczność naszego działania wymaga od nas zmiany spojrzenia na sytuację terapeutyczną i uznania jej za naturalną metodę prób i błędów; co odbywa się w każdym innym niedogmatycznym podejściu. W ten oto sposób sytuacja kliniczna nabiera właściwości eksperymentu. Zamiast mniej czy bardziej otwarcie obarczać pacjenta wymaganiami, takimi jak na przykład: „Weź się w garść!”, „Musisz się rozluźnić”, „Przestań się pilnować”, „Przestałeś się mnie słuchać, masz opór” czy też „Brak w tobie życia”, zdajemy sobie sprawę, że tego typu żądania wyłącznie potęgują jego trudności i czynią go jeszcze bardziej neurotycznym, a nawet zdesperowanym. Proponujemy stopniowane eksperymenty, które – i to jest najważniejsze – nie stanowią same w sobie zadań do wykonania. Stawiamy wyraźne pytanie: „Co się dzieje, gdy wielokrotnie próbujesz tego czy tamtego?”. Taka metoda umożliwia ujawnienie trudności pacjenta. Istotą naszej pracy przestaje być samo zadanie, a staje się nią raczej odkrywanie tego, co zakłóca pomyślne wykonanie zadania. Odwołując się do terminologii Freuda, można powiedzieć, że ujawniamy i przepracowujemy same opory.

Niniejsza książka pełni wiele funkcji. Tym, którzy pracują w szkolnictwie czy w branży medycznej lub są psychoterapeutami, pozwalamy na porzucenie postawy sekciarskiej, zgodnie z którą własny punkt widzenia jest jedynym możliwym. Mamy nadzieję, że uda nam się pokazać, jak przyjmować inną perspektywę bez wchodzenia w konflikt. Laikom oferujemy systematyczny kurs rozwoju osobistego i integracji. Aczkolwiek, żeby odnieść pełen pożytek

z naszej książki, czytelnik powinien korzystać z obu jej części naraz, i tak na przykład wykonywać eksperymenty tak sumiennie, jak jest to tylko możliwe, ponieważ samo czytanie pozwoli osiągnąć niewiele. Może nawet doprowadzić cię do poczucia, że stoisz przed zadaniem, które cię przerasta; a tymczasem jeśli zrobisz rzeczywiście to, o co ciebie prosimy, wkrótce poczujesz, że zaczynasz się zmieniać. Pracując nad praktyczną częścią książki, spróbuj równocześnie czytać jej drugą część, ale w taki sposób, ażeby nie zmuszać się do jej pełnego zrozumienia. Możliwe, że czytanie tej książki pobudzi cię i zainteresuje; niemniej jednak, ponieważ jej całościowy przekaz jest tak bardzo inny od utartego sposobu myślenia, nie będziesz w stanie go sobie od razu przyswoić, chyba że jesteś dobrze zaznajomiony z Korzybskim, L.L. Whyte'em, Kurtem Goldsteinem i innymi gestaltystami. Po przeczytaniu jej po raz pierwszy sam zdecydujesz, czy książka dała ci na tyle dużo, żebyś chciał rozpocząć bardziej systematyczne przeżuwanie jej części teoretycznej. Jeśli jesteś pacjentem lub przygotowujesz się do pracy jako psychoanalityk, dla którego terapia jest czymś więcej niż tylko zwykłą ambicją, wówczas całkiem możliwe, że odkryjesz, iż ten wysiłek nie wpłynie wcale negatywnie na twoją terapię, ale wprost przeciwnie: będzie dla ciebie źródłem stymulacji i spowoduje, że przestaniesz już dreptać w miejscu.

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 skrępowania, 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 badaczem 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 Ralpa 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.