

Serge Ginger

# Gestalt

# Sztuka kontaktu

przełożyła Wanda Drabik

Wydawnictwo Jacek Santorski & Co

Tytuł oryginału  
*La Gestalt. L'art du contact*

Redakcja naukowa i wstęp do wydania polskiego  
*Magdalena Zaleska-Stolzman*

Redakcja językowa  
*Beata Wolfram*

Skład i łamanie  
*Adam Poczciwek*

Projekt okładki  
*Agnieszka Spyłka*

26603

Redaktorzy prowadzący  
*Katarzyna Platowska*  
*Magdalena Zaleska-Stolzman*

Druk i oprawa  
*Grafmar*

© 1995, Marabout, Allleur (Belgique)  
© for the Polish edition by Jacek Santorski & Co, 2004

ISBN 83-88875-46-9

Wydawnictwo Jacek Santorski & Co  
ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa  
www.jsantorski.pl  
e-mail: wydawnictwo@jsantorski.pl  
dział sprzedaży: tel. (022) 616 29 36, 616 29 28  
tel./fax (022) 616 12 72

## Wstęp do wydania polskiego

Z przyjemnością piszę parę słów wstępu do książki, w której Autor przedstawia optymistyczną perspektywę widzenia relacji między ludźmi.

Autor Serge Ginger wraz ze swą żoną Anne Peyron-Ginger – terapeuteci Gestalt stanowią przykład życia zgodnego z głoszonymi zasadami. Uczą nas tego, jak żyć w harmonii, szanować innych i wspierać ich rozwój osobisty i zawodowy.

Serge Ginger jest od lat 70. ubiegłego wieku jednym z pionierów terapii Gestalt we Francji. Wraz ze swoją żoną, w 1982 r. założył istniejącą i działającą po dziś dzień Ecole Parisienne de Gestalt – Paryską Szkołę Gestalt – EPG. Szkoła ona kolejne generacje terapeutów Gestalt, jak również służy pomocą terapeutyczną licznyim klientom. EPG wspiera także inne tworzące się ośrodki terapii Gestalt w Europie i poza nią.

Instytut Terapii Gestalt w Krakowie zawdzięcza Serge'owi i Anne pomoc i inspirację w doskonaleniu naszego systemu edukacji terapeutów Gestalt i w poszukiwaniu nowych dróg osobistego rozwoju. Pozostajemy w stałym kontakcie z terapeutami wyszkolonymi przez EPG, a w prowadzonych z nimi dyskusjach na temat terapii Gestalt i w sytuacjach wspólnej pracy odnajdujemy wiele łączących nas płaszczyzn.

Z przyjacielskich kontaktów z Sergem Gingerem i jego żoną zrodziła się myśl udostępnienia polskiemu czytelnikowi niniejszej popularnej książki na temat Gestaltu. Można w niej znaleźć przemyślenia wykład teorii i opisy metod pracy oraz jej przykłady.

Uważam, że *Terapia Gestalt: Sztuka kontaktu* prezentuje koncepcję Gestalt w sposób zarówno przystępny, jak i wyczerpujący. Być może nie wszyscy zgodzą się ze stanowiskiem Autora dotyczącym struktury i funkcji mózgu, zawartym w rozdziale 6.

Z perspektywy mojego ponaddwudziestoletniego doświadczenia w nauczaniu, jak i w praktycznym stosowaniu terapii Gestalt, polecam tę książkę zarówno uczniom i absolwentom Instytutu Terapii Gestalt w Krakowie, jak i osobom szkolącym się w nowopowstałych placówkach gestaltowskich. Myślę, że przydatna będzie również dla psychoterapeutów innych orientacji.

Osobom szukającym pomocy psychoterapeutycznej przybliży ona i pokaże drogę do uwalniania się od swoich problemów poprzez branie odpowiedzialności za własne działania, pogłębianie świadomości siebie i tego, co się dzieje wokół, a także docieranie do swoich zasobów – początkowo z pomocą terapeuty, a później samodzielnie, w oparciu o własne nowoodkrywane możliwości.

Wszystko, co napisałam powyżej o gestaltowskiej drodze terapeutyczno-rozwojowej, ma miejsce w kontakcie z terapeutą. Tworzy on atmosferę poczucia bezpieczeństwa i szacunku dla indywidualności i możliwości kreatywnych osoby, która chce w sobie uzdrowić to, co uważa za „chore” i pragnie rozwinąć swój potencjał.

Drogi Czytelniku, zyczę by lektura tej książki stała się dla Ciebie inspiracją do poszukiwań w obszarze Gestaltu, tak blisko związanego ze współczesną psychologią humanistyczną – znajdziesz tam drogę ku bliskim i autentycznym relacjom ze sobą, z ludźmi i ze światem.

Magdalena Zaleska-Stolzmann  
Kraków, 2003 r.

## Podziękowania

*Praca przedstawia poglądy autora oraz jego współpracownicy i towarzyszy życia:*

*Anne Peyron-Ginger,*  
która opracowała i zastosowała w praktyce najważniejsze z prezentowanych tu oryginalnych koncepcji oraz zainicjowała na ich temat szeroką dyskusję.

Wykorzystano tu również doświadczenia wielu lat pracy w *Ecole Parisienne de Gestalt (EPG)*  
z obecnymi i dawnymi uczniami,  
z praktykami Gestaltu  
oraz z zespołem wykładowców. Są to:  
*Gonzague Masquelier, Brigitte Martel,*  
*Xavier Bonnet-Eymard, Aline Dagut,*  
jak również: *Jean Van Pevenage (Bruksela),*  
*Gilles Delisle (Montreal), Edoardo Giusti (Rzym).*  
*Podziękowania należą się także Anne Le Berre za jej uważną i kompetentną lekturę rękopisu oraz liczne sugestie.*

*Wydawnictwo Marabout, Allieur (Belgia), 2001r.*

## Spis treści

Wstęp do wydania polskiego .....	5
Podziękowania .....	7
Spis treści .....	9
Wstęp	
Kontakt, pilna potrzeba w naszym zdehumanizowanym świecie ..	11
Rozdział 1 Co to takiego Gestalt? .....	16
Rozdział 2 Terapeuta ucieleśniony .....	32
Rozdział 3 Fritz Perls, ojciec Gestaltu .....	39
Rozdział 4 Teoria self .....	49
Rozdział 5 Pedagogika gestaltowska i socio-Gestalt .....	61
Rozdział 6 Mózg i Gestalt .....	70
Rozdział 7 Sny i Gestalt .....	88
Rozdział 8 Ciało i emocje .....	98
Rozdział 9 Nasze popędy życiowe: agresja i seks .....	112
Rozdział 10 Profil naszej osobowości .....	126
Rozdział 11 Dwadzieścia podstawowych pojęć Gestaltu ....	139
Aneks	
Słownik .....	164
Informacje praktyczne .....	188
Pierwszy w Polsce Instytut Terapii Gestalt .....	200

# Wstęp

## Kontakt, pilna potrzeba w naszym zdehumanizowanym świecie

Jednym z dominujących zjawisk naszej epoki jest gwałtowny rozwój środków komunikacji działających „w czasie rzeczywistym”: prasa, radio, telewizja, dalekopis, fax itp. rozmożyły się i zmodernizowały. Każdy z nas – bez szczególnego wysiłku – bierze bezpośredni udział w tragedii ludzkiej w Rwandzie, w dramacie ratowania kolumbijskiego dziecka, w lądowaniu rosyjskiej rakiety na Syberii albo w australijskim meczu rugby... Cały świat znajduje się na wyciągnięcie ręki, a my ani się o to nie musimy starać, ani też nie dokonujemy w tej sprawie wyborów.

Tak oto technologia i środki przekazu wynaturzyły kontakt: nie jest on już upragnionym owocem autentycznej relacji z bliznim, lecz po prostu „przygodnym zdarzeniem”, za które w największym stopniu czujemy się odpowiedzialni, w które „wpadamy” pod wpływem chwilowego kaprysu.

Paradoksem jest, że gdy tak wiele elementów otoczenia (zwłaszcza telewizja czy też telefon, gotów zadzwonić zniemacka i przerwać każdą rozmowę) „penetruje” intymność naszego ogniska domowego, zarazem czujemy się samotni jak nigdy dotąd, a depresją, ta „choroba naszego stulecia”, co dzień dotyka prawie 40% populacji! Francja wciąż niestety utrzymuje smutny rekord świata w spożyciu neuroleptyków, środków uspokajających czy antydepresyjnych na głowę mieszkańca – dwa miliony Francuzów regularnie zażywa Temeste albo Prozac!

Co począć wobec inwazji „depersonalizującej” technologii, wobec narastającej i anonimowej samotności? Jak rozniecić ludz-

kie ciepło autentycznych spotkań? Jak pobudzić twórczość, docenić prawo do odmienności, i pozwolić każdemu zaistnieć w jego własny sposób, i wreszcie jak zdobyć uznanie dla swej indywidualności? Jak ocalić tych, którzy ulegają złudzeniom, szukając ratunku w hermetycznych sektach?

Oto kilka zjawisk, które wspomagały rozwój psychologii humanistycznej w ogóle, a Gestaltu w szczególności.

### Revolucja gestaltowska

Książka ta pokaze nam, co nowego, wręcz rewolucyjnego, wnosi Gestalt do dzisiejszej sztuki życia. Będziemy mogli lepiej zrozumieć, dlaczego metoda ta – pochodząca z Europy, lecz rozwinęta w Stanach Zjednoczonych – tak szybko rozprzestrzeniła się z kontynentu na kontynent, zjednując sobie stopniowo Francję, Rosję i Japonię, poruszając kolejno środowiska medyczne, edukacyjne i społeczne, żeby teraz podbić świat biznesu.

Kartezjańska szkoła myślenia uczy nas, że aby zmienić jakieś zjawisko czy zachowanie, trzeba je wpietrw zrozumieć, czyli obiektywnie zanalizować i szukać jego przyczyn – w przeszłości... Dziś, stykając się z Gestalem, fizycy mówią nam, że nie istnieje obserwacja „obiektywna” (już sam fakt obserwacji zjawiska materialnego modyfikuje je, podobnie jak sama obecność obserwatora modyfikuje zachowanie obserwowanego podmiotu); oto pojawia się teoria chaosu, zonglująca nieprzewidywalnym, to znów oznajmia się nam, że większość „przyczyn” sytuuje się... w przyszłości! Zachwiał się gmach naszych pewników! A przecież już to przeczuwaliśmy – prawą półkulią naszego mózgu, odpowiedzialną za ogólną intuicję, nie zaś za myślenie linearne; to właśnie myślenie prawopółkulowe skłania nas do wyboru filmu na dzisiejszy wieczór... albo towarzyszeki naszego życia!

Zresztą, dlaczegoż to właśnie przeglądacie tę książkę? Jaka jest tego „przyczyna”?

Może jest to logiczne następstwo umyślnego poszukiwania: przyjaciel wam o niej powiedział, a wy poprosiliście o nią w księgarni? Mamy więc tutaj tradycyjny łańcuch, wiodący od określonej przyczyny w przeszłości, do jej logicznych skutków w waszym obecnym zachowaniu; a może przeglądacie ją „przez przypadek”, bo właśnie zobaczyliście ją na wystawie? Przyczyna jest więc terazniejsza. Możliwe też, że przeczuwacie, iż was zainteresuje, a nawet posłuży wam w codziennym życiu, osobistym i zawodowym. Przeglądacie ją więc w poszukiwaniu nowych elementów, żeby się nauczyć i lepiej zrozumieć: zatem przyczyna waszego zainteresowania tkwi w przyszłości, w odkryciu, które dopiero ma nastąpić; stąd nie jest właściwe pytanie „dlaczego” czytacie, lecz „dla czego” (dwoma słowami); tradycyjna przyczynowość przeszłości (ceniona przez naukę i przez psychoanalizę) ustępuje miejsca finalności, intencjonalności (cenionym w sztuce i w Gestalcie).

Inny przykład: dlaczego wczoraj wieczorem wcześniej poszedłem spać? Rzeczywiście, miałem męczący dzień (przyczyna przeszła); choć faktycznie chodziło raczej o to, że bym dzisiaj był w formie ze względu na ważną konferencję (przyczyna przyszła).

Podobnie jak nowoczesne samochody, częściej funkcjonujemy z „napędem przednim” niż z tylnym; w większym stopniu „pociągają” nas nasze projekty, niż „popycha” nas nasza przeszłość. Żyjemy na kilku poziomach naraz! Stanowiąc uzupełnienie psychoanalizy, która podejmuje rozległe wykopaliska archeologiczne, ażeby odkryć w ten sposób ślady i znaczenie naszej przeszłości (która nas częściowo warunkuje), Gestalt rzuca światło na teraźniejszość i przyszłość, wyzwalając wolność tworzenia nowych jakości. W istocie, jak podkreśla Lao Tsy (chiński filozof z V w. p. n. e., twórca taoizmu), laraunia umieszczona z tyłu wozu nie oświetla drogi do przodu!

Zobaczmy, jak stopniowo kwestionowane są nasze przyzwyczajenia – które niepostrzeżenie zaczęliśmy traktować jako fałszywe „pewniki” – i zasmakujemy uroku licznych paradoksów. Dowiemy się na przykład, że (wbrew rozpowszechnionym poglądom):

- przyszłość wpływa na nas nie mniej niż przeszłość,
- synteza często poprzedza analizę,
- powierzchwnia objawia tyleż co głęboka,
- teorie są jedynie tymczasowymi hipotezami,
- agresja jest koniecznym „popędem życia”,
- wzmocnienie symptomów może pomóc w ich uleczeniu,
- przyjemność opłaca się bardziej niż wysiłek,
- przesadna kontrola emocji może spowodować raka,
- przystosowanie może oznaczać zubożenie,
- treść jest mniej ważna niż forma: „jak” dominuje nad „co”,

... i poznamy jeszcze wiele innych odkryć, które składają się na to, co słusznie można nazwać „rewolucją gestaltowską”...

► Gestalt, przynosząc powiew odnalezionej wolności, nada naszym wartościom nowy wymiar.

### Ta książka

Książka ta nie jest „wykładem” Gestaltu. Nie stawia sobie za cel nauczania was czegoś, co przede wszystkim powinno się przeżyć. Czyż dzięki książce można docenić symfonię lub obraz? Czyż można nauczyć się pływać nie wchodząc do wody?

Ci, którzy już go „skosztowali”, a chcieliby się o nim dowiedzieć więcej, mogą sięgnąć do pełniejszej i zawierającej więcej technicznych szczegółów pracy tegoż autora – dostępnej nie tylko dla specjalistów: *Gestalt, terapia kontaktu* to podręcznik przeznaczony przede wszystkim dla studentów, ale i dla początkujących praktyków czy terapeutów.

Książeczka ta jest wprowadzeniem do Gestaltu, przeznaczonym dla szerokiego grona odbiorców; dla każdego, kto pragnie wieść życie na miarę swoich czasów, inaczej zrozumieć to, co się dzieje z nami i wokół nas u progu trzeciego tysiąclecia – w epoce, która będzie skupiona na wymianie, komunikacji, na kontakcie. Praca ta nie jest wyczerpującą, naukową prezentacją terapii

Gestalt, a raczej proponuje ścieżki refleksji osobistej. Przy okazji pozwoliłem sobie nawet na kilka „wycieczek” do świata kultury bądź ogólnie przydatnych dziedzin pokrewnych, takich jak nauka o funkcjonowaniu mózgu, badania nad snem, seksuologia itd.

Najlepiej jest tę książeczkę czytać po kolei, niemniej każdy rozdział został zredagowany tak, by dało się go czytać jako osobną całość, bądź w dowolnym porządku – wedle własnej nieskrępowanej inicjatywy.

Ostatni rozdział proponuje zainteresowanym streszczenie, ściągę *Dwudziestu podstawowych pojęć Gestaltu*.

A więc miłej lektury!

Serge Ginger  
Paryż, 2003  
ginger@noos.fr

► Osobom poszukującym dalszych informacji polecamy lekturę:

Ginger, S., Ginger, A. (1994). *La Gestalt, une therapie du contact*.

Paryż: Hommes et Groupes.

Praca tłumaczona na pięć języków. Bibliografia zawiera 960 tytułów, francuskich i obcych.

# Rozdział 1

## Co to takiego Gestalt?

### Teoria Gestaltu

Właściwie dlaczego Gestalt? Co znaczy ten „dziwaczny” termin? Czemu po prostu nie mówić „po frangielsku”, jak wszyscy?

Oczywiście, *Gestalt* jest nazwą niemiecką, stąd wymawia się „gestalt” (z niemiecka [z akcentem na 2. sylabie – *przykład*. red. ]) i generalnie pisze się z dużej litery, gdy jest używany w formie rzeczownika (jak wszystkie nazwy po niemiecku). Słowo to tłumaczy się czasem jako „forma” (zatem: *teoria Gestaltu* – „teoria formy”), w istocie chodzi jednak o coś daleko bardziej złożonego, czego żadne słowo w innym języku nie oddaje w pełni. Dlatego też zachowano termin *Gestalt*, tak we francuskim (gdzie wszedł do słownika), jak w angielskim, rosyjskim czy japońskim! Czasownik *gestalten* oznacza „kształtować, nadać znaczącą strukturę”. W efekcie, Gestalt jest formą *ustrukturyzowaną*, kompletną i dla nas *nabierającą sensu*. Na przykład, ten sam stół nabiera innego znaczenia, gdy jest pokryty książkami i papierami, niż nakryty obrusem i zastawą (jego ogólny *Gestalt* się zmienia).

W rzeczy samej, od narodzenia, pierwszą ważną formą, jaką rozpoznajemy, jest Gestalt, to jest twarz naszej matki. Noworodek jeszcze nie dostrzega w niej szczegółów, ale ogólna forma jest dla niego „znacząca”.

Nasze postrzeganie podlega pewnym prawom: zatem całość (w tym przypadku ludzka twarz) nie może się sprowadzać do zwykłej sumy postrzeganych bodźców; tak samo woda jest czymś innym niż tlenem i wodorem; symfonia jest czymś innym niż ciągiem nut. Stwierdzamy więc, że *całość jest różna od sumy jej części*.

Podkreślmy też, że *część w całości jest czym innym, niż ta sama część z osobna, albo włączona w inną całość* – ponieważ nabiera szczególnych właściwości, stosownie do miejsca i funkcji w każdej z nich; zatem okrzyk podczas gry jest czymś innym, niż krzyk na opustoszałej ulicy; nagość pod prysznicem ma inny sens, niż spacer nago po Polach Elizejskich!...

Aby więc zrozumieć jakieś zachowanie czy sytuację, nie wystarczy je zanalizować, lecz mieć *syntetyczny* pogląd na nie, żeby je postrzegać w szerszej całości *ogólnego kontekstu*, trzeba nie tyle „wyostrzyć”, co poszerzyć spojrzenie; „kontekst” jest często bardziej znaczący niż „tekst” („z-rozumieć”, to pojmować całościowo). Żeby więc *zanalizować* jakieś polityczne wydarzenie za granicą, nie wystarczy „zrzucić” na miejsce specjalnego wysłannika; trzeba przede wszystkim mieć *syntetyczne* pojęcie o całości światowej ekonomii i o wielkich rozgrzywkach władzy.

### Terapia

Przywołałem pobieżnie kilka ogólnych założeń, uwydatnionych w *teorii Gestaltu*, jednak to, co nas dzisiaj interesuje, to ich zastosowanie w *terapii Gestalt*, żeby więc uniknąć zamieszania, nie mogę pominąć i tego terminu. Tym bardziej, że nie mam zamiaru systematycznie go wymieniać. Dla większości Francuzów słowo *terapia* nazbyt często odnosi się wyłącznie do leczenia *chorób*, nawet jeśli Światowa Organizacja Zdrowia przypomina w swojej preambule, że:

*„Zdrowie nie jest brakiem choroby czy cierpienia, lecz stanem w pełni dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”*

W tej ogólnej, „holistycznej” (z greki „holos”, cały) perspektywie, terapia Gestalt ma na celu utrzymanie i harmonijny rozwój owego dobrego samopoczucia, a nie „leczenie”, „naprawianie” jakichkolwiek zaburzeń – co zakładałoby milczące odwołanie do stanu „normalności”, a jest z gruntu przeciwne samemu duchowi Gestaltu, który *celem jest prawo do odmienności*, niezbyszalną oryginalność każdej istoty.





W tej koncepcji *terapii* zawiera się więc pojęcie *osobistego rozwoju*, poszerzenia ludzkiego potencjału – które jest zgoła odmienne od celów normalizujących, ukierunkowanych na zdrowie i adaptację społeczną. Przypomnijmy, że pierwszymi terapeutami nie byli lekarze, a *niewolnicy*, którym powierzano konserwację statuetek bogów; później *kapłani*, poświęcający się analizie świętych tekstów. Połączenie tych funkcji służyło zacieśnianiu więzi między bogami i ludźmi, czyli między Niebem a Ziemią, duchem i materią, między Słowem a ciałem. Na początku terapia zmierzała więc do *harmonii psychosomatycznej*, nie zaś do medycznych kuracji. Taki jej sens przywraca nurt tzw. „nowych terapii” humanistycznych – w tym Gestalt.

Zdaniem Goldsteina (Nowy Jork, 1934), jednego z mistrzów Perlsa, założyciela terapii Gestalt:

„Normalności nie powinno się definiować przez *ada-plać*, a wręcz przeciwnie, przez *zdolność tworzenia nowych norm*.”

### Do kogo zatem odnosi się Gestalt?

Gestalt (terapię) praktykuje się dzisiaj w nader rozmaitych kontekstach i celach:

- w psychoterapii *indywidualnej* (twarzą w twarz z terapeutą),
- w psychoterapii *par* (z obojgiem małżonków równocześnie),
- w psychoterapii *rodzin* (z wieloma członkami rodziny na raz),
- w *grupach* terapeutycznych bądź rozwoju osobistego potencjału,
- w *łonie instytucji* (szkoły, ośrodki dla nieprzystosowanej młodzieży, szpitale psychiatryczne itp.),
- w obrębie *przedsiębiorstwa* sektora przemysłowego lub handlowego, by polepszyć kontakty, wzbogacić ludzkie relacje, uzdrawiać sytuacje konfliktowe, pobudzić kreatywność.

Terapia odnosi się więc nie tylko do osób *cierpiących na zaburzenia* psychiczne, uznawane za patologiczne, lecz również do

osób nie radzących sobie z *problemami egzystencjalnymi* – niestety rozpowszechnionymi (konflikt, zerwanie, trudności seksualne, samotność, załoba, depresja, bezrobocie itp.) – a także, znacznie szerzej, do *każdej osoby* (czy organizacji), która dąży do powiększenia swego ukrytego potencjału, żeby nie tylko *lepiej-być*, ale i *bardziej-być*, do lepszej *jakości życia*.

► W sumie, chodzi o podejście *naturalne i uniwersalne*, odpowiednie dla osób w każdym wieku, na dowolnym poziomie, z różnych środowisk kulturowych i w różnych sytuacjach. Zresztą, Perls uważał swoją metodę za „zbyt dobrą, by ją rezerwować tylko dla chorych i ludzi z marginesu”, i chętnie ją prezentował w prowokacyjny sposób, jako „*terapię normalnych*”.

### Historia i geografia Gestaltu

Czymże więc w końcu jest ta „nowa terapia”, o konturach często jeszcze słabo określonych dla szerokiego ogółu, coraz to inaczej przez tych czy owych nazywana: *terapia tu-i-teraz*, *terapia kontaktu*, *psychoanaliza egzystencjalna*, *terapia integracyjna*, *psychodrama wyobrażenia*... czy jak tam jeszcze?

Aż do lat 80. Gestalt był we Francji jeszcze dość mało znany, podczas gdy w Niemczech i za Atlantykiem stał się już jedną z najbardziej rozpowszechnionych metod terapii, osobistego rozwoju i kształcenia, daleko wyprzedzając psychoanalizę. W Stanach Zjednoczonych jego nauczanie jest regularnie prowadzone wśród psychologów, pracowników społecznych, duszpasterzy, przelozonych organizacji młodzieżowych i wojska. Szacuje się, że setki tysięcy osób uczestniczyło w sesjach Gestaltu, indywidualnych lub grupowych.

Jak więc wythumaczyć, że przez *trzydzieści lat* po tym, jak się narodził, we Francji ciągle jeszcze pozostaje tak mało znany? Czy należy się powołać na szczególnie opór spadkobierców Kartezjusza wobec wszystkiego, co zasadniczo nie podpada pod tradycyjne, racjonalne i przyczynowe myślenie? We Francji nadal tak by-

wa, że odkrycie „przyczyn” – choćby hipotetycznych – liczy się bardziej niż rezultat, chyba że ten zostanie zaraz włączony do obiegowych wzorów wyjaśniania! Trzeba przypomnieć, że Francja była szczególnie powściągliwa wobec wprowadzenia psychoanalizy, która frontalnie uderzała w przesady epoki. Ta również rozwinęła się u nas ze znacznym opóźnieniem... zanim zdobyła sobie monopol niemal imperialistyczny!

W każdym razie Gestalt – jak by nie było wywodzący się zresztą z *europyjskiego* źródła – szybko się rozprzestrzenił w krajach germańskich i anglosaskich, a teraz zdobywa kraje na wszystkich kontynentach: Kanadę, Amerykę Łacińską, Australię, Rosję, Japonię itd. W Niemczech jest wykładany od 1969 r. w wielu instytutach, a liczy ponad 2000 zawodowych praktyków (pracowników socjalnych, instruktorów i konsultantów, nauczycieli, psychiatrów i psychologów – w tym nawet o specjalizacji Gestalt-pedagogów i Gestalt-gerontologów), podczas gdy we Francji zawodowo przygotowanych gestaltystów będzie nie więcej, jak tysiąc.

### Związała prezentacja Gestaltu

Gestalt został opracowany przede wszystkim dzięki intuicjom *Fritza Perlsa*, niemieckiego psychoanalityka żydowskiego pochodzenia, który w wieku 53 lat wyemigrował do Stanów Zjednoczonych.

Powstanie *konceptu* Gestaltu można usytuować w 1942 r., jest to data wydania pierwszego dzieła Perlsa: *Ja, głód i agresja*, opublikowanego w Południowej Afryce – gdzie Perls schronił się tymczasowo przed prześladowaniami nazistów.

Za oficjalne narodziny i *nadanie imienia* przyjmuje się rok 1951, datę ukazania się w Nowym Jorku pierwszego wydania książki: *Gestalt-therapie* [*Gestalt therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*, Frederick S. Perls, Ralph F. Hefterline, Paul Goodman – *przyp. red.*]. Niemniej, rozgłos zyskał dopiero znacznie później w Kalifornii, przy okazji rozległego ruchu „kontrkultury” w 1968 r. – który wkrótce wstrząsnął całą północną półkulą naszej planety, w poszukiwaniu nowych, humanistycznych wartości

twórczych („wyobrażenia do władzy”), przywracając każdemu jego część odpowiedzialności („samosterowność”) i próbując dowartościować *być* względem *mieć*, uniezależnić *wiedzieć* od *władać*.

Dziś Gestalt, poza psychoterapią, chętnie się przedstawia jako prawdziwą *filozofię egzystencjalną*, „sztukę życia” w autentycznym kontakcie, szczególnie sposób ujmowania relacji bytu żyjącego w świecie, często przeciwny tradycyjnemu spojrzeniu: gdyż przedkłada syntezę nad analizę, finalizm (skierowany ku przyszłości) nad „przeszłościową” przyczynowość, twórczość i oryginalność ponad normatywność czy „normalizację”.

Geniusz Perlsa i jego współpracowników (zwłaszcza Laury Perls i Paula Goodmana) doprowadził do *spójnej syntezy* wiele *europyjskich*, *amerykańskich* i *orientalnych* prądów filozoficznych, metodologicznych i terapeutycznych, tworząc tym samym nowy „Gestalt”, w którym „całość jest czymś innym niż sumą swoich części”; używając tradycyjnych „cegieł” zdołał z nich złożyć nowy gmach, zupełnie oryginalny.

Gestalt sytuuje się na skrzyżowaniu między *psychoanalizą*, *terapiami ciała* inspirowanymi koncepcjami reichowskimi (wywiezionymi z prac Wilhelma Reicha, psychoanalityka, odstępcy Freuda), *psychodramą*, podejściami *fenomenologicznymi* i *egzystencjalnymi* oraz filozofiami *orientalnymi*.

Gestalt rozwinął perspektywę *integrującą* ludzkie istnienie, wprowadzając doń zarazem *zmysłowe*, *emocjonalne*, *intelektualne*, *społeczne* i  *duchowe* wymiary – umożliwiające całościowe doświadczenie, w którym ciało może się wypowiedzieć, a słowo ucieleśnić.

Kładzie on akcent na *świadomość aktualnego doświadczenia* („tu i teraz” – w którym oczywście zawiera się ewentualność ujawnienia dawnego przeżycia) i rehabilituje *emocjonalne* i *cielesne odczuwanie* – nadal zbyt często cenzurowane w naszej kulturze, która ściśle normuje publiczne wyrażanie gniewu, smutku, niepokoju..., lecz także czułości, miłości czy radości!

Gestalt faworyzuje prawdziwy *kontakt* z innymi, *twórcze dopasowanie* organizmu do środowiska, jak również uświadomienie sobie wewnętrznych mechanizmów, które nazbyt często zmuszają nas do

powtarzania przedawionych zachowań. Uwydatnia nasze procesy *blokowania* czy *przerwywania normalnego cyklu* zaspokajania potrzeb oraz demaskuje nasze uniki, lęki i zahamowania, a także złudzenia.

Gestalt nie zmierza po prostu do *wyjaśnienia* źródeł naszych trudności, lecz do *wypróbowania* nowych *rozwiązań* – do starania by, „wiedzieć dlaczego”, dorzuca „poczuć jak”, co pobudza zmianę.

W Gestalcie, każdy jest *odpowiedzialny* za swoje wybory i za swoje uniki. Pracuje w takim tempie i na takim poziomie, jaki mu odpowiada, zaczynając od tego, co mu się w danym momencie pojawia – czy to będzie spostrzeżenie, czy uczucie, czy *aktualny* niepokój, spowodowany ponownym przeżyciem *dawnej* sytuacji, złe rozwiązanie lub „nie dokończona”, czy może jeszcze niejasne perspektywy na *przyszłość*. Praca jest na ogół *zindywidualizowana* – nawet jeśli podejmuje się ją w grupie. Ta zaś służy wtedy za świadka, za wsparcie, albo jako wzmacniające „echo”.

Gestalt w oryginalny sposób łączy i tworzy kombinacje wielu różnych metod i technik, *werbalnych* i *niewerbalnych*, takich jak: przebudzenie sensoryczne, praca nad energią, oddychaniem, praca z ciałem lub głosem, z wyrażaniem emocji, praca wychodząca od snów czy snu na jawie, psychodrama, zajęcia twórcze (rysunek, modelarstwo, muzyka, taniec itp.).

► Podsumowując, nie chodzi o to, by zrozumieć, analizować lub interpretować wydarzenia, zachowania czy uczucia, a raczej *dopomóc w uzyskaniu ogólnej świadomości* o naszym sposobie funkcjonowania, *procesach twórczego dostosowania się do otoczenia, integrowania obecnego doświadczenia, unikach i mechanizmach obronnych* (zwanych „*oporami*”, w gestaltowskim znaczeniu tego słowa).

### T trzecia droga

Chodzi tutaj o zasadniczą podstawę, która różni się zarówno od psychoanalizy, jak i od behawioryzmu, tworząc oryginalną „trzecią drogę”: ani zrozumienie, ani wyuczenie się, lecz *eksperymentowanie*, by maksymalnie poszerzyć pole naszego przeżywania

i naszą wolność wyboru, by w ten sposób wymknąć się spod *alienującego determinizmu przeszłości i środowiska*, spod presji „historycznych” czy „geograficznych” uwarunkowań, generowanych przez nasze dzieciństwo bądź otoczenie, aby wreszcie odnaleźć przestrzeń wolności i odpowiedzialności:

„Nie to jest ważne, co ze mną zrobiono, lecz to, co ja sam zrobiłem z tym, co ze mną zrobiono.”

PARAFRAZA Z SARTRA, 1966.

Skądinąd, nie sposób naiwnie negować wagę biologicznego *dziedictwa*, ani doświadczenia *wczesnego dzieciństwa*, ani też minimalizować presję kulturową *środowiska społecznego*, lecz raczej poszukiwać wewnętrznej spójności mojego *bycia-w-świecie*, aby znaleźć i rozwinąć własny styl życia, z jego *specyfiką* i oryginalnością.

► Gestalt mnie przede wszystkim pobudza, bym wpierv lepiej się *poznał* i *zaakceptował się takim, jaki jestem*, a nie żebym chciał się zmienić, dostosować się do jakiegoś *modelu odniesienia*, rzeczwiściego bądź wyidealizowanego – jaki by nie był, indywidualny czy społeczny, wewnętrzny czy zewnętrzny, filozoficzny, moralny, polityczny albo religijny.

Być tym, kim jestem, przed być inaczej, oto „*paradoksalna teoria zmiany*” (Beisser, 1970).

W praktyce, te założenia otwierają się na szczególną metodę pracy, inspirowaną *fenomenologią*, opartą na pewnym zbiorze technik. *Fenomenologia* – która była pożywką *egzystencjalizmu* – kładzie nacisk na bezpośrednie i *subiektywne* przeżycie, na osobisty opis zjawiska, bez jego interpretacji, na konkretne *odczucie* „tu-i-teraz”; tym samym jest przeciwna „obiektywizującym” celom behawioryzmu.

Nader często te techniki – po części zapożyczone z psychodramy, a wiele innych było z kolei używanych przez różne podejścia

(na przykład w analizie transakcyjnej) – są myłone z samym Gestaltem; słyszy się czasem „robię Gestalt” od osób, które bodają nie mają pojęcia o jego fundamentalnych zasadach, a jedynie posługują się „pustym krzesłem”, albo każą komuś przemawiać do poduszki! Jak gdyby wystarczyło odegrać komedię, żeby robić psychodramę, albo wyciągnąć się na kanapie, żeby „robić psychoanalizę”!

► *Istota Gestaltu nie leży w jego technikach, lecz w ogólnym duchu, w jakim się je stosuje i uzasadnia.*

W Gestalcie, *symptom* jest uważany za „apel” specyficzny dla danej osoby: wyrażony w języku, jaki sama „wybrała”. W słuchujemy się węż z uwagą i szacunkiem, a nawet zachęcamy do jego *maksymalnej ekspresji*, za pomocą technik *amplifikacyjnych*, ewentualnie go wzmacniając, żeby lepiej „słyszec”: co ma mi do powiedzenia mój ból gardła? Co przekazuje? Symptom, zwłaszcza cielesny, będzie więc często uznawany za kanał, umożliwiający bliższy kontakt z głębokimi, *podkorowymi* warstwami mózgu (*patrz rozdz. 6.*).

W tej pracy, praktykujący gestaltysta (czy terapeuta Gestalt) chętnie wykazuje *aktywność* i *gotowość do interwencji*, nie jest wszakże „dyrektywny”. Reaguje i prowokuje reakcję (na przykład inscenizację), to znaczy, że *współ-działa*, jednak nie on nadaje pracy *kierunek*. On, podobnie jak przewodnik górski lub jałsinowy, oddaje swoją wiedzę do dyspozycji „klienta”<sup>1</sup>, żeby mu ofiarować *tworzyć* w trakcie wyprawy, którą *ten ostatni* sam wyznacza. Jego rola bardziej polega na tym, żeby *udostępnić i ułatwić*, niż zrozumieć czy zmusić do zrozumienia.

► Praktyk Gestaltu i jego klient są więc *partnerami*, wciągniętymi w *autentyczną dwustronną relację*, i tym się właśnie charakteryzuje Gestalt.

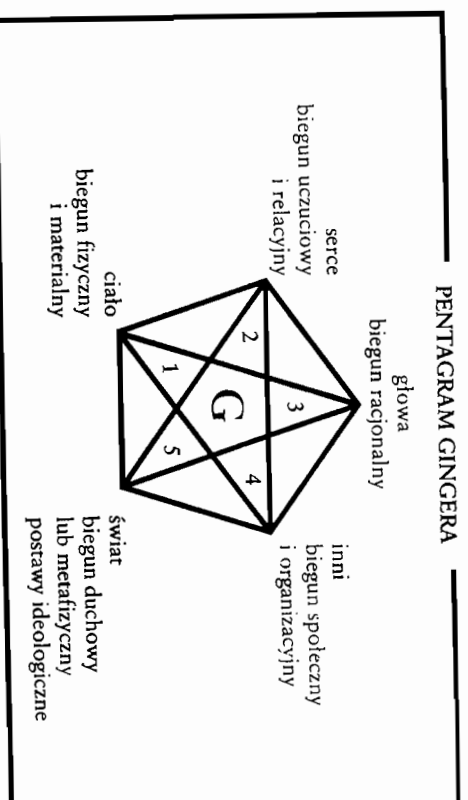
<sup>1</sup> W Gestalcie unika się słowa „pacjent”, które kojarzy się z *pasywnością* wobec zaleceń lekarza; preferuje się słowo „klient” – odbiorca, *wolny i odpowiedzialny* za swoje ządania.

## Pentagram Gingera

Dla zilustrowania tego *wielowymiarowego* podejścia często uciekam się do symbolicznego<sup>2</sup> przedstawienia, używając pięciokątnej gwiazdy, „pentagramu”, tradycyjnego obrazu człowieka – z jego głową, dwógiem ramion i dwiema nogami.

Pięć ramion gwiazdy wyobraża, według mnie, to, co uważam za *pięć podstawowych wymiarów* ludzkiej aktywności:

- 1) wymiar *fizyczny*: ciało, zmysłowość, motoryczność, fizyczna seksualność...
- 2) wymiar *afektywny*: „serce”, uczucia, więź miłosa, inna...
- 3) wymiar *racjonalny*: „głowa” (z jej dwiema półkulami!) – myśli i wyobrażenia twórcza,
- 4) wymiar *społeczny*: inni, środowisko społeczne, kulturowe...
- 5) wymiar *duchowy*: miejsce i znaczenie człowieka w kosmosie i w globalnym ekosystemie...



Rys. 1.1. Pentagram Gingera

<sup>2</sup> „Symboliczny” jest przeciwieństwem „diabolicznego”; w istocie greckie *dia-bolein* znaczy „rozrzucać na wszystkie strony, oddzielać” (rola diabła), podczas gdy *sun-bolein* oznacza: „rzucić razem, łączyć”; język symboliczny łączy ludzi wszystkich krajów, stanowi coś w rodzaju naturalnego „filogenetycznego esperanto”.

Zauważmy, że oba ramiona odnoszą się do *relacji* (z innym oraz z innymi), podczas gdy dwie nogi symbolizują nasze *korzenie*, umożliwiając równowagę między fizyką i meta-fizyką, między materią i duchem (lub energią). Duchowość pozbawiona ciała jest słaba lub podejrzana.

Gestalt stara się zachować podejście wielowymiarowe, efektywne na sposób „polisemiczny” (przedstawiający jednocześnie wiele znaczeń), zarazem fizyczny, afektywny, racjonalny, społeczny i duchowy człowieka: nie tylko uwzględnia wszystkie te aspekty, lecz przede wszystkim *wewnętrzne relacje systemowe* każdego z nich z czterema pozostałymi – i właśnie to wydaje się stanowić jedno z jego głównych bogactw. Można by jeszcze powiedzieć, nieco upraszczając, ale za to bardziej obrazowo, że Gestalt rehabilituje uogólniające funkcje *prawej* półkuli mózgu, jako że nasza francuska kultura zbyt często robi z nas „połowicznie porażonych”, wykorzystujących zasadniczo lewą półkulę, analityczną i racjonalną (zwróć uwagę na znikomą ilość czasu przeznaczoną przez oświatę narodową na zająć fizyczne i artystyczne, w porównaniu z krajami anglosaskimi).

Oczywiście, to podejście jest *ekstrapolacyjne*, od jednostki do państwa, rodziny, instytucji lub przedsiębiorstwa, a ten schemat zachowuje wartość diagnostyczną i heurystyczną (wspomagając odkrycie), dla lokalizacji dysfunkcji i ustalenia spójnej strategii interwencyjnej<sup>3</sup>.

*Socio-Gestalem* nazywam nie tyle zastosowanie Gestaltu w ramach instytucji (jak szkoła czy szpital) lub przedsiębiorstwa, a raczej zastosowanie pewnych gestaltowskich zasad do *całości* instytucji, pojmowanej jako pełny „organizm”, w interakcji ze swoim otoczeniem<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Mały test: sprawdźcie, czy wasz związek dobrze funkcjonuje na wszystkich płaszczyznach: fizycznej, afektywnej, intelektualnej, społecznej i duchowej...

<sup>4</sup> Zróbcie to samo w odniesieniu do zakładu, w którym pracujecie, na płaszczyźnie: materialnej (wyposażenie), relacyjnej (atmosfera), racjonalnej (technologia), społecznej (związki zewnętrzne) i ideologicznej (szczytne zasady)...

## Niektóre techniki

Aby dać bardziej konkretne wyobrażenie tym, którzy nigdy nie uprawiali Gestaltu, wypada teraz przypomnieć w skrócie, tytułem przykładu, kilka z najczęściej używanych technik w terapii Gestalt:

### Amplifikacja

Jednym z ważniejszych zadań Gestaltu jest *wuyciśnięcie* tego, co jest ukryte, poprzez przeniesienie na *zewnętrzną scenę* tego, co się rozgrywa na scenie wewnętrznej, by umożliwić każdemu lepsze poznanie swojego sposobu „funkcjonowania” tu-i-teraz, w „kon-takcie granicznym” między nim samym i jego otoczeniem.

Chodzi więc o to, by śledzić *proces* w toku, czyli uważnie obserwować „zjawiska powierzchniowe”, bez pograżania się w tajemnych i hipotetycznych głębiach nieświadomości – których niepodobna zbadać inaczej, jak za pomocą sztucznego światła interpretacji.

Ważny za przykład zjawiska rozszerzenia naczyn na twarzy i szyi [czerwienienie się – *przyjp. red. J.*], które daje cenne wskazówki o wewnętrznych reakcjach emocjonalnych, podobnie jak miniskurcze szczęki, zmiana rytmu *oddychania* lub przetykania, i oczywiście automatyczne *mikromuchy* rąk czy stóp. Terapeuta często sugeruje, żeby *wzmocnić* te nieświadome gesty, ponieważ uważane za „pomyłki ciała”, znamienne dla procesu w toku, a dla klienta niewidoczne.

Terapeuta Gestalt posuwa się więc *od powierzchni ku głębi* – co wcale nie znaczy, że *zatrzymuje się* na powierzchni! W rzeczywistości doświadczenie potwierdza, że Gestalt sięga, i to łatwiej niż podejścia zasadniczo werbalne, do głębokich, „archaicznych” pokładów osobowości – ustanowionych jeszcze w okresie wczesnego rozwoju jednostki, zanim zaczęła swobodnie władać słowem.

### „Monodrama”

To jeden z wariantów *psychodramy*, w którym protagonista *sami* gra kolejno *różne role*, w przywołanej przez niego sytuacji. Może



zatem sukcesywnie przedstawiać, dajmy na to: siebie samego i własną zonę; albo jeszcze swoją matkę, raz jako surową i odrzucającą, to znów jako przystępną i kochającą; może się wypowiedać w imieniu własnej głowy w konflikcie ze swoim seksem („nie wolno uwodzić koleżanki...”, ale „umieram z pożądania...”), i uosabiać na przemian te dwie instancje w przedświadomej rywalizacji.

Monodrama pozwala więc, i to na wiele sposobów, zbadać, rozpoznać i lepiej zintegrować przeciwstawne „bieguny” relacji, nie chcąc ich arbitralnie redukować do „nieprzyjaznego środowiska”, sztucznego, zwoźniczego i zubożonego: w rzeczywistości mogą poczuć *zarazem* gwałtowną agresję do kogoś, i jednocześnie namiętną miłość. Każde z tych uczuć wymaga maksymalnej *klaryfikacji*, a nie „neutralizacji” do postawy względnej miłości czy zredukowanej do „szarości”, przez arbitralne, algebryczne zsumowanie dwóch gwałtownych i przeciwstawnych uczuć, które w istocie raczej się *dopełniają*, niż znoszą.

Nad tradycyjne poszukiwanie równowagi *statycznej* i sztywnej w „nieprzyjaznym środowisku”, Gestalt przedkłada osiągnięcie równowagi dynamicznej. Biorąc przykład z linoskoczka, który wspomaga swoją równowagę *wydłużając* drążek, Gestalt nas skłania do rozwinięcia skrzydeł na całą ich rozpiętość. Proponuje nam zastąpienie szaryzny kompromisu tęczowym wachlarzem.

### Gestaltowskie wprowadzenie w akcję

Polega ono na odegraniu scenki, rzeczowyściej bądź wyobrażonej, w sposób *symboliczny* (to znaczy bez właściwej inscenizacji); może mianowicie ułatwić ekspresję, *odrażowanie* (emocjonalne wyładowanie, pozwalające uwolnić się od traumatycznego wydarzenia) i załatwić pewne „niedokończone sytuacje”, generujące neurotyczne zachowania, powielające nieodpowiednie czy anachroniczne „scenariusze życiowe” (na przykład trudności seksualne w następstwie gwałtu w dzieciństwie).

Należy podkreślić, że wszelka interwencja psychoterapeutyczna nie ma na celu transformacji sytuacji *zewnątrznej*, modyfikacji rzeczy, innych ludzi czy zdarzeń, lecz raczej zmianę *wewnętrznej* percepcji, jaką wyrabia sobie klient, faktów, ich wewnętrznych relacji i ich rozlicznych znaczeń (polisemia). Praca jest więc ukierunkowana na wsparcie *nowego osobistego doświadczenia*, pracowanie indywidualnego modelu percepcji i mentalnych wyobrażeń uczestnika („ponowne dopasowanie”).

Chciałbym sprzecyzować, że rozważne „*wprowadzenie w akcję*” sytuacji przeżytych lub wyobrażonych – często w Gestalcie zalecane – jest *przeciwstawne* temu, co psychoanaliza trafnie określa jako „*przejście do czynu*”, impulsywnego lub defensywnego; o ile przejście do czynu jest unikiem, swego rodzaju „zwarcieniem” w kontakcie ze świadomością (akcję *zastępuje* analiza werbalna), to *rozważne* wprowadzenie w akcję jest, przeciwnie, *uzmocnieniem*, które ułatwia przyjęcie do świadomości, proponuje akcję widzialną i namacalną („ucieleśnioną”), mobilizując ciało i emocje, dającą klientowi okazję przeżycia sytuacji *bardziej intensywnie*, jej „za-prezentowanie” (w sensie „uobecnienia”), eksperymentowanie i zbadaanie uczuć źle zidentyfikowanych, stłumionych, a nawet jeszcze nie znanych.

### „Awareness”

„Awareness”, czyli kontakt z ogólną świadomością, polega na tym, żeby mieć ciągle na uwadze *nieustanny strumień* doznań fizycznych, uczuć, myśli, nieprzerwane następstwo „figur”, które pojawiają się na pierwszym planie moich zajęć, na „tle” złożonym z całości sytuacji, w jakiej żyję, oraz osoby, jaką jestem – i to zarówno na płaszczyźnie cielesnej, emocjonalnej, wyobrazeniowej, racjonalnej czy behawioralnej. Terapeuta w tym, co jego dotyczy, jest więc bez przerwy *zarazem w awareness wewnętrznej* swojego własnego odczuwania, oraz w *awareness zewnętrznego*, wyczułony na wszystko, co się dzieje w jego otoczeniu, a szczególnie z jego „klientem”.

## Bezpośrednie zwracanie się do innych

W Gestalcie unika się mówienia o kimś (obecnym czy nieobecnym), zwraca się do niego *wprost*, co pozwala przejść od wewnętrznej *refleksji* (porządek *intelektualny*) do *kontaktu relacyjnego* (porządek *emocjonalny*). Jeśli więc mam coś do powiedzenia mojej sąsiadce, nie mówię: „Uważam, że Jeanne jest trochę...”, lecz zwracam się do niej otwarcie. Podobnie, jeśli nagromadziłem zarzuty przeciw mojemu zmarłemu ojcu, wyobrażam go sobie siedzącego przede mną (na przykład na pustym krześle) i mówię do niego „twarzą w twarz”: „Tato, nigdy nie ośmieliłem się powiedzieć ci, że...”

Podczas terapii w grupie, uczestnicy mogą być poproszeni o skonfrontowanie swojego wrażenia z zainteresowanymi, żeby się wyżyć podstępnej gry *projekcji*, którymi się nieświadomie otaczamy. Taka konfrontacja pozwala uniknąć wypominania sąsiadowi... moich osobistych projekcji na niego! Przykład: „Mam wrażenie, że ty mnie nie słuchasz!”

Poprzedzając na tych kilku przykładach, gdyż w rzeczywistości każdy terapeuta może bez końca *wynajdywać* nowe techniki, wymyślać warianty i oryginalne kombinacje. Doprawdy każdy gestaltysta pracuje zarówno tym, kim *jest*, jak i tym, co *wie*, w swoim własnym stylu, zgodnie ze swoją specyficzną *inwencją*.

## Gestalt, terapia naszych czasów

Gestalt wpisuje się w nowy paradygmat (wzorzec myślenia, zbiór przekonań), który demityzuje całą potęgę myśli i nauki.

„Myśl człowieka w pełni racjonalnego jest kompletnie irracjonalna.”

EDGAR MORIN

Zimny, scentystyczny obiektywizm XIX wieku (z którego wyrosła psychoanaliza) dobiegł kresu, w tym również w naukach uważanych za „ściśle”.

*Teoria chaosu* odkryła wszechświat „fraktalny”, nieskończenie złożony, gdzie *wszystko jest kwestią skali*. Cechy obiektu różniują się wraz z odległością obserwatora. Oto na przykład, nie sposób „obiektywnie” wymierzyć długość brzegów kanału La Manche: im bardziej się do nich zbliżymy... tym okazują się dłuższe, gdyż pojawiają się coraz to nowe załomy, a długość zmierzaku nieskończoności! Jak to preczował Gestalt, *spojrzenie modeluje formy*.

Każdy ma swoją prawdę. Subiektywność pozwala *podmiotowi „wejść”* w obiekt, ożywić go. Po przeszłym obiektywie, oto nadochodzi zaprzestany subiektyw! (Gra słów: *imparfait* – niedoskonały, oraz czas przeszły niedokonany; *parfait* – doskonały, *plus-que-parfait* – czas zaprzestany, a dosłownie – bardziej-niż-doskonalszy – *przyb. red.*).

► Dzisiaj jasne jest, że:

- intuicyjna *synteza* często poprzedza racjonalną analizę,
- wyklarowanie *pożądanego celu* więcej wyjaśnia niż zrozumienie przeszłych *przyczyn*,
- optymistyczny *finalizm* „dla czego” (w dwóch słowach), przewyższa pesymistyczną *przyczynowość* „dlaczego” (w jednym słowie),
- „poezja” twórcza *życia* (greckie *poiein*, „tworzyć”), przekracza „matematyczną” i stereotypową *sztywność materii* (greckie *mathema*, „to, co zostało zapisane”).

Toteż, w przeciwieństwie do psychoanalizy, Gestalt nie domaga się, by go uznano za *naukę*, lecz szczyty się statusem *sztuki* – towarzyszącej współczesnemu nurtowi badań, który przenika fizykę, biologię i filozofię, w poszukiwaniu spójni materii i energii, to jest ciała i ducha.

# Rozdział 2

## Terapeuta ucieleśniony

### Szczęście jako obowiązek

Co zapamiętaliśmy z tego wstępnego przeglądu informacji na temat terapii Gestalt?

► Między innymi to, że Gestalt dotyczy *nas wszystkich*. Może nam ułatwić lokalizację naszych barier i naszych trudności, umożliwić wypróbowanie nowych sposobów funkcjonowania, oswajanie naszych lęków, wątpliwości i naszego cierpienia. Jest epokowym przełomem w medycynie *prewencyjnej*: wcale nie trzeba cierpieć, żeby się leczyć. Zauważyliśmy, że chodzi w niej przede wszystkim o ciągłe poszukiwanie harmonii, lepszej „jakości życia”. Wszyscy mamy prawo do szczęścia.

Wychowanie przyzwyczailo nas do myślenia, że „na raj trzeba sobie zasłużyć”. Nie ma nagrody bez wysiłku: „Nic nie przychodzi samo...”, „Trzeba cierpieć, żeby być piękną...”, „Będziesz rodzić w bólu...”. Najlepsza droga do świętości, to być „dziewicą i męczennicą”! Życie duchowe chętnie się żywi ascezą.

Gdyby się dobrze zastanowić i przyrzeć uważnie, to wszystkie te nauki wcale się nie sprawdzają! „*Wiele dróg prowadzi do Mądrości* – powiadają orientalni sufi – *skoro szukacie, szukajcie w radości...*”

Po co kaleczyć sobie palce, nieustannie rozgrzebiując ziemię naszego ogrodu i próbować wyciągnąć z niej wszystkie kamienie? W każdym razie wyczerpie nas to bez reszty: im bardziej drążymy, tym więcej ich znajdujemy! Mimo całego wysiłku, w mojej głębie zawsze po-

zostaną jakieś kamienie! A gdybym tak zachował siły, żeby *podlewać moje kwiaty*? Albo, żeby je posadzić... choćby na kamienisku!

Każdy wie, że łatwiej rozwinąć to, co już się ma (zdolności muzyczne, sportowe, łatwość nawiązywania kontaktów itp.), niż daremnie walczyć ze swoimi „negatywnymi” rysami (przeczać palić, mniej się lenić, być mniej zarozumiałym itp.). Na pewno żadna terapia nie obejdzie się bez też i lęku, czy jednak koniecznie trzeba kontemplować trudne momenty ze swojej przeszłości, skoro można też, równolegle, pielęgnować swoją teraźniejszość i uczynić się jak najszcześniejszym?

Klienci Gestaltu są zazwyczaj bardzo zaskoczeni, gdy odkrywają, że można „pracować” nad sukcesem, udanym kontaktem, czy analizować swoje dobre samopoczucie, a nie zmuszać się wyłącznie do walki z problemami czy urazami. W rzeczy samej, nieustanne roztrząsanie nieszcześniejszego czy wstrząsającego epizodu, nierzadko prowadzi do jego utrwalenia w pamięci; wielokrotne wspomnianie ciężkiego żalu nie wystarcza do jego przezwyciężenia... Jeśli ciągle otwiera się i rozkrwawia rany z dzieciństwa, nigdy się ich nie zablizni: *raz a dobrze* (byłe nie za wczesnie!) *oczyszczoną ranę* trzeba zostawić, żeby się zasklepiła i już jej więcej nie rozdrapywać. Te pierwsze „zabiegi” często są bolesne, ale w trakcie kuracji stosuje się również łagodzące balsamy: delikatność i poczucie humoru.

*Nie unikajmy ani cierpienia, ani radości.* Psychoterapia Gestalt zmierza do odnalezienia pełni ludzkiego istnienia. Nie uprawiamy *terapeutycznego masochizmu*, zgodnie z modą, która podpowiada, że im terapia jest dłuższa, droższa i uciążliwsza, tym bardziej będzie „głęboka i wartościowa”! Twierdzenia typu „niedogie = niedobre”, „niedługie = niegłębokie” uparcie podtrzymują istniejące mity!

Kiedy na targu wysypie się ziemiaki z *tego samego* worka do trzech różnych skrzynek i sprzedaje się je po 5, 7 i 10 franków, to większość kupujących pospieszy do najdroższych! Niedawne podsumowanie amerykańskich badań nad wymiernymi efektami różnych terapii, dokonane na podstawie 80 prób statystycznych, nie



wykazało żadnej znaczącej korelacji między długością, ceną a potwierdzonymi rezultatami, ani na krótką, ani na dłuższą metę.

Skoro się opróżniło piwnicę z najbardziej *zawadających* *gratów*, najwyższy czas uporządkować parter, by korzystać ze swego domu. Tylko tam można odzyskać energię, a potem zawsze jeszcze będzie można zrobić drobne kosmetyczne zmiany.

*„Cóż więcej możemy zrobić dla tych, których kochamy, jak to, żeby samemu być szczęśliwym.”*

ALAIN (w: PROPOS SUR LE BONHEUR)

Tak oto obecność kogoś promieniującego szczęściem jest dla naszych bliskich darem, nie przytłaczajmy ich więc naszym oddaniem czy naszym poświęceniem. Nasze ciepło ich rozgrzeje. Chodzi już nie tylko o „prawo do szczęścia”, ale wręcz o „obowiązek bycia szczęśliwym”.

### Kontrolowane włączanie się i współodczuwanie

Gestalt zaleca rozluźnienie i zaufanie, mając na względzie towarzyszenie klientowi w „cyklu zaspokajania jego potrzeb” (*patrz rozdz. 4*). Jest to możliwe w klimacie ciepła i dzielenia się – sprzyjającym wszelkiemu wzrostowi – bez przeceniania frustracji jako uniwersalnego środka rozwoju.

Gestaltysta nie izoluje się chłodnym milczeniem, nie chowa się w postawie permanentnej neutralności, zwanej „życzliwością”; przeciwnie, chętnie manifestuje *współodczuwanie* (czyli *sympatię*), dzieli się myślami i uczuciami (w ramach „terapeutycznego wykorzystania swojego przeciwprzeniesienia”) i zbliża się do klienta, jak do prawdziwego „partnera”. Oczywiście, jego włączenie się jest *kontrolowane*, on nie wyraża wszystkiego, co czuje... ale wszystko to, co wyraża, jest tym, co czuje (postawa fundamentalnej *autentyczności*). Innymi słowy, on mówi to, co myśli, ale nie mówi wszystkiego, co myśli.

Nie jest też zobowiązany do „bezwartunkowej akceptacji” swego klienta: może sobie pozwolić na odrzucenie pewnych jego

propozycji. Mamy tutaj do czynienia z, dość specyficzną dla Gestaltu, oryginalną postawą terapeutyczną. Terapeuta jest na moje usługi, ale nie będzie robił byle czego, ani nie pójdzie ze mną gdziekolwiek bądź. Jeśli mam ochotę po raz trzeci rozważać moje reakcje na samobójstwo matki, może mi zaproponować *wyprowadzenie* czegoś innego: „A gdybyś mi tak dzisiaj opowiedział jakąś szczęśliwą scenę ze swojego dzieciństwa z jej udziałem?” Zbyt częste powtarzanie może się w końcu obrócić w rozgryzanie i przeżuwanie, a więc w wieczne roztrząsanie tego samego problemu. Jeśli zaś, przeciwnie, unikam przywołania przykrej sytuacji, terapeuta nie omieszcza mi tego uświadomić.

- Perls tak karykaturował trzy zasadnicze „postawy” terapeuty:
- „a-patia” psychoanalityczna: zycliwa neutralność, prawie bez włączania się i z minimum interwencji;
  - „em-patia” rogersiańska (zalecana przez psychoterapeutę Carla Rogersa): postawić się na miejscu klienta, żeby go lepiej zrozumieć, wibrować wraz z nim;
  - „sym-patia” gestaltowska: ofiarować klientowi obecność prawdziwego partnera, uważnego i kompetentnego, w rzeczywistym dialogu „Ja i Ty” (Buber). Jeśli się złościę, mój terapeuta może zachować spokój; ja mogę być smutny, a on nie...

### Wspólne poszukiwanie

Terapeuta nie „musi wiedzieć” wszystkiego, co mnie dotyczy. Jestem osobą *wyjątkową i oryginalną*, i mam prawo do własnego stylu funkcjonowania. Moje potrzeby i moje braki nie są takie same, jak sąsiada, nie przeżyłem braku ojca tak, jak mój brat...

Choćby mój terapeuta długo studiował (profesjonalne przygotowanie terapeuty Gestalt zajmuje przeciętnie 10 lat – wliczając *osobistą psychoterapię*, zawodowe *wykształcenie* i *praktykę* z udziałem *supernadzorcy*), choćby miał wielkie doświadczenie w ludzkich problemach, nie przyswoił sobie głębin *mojego* istnienia: jest jak przewodnik speleologii, obeznany z badaniami jaskiń..., ale *moją* odkrywa po raz pierwszy.

Jego praktyka daje mi poczucie bezpieczeństwa, wspomaga on mnie swoją techniką i wyposażeniem, ale odkrywa – *jednocześnie ze mną* – moje osobliwości, i stara się je respektować, podobnie jak skrupulatnie respektuje program wyprawy, który *sam sobie* na dzisiaj *wyznaczyłem*. To ja ustalam codzienną marszrutę, on mi jedynie towarzyszy, *nie narzucając mi swojego tempa, ani swojej trasy*. Jednak to on zapewnia bezpieczeństwo, może więc odmówić wyprawy zbyt niebezpiecznej bądź przedwczesnej. Może sobie również pozwolić na komentarze podczas wędrówki i wspomnieć mi niepotrzebne zwroty czy *unik*i. Przy końcu „wycieczki”, tego wspólnie dokonanego odkrycia, ewentualnie pomoże mi naszkicować jej mapę i zrobić wstępny bilans. Omówienie jej pozwoli również nazwać napotkane w drodze emocje i umożliwi lepszą orientację w trakcie następnej wyprawy.

### Ucieśnienie słowa

W tradycyjnych terapiach werbalnych emocje są na ogół pobudzane za pomocą słów, w Gestalcie zaś przeciwnie: doznania, obrazy i emocje często *poprzedzają* wypowiedź. Czuję napięcie, wyobrażam sobie imadło miażdżące mi pierś, terapeuta wzmacnia to doznanie ściskając mnie rękami, zaskakuje mnie mój krzyk, gdy się szamocę: „Zostaw mnie! Ty mnie dusisz! Chcę powietrza!... (*milczenie*). Chciałbym na trochę wyjechać... sam, choćby na kilka dni, na wakacje...”

Jak widzimy, terapeuta w pewnych przypadkach może interweniować, werbalnie lub fizycznie – jeśli uważa, że to może *wzmocnić* toczący się *proces*, co pozwoli klientowi, by sam nadał sytuacji swoisty sens.

Dopiero potem przeanalizuję – w obecności mojego terapeuty – sens (czy różne możliwe znaczenia) tego, co spontanicznie „wyrwało mi się z ust”; i będę mógł sobie uprzytomnić, na ile moje aktualne życie (rodzinne czy zawodowe) odwarza i pobudza dęcące doznania, ukrywane od dzieciństwa, wzmagające się w wieku dojrzewania. I to nie samo *uświadomienie* mnie od nich uwolni, lecz

*wypróbowanie*, bodaj symboliczne i improwizowane, odmiennych postaw (na przykład – wyzwoliłem się z uścisku mojego terapeuty). W istocie każde doświadczenie utrwała się, „wpisuje się w program” głębokich warstw układu limbicznego mojego mózgu, torując drogę nowym połączeniom neuronów (*patrz rozdz. 6*).

Wiadomo, że Gestalt może być również praktykowany w *grupie* terapeutycznej, lecz nawet wtedy pozostaje na ogół ukierunkowany na interakcje „w diadzie” – między terapeutą i klientem, aczkolwiek okazjonalne uczestnictwo pozostałych obecnych może być pobudzające. Mówimy zatem o terapii Gestalt w grupie (każdy „pracuje”, *kiedy ma ochotę* – w obecności grupy, jako *świadek* – w zróżnicowanym wycinku czasu, od kilku minut do pół godziny, a nawet godziny).

Skądinąd, istnieje wariant zwany Gestalem *grupowym*, bardziej nastawiony na aktualne interakcje między uczestnikami, a bliższy tradycyjnej „dynamice grup”. Ten także bywa interesujący, kiedy stosuje się Gestalt w obrębie *grupy zorganizowanej*, w instytucji lub w przedsiębiorstwie – gdzie wzajemne relacje międzyludzkie są motywowane nieświadomie, z jednej strony charakterem i indywidualną historią każdego, z drugiej przez same instytucje.

► Cały ten rozdział pokazuje, że psychoterapia Gestalt nie jest, ściśle mówiąc, terapią „indywidualną” czy „grupową”, lecz terapią „w diadzie”, obejmującą zarazem klienta i terapeuta<sup>1</sup>, zasilaną bez przerwy bogactwem tego, co dzieje się tu-i-teraz między dwoma partnerami<sup>2</sup>, przez kontakt i mnogość ich głębokich zna-

<sup>1</sup> który długo analizował swoje postawy i odpowiedzi w trakcie wstępnego przygotowania do zawodu, a później przy okazji regularnych sesji „supewizyjnych”.

<sup>2</sup> To, co się dzieje, często wykazuje paralelizm, nieświadomy, przejmujący, z tematem przywołanym przez klienta. Jeśli na przykład wspominał moją pasywność wobec „nadopiekuńczej” postawy matki w moim dzieciństwie, nierzadko odkrywam również pasywną uległość wobec poleceń terapeuty – fenomen ten zwany jest „przeniesieniem”.

czeń, zorientowaną na świadomość toczącego się procesu, i eksperymenty emocjonalne z nowymi postawami, wewnętrznymi i zewnętrznymi, dostosowywanymi i twórczymi<sup>3</sup>.

## Rozdział 3

Fritz Perls, ojciec Gestaltu

Wreszcie doceniony... w 75. roku życia!

*„Niczego nie wymyśliłem – mawiał Perls – ja tylko ponownie odkryłem to, co istniało od zawsze”. I rzeczywiście, „rewolucja” gestaltowska polega na tym, żeby otworzyć oczy na codzienne zjawiska, których wpływ na praktykę terapii był lekceważony:*

- wiedzieliśmy wszyscy, że „każdy sądzi według siebie”, lecz nadal daremnie poszukiwaliśmy obiektywizmu, zwanego „naukowym” ...
- wiedzieliśmy też, że „serce ma swoje prawa, których nie zna rozum”, ale obstawialiśmy przy tym, by postępować tak, jakby to głowa nami kierowała...
- wiedzieliśmy dobrze, że to habit czyni mnichą, ale bardziej szlachetne wydało się nam założenie przeciwne, i lekceważenie widomej „formy” ...
- wiedzieliśmy również, że „jak” wazy nie mniej niż „co”, że „wszystko zależy od sposobu”, Przypominał nam o tym Brassens: „*daje go tak, że jej chleb wydaje się ciastem*”, lecz pozostaliśmy zafascynowani „sednem rzeczy” ...
- skoro Jakaś Demostenes potrafił zostać wielkim oratorem, to wiedzieliśmy też, że nie jesteśmy ostatecznie skazani na więzienie, jakim jest nasza przeszłość...

Wszystko to wiedzieliśmy z doświadczenia, jednak nie wyciągaliśmy z tego wniosków przydatnych dla metod terapeutycznych.

---

<sup>3</sup> Na temat twórczego dostosowania, patrz dalej rozdz. 4.

Jak wielu geniuszy, tak też Fritz Perls był zdecydowanie skrajny, i manifestował to przy każdej okazji, prywatnie, jak i publicznie. Ani trochę nie nagiął się do konwencji i towarzyskich konwenansów. Zawsze wprost (wręcz brutalnie) wyrażał to, co czuje. Takie postępowanie sprawiło, że sporo kolegów stopniowo się od niego odsunęło. Nigdy nie kreował się na wielkiego mędrca czy proroka, wolał uchodzić za nieokreślanego ignorantę (mimo doktoratu z medycyny i filozofii). Z drugiej strony, konformistyczna Ameryka lat 50. nie była gotowa na przyjęcie jego prowokacyjnie liberalnego przesłania. Tak więc, mając 72 lata, nie był nikim więcej jak tylko półemerytowanym starcem, zmęczonym i nikomu nieznanym.

I oto w wieku 75 lat, przy okazji „Rewolucji 68”, nareszcie zostaje „odkryty” przez dziennikarza czasopisma *Life*, a jego zdjęcie zamieszczono nawet na okładce tego magazynu. To był prawdziwy triumf! „*Oto człowiek, który żyje w pełni autentycznie i nosi białą to, co wyznaje!*” I oto zbiega się publika, złaconiona powrotem humanizmu, po okresie inwazji zimnej technologii.

W każdy weekend Perls urządza pokazy i pogadanki na temat nowego stylu życia, wolnego i „ucieleśnionego”, na temat bezpośredniego, żywego i głębokiego kontaktu. W ciągu kilku minut rozpoznaje u każdego jego główny problem egzystencjalny, i proponuje drogi rozwiązania; największe sławy psychologii ze Wschodniego Wybrzeża Stanów Zjednoczonych pokonują 5000 km, żeby wziąć udział w „spektaklu”.

Terapia Gestalt wychodzi z cienia, a społeczność uznaje Perlsa za „ojca” tej nowej metody, która wkrótce podbija kontynenty: od Ameryki po Australię, od Japonii po Rosję... a to jeszcze nie koniec!

### Burzliwa droga

Friedrich Salomon Perls (później przyjął przydomek Fritz) urodził się w 1893 r. w obskurnej dzielnicy żydowskiego getta w Berlinie<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Bardziej szczegółowa biografia znajduje się w już cytowanej pracy: Ginger S. i A.: *Gestalt, terapia kontaktu*.

Jego ojciec był handlarzem win i, korzystając z częstych wyjazdów, wdawał się w rozliczne przygody. Pogardzał swoim synem, traktował go jak „kupę gówna...”, a ten z kolei go nienawdził; nie poszedł nawet na jego pogrzeb! Przez całe życie Fritz buntował się przeciw wszelkim paternalistycznym postaciom (w tym Freuda), i działał w ruchach anarchistycznych.

Matka była praktykującą Żydówką, miłośniczką teatru i opery (Fritz także zostanie nim na całe życie). Nader często kłóciła się z mężem, a nierzadko dochodziło do rękoczynów.

### Enfant terrible

Już w wieku 10 lat Fritz był niezośny: odmawiał odrabiania lekcji, fałszował dzienniczek z ocenami, niszczył dyscyplinę, którą matka go biła, i rzucał jej w twarz... W wieku 13 lat został wydalony ze szkoły. Jego buntownicze skłonności ujawniły się więc wcześniej.

Ojciec oddał go do terminu, ale on na własną rękę zapisał się do funkcjonującej na liberalnych zasadach szkoły, gdzie podjął naukę, a zarazem działał w ekspresjonistycznym teatrze o „lewackiej” proweniencji – grając w zespole, który propagował *totalne zaangażowanie* aktora w jego rolę. Później, w Nowym Jorku, będzie uczęszczał do *Living Theater*. Gestalt pozwolił mu rozwijać upodobanie do gry teatralnej, jak też do głębokiego wczuwania się w rolę... oraz do anarchistycznej autonomii.

Studia przerwała mu I wojna światowa, wtedy też uległ zatruciu gazem i został ranny w czoło w okopach na froncie.

Po wojnie, mając 27 lat, kończy robić doktorat z medycyny i specjalizuje się w neuropsychiatrii.

### Cztery psychoanalizy

W 33. roku życia Perls rozpoczyna swoją pierwszą psychoanalizę, u Karen Horney, która będzie go potem nadal wspierać, i dwadzieścia lat później przyjmie go jako pacjenta w Nowym Jorku.

Równolegle znajduje posadę lekarza asystenta u Kurta Goldsteina. Ten prowadzi badania nad zaburzeniami percepcji u osób z urazami mózgu, kierując się pracami z dziedziny psychologii postaci (psychologia Gestalt). To tam Perls spotka swoją przyszłą żonę Laure, która później również zostanie psychoanalitykiem, i będzie aktywnie uczestniczyć w opracowywaniu ich nowej metody. Później Fritz Perls podejmie jeszcze trzy inne psychoanalizy, zanim sam stworzy praktykę jako psychoanalityk.

Jego trzeci analityk, Eugen Harnik, jest szczególnie „rygorystyczny”: nieustannie zachowuje neutralny dystans, unikając choćby uścisku dłoni swoich pacjentów, i wymawiając nie więcej niż jedno zdanie na tydzień. Kiedy chce się pożegnać, skrobie nogą w podłogę, nie zdradzając się tonem głosu! Jednakże Perls odbywa z nim analizę bardzo skrupulatnie, codziennie przez 18 miesięcy. Jak to było przyjęte u ortodoksyjnych psychoanalityków, Harnik zabierał pacjentom podejmowania podczas trwania leczenia ważnych decyzji, żeby przypadkiem decyzja ta nie uległa wpływowi kuracji. To też kiedy Fritz zdecydował się ożenić, musiał przerwać swoją analizę i „radośnie zamienił psychoanalityczną kanapę na małżeńskie łóżko”. Ma wtedy 36 lat, a Laura jest o 12 miesięcy młodsza.

Czwarta analiza była znacznie mniej klasyczna; odbył ją u Wilhelm Reicha, przyszłego dysydenta myśli Freudowskiej, prekursora *bioenergetyki*. W przeciwieństwie do Harnika, Reich używał techniki *aktywnej*, nie wahał się dotykać ciała swoich pacjentów, pomagając im w ten sposób w uświadomieniu ich napięć. Nader bezpośrednio podchodził do seksualności (uważając orgazm za główny czynnik równowagi), jak również do agresji, i prowadził walkę polityczną o bardziej liberalny marksizm – co zresztą doprowadziło do wykluczenia go z szeregów partii komunistycznej. Wkrótce zostanie też wykluczony z Międzynarodowego Towarzystwa Psychoanalitycznego za swoje zbyte „zaangażowane” praktyki. Perls jednakże zachowa dla niego wiele szacunku, a następnie rozwinię w swoim Gestalcie sporo reichowskich założeń.

W 1934 r., w wieku 41 lat, Perls ucieka z nazistowskich Niemiec i osiada w Afryce Południowej, gdzie zakłada Południowo-

afrykański Instytut Psychoanalizy. Utrzymuje więc *tradycyjną* praktykę: 5 sesji tygodniowo, po 50 minut każda, bez żadnego kontaktu z klientami. Później powie, że stał się „wyrachowanym trupem, jak większość psychoanalityków tamtego czasu”. Zdobywa tam mozną klientelę, a wkrótce również sławę i bogactwo: instaluje się w okazałej rezydencji, z kortem tenisowym, prywatnym basenem i... torem do jazdy szybkiej na lodzie! Pilotuje swój samolot, i wraz z małżonką prowadzi godne mieszczan, wielce światowe życie.

## Zerwanie

Dwa lata później dojdzie do wielkiego zerwania: Perls udaje się do Pragi na Międzynarodowy Kongres Psychoanalizy, gdzie wygłasza wystąpienie na temat *oporu oralnego*. Utrzymuje w nim, że instynkt *głodu* jest również istotny, jak instynkt seksualny, oraz że *agresja* jest zachowaniem mającym pozytywne znaczenie dla przetrwania, a pojawia się u człowieka wraz z pierwszymi zębami. Koledzy przyjmują go lodowato. Freud kieruje doń zaledwie kilka słów, a Reich ledwo go poznaje – chociaż przez dwa lata codziennie prowadził jego analizę! Perls czuje się głęboko dotknięty i przez całe życie będzie chował urazę do swoich dawnych mistrzów.

Po powrocie do Afryki Południowej, Perls redaguje swoją pierwszą książkę *Ego, Hunger and Agression (Ja, głód i agresja)*, która zostanie opublikowana w 1942 r. Pierwsze wydanie miało podtytuł *Reuizja teorii Freuda...*, ale ten ostatni, jak wiadomo, źle znosił krytyków! Widać już w niej, jak się zarysowuje to, co po 9 latach mentalnej ciąży stanie się terapią Gestalt: waga obecnej chwili, miejsce ciała, bezpośredni kontakt, docenienie uczuć, całościowe podejście, rozwinięcie u pacjenta poczucia odpowiedzialności itd.

## Ameryka

Po II wojnie światowej, w 1946 r., Perls decyduje się wszystko rzucić: rodzinę, komfortową sytuację, bogatą klientelę, i, w poszukiwaniu nowego życia, wyjeżdża, licząc na los szczęścia, do

Stanów Zjednoczonych. Ma już 53 lata. W Nowym Jorku zdobywa sobie nową klientelę, ciągle jako psychoanalityk – chociaż „odszczerpienie”; nadal jednak używa tradycyjnej kanapy, i zasadniczo pracuje metodami werbalnymi, bez efektywnej mobilizacji ciała. Praktykował więc jako *psychoanalityk* w sumie 23 lata, zanim w 1951 r., mając 58 lat, oficjalnie wprowadził swoją nową metodę.

W Nowym Jorku, jak za swoich młodych lat, znów podejmuje życie członka cyganerii, pośród „lewicujących intelektualistów”: pisarzy i ludzi teatru „nowej fali”. Uczęszcza do *Living Theater*, postulującego bezpośrednie wyrażanie uczuć, tu-i-teraz, poprzez spontaniczny i bliski *kontakt* z publicznością, stosuje improwizację zamiast tradycyjnego ćwiczenia ról metodą powtarzania tekstu.

Żona dołącza do niego w Nowym Jorku, i w każdy wtorek wieczorem zbiera się u nich *Grupa Siedmiu*, składająca się z obojga Perlsów, Paula Goodmana (pisarza polemisty, który nada formę rękopisom Perlisa), Isadore'a Froma (filozofa fenomenologa, który rozpowszechni *teorię Self*), Paula Weisza (który wprowadza Perlisa w zen) i innych.

### Oficjalne narodziny terapii Gestalt

Mamy więc 1951 r., gdy oto ukazuje się *piersze wydanie* książki zatytułowanej *Gestalt Therapy*, zredagowanej zasadniczo przez Paula Goodmana, na podstawie dostarczonych przez Perlisa odręcznych notatek. Książka, napisana niejasnym językiem, nie odniosła większego sukcesu: sprzedado się zaledwie kilkaset egzemplarzy. Trzeba będzie poczekać *jeszcze dwadzieścia lat*, zanim Isadore From uczyni ją znaną, do chwili, gdy terapia Gestalt wreszcie zdoła się „przebić”.

Od 1952 r. Perls, jego żona, Goodman i Isadore From rozpoczynają nauczanie nowej metody w dwóch skromnych instytucjach, w Nowym Jorku i w Cleveland koło Chicago. Powodzenie jest umiarkowane, studenci jeszcze jeszcze niezbyt liczni, więc Perls po-

dejmuje *tournée* informacyjne, starając się zaznajomić ze swoim podejściem całą Amerykę: od Kanady (na północy) po Kalifornię (na zachodzie), nie zapominając o Florydzie (na południu).

### Spóźniona miłość

Jesteśmy oto w 1956 r.: Perls jest zmęczony i zmęczony „wotaniem na puszczy”. Oddala się od swojej żony Laury. Jest chory na serce (wypala po trzy paczki papierosów dziennie). Ma 63 lata, uważa swoje życie za „skończone w zupełnej obojętności i braku zrozumienia”, i decyduje się przejść na emeryturę w Miami, na słonecznej Florydzie. Wynajmuje małe mieszkanie – do którego ledwie dociera światło. Żyje sam, ponury i wycofany. Przyjmuje na terapię kilku klientów, ale nie ma żadnego przyjaciela. W obawie przed atakiem serca nie utrzymuje żadnej aktywności seksualnej...

I oto staje się cud! Zakochuje się w nim Marty, młoda 32-letnia kobieta. Miłość budzi słabnącą energię postarzałego mężczyzny, otwiera dwa lata namiętności i spóźnionego szczęścia... do czasu, aż Marty opuszcza go dla młodszego kochanka!

Fritz znów podejmuje wędrówne życie, jeżdżąc z wykładami i pokazami od miasta do miasta. Mając 70 lat wybiera się w 18-miesięczną podróż po świecie; zatrzymuje się zwłaszcza w małych izraelskich wioskach, zamieszkałych przez młodych artystów „bitników”. Jest zafascynowany ich liberalnym i pełnym zaufania stylem życia, sam nawet zabiera się do malowania. Potem udaje się do Japonii, i na kilka miesięcy wstępuje do klasztoru *zen*..., lecz nie dostępuje tam *satori*, spodziewanej iluminacji. Wraca mocno zawiedziony.

### Kalifornia

W kwietniu 1964 r. Perls osiada w Esalen, na południe od San Francisco, w posiadłości, która odgąd stanie się sławna i ochrzczona „mekką psychologii humanistycznej”. Dwóch mło-



dych Amerykanów, pasjonujących się psychologią i orientalizmem, właśnie założyło tam *Centrum Rozwoju Potencjału Ludzkiego*, i ścigało znanych wykładowców, by ożywić seminaria i zajęcia praktyczne.

Fritz organizuje tam kilka sesji Gestaltu i mnoży pokazy. Ale jego godzina jeszcze nie wybiła: większość jego zajęć nie przyciąga więcej jak 4 czy 5 uczestników!

I oto wielki ogólnostanowiowy ruch 1968 roku, rozpoczęty „zrywem” kalifornijskich studentów, znudzonych *american way of life*. Po co gromadzić bogactwa, jeśli się nie jest szczęśliwym? Szalona pogon, żeby mieć i mieć więcej, ustępuje miejsca dążeniu, aby być i być lepiej – poszukiwaniu jakości życia. Zamienia się garnitury i krawaty na sprane dżinsy, opuszcza się wielkie fabryki na rzecz *cottage industry* (zdalnie sterowana praca w miejscu zamieszkania, w małych zespołach, wkrótce faworyzowana dzięki mikroinformatyce i telekomunikacji). Powstaje królestwo *small is beautiful* i *paradise now*, podczas gdy w Paryżu rozkwitają na murach afisze: „Zabrania się nie afiszować”, „Wyobraźnia do władzy”, „Zabrania się zabraniać”, „Poezja jest na ulicy”...

Magazyn *Life* prezentuje idee Perlisa, jego poszukiwanie autentycznego życia w bezpośrednim kontakcie człowieka z człowiekiem, bez sztuczek. Jego seminaria gwałtownie „eksplodują”: ponad 300 osób przychodzi codziennie, by go posłuchać, i ubiega się o to, by przez kilka minut z nim „pracować”. A on wprowadza nowe, spektakularne techniki publicznego dialogu z sobą samym: „klient” wchodzi na scenę, siada na „hot seat” (dosłownie: gorące krzesło, ale w żargonie to wyrażenie oznacza też krzesło elektryczne dla skazanego na śmierć!), naprzeciw pustego krzesła i zwraca się do swoich bliskich – czy raczej do wewnętrznego obrazu, jaki sobie o nich wyrobili:

– Mamo, czemu tak wcześniej umarłaś? Opuściłaś mnie, choć cię jeszcze potrzebowałem; mam ci to za złe...

Perls, daleko bardziej niż na treść wypowiedzi, zwraca uwagę na ton głosu, postawę, kierunek spojrzenia, na proces wyobrażonego spotkania. Rozmawiając z samym sobą, czy współdziałając

z Perlssem, klient zyskuje świadomość całych polaci swojej osobowości, które dotąd pozostawały w cieniu, ukryte pod *introjekcją* (myśli, jakie mi wpojono, niekoniecznie są zgodne z moim głębokim poczuciem. Na przykład: „Nie mogę się gniewać na chorego nieszczęślika”, lub: „Mężczyzna nie powinien płakać” itp.), albo też były stłumione, „retrofleksyjne”.

Jego seminaria są rejestrowane na taśmie filmowej, a jedno z nich zostaje w 1969 r. opublikowane pt. *Gestalt therapy verbatim* (tłumaczone na francuski jako *Reves et existence en Gestalt-thérapie*... nakład niestety wyczerpany!). Wydanie to przyczyniło się do upowszechnienia nowej metody. Wielu znanych specjalistów zjeżdża zewsząd, by zobaczyć genialnego Perlisa przy pracy. Eksperymentują wraz z nim podczas roboczych sesji, inspirowaną jego pomysłami: Gregory Bateson (założyciel Szkoły Palo Alto), Alexander Lowen (twórca analizy bioenergetycznej), Eric Berne (twórca analizy transakcyjnej, czyli AT), John Lilly (wynalazca „kesonu izolacji zmysłowej”), Stanislaw Grof (autor eksperymentów z LSD, twórca „holotropicznego oddychania” i psychoterapii transpersonalnej), John Grinder i Richard Bandler (twórcy neurolingwistycznego programowania, to jest NLP) i inni.

#### Gestaltowski kibuc

Wtedy Perls postanawia założyć wspólnotę, rodzaj „kibucu” – gdzie można by „żyć Gestalem przez 24 godziny na dobę”. Po tym, jak przeszedł od Gestaltu indywidualnego do Gestaltu w grupie, teraz przechodzi od Gestaltu w grupie do Gestaltu w codziennym życiu. Kupuje starą przystań rybacką na wyspie w Vancouver, na skraju zachodniego wybrzeża Kanady, i urządza się tam wraz z kilkoma wiernymi uczniami. Wszyscy dzielą czas między psychoterapię, kształcenie się i wspólną pracę. Perls mówi o sobie: „jestem wreszcie szczęśliwy i spełniony”.

Szczęście trwa jednak krótko: następnej zimy, wracając z ostatniej podróży do Europy, umiera na atak serca, w marcu 1970 r., kończąc tym samym długą, zupełnie nietypową drogę życia.

► Co zapamiętać z tej niezwyklej biografii? Kilka wątków do refleksji:

- Geniusz rzadko jest „przystosowany” do swego otoczenia: „*Nie afirmujemy się inaczej, jak przeciwstawiając się*” (Wallon).
- Niektórzy geniusze objawiają się bardzo wcześnie (Cham-pollion, który rozszyfrował egipskie hieroglify, wszedł do Akademii Nauk w 17. roku życia), inni zaś bardzo późno: Perls nie był „uznawany” aż skończył 75 lat!
- Gestalt długo kielkował w umyśle tego Żyda, niemieckiego lekarza, który przez 23 lata uprawiał psychoanalizę; zatem nie jest „amerykański”... ani nie ignoruje psychoanalizy!
- Nowa teoria nie może się rozpowszechnić, zanim środowisko nie będzie gotowe na jej przyjęcie.

## Rozdział 4

### Teoria self

Self... którego nie ma!

Przywołaliśmy do tej pory pewną ilość wewnętrznych założeń terapii Gestalt, jak też kilka fundamentalnych *postaw*, które z nich wynikają. Nie opisaliśmy szczegółowo *teorii, metody*, ani *technik* tego nowego podejścia. Nie zrobimy tego i tutaj, jako że książka ta przeznaczona jest nie tyle dla zawodowych gestaltystów, co raczej dla szerokiego odbiorcy i dla „klientów”, czy potencjalnych użytkowników<sup>1</sup>.

Przypomnimy jedynie, że teoria<sup>2</sup> nigdy nie rościła sobie pretensji, by zobrazować lub objaśnić „prawdę”; jest „intelektualną konstrukcją, metodyczną i zorganizowaną, o charakterze *hipotetycznym* i syntetycznym, opracowaną w celu dydaktycznym” (słownik Roberta). Jej podstawowym zadaniem jest więc proponowanie *tymczasowego* odczytania faktów bądź zjawisk – która nadaje im wyraźną *spójność*, pozwalającą je lepiej uchwycić, a nawet przewidywać. W zasadzie nie wymaga się od niej, by była *prawdziwa*, lecz jedynie *użyteczna i wygodna*.

Nie będzie więc ani szczegółowego wykładu historii, ani rozprawy o aktualnych postępkach w omawianej dziedzinie, o konku-

<sup>1</sup> Zwiąszcza ten rozdział, zaś ci, którzy odbywają zawodowe szkolenie w dziedzinie terapii Gestalt, mogą sięgnąć po pełniejsze opracowanie, już wielokrotnie cytowane: Ginger S. i A.: *La Gestalt, une thérapie du contact*, Paris, Hommes et Groupes, 1987 (5 wyd. 1994).

<sup>2</sup> W grece *theoreo*: oglądać, badać, kontemplować (sąd *teart*), a *theoria*: czynność (proces) patrzenia, badania, myślenia abstrakcyjnego.



niących między sobą tendencjach i subtelnych różnicach między koncepcjami poszczególnych autorów. Wystarczy nam prosty zarys tego, co przyjęło się nazywać *teorią self* – w którym zawiera się definicja i „funkcje” *self*, ogólny pogląd na twórcze przystosowanie w kontakcie granicznym, oraz na cykl kontaktu i jego zakończenia (czy „opory”). Ta teoria wywodzi się zasadniczo z II tomu *Gestalt Therapy* (1951), zredagowanego przez Paula Goodman, na podstawie odręcznych notatek Fritza Perlsa, a została spopularyzowana – znacznie później – przez Isadore’a Froma (zmarłego w 1993 r.).

Dotyczy to zwłaszcza *teoretycznych* rozważań nad pojęciem – *self* – o tyle bardziej złożonych, ... że coś takiego nie istnieje! Ani wy, ani ja, nie dysponujemy *self* – w gestaltowskim znaczeniu tego terminu! *Self* ma niewiele wspólnego z freudowskim *ego* czy jungowska *jaźnią*, bądź z *Dorošym* z analizy transakcyjnej; i też nie więcej z *self* Winnicotta, bowiem nie chodzi tu o mnie, lecz o *mój sposób bycia*, w tym konkretnym momencie, w tym konkretnym miejscu, chodzi o zjawiska zachodzące w trakcie „granicznego kontaktu” między mną samym i moim bezpośrednim otoczeniem. Chodzi o aktualny styl mojego „twórczego przystosowania” w określonym *polu*. Moje *self* jest więc wysoce *zmienne* i głęboko związane z fenomenologicznym postrzeganiem świata, przedkładającym chwilowy, subiektywny *proces* nad poszukiwanie trwałych, zobiektywizowanych jakości bytu.

Przerwiemy te rozważania, istotne, ale filozoficzne i techniczne, a zadowolimy się pobieżnym przejrzeniem paru ich konkretniejszych pochodnych, z jakimi będziemy się stale spotykać, na każdej z czterech komplementarnych płaszczyzn zastosowania Gestaltu:

- terapii zwanej „indywidualną” (lub „w diadzie”),
- grup terapeutycznych czy osobistego rozwoju,
- praktykowania Gestaltu w instytucji,
- jego zastosowania w obrębie przedsiębiorstw przemysłowych i handlowych.

## Cykl kontaktu

„A jednak się kręci”, krzyczał Galileusz wobec sceptycznych sędziów inkwizycji. Dziś już nikt nie wątpi, że w kosmosie *kręci się wszystko*: począwszy od elektronów na ich małych orbitach atomowych, a na planetach i galaktykach kończąc. Wiatr także się kręci, i fortuna, i losy narodów i teorii; wszystko jest *cykliczne*, od pór roku do etapów życia, i nasz „wewnętrzny zegar biologiczny” (sterowany zwłaszcza przez *epiphysis cerebialis* czyli gruczoł szyszynki, który reguluje sen, trawienie, owulację... jak też zaburzenia związane ze „zmianami rozkładu jazdy”) również cyklicznie ustawia tętno serca, temperaturę, wydzielanie hormonów, nasz nastrój i aktywność dobową, miesięczną, sezonową.

Podobnie też każde inne doświadczenie układa się w *cykl*: rozpoczyna się, rozwija i kończy. Nasze wewnętrzne życie jest złożonym łańcuchem cykliów, dopasowanych do siebie nawzajem jak „rosyjskie matryoski”. Czytanie tej książki miało swój początek, teraz ma ciąg dalszy, a wkrótce się skończy, ale sytuuje się w cyklu waszego dnia, ten zaś jest włączony w tydzień, i tak dalej; analogicznie nakładają się cykle waszego ciała, waszych miłości, aktywności zawodowej, zaangażowania społecznego czy politycznego.

Co chwilę na pierwszym planie pojawia się „dominująca figura”, a reszta na moment chowa się w „tło”; i tak, gdy jesteście pochloneci lekturą, „zapominacie” o bólu pleców, który schodzi na drugi plan. Przód sceny przyciąga wasze zainteresowanie kosztem „pejzazu”. Waga takiego nieustannego przeplatania się *figur* z *tem* była już podkreślana w *psychologii postaci*, u progu XX wieku.

Terapia Gestalt wzięła pod uwagę tę podstawową cechę funkcjonowania człowieka. Perls i Goodman (1951) zaproponowali więc, by każde doświadczenie podzielić na *cztery* główne etapy, ułożone zgodnie z pojęciem *kontaktu*: pre-kontakt, wejście w kontakt, pełny kontakt i post-kontakt. Za takim podziałem każdej akcji przemawia jego prostota... jednak nie oddaje on całości obserwowanych fenomenów.

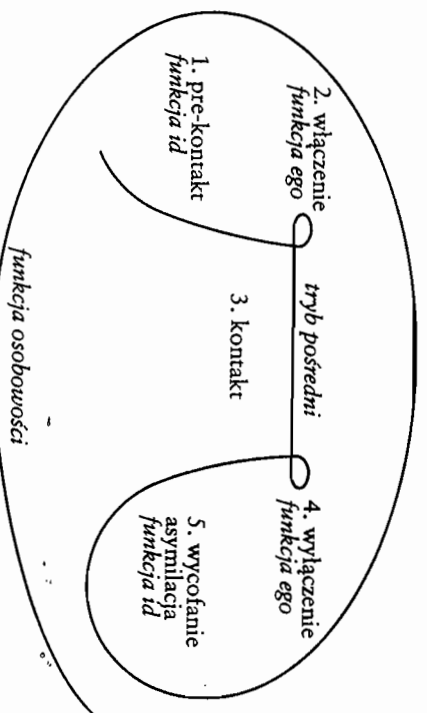
W konsekwencji takiego postawienia sprawy inni autorzy starali się określić nuanse tego procesu, by lepiej przystawał on do różnych życiowych sytuacji: od „minicyklu” zaspokajania potrzeb fizycznych, jak głód, pragnienie, do dłuższych i bardziej złożonych cykli ewolucji związku uczuciowego albo kariery zawodowej.

I tak na przykład Joseph Zinker (1977) wyróżnia sześć faz: doznanie, uświadomienie czy „awareness”, mobilizacja energii, akcja, kontakt i wycofanie; Michel Kazetff (1978) dorzuca fazę „spełnienia”, poprzedzającą wycofanie...

► Ja ze swej strony ustaliłem *pięć* zasadniczych faz (patrz rys.):

- 1) pre-kontakt
- 2) włączenie
- 3) kontakt (lub „pełny kontakt”)
- 4) wyłączenie
- 5) asymilacja doświadczenia.

Moją szczególną uwagę przyciągają *dwie* z tych faz; te mianowicie, które poprzedzają pełny kontakt bądź następują tuż po nim – i będą w znacznej mierze warunkować jego powodzenie lub porażkę. Nazwałem je: *włączenie* i *wyłączenie*.



Rys. 4.1. Cykl kontaktu w pięciu etapach (S. Ginger, 1989)

Proponowany schemat przypomina grecką literę *pi*, która według mnie symbolizuje przejście od średnicy do koła, od prostej linii do cyklu, od projektu do jego wypełnienia.

Dwie *pełne* zaznaczają przełomowe punkty cyklu, krótkie chwile, kiedy nawiązuje się akcja i kiedy się ona kończy, przed fazą asymilacji.

Takie rozwiązanie wydało mi się przydatne, jako że zdecydowana większość trudności – tak *klienta*, jak *terapeuty* – sytuuje się w tych dwóch *kluczowych momentach* cyklu: tuż *przed* fazą właściwego kontaktu i tuż *po* niej, czyli w momencie *wejścia w kontakt* oraz *przed* wycofaniem.

Tym sposobem doszedłem do *pięciofazowego* cyklu:

## 1. Pre-kontakt

Do *wyłonienia* się potrzeby, pragnienia, projektu (czy jakiejś sytuacji), konieczny jest dostatecznie długi czas *pre-kontakt*, co zostało już *wyszczególniono omówione* przez większość gestaltowskich autorów. Aby spotkanie było owocne, powinno być poprzedzone paroma nieformalnymi przekazami; stosunek miłosny zakłada odpowiedni czas pożądania, potem grę wstępną; relacja handlowa wymaga czasu na „oswojenie” klienta; w Gestaltcie pracę nad sobą poprzedza czas utajenia, przygotowujący ustalenie „więzi terapeutycznej”... Brak pre-kontakt (jak też jego nadmierne rozciąganie w czasie), wskazuje na dysfunkcję psychologiczną lub społeczną.

## 2. Włączenie

Często nie docenia się wagi momentu *wejścia w kontakt*. Chodzi tu o kluczowy moment, gdy akcja „się zawiązuje”, kiedy przystępuje się do pracy podczas sesji terapeutycznej, gdy angażuje się w związek, w działanie jakiegoś zgromadzenia, w decyzję czy projekt.

Dlatego też zaproponowałem, by tę fazę nazywać *włączeniem*. Słowo wydaje się znaczące: kojarzy mi się z początkiem zawodów

sportowych, z interakcją (kompletowanie czy dołączenie do drużyny siatkówki, dołączenie do meczu szermierki itp.). Zauważmy, że włączenie nie zawsze w pełni angażuje naszą świadomość (*awareness*), i nie zawsze wymaga mobilizacji energii: czasem jest owocem intuicji, jakiegoś progresywnego „poślizgu”, albo przeciwnie, sytuacji, która „huśta”... Niemniej, cokolwiek by to było, włączyło się i ruszał. Jakie by nie były powody czy uzasadnienia, nadchodzi ten moment, gdy „staje się, poszło!”, uchwycenie i rozmyślnie wykorzystanie tego decydującego momentu wydaje mi się istotne.

### 3. Kontakt

Sam kontakt bez żadnej wątpliwości daje się jeszcze podzielić na wiele kolejnych faz, których porządek bywa zmienny, zależnie od sytuacji. Ich szczegółowe różnicowanie w praktyce terapeutycznej ani w jakiejś innej relacji, nie wydaje mi się jednak zasadne: „sprawa biegnie swoim torem”, wznosząc się i opadając, jest więc czas, by pomyśleć, czy jest się w fazie orientacji (wyboru), akcji lub interakcji...

### 4. Wyłączenie

Drugim ważnym momentem do zagospodarowania jest właśnie „wyłączenie” – chwila, gdy sytuacja „rozwiązuje się” w taki czy inny sposób, a w każdym razie widać, że faza działania dobiegła końca; trzeba z niej wyciągnąć wnioski, choćby dorażne. *Przed właściwą fazą wycofania, przed dłuższym czy krótszym okresem trawienia, asymilacji – świadomej i nieświadomej – doświadczenia, znajduje się ów przełomowy moment końca: zatrzymanie, rozdzielenie, konkluzji. Chwila, gdy skończy się wieczór, gdy kochankowie się rozstają, gdy opuszcza się swojego terapeuty (do następnej sesji... albo ostatecznie). Takie mocne chwile ze-  
nuania wyznaczają życiową drogę; trzeba podsumować wykład, opuścić zebranie, ale też opuścić rodziców, skończyć studia, zre-*

zygnować ze swojej pracy czy partii, rozwieść się, przeprowadzić, iść na emeryturę... Nie jest się już w pełnym kontakcie, ale też nie jest się jeszcze w stanie spoczynku-asymilacji, jest się w *krótkiej chwili wyłączenia*, która może trwać dalsze kilka minut, wiele dni... lub długie lata (por. „praca z osobami w sytuacji załoby”).

Twierdząc, że jak w codziennym życiu, tak też w praktyce terapeutycznej, często mamy tu do czynienia z momentem trudnym, źle „rozegranym”, niepotrzebnie *odwlekającym* albo nazbyt *pospieszonym*. Tymczasem, w klasycznych koncepcjach gestawiskich, ta istotna dla całego cyklu faza wydaje się nie dość podkreślona, a tymczasem zasługuje na więcej uwagi. Tym bardziej, że dla początkujących terapeutów jest to zwykle ciężki orzech do zgryzienia... podobnie jak dla wielu polityków!

### 5. Asymilacja

Nie będę się rozwodził nad tym, czym jest dla mnie piąta faza cyklu: *wycofanie*, w sensie *asymilacji*. Większość autorów podkreśla jej znaczenie, i nikt nie przeczy, że kształcenie czy psychoterapia – podobnie jak miłość – rozgrywa się tak samo *między* spotkaniami, jak i podczas nich.

► Podsumowując, *włączanie* i *wyłączanie* nie są na ogół długimi okresami, lecz krótkimi, drażliwymi chwilami decyzji – łatwymi do uchwycenia; przypominają mi start i lądowanie samolotu. Szczególnie godna podkreślenia wydaje mi się faza *wyłączenia*, która *poprzedza* wycofanie i nie powinna być z nim mylona. To na niej w znacznej mierze opiera się ewentualna późniejsza asymilacja całego doświadczenia.

#### „Funkcje self”

Podczas tych rozmaitych etapów „cyklu doświadczenia” bądź „cyklu kontaktu”, moje *self* (tj. w końcu mój aktualny sposób

adaptacji do otoczenia) nieustannie ewoluuje; „funkcjonuje” zasadniczo na *cztery sposoby*, tradycyjnie nazywane „funkcjami self”: „id”, „osobowość”, „ja” i „tryb pośredni” – w kontekście Gestaltu te terminy mają specyficzny sens:

- Id dotyczy świata moich doznań, *potrzeb* (świadomych i nieświadomych) i popędów: głodu, zmęczenia, pożądania seksualnego. Ono mi się narzuca, poniekąd „mną powoduje”, bez dobrowolnej decyzji z mojej strony.
- Osobowość stanowi „tło”, na którym objawiają się te potrzeby, jest tym, co we mnie *trwałe*, moim historycznym wyznacznikiem, który pozwala mi się rozpoznać jako „tego, który ma zwyczaj...”. Jest moim wyobrażeniem samego siebie, a zwłaszcza jego werbalnym przekładem: „jestem człowiekiem, który...”. *Osobowość* manifestuje się *przed i po* każdym „cyklu”, warunkuje go i „żywi się” nim; każde raz przyswojone doświadczenie wzbogaca ją, aktualizując mój obraz siebie.
- Ja dotyczy moich świadomych i przemyślanych wyborów, za jakie czuję się w pełni odpowiedzialny, i które pozwalała mi kierować moim zachowaniem. Stosownie do *aktualnych* potrzeb i mojej *stałej* osobowości, podejmuje swoje decyzje (funkcja *ja* zależy więc od *id* oraz od *osobowości*). Chodzi o to, czego *ja chcę*, co dzisiaj postanawiam, w tym konkretnym środowisku, w *polu* dziejącego się doświadczenia.
- „Tryb pośredni” przypomina grecką koniugację, nie jest ani aktywny, ani pasywny, lecz zarazem i taki, i taki. Bliski jest naszej odmianie „czasowników zwrotnych”: kiedy „*ja się* myję”, jestem równocześnie *podmiotem i przedmiotem* mojego działania; tak samo, gdy „*my ze sobą* rozmawiamy” w „dialogowej” *interakcji*: jest to pełny kontakt, wymiana między mną i kimś drugim, między mną i moim otoczeniem.

Psychoza związana jest z zaburzeniem funkcji *id* i *osobowości*, występującym zwłaszcza na początku i przy końcu cyklu (pre-

-kontakt i asymilacja); nerwica związana jest z zaburzeniem funkcji *ja*.

### Mechanizmy oporu

W praktyce cykl nie zawsze toczy się gładko, pojawiają się w nim *przerwy*, poślizgi czy przesunięcia, skoki, zwroty w tył itp. W Gestalcie te zakłócenia noszą ogólną nazwę „oporów”. Wyróżnia się ich *pięć podstawowych rodzajów*: *konfluencja*, *introjekcja*, *projekcja*, *retroflexja*, *defleksja* (niektórzy autorzy dodają *per fleksję*, *egotyzm*, *inwalidację* [uniemożliwienie, pozbawienie mocy – *przyp. red.*] itd.). W istocie rzeczy, większość z nich funkcjonuje jako „mechanizmy obronne”, czyli doraźne odruchy służące *bezpieczeństwu*, często jednak bywają *przesadne*, nieadekwatne lub *anachroniczne*: zatem zbroja, która pierwotnie miała mnie chronić, stopniowo staje się zawadą, bardziej mnie krępuje niż mi służy. Gestalt zachęca mnie do wykrycia tych mechanizmów i podzielenia ich według rodzajów; pomaga mi pozbyć się tych, których już nie potrzebuję albo w danym przypadku zamienić sztywną zbroję na bardziej giętką i lepiej dopasowaną „kolczugę”.

Wzamy kilka pospolitych przykładów:

- *Konfluencja* jest *patologiczna*, o ile już wcześniej nie istnieje granica między mną i innym – jeśli zona towarzyszy mi na meczu rugby, a ja ciągle chodzę z nią na zakupy, gdy nasz związek staje się „fuzją” i nie wiadomo już, kto czego chce. Pozostaje natomiast *zdrowa*, gdy dzieje entuzjazm z moją drużyną sportową, gdy mechanizm ten przybiera formę wspólnego dla rodziny przeżywania radości przy okazji czyichś urodzin, wspólnej walki prowadzonej przez moją partię polityczną. Niemniej, ta zdrowa konfluencja nie powinna wykraczać poza ustalone ramy, inaczej dochodzi bowiem do „poślizgu” – jeśli głosuję tak, jak kapitan mojej drużyny futbolowej, jeśli partia narzuca mi styl, w jakim mam się na co dzień ubierać, albo jeśli ślepo ulegam guru jakiejś sekty.

- **Introjekcje** są tym, co „połknąłem bez dobrego przeżucia czy przetrawienia”. Niektóre konfluencje są konieczne dla współżycia społecznego – nauczyłem się, że trzeba szanować cudze dobro, punktualnie przychodzić na zebranie, nie krzyczeć na ulicy... Ale „przyswoilem” też sobie, że nie należy się masturbować (dziś wiadomo, że jest to normalny środek pobudzania seksualności), że trzeba milczeć i dostosować się do poglądów rodziców i nauczycieli – za cenę zahamowania całego rozwoju! A niby to dlaczego nie miałbym zmanifestować swojej *specyfiki*, łącznie z *asertywnością* (zachowaniem kogoś, kto afirmuje się poprzez własne sądy, „asercje”, bez omieszczenia, i bez przesadnej fanfaronady, zgodnie ze poczuciem własnej wartości i w odpowiednim momencie). Tak naprawdę, wiele pochodzących z czasów mojego dzieciństwa introjekcji niepotrzebnie mi ciąży, zamiast ułatwić mi życie w wolności.
- **Projekcja** polega na przypisaniu drugiemu tego, co dotyczy mnie (często po to, abym się tego nieświadomie pozbył) – pod „wyglądasz dziś na zdenerwowanego” może się ukrywać moje własne niezadowolenie, tak samo jak pod „pewnie jeszcze powiesz, że...” Tym sposobem, często bezwiednie przypisujemy komuś innemu nasze stany ducha, nasze pragnienia lub obawy. Wszelako, *zdrowa* projekcja pomaga nam zrozumieć bliźniego, przewidzieć jego zachowanie, ożywia więc całą relację: „Ofiaruje mu to, i myślę, że sprawi mu przyjemność”.
- **Retrofleksja** polega na „tłumieniu” swoich uczuć czy popędów, na przykład pożądania lub gniewu. Znoszę jakąś sytuację „zaciskając zęby”... i w końcu „somatyzuję” te przeciwności: „nabawię się” skurczów żołądka, jeśli nie wrzodu czy nawet raka<sup>3</sup>. Według profesora Laborita, większość chorób może się wiązać z „powstrzymaniem akcji” – co gromadzi w organizmie






<sup>3</sup> Ostatnie badania wykazały, że wiele chorób, w tym rak, rozwija się częściowo u osób, które przesadnie kontrolują wyrażanie uczucia gniewu, smutku czy radości, co osłabia system immunologiczny.

toksyczne hormony stresu. Oczywiście jest jednak, że retrofleksja często bywa stosowna i konieczna; powstrzymanie odruchu niechęci wobec szefa bardziej może mi się przysłużyć niż zaszkodzić, kontrola chęci popisywania się albo nagabywania uroczej nieznajomej – to zdrowe retrofleksje, uwzględniające pozycję drugiego człowieka i ułatwiające życie społeczne.

- **Defleksja** jest unikiem, wypaczeniem mojego pragnienia lub mojej potrzeby. „Wstrzymałem” moją złość na przełożonego, a w drodze do domu „odgiąłem” ją, pozwalając sobie na przekroczenie prędkości, później skrzyżnałem dzieci bez większego powodu... Zadano mi krępujące, osobiste pytanie, ja je „odbijam” żartem, by uniknąć odpowiedzi, albo też biorę udział w ogólnikowej gadce. Lecz, znów wcale nie rzadko, defleksja może być pożyteczna, pozwala bowiem uniknąć konfliktu – opowiadałam o czymś innym, albo nagle „przypominam sobie” o pilnym telefonie, żeby zręcznie obejść delikatny problem, którym wolę zająć się później, w bardziej sprzyjających okolicznościach.

Jak zauważyliśmy, wymienione mechanizmy oporu są nader rozpowszechnione i przeważnie mniej lub bardziej nieświadome. Każdy z nas regularnie posługuje się wieloma z nich, choć nie wszystkimi i nie zawsze świadomie. Gestalt pomaga mi je *rozpoznać* i lepiej wykorzystywać, by *odnaleźć niuanse kontaktu*, a nie żeby go zrywać czy na nim paszorytować. I tak na przykład gdy przejeżdżam do Montpeller, moja *konfluencja* pozwala mi przybrać południowy akcent, a skoro zaprosili mnie przyjaciele, na ogół wyjeżdżam ostatni (by im pomóc przy sprzątaniu); moje *projekcje* zachęcają mnie do pisania tej książki, do ciągłego wyobrażania sobie, co też wy, czytelnicy, właśnie myślicie lub odczuwacie; moje *defleksje* umożliwiają mi zachowanie dobrego humoru i radości życia... nawet po telewizyjnych wiadomościach!

Dla zilustrowania tego fragmentu na temat oporów przedstawiam schemat, pozwalający wyobrazić sobie te „graniczne wydarzenia” między mną i drugim człowiekiem:

	Konfluencja	Introjekcja	Projekcja	Retrofleksja	Defleksja	Profleksja	Egotyzm
inni (środownisko) kontakt graniczny ja sam (organizm)							

Rys. 4.2. Opory w Gestalcie (S. Ginger, 1987)

Niektórzy autorzy rozróżniają kilka innych „oporów” takich jak *profleksja*, *egotyzm*, *inwalidacja* (*dewaloryzacja*) etc.

W ten sposób *teoria self* pomaga mi wyjaśnić moje funkcjonowanie umysłowe i społeczne, rozpoznać moje zakłócenia w kontakcie, „zrobić porządek” i pozbyć się nieaktualnych, bezwiednie podtrzymywanych nawyków, oraz nieustannie korygować mój obraz siebie (na przykład myślałem – od czasu moich studiów – że „nie umiem pisać” i ciągle tak mówiłem! Dziś spostrzegam, że to już nie jest prawda). Dzięki niej będę mógł lepiej korzystać z całego bogactwa mojego utajonego potencjału.

## Rozdział 5

### Pedagogika gestaltowska i socio-Gestalt

#### Gestalt na co dzień

Dotychczas przywołaliśmy przede wszystkim *terapeutyczne* aspekty Gestaltu. Historycznie rzecz ujmując, terapia Gestalt zrodziła się z próby zrewidowania psychoanalizy, a pierwsi gestaltysty (Fritz i Laura Perlsowie, Paul Goodman, Jim Simkin, Isadore From, Erv i Miriam Polsterowie, Joseph Zinker i inni) praktykowali go przede wszystkim w formie psychoterapii *indywidualnej* (jedno lub wiele spotkań tygodniowo, mniej więcej godzinnych, twarzą w twarz). Pierwsze *grupy* były przeważnie grupami dydaktycznymi, utworzonymi dla potrzeb *pokazów* bądź dla *szkolenia*. Dopiero w ich następstwie rozpowszechniły się w połowie lat 60. właściwe grupy, później grupy terapii długoterminowej, a jeszcze później pojawiły się wypływające z Gestaltu interwencje w ramach *instytucji* edukacyjnych, społecznych lub medycznych, jak również w *przedsiębiorstwach*, a nawet w społecznym życiu *wspólnotowym* (Gestalt-klubuc).

Dzisiaj pozaterapeutyczne zastosowania Gestaltu wiele się rozmożyły, tak w Stanach Zjednoczonych, jak w Niemczech, w Rosji czy we Francji. Wymienimy przykłady miejsc, w których wykorzystuje się Gestalt: szkoły prywatne, ośrodki dla dzieci trudnych, szpitale pediatryczne i psychiatryczne, więzienia, wojsko, społeczne ośrodki dla narkomanów, dla osób maltretowanych lub wykorzystywanych seksualnie, dla małżeństw lub rodzin z trudnościami; a ponadto: wydziały kształcenia dorosłych w sektorze handlu, ubezpieczeń, w bankowości, w mediach, w polityce, w rolnictwie, w transporcie, a także w przemyśle (samochodowym, chemicznym, informatycznym itp.).



• *Nauki humanistyczne* zdobyły sobie prawo obywatelstwa we wszystkich dziedzinach aktywności, służąc staraniem o poprawę jakości kontaktu i komunikacji, o skuteczne zarządzanie konfliktami, wzmocnienie motywacji, kooperacji, kreatywności i innowacji, i to na każdym poziomie zatrudnienia (kadry, nadzór, urzędnicy i robotnicy). Do wzrostu popularności takich rozwiązań przyczyniło się stosowanie licznych metod; niektóre z nich to:

- *Analiza transakcyjna* (AT) wnosi prosty i obrazowy język, wyjaśnia zwłaszcza „scenariusze” i nieświadome „gry” w stosunkach międzyludzkich, a także potrzebę społecznego uznania ([„głaski” – przyp. red. ] „caresses” – franc. czy „strokes” – ang.), oraz różne stopnie osobistego uwikłania.
- *Neurolingwistyczne programowanie* (NLP), nastawione na „doskonałość w komunikacji”, podkreśla między innymi istnienie różnych kanałów przekazu (wzrokowy, słuchowy, ruchowy, nawet węchowy – mniej lub bardziej dominujące u każdego), używane w podejmowanych przez nas spontanicznie „strategiach”, oraz wagę nieświadomych konotacji mowy; proponuje techniki „zakotwiczenia” doświadczenia i ponownego „wykadrowania” postawy, by odkryć w niej dalsze pozytywne aspekty.

Jaki zatem oryginalny wkład wnosi Gestalt? Między innymi odnowioną sztukę kontaktu, dzięki wykorzystaniu różnych faz cyklu *zaspokajania potrzeb*, połączeniu różnych „stron” człowieka (jego „biegunowości”) i lepszemu poznaniu ich współzależności; zakłada *kreatywność i oryginalność* wszelkiej istoty ludzkiej (właściwy jej „styl” życia) w nieustannym *twórczym przystosowaniu* do swojego środowiska oraz przywraca wartość „prawemu mózgowi”, emocjonalnemu, intuicyjnemu i artystycznemu.

Podczas gdy AT i NLP nadają wartość dostosowaniu się do ko- goś drugiego, do otoczenia i do ustroju, Gestalt przywraca rangę *indywidualnej osobie*, z jej potrzebami i specyficznymi wartościami, których nie powinno się miazdżyć stałą presją środowiska;

Gestalt poszukuje kompromisu, ogarniającego *całość sytuacji*, obejmującego „pole” jednostkowego doświadczenia w trakcie „tu i teraz”, stara się znaleźć nowe i niepowtarzalne rozwiązania – o ile to możliwe, bardziej związane z nagrażającą *przyjemnością* niż z trudem czy przymusem. Jak powszechnie wiadomo psychologom i pedagogom, nauczanie z *radością* daje o wiele szybsze i trwałe rezultaty niż nauczanie systematyczne, nastawione na wyniki; okazuje się, że praca w miłej atmosferze jest zarazem *przyjemniejsza i bardziej wydajna*. Zresztą to właśnie tak, w całkiem naturalny sposób uczymy się chodzić, mówić czy kochać...

► Gestalt wykracza więc daleko poza dziedzinę psychoterapii, w zwyczajowym znaczeniu tego terminu; jest czymś więcej niż metoda „leczenia”, proponuje nowy pogląd na świat i na relacje, harmonijny rozwój osobistych zasobów, otwarty, twórczy i współdziałający „styl życia”, nową *sztukę życia we wzbogaconym kontekście* – taki jest Gestalt na co dzień.

#### Kilka płaszczyzn zastosowania

Gestalt – jak zresztą i psychoanaliza – z biegiem lat znalazł rozliczne płaszczyzny zastosowania, w tym takie, jakich u początków jego rozwoju nawet nie przewidywano. Może nam towarzyszyć *we wszystkich niepewnościach naszego życia*, w najrozmaitszych sytuacjach; a zatem, obok grup dostępnych dla każdego (dających możliwość poszerzenia wiedzy o głębokim funkcjonowaniu mężczyzn i kobiet), spotyka się teraz:

- gestaltowskie grupy przygotowania do porodu,
- specjalne grupy dla dzieci i młodzieży,
- seminaria poświęcone rozwojowi seksualności („seks-Gestalt”<sup>1</sup>),

<sup>1</sup> Termin proponowany przez dr. Charlesa Gellmana, prezesa Francuskiego Towarzystwa Seksuologii Klinicznej, SFSC.

- inne, przeznaczone dla osób samotnych, dla kobiet, dla mężczyzn, dla homoseksualistów, dla osób w podeszłym wieku („geronto-Gestalt”),
- a także towarzyszenie w chorobie czy przygotowanie do śmierci (zwłaszcza z powodu raka czy AIDS). Paryskie *zakłady pogrzebowe* proponują dziś opiekę nad rodziną w żałobie.

Gestalt kieruje swoje propozycje do osób z *trudnościami* – chorych lub neurotycznych (lękowych, fobijnych, obsesyjnych, depresyjnych, mających myśli samobójcze, histerycznych itd.), nawet do poważnie chorych umysłowo (zaburzenia borderline lub psychozy); ale okazuje się też szeroko przydatny dla osób *normalnych*, stających wobec zwyczajnych problemów egzystencji, takich jak rozstanie, żaloba, konflikt, bezrobocie, zmęczenie, niepokój czy roztrągnięcie, emigracja, samotność, kryzys duchowy itp. Zresztą sam Perls deklarował: „*Moja metoda jest zbyt dobra, by ją rezerwować wyłącznie dla chorych*”.

Już dzisiaj we Francji stwierdza się, że większość z tysięcy osób, które podjęły gestaltowską „terapię” indywidualną, nie straszy „chorzy”, ale normalni ludzie, jak wy i ja, troszczący się o poprawę i wzbogacenie jakości życia osobistego, rodzinnego i społecznego. Z tych samych powodów Gestalt jest stopniowo coraz częściej stosowany nie tylko w szpitalach i w ośrodkach dla trudnych dzieci czy młodzieży, lecz także w szkołach i liceach eksperymentalnych, w instytucjach kształcenia dorosłych (inżynierów, handlowców, kadrowców, instruktorów lub konsultantów, wyspecjalizowanych wychowawców, doradców małżeńskich, pastorów protestanckich itd.), a od niedawna również w przedsiębiorstwach sektora przemysłowego i handlowego, takich jak banki, firmy ubezpieczeniowe, transportowe, sieci handlowe, usługi informatyczne, fabryki chemiczne lub metalurgiczne.

Za typowy przykład może posłużyć decyzja RATP (Zarządu Transportu Paryskiego), żeby zaznaczyć personel paryskiego metra (38 000 funkcjonariuszy) z podstawowymi założeniami Gestaltu na temat „wchodzenia w kontakt” – i w ten sposób po-

prawić obsługę pasażerów na stacjach. Każdy urzędnik uczestniczył w dwóch kursach teoretycznych i praktycznych, trwających w sumie pięć dni (z serią ćwiczeń i „odgrywaniem ról”). Kursy te miały na celu przede wszystkim prezentację zagadnienia *cyklu kontaktu* i występujących w nim przerw (czy „oporów”), tematyki związanej z komunikacją werbalną i pozawerbalną, „biegunością” zachowania itp.

*Paryska Szkoła Gestaltu* (EPG) przeszkoliła najpierw cały personel jednej linii (260 funkcjonariuszy), jak również kadre i zespół instruktorów metra – ekipę, która zapewnia kontynuację szkolenia personelu innych linii, prowadzonego pod nadzorem EPG. Podobne szkolenie prowadzone jest w Bordeaux, w spółce autobusowej, dla 600 kierowców i personelu technicznego (w małych, ok. 10-osobowych grupach), a jego główne punkty to zwiększenie stopnia kontroli *stresu* zawodowego.

Nasz zespół poproszono też o pomoc dla personelu wielkich sieci handlowych (Auchan), radiotelewizyjnych, bankowych – francuskich lub zagranicznych (na przykład libańskich), administracyjnych (Ministerstwo Środowiska we Francji i w Brazylii) itd. Światowy kryzys ekonomiczny uczulił władze na wzrastające znaczenie „zasobów ludzkich”: finansowe i technologiczne inwestycje w przedsiębiorstwo już dziś nie wystarczą. Istotny jest wymiar *ludzki*, by nie rzec „humanistyczny”. To właśnie głęboka motywacja personelu „czyni różnicę”: praca ma być wykonywana z upodobaniem, w poczuciu osobistej przynależności, łączona z poszukiwaniem i ogólną twórczością; powinno panować we wnętrzu przekonanie, że każdy ma swoje miejsce, że się „liczy” w przedsiębiorstwie, że ma prawo do pokazania swojej odrębności i swojej specyfiki wraz z *asertywnością*.

Gestalt łatwo sobie zjednuje, tak zarządzających, jak personel techniczny i urzędników, a to dzięki *sprawdzonej* zasadom poszanowania potencjalnych zasobów każdego człowieka, jego rytmu przekazu i kontaktu; podkreśla możliwość *pozytywnego wykorzystania* pewnych konfliktów, zamiast je potępiać czy marnować siły na to, by z nimi walczyć (porównaj drogą Perlsowi „po-



zytywną” agresję jako „napęd życiowy”); podkreśla też wagę relacji *nieformalnych*, źródła życia w przedsiębiorstwie, kładzie nacisk na to, by nie zaniedbywać wymiaru *ideologicznego*, spoiwa kultury przedsiębiorstwa. Sama kompetencja nie wystarczy: trzeba „w nią wierzyć”! Gestalt ceni *zmianę*, sprzeciwia się mocnej pokusie, by osiąść w wątpliwej, statycznej równowadze. Proponuje ciągle poszerzanie wachlarza możliwości, dzięki *eksperymentowaniu* na konkretnych (do czego używamy prawej półkuli mózgu), a nie tylko poprzez teoretyczne badania w biurach studiów i laboratoriach (stanowiących domenę półkuli lewej).

Wyrastające z Gestaltu interwencje w przedsiębiorstwie mogą przybierać rozliczne formy. Dysponujemy różnymi formami prezentacji i rozmaitymi „narzędziami”: osobne seminaaria uwrażliwiania kadry – z ćwiczeniami wprowadzania i trenowania innowacji (użycie *pentagramu* i odgrywanie ról), regularne szkolenia dla różnych kategorii personelu (praca nad *cyklem kontaktu* i jego przerwami), indywidualny *coaching menagera* (z użyciem *autoskopii*<sup>2</sup> w „wideo-Gestalcie”) itp. Jak zwykle w Gestalcie, każdy program jest *specyficzny*, opracowany „na miarę” wspólnie z dyrektcją przedsiębiorstwa, zgodnie z realnymi potrzebami „tu i teraz”, w obecnym środowisku społecznym, ekonomicznym, konkurencyjnym i kulturowym.

Dla ilustracji przytoczę krótki wyciąg z raportu jednego z uczestników stażu dla instruktorów paryskiego metra:

„*Gestalt i RATP*: Mówiłem już o *awareness* i o *kontakcie*. Innym ważnym pojęciem w Gestalcie jest pojęcie *plynności*, „czółenka” chodzącego tam-i-z powrotem. To *czółenka* działa między „ja” i „ty”, między głową i ciałem, między teraźniejszością, przeszłością i przyszłością. Można w tym odnaleźć zdumiewające podobieństwo do naszego przedsiębiorstwa, które także symbolizuje takie czółenko: przejazd z domu do pracy, lub na od-

<sup>2</sup> Oglądanie siebie na telewizyjnym ekranie, umożliwiające skorygowanie swojego wizerunku i sposobu wchodzenia w kontakt.

wrót. Znajdujemy tu również pojęcie *powierzchni i głębi*. Przejazd metrem od powierzchni (miasto) do głębi (tunel) i przejście przez Gestalt, od wyrażenia powierzchni do problemów głębi”.

Thierry Bonnefoy, 1994

### Socio-Gestalt

To, co proponowałem nazywać *socio-Gestalem* (Ginger, 1987), nie odnosi się do zastosowania Gestaltu w *lonie* „organizacji”, lecz do jego przełożenia na instytucje (szkole, szpital, merostwo) czy przedsiębiorstwo – pojmowane *globalnie* jako jeden żywy „organizm”, w ciągłej interakcji ze swoim otoczeniem; chodzi zatem o *ekstrapolację* założeń przyjętych w terapii Gestalt na te metafory. Nie jest to więc interwencja Gestaltu *wewnątrz* przedsiębiorstwa, a raczej gestaltowskie podejście do *tego* przedsiębiorstwa. Odnajdziemy tutaj większość pojęć już przedstawianych w rozdziale o *teorii self*.

W pierwszym rzędzie – wszystko to, co dotyczy „*fenomenów granicznych*” lub „oporów”; i tak na przykład przedsiębiorstwo mogą gnębić nieaktualne *introjekcje* („tańsze produkty lepiej się sprzedają”; „klienci przyzwyczajają się”; „nie należy się zapożyczać” itp.), albo przesadne *retrorefleksje* (nie ogłasza się publicznie planów, wyników, ogranicza się autoreklamę itd.) i tym podobne.

Równowaga *funkcji self* przedsiębiorstwa nie będzie zachowana, jeśli *decyzje* (funkcja „ja”) nie znajda wyraźnego oparcia w *potrzebach* wyrażanych przez pracowników i konsumentów (funkcja „id”) i w *tożsamości* przedsiębiorstwa: „nam to nie przystoi” (funkcja „osobowości”). Typowym przykładem pełnej zgodności może być śmiała decyzja *Perriera*, by natychmiast wycofać z obiegu na całym świecie wiele milionów butelek, po tym, jak tylko stwierdzono lokalną awarię linii produkcyjnej. W ten sposób wzięto pod uwagę bezpieczeństwo konsumentów, i marka firmy została utrzymana, umożliwiając szybką amortyzację znacznego wydatku (co posłużyło reklamie).

Dla osiągnięcia równowagi powinno być również przetransponowane i uwzględniane pięć biegunów *pentagramu* (Ginger, 1981)<sup>3</sup>:

1. *Warunki materialne*: lokale, wyposażenie, rezerwy budżetowe i inwestycyjne...
2. *Klimat stosunków* w przedsiębiorstwie: ogólna atmosfera, pory odpoczynku, „przerwa na kawę”, miejsca spotkań, tablice ogłoszeń, działania komisji społecznej przedsiębiorstwa.
3. *Kompetencje techniczne*: jakość produktów lub oferowanych usług, nieustanne studia i badania, dostępna dokumentacja techniczna, wyposażenie informatyczne itp.
4. *Spółeczna organizacja* przedsiębiorstwa – *wewnętrzna* (struktury i podział ról) oraz *zewewnętrzna* (klientela i konkurencja), na przykład grafik personelu („każdy na swoim miejscu” i jasno określone wzajemne relacje), efektywne kontakty z klientami (recepcja, reklama, ankiety na temat potrzeb itp.).

Warto odnotować znaczenie równowagi pomiędzy dwoma „ramionami” *relacyjnymi pentagramu*: ważny jest miły *klimat* społeczny wewnątrz przedsiębiorstwa, to, by każdy znajdował pewną przyjemność przychodząc tam do pracy, by czuł się tam „u siebie”, odnalazł kolegów, z którymi może się swobodnie porozumieć; nie mniej ważna jest też jednak sprawność wewnętrznych *struktur*: wyraźnych lecz elastycznych. Niektóre przedsiębiorstwa grzeszą nadmiarem rygoryzmu (wszystko jest zorganizowane, za to nikt nie jest odprężony), inne zbyt dużym rozluźnieniem (jest „fajnie”..., ale więcej się gada niż pracuje!).

5. *Biegun ideologiczny*: podstawowe zasady przedsiębiorstwa, „marka firmy”, „logo” lub dewiza – czyli to, co tworzy „osobowość” tego przedsiębiorstwa w porównaniu z jego konkurentami: oryginalność, innowacyjność, niezawodność, dodat-

kowe usługi, podmiotowość relacji itp. Często chodzi tu o jakiś delikatan i niewyszukany aspekt, w znaczący sposób – choć przeważnie *nieświadomie* – wpływający na klientów.

Ogólnie rzecz biorąc, można do woli odnosić *dwadzieścia podstawowych pojęć Gestaltu* – które wyodrębniłem w innym miejscu – do każdej organizacji społecznej. Kilka takich przykładów rozpatrzmy w rozdziale 11.

„Gestaltowskie podejście” jest zatem pożądane dla pewnego rodzaju rozwoju w *rozległych dziedzinach praktycznego zastosowania*: w pedagogice, edukacji, sektorze zdrowotnym i społecnym, przedsiębiorstwach, a więc daleko poza jego macierzystym zakresem, i mniej lub bardziej terapeutycznym przeznaczeniem.

<sup>3</sup> Patrz rozdz. 1

# Rozdział 6

## Mózg i Gestalt

### Czyżby psychoterapia była chemioterapią?

Jak zauważyliśmy, Gestalt szybko rozprzeszczerza się w rozlicznych dziedzinach, a jego przydatności nikt już nie kwestionuje. Na czym się jednak zasadza? Jak to się dzieje, że ludzie zmieniają się *dogłębnie, szybko i trwale*? Przez długi czas mogliśmy jedynie ze zdumieniem *stwierdzać* takie modyfikacje – niekiedy spektakularne – postaw i zachowań, nie będąc w stanie wytłumaczyć tego procesu.

Dzisiaj, najnowsze prace z zakresu *neurologii* pozwalają lepiej zrozumieć zachodzące zjawiska: w istocie, wszelkie uczenie się czy wszelka psychoterapia działa bezpośrednio na ośrodki znajdujące się w mózgu i modyfikuje jego wewnętrzną *biochemię*, produkcję hormonów i *neuroprzekazników* (dopaminy, serotoniny, adrenaliny, testosteronu itp.). Sprawdza się to szczególnie w metodach psychoterapeutycznych opartych na pracy z ciałem lub emocjami – takich jak Gestalt.

Jeszcze kilka lat temu chętnie przeciwstawiano *farmakoterapię* i *psychoterapię*: tradycyjni psychiatrzy z poblazliwym uśmiechem przyjmowali twierdzenia psychoanalityków i psychoterapeutów, uważając ich metody za „modne, światowe rozrywki”, a ufali tylko nalezyście sprawdzonym w laboratoriach lekom.

Po rewolucji antybiotyków w leczeniu chorób zakaźnych, przyszała *rewolucja neuroleptyków* w leczeniu chorób umysłowych: w końcu opracowano serię molekuł, działających bezpośrednio na mózg i modyfikujących zachowanie (środki uspokajające, antydepresyjne, pobudzające, antydeliryczne itp.). W 1952 r. Henri La-

borit wprowadził nowy lek *psychotropowy* (działający wprost na psychikę) – *lancatil*, co pozwoliło na stopniowe wycofywanie ze szpitali psychiatrycznych kaftanów bezpieczeństwa, by je zastąpić czymś, co niektórzy z pewną przesadą nazywają „kaftanem chemicznym”.

Odkąd Francia dziurzy smutny rekord świata w spożyciu środków uspokajających, wiadomo że *temesta* stała się „aspiryną duszy”, a półtora miliona naszych rodaków zażywa dziś *prozac*. Te nowe leki – jakkolwiek skuteczne – nie są pozbawione przykrych efektów ubocznych (senność, utrata inicjatywy, luki w pamięci, obniżone libido... nawet samobójstwo – w przypadku nagłego przerwania kuracji itp.).

W późniejszym okresie, zamiast *przeciwstawiać* farmakoterapię psychoterapii, *skojarzono* je: psychoterapia rzeczywiście pozwala *przedłużyć* i *poszerzyć* efekt kuracji lekami i stopniowo zmniejszać ich dawki, i na odwrót: farmakoterapia *przygotowuje* podjęcie psychologiczne, wyciszając lek czy przerywając szaleństwo.

Lecz oto wchodzimy w fazę trzecią – to już nie *opozycja*, ani prosta *komplementarność*, ale *identyczność* obu stron procesu: w końcu zdaliśmy sobie sprawę, że pewne psychoterapie są nie rozpoznanymi chemioterapiami. W istocie rzeczy, ich działanie wprowadza szybkie i trwałe modyfikacje neurofizjologiczne oraz biochemiczne (ponownie „uruchamia się pompa”). Z tym większym pożytkiem, że owe zmiany są ściśle *indywidualizowane* i spontanicznie *dozowane* przez organizm – niekiedy w prawie miliardowych miligramach, podobnie jak nasz organizm nieustannie nadzoruje poziom cukru we krwi, a także żelaza i cynku (bez którego straciłbyśmy powonienie) czy witamin...

I tak na przykład zastrzyk *miliardowej grama* oksytocyny (hormonu powodującego laktację) wystarczy, by w *krótkim czasie* wywołać macierzyńskie zachowanie u dziewiczej samicy (szczura lub owcy).

Nikt nie jest w stanie przepisywać leków tak, by dostosować je do *nieustannych* i *subtelnych* zmian dozowania hormonów u poszczególnych pacjentów: każdy posiłek, ale też każda emocja

modyfikuje te równowagę. Przypomnijmy dla przykładu, że sukces w konkursie może natychmiast podwoić poziom testosteronu<sup>1</sup> we krwi, podczas gdy orgazm czterokrotnie zwiększa poziom endorfin<sup>2</sup>! Dwa pobrania krwi, przedzielone 5 minutami optymistycznych marzeń (pozytywna wizualizacja) pozwalają stwierdzić podwyższenie aktywności systemu immunologicznego średnio o... 53%.

A co dopiero podczas sesji Gestaltu, która uaktywnia ciało i mobilizuje emocje?

### Impuls wielkiego wybuchu

W tym rozdziale rzucimy okiem na „*najbardziej złożoną strukturę we wszechświecie*” (Hubert Reeves), szczyt ewolucji od czasu *Wielkiego Wybuchu*, inaczej mówiąc: na ludzki mózg. Posługując się prostym językiem, przywołamy – ilustrując to kilkoma metaforami – wszystkie odkrycia ostatnich lat, nazywanych „dziesięcioleciem mózgu” (1980–1990), a przy okazji pokażemy, jak wykorzystuje je Gestalt.

Gdybyśmy chcieli zwięźle zdefiniować Gestalt, moglibyśmy go uznać za „terapię prawej półkuli mózgu”, przywracającą wartość i rangę intuicyjnej syntezy i języków pozawerbalnych (takich jak ekspresje twarzy i ciała czy ekspresja artystyczna).

Można by też mówić o „terapii limbicznej”, przywracającej należne miejsce w życiu szczęściu fundamentalnym emocjom, jakim są radość i smutek, gniew i miłość, pragnienie i obawa. Nie zapominajmy przy tym, że złożone struktury systemu limbicznego sterują zarazem pamięcią i emocjami:

*Doświadczenie nie może być zapamiętane inaczej, jak tylko wtedy, gdy emocje są wystarczająco silne.*

<sup>1</sup> Hormon męski, lecz także hormon pragnienia, „podboju” i sukcesu (również u kobiet).

<sup>2</sup> Neuroprzekaznik dobrego samopoczucia oraz autoanestezji.

To tak, jak w wypadku ksero – jeśli chcemy, żeby powstała odbitka, trzeba najpierw rozgrzać fotokopiarkę. Lepiej się uczyć z przyjemnością, z chęcią czy z obawą niż obojętnie, toteż gestaltowska strategia dąży do mobilizowania głębokich emocji klienta, aby wykonywana praca „zaprogramowała się” (wpisała się) ostatecznie, dzięki transformacji (uformowaniu czyli „Gestaltung”) struktury molekularnej.

Zanim dokładniej przedstawimy kilka przykładów wzajemnej interakcji między Gestaltem a mózgiem, odwołamy się krótko do neurofizjologii.

### Neuron

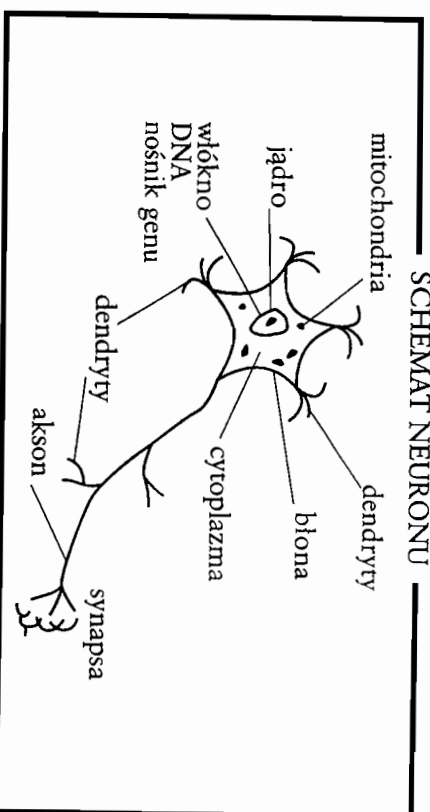
Neuron jest podstawową komórką nerwową. Składa się z trzech głównych części; są to:

- *ciało* komórkowe, zawierające *jądro* (nośnik naszego dziedzictwa) i *cytoplazmę* – otoczoną *bloną*, istotną „granicą kontaktu” między komórką i jej otoczeniem;
- *akson* (który przewodzi przekaz lub *bodziec nerwowy*, a którego długość może dochodzić do metra);
- *dendryty* (które odbierają przekazy pochodzące z innych neuronów); jeden neuron może się bezpośrednio kontaktować z 10 000 innych.

Połączenie między aksonem i dendrytami następnego neuronu nazywane jest *synapsą*: to tutaj zachodzi aktywny kontakt. Na 1 cm<sup>3</sup> kory mózgowej przypada 10 000 miliardów synaps – daje to więc w naszym mózgu milion miliardów synaps, umożliwiających 10<sup>27</sup>8300 różnych kombinacji: jest to liczba, którą zapisuje się z dwoma i pół milionami zer, co daje 10 km długości, pisane cyframi formatu tej „dziesiątki”. Aby tę liczbę wypowiedzieć głośno w tempie jednej cyfry na sekundę, trzeba by zatrudnić 1000 pracowników na pełnym etacie przez 100 lat!

Wyliczono, że komputer *ostatniej generacji*, który miałby tyle połączeń, ile ma mózg, pokryłby... Francję, Belgię oraz Szwajcarię razem wzięte... do wysokości 10 pięter!

SCHEMAT NEURONU



Nasz mózg jest zatem, najbardziej wyrafinowaną „maszyną kontaktów” we wszechświecie! Wszystko to jest niezwykle złożone, a naprawdę małe! Dla porównania, dzisiaj umieszcza się milion tranzystorów na jednej informatycznej krzemowej „pchle” o grubości 5 mm<sup>2</sup> (która może pomieścić Słownik Larousse’a)<sup>3</sup>, a na powierzchni tej drukarskiej kropki „...” może się ukryć 230 milionów cząsteczek groźnego wirusa HIV.

Wszystkie neurony powstają w okresie życia embrionalnego, głównie między 3 i 7 miesiącem ciąży, z obłądną szybkością 300 000 neuronów na minutę. Szacuje się obecnie, że każdy z nas posiada z w chwili narodzin około 100 miliardów neuronów; jest ich tyle, co gwiazd w Mlecznej Drodze. W przeciwieństwie do innych komórek naszego organizmu, neurony te nie odnawiają się w trakcie naszego życia (żeby nie stracić zgromadzonej informacji), ale za to bez przerwy wyrastają z nich nowe rozgałęzienia,

<sup>3</sup> Gdyby przemysł motoryzacyjny robił takie postępy jak informatyka, samochód wazyłby dzisiaj 2 kg, jeździł z prędkością 1000 km/godz., a kosztował... 5 franków!

pozwalając na ustalenie nieskończonej liczby połączeń, na miarę potrzeb (skorzeń myśli lub wspomnień, pozwalających na „inteligentne” zapamiętanie doświadczeń, a więc uczenie się).

W sumie, wszystkie „drzewa” (termin „dendryt” pochodzi od greckiego słowa „dendros” czyli „drzewo” – przyp. red. pol.) naszego mózgu zostały posadzone jeszcze przed naszymi narodzinami, ale ich gałęzie krzewią się przez całe nasze życie, które to zjawisko nosi nazwę „sprouting” (zakłócany zwłascza przez alkohol, jak też inne używki i leki). To nieustanne pączkowanie umożliwia tworzenie *nowych połączeń* (na przykład w trakcie eksperymentowania w Gestalcie), jak również tworzenie obwodów zastępczych, w przypadku zniszczenia komórek wskutek wypadku lub choroby.

Wbrew utrzymującemu się przesądowi, przyrost *dendrytów* (które umożliwiają komunikację na poziomie synaps) nie ulega spowolnieniu z wiekiem... lecz z powodu bezczynności! Nic tak nie przyspiesza starzenia, jak przejście na emeryturę bez zajęć zastępczych. Dziecko, któremu nie dostarczano w początkowym okresie życia wystarczającej stymulacji, siada w 21. miesiącu, a chodzi w wieku 3 lat! Chorzy, którzy leżą w szpitalu przy oknie wychodzącym na zewnątrz, szybciej wracają do zdrowia. We „wzbogacającym” otoczeniu szczury żyją o 50% dłużej. Ogólnie biorąc:

„Zmiana i chaos pobudzają życie”

ILJA PRIGOŽIN

Każdy neuron mierzy około jednej tysięcznej milimetra. Gdyby go powiększyć do wielkości ziarenka piasku, do przewozu naszego mózgu trzeba by ciężarówky. Nie zapominajmy jednak, że neuron nie jest prostym ziarenkiem: przypomina raczej wielkie miasto – jak Tuluza – gdyż składa się z setek tysięcy makromolekuł (czy protein) o rozmaitych funkcjach, te zaś składają się z dziesiątków tysięcy atomów – z których każdy zawiera jeszcze dziesiątki cząstek... wirujących z prędkością... 4 milionów km/godz. (sic)!

Z biegiem lat, nasze neurony nie tylko się nie odnawiają, a wręcz przeciwnie, umiera ich co najmniej 100 000 dziennie, przez całe nasze życie – nie jest to jednak tragedia, jako że nie

używamy ich więcej niż 20%! Pozostałe „leżą odłogiem”, stano-  
wiąc rezerwę.

Śmierć komórek rozpoczyna się faktycznie jeszcze przed naro-  
dzeniem, gdyż od 10% do 70% neuronów (zależnie od rejonu  
mózgu) umiera w trakcie życia płodowego, a większość „śmiercią  
samobójczą” (na drodze zjawiska zwanego *apoptozą*), by usąpić  
miejsca innym, bardziej użytecznym. Rzeczywiście, biologia jest  
bezlitosna: wszystko, co nie jest potrzebne, usycha i szybko gnie.  
Naturalna selekcja zachowuje jedynie to, co istotne: „*użyć się, to  
eliminować*” – mówi Jean-Pierre Changeux. Zgodnie z tym po-  
rządkiem, w wieku 80 lat ma się jeszcze do dyspozycji 70% ży-  
wych neuronów – lecz ich rozmieszczenie różnicuje się odpo-  
wiednio do sfer mózgu: tak więc strefa *czołowa*, siedlisko decy-  
zji, straciła około 50% – tyle samo *podwzgórze*, które reguluje  
głód, pragnienie, temperaturę, agresję i pożądanie...

► Terapia Gestalt szczególnie mobilizuje okolice *podwzgórza*  
(wydatnienie potrzeb tu-i-teraz) i *platy czołowe* (podejście holi-  
styczne, integrujące i biorące odpowiedzialność za wybory)... Za-  
tem podtrzymuje aktywność tych wrażliwych stref mózgu, *zacho-  
wuje jego młodość i witalność*, gdyż – w przeciwieństwie do sto-  
su Wondera – żywa materia nie zużywa się, jeśli się nią posługi-  
wać! Natomiast nieużywane neurony utleniają się, dosłownie po-  
krywają się nalotem „rdzy”.

Na 1400 gramów mózgu neurony zajmują nie więcej niż jakieś  
250 *gramów* – co by nam zresztą starczyło, by się wyuczyć na pamięć  
wszystkich książek świata, jakie wydano od wynalezienia druku (!).

W istocie, nasz mózg ma pojemność pamięci równą 125 000  
miliardów jednostek informacji (bitów), co odpowiada zawarto-  
ści ponad stu milionów książek... którą to zawartość nasza pa-  
mięć byłaby teoretycznie zdolna zmagazynować!

Precyzja naszego mózgu jest zdumiewająca. Prosty przykład:  
każda komórka jest otoczona *bloną* grubości 5 milionowych mi-  
limetra, zaopatrzona w zawory, które jak czujny portier otwiera-

ją się na pewne substancje chemiczne, a na inne zamykają, i to  
w różnicowany sposób, dostosowany do danego rejonu mózgu  
i do danego momentu. Oczywiście, dzieje się to wszystko w spo-  
sób „inteligentny”, skoordynowany i niemal błyskawiczny.

Inny przykład. Przypuśćmy, że ktoś ma na imię „Stefan”, wy-  
starczy, by moje ucho uchwyciło *piętną* głoskę imienia: „S”,  
a już moje synapsy wydzieliły 3 miliony aktywnych molekuł neu-  
roprzekazników chemicznych. To tak, jak gdyby telefon zadzwonił  
jednocześnie u 3 milionów Paryżan, mobilizując ich do ewen-  
tualnej akcji!

Lecz może niepotrzebnie podnieśli słuchawki! Tak naprawdę,  
wołano nie „Stefan”... ale „Stanisław”! Mniejsza o to! Błona  
postsynaptyczna w *milisekundzie* odnajdzie swoją zdolność spo-  
czynku, będzie więc gotowa na inne wezwanie. Moje „żarłoczne”  
enzymy natychmiast przekształcą molekuły, błędnie wyzwolone-  
go mediatora chemicznego, w obojętne substancje. Cały ten  
„mikrocycl: kontakt – spoczynek” będzie trwał kilka tysięcznych  
sekundy.

### Dziedzictwo i wolność

*Jądro* komórki kryje w sobie wszystkie nasze „poprzednie życia”,  
a mówiąc bardziej prozaicznie – *dziedzictwo* naszych przodków,  
zawinięte w miniaturowe włókna DNA, zgrupowane w „słowa”  
(geny). Ich rozszyfrowania spodziewamy się w ciągu najbliższych  
pięciu lat i będziemy wreszcie dysponować szczegółową mapą  
30 000 genów ludzkiego genomu. Gdy przychodzimy na świat,  
nasz „indywidualny program” czy „instrukcja obsługi” odpowia-  
da bibliotece szkolnej o 3000 książek, po 300 stron każda, albo  
wysokiej na 20 pięter stercie „projektów”, które będą lub nie bę-  
dą realizowane.

Nie ulega wątpliwości, że rodzimy się z *ważnymi predyspozycjami*  
(wzrost, kolor oczu i włosów, zdrowie, inteligencja, uzdol-  
nienia do sportu, muzyki, rysunku, kontaktu; temperament spo-  
kojny lub niespokojny, uległy lub agresywny itd.). To genetyczne



kodowanie jest skrajnie precyzyjne; nie toleruje ani jednej „literówki”: przez jedną pomyłkową literę cała książka jest bezlistośnie odrzucona (następuje spontaniczne poronienie).

A więc, jak mówią ludzie Wschodu, „*wszystko jest zapisane*” (nie w niebie, lecz w sercu każdej z moich 60 000 miliardów komórek, od dużego palca u nogi po czubki włosów). Ilość kombinacji chromosomów jest tak wielka, że jest *matematycznie niemożliwe*, by kiedykolwiek istniał ktoś podobny do mnie, od czasu Wielkiego Wybuchu do końca świata (oczywiście z wyjątkiem bliźniąt jednojajowych). *Nieredukowalna oryginalność każdego bytu* to kolejny temat, drogi gestaltystom – którzy obawiają się wszelkich generalizacji, czy chodzi o „normalny” rozwój, czy też o klasyfikacje zaburzeń.

Fakt, że „wszystko jest zapisane”, nie krępuje jednak naszego obszaru wolności, ponieważ możemy *zdecydować, by nie kierować się tekstem*, zupełnie jak aktor, który pozwala sobie na improwizację. To rożnysłone budowanie naszej własnej przyszłości – bazujące na dziedzictwie, jakim dysponujemy – jest jednym z celów wszelkiego osobistego rozwoju lub psychoterapii.

„*Wszystko jest zapisane*”... ale jak to czytać? Teraz już wiemy, że faktycznie co noc podczas *snów* odczytujemy przewidziany dla nas scenariusz (hipoteza Michela Jouвета o „genetycznym programowaniu”). Odczytujemy go i „robimy przypisy”, włączając do pamięci naszego gatunku osobiste doświadczenia: ta sekwencja „wielka księga” życia staje się więc „notatnikiem”, osobistym „dziennikiem pokładowym”, sprzyjającym naszej indywidualizacji. Pierwotny tekst naszego dziedzictwa genetycznego jest więc *codziennie rewidowany*, w zależności od doświadczenia i poszczególnych wydarzeń naszej egzystencji: jest to *gestaltowskie tworzenie przystosowanie*.

Praca dokonuje się nocą, po części nieświadomie, ale *przygotowuje się i kontynuuje się* w ciągu dnia; jednym z postulatów terapii Gestalt jest właśnie wydobyć na światło dzienne naszego „programu”, połączone z integracją doświadczenia oraz z własnej woli powziętego projektu na życie.

## Synapsa i neuroprzekazniki

W każdej synapsie bodziec nerwowy, podobny elektrycznemu, przekształca się w przekaz *chemiczny* przez wydzielanie *neuroprzekazników*, w postaci małych pęcherzyków – które nadadzą emocjonalny „koloryt” wszelkiej wysyłanej informacji. Do dziś wyodrębniono blisko setkę tych neuroprzekazników i neuromodulatorów. I tak na przykład, z zaistnieniem każdego *pożądania* (głód, pragnienie, seks) i każdej *przyjemności* (także estetycznej i intelektualnej) korelują trzy neuroprzekazniki:

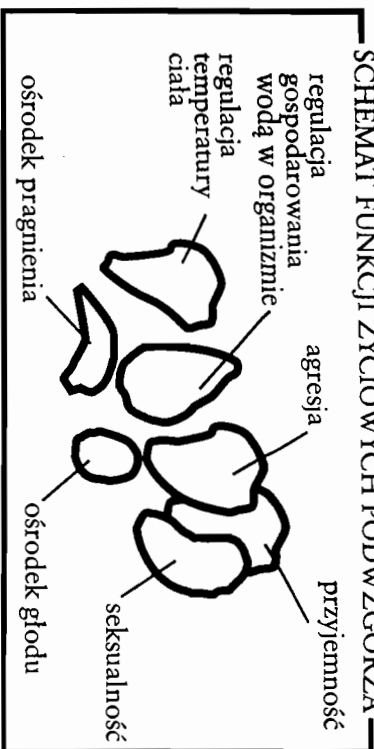
- *dopamina*, skojarzona z natężeniem *pożądania*;
- *noradrenalina*, związana z pobudzeniem *przyjemności*;
- *endorfiny*, sprawujące dobre samopoczucie i *wypoczynek*.

Przypomnijmy, że skądinąd sam *testosteron* steruje zarazem *agresją* i *seksualnym pożądaniem* – w tym także u kobiety. Owe dwa fundamentalne *popędy życiowe*: zachowanie jednostkowego życia i zachowanie gatunku, są mocno powiązane; sąsiadują ze sobą w podwzgórz, rozdzielone jedynie ścieżą zarządzania *przyjemnością*. W terapii Gestalt wykorzystuje się niekiedy tę „bliskość” – na przykład by rozwinać słabnącą seksualność poprzez zabawową *agresję* – łatwiejszą do pokierowania, z poszanowaniem deontologii!

Interakcje są *zwrotne*: zatem czuwanie będzie stymulować produkcję dopaminy – która z kolei będzie podtrzymywać bądź wzmacniać czujność. „*Apetyt rośnie w miarę jedzenia*”: głód pobudza apetyt – który pobudza głód. Sukces produkuje *testosteron*, a ten sprzyja *asertywności*, współzawodnictwu i duchowi *decyzji* – co prowadzi do nowych sukcesów!...

Neuroprzekazniki funkcjonują w *antagonistycznych parach* (odnajdujemy tu klasyczny w Gestalcie wążek *biegunowości*). Na przykład, mobilizującemu i wzmacniającemu napięcie efektowi *dopaminy*, hormonu „awareness”, kontaktu i *pożądania*, przeciwstawia się uspokajający i organizujący efekt *serotoniny*, hormonu sytości, porządku i regulacji nastroju.

## SCHEMAT FUNKCJI ŻYCIOWYCH PODWZGÓRZA



Szczególną uwagę zwraca sąsiedztwo obszarów regulujących:

- agresję, seksualność i przyjemność
- agresję i głód

► Wszelkie oddziaływania psychoterapeutyczne w Gestalcie będą się przyczyniać do *naturalnego* zrównoważenia poziomu tych rozmaitych wydzielin wewnętrznych. Nadmiar *dopaminy*, i mamy „krótkie spieć” w mózgu: jesteśmy „jak naelektryzowani” i bliscy obłądu (schizofrenii); jej niedosyt powoduje chorobę Parkinsona, spowolnienia i drżenie kończyn. Zbyt wiele *serotoniny*, i *pojawia się* zachowanie obsesyjne; za mało, i jest depresja...

Kiedy samochód jedzie za szybko, istnieją dwa komplementarne sposoby reakcji: można zmniejszyć obroty *silnika* (zmniejszyć produkcję dopaminy) albo nacisnąć *hamulce* (zwiększyć produkcję serotoniny). Sztuka terapeuty polega na tym, by „nacisnąć właściwy pedał”, rozmyślnie lub intuicyjnie, by wspomóc nową równowagę biochemiczną – która dalej będzie się podtrzymywać sama, dzięki naturalnemu mechanizmowi wydzielania wewnętrznego.

### Trzy piętra mózgu

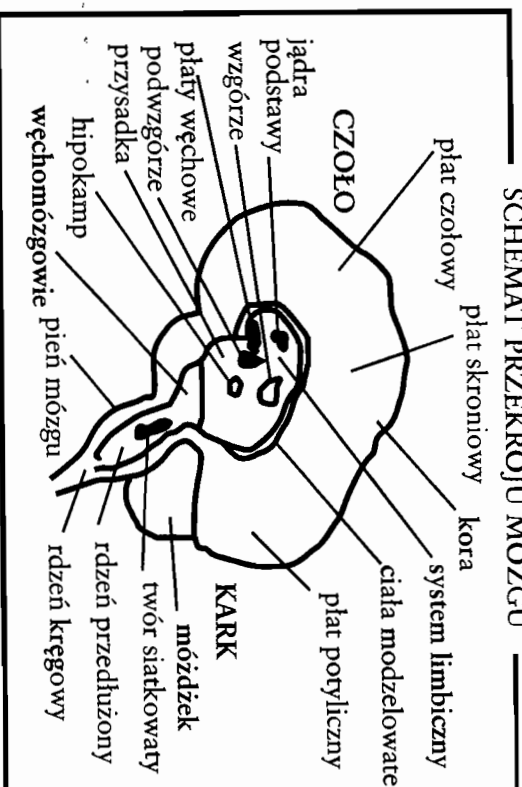
Opuścimy teraz dziedzinę mikroskopową, by rzucić okiem na całość struktury mózgu. Można w nim wyróżnić trzy nakładające się „piętra”, z których każde kolejne zawiera w sobie i *kontroluje* poprzednie.

• W centrum systemu znajduje się najbardziej prymitywne *węchomóżgowie* (występuje już u gadów). Jest to swego rodzaju podziemna maszyna, która podtrzymuje życie: oddychanie, przyswajanie, krążenie, regulację termiczną itp. Ta pierwotna część mózgu jest ośrodkiem naszych *instynktów*, ukształtowanym jeszcze przed narodzeniem. Jej funkcjonowanie nie jest przede wszystkim nieświadome. To ona czuwa podczas snu, a nawet śpiączki.

• Powyżej węchomóżgowia znajduje się *układ limbiczny* – zawierający liczne ośrodki regulujące *emocje*, czuwanie i sen, pożądanie i agresję. To tam zapisują się nasze doświadczenia, przekształcone w osobistą *pamięć*; tam tworzą się podstawy naszej pierwotnej osobowości, będące syntezą danych odziedziczonych i tych, które zdobywa się każdego dnia.

► Jest to – uprzywilejowana w terapii Gestalt – płaszczyna styku, która budzi i wyzyskuje emocje, zestawia je w różnych układach przy okazji nowych doświadczeń, uelastycznia i „oswaja” popędy agresywne i seksualne, powiększa bogactwo i intensywność wszelkiego kontaktu.

## SCHEMAT PRZEKROJU MÓZGU





- Dwie „podkorowe” warstwy w głębi mózgu pokryte są płaszczem, *korą*, tj. cienką, połałowaną powłoką substancji szarej, która otula i kontroluje całość (rozprostowana kora wygląda jak „serwetka stołowa”, o boku 63 cm i 3 mm grubości). Informacje zmysłowe ze świata *zewnątrznego* (wzrokowe, słuchowe itd.) są przez korę analizowane i kojarzone z *wewnętrznymi* wspomnieniami, często nieświadomymi, śladami dawnych doświadczeń, jak również z aktualnymi emocjami, pochodzącymi z poziomu limbicznego.

Całość informacji uzgadniana jest w *placie czołowej*, szczególnie rozwiniętym u gatunku ludzkiego, umożliwiający wolny wybór odpowiedniej *decyzji*. Każdy *wyбір* polega w zasadzie na tym, żeby powiedzieć „nie” pozostałym rozwiązaniom. Tym samym, ludzie z uszkodzeniami płatu czołowego funkcjonują prawie autonomicznie: pokazuje się im butelkę, piją; zobaczą łóżko, kładą się; mijają ładną dziewczynę, zaczepiają ją; są „bez-czelni”! Słabo opierają się pokusie, tracą wolność decyzji, nie umieją już powiedzieć „nie”.

► W Gestalcie stale pobudza się zdolność świadomego wyboru; przez całą sesję terapeutycznej „klient” (= ten, kto z własnej woli prosi) jest zachęcany do *autonomicznych wyborów* i *do odmowy*, często prowokowany, by powiedzieć „nie” (jak w przypadku interwencji zwanych „paradoksalnymi”). Globalna czy „holistyczna” akcja terapeutyczna nieustannie łączy funkcje:

- *węchomózgowa* (potrzeby),
- limbiczne (emocje i pamięć),
- korowo-czołowe („*awareness*”, eksperymentowanie, decyzja).

Zauważamy przy okazji, że interwencja gestaltowska przebiega zwykle w porządku logiki *bio-logicznej* (teraźniejszość, przeszłość, przyszłość), a nie w sztucznym porządku *chronologicznym* (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość): rozpoczynana się od szczegółowego skupienia uwagi na tym, co dzieje się tu-i-teraz, na „jakości” relacji

(postawy, pozycje, intonacje, doznania i uczucia itp.); potem ewentualnie klient wspomina swoją przeszłość, wychodząc od własnych, spontanicznie pojawiających się skojarzeń; na koniec przechodzi się do eksperymentowania czy krótkoterminowych projektów. Podobnym trybem przebiega zresztą zwyczajna konwersacja:

- Wyglądasz na zmęczonego podróżu. Chcesz kielicha? Zapalisz? Rozgość się... (*teraźniejszość*).
- Co nowego od czasu, gdy się widzieliśmy? Dostałeś w końcu to stanowisko? itd. (*bliższa przeszłość*).
- Zostaniesz z nami na kolacji? Moglibyśmy obejrzeć... (*bliższa przyszłość*).

Odnajdziemy w niej naturalną strukturę trzech piéter naszego mózgu:

- *węchomózgowie* odpowiada za homeostazę *teraźniejszości* (zrównoważenie potrzeb: temperatury, głodu, pragnienia itp.) oraz instynkty przetrwania,
- *piętro limbiczne* sprządza wspomnienia – nasycone emocjami – integruje odruchy warunkowe i umiejętności, nabyte w *przeszłych* doświadczeniach,
- *piętro korowe* umożliwia dokonanie wyboru i powzięcie decyzji na *przyszłość*.

Psychoanaliza czyni odwrotnie – skłania pacjenta, by od razu przywołał dawniejsze wspomnienia; tak samo ankietista socjalna, wywiad lekarski czy... policjiny próbuje wpierv ustalić *chronologię* wydarzeń, rekonstruując ich przebieg *począwszy od przeszłości*... mniej „obecnej” w rzeczywistości psychicznej.

## Dwie półkule

Półkula *prawa* rozwija się w życiu płodowym wcześniej niż lewa. Stanowi centrum ogólnej *intuicji*, syntezy, „artystycznego umy-

stu” – które z miejsca ogarnia całość rzeczy i sytuacji, bez ich analizowania i nazywania. Wbrew temu nasza kultura przecenia lewą półkulę, tę odpowiedzialną za mowę, logiczną analizę, naukę, nazywając ją „półkulą dominującą”. Jak wiadomo, włókna nerwowe są *skrzyżowane*: a zatem kora lewej półkuli steruje ręką prawą – co przyczynia się do postrzegania jej jako dominującej!

W rzeczywistości, nasze fundamentalne, głębokie decyzje (wybór partnera, religii, partii, zawodu, rozrywki itp.) częścię dyktowane są przez *prawą* półkulę, a lewa jedynie je *po fakcie* racjonalizuje i uzasadnia.

► Gestalt działa na przekór tej „kulturowej hemiplegii”, rehabilitując funkcje *prawej* półkuli mózgu (związanej zresztą bliżej niż *lewą*, z systemem limbicznym): mimikę, pantomimikę, muzykę, poezję, marzenia; fenomenologiczne doświadczenie jakości (przejawione obiektywnej kwantyfikacji), emocje, pragnienia, rozumienie kontekstu; czyni to dzięki *systemowemu i holistycznemu* podejściu – w którym wszystkie elementy są współzależne. Natomiast lewa półkula mózgu rozporządza, jak widzieliśmy, obiektywnymi, naukowymi czy liczbowymi danymi, językiem werbalnym, raczej *treścią* zdań niż atmosferą konwersacji, „tekstem a nie kontekstem”, w podejściu kartezyjskim, *linearnym, opartym na osi czasu*. Tak więc, wśród muzyków sportyka się 15% leworęcznych (co wskazuje na dominację półkuli prawej), gdy wśród naukowców 4% – co daje blisko czterokrotną różnicę.

Podejścia *wykorzystujące pracę z ciałem czy emocjami* – takie jak Gestalt (ale też rebirthing, analiza bioenergetyczna, terapia krzyku pierwotnego itp.), daleko bardziej włączają w obszar swych zainteresowań *obie* półkule niż podejścia zasadniczo *werbalne*, jak psychoanaliza, analiza transakcyjna czy neurolingwistyczne programowanie; dzieje się tak oczywiście pod warunkiem, że te pierwsze pozostawiają sporo miejsca na późniejszą *werbalizację*. Na ogół dochodzi do niej jednak dopiero *po* cielestnym czy emocjonalnym poruszeniu, podczas gdy w innych, bar-

dziej tradycyjnych terapiach, ekspresja słowna przeważnie *przed*za emocje – to ona je sprowadza.

Zauważmy, że etymologicznie „e-mocja” oznacza: ruch skierowany na zewnątrz (ex-movere). „Ekspresja” emocji na zewnątrz *zabiega* ich „im-presji”, głębokiemu uwewnętrznieniu: zatem „praca z żalobą” polega przede wszystkim na ułatwieniu wyrażenia smutku, by ten nie odcisnął się na nas trwale (patrz str. 109).

### Pleć i mózg

Zanim zakończymy te kilka refleksji na temat półkul naszego mózgu, wypada zasygnalizować pewien błąd, nader rozpowszechniony, a nawet przekazywany przez niektóre pozanaukowe media: wiele osób myśli, że u *kobiet* dominuje półkula prawa, jako że to właśnie kobietę uważa się za bardziej emocjonalną. W rzeczywistości, to mężczyzna łatwiej się unosi i często jest podmiotem różnych pasji... Jakkolwiek by było, nikt już nie przeczy, że u *mężczyzny prawa* półkula jest *bardziej rozwinięta* – zwłaszcza pod wpływem męskiego hormonu – *testosteronu*.

Wynika stąd – biorąc statystycznie – że mężczyzna będzie wyraźnie bardziej uzdolniony w orientacji *przestrzennej* (mechanika, ekspedycje...), natomiast kobieta rozwinięła swoją *lewą* półkulę, która *zawładuje mową i orientacją w czasie*.

Najbardziej prawdopodobne wytłumaczenie tej prawidłowości odwołuje się do *ewolucji*: prehistoryczny mężczyzna w milczeniu ruszał na wyprawę, by tropić ślad zwierzęcy, podczas gdy matka zostawała w grocie przy ognisku, by zapewnić rytmiczne karmienie oraz spójność rodziny dzięki wykorzystaniu mowy.

W każdym razie, w przedszkolach dziewczynki mówią 4 razy więcej od chłopców. Ich rozwój werbalny przypada przeciętnie na okres od 12 miesiąca do 6 roku życia, a u chłopców od 18 miesiąca do 9 roku. Przeciętna długość rozmowy telefonicznej we Francji wynosi 20 minut u kobiet, natomiast 6 minut u mężczyzn. Skądinąd to właśnie u kobiety rozwijał się słuch i węch: odbiera dźwięk 2 razy mocniej niż mężczyzna, a 6 razy częściej poprawnie

śpiewał! Powomienie kobiet jest przeciętnie 100 razy bardziej czułe (a w pewnych okresach cyklu menstruacyjnego nawet o wiele więcej). Po zapachu można rozpoznać uczucia: smutku, złości... albo schizofrenię. Jesteśmy nieświadomie wrażliwi na milionową miliardowej grama piżma, czyli jedną jedyną molekułę!

*Testosteron* wpływa na wiele czynników: szybkość reakcji, percepcję wzrokową, wagę, rozwój mięśni, instynkt dominacji, podboju, gojenie ran itp.; widać, że przygotowuje samca do polowania i do walki. Zatem mężczyźni są genetycznie zaprogramowani do konkurowania: *rywalizacja* umożliwia najlepszemu przedłużenie gatunku.

Natura przewidziała zarazem pociąg samca do *młodych* samiec – bardziej zdalnych do rodzenia. Ponadto zapewniła środki ostrożności, ograniczając mutacje u samiec reproduktorów, dopuszczając „eksperymentowanie” w genach samców – z których większa liczba „odstaje od normy” (rodzą się autystyczni, perwersyjni lub... genialni!), co może tłumaczyć fakt, że wielcy kucharze, krawcy, muzycy, poeci itp. przeważnie są mężczyznanami, i to niezależnie od warunków kulturowych – z wyjątkiem Japończyków, których mózg jest podzielony inaczej.

### Psycho-neuro-immunologia

Niektórzy współcześni gestaltysty (na przykład Pierre Coret) nie poprzestają na ostatnich odkryciach, dotyczących funkcjonowania centralnego systemu nerwowego i jego subtelnej równowagi biochemicznej, lecz interesują się także immunologią, dziedzina słabo jeszcze zbadaną, i jej związkami z mózgiem.

Od dawna znano wagę czynników psychicznych w rozwoju licznych chorób: w następstwie badań Selyea, Holmes i Rahe w swoich studiach nad stresem (1967) wykazują, do jakiego stopnia organizm cierpi, przystosowując się do każdego ważnego wydarzenia, *pozytywnego czy negatywnego*, które zmienia *rytm życia*: tak więc na skali *stressu*, gdzie śmierć małżonka jest oceniona na 100 punktów, ślub powoduje stres... 50 punktów, zwolnienie

z pracy około 47 punktów, emerytura 45 punktów, przeprowadka 20 punktów... a wakacje 13 punktów!

U osób, które nagromadziły 300 punktów stresu w krótszym niż rok czasie, stwierdzono 49% *przypadków poważnych chorób* (tak itp.) – podczas gdy w grupie kontrolnej tylko 9%. Podobnie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii badania, którymi objęto 5000 wdowców, wykazały 40% *wyższy* od normy poziom umieralności w ciągu roku od śmierci żony. Obserwacje te potwierdzają znaczenie prewencji psychoterapeutycznej w zaburzeniach psychosomatycznych.

Carl i Stéphanie Simononowie wykazali wpływ pozytywnej *wizualizacji*, jak też *przekonań*, na rozwój raka: 5 lat po operacji raka piersi, wśród kobiet, które „stoicko” zaakceptowały chorobę, było 75% przerzutów i 38% zgonów; podczas gdy w grupie walczących z chorobą przy pomocy metod psychoterapeutycznych (wizualizacja, gestaltowska „eks-presja” emocji itp.) te liczby spadają do 35% i 10%.

*Effekt placebo* dotyczy około 40% chorych. Znane doświadczenie z Birmingham przeprowadzono na 400 pacjentach, mających się poddać chemioterapii: uprzedzono ich, że mogą stracić włosy. Po czym 30% otrzymało placebo... i stracił włosy! Wiadomo też, że pastylki o żywych kolorach i małych rozmiarów są zazwyczaj bardziej skuteczne od innych.

Obserwacje te świadczą o wzajemnych związkach między mózgiem i systemem immunologicznym. Wiele obiecujących badań w tej dziedzinie jest już w toku.

# Rozdział 7

## Sny i Gestalt

### Sen jako „przesłanie”

Dla Freuda sen był „królewską drogą” do nieświadomości. Perls nie sprzeciwiał się swemu mistrzowi – przynajmniej w tym punkcie – a nawet deklarował, że szczegółowa analiza jednego snu może być pozycją dla całej terapii!

Co więcej, książka, która uczyniła go sławnym, przedstawia pełny zapis seminarium poświęconego snom. Jej oryginalny tytuł brzmi: *Gestalt Therapy Verbatim* (USA, 1969) – co znaczy „Terapia Gestalt słowo po słowie”, lecz jej francuskie tłumaczenie nazywano wymownie: *Reves et existence en Gestalt-therapie* (Paris 1972), tj. „Sny i egzystencja w terapii Gestalt”.

W rzeczywistości, Perls zapożyczył główną metodę analizy snów od innego dysydenta psychoanalizy – Otto Ranka. Zanim przywołamy serię uzupełniających się wzajemnie podejść do zjawiska snu, wydaje się nam konieczne krótkie przypomnienie tradycyjnych koncepcji oraz ostatnich badań w tej dziedzinie. O ile w latach 1900–1960 dominowało podejście psychoanalityczne, to dzisiaj sytuacja już się zmieniła, zwłaszcza w następstwie prac francuskiego uczonego Michela Jouvea.

Tak naprawdę, sen zawsze intrygował ludzi, ciągle więc szukali oni sposobów, by rozszyfrować jego przesłania: już 3000 lat p. n. e. w Mezopotamii praktykowano profesyjne tłumaczenie snu i stosowano je w terapii. U Greków 420 świątyni Eskulapa przeznaczono specjalnie na *inkubację* snów: spało się tam na samej ziemi, w okryciu z krawawicą skóry zwierzęcia, pośród świętych wężów, błagając o sen, zdolny uleczyć chorobę!...

Wszyscy pamiętają słynny sen faraona: siedem krów tłustych i siedem krów chudych. Dzięki jego umiejętnej interpretacji Józef wyszedł z więzienia i został pierwszym ministrem Egiptu. Wiadomo, że w owych czasach tłumaczenie snów było powszechnie szanowanym zajęciem. Legenda głosi, że na dworze królewskim w Babilonii było 24 uznanych mędrców objaśniających znaczenie snów. Pewnego dnia król miał sen, który wydał mu się ważny. Tymczasem każdy mędrzec dał mu *odmienną* interpretację, tak więc król znalazł się w wielkim kłopotcie. Jednakże wszystkie 24 przepowiednie się sprawdziły, dowodząc błyskotliwie *polisemii* wszelkiego nieświadomego języka – który zawiera w sobie wiele różnych czy nakładających się znaczeń (jak w świętych tekstach... lub w baśniach braci Grimm!).

Żydzi uważali, że niewyjaśniony sen jest jak nieprzeczytany list, tj. stanowi obrazę dla autora. Lecz kimże w istocie jest ten autor? Czy sen jest ekspresją nieświadomości śniącego (jak twierdził Freud), czy raczej przekazem pochodzącym z zewnątrz? Z nieświadomości kolektywnej (według Junga), transpersonalnej (według Grofa czy Descamps), czy wręcz boskim przesłaniem – co tłumaczyłoby sny prorocze? A może jest tylko naturalnym i istotnym zjawiskiem biologicznym (jak to postulują Jouve, De-ment czy Hobson)?

### Najnowsze badania

Wiadomo dzisiaj, że śnią jedynie zwierzęta wyższe. Zwierzęta zimmokrwiste (ryby, gady) nigdy nie śnią, za to ich system nerwowy regeneruje się przez całe życie (*permanenta neurogenesis*), odnawiając swoje neurony tak samo jak inne, „zwykłe” komórki w organizmie. Ślad ograniczają się do *urodzonych instynktów*, nie mogą bowiem nabywać i *przechowywać umiejętności* czy odruchów warunkowych..., ani korzystać z psychoterapii (w USA oczywiście!) – w przeciwieństwie do kotów, psów, koni i... delfinów (które zresztą mają szczególną właściwość usypiania tylko jedną półkulą!).

Zwierzę podczas snu jest nader *bezbronne*: chwilowo ślepe, prawie głuche i bezwładne. Nic więc dziwnego, że sen wymaga przede wszystkim poczucia *bezpieczeństwa*. Toteż krowy śpią trzy razy więcej w oborze niż na pastwisku! Pewne siebie wielkie drapieżniki pozwalają sobie śnić przez 40% czasu spania, podczas gdy biedna zwierzęta łowna wazy się poświęcić na to zaledwie 5% swojego czasu.

Człowiek śni przeciętnie przez 20% czasu spania, czyli ok. 100 minut każdej nocy – niezależnie czy o tym pamięta, czy nie. Wiadomo, że śnią wszyscy, ale już 8 minut po przebudzeniu zapomina się 95% treści snu!

Płód zaczyna śnić jeszcze *w macicy*, od 7 miesiąca ciąży (a więc zanim ma świadome wspomnienia, wyparte przez „cenzurę” – jak myślał Freud), noworodek kontynuuje w ten sposób budowę swego mózgu przez 60% czasu. Ponadto, kobieta brzemienna podwaja czas snienia, by „towarzyszyć” neurogenезie swojego dziecka. Niewykluczone, że część jej snów umożliwia nieświadomą transmisję pewnych doświadczeń z jej życia, przyczyniając się do słynnego „dziedziczenia cech nabytych” – których nie przekazują geny z jądra komórki, ale być może mitochondria cytoplazmy, dzięki wczesnemu zapisowi w trakcie „snu paradoksalnego” (Ginger, 1987).

### Tzeci stan

Dzisiaj wiadomo też, że – tak jak materia – i my mamy *trzy stany*: czuwania, spania i *śnienia*. Ten ostatni, zwany również snem „paradoksalnym”, różni się tak samo od spania, jak od czuwania i powoduje wzmoczoną aktywność mózgu: mobilizuje więc 2/3 *prawej półkuli*, na poziomie *podwzgórza* (potrzeby), *limbicznym* (emocje i pamięć), *korowym* (obrazy) i *czołowym* (synteza, projekty, wizje) – zaś komunikacja z *lewą półkulą* (zawiadującą racjonalną analizą werbalną i logiczną krytyką) jest przerywana. Natomiast komunikacja między obiema półkulami, poprzez ciała modułowe, utrzymuje się w trakcie spania bez snów.

To właśnie podczas snu *utrwalają się nasze wspomnienia*, zwłaszcza obciążone emocjami, ważne zdarzenia w naszym życiu, pozytywne czy negatywne. Zapamiętywanie *złożonych doświadczeń* z całego dnia odbywa się zasadniczo w pierwszej godzinie snu. W czasie snienia mózg aktywnie pracuje: zużywa tyle samo glukozy, co w czasie czuwania, a to tłumaczy, dlaczego podczas snu chudniemy.

Szczur pozbawiony snu traci znaczną część swojej zdolności uczenia się. Tak samo dzieje się z pacjentami, poddawanyimi przez długie okresy leczeniu neuroleptykami lub środkami antydepresyjnymi – które skracają czy wręcz znoszą czas snienia. Przedłużający się brak snów zdaje się sprzyjać występowaniu kompensacyjnych majaków, o charakterze agresywnym lub seksualnym<sup>1</sup>, jak też skłonności do bulimii.

Jedną z funkcji snu byłaby też *codzienna rewizja naszego programu genetycznego i jego aktualizacja* w następstwie indywidualnych doświadczeń dnia – zgodnie ze wspomnianą już hipotezą Jouveta o „wrotnym programowaniu genetycznym”. Byłby to zatem czas *konserwacji sieci neuronów*, naprawy uszkodzonych obwodów, podobnie jak co noc dyskretnie konserwuje się podziemną sieć komunikacji stołecznego metra!

W ten sposób sen spełniałby dwie komplementarne, chociaż *przeczystawne funkcje*:

- Byłby „swego rodzaju pewnością” – która od naszych początków odżywia i polepsza *funkcje przetrwania* (agresję i seksualność): koty śnią o polowaniu i ataku, natomiast myśszy śnią o ucieczce! A ludzie o seksie!... Dorzućmy, że nawet Eskimosi śnią o *węzłach* – a przecież te w ich klimacie nie występują (co łączy się z Jungowską tezą o *archetypach*). Sen odgrywa więc rolę „zapory wobec kultury” – gdyż nasza edukacja przeciwstawia się popędom.

<sup>1</sup> Wiadomo dzisiaj, że fizjologiczne pobudzenie seksualne poprzedza każdy sen (o ok. 2 minuty), u obu płci w dowolnym wieku, i niezależnie od treści samego snu (wbrew temu, co przypuszczał Freud).

- Równoległe, dzięki uwzględnieniu mojego oryginalnego doświadczenia, sen byłby ważnym czynnikiem *indywidualności* (tego, co odróżnia mnie od mojego bliźniego).

► Sen dawałby możliwość zintegrowania mojej indywiduальной pamięci z naszą pamięcią zbiorową, zapewniając tym samym podstawową funkcję syntezy tego, co wrodzone i tego, co nabyte.

Gdyby tę hipotezę w pełni potwierdziły obecnie prowadzone badania, uznalibyśmy, że właśnie podczas snu paradoksalnego w struktury naszego mózgu wpisują się, definitywnie „wprogramują się”, wspomnienia naszej pamięci długotrwałej. W takim razie, żeby uniknąć „napętnowania” przez jakiś uraz psychiczny, wystarczyłoby go „wymazać” zanim się utrwali, tj. *przed najbliższą porą snu* – podobnie jak można natychmiast zmazać przekaz pisany na ekranie komputera, zanim się go na stałe przeniesie do centralnej pamięci twardego dysku (Ginger, 1987).

### „Pogotowie ratunkowe – Gestalt”

Kilkakrotnie z powodzeniem testowaliśmy tę naszą osobistą hipotezę: „błyskawiczna”, czyli przeprowadzona *przed pierwszym snem*, interwencja psychoterapeutyczna pozwala odramatyzować zdarzenie typu gwałt, wypadek czy napad, zamach, pożar, samobójstwo bliskiej osoby itp., umożliwiając głęboką ekspresję emocji w *bezpiecznym* klimacie terapii. W takim przypadku odgrywa się ewentualnie *zmodyfikowaną* scenkę, w której ofiara podejmuje *aktywną* rolę, zamiast blokować się „powstrzymaniem akcji” (Laborit, 1979). Ta metoda wydaje się zmniejszać uraz, gdyż natychmiastowa „eks-presja” zapobiega trwałej „im-presji” w głębokich strukturach mózgu. Później ofiary relacjonują ten bolesny wypadek, panując nad emocjami i nabierając wobec niego dystansu postronnego świadka.

Oto jeden z wielu przykładów: jadąc samochodem młoda kobieta została zepchnięta z górskiej szosy, samochód wielokrotnie przeokołkował i rozbił się 20 metrów niżej, na dnie wąwozu. Auto zostało doszczętnie zniszczone, ale prowadząca na szczęście wcześniej z niego wypadła i zaczęła się o krzaki; uszła bez szwanku, choć w poważnym szoku: sądziła, że umarła. W trakcie terapii – która miała miejsce zaledwie kilka godzin po wypadku – nie poprzestałem na nakłonieniu jej do opowiadania: ona to oddała mimiką, odegrała swoją iluzoryczną śmierć, wyjąc ze strachu i złości – by przez ich zewnętrzną ekspresję zmniejszyć wewnętrzne napięcie; dopiero potem poleciłem jej, żeby sobie wyobraziła i wcieliła się w rozmaite *aktywne* role, wedle swojego wyboru: zdecydowała się „być” samochodem, umyślnie skoczyć do wąwozu, a później wlecieć jak samolot itd. Takie gry pozbawiają sytuację jej dramatyzmu, pozwalają wyjść z roli *uwięzionej ofiary* pojazdu, pozbawionej wszelkiej odpowiedzialności. Po godzinie „przeżywania” sytuacji kobieta złapała oddech w spokojnej mieszaninie śmiechu i łez. Następnego dnia, gdy wraz z policją udała się na miejsce wypadku, opowiedziała o tym tak spokojnie i dokładnie, że funkcjonariusze nie chcieli uwierzyć, iż to właśnie ona siedziała za kierownicą!...

Postulujemy zatem wprowadzenie *usług psychologicznych w nagłych wypadkach*, świadczonych przez „pogotowie – Gestalt”, gdzie można by się udać bez wcześniejszej rejestracji, *tego samego dnia* kiedy zdarzył się wypadek, klęska czy atak, żeby podjąć pracę nad karkarkcznym „rozładowaniem”, na gorąco, przed okresem snu.

### Freud, Jung... i inni

Freud uważał, że „sny mają moc uzdrawiania, sprawiania ulgi”, a jego uczeń Ferenczi przypisywał im rolę „traumatologiczną”: ich zadaniem byłoby łagodzenie urazów, dzięki „przetrawieniu”



podczas nieświadomego treningu. Wydaje się to trafne, zwłaszcza dla snów powtarzających się – które miałyby na celu stopniowe wyrażanie *afektywnego głosu, odczuwanego wspomnienie stresującej sytuacji*.

Dla Freuda sen często jest „symptomem neurotycznym”, nie jakimś *transcendentnym* przesłaniem z góry, lecz *immanentnym* przekazem z dołu, pochodzącym z „czarnego jądu” nieświadomych popędów. Jung nadaje mu jeszcze wyższą rangę, wiążąc z nim nie tylko przesłanki psychologiczne czy biograficzne, ale też nieświadomą percepcję *wspólnych podwalin kultury* całej ludzkości. Według niego, sny sięgają bezkresnej przeszłości, lecz również przyszłości: sen nie ukrywa jakiegoś wypartego pożądania, a wręcz przeciwnie, *odkrywa dane nieświadomości zbiorowej*, a może nawet przybrać znaczenie ezoteryczne.

A oto, w jaki sposób podchodził do snu Perls:

„Wszystkie te rozmaite elementy snu – mówił – są fragmentami osobowości. Ponieważ celem każdego z nas jest uzyskanie osobowości zdrowej, to znaczy zintegrowanej, trzeba nam połączyć różne fragmenty snu. Musimy sobie znów przyswoić te odrzucone elementy, wydzielone z naszej osobowości, by tym sposobem odzyskać ukryty potencjał snu (...).

W terapii Gestalt my nie interpretujemy snów. My robimy z nimi coś o wiele bardziej interesującego. Zamiast analizować, badać sen, chcemy go przywrócić do życia. Sposobem na to jest ożywić nie snu, jakby się rozwijał obecnie. Zamiast go opowiadać jakby był *dauną historią*, wprowadzając go w akcję, odegrając go w czasie *teraźniejszym*, żeby stał się częścią was, byście się weni prawdziwie włączyli. (...) Jeśli chcecie samotnie pracować ze snem, zapiszcie go, zestawcie listę wszystkich jego elementów, wszystkich jego detali, potem pracujcie z każdym, stając się *każdym spośród nich*”.

(*Reves et existence en Gestalt-therapie*)

Niektórzy gestaltysty, jak Isadore From, idą dalej, uznając sen (zwłaszcza w noc poprzedzającą sesję terapeutyczną lub następującą po niej) nie tylko za projekcję, lecz także za *retrorefleksję*, czyli poważne zaburzenie *granicznego kontaktu* między klientem i te-

rapentą; śpiący nieświadomie mówi pewne rzeczy *samemu sobie*, by ich nie powiedzieć wprost *swemu terapeutce*.

„W istocie – powiada From – pacjent w terapii na ogół wie, że jeśli przypomni sobie sen, to go opowie *swojemu terapeutce*. Stawiam więc hipotezę, że ten fakt w pewien sposób determinuje treść snu pacjenta: to nie jest tylko sen, to jest sen, który on opowie *terapeutce*. (...) Inną nazwą dla »retrorefleksji« mogłaby być »cenzura« bądź »retencja«: pacjent sobie dopowiada, mówi *samemu sobie* (...) o sprawach, o których nie mógłby albo nie chciałby powiedzieć *terapeutce*”.

W ten sposób From ponownie wprowadza, mniej lub bardziej bezpośrednio, pojęcie *przeniesienia*.

„*Przeniesienie jest ekwiwalentem »tu i teraz«* (...) *Celem przeniesienia jest umożliwienie tego, by niedokończone sytuacje z przeszłości – którą zajmuje się wszelka terapia – dopełniły się w teraźniejszości*. (...) My nie prowokujemy przeniesienia, jak to się zasadnie praktykuje w psychoanalizie, że *względem na przyjętą przez nas metodę*. Lecz z tego, iż go nie prowokujemy, nie wynika, że go *eliminujemy*. (...) Byłoby absurdem mówić, że nie posługujemy się przeniesieniem. (...) Stawiamy pytania, które powinny zaalarmować naszego pacjenta *vis-a-vis przeniesienia i rozwikłać to przeniesienie*”.

### Konkretnie: 10 podejść do snu

Dochodzimy więc do co najmniej *dziesięciu terapeutycznych aspektów snu* – które dają się harmonijnie łączyć, w interesie klienta i gestaltysty, bez wcześniejszych uprzedzeń, a które to aspekty teraz wymienimy. Nic nie stoi na przeszkodzie, byście kolejno odnieśli je do jednego z waszych snów (choć jeśli jesteście sami, to z punktem 6. będzie pewien kłopot!).

1. Sen *sam w sobie*, niezależnie od jego umysłowego wyzyskania, posiada – jak widzieliśmy – wiele *naturalnych funkcji* „*terapeutycznych*”: biologiczne funkcje adaptacji i samoregulacji, które niekoniecznie wymagają świadomego utrwalania w pa-



- mięci: przeszukiwanie i aktualizacja naszego genetycznego dziedzictwa, asymilacja doświadczenia, indywiduacja zachowania (Jouvet), stopniowe łagodzenie urazów (Ferenczi).
2. Zwykłe *opowiadanie* snu po przebudzeniu okazuje się pozytywne, jako że umożliwia lepszy *dostęp do świadomości* spontanicznym skojarzeniem oraz ewentualne *oddramatyzowanie*.
3. *Interpretacja* snu, poprzez skojarzenia dotyczące jego treści lub formy, rozszyfrowanie jego symboliki (Freud), pozwala głęboko zanurzyć się w indywiduальной nieświadomości.
4. Odniesienie do symboli uniwersalnych, do *nieświadomości zbiorowej*, do ukrytego przesłania dotyczącego przyszłości (Jung), wnosi wymiar *transpersonalny i duchowy* ewentualnego „objawienia”.
5. Sen może być odgrywany w formie *zbiorowej psychodramy* (Moreno), żeby uwypuklić pewne jego aspekty oraz wzbogacić reakcje poszczególnych protagonistów.
6. *Grupa* może być wykorzystana jako pudło rezonansowe czy „wzniciające echo”: terapeuta „powierza” pewne kluczowe zdania śniącego różnym członkom grupy – a następnie oni powtórzą je głośno na zakończenie pracy (Anne Peyron-Ginger).
7. Sen jako *projekcja* śniącego (Perls) skłania do ponownego zintegrowania różnorodnych stron osoby, dzięki stopniowemu przyswajaniu sobie elementów, a priori niedopasowanych.
8. Sen jako *retrorefleksja* (From) pozwala wzbogacić wymianę terapeuta/klienta, co leży w sercu każdej psychoterapii, zwłaszcza gestaltowskiej.
9. Sen można też portretować jak *niedomknięty Gestalt* (Ginger): w rzeczy samej, natura przewidziała jego pojawienie się w głębi spania, a zatem *poza świadomością* – tak samo jak trawienie. Kiedy to ostatnie staje się świadome (czujemy ciężący nam żołądek itp.), znaczy, że coś jest nie w porządku. Możemy się domyślać tego samego, gdy *sen spontanicz-*

*nie wychodzi na powierzchnię świadomości* po przebudzeniu, czyli nie został w pełni „przetrawiony”. W takim przypadku, i tylko w takim<sup>2</sup>, należy mu poświęcić uwagę i wspomóc *dokończyć przerwana pracę*. Można więc zapropionować klientowi, żeby go opowiedział w czasie teraźniejszym, a potem dokończył wedle własnego widzimisie, biorąc za to *odpowiedzialność* – ponieważ sen należy do niego – i żeby *zadział* nań w formie monodramy, likwidując nieświadomą presję psychiczną „niedokończonej sytuacji” i aby w ten sposób samodzielnie budował swoją przyszłość.

Dla Quattriniego liczy się skala *emocji przy przebudzeniu*, a nie wspomnienie obrazów. Zajmuje się on *konfluencją* śniącego z jego emocjami.

10. Wreszcie, sen może być po prostu *pretekstem* do pracy, *zaczynem* nadającym bieg sesji; terapeuta bardziej interesuje się *formą* wypowiedzi *tu i teraz* (tonem głosu, rytmem oddechu, gestami i postawami, stosunkiem do terapeuty itd.) niż jej treścią, a może nawet zlekceważyć sam sen!

Widzimy zatem, że terapeucie *gestaltysty* nie brak środków, by skorzystać z tej „królewskiej drogi” (Freud), a rozliczne wymienione tu podejścia mogą być stosowane po kolei, albo łącznie tak, by się wzajemnie wzbogacały.

P.S. Większość z tych podejść może być również stosowana podczas pracy z rysunkiem (gestaltowska art-terapia).

<sup>2</sup> Ze swej strony jestem przeciwny wszelkim niedyskretnym „zasadkom” na sen, które kłóją się z „pogwałceniem nieświadomości” (to tak, jakby się nie ufało, że sama wykona swoją pracę), i oczywiście sprzeciwiam się wszelkiemu obwinianiu „nie-śniących” (których chętnie po sądzą się o „stłumienie” itp.).

# Rozdział 8

## Ciało i emocje

### Czy Gestalt to „praca z ciałem”?

Czy Gestalt jest „pracą z ciałem”, albo jeszcze inaczej” psychoterapią działającą poprzez ciało i emocje”? Często słyszy się takie określenia.

W rzeczywistości, gestaltysty dalecy są od zgody w tej kwestii. Wszyscy interesują się ciałem i uważnie obserwują postawę, oddech, spojrzenie, głos, mikrogesty itp., ale niektórym wystarcza *mówienie* o tym, natomiast inni proponują również  *Klientowi* wykonywanie pewnych ruchów, nawet ćwiczenia fizyczne, a jeszcze inni angażują się *swoim własnym ciałem*, nie wahaając się *dotykać* klienta, czasami wręcz prowadząc do prawdziwego styku „ciała z ciałem terapeutycznym”.

Sam Fritz Perls, gdy już porzucił psychoanalizę dla Gestaltu, na początku swojej praktyki przyjmował pacjentów wyciągniętych na kanapie. Później pracował z nimi twarzą w twarz, polecał klientom, by się poruszali, sam jednak prawie się nie przemieszczał: był coraz starszy i tylko z rzadka opuszczał swój legendarny fotel..., a jedną rękę miał stale zajęętą nieodłącznym papierosem!

Natomiast Laura Perls stwierdza: *Jest pewna sprawa, której nigdy dosyć podkreślać: praca z ciałem stanowi integralną część terapii Gestalt. Gestalt jest terapią holistyczną – to znaczy, że bierze pod uwagę cały organizm, a nie tylko głos, słowo, działanie czy co-kolwiek innego.*

I dalej mówi tak: *Posługuję się wszelkiego rodzaju kontaktem fizycznym, jeśli myślę, że może to ułatwić pacjentowi postęp w jego awareness obecnej sytuacji (...) Nie ma szczególnej reguły*

*w tym, co dotyczy pacjentów mężczyzn lub pacjentów kobiet. Mogę przypalić komuś papierosa, karmić go byzką, poprawić dziewczynie włosy, trzymać za rękę lub przytulić pacjenta do serca, o ile wyda mi się to najlepszym sposobem nawiązania komunikacji, nie istniejącej lub zerwanej. Dotykam również pacjentów, i pozwalam im się dotykać, żeby doświadczyć wzrostu ich awareness cielesności.*

Po 1959 r. notowała: *Wydaje się, że istnieje wielka różniczość opinii i ogromny niepokój co do dopuszczalności kontaktu fizycznego w terapii. Jak wiadomo, blisko 40 lat później takie kontakty nadal są żywo krytykowane, nawet pozostają „tabu” w liczących kulturach i subkulturach: w tradycyjnej psychoanalizie, w wielu religiach... i w wielu krajach anglosaskich!*

*Proseminika* bada symboliczne znaczenie przestrzeni w różnych kulturach (Edward Hall, 1971), dystansy i społecznie dozwolone kontakty: podawanie ręki, obejmowanie się, uściski, pocałunki itd. W Gestalcie sprawą zasadniczą jest *optymalny* w każdym konkretnym momencie *dystans* między dwiema osobami, gdyż to właśnie on ewidentnie warunkuje jakość kontaktu.

Laura Perls ze swej strony nie oddziela Gestaltu od ekspresji artystycznej i fizycznej. Wszak sama odebrała wykształcenie artystyczne w dziedzinie muzyki i tańca oraz w rozmaitych specyficznych technikach pracy z ciałem (metodach Alexandra, Feldenkraisa, rytymii Rudolfa Steinera itp.), równolegle z kształceniem się w psychoanalizie.

Jednak niektórzy znani terapeuci gestaltowscy nader rzadko posługują się ciałem w sposób *aktywny* czy *interaktywny*: wolą je obserwować lub pobudzać *werbalnie*, nie angażując w to własnego ciała. A przecież paradoksem wydaje się zachęcanie klienta do totalnej ekspresji, obejmującej całe jego jestestwo, gdy samemu przedstawia się na ekspresji ograniczonej do wymiany słów!

Oczywiście, fundamentalne założenia teoretyczne i swoista metodologia Gestaltu nie implikują *obowiązkowej* mobilizacji ciała: fenomenologiczne podejście całościowe, teoria *self*, *awareness* toczącego się tu-i-teraz procesu relacji, wykrywanie zakłóceń

w cyklu kontaktu i oporu itp., wszystko to wcale nie wymaga aktywnej interwencji ciała. Niemniej, moim zdaniem, pozabawiamy się tym samym mocnej dźwigni terapeutycznej, która przydaje pracy intensywności i głębi, umożliwia wzrost jej skuteczności i skraca czas jej trwania.

► Zdecydowana większość współczesnych praktyków Gestaltu przyznaje również uprzywilejowane miejsce odwoływaniu się do cielesnego aspektu klienta – jak zresztą i samego terapeuty. Interesują się oni także wrażliwością sensoryczną („Co w tej chwili czujesz?”) oraz aktywnością motoryczną organizmu („Proponuję, żebyś wstał i zrobił parę kroków...”), i sami nie wahają się poruszać (regulując, odpowiednio do danej sytuacji, realny dystans, bądź nawiązując chwilowy kontakt cielesny – który może przejść w „terapeutyczną czułość” albo w fizyczną konfrontację). Tu nie chodzi już tylko o to, żeby mówić o ciele, ale wręcz mówić ze swoim ciałem, poprzez swoje ciało, „ciałem do ciała” – tak jak mówi się „sercem do serca”. Oczywiście, taki bliższy kontakt wymaga obopólnego zaufania i ściślejszej kontroli deontologicznej. W praktyce wyjątkowo dochodzi doń w terapii indywidualnej – gdzie istnieje ryzyko dwuznaczności; natomiast dość powszechnie spotyka się go w grupach.

### „Gry” lub „ćwiczenia”

W czasach rozkwitu kalifornijskiego Gestaltu (1964-1974) wymyślono pewną liczbę *ćwiczeń niewerbalnych*, mających sprzyjać kontaktowi, jak na przykład:

- przemieszczanie się po sali z wyostreniem wszystkich zmysłów (wzroku, dotyku, węchu itd.);
- szukanie w pomieszczeniu „swojego najlepszego miejsca”;
- spotkanie partnera z zamkniętymi oczami, albo sygnalizację się plecami;
- fizyczna obrona swojego „terytorium”;

- sprawdzenie swojego zaufania przez upadek w ramiona członków grupy;
- bądź nieufności, przez dobrowolną izolację...

Takie ćwiczenia umożliwiają rozgrzewkę i mogą usunąć pewne zakazy kulturowe; mogą dotyczyć *całej grupy* albo *jednego klienta* w szczególności, a ich przedmiotem bywają przeróżne doświadczenia, prowadzące do zyskania świadomości przeżytego opuszczenia, rozluźnienia, czułości, zamknięcia, stawienia czoła, ryzyka, odkrycia, ufności, ograniczeń itp.; pozwalają odkryć nowe strony samego siebie; uczynić niejasną sytuację bardziej *wyrazistą* przez jej odegranie lub *wzmocnienie*.

Jednakże, użyte nierozważnie, bez związku z nastrójem chwili, niosą one ryzyko *narzucenia* sytuacji emocjonalnej lub relacyjnej, *sprawokowanej z zewnątrz*, która niekoniecznie odpowiada aktualnym odczuciom osobistym każdego z uczestników. Toteż dzisiaj takie „gry” proponuje się na ogół tylko okazjonalnie, dając pierwotnie temu, co *spontanicznie* pojawia się w przeżyciu tu-i-teraz konkretnego klienta (praca zazwyczaj jest *zindywidualizowana*, tak w sytuacji we dwoje, jak i w ramach doświadczenia grupowego).

W sytuacji *we dwoje*, zastosowanie bezpośredniej interakcji fizycznej między terapeutą i klientem jest bardziej ograniczone, a i sam kontakt delikatniejszy. Dzieje się tak z różnych powodów:

- *materiałnych*: brak partnerów;
- *psychologicznych*: infiltracja uczuć przeniesieniowych (terapeuta może nieświadomie reprezentować postać rodzica, małżonka czy partnera klienta itp.);
- *deontologicznych*: ryzyko dwuznacznej konotacji seksualnej w ewentualnym okazywaniu czułości oraz zahamowania w konfrontacji z bezpośrednią agresją.

Natomiast w sytuacji *grupowej* tego rodzaju kontakty mogą być bezpiecznie badane, ewentualnie wzmacniane, a w każdym razie obszernie komentowane:

- „Co czujesz, gdy się tak na mnie opierasz?”;
- „Co się dzieje, gdy czujesz się tak ściśnięty?”;
- „Zawsze marzyłem, by osiąść ojcu na kolanach” itp.

Tak czy inaczej, tego rodzaju „ćwiczenia” lub „wprowadzenie w sytuację” rzadko są z góry planowane (z wyjątkiem przypadków – co już sygnalizowaliśmy – gdy służą rozgrzewce na początku treningu).

Byłoby nieporozumieniem rezerwowanie w trakcie treningu terapeutycznego *momentów* na pracę z ciałem *na przemian* z momentami wymiany słownej, gdyż chodzi właśnie o to, by w *każdej chwili* pracować *jednocześnie* na planie fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym, społecznym i duchowym. Rozdzielanie tych aspektów byłoby sprzeczne z duchem Gestaltu – który postuluje *globalne*, holistyczne podejście do ludzkiej istoty w danym kontekście sytuacyjnym – biorąc pod uwagę pięć podstawowych wymiarów człowieka i ich niestanne, wzajemne interakcje<sup>1</sup>.

### Świadomość ciała

Gestaltysta praktyk naprawę woli korzystać w każdym momencie, ze stałą *awareness*, z tego, co się spontanicznie pojawia, „tak jak przychodzi, i kiedy przychodzi”. Szczególną uwagę zwraca na wszelkie cielesne manifestacje swojego klienta: pozycje i widoczne ruchy, lecz także na wpół automatyczne *mikrogesty*, swego rodzaju „lapsusy ciała”, będące często przejawami nieświadomych procesów; jak na przykład stukanie palcami, kiwanie stopą, drobne skurcze szczęk. Oczywiście, jest też ważny na ton głosu, rytm *oddychania*, jak również *krążenie* krwi – dostrzegalne zwłaszcza na poziomie tętnic szyjnych, a także w blednięciu czy czerwieniu niu skóry. Zdaje sobie sprawę, że ciało jest wyrazem *osobistej ekspresji* („czuję się zmęczony”) i jednocześnie mowy lub *komunikacji interpersonalnej* („pokazuję ci, że jestem zmęczony”).

<sup>1</sup> Patrz rozdz. 1. *Pentagram Gingera*.

Jak już wspominałem w rozdziale 1., w Gestalcie *symptom cielesny*, występujący okazjonalnie lub chroniczny (jak uczucie ucisku, migreny, ciągły ból w plecach) chętnie wykorzystuje się jako „drzwi wejściowe”, umożliwiające bezpośredni kontakt z klientem; drzwi, do których wiedzy, przeważnie nieświadomie, droga, jaką on sam „wybrał”.

Będzie się go zatem zachęcać, by zwracał baczność uwagę na to, co czuje, tj. zyskał pełną świadomość czy *awareness*. Ewentualnie zasugeruje mu się, by *wzmocnił* swoje odczucie bądź *symp-tom* – żeby go lepiej uchwycić, jakby przez lupę, by w pewnym sensie „odać mu głos” – jest to postawa specyficzna dla Gestaltu, gdyż tradycyjne podejście medyczne mierza w przeciwnym kierunku, dążąc do *powstrzymania* symptomów: efektem takiej taktyki bywa sytuacja, że jeśli ciało apeluje o naszą uwagę, a nie znajduje posłuchu, to skłonne jest „krzyczeć” coraz głośniej! Psychoterapia nie mierza do „przykrywania”, lecz raczej do „odkrywania”.

### Nie podsycamy symptomów

Gestaltysta nie stara się od razu i za wszelką cenę „rozszyfrować” symptomu – co sprowadzałoby się niekiedy do „nasylenia go sensem”, wedle wyrażenia słynnego psychoanalityka Lacana. W istocie, wbrew nader rozpowszechnionej opinii, *rozumienie* – nawet dokładne – pochodzenia czy znaczenia symptomu psychologicznego nie zawsze pomaga w leczeniu; przeciwnie, czasem sprzyja jego *utrzymaniu przez usprawiedliwianie* go.

Na przykład, powiedzenie: „Jeśli jestem agresywny i gwałtowny, to dlatego, że identyfikuję się z moim ojcem”, albo: „Jeśli jestem niewydolny, to dlatego, że miałem nadopiekuńczą matkę, która mnie ciągle »kastrowała«, zabraniając mi wszelkiej inicjatywy”, może powodować deterministyczną zależność: „Mam usprawiedliwienie, żeby być agresywnym lub niewydolnym; zważywszy moje dzieciństwo, to *normalne*, że taki jestem”, a nawet: „Mając takich przodków, jestem skazany, by takim pozostać!”.

## Ciało też kłamie

Gestaltysta praktyk wystrzega się więc wszelkiej interpretacji gestu czy „odeczytywania ciała” na podstawie *uprzednio przyjętego* kodu, techniki zalecanej przez Aleksandra Lowena w bioenergetyce. Często cytuje się bezpodstawne stwierdzenie Lowena, że „ciało nie kłamie!” Jednak jest oczywiste, że sobie tego nie odnawia: mogą się czuć w formie, ponieważ napiłem się alkoholu; bałny ból zęba może mi sprawiać mękę, podczas gdy rak może się rozwijać po cichu; moja erekcja może nastąpić mimowolnie, ale może mnie zawieść, gdy jestem przejęty i zaniepokojony zbyt mocnym pożądaniem... W rzeczywistości, nie można ślepo ufać ani ciału, ani słowom!

Zamiast starać się *zinterpretować* czyjeś zachowanie, terapeuta woli nakłonić klienta, by *sam* śledził drogę, jaka mu się spontanicznie ukazała. Tym sposobem, przez sukcesywne skojarzenia doznań, gestów, obrazów, dźwięków czy słów, często pojawiają się błyskawiczne wglądy (*insights*), odnoszące się do zachowań aktualnych bądź stereotypowych zachowań archaicznych, które tkwią w nieświadomości.

Terapeuta *interweniuje i jest aktywny*, nie jest jednak „dyrektywny”: prosi na przykład o *wzmocnienie* obserwowanych zjawisk, a nawet o *wypróbowanie* nowych postaw (wybranych przez klienta), ewentualnie *sam reaguje*, lecz to nie on ustala *kierunek* działania.

## Ciało terapeuty

Terapeuta gestaltowski interweniuje *słowem*, ale także *milczeniem*. Interweniuje swoimi postawami, swoją pozycją, lecz także swoim bezruchem – podobnie jak swoimi poruszeniami i zamierzonymi gestami.

*Cokolwiek się robi, nie sposób nie komunikować!*

(SZKOŁA PALO ALTO)

Znaczy to, że terapeuta również jest ucieleśniony... i tym lepiej! Jego własne ciało pomoże mu aktywnie towarzyszyć klientowi,

a dotyczy to również *kontrolowanego angażowania się*. Spontaniczne odczucie cielesne posłuży mu za „busołą”, pomagając zorientować się w labiryncie relacji. Jeśli się czuje spięty, zniecierpliwiony, zaniepokojony, znudzony czy poirytowany, albo przeciwnie, wzruszony, rozczulony, oczarowany... gestaltysta daleki będzie od sztucznego neutralizowania tych odczuć, uzna je po części za przedświadome odpowiedzi na postawę i wypowiedź klienta, zaś świadomość własnego *przeciwprzeniesienia*, jak też zjawiska rezonansu, wzbogaci zrozumienie tego, co się dzieje. Niejednokrotnie powiadomi o tym klienta („Nie bardzo wiem dlaczego, ale czuję coraz większe znudzenie, gdy pana słucham...” lub: „Czuję się skrepowany...”) albo też wyrazi to działaniem (przybliży się, wstanie, cofnie się itp.), ażeby wywołać ewentualny wgląd.

Czasami terapeuta rozmyślnie użyje swego ciała, by podkreślić, wzmocnić lub pogłębić wywołaną sytuację i zaproponuje *ucieleśnioną* wymianę terapeutyczną – zwłaszcza, jeśli pracuje z *grupą* (by uniknąć wszelkiego nieporozumienia i bezwzględnie przestrzegać deontologii). Może na przykład wziąć kogoś w ramiona i dać mu się wypląkać, albo na odwrót, spowodować go mocnym trzymaniem lub popychaniem – żeby wyzwolić w nim zdrową reakcją obronną (interwencja „paradoksalna”).

## Ciało z ciałem terapeutycznym

Bliski kontakt cielesny „ciała z ciałem terapeutycznym” często wywołuje głębokie odczucia, zapomniane, wyparte bądź stłumione, takie jak skrywana i rodząca poczucie winy wściekłość na zmarłą po ciężkiej chorobie matkę, że się zostało przez nią zbyt wcześnie „opuszczonym”. Niekiedy przeżywa się na nowo jeszcze bardziej archaiczne<sup>2</sup> uczucia, sięgające przedwerbalnego okresu

<sup>2</sup> Takie regresywne nurkowanie do normalnego „archaicznego” jądra nie powinny być mylone z patologicznymi dekompensacjami do „jądra psychotycznego”.

dzieciństwa („zły smak” mleka odrzucającej matki, a nawet tęsknota za „oceanicznym” błogosławieniem okresu płodowego). Ten typ doświadczenia nierazko zdarza się przy okazji specyficznej pracy gestaltowskiej w basenie z wodą podgrzaną do temperatury ciała.

Wszyscy wiemy, że wdech i dotyk rozwinęły się już w macicy. *Haptonomia*, z jej praktykami głaskania płodu poprzez powłokę brzuszną, dowodzi nader wczesnej wrażliwości skóry. *Dotyk* jest tym spośród naszych zmysłów, który zajmuje najwięcej powierzchni ciała, a mobilizuje далеко większą liczbę zakończeń nerwowych. O ile można żyć, będąc ślepyim czy głuchym, to nie przeżyjemy, gdy zniszczona zostanie jedna siódma skóry. Freud i psychoanalitycy interesowali się szczególnie *trzcina utworami* ludzkiego ciała (usta, odbył, narządy płciowe), natomiast Perls i gestaltysty zajmowali się miliardami porów całej skóry! Słynne eksperymenty Köhlera z noworodkami małp wykazały, że bardziej poszukiwały one *kontaktu* ze skórą i *cieplem* ciała niż mleka matki. Mówiąc bardziej ogólnie, jest oczywiste, że *czułość* jest podstawowym pozywieniem, niestety „cenzurowanym” przez naszą kulturę.

A propos pracy z ciałem, warto zauważyć, że wbrew rozpowszechnionej opinii niektóre fizyczne interwencje terapeuty okazują się dla klienta *mniej inwazyjne* niż interwencja słowna, a więc mniej raziące i bardziej respektujące jego autonomię; w efekcie, może on je sobie dowolnie „odczytać”, – co pozostawia mu swobodę, by na nie odpowiedzieć lub nie odpowiadać, wedle swojego uznania, są bowiem mniej wyraziste, wysyczone różnymi możliwymi znaczeniami (*polisemiczne*), toteż *sam klient* wybiera to, co mu bardziej odpowiada.

Ważny prosty przykład: jeśli w danym momencie *jako terapeuta cofam się o krok*, klient może:

- postąpić do przodu, by utrzymać ten sam dystans;
- lub przeciwnie, też może się cofnąć, przez naśladownictwo;
- może się poczuć „opuszczony”;
- albo przeciwnie, może się poczuć swobodniej i cieszyć się

- odzyskaną przestrzeń;
- a jeszcze może wcale nie zareagować, nawet nie zauważyć... czy też sprawić wrażenie, że nie zauważa; ... i tak dalej...

Innymi słowy, klient ma *wolność reagowania* na wprowadzoną przeze mnie zmianę sytuacji *zgodnie z własnym upodobaniem*. Ja oczywiście nie jestem „neutralny”, a zrobiłem ten gest:

- bądź to intuicyjnie (zdając sobie w tym momencie sprawę z mojego przeciwp przeniesienia);
- bądź w ramach ustalonego planu, zamierzonej strategii terapeutycznej.

Lecz, niezależnie od sytuacji, *polisemia* odczytywania sygnałów ciała umożliwia klientowi *twórcze przystosowanie* i podjęcie w tej mierze *własnej odpowiedzialności*. To znacznie więcej niż gdybym mu powiedział np.: „Kiedy to robisz, to mam ochotę się zdystansować”.

### Od ciała do słowa: od słowa do ciała

Wzmocnienia jakiegoś gestu czy pozycji prowadzi stopniowo do uświadomienia sobie przez klienta jakiejś ważnej treści: jest to klasyczna droga *od ciała do słowa*.

Oto przykład:

W trakcie rozmowy podczas sesji, Colette machinalnie kręci łańcuszkiem, który nosi na szyi. Zwracam jej na to uwagę i proponuję, by nadal wykonywała ten gest, wzmacniając go... Wkrótce doprowadza ją to do wybuchu płaczu: chodzi o wspomnienie syna, który mając 5 lat zginął w wypadku, wiele już lat temu, ale akurat wtedy, gdy ona wyszła na spotkanie z kochankiem. Od tego czasu nieświadomie „uwiązała” się i nie dopuszcza do siebie przyjemności, niestrudzenie pokutując za swoją



„zbrodnie”. Po kilku sesjach będzie w stanie zdecydować, by zrzucić ten łańcuszek i włożyć go do etui – i zrobić to bez poczucia winy. Czując się wreszcie wyzwolona, weszła w nowy satysfakcjonujący związek.

W Gestalcie postępuje się jednak także w odwrótnym kierunku, tj. *od słowa do ciała* – zwłaszcza za pomocą technik rozmysłnego *wprowadzania w działanie*, inspirowanych psychodram:

Klient (K): Nie mam żadnej przyszłości w moim zakładzie, ale nie mogę się zdecydować, żeby odejść. Od wielu miesięcy obracam argumenty na wszystkie strony, ale *kręcę się w kółko*, bez rezultatu...

Terapeuta (T): Wstań i „kręć się w kółko” po tym pokoju!... Co teraz czujesz?

*Wstał i chodził wkoło po sali, przed grupą siedzącą na poduszkach na podłodze.*

(K): To mnie wnerwia! To do niczego nie prowadzi! Kręcę się w kółko! Chciałbym stąd wyjść!

(T): Więc spróbuj wyjść!

(K): Widzę tu tylko jedno możliwe wyjście: przez drzwi!

(T): No to wyjdź drzwiami! Na co czekasz?

(K): Nie mogę przejść; ta kobieta siedzi w przejściu!

(T): Powiedz coś do niej.

(K): Czemu mi przeszkadzasz wyjść? O co ci chodzi, że tak na mnie patrzysz?... To ty mnie tu trzymasz! Mógłbym cię obejść i jednak wyjść..., ale nie chce mi się; widzę, że jesteś miła! Chyba chcę z tobą pogadać...

(T): Czy jest ktoś inny, komu mógłbyś to powiedzieć?

(K): Hm... Tak! Moja koleżanka z biura!

(T): Co byś jej powiedział?

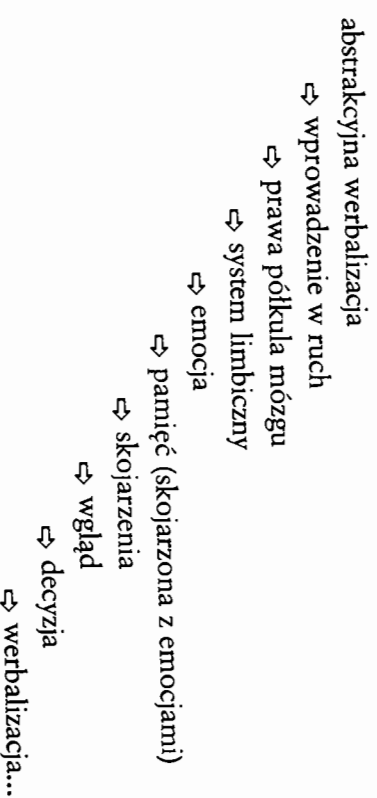
(K): Widzę, że jesteś miła! Lubię codziennie spotykać cię w biurze; rozumiemy się... W głębi duszy nie mam ochoty opuszczać swojego stanowiska!... Gdybym poprosił o awans, byłbym przeniesiony do innego działu. Wolę zostać tutaj!

(ciszą)... Nie czułem się gotów do podjęcia nowych *obowiązków* i wreszcie sądzę, że nie byłem gotów *opuścić siebie!* To głupie! Co by nam przeszkadzało, byśmy nadal codziennie razem jedli obiad?

Za kilka dni poprosił – i otrzymał – awans w sąsiednim dziale! Wystarczyło, by zainscenizował sytuację – w sposób symboliczny – żeby pojął, że przeszkodą nie było to, co mu się wydawało: „jeden pociąg przesłaniał drugi!”... Ruch pobudził emocje i „odemknął” skojarzenia, umożliwiając mu wyjście z impasu.

## Otwarcie limbiczne

Zilustrowaliśmy właśnie wspomniany już klasyczny ciąg:



Aby ruszyć z miejsca, trzeba „zagrać” silnik. Tak samo uruchomienie procesów zapamiętywania i trwałego zapisu doświadczenia wymaga „limbicznej uwerturny” (Ginger, 1987): *ruch ciała* w przestrzeni mobilizuje *prawą półkulę* i „otwiera drzwi” emocjom i skojarzeniom.

Mozna się o tym przekonać w prosty i spektakularny sposób, wykonując w zeszycie rysunek (coś w rodzaju szkolnego zadania, mobilizującego *lewą*, racjonalną półkulę mózgu), a potem odwarzając „ten sam” rysunek na stojąco, publicznie, w dużym forma-



cie na tablicy: fakt wstania z miejsca, poruszenia ciała, pokazania się, mobilizuje *prawą* półkulę (przestrzena, relacyjna, emocjonalna), jak też system limbiczny... rezultat okazuje się bardzo różny, a towarzyszą mu znaczące *względny*!

*Werbalizacja* jest jednak użyteczna, by „zatrutłować” doświadczenie i *móc je potem odnieść*: podobnie jak nadamy tytuł dokumentowi, zanim wprowadzimy go do pamięci komputera, czy oznaczymy szuflady, w których złożyliśmy swoje akta lub materiały – żeby później móc po nie sięgnąć. Jeśli tego nie zrobimy, przeżycie cielesne i/lub emocjonalne, chociaż *zapisane*, nie tak łatwo *da się wykorzystać*, kiedy będziemy go potrzebowali. Stąd ważny jest czas werbalnego „feed-backu”.

Praca z *emocjami*, pozbawiona wymiany słownej, często pozostawia mało trwałych i nadających się do wykorzystania śladów – natomiast praca *werbalna*, bez udziału emocji i ciała, wprowadza modyfikacje niezbyt głębokie i krótkotrwałe, a przy tym wymaga wielu powtórzeń. Jedynie *połączenie obu aspektów* – emocji i werbalizacji – zdaje się umożliwiać transformacje zarazem *szybkie, głębokie i trwałe*. Psychoanaliza pozwala przejść od słowa do emocji (ale nie do działań fizycznych), podczas gdy Gestalt ceni ponadto przejście od ciała do emocji, a potem do słowa.

► Gestalt nie zachęca nas do *poskraniiania* naszych emocji..., to znaczy do ich zniewolenia! Postuluje raczej ich „oswajanie”, czyli lepsze poznanie i zaprzyjaźnienie się z nimi – tak, byśmy się mogli z nimi z pełnym zaufaniem porozumiewać. Nie walczyć *przeciw* nim, ale *razem* się rozwijać.

Po to mamy emocje, by nam pomagały, a nie przeszkadzały: strach czy gniew chroni nas przed niebezpieczeństwem, smutek pozwala nam *przeżywać żalobę*, faktyczną lub symboliczną (jak śmierć, separacja czy odrzucenie jakiegoś naszego projektu). Aby ją „strawić”, często trzeba sobie dać czas na jej „przeżucie”, zamiast daremnie starać się o niej zapomnieć. Ludowy obyczaj przypomina, że *normalna* żaloba po bliskim może trwać „cztery

pory roku” (pierwsze Boże Narodzenie bez niego; pierwsze wakacje...). Żalobę trwającą dłużej niż dwa lata można uznać za „patologiczną” i wymagającą leczenia.

Łzy są „balsamem” wszystkich emocji: ułatwiają ich objęcie. Towarzyszą nie tylko smutkowi, ale i radości, przyjemności lub zachwyty. One „oczyszczają” organizm, usuwając zeń do 40% nadwyżki wyprodukowanych neuroprzekazników. Nie służy więc zdrowiu zakaz płaczu; co więcej, opanowywanie łez zakłóca równowagę systemu immunologicznego i tworzy grunt sprzyjający wystąpieniu poważnych chorób, takich jak rak – który częściej zdarza się ludziom nigdy nie wyrażającym emocji, społeczeństwu uznawanym za „negatywne”, takich jak strach, gniew czy smutek.

Słowo nie wystarczy! Aby było skuteczne, trzeba je „wypełnić”: trzeba mu wcielenia.

Aby lepiej trafić do Człowieka, „słowo stało się ciałem”..., lecz aby być lepiej sterowalnym, ciało staje się słowem!

## Rozdział 9

### Nasze popędy życiowe: agresja i seks

„Popędem” jest to, co nas „popycha” do życia, do pójścia na przód. To nasz wewnętrzny „motor”, który dynamizuje codzienne życie, od narodzin do śmierci. Różni psychologowie podkreślali centralną rolę takiego czy innego spośród wrodzonych popędów. Powiedzmy, że trzy z nich są dzisiaj powszechnie uznawane za fundamentalne: są to głód, agresja i seks (patrz rysunek na str. 80).

#### Głód

Od momentu naszych narodzin *odżywianie* pozwala nam wybierać z zewnętrznego świata to, co sprzyja naszemu rozwojowi. Przypomnijmy sobie, że Perls widział w nim potrzebę pierwotną, którą chętnie przenosił poza pokarm *materiałny*: potrzebujemy również *pokarmu afektywnego i intelektualnego, a nawet duchowego*, i w trakcie całej naszej ziemskiej egzystencji staramy się zgarnąć z otoczenia to, co jest nam konieczne lub dla nas przyjemne. Podobnie jak w wypadku potraw, chodzi o *wybor* tego, co w danym momencie szczególnie nam odpowiada, i o to, by to przeżyć, przetrwać, przyswoić sobie, i odrzucić zbędną nadwyżkę.

W zdrowym organizmie proces ten jest nieświadomy, *samosterujący*: udało się nawet wykazać, że roczne dzieci, którym po-zostawiono pełną swobodę w obliczu wyboru dań z ogromnego i urozmaiconego samobsługowego bufetu, po pierwszych kilku dniach folgowania swoim kaprysom, w przeciagu tygodnia spon-

tanicznie wyrównywały potrzeby, podobnie jak czynią to zwierzęta, z *genetycznie zaprogramowanym* „zmysłem dietetycznym” – który stopniowo traci się w naszym sztucznym i zależnym stylu życia.

Jak podkreślaliśmy już wielokrotnie, owo zagadnienie aktywnego i zindywidualizowanego *prysuwania*, przedkładanego nad bierną, pozbawioną różnicowania *introjekcję*, ma w Gestalcie znaczenie centralne. Jego celem jest rozwój indywidualnej *autonomii*. Często symbolizuje go nadgrzyzione jabłko, przyjęte jako logo przez miasto Nowy Jork oraz firmę komputerową *Apple* (jabłko po angielsku), produkującą komputery *Macintosh*.

*Zaburzenia odżywiania* (bulimia, anoreksja) często są reakcją osoby poszukującej *własnej tożsamości*, osobowości słabej i nad-wrażliwej w środowisku niesatysfakcjonującym uczuciowo (charakteryzowanym przez odrzucenie lub nadopiekuńczość rodziców), które nie pozwoliło jej się ukształtować w poczuciu bezpieczeństwa i niezależności (zaburzenia miłości własnej).

Leczenie za pomocą Gestaltu – zwłaszcza w *grupie*, gdzie zainteresowany (a) może w swoim rytmie *wypróbować* te dwie potrzeby: *zaufania i autonomii* – często będzie o wiele skuteczniejsze niż wszelkie diety i rozmowy. Klient będzie zachęcany do publicznego i spokojnego wyrażania swoich myśli, potrzeb, preferencji, swoich własnych wyborów, tak słowami, jak poprzez zastosowane „wprowadzenie w działanie”; powoli sprecyzuje *swoje granice* osobiste tak, by nie „żyć się” ślepo otoczeniem, ani go kompletnie nie odrzucać. Podczas pracy padają na ogół bardzo nieliczne aluzje odnoszące się do zaburzeń odżywiania.

#### Agresja

Agresja jest nam oczywiście nieodzowna do utrzymania *naszego miejsca* na tym świecie. Nie należy jej mylić z destrukcyjną *prze-mocą*. Przypomnij jej etymologiczne znaczenie: *ad-gressere*, to jest „iść naprzeciw drugiemu”, podobnie jak *progressere* znaczy „iść do przodu”. Oba te słowa są przeciwstawne regresji, *re-gresser*:

„iść do tyłu, cofać się”. Pozytywna agresja jest *zdobyciwaniem* środków (dołącza tu do odżywiania): pozwala mi być znanym, egzystować (od *ex-sistere*, „umieścić się na zewnątrz”), zaznaczyć się w przestrzeni i w czasie: mam prawo do *swojego miejsca i czasu* w mowie i w ekspresji fizycznej czy społecznej.

Do poślizgu dochodzi, gdy zamiast walczyć o *moją* własną, legalną przestrzeń egzystencji, próbuję zając cudze miejsce, kiedy zesiłguję się od zdrowej *asertywności*, żywo przez Gestalt popieranej, w stronę dominacji lub przemocy. Budujemy autonomiczną osobowość poprzez *afirmację* naszej specyficznej tożsamości unikając zarówno pozawionej inicjatywy, pasywnej *wległości*, jak i napastliwej *dominacji*, pozawionej szacunku dla potrzeby asertywności sąsiada.

Jest to różnicowana i trudna droga. Zawiera w sobie na ogół ciąg czterech, przeplatających się etapów:

- *dziecięcą zależność*;
- *antyźależność* albo młodzięńczy bunt w afirmacji siebie;
- *niezależność* dorosłego: często się zgadzam, ale *nie zawsze*, z przyjaciółmi, z moją partią czy z moim kościołem;
- *współzależność* dojrziała: jestem wolny..., ale inni również!

Zatem liczę się z moimi potrzebami *oraz* z potrzebami innego człowieka.

Zdrowa agresja jest więc daleka od „popędu śmierci”, od „prowotu do stanu nieożywionego”, według późnej hipotezy Freuda – który zresztą sam dotknięty był rakiem żuchwy. Ta hipoteza jest poza tym coraz częściej podważana, nawet w kręgu psychoanalityków. Prace *etologów*, takich jak Lorenz, który badał zwierzęta w ich naturalnym otoczeniu, w pełni potwierdziły, że zdrowe zwierzę przejawia takąż pozytywną i kontrolowaną agresję. Wiadomo, że w miocie szczeniąt najspokojniejsze i „najłagodniejsze” są najmniej zdarne do życia.

Niebagatelną zasługą Persa było zdecydowane przywrócenie rangi temu zagadnieniu w rozwoju psychologii i w terapii. Przypo-

minijmy, że swoje pierwsze dzieło zatytułował *Ja, głód i agresja* (1942).

► W Gestalcie terapeuta w pewnych sytuacjach nie waha się wzburzać agresję u klienta umyślnie: by pomóc zmanifestować się osobie nieśmiałej i zgaszonej, by zdynamizować osobę depresyjną lub „obudzić” masochistę itp. Przypominamy sobie skądinąd, że położone w głębi mózgu strefy regulacji agresji i seksu są nader bliskie i wzajemnie ze sobą powiązane (w obrębie podwzgórza), oraz że te same neuroprekażniki (dopamina i testosteron) sterują obydwoma zachowaniami. Wynika stąd, że terapeuta może używać agresji jako swego rodzaju „ekwiwalentu” seksu, gdyż byłoby mu trudno (ze względu na przyzwyczajenie czy deontologię) bezpośrednio go inscenizować. Obecnie wiadomo, że trudności seksualne obejmują rozległą część zagadnień, spontanicznie przywoływanych przez klientów w terapii. A zatem, na przykład w grupie łatwiej zaakceptować chwilowe zmagania fizyczne między kobietą i mężczyzną, niż obcowanie cielesne o wyraźnie erotycznym zabarwieniu! W rzeczywistości, głębocka mobilizacja emocjonalna jest w obu przypadkach bardzo zbliżona i umożliwia wiążącą się z tym „żywiolową” wymianę słów.

### Seksualność

Jak nadużycia w zdrowym stosowaniu pozytywnej agresji spowodowały jej całkowite odrzucenie, tak też podobny los spotkał w naszej zachodniej kulturze<sup>1</sup> *seksualność*, którą w wyniku nadużycia czy nieporozumienia „wylano jak dziecko z kąpielą”. Tu jeszcze starcza rozsądku, by zrozumieć, że równie niedorzeczne byłoby zupełne jej potępienie, jak korzystanie z niej bez umiaru: ani ją zwalczać, ani ignorować, ani biernie znosić, lecz „oswoić ją”; nie ścisnąć kurczowo kierownicy, ani jej nie puszczać, ale trzymać ją w ręku, by „kierować” pojazdem.

<sup>1</sup> Nie jest tak w przypadku różnych kultur orientalnych; toteż *tan-tryzm* ceni seks jako uprzywilejowaną drogę do *duchowości*.

W naszych czasach nie trzeba już chyba podkreślać, że seksu nie powinno się prowadzić jedynie do funkcji *reprodukcyjnej*, czyniąc to wbrew zamierzeniom Natury – która „zadawa sobie trud” wytworzenia specyficznych organów *przyjemności*, miejsc gęsto unerwionych, oraz gamy neuroprzekaźników pożądanego, podniecenia i zadowolenia, akcentując w ten sposób funkcję *relacji* uczuciowej i społecznej powiązanej z aktywnością seksualną.

### Różne rodzaje seksualności

Ideologie, obyczaje, najrozmaitsze przesady, ciągle zawiadywały tą szczególnie wrażliwą dziedziną życia – często używaną jako oręż przez wszelkie władze: imperialne, rewolucyjne, kościelne, nawet medyczne. Zadaniem tej pracy nie jest historyczny czy geograficzny opis obyczajów seksualnych, jednak mała przechadzka w czasie i w przestrzeni pozwoli nam ukazać względną choćby paru spraw:

- *Seksualna gościnność* – wiele starożytnych ludów uważało ją za świętą: działo się tak w Egipcie, Syrii, Fenicji, na Cyprze, a jeszcze dzisiaj u Eskimosów. W Świątyni Aleksandryjskiej znajdowało się 1400 pomieszczeń dla świętych prostytutek, które służyły wiernym i obcym. Prostytutki były również szanowane jak dzisiejsze zakonnice. W Fenicji prawo stanowiło, że wszystkie kobiety były wspólne dla wszystkich mężczyzn, nie wyłączałać ojców ani dzieci.
- W starożytności *stosunek analny* w heteroseksualnych związkach występował równie często jak stosunek waginalny. Ten ostatni w dawnych cywilizacjach Ameryki prekolumbijskiej był pod karą śmierci zakazany u karmiącej matki. W Grecji „pozycje” sprowadzały się do jednej zalecanej: partnerzy ułożeni na boku „na tyżeczkę”, gdyż nikt z kochanków nie powinien „dominować” nad drugim. Później odwrócona zasada usprawiedliwiała pozycję zwaną „misionarską”!

- Rzut oka na *poligamię*: w Galii żony Bretończyków, którzy walczyli z Cezarem, były wspólne dla klanów, złożonych z około dwunastu mężczyzn – dzielono się nimi wśród braci, ojców i synów.

Harem cesarzy Chin aż do końca imperium liczył tysiąc konkubin – wybranych przez matkę cesarza. Ostatni władca Maroka, Moolay Ismail, miał 888 dzieci. Kobięcy rekord należy do pewnej Rosjanki, która miała 69 dzieci, pochodzących z 27 ciąż.

Legenda przypisuje Johnowi Kennedy’emu 1800 kochań: kochał się codziennie.

Tymczasem według ostatniej, naukowo uszczegółowionej ankiety, którą objęto 20 000 Francuzów w wieku od 18 do 70 lat (*Analyse des Comportements Sexuels en France*, w skrócie „Rapport ACSF”, prowadzonej na zlecenie rządu pod auspicjami Pr. Spira), przeciętny Francuz z 1993 roku „znał” w całym swoim życiu 13 partnerek, a Francuzka... 5! Jedynie mniej niż 1% mężczyzn znało ponad 100 kobiet. Oczywiście, chodzi tu o średnią, gdyż aktywność seksualna jest nader zmienna i wzrasta wraz z poziomem wykształcenia: tak więc ci, którzy po maturze podjęli studia, przeciętnie *poduwają* liczbę swoich partnerów...

- W średniowieczu, jeśli kobieta zmarła przy porodzie, Kościół katolicki uważał ją za „czarownicę”: była przebijana kółkiem – wraz ze swoim „dzieckiem-wampirem” – odnawiano jej pochówku na cmentarzu!

Aż do XVI wieku większość proboszczów miała oficjalną konkubinę (jej synowie byli w pierwszej kolejności wyświęceni na księży przez papieża).

- Wszystkie *rewolucje* (we Francji, ZSRR, w Chinach itd.) rozpoczynały się liberalizacją seksualną – która wyzwala energię..., po czym następowało seksualne zniewolenie – by tę samą energię odzyskać!
- W dzisiejszym Iranie kobietom zabrania się wstępu na basen... i do autobusu! W komunistycznej Rumunii kobiety

były zobowiązane podać pracodawcy datę swojej miesiączki – by zapobiegać aborcji..., a w Chinach nadal się tak robi, by wymuszać aborcję!

- *Freud* uznawał rozkosz *lechitackową* za „niedojrzałą”, stąd wiele psychoanalityczek, w tym księżna Bonaparte, kazalo sobie przeszczepić lechitackę do pochwy... bez powodzenia! W USA poddało się takiej operacji 4000 kobiet!

- W 1914 r. kobiety konsultowały się z lekarzem... czy *doznają* rozkoszy: jako że orgazm kobiecy uważano za oznakę „histerii” lub „perwersji”, a więc udawały... że go *nie* doświadczają!

- Jeszcze całkiem niedawno potępiano *masturbację*. Obecnie wszyscy specjaliści przyjmują, że masturbacja jest *naturalnym i koniecznym* etapem rozwoju, przygotowującym funkcję seksualną, a zwłaszcza sprzyjającym wystąpieniu potem orgazmu kobiecego. Jej zakaz dwukrotnie zwiększa poziom kobiecej oziębłości, prowadząc do małżeńskiego niezaspokojenia, a nawet do rozvodu: jest więc „przewrotnym efektem” moralnych nakazów abstynencji!

- Do dziś tylko co druga 30-letnia Francuzka osiąga *orgazm* podczas „w pełni normalnego” stosunku. Wśród pozostałych 3/4 doznaje orgazmu przez stymulację lechitacki.

Mozna by jeszcze długo ciągnąć taką listę arbitralnych wariantów obyczajów i ich konsekwencji...

Przypomina się skandal, jaki wywołał opublikowany w 1948 r. słynny *Raport Kinseya* na temat ludzkiej seksualności: jego badania objęły 15 000 Amerykanów, wykazując, że... 95% z nich regularnie miało zaliczane w owym czasie do „perwersji” rodzaje praktyk seksualnych! Były to na przykład stosunki oralno-genitalne czy sodomia (stosunek analny) itp. Jak wiadomo, we Francji w 1993 r., 90% mężczyzn i 85% kobiet przyznało, że przynajmniej raz spróbowało stosunków oralno-genitalnych, oraz że obecnie są one regularnie praktykowane co drugi raz.

Niektóre przepisy, ciągle wpajane ze względów *ideologicznych*, nie mają już *żadnego pokrycia w rzeczywistości*.

- Zupełny zakaz używania środków *antykoncepcyjnych*, gdyby został wprowadzony, równałby się „wyrokowi śmierci dla całej ludzkości”: obliczono, że za 200 lat światowa populacja osiągnęłaby zagęszczenie metra w godzinach szczytu, na całej powierzchni Ziemi! Pozostałaby tylko bomba atomowa albo jakaś rozległa epidemia... żeby ocalić naszą planetę! Na szczęście, nośność takich zakazów jest... praktycznie żadna (!) – jak to pokazują wszystkie badania naukowe, nie sposób doszukać się różnicy w zachowaniu młodzieży aktywnej religijnie i niewierzącej. W dzisiejszej Francji na przykład 90% kobiet i 93% mężczyzn miało pierwszy seksualny stosunek *przed* ślubem! Te wyniki są identyczne również w grupie młodych, praktykujących katolików.

### Co na to wszystko Gestalt?

Co zatem proponuje Gestalt w kwestii seksualności?

Nie proponuje niczego! Z jednym wyjątkiem – by unikać wszelkiej *introjekcji*, pochodzącej z zewnątrz i słabo przyswojonej, czy byłaby to abstynencja czy „seksualne wyzwoleństwo”, oraz żeby w każdym momencie zwracać baczną uwagę na własne potrzeby i na potrzeby innych.

W istocie rzeczy chodzi tu o postawę wielkiej *tolerancji*, akceptującą oczywistą *rozmaitość potrzeb* i pragnień, a przeciwną wszelkiej z góry ustalonej, generalnej normie. Jedni są szczęśliwi, gdy się kochają codziennie, drugim starcza stosunek seksualny raz na miesiąc, czasami o wiele rzadziej... albo i wcale! Niektórzy wolą stosunki homoseksualne, inni ich unikają, a nawet okazują wobec nich wstręt. Wszystko to jest „normalne”..., to znaczy, że nie ma żadnej stałej i uniwersalnej normy! Nie ma – z wyjątkiem *bacznego szacunku dla drugiego człowieka* – który musi być dorosły, odpowiedzialny i przyzwalający.

Taka akceptacja rzeczywistości, bez ideologicznych przesądów, taka *tolerancja dla różnorodności* sprawiła, że liczne środowiska mniejszościowe (na przykład homoseksualistów<sup>2</sup>) dobrze się czują

w grupach Gestaltu – gdzie mogą śmiało wyrażać tak swoje poglądy, jak problemy osobiste, międzyludzkie i społeczne.

### Liberalizm nie równa się odrzuceniu zasad

Liberalizm był niekiedy błędnie pojmowany jako *odrzućcie wszelkich zasad moralnych*, którego bynajmniej nie postuluje! Wszelkie zachowanie o tyle tylko może być akceptowane, o ile ma głębokie *znaczenie dla osoby*, której dotyczy. Powinniśmy ostrożnie podchodzić do różnych mód i postaw wynikających z braku refleksji – prowadzą one bowiem do przesady w odwrotnym kierunku; trzeba zatem potępić pewien „neokonformistyczny nonkonformizm”, polegający na mnożeniu doświadczeń tylko po to, aby „dowieść” swojej wolności lub solidaryzować się z grupą „swoich kompanów”<sup>1</sup>. Freud utrzymywał, że seksualne *sztumienie* było podstawą wszelkich *nerwic*; wypadałoby dodać, że „*nauczanie*” seksu może prowadzić do *psychozy*, cięższego zaburzenia, związanego z utratą poczucia tożsamości: już nie wiem czego chcę, kogo pożądam ani kim sam jestem!

### Przejsięcie do aktu seksualnego

W praktyce wszelka aktywność seksualna *między klientem i jego terapeutą* jest przez *deontologię* francuską ściśle *zakazana*, tak podczas sesji, jak i poza nią, przez cały czas trwania psychoterapii. To *właśnie ta*, „surowo przestrzegana” *reguła* pozwala bezpiecznie zgłębiać problemy seksualne klienta: jego pragnienia, urojenia, braki, osiągnięcia (analiza sukcesów jest równie tera-

<sup>2</sup> Procent tych, którzy uważają się za homoseksualistów, waha się od 4% do 12%, zależnie od wieku i miejsca zamieszkania: wrasta w dużych miastach i sięga... 50% w San Francisco! Homoseksualni *mężczyźni* często mają licznych partnerów: przeciętnie powyżej 20, ale czasami wiele setek, a nawet *ponad tysiąc!* W istocie, homoseksualista często wcale nie jest „*zniechęcały*”, lecz „*supernieśki*”, ze względu nad nadprodukcję testosteronu.

peutyczna, jak analiza porażek). Co więcej, nierównorzędnność statusów niesie ryzyko pasożytowania na relacji.

Natomiast w większości grup gestaltowskich nie stosuje się tej „*reguły abstynencji*” wobec stosunków *między uczestnikami*, o ile można ich uznać za *odpowiedzialnych* (dorosłych, wolnych, nie chorych psychicznie itp.). Facylitatorzy lub terapeuti ograniczają się na ogół do częstego *ostrzegania* przed „grupowym złudzeniem” (Pagès), które pozwala przypuszczać, że „doskonałe się rozumiemy”, „jestemy sobie bardzo bliscy, mamy podobne potrzeby” itp., gdy tymczasem wszystkie te odczucia zostały *sztucznie wywołane* przez sytuację terapeutyczną, pełną akceptacji i wzajemnego zaufania. Nie należy mylić tej *człowieczej miłości* z miłością *seksualną*, dobrego samopoczucia z pożądaniem, rozluźnienia z bezgranicznym przyzwoleniem... W przeciwnym razie grożą nam bolesne rozczarowania!

Poza tym nazbyt swobodna postawa odwróciłaby uwagę grupy osobistego rozwoju od jej celów: niektórzy wchodziliby do niej głównie w nadziei znalezienia czy odnalezienia partnera (-ki), a nie poszukiwania wewnętrznych dróg własnego rozwoju.

Dodam, że sam nie jestem skłonny *formalnie zakazywać* jakichkolwiek ewentualnych relacji seksualnych *między członkami grupy* osobistego rozwoju. Doświadczenie pokazuje, że taka postawa jest trudna do uzasadnienia i utrzymania. Zresztą uczestnicy są uznawani za *odpowiedzialnych* i właśnie w tym Gestalt stara się ich wspierać! Otóż zakaz pociąga za sobą nadzorowanie – niezbyt przystające do atmosfery zaufania, która jest fundamentem każdej grupy terapeutycznej. Lepiej żeby konkretne osoby mogły *opowiedzieć* w grupie o swoim doświadczeniu i ewentualnie analizować jego *znaczenie* niż gdyby miały je ukrywać, tracąc tym samym *autentyczność*, istotną w każdej gestaltowskiej interakcji.

### Seksuologia

Tak czy inaczej, problemy seksualne, wraz ze wszystkimi ich aspektami, należą, zarówno w terapii indywidualnej, jak w gru-



powej, do najczęściej podejmowanych tematów. Często chodzi tu o problemy *uczuciowe*: trudności w relacjach, znudzenie, poczucie lekceważenia, zazdrość itp., lecz także o problemy czysto *seksuologiczne*: oziębłość, bezpłodność<sup>3</sup>, impotencja lub przedwczesny wytrysk, odrza do pewnych praktyk wymaganych przez partnera itp. Paradoksalnie, większość tych delikatnych problemów łatwiej poruszać i rozpatrywać w sytuacji *grupowej* niż twarzą w twarz z *indywidualnym* terapeutą, skądinąd bardziej dyskretnym.

Dlaczego? Z wielu powodów:

Wystarczy, żeby jedna osoba w grupie poruszyła taki problem, by natychmiast znalazła odzew „porozumienia” i poczuła się mniej osamotniona i mniej skrępowana. Jeśli ktoś nie śmie postawić tego typu kwestii, można iść o zakład, że ktoś inny skorzysta z okazji. Grupa w znacznym stopniu *oddramatyzuje* sytuację. Ponadto umożliwia dzielenie się intymnymi wrażeniami, rzadko ujawnianymi<sup>4</sup> innym ludziom, a także własnymi, oryginalnymi sposobami postępowania...

Grupa pozwala *wypróbować* kontakt, pobudza zainteresowanie nim oraz oferuje choćby minimum zaufania i wsparcia, co sprzyja rozluźnieniu w późniejszym kontakcie ze stałym partnerem. Pozwała też „odczarować” sceny gwałtu lub *nadużycia seksualnego* (statystyki amerykańskie wykazują, że ponad 25% kobiet doświadczyło molestowania seksualnego – przeważnie ze strony krewnego).

<sup>3</sup> Odnotowaliśmy bardzo pozytywne rezultaty w licznych przypadkach uporczywej *bezpłodności kobiecej* występującej wyraźnie bez organicznej przyczyny. Akceptacja *sztucznego zapłodnienia*, a potem *macierzyństwa*, wydaje się związana z tolerancją, z akceptacją drugiego człowieka, z zaufaniem do siebie i z kreatywnością.

<sup>4</sup> Oczywiście jednym z podstawowych kontraktów w każdej grupie terapeutycznej, który umożliwia głębokie wyznania, jest *absolutna dyskrecja* na temat wszystkiego, o czym mówi się podczas sesji (a w każdym razie tego, co dotyczy konkretnych osób). Doświadczenie pokazuje, że „przecieki” zdarzają się wyjątkowo rzadko.

Przywołajmy przy tej okazji kilka, zazwyczaj ukrywanych, informacji: jedna trzecia francuskich kobiet doświadcza, czasami lub często, trudności w osiągnięciu *orgazmu*, zaś 60% mężczyzn cierpi, mniej lub bardziej regularnie, na *przedwczesny wytrysk*, a 20% przyznaje się do trudności z erekcją...<sup>5</sup>, lecz *każdy sądzi, że jest w tym osamotniony* i nigdy nie ośmiela się o tym rozmawiać! Co dwunasty mężczyzna jest *impotentem*<sup>6</sup>..., ale tylko jeden na dziesięciu z nich konsultuje się w tej sprawie! W naszej łacińskiej kulturze ten temat wciąż jeszcze pozostaje tabu i ciągle nie ma dotyczącej go żadnej francuskiej książki, która byłaby dostępna dla szerokiego kręgu odbiorców.

W obrębie grupy sam fakt, że ktoś *ośmielił się mówić*, często jest bardzo skuteczny i wyzwalający. Co więcej, techniczne *informacje* mogą dodać pewności siebie i przygotować grunt dla dalszej ewolucji. Mimo liberalizacji obyczajów i zawartości publikacji prasowych (nakład niektórych wyspecjalizowanych miesięczników dorównuje nakładowi dziennika *Le Monde*!), ignorancja w wielu dziedzinach zwyczajnego życia seksualnego nadal bowiem pozostaje regułą. Przytoczmy jeden przykład: niektórzy ciągle są przekonani, że erekcja jest fenomenem *mięśniowym*, oraz że można nią *dowolnie* dyktować; gdy tymczasem chodzi tu o dopływ krwi, sterowany przez *dwa* odrębne ośrodki nerwowe, jeden związany z *fizycznymi* pieczętami, drugi z *psychicznymi* fantazjami (słowa, obrazy, wspomnienia)<sup>6</sup>.

### Fantazje i partnerzy

W Gestalcie będzie można przywrócić wartość *fantazjom* (specyficznym dla *rodzaju ludzkiego*) i dać im *rozgrzeszenie*; naprawdę mamy

<sup>5</sup> O *impotencji* mówimy wtedy, gdy utrzymuje się ona regularnie przez co najmniej 3 miesiące. Wiele leków (Valium, Tranxene, Prozac, leki na nadciśnienie itp.) i wiele *chorób* (cukrzyca itp.) może zakłócać erekcję.

<sup>6</sup> Viagra nie prowadzi do erekcji mechanicznie, zakłada obecność psychicznego pożądania.



prawo snuć najbardziej niezwykle marzenia: ekshibicjonistyczne, sadomasochistyczne itp.; nic nie jest zabronione, gdyż, z definicji, fantazja *nie* jest rzeczywistością! Przeciwnie, w wielu sytuacjach *dzielenie się* fantazjami ze swoim partnerem może służyć jako mocny bodziec seksualny. *Brak* fantazji albo ich *pomieszanie z rzeczywistością* to zresztą klasyczne oznaki zaburzeń psychicznych.

Podczas specyficznych treningów, zarezerwowanych *dla par*, można pogłębić związek dzięki rozpoznaniu zarazem punktów wspólnych, jak i *różnic*, gdyż każdy pracuje w obecności swojego partnera – który może odkryć, że na przykład pewne irytujące zachowania mają podłoże fizjologiczne: a więc, męczyzna zasypiający po stosunku nie jest chamem, lecz... samcem – jego krew, skupiona w narządach płciowych, powraca do wszystkich części ciała, powodując głębokie odprężenie, połączone z uwolnieniem neuroprzekazników...

Mozna także analizować podział czasu i przestrzeni w małżeństwie: na przykład narysować – każde z osobna – gdzie w swoim mieszkaniu czuje się naprawdę u siebie; albo wyrazić pewne cenzone dotąd pragnienia..., oczywiście nie chodzi o to, by osiągnąć jakąś iluzoryczną, totalną „przejrzystość”, każdy ma prawo do własnego „sekretnego zakątka”. Te „wyznania” części dotyczą słabości niż przyzwoitości: pozbywamy się ciężkiego i kłopotliwego opakowania sekretności, kładąc go lojalnie u stóp partnera! Obnażenie wszystkich korzeni drzewa pod pretekstem, by lepiej zobaczyć, jak wyrosło, jest na ogół dobrym sposobem, by owo drzewo powalić!

Jeśli trudności są zadawnione i głębokie, wtedy nie staramy się za wszelką cenę jakoś ich prowizorycznie „połatać”, lecz raczej zastanawiamy się, jak się rozstać unikając przy tym nadmiernych szkód.

## W praktyce

Treningi dla par, treningi ukierunkowane na seksualność bądź seks otwarte na wszelkiego rodzaju problemy, na każde oczekiwa-

nia; sesje indywidualne, terapie małżeństw, terapie w grupie lub sesje osobistego rozwoju – Gestalt proponuje nam *szeroką panoramę sytuacji*, umożliwiając zyskanie świadomości i wzbogacenie naszych sposobów kontaktu i ich odmian. Da nam możliwość zmierzenia się z różnymi uczuciami i wypróbowania, w bezpiecznych warunkach, nowych emocji: od nieśmiałości do agresji, przez asertywność; od seksualnego zahamowania do wyzwolenia, poprzez całą gamę powszechnie występujących trudności. Wszystko to dzieje się w trakcie uważnego i cierpliwego poszukiwania harmonijnego funkcjonowania wewnętrznego i społecznego – swojego dla każdej osoby, uwzględniającego jej jednostkowy rytm i całość jej przymiotów.

# Rozdział 10

## Profil naszej osobowości

### Zasadnicze postawy

Terapia Gestalt zawsze rozwijała perspektywę egzystencjalną i libertaryską, zgodnie z którą każda ludzka istota jest *jedyna i oryginalna*. Z filozoficznego punktu widzenia, postawa taka jest więc, z *założenia*, przeciwna wszelkiej klasyfikacji, która grupowałaby ludzi wedle kategorii, a stoi w sprzeczności zwłaszcza z tradycyjnym różnieniem między „normą” i „patologią”.

„Normalności” nie można definiować *statystycznie*, w przeciwnym razie rudzi... czy gestaltysci byłiby „anormalni”, ponieważ są wyjątkowi! W jaki sposób zdefiniować ją *społecznie*, bez popadania w tendencyjny „rasizm”? Czy homoseksualiści mogą być uznani za „chorych”? Takie stanowisko, swego czasu podtrzymywane, zwłaszcza przez Freuda i Reicha, dziś jest już przestarzałe.

Czyż można jednak, na odwrót, uważać, że mającący i szalejący schizofrenik jest „normalny”?

Wobec takich trudności, ortodoksyjni gestaltysci odrzucili całą *psychopatologię*, tym bardziej że dotąd nie istnieje w Gestalcie teoria psychogenetyczna, która definiowałaby „normalne” etapy rozwoju psychicznego. Wola więc szukać *indywidualnego sensu* konkretnego „granicznego kontaktu”, powstającego we właściwym sobie sposób, tu-i-teraz, w określonym *polu*.

### Wachlarz rejestrów...

Nie byłoby więc „konfluentów” ani chronicznych „projekcjonistów”<sup>1</sup>! Wiemy jednak dobrze z doświadczenia, że niektórzy z nas bardzo regularnie, wręcz stereotypowo, uciekają się do swe-

<sup>1</sup> Por. rozdział 4 nt. *teorii self i oporu*.

go ulubionego mechanizmu. Czyż można pójść dalej i, ze względu na *przekonania ideologiczne*, zamknąć oczy na pewne całkiem realne zaburzenia, przyjmując tezy *antypsychiatrii*, zgodnie z którymi społeczeństwo jest odpowiedzialne za obłąd i powinno asystować choremu w „pogrążaniu się”, zamiast separować go lub leczyć? Zaburzenia osobowości jednak *istnieją*, czy się tego chce czy nie chce! „Fakty są uparte” i nie byłoby rozsądne jednakowo podchodzić do depresyjnego samobójcy, agresywnego paranoika albo pobudzonego histeryka.

W praktyce każdy terapeuta, *świadomie czy nie*, ustala własną diagnozę, według znanych sobie kategorii nozologicznych<sup>2</sup>, by następnie dostosować do danego przypadku swoją „strategię terapeutyczną”.

Od kilku lat wielu praktyków terapii Gestalt zajęło się gestaltowskim odczytywaniem psychopatologii. Odpowiednio do swojej wrażliwości i dziedzictwa kulturowego, niektórzy odwołują się do klasyfikacji inspirowanych *innymi podejściami*, takimi jak bioenergetyka (Reich i Lowen), psychoanaliza, DSM IV (podręcznik diagnostyki i statystyki zaburzeń psychicznych). Ta opracowana przez Amerykanów klasyfikacja stopniowo przyjmuje się na całym świecie, gdyż pozostaje czysto *opisowa* i nie odwołuje się do *żadnej teoretycznej hipotezy* wyjaśniania zaburzeń.

Inni postulują stworzenie *autonomicznej*, specyficznie gestaltowskiej psychopatologii, która wywodziłaby się z rozwiniętej przez Isadora Froma, a stworzonej przez Goodmana *teorii self*.

Ja ze swej strony od 1985 r. zajmuję się „przekrojową” lekturą piśmiennictwa z tej dziedziny, ze szczególnym uwzględnieniem prac Freuda, Melanii Klein, Junga, Karen Horney, Bergereta, Kernberga, Guefego; staram się połączyć wiele prądów *psychoanalitycznych*, *neoreichowskich* i *gestaltowskich* – nie lekceważąc wkładu tradycyjnej *psychiatrii* oraz najnowszych badań *neurologicznych*.

W konsekwencji wydaje mi się, że wprowadzenie psychopatologii *specyficznej dla terapii Gestalt* – pomijający konieczność jej

<sup>2</sup> Nozologia: opis i klasyfikacja metodyczna zaburzeń bądź chorób.

opracowania i przeprowadzenia jeszcze wielu poprzedzających je badań, a potem uprawnomiczenia – byłoby, w aktualnej sytuacji *wie Francji*, zdecydowanie *przeduczesne*, a przede wszystkim błędne ze *strategicznego* punktu widzenia; mogłoby bowiem oddalić gestaltystów od ich kolegów psychiatrów, psychologów i psychoanalityków, i to w chwili, gdy Gestalt nie zyskał jeszcze należnego mu miejsca na uniwersytetach ani w klinikach psychiatrycznych. Już i tak wszyscy nazbyt często używają odmiennego żargonu, ledwo dla innych czytelne. Unikajmy złudnej pokusy, która z paranoiczną siłą popychałaby każdego specjalistę ku „pownemu odkrywaniu świata”...

Oto dlaczego rozmyslnie opowiadałam się za postawą *współpracy interdyscyplinarnej*, a sam odwołuję się do najczęściej dziś we Francji używanych kategorii nozologicznych, które dalej postaram się w wielkim skrócie przedstawić.

Opieram się zatem na tradycyjnych *opisach nozologicznych*, popartych setkami badań i publikacji; nie oznacza to jednak, abym przyjmował tym samym właściwe różnym szkołom *hipotezy etiologiczne*, dotyczące domniemanego *pochodzenia* zaburzeń, a tym bardziej, abym zapożyczał od nich konkretne *strategie terapeutyczne*.

Według mnie, terapia Gestalt proponuje zupełnie nową *postawę terapeutyczną*, której praktyczna skuteczność nie podlega już dyskusji, która jednak nie czuje się powołana do *wyjaśniania pochodzenia* zaburzeń. Pozostaje zgodna z duchem Perlsa, odrzucając angażowanie się w bezpłodne polemiki między szkołami – zwłaszcza w obecnym stanie wątpliwych poszukiwań jakiegś bełkotiwej psychopatologii, która zaledwie wyszła z „epoki kamiennej”. Tak czy inaczej, chcę uniknąć „etykietowania” klienta, umieszczając go w *uprzednio* przygotowanej przegródce zbiorczej, jedynej i alienującej, wręcz arbitralnej – w rodzaju: „Serge jest obsesjonistą” bądź „Jeannette jest histeryczką” – wolę oparcować dla każdego oryginalny „profil” osobowości.

Wzemy przykład: specjaliści całego świata debatują dziś nad tym, czy brak kontaktu w schizofrenii jest spowodowany przez:

- podłoże genetyczne (chromosom 5. i 11.);
- biochemiczną dysfunkcję neuroprzekazników mózgu (zakłócenie receptorów dopaminy);
- uszkodzenia anatomiczne (kory przedczołowej);
- wczesne zakażenie wirusowe (najnowsza hipoteza – faworyzowana przez niektórych badaczy);
- patogenną postawę matki („schizofrenogenna” nadopiekuńczość, wymieniana przez tradycyjnych psychoanalityków, albo „podwójne wiązanie” Batesona);
- czy raczej, co oczywiste, przez kombinację wielu czynników...

Ostatecznie mało nas to obchodzi!

*Dognatyńska* spójność psychoanalizy, która długo zmuszała, by twierdzić między innymi, że paranoja wynika ze stłumionych tendencji homoseksualnych, może zadowolić jedynie umysły wy-czekujące, by „z-rozumnieć” – czyli arbitralnie połączyć fakty, często od siebie niezależne. Któż dziś może stwierdzić, czy nadmiar serotoniny jest *przyczyną* czy też *skutkiem* pewnych form depresji lub nerwicy natęrców?

A poza tym, czyż trzeba znać wszystkie szczegóły, w jakich doszło do traumy (miejsce wypadku, okoliczności, zamierzenia ofiary...), żeby podjąć leczenie? Nawet jeśli wywiad może wspomóc przyszłą prewencję, nie jest rzeczą pierwszej potrzeby..., a niesie ze sobą ryzyko opóźnienia kuracji.

Wyznaję bez wstydu i wahania, że w trakcie długiej praktyki klinicznej, po 20 latach intensywnej „łaźni” psychoanalitycznej, po których nastąpiło przeszło 20 lat „pasji” dla terapii Gestalt, nigdy nie doświadczyłem większej trudności w przyjęciu postawy zdecydowanie gestaltowskiej wobec klientów „sklasyfikowanych” – bardzo prowizorycznie – zgodnie z „tradycyjną”, nie gestaltowską, nozologią. Ostatecznie podejście psychopatologiczne składa się z dwóch *rozłącznych* etapów:

- 1) badanie nozologiczne (ustalenie diagnozy),
- 2) interwencja terapeutyczna (zindywidualizowane leczenie).

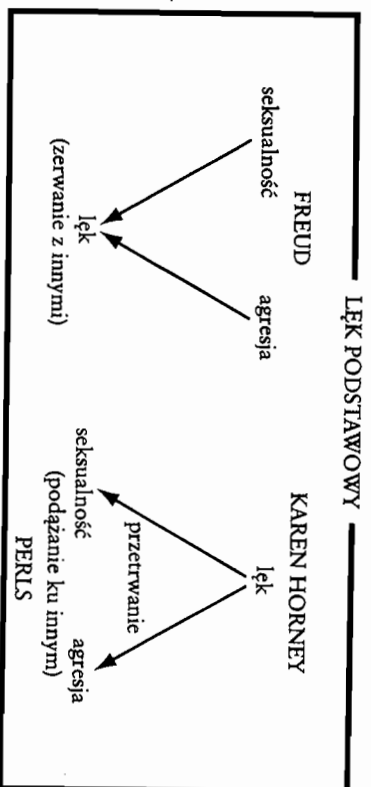
Na razie terapia Gestalt bardzo nam pomaga w etapie drugim..., a to już dużo!

## Podstawowa osobowość

Według Freuda, dwoma fundamentalnymi popędami człowieka są *seks* i *agresja* (Eros i Tanatos, bądź też *instynkt życia* i *instynkt śmierci*). Lęk rozdziłby się z niezaspokojenia pierwotnych potrzeb seksualnych. Wszystkie nerwice wywodziłyby się więc z zakłócenia funkcji *seksualnej*, realnej lub symbolicznej. Reich wiązał je wprost z niezaspokojeniem orgazmicznym.

Według Karen Horney (jedna z psychoanalityków Perlsa – wywarła na nim niezatarte wrażenie) i licznych egzystencjalistów, człowiek – od urodzenia – byłby *owładnięty podstawowym „lękiem egzystencjalnym”*. Można zatem uznać seks i agresję za dwa popędy *życia* albo przeżycia (przeżycia gatunku i przeżycia jednostki): reprodukcować się i sprzymierzać, ażeby być chronionym, walczyć, by się bronić. Nerwice i psychozy mogłyby więc być uznane za *mechanizmy obronne przeciw lękowi podstawowemu*.

Tym samym dla Freuda i Melanie Klein lęk byłby jedną z *konsekwencji* seksu i agresji, podczas gdy dla Karen Horney na *odwrót*, seks byłby jedną ze zdrowych reakcji radzenia sobie z lękiem.



## Mechanizmy obronne

Schematyczne przykłady mechanizmów obronnych i ponownego zabezpieczenia *przed lękiem podstawowym*:

- w autyzmie: zamykam się w sobie.
- w paranoi: wystrzegam się wszystkich i świata; atakuję za nim zostaną zaatakowany.
- w nerwicy natręctw: wszystko organizuję, żeby nic mnie nie zaskoczyło.
- w histerii: uwodzę moje środowisko i dostosowuję się do niego, żeby zdobyć sprzymierzeńców.

„Zaburzenia” osobowości byłyby więc mechanizmami *obrony i adaptacji*, umożliwiającymi przeżycie *w konkretnym momencie* egzystencji. Jednakże często instalują się one i utrwalają w sposób przesadny i usztywniony, a więc stają się *anachroniczne i szkodliwe*: skoro opuściłem pole bitwy, nie potrzebuję już pancerza. On ogranicza moje ruchy i ciąży mi; więc zamiast pomocą, staje się przeszkodą. Lekarstwo jest gorsze od choroby.

## Terapia

Terapia polega na *rozpoznanii* mechanizmów obronnych (czy „oporów”), tych nadal użytecznych i *dostosowanych* do obecnego środowiska, oraz tych, które się w strukturach „charakteru” *dezaktualizowały* lub *usztwytniły*, pozostając w nim „nieusuwalnie wyryte”. Mechanizmy te można *uelasticzyć*, a nawet *zastąpić innymi*.

Doświadczony terapeuta uważa, by nie pozbawić klienta tych mechanizmów obronnych, których on jeszcze potrzebuje; i tak na przykład zachowanie obsesyjne, bardzo metodyczne i zorganizowane, a często sztywne i powtarzalne, niekiedy łączone z „rytuałami”, może skutecznie łagodzić kryjący się pod nim głęboki lęk. Bezpośredni atak na symptomy i rytuały porządkowania czy kontroli niesie ryzyko ponownego ujawnienia tego lęku podstawowego.

wego i zmobilizowania głębszych i mocniejszych systemów obronnych – na przykład typu paranoicznego. W sumie *widoczne* zaburzenie nie może być bezkarnie, bez zastosowania środków ostrożności, zlikwidowane.

Co więc konkretnie można uczynić w podejściu gestaltowskim?

Mozna na przykład wykorzystywać gestaltowskie pojęcie *biegunowości* i starać się o zrównoważenie tendencji: zachęcać histerykę, by się uobesydziła (wprowadził w swoje życie podział godzin, program, organizację, notatki), a obsesjonistę, by się dohisteryzował (częściej dbał o swoje odprężenie, stosował improvisację, uwodził, nawiązywał kontakt, wyrażał emocje, uprawiał zajęcia artystyczne itp.); masochistę będzie się zachęcać do wyrażania zdrowej agresji, do potwierdzania swojej *asertywności* itp.

Widać tu jasno wielkie możliwości podejścia gestaltowskiego. Praca w *zamkniętej grupie terapeutycznej* często pomaga *wypróbować* nowe postawy w *bezpiecznym otoczeniu*, które oferuje to, co Winnicott nazwał „przestrzenią tranzytową” między rzeczywistością zewnętrzną i wewnętrznym światem klienta czy grupy, jaka spotyka się gdzie indziej: podczas zajęć sportowych, zabawowych czy artystycznych: walczymy lub obejmujemy się rzeczywistością, ale zgodnie z określonymi regułami.

Towarzyszy się klientowi w stopniowym zgłębianiu jego różnych stron, w oparciu o trzy „filary” terapii Gestalt: *awareness*, „*obeczenie*” i *podejmowanie odpowiedzialności* (Narajio).

Ostatnia uwaga: nie zostało dowiedzione, że wszystkie *cechy osobowości* ewoluują w stronę neurotycznego zaburzenia *tej samej* kategorii. Często dzieje się odwrotnie, nieznaczne skłonności służą za „kłapę bezpieczeństwa” po to właśnie, by *przeszkodzić* w umiejscowieniu się patologicznego zaburzenia. Na przykład banalne fobie, jak strach przed myszami czy pajakami, czasami wystarczają, by systematycznie upuszczać ukryty pod spodem lęk przez skanalizowanie go – a więc leczenie behawioralne, *objawowe*, mające na celu jedynie likwidację zaburzeń zachowania, może być *przeciwnieprodukcyjne*. Tak samo umiarkowane manifestacje „histeryczne”, jak przyjemność czepiania ze zwracania na siebie

uwagi lub chęć uwodzenia, mogą podtrzymywać niezbędny *naturalny* *życiowy*, omijając w ten sposób wprowadzenie *patologicznego*, ciągłego histerycznego podniecenia, zaś cechy obsesyjne mogą *chronić* przed depresją lub paranoją...

We wszystkich przypadkach, kiedy klient „de-kompensuje”, co znaczy, że jego zwykłe mechanizmy obronne „pękają” (mogąc doprowadzić do szalonego obżarstwa, mizizmu, depresji – niekiedy samobójczej) na skutek zmęczenia, urazu psychicznego, „terapii” prowadzonej przez szarlatana itp., będziemy zaakcentować, że owe zaburzenia, zamiast się pogłębić – *znikają*, natomiast na ich miejsce pojawiają się zaburzenia *nowe*, dla prowadzących „terapię” profanów nieoczekiwane, za to często *poważniejsze* od właśnie usuniętych.

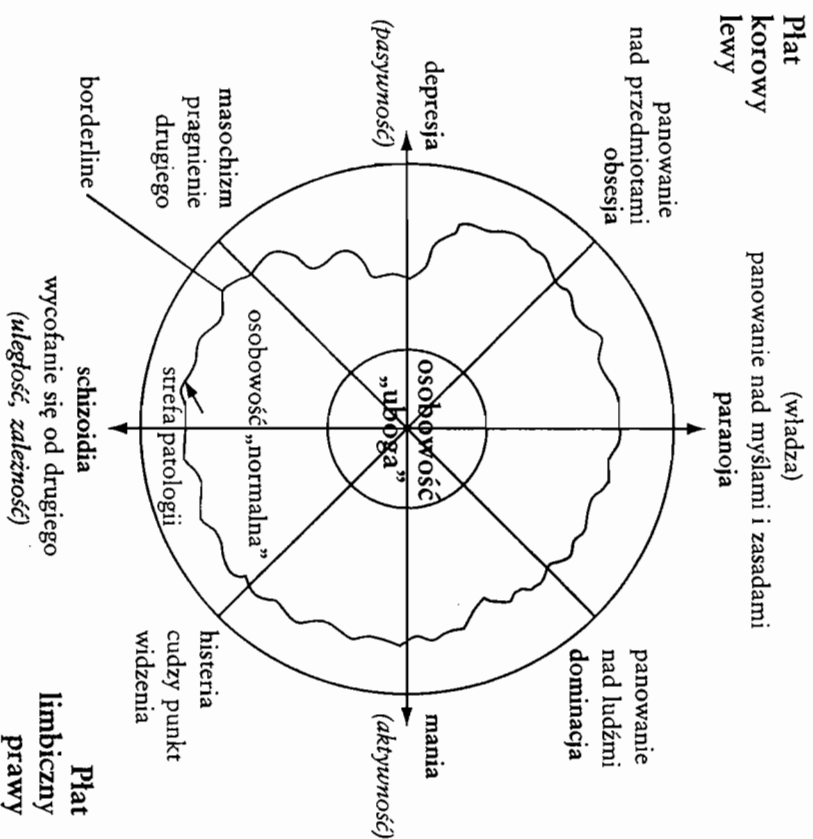
Nigdy nie zapomnę, jak główny pedagog w zakładzie, którym kierowałem, porzucił w trakcie tradycyjnej, nieudolnie prowadzonej psychoanalizy, swój obsesyjny system obronny, superorganizowany (co czyniło zeń doskonałego szefa wydziału), i został dożywno hospitalizowany z powodu paranoi z zespołem urojeniom, wywołującej gwałtowne zachowania; psychoanaliza „uleczyła” go z obsesyjnych nawyków organizacji i kontroli!

Widzimy konieczność starannego nauczania psychoterapeutów w zakresie mechanizmów kompensacji w psychopatologii oraz znaczenie regularnej *supervizji*<sup>3</sup>.

Wychulony na te kwestie terapeuta zawsze będzie się starał *ocenić*, w jakiej mierze obserwowane zachowanie może zapewnić *specyficzne* „twórcze przystosowanie”, odpowiednio lub *akceptowalne*, charakterystyczne dla *oryginalnej osobowości* klienta, a w jakiej mierze jest krepujące dla niego – albo dla jego otoczenia!

<sup>3</sup> Regularna i poufna kontrola prowadzonego leczenia przez wykwalifikowanego specjalistę. Gdy podejmuje się psychoterapię, warto się upewnić, czy terapeuta jest *dyplomowany* w swojej dziedzinie, czy należy do profesjonalnego *ugrupcowania* (co zapewnia mu stałe doskonałe umiejętności) i korzysta z *supervizji*. Jeśli odmawia odpowiedzi (pod dowolnym pretekstem), lepiej zasięgnąć informacji w związku lub stowarzyszeniu zawodowym.

## KOŁO OSOBOWOŚCI (wg Georga Gingera)



© Serge Ginger, 1989

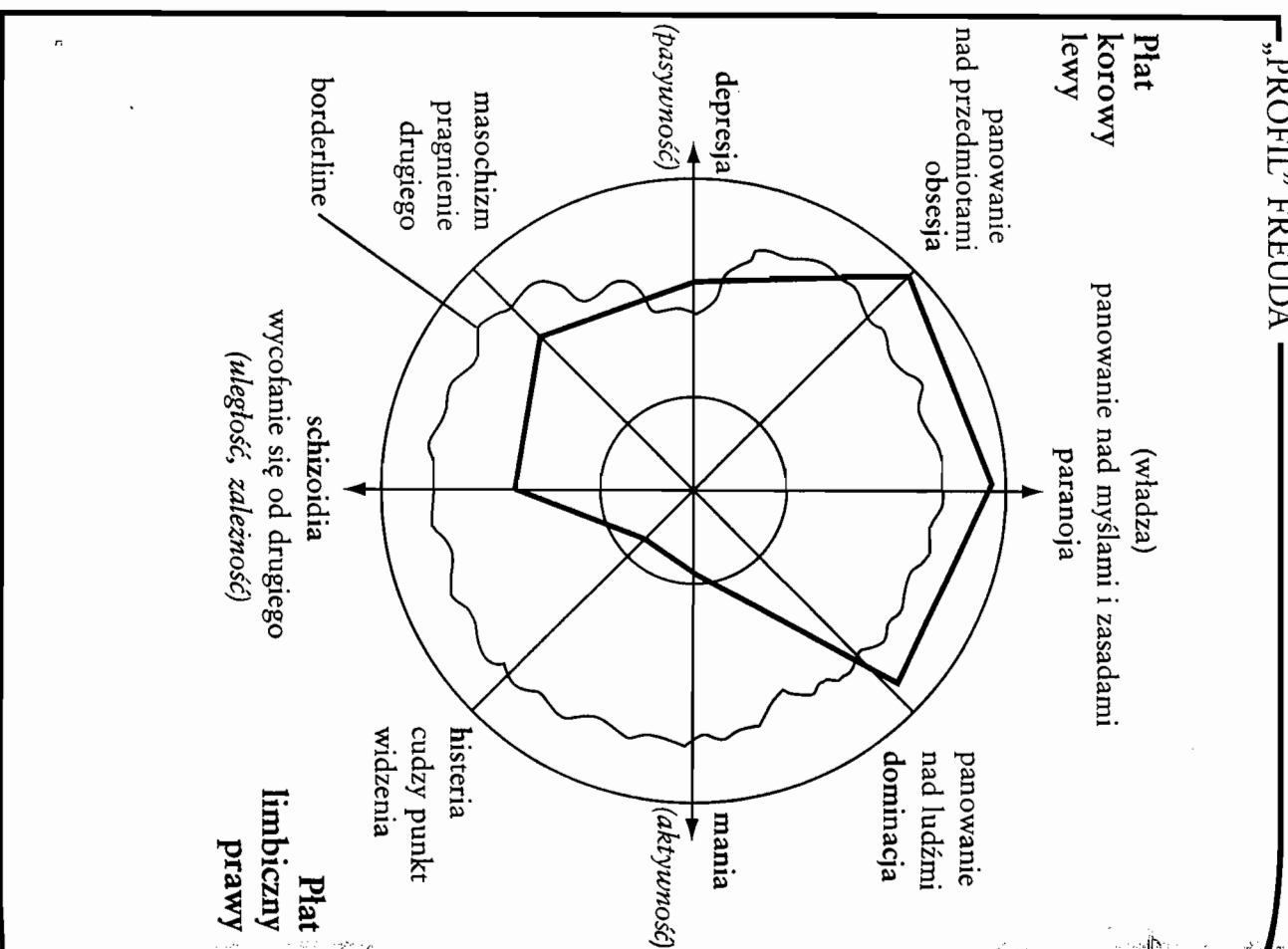
## Krótkie komentarze

- Staraliśmy się o maksymalne *uproszczenie*, przyjmując za podstawę dwa krzyże:
  - krzyż grecki: + (osie zwane psychotycznymi),
  - krzyż św. Andrzeja: x (osie zwane neurotycznymi). z
- Tzw. osie psychotyczne odpowiadają *zerwaniu z rzeczywistością* otoczenia:
  - w procesach myślowych (paranoja i schizoidia),
  - w procesach afektywnych (psychoza maniako-depresyjna).
- Tzw. osie neurotyczne odpowiadają *wypaczeniu relacji* z otoczeniem.
- *Fobie* w tym schemacie nie figurują: sytuują się one wzdłuż osi neurotycznej histeria – obsesja.
- *Borderline* („zaburzenia pograniczne”) charakteryzowałby się *przerostem* wielu różnych cech oraz *nieprzewidywalnym* przechodzeniem od jednej do drugiej: może się przemienić objawiać jako histeryczny, depresyjny czy paranoiczny... wraz z ewentualnym *przejęciem do czynów* impulsywnych (zerwania, wypadki, skłonności samobójcze itp.).

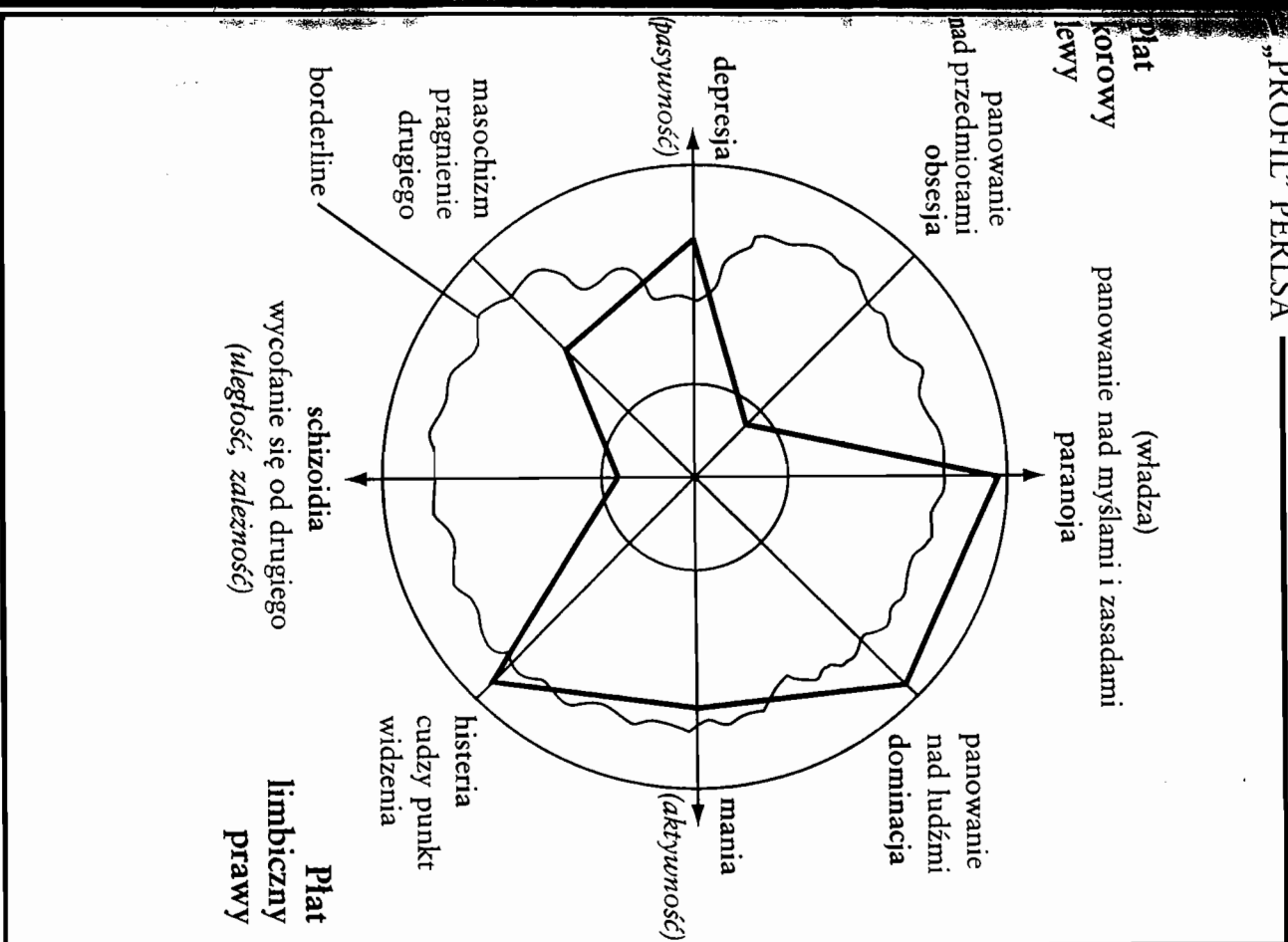
## Propozycje wykorzystania

- (jeśli zechcecie naszkicować swój własny profil)
- Oznaczenie subiektywne znaczenie każdej z waszych *cech osobowości* na poszczególnych osiach: od środka (brak tej cechy) ku obwodowi (cecha jest patologicznie wypukłona).
- Następnie połączyć tak zaznaczone punkty, by otrzymać swój *specyficzny profil psychopatologiczny*.
- Normalność (człowiek „zdrowy”) *nie* polegałaby na *braku* wszystkich tych cech (byłaby to osobowość „uboga”), lecz na *względnie równowadze każdej z nich*.
- Zatem człowiek „normalny” może jednocześnie przejawiać *lekkie* cechy:
  - „paranoi”: być stanowczym, trzymać się swoich idei (ale bez sztywności), bronić zasad, być ostrożnym i czujnym (ani nie-

# „PROFIL” FREUDA



# „PROFIL” PERLSA





# Rozdział 11

## Dwadzieścia podstawowych pojęć Gestaltu

- uŹny, ani naiwnym), wrażliwym (ale nie nazbyt podatnym), bronić uciśnionych itp. (na przykład *działacz związkowy*...)
- „obscęsi”: być zorganizowanym i starannym, przywiązującym wagę do zjawisk czasu i miejsca, niezawodnym, pracowitym itp. (na przykład *rzemieślnik czy technik*...)
- „histerii”: być otwartym na środowisko i na innych, sympatycznym, wsłuchującym się, emocjonalnym, lubiącym się podobać itp. (na przykład *handlowiec czy aktor*...)
- „masochizm”: być zdolnym do poświęceń, nawet do ofiary, odkładać na potem pewne przyjemności (na przykład *opiekun społeczny lub „święty”*...)
- „sadystrycznej” dominacji: mieć zdecydowaną osobowość, inicjatywę, poczucie odpowiedzialności (na przykład *przywódcę*...)
- „depresji”: nie uciekać się do „błogiego optymizmu”, być „realistą”... (na przykład *filozof egzystencjalista*...)
- „manii” (w sensie psychiatrycznym): być superaktywnym, w ciągłej gotowości (na przykład *przedsiębiorca, deputowany*...)
- „schizoidii”: zdać się na samotność, być skłonnym do introwersji... (na przykład *badacz lub „mędrzec”*...)
- Taki profil może też być sporządzony *we współpracy między terapeuta i klientem*. Następnie można od czasu do czasu *ponownie oznaczyć punkty* i znów nakreślić schemat (nie oglądając poprzedniego „koła”), a potem porównać oba profile i podyskutować o tym w czasie sesji, by zmodernizować cele terapii.

... Na razie możecie dla rozrywki porównać swój profil z dwoma „Wielkimi”, często wspomnianymi w tej książce, których pozwoiliem tu sobie skarykaturować!

Dla czytelników niecierpliwych (którzy zaczynają od końca), jak też dla skrupulatnych (którzy lubią konsepty, żeby móc sobie powtórzyć materiał), postaramy się *zestawić* tutaj – za cenę pewnych powtórzeń – niektóre fundamentalne pojęcia, wcześniej już w tej pracy przywoływane.

14 marca 1970 r. zmarł w Chicago Fritz Perls, „ojciec-założyciel” terapii Gestalt. Co pozostało z jego dziedzictwa po trzydziestu latach, u progu nowego tysiąclecia?

A dokładniej, czy w *aktualnej praktyce francuskich terapeutów Gestalt* rozmaitej przynależności jest coś *specyficznie* gestaltowskiego?

Jakich *podstawowych zasad* przestrzega się od początków? A które zostały zmodyfikowane wobec postępu badań teoretycznych i klinicznych, wskutek wpływu nowszych, pokrewnych metod, czy po prostu wobec ewolucji obyczajów?

To tylko niektóre z pytań, jakie chcemy tutaj postawić, umyślnie przyjmując *subiektywne* i zaangażowany punkt widzenia, odpowiadając do tego, co wydaje się nam fundamentalne w samej filozofii terapii Gestalt, głęboko naznaczonej wartościami egzystencjalistycznymi: wolnością istnienia i wyrażania siebie, poszanowaniem oryginalności każdego człowieka.

Naszym punktem wyjścia będzie *udokumentowana tradycja* (klasyczne dzieła Perlsa, Goodmana, Zinkera, Polstera, Latnera i innych), jak też liczne artykuły publikowane w *Gestalt Journal*, przede wszystkim jednak oprzemy się na *osobistym doświadcze-*

niu 30 lat praktyki klinicznej oraz 20 lat nauczania w *Paryskiej Szkole Gestaltu*.

Pomnie tutaj techniki, „reguły i gry” (często zapożyczane, mniej lub bardziej świadomie, przez użytkowników innych metod, umieszczane poza swoim pierwotnym kontekstem), spróbuję natomiast wyodrębnić niektóre *podstawowe pojęcia*, kładąc nacisk zwłaszcza na ich *współczesną ewolucję* oraz poszukując związków zachodzących między nimi związków, które tworzą *spójność* metody gestaltowskiej w łonie filozofii Człowieka.

Przywołam te podstawowe pojęcia w porządku poniekąd arbitralnym, jako że wszystkie wydadają mi się powiązane i współzależne na sposób „zwrotny” (numerowane odsyłacze ułatwiają ich połączenie):

- 1 • Now and how
- 2 • Proces
- 3 • Awareness
- 4 • Kontakt graniczny
- 5 • Pole i system
- 6 • Twórcze przystosowanie
- 7 • Cykl doświadczenia
- 8 • Niedomknięte Gestalty
- 9 • Opór
- 10 • Homeostaza
- 11 • Branie odpowiedzialności
- 12 • Eksperymentowanie
- 13 • Prawo do odmienności: oryginalność każdego człowieka
- 14 • Postawa „sympatii”
- 15 • Holistyczne podejście do człowieka
- 16 • Komplementarne bieguny
- 17 • Emocjonalne i cielesne angażowanie się
- 18 • Agresja
- 19 • Twórczość i wyobraźnia
- 20 • Jednostka w grupie

## 1. Now and how

Sformułowanie samego Perlisa: *now and how* (teraz i jak) lepiej oddaje postępowanie gestaltowskie niż klasyczna niegdyś formuła „tu i teraz”, która wcale nie jest specyficzna dla Gestaltu. *Na tu i teraz* koncentruje się w istocie wiele innych metod: podejście *rogeriańskie* (postulowane przez amerykańskiego psychologa Carla Rogersa postępowanie „skoncentrowane na kliencie”, często nazywane – błędnie – „niedyrektywnym”), praktyki orientalne (zen, tai-chi itp.), najważniejsze nurty psychoterapii grupowej, a nawet *psychoanaliza* – jako że pracuje zwłaszcza nad *przeniesieniem*, które uważa się za odtworzenie *tu i teraz*, wobec psychoanalitka, neurotycznych postaw z dzieciństwa klienta.

Natomiast „teraz i jak” wydatnia specyficznie *fenomenologiczny* aspekt terapii Gestalt, która bardziej zajmuje się *jak* niż *dlaczego*, przedkładając opis fenomenów nad ich wyjaśnianie: *Powrócić do rozwiązań nad rzeczami do samych rzeczy, takich, jakimi się naprawdę jawią, do poziomu przeżytych faktów, przed wszelkim konceptualnym opracowaniem, które deformuje* (Husserl, 1907). Fenomenologia określa wagę czynników *subiektywnych* i irracjonalnych, bezpośrednio przeżytego doświadczenia, wraz z jego cielesnym doznaniem (por. 17), wyjątkowym dla każdego (por. 13). Owo *jak* przejawia się zwłaszcza w postawie i gestach czy nieświadomych „mikrogestach”, w oddychaniu, w intonacjach głosu itp. Mimowołne *modalności* zachowania i wypowiedzi często górują nad jawnie wyrażaną *treścią*: zatem Perls – jak później uczyni to Lacan – określa przewagę *znaczącego* nad *znaczonym*.

Oczywiście, praca nad *teraz* wcale nie zabrania przywoływać *wspomnień*, obaw czy *projektów* – pod warunkiem, że *spontanicznie* się one u klienta wynurzają, świadomie lub nie: są *teraz* obecne w jego umyśle bądź w sercu i nimi karmi się aktualne przeżycie. Są zresztą siłą rzeczy modulowane przez *teraźniejszy* kontekst (wewnętrzny i zewnętrzny klienta), nigdy więc nie są czysto „historycznymi prawdami”.

Naiwni są niektórzy nadgorliwi gestaltysty, starając się za wszelką cenę utrzymać swojego klienta w ciasnym *więzieniu terażniejszości*. Natomiast, wbrew tradycyjnej strategii psychoanalizycznej, nie będzie się nakłaniać klienta do szukania minionych wspomnień, do podejmowania długich „wykopalsk archeologicznych”, jak się wyrażał Perls. Lepiej na początek urządzić się wygodnie na „parterze” domu, uporządkować swoje aktualne mieszkanie, zanim rozpocznie się gruntowne oczyszczenie piwnicy z nagromadzonych rupieci... co, jak wszyscy wiemy, może zająć wiele lat! Zawsze będzie czas, by potem wypucować resztę – o ile ślady przeszłości nadal nam zawadzą. Można to zrobić, a będzie się przynajmniej miało odzyskaną energię.

## 2. Proces

Na pierwszym planie znajduje się zatem *proces*: terapeuta – tak samo jak klient – jest uważny i czujny (por. 3: *awareness*) przede wszystkim na przypadku w relacji, która się „tu i teraz” rozwija: Perls lubił stawiać cztery zasadnicze, ukierunkowane na toczący się proces pytania:

- Co teraz robisz?
- Co czujesz w tym momencie?
- Czego unikasz?
- Czego chcesz, czego ode mnie oczekujesz?

Ta ciągła uwaga kierowana na obecny rozwój sytuacji nadal pozostaje dość specyficzna dla Gestaltu, który chętnie zajmuje się aktualnie postrzeganymi *fenomenami powierzchniowymi*. Naturalnie, często „nurkuje” się od terażniejszości ku przeszłości i od powierzchni ku głębi.

Podobnie rzecz można o badaniu błony komórkowej, które dostarcza współczesnemu biochemikowi wiele informacji o ogólnym funkcjonowaniu komórki, czy też o analizie *aktualnego* promieniowania, wymiowanego przez odległą gwiazdę, które daje astrofizykowi dane o dawno już minionych wydarzeniach.

W praktyce więc terapeuta i jego klient są bez przerwy skupieni na ruchu tam-i-z powrotem „czółenka” (określenie Perlsa) między terażniejszością i przeszłością, między wewnętrznymi, *intapsychicznymi* fantazmatami, a zewnętrznymi zachowaniami i relacjami *interpsychicznymi*, między ekspresją niewerbalną i słowem, między emocjami i świadomością; w miarę wyrzucania się kolejnych „figur” z „tła” *strumienia świadomości*, w miarę konstruowania i destrukcji Gestaltów.

Do zagadnienia tego powrócimy przy okazji prezentacji roli *self* w *cyklu doświadczenia* (por. 7 i 8).

## 3. Awareness

To fałująca uwaga, to czujność, zarazem przedświadoma i zamierzona: intelektualna, emocjonalna i cielesna, skupiona na intymnym przeżyciu i podmiocie *wewnętrznym* oraz na *zewnętrznym* otoczeniu (również subiektywnie postrzeganym), taka „bezpośrednia świadomość” terażniejszości we wszystkich jej wymiarach jest poszukiwana tak w buddyzmie zen („Budda” znaczy „przebudzony”), jak i w Gestalcie – gdzie definiuje się ją trudnym do przetłumaczenia angielskim terminem *awareness*. Gdy prozono Perlsa, by jednym słowem podsumował Gestalt, na ogół przywoływał właśnie to pojęcie, tymczasem wielu dzisiejszych gestaltystów preferuje termin *kontakt*.

## 4. Kontakt graniczny

Tymi dwoma słowami rozpoczyna się podstawowe dzieło terapii Gestalt, zredagowane w 1951 r. przez Goodmanana, w oparciu o notatki Perlsa. Ten ostatni w *The Gestalt Approach* (opublikowane pośmiertnie w 1973 r.) twierdzi: *Badanie sposobu, w jaki istota ludzka funkcjonuje w swoim otoczeniu, jest studiowaniem tego, co się dzieje w kontakcie granicznym między jednostką i jej otoczeniem. To właśnie w tym granicznym kontakcie znajdują się zdarzenia psychologiczne. Zaś Goodman precyzuje: Ta granica,*

gdzie sytuuje się doświadczenie, nie oddziela organizmu od otoczenia: ona wyznacza krańce organizmu, zawiera go w sobie i jednocześnie chroni, ona styka się z otoczeniem (...). Skóra, na przykład, jest nie tyle częścią organizmu, co w istocie organem szczególnej relacji między nim i jego otoczeniem. Zatem granica „należy” zarazem do wnętrza i do tego, co na zewnątrz: jest częścią dwóch światów – odrębnych, lecz pozostających we wzajemnej relacji.

Psychologia, dodaje Goodman, jest badaniem twórczych przystosowań (w kontakcie granicznym). Psychopatologia jest badaniem przerw, zahamowań lub innych wypadków zdarzających się w trakcie twórczego przystosowania. Wszelkie zakłócenia kontaktu czy „opór” (por. 9) mogą być uznane za problemy graniczne: zniesienie wyrażonej linii demarkacyjnej w przypadku nadmiernej konfluencji z otoczeniem, „przekraczanie” świata wewnętrznego lub świata wewnętrznego w introjekcji bądź w projekcji itp. – jak pokazuje schemat form oporu przy końcu rozdziału 4.

## 5. Pole i system

Podczas sesji Gestaltu jedną z istotnych części „otoczenia” klienta stanowi sam *terapeuta*. To właśnie z nim klient nawiązuje kontakt i z nim rozwija się proces interakcji, zawierając w sobie także to, czego nie da się wcześniej przewidzieć. Klient i terapeuta są więc częścią tego samego „pola” doświadczenia, a postawa jednego z nich wpływa na postawę drugiego. Nie chodzi tu, oczywiście, o jakiś „zamknięty system”, lecz o „system otwarty” w stałej komunikacji z kontekstem zewnętrznym.

W *Gestalt-therapy* Goodman kontynuuje myśl Kurta Lewina, psychologa gestaltisty, twórcy *dynamiki grup*, który przeniósł teorię pola elektromagnetycznego, sprecyzowaną w łonie fizyki einsteinowskiej, na pole społeczne. Terapia Gestalt interesuje się *każdym człowiekiem w kontekście jego otoczenia*, zwracając uwagę jednocześnie na to, by go sztucznie nie izolować (jest wszak częścią „pola”), ale też by go nie „wtropić” w ogólną sytuację (on jest bytem szczególnym).

## 6. Twórcze przystosowanie

Zdrowie umysłowe i społeczne przekłada się na ustawiczne *twórcze przystosowanie* w „granicznym kontakcie” między organizmem i jego otoczeniem; a w szczególności między jednostką, terapeutą i kontekstem sytuacyjnym: miejscem rozwoju interakcji, obecnością świadków czy grupy itp.

Nie chodzi tu o proste dostosowanie *adaptacyjne*, kiedy to jednostka *poddaje się* prawom środowiska, przyjmując respektowane przez normy społeczne czy zachowania zwyczajowo uznane za „normalne”. Nie chodzi także o indywidualną twórczość, nieliczącą się z kontekstem i dopuszczającą wszelkie fantazje lub wyskoki – choćby pod pretekstem, że odpowiadają one klientowi. Chodzi natomiast o kompromis albo raczej *syntezę*, pozwalającą *każdemu egzystować po swojemu, ale z uwzględnieniem istniejących w danym miejscu i czasie norm, by w ten sposób znalazł swoją własną drogę w obrębie wspólnoty*. Tak więc Gestalt odróżnia się od terapii behawioralnych, zorientowanych na cele normatywne: dzięki zdecydowanie fenomenologicznej perspektywie przedkłada subiektywne przeżycie jednostki, jej wewnętrzne *osobiste odczucie*, nad zewnętrzne, społecznie postrzegane zachowanie. Nie ogranicza się jednak tylko do złudnego życia intrapsychicznego, wprawia w ruch *członko* między tym co wewnętrzne i zewnętrzne, starając się pogodzić *adaptację* społeczną z indywidualną *twórczością*, sytuację z jej osobistym odczuciem, *przerzucając* w ten sposób *most między nauką i sztuką*.

Wypada tu przypomnieć kontekst społeczno-polityczny, w jakim powstawał Gestalt: Perls, Goodman i kilku innych pionierów lat 50. chciało za wszelką cenę wyodrębnić się w amerykańskim *środowisku psychoanalitycznym*, toteż zaprezentowali się jako nonkonformiści, umyślnie stosując prowokację: wygłaszając anarchistyczne opinie, przejawiając nader „wyzwolone” zachowania społeczne i seksualne itp. Obecnie terapia Gestalt przystosowała się do kontekstu sytuacji post 68, i bardzo się ustatkowała, zachowując jednak „rozsądnie” liberalną orientację.

## 7. Cykl doświadczenia

Wszelka indywidualna akcja bądź interakcja w relacji rozwija się w wielu fazach, tworząc *cykl doświadczenia* – zwany też przez innych autorów *cyklem kontaktu* lub *cyklem zaspokajania potrzeb*. Perls i Goodman wyróżniali w nim cztery główne fazy: *pre-kontakt*, *wejście w kontakt*, *pełny kontakt* i *post-kontakt*.

Po śmierci Perlisa różni autorzy uszczegółowili opis tych ustalonych sekwencji wzajemnej relacji i wedle własnego uznania wydzielali w tym cyklu od trzech do siedmiu faz, na przykład: ujawnienie czy odczucie, uświadomienie czy *awareness*, pobudzenie czy mobilizacja energii, kontakt i wprowadzenie w akcję, interakcja, spełnienie, wycofanie czy asymilacja doświadczenia (Zinker i Katzoff), albo też: *pre-kontakt*, *włączenie*, *kontakt*, *wyłączenie*, *asymilacja* (Ginger). W specjalistycznych opracowaniach znajdziemy wiele szczegółowych opisów tych cykli. Tu interesuje nas sama zasada następstwa faz wielu etapów.

Jednak ten model cyklu nie zawsze rozwija się regularnie: zobaczyliśmy (por. 4), że dla Perlisa i Goodmana patologia jest badaniem przypadłości w trakcie twórczego przystosowania. Perls zdefiniował neurotyka jako osobę, która *chronicznie poddaje się samowylączeniu*. Takie zakłócenia funkcji *self* ogólnie zwane są *oporem* (por. 9). Mogą je stanowić bądź to *mechanizmy obronne* dostosowane do sytuacji, bądź przeciwnie, anachroniczne, usztywnione blokady, świadczące o patologicznym *unikaniu* autentycznego *kontaktu*.

Podczas cyklu *self* funkcjonuje na różne „sposoby” (*id, ja, sposób pośredni, styl osobowości*), które kolejno przejmują dominującą rolę. Wcześniej opisaliśmy te rozmaite sposoby funkcjonowania – bywają one zakłócone, a nawet nieobecne.

## 8. Niedomknięte Gestalt

Normalnie, gdy tylko skończy się działanie (psychiczne lub fizyczne), jesteśmy gotowi do nowej akcji: jest to nieprzerwany

ciąg *Gestaltów*, powstających, potem rozpadających się, z których składa się *kontinuum świadomości* każdej zdrowej psychicznej osoby, zachowującej *pełność* funkcjonowania.

Jeśli cykl nie rozwinął się w pełni, sytuacja może pozostać *niedokończona* i stworzyć przedświadomy element wewnętrznej presji – bądź to mobilizującej, bądź będącej źródłem nerwicy. I tak na przykład przerwane zadanie (lekcja do wyuczenia, porządk, smakowanie kanapki zakłócone dzwonkiem telefonu, zamiar wyjścia uniemożliwiony przez burzę...) może przerwać w oczekiwaniu pierwszej okazji, by się dopełnić: jest to *efekt Zeigarnik* – od nazwiska rosyjskiej psycholog gestaltystki Blumy Zeigarnik, która zbadała to zjawisko. W innych sytuacjach presja ta może się jednak przekształcić w dręczące i wyczerpujące napięcie psychiczne, stanowiące z czasem przyczynę nerwicy: może to spowodować złe znośzona żaloba lub separacja, przedłużające się bezrobocie, stracenie niezaspokojenie seksualne, powrotnie oblane egzaminy itp.

Praca z *niedomkniętymi Gestaltami* jest typowym przykładem na to, iż terapia Gestalt poświęca wielką uwagę śladom przeszłości, które pasywnie trwają w obecnym życiu: nie chodzi o to, by się mądrze „pozbyć” szkodliwego, wewnętrznego obciążenia przez zaproponowanie udziału na przykład w psychodramie, lecz raczej o *zintegrowanie* tego ciężącego na czymś życiu elementu ze znaczącą całością, jako składnika jednego z „biegunów” egzystencji klienta (por. 16). Niektórzy gestaltysty uważają *przeniesienie* za „niedomknięty Gestalt”: rodzicielskie figury z przeszłości, które wcisnęły się w aktualną relację – zaburzając jej autentyczność.

## 9. Opór

Wielokrotnie już wspominaliśmy o występujących w normalnym przebiegu cyklu przerwach czy blokadach, które na ogół zakłócają funkcje kontaktu (z jakąś częścią samego siebie lub z inną osobą). Wypada tu podkreślić fakt, że *ustrzymywanie działania* (Labouret, 1979) niekoniecznie świadczy o dysfunkcji: a może być nawet

przeciwie, gdy chodzi o *mechanizm obronny* lub doraźny, specjalnie dostosowany do sytuacji. Zatem, *konfluencja* z bliską osobą jest częścią *stanu zakochania*, zaś *retrofleksja* złości do funkcjonariusza policji może mnie ostrzec przed ewentualnym mandatem. Jedynie mechanizmy *anachroniczne*, *ustytuowane* bądź *powielane*, objawiają funkcjonowanie patologiczne: one to powinny być najpierw oznaczone, a później złagodzone lub przekształcone podczas psychoterapii.

W Gestalcie słowa „opór” używa się w innym znaczeniu niż w psychoanalizie (gdzie oznacza ono nieświadomy opór wobec leczenia), bez negatywnej konotacji. Zauważmy przy okazji, że, analogicznie, to opór elektryczny przekształca prąd w światło albo w ciepło; to opór materiału pozwala mostowi spełniać swoją rolę, i wreszcie to Ruch Oporu pozwolił nam zachować naszą tożsamość narodową!

## 10. Homeostaza

U Perlisa odnajdujemy to, co i u Rousseau – optymistyczną wiarę w wystarczającą *samoregulację* organizmu.

W czasach przeszczepiania organów i AIDS bezwarunkowa przydatność naturalnych środków obronnych została nieco podana w wątpliwość, toteż u większości współczesnych gestaltystów temat homeostazy nie jest już tak dominujący. Niemniej, nadal milcząco utrzymuje się, szeroko rozpowszechniony przez prąd zwany „psychologią humanistyczną” pewnik, że każda istota *pośiada w sobie cały potencjał*, jakiego tylko może potrzebować. Dziś znajdujemy te idee w większości podejść medycznych zwanych „niekonwencjonalnymi” czy „alternatywnymi”: akupunktura, homeopatia, przyrodolecznictwo itp.

Niektórzy gestaltysty poszerzają to założenie i uważają, że istnieje energetyczna równowaga wykraczająca poza jednostkę („transpersonalna”), pozwalająca utrzymać ogólną harmonię kosmiczną (rozwój i spontaniczne ograniczanie gatunków itp.).

## 11. Branie odpowiedzialności

Perls przywiązywał wielką wagę do odpowiedzialności każdego człowieka, a jego terapia zmierzała do „self-support” (umiejętności odnajdywania wsparcia emocjonalnego w sobie samym), *autonomii* postępowania i decyzji. Gestalt pozostaje bardzo wyczułony na to, by maksymalnie ograniczyć alienację klienta. Tak więc terapeuta nie dystansuje się ani nie „obwarowuje” w enigmatycznej postawie kogoś, kto „z góry wie”. Dzieli się z klientem swoimi odczuciami i wątpliwościami: na tym właśnie polega terapeutyczne wykorzystanie *przeciwprzeniesienia* (por. 14). Klient nie jest pasywnym „pacjentem”, który *podaje się* leczeniu, ponieważ dla niego „ezoterycznemu”, lecz wymagającym „klientem”, pełnoprawnym partnerem, wręcz „koterapeutą” *aktywnym* we własnym leczeniu.

Terapeuta unika zatem wprowadzenia czy utrzymania klienta w „nerwicy przeniesieniowej” typu psychoanalitycznego, która wymusiłaby na nim ponowne przeżycie dziecięcej zależności. Przeniesieniowe fenomeny są na ogół „wyostrzane” i wykorzystywane w miarę potrzeby, by uniknąć wszelkiej długotrwałej alienacji i ułatwić wzięcie odpowiedzialności. To także jeden z powodów, dla których psychoterapię ogranicza się przeważnie tylko do jednej sesji w tygodniu (by uniknąć zbyt mocnej zależności). Perlis i jego współcześni chętnie odrzucali sformułowanie „ja nie mogę”, proponując w zamian „ja nie chcę”, by podkreślić w ten sposób *odpowiedzialność* każdego człowieka a jego zachowanie.

Dziś stanowisko to bardzo się uelastyczyło, zwłaszcza u tych, którzy stosują Gestalt w *zaburzeniach osobowości typu borderline*, a nawet wobec osób psychotycznych, nie przeceniając wagi mechanizmów nieświadomych. Co więcej, nadmienić trzeba, że *połknięcie nie jest grzechem* (Lucien Israël), i że nie wszyscy są w stanie uporać się ze swoimi trudnościami od razu – co w danym przypadku powoduje okresy terapeutycznego *wsparcia*, *przemienność* umiejętności dozowanych *frustracji i gratyfikacji*, do czasu aż klient naprawdę potrafi się obejść bez „opiekuna”. Gdy w samochodzie



wyczerpie się bateria, może zaistnieć konieczność chwilowego podłączenia go do baterii u mechanika, by uzyskać minimalną energię niezbędną do samodzielnego funkcjonowania...

## 12. Eksperymentowanie

Cierpliwe poszukiwanie hipotetycznych, zamierzonych *przyczyn* zaburzeń, Perls zastępuje eksperymentalnym szukaniem *rozwiązań*: nie jest najważniejsze, by „wiedzieć dlaczego”, lecz by *wypróbować jak*, przez ewentualne metaforyczne wprowadzenie w działanie. Wprowadzenie takie, dzięki namacalnemu „przedstawieniu” i doświadczeniu wszystkich „biegunów” (por. 16), sprzyja uświadomieniu, *awareness*. Jest więc przeciwstawne impulsywnemu bądź defensywnemu „przejściu do czynu”, słusznie odrzuconemu przez psychoanalizę, gdyż powoduje zwanie, na przekór uświadomieniu, *zastępując* działaniem analizę werbalną.

W oficjalnej francuszczyźnie jest tylko jedno słowo oddające formę „aktywną” (*to experiment*) i „pasywną” (*to experience*) doświadczenia (*expérience*); można *robić* doświadczenie lub „doświadczać” uczucia *przeżytego* (ulegać mu), takiego jak na przykład odrzucenie czy samotność.

Doświadczenie pozwoli „skosztować” zanim się połknie, zmagać się z rodzicielskimi lub społecznymi nakazami („trzeba”, „musi się...”), i unikać w ten sposób podsyłania *introjekcji*, które paraliżują naszą spontaniczność i krępują oryginalność... w tym oczywiście i *introjekcji nowych form*, jakie paradoksalnie proponują niektórzy gestaltysty, w rodzaju „trzeba się wyżyć tych potrzeb”, „uwolnijcie wasze emocje”, „szukajcie zaspokojenia swoich potrzeb” (co rodzi egotyzm) itp. W istocie każdy sam na własną rękę próbuje, co mu odpowiada, biorąc pod uwagę swoją biografię, wykształcenie, środowisko społeczne i swoje opcje ideologiczne. Perls wielokrotnie upominał tych, którzy się z nim identyfikowali, a którzy posuwali się wręcz do naśladowania jego przywar i tłków, z nieodpartą pokusą gorliwych uczniów, na- iwnie wierząc, że przejąwszy zwyczaj mistrza, przyswoją sobie

jego geniusz, podobnie jak współpracownicy Lacana, ostantacyjnie używający muszki zamiast krawata i zonglujący gramatyką francuską...

Dzisiaj w procesie kształcenia przyszłych terapeutów zachęca się każdego z nich do szukania własnego *specyficznego stylu*, do wypróbowywania rozmaitych postaw, zgodnych z jego oryginalnym sposobem bycia. Nie chodzi tu o poszukiwanie jakiegś abstrakcyjnej ortodoksji na drodze stosowania „sprawdzonych” technik (skostniałe Gestalty), lecz o stworzenie własnego podejścia poprzez długotrwałe eksperymenty – oczywiście z poszanowaniem podstawowych założeń metody. W ten sposób każdy gestaltysta rozwija swój własny styl; właśnie dlatego, zanim wybierze się psychoterapeutę, wskazane jest spotkać się z kilkoma, by poczuć, który z nich najbardziej wam odpowiada.

## 13. Prawo do odmienności: oryginalność każdego człowieka

Gestalt kładzie więc nacisk na *prawo do odmienności* i ceni swoistość każdego, przyjmując perspektywę zdecydowanie *egzystencjalistyczną* i nonkonformistyczną. Dzisiejsi gestaltysty nie są już wojującymi anarchistami – jakimi byli Perls czy Goodman – zachowali jednak kult wolnej ekspresji jednostki, baczny wzgląd na różnicowane rytmy i potrzeby swoich klientów, na specyficzny rozwój każdej ludzkiej istoty – która utrzymuje swoją przestrzeń *wolności mimo poduójnego uwarunkowania*, historycznego i geograficznego, własnej przeszłości i swojego otoczenia. W rzeczy samej:

Ważne jest nie to, co ze mną zrobiono, lecz to, co ja sam zrobiłem z tym, co ze mną zrobiono.  
(PARAFRAZA SARTRA, 1966)

To moje osobiste, oryginalne podejście do własnego doświadczenia nadaje mi ludzką godność.

To ja nadaję sens *każdemu* aktowi mojego życia, a jeśli pragnę się zmienić, to pozostając sobą, sobą inaczej, a nie stając się kimś innym niż ja sam – jest to słynna „paradoksalna teoria zmian”

sfornulowana przez gestaltystę Arnolda Beissera (1970 r.). Gestalt zaleca taką „nawigację zgodną z prądem”, sugeruje się np., by w niektórych przypadkach *wzmocnić symptom*, a nie natychmiast go wyciszyć. Zatem na przykład można wzmagać psychosomatyczne objawy lęku, żeby w ten sposób „dopuszczyć do głosu nieświadomość cielesną”, a tym samym lepiej ją słyszeć – a nawet zobaczyć – dzięki *efektowi szkła powiększającego*. Chodzi tu o połączenie kataraktycznego działania ekspresji emocjonalnej z ujawnianiem dróg osobistych skojarzeń, ażeby za wszelką cenę uniknąć *doczepiania* interpretacji, podsuwanych z zewnątrz przez terapeutę. Ten szacunek dla oryginalnego funkcjonowania psychiki każdej jednostki jest jednym z probierzy podejścia gestaltowskiego. Odnajdziemy go też w pracy ze snami – która wyklucza wszelkie systemowe odniesienia do ogólnej symboliki archetypów (w rodzaju „sennika”).

#### 14. Postawa „współodczuwania”

Terapeuta gestaltysta jest uważnym towarzyszem, który *dzieli ze swoim klientem* niepewności i radości kolejnych odkryć wyprawy w nieznaną, ku oryginalnemu i jeszcze nieznanemu „terytorium” każdego nowego klienta. Nie jest on ekspertem, z góry znającym wszystkie mapy psychicznych regionów.

Nie ucieka się on do postawy neutralnego dystansu, choćby życziwego (jak u Freuda), nie zobowiązuje się też do towarzyszenia klientowi gdziekolwiek błądzi, z „bezwartunkową akceptacją” (jak to postuluje Rogers) jego wytryków, albo na odwrót, jego powtarzających się uników. Jest doświadczonym kompanem poddóży, *aktywnie uczestniczącym w wewnętrznym* podążaniu klienta. W niektórych przypadkach terapeuta napomyka o własnych doznaniach i wrażeniach, o tym, co go zaskakuje, niecierpliwi, satysfakcjonuje, zwracając uwagę na efekt, jaki te zwierzenia wywołują u aktualnego towarzysza drogi. Jest to tzw. postawa współodczuwania czyli „sym-patii”, która Perls – nieco karykaturalnie – przeciwstawia psychoanalitycznej „a-patii” i roge-

rianskiej „em-patii”. Terapeuta jest tutaj, naprzeciw mnie: a nie gdzieś tam w świecie *teoretycznej wiedzy*, ani na moim miejscu, zawłaszczając moje własne emocje: *on pozostaje sobą w relacji ze mną*, w spotkaniu osoby z osobą, w autentycznym dialogu we dwoje, w „ja/ty” (Buber, 1923). Jest to *ciągła analiza tego, co się teraz rozwija między dwójgim ludzi, w kontakcie granicznym między klientem i terapeutą*, co stanowi samo jądro terapii.

Dla praktyka gestaltysty częste dzielenie się osobistym odczuciem, rozmaite wykorzystanie własnego przeżycia *przeciwprzeniesieniowego*, pojmowanego jako rezonans na słowa lub czynny klienta, jest jednym z donioślejszych narzędzi, specyficznych dla psychoterapii Gestalt. Perls chętnie się nim posługiwał, w sposób nieco „dziki”, przez mobilizującą, bardzo bezpośrednią prowokację. Większość współczesnych terapeutów, świadomych ewidentnego ryzyka *nadmiernej* spontaniczności, tak agresywnej, jak i uczuciowej, mocno rozwodniła cierpkie wino Perlsa, i starannie filtruje wyrażanie własnego przeciwprzeniesienia (obszernie analizowanego podczas sesji superwizyjnych lub kontrolnych). Tak więc terapeuta nie mówi ani nie okazuje *wszystkiego*, co czuje, niemniej maksymalnie to wykorzystuje, a *dzieli się tym, co wyda mu się użyteczne* dla postępu terapii.

#### 15. Holistyczne podejście do człowieka

W tym permanentnym dialogu klient – terapeuta – klient używa się wszelkich dostępnych języków: *myśli*, lecz także *postawy*, wszystkich gestów i na wpół świadomych *mikrogestów*, *emocji* jawnych lub ukrytych. „Fundamentalna zasada” psychoanalizy, by „mówić wszystko”, została poszerzona, lecz nie o jakieś dźwięki i niekontrowlowane „robić wszystko”, lecz o *wszystko wyrażać*, poprzez rozmaite kanały: ruch ciała, a nawet ewentualny kontakt *cielesny* (traczej wyjątkowy w terapii indywidualnej, ale częsty w terapiach grupowych), ekspresję *emocjonalną* (tę, krzyki, gniew), przekaz *artystyczny* (rysunek, rzeźba itp.), korzystanie z *rekwizytów* (metaforyczne użytkowanie rozmaitych przedmiotów)...

Skojarzenia zachodzą swobodnie, zgodnie z indywidualnymi preferencjami w danym momencie: od ciała do emocji, od emocji do języka werbalnego, od języka werbalnego do interakcji społecznej, albo też w odwrotnym kierunku: od zjawisk społecznych do ich werbalizacji, od słowa do emocji, od przeżytej emocji do jej cielesnego przełożenia.

Człowiek jest pojmowany w *swojej pełni*, w systemowej interakcji jego pięciu podstawowych wymiarów: fizycznego, afektywnego, racjonalnego, społecznego i duchowego, interakcji ogarniającej całość istoty ludzkiej w całości jej otoczenia, lokalnego i kosmicznego, w poszukiwaniu fundamentalnego sensu (por. *pentagram Gingera*, rozdz. 1).

## 16. Komplementarne bieguny

Takie globalne ujęcie człowieka w jego polu wymaga *wielokierunkowego* spojrzenia, do wewnątrz i na zewnątrz, zgodnie z każdą ujawnioną osią i w stronę obu jej krańców.

Konieczność poszukiwania równowagi nie może się zadowolić utrwalonym przystosowaniem homeostatycznym – a więc *konserwatywnym* – które może jedynie ciążyć ku „niesprzyjającemu środowisku”, szarej i ciasnej przestrzeni mitycznej, pozbawiającej inicjatywy i nowatorstwa. Równowaga każdej żywej istoty jest dynamiczną kombinacją mechanizmów życia i przetrwania, zapewniającą „zmianę z zachowaniem ciągłości”. Tak jak łapiący równowagę w ruchu linoskoczek korzystający z drążka, tak też i gestalista z marszu zaleca nowe doświadczenie, zestawiając je z *badaniem skrajności*, przeciwstawnych, lecz *komplementarnych*: introjekcja/projekcja, adaptacja/kreacja, uległość/rewolucja, introwersja/ekstrawersja, miłość/nienawiść, czułość/agresja, frustracja/gratyfikacja... Można by ciągnąć w nieskończoność tę listę postaw i doświadczeń *sprzecznych a komplementarnych*, z jakimi klientowi zdarza się zetknąć, których zdarza się mu doświadczyć i z którymi bywa, że eksperymentuje podczas terapii indywidualnej lub w grupie.

Nie chodzi tu o pogłębianie każdego wyboru ze złudną nadzieją, że uda się wybrać „najlepsze”, i ograniczyć się w ten sposób do jakiegoś idealnego „menu”, lecz wręcz przeciwnie, by posmakować *nieprzebranego bogactwa dań „a la carte”*, stosownie do apetytu i aktualnej kompanii współbiedniaków.

Perts miał upodobanie do pracy z biegunowościami, zwłaszcza za pomocą techniki „monodramy” z odwróceniem ról, tj. wariantu psychodramy zapożyczonej od Moreno, gdzie klient sam gra na przemian różne postacie. W istocie świat nie jest *dwiubiegunowy*, lecz *wielobiegunowy*, a rzeczywistość psychiczna nie jest „euklidesowa”: w każdej sytuacji istnieje nieskończona ilość „przeciwnieństw”!

Oto w milczeniu siedzicie na krześle...

— Zróbcie „coś odwrotnego”!

Macie mnóstwo wyborów: wstać, położyć się, tańczyć, tarzać się po ziemi, mówić, krzyczeć, śpiewać itp.

## 17. Emocjonalne i cielesne angażowanie się

Ową grę dopełniających się biegunów symbolizować może współdziałanie naszych półkul mózgowych. Wiemy już dzisiaj, że wbrew ciągle jeszcze rozpowszechnionemu mniemaniu, lewa półkula, analityczna, racjonalna i werbalna, wcale nie jest „dominująca” (choć to ona „zabiera głos”), lecz że jest ona *poddana kontroli prawej półkuli*, syntetycznej, emocjonalnej, wyobraźniowej, a nie werbalnej. Perts przeżywał to, gdy nakłaniał nas do rewolucji: „*Loose your head, come to your senses!*” („*Strąć głowę, żyj zmysłami!*”). Wiemy także, że ta uczuciowa półkula prawa nie jest, jak przez długi czas sądzono, „kobieca”, a właśnie męska (związana z testosteronem).

Współcześni gestaliści nie naśladową już niektórych *reaktywnych* ekscesów Perts’a, związanych z epką, w której przyszło mu żyć: wystrzeganie się „połowicznego porażenia mózgowego”, narzucanego przez naszą kulturę (która cenzuruje oddziaływanie prawej półkuli i zmierza do jej zaniku), nie oznacza wszak ko-

niecznie „tracenia głowy” czy pomijania wszelkiej teoretycznej refleksji, a wręcz przeciwnie, postuluje połączenie głowy z sercem i z ciałem. Nasze półkule są *komplementarne*, tak samo jak rozum i emocje, a niebagatelną zasługą Gestaltu jest przywrócenie godności intuicji, którą przymił chwilowo piorunujący sukces dziewnastowiecznego *scientyzmu*. Głowa bez ciała, albo ciało bez głowy – czy to ma być wybór, jaki się nam proponuje?

Laura Perls, psychoterapeuta, muzyk i tancerka, nieustannie podkreślała, że *praca z ciałem stanowi integralną część Gestaltu*. Ona nie obawiała się fizycznego kontaktu, chętnie dotykała swoich klientów i pozwalała im się dotykać.

Společność dzisiejszych praktyków jest w tej sprawie podzielona – zależnie od osobowości, filozoficznych i technicznych preferencji oraz wyjściowego wykształcenia. Niektórzy ograniczają się do wymiany werbalnej, zadowalając się *słownym* wywołaniem cielesnych reakcji klienta; gdy inni, należący do „neoreichowców” (uczniów Wilhelma Reicha), towarzyszą klientowi, nakłaniając go niekiedy do uruchomienia ciała, do *ucieleśnienia* swoich emocji, a nawet wypróbowania kontaktu – czulego lub agresywnego – w tak zwane ciało z ciałem terapeutycznym, uważając, że ten rodzaj interakcji mobilizuje głębokie warstwy limbicznego mózgu, budzi archaiczne skojarzenia i sprzyja reorganizacji obrazów mentalnych oraz wyobrażeń poznawczych i afektywnych. W efekcie myśli nie jest już traktowana jako oderwana od emocji ani od ciała.

Nadal toczy się debata na temat korzyści i ograniczeń cielesnego kontaktu klienta i terapeuty. Praca z ciałem łatwiej prowadzi na forum grupy niż w relacji we dwoje – gdzie łatwo o jej dwuznaczność. Stąd kontakty fizyczne w terapii indywidualnej są rzadkie i ograniczone, na początku wyjątkowe, ewentualnie zdarzają się później, służąc wyłącznie rozwojowi toku terapii i tylko z niektórymi klientami. Rozumie się, że terapeuta musi być pewny swojej mocy *kontrolowania* własnego zaangażowania, by ograniczać je jedynie *do tego, co może dać korzyść klientowi*, a tak zwana „autentyczność” reakcji nie powinna służyć za pretekst do zaspokojenia osobistych potrzeb erotycznych lub agresywnych.

Wszelka praca terapeutyczna z udziałem ciała jest akceptowalna o tyle, o ile rygorystycznie przestrzega się *ram deontologii*, pod groźbą szkodliwych poślizgów, zarówno w terapii klienta, jak w społecznym obrazie terapeuty oraz całego Gestaltu.

Także i w tym punkcie dzisiejsi gestaltysty francuscy zdecydowanie odcinają się od pewnych kalifornijskich praktyk z lat sześćdziesiątych – gdy rany i granice nie zawsze były wyraźnie ustalonione.

## 18. Agresja

Perls, jak Konrad Lorentz (słynny etolog niemiecki, który studiował zachowanie zwierząt dziko żyjących) i wielu innych, uważał agresję za „popęd życiowy”, tak samo jak seks. Zachwalał harmonijny i odpowiedzialny rozwój obu tych popędów, podkreślając tezę, że umożliwiają one przeżycie jednostce i gatunkowi.

Według niego, podobnie jak według Melanie Klein, angielskiej psychoanalityczki dziecięcej, chodzi tu o archaiczne popędy pojawiające się począwszy od stadium *oralnego*: niemowlę gryzie jeszcze zanim ma zęby, i to *właśnie dzięki agresji asymiluje* swoje otoczenie. Przez całe życie człowiek nie przestaje „atakować”, by się rozwijać: atakuje powietrze, jakim oddycha, pokarm, który жуje, miadzdy, połyka i trawi.

Jak wiadomo, temat *agresji oralnej* stanowił jeden z powodów konfliktu Perlisa z Freudem – który wiązał agresję ze stadium *analnym*, a potem z *instynktem śmierci*.

Dziś gestaltysty nadal cenią *agresję witalną* i nie wahają się w pewnych przypadkach posługiwać prowokacją lub *terapeutyczną konfrontacją*, aby zmobilizować energetyczne zasoby klienta, unikając w ten sposób zarówno alienującej *nadopiekuńczości* zbyt „makującego” terapeuty, jak i przesadnej czy długotrwałej *frustracji* ze strony terapeuty chłodnego, który nigdy nie odpowiada na prośby – obie te postawy mogą zniechęcić pacjenta i wprowadzić go w nastrój opuszczenia lub bierności.

Pozostają w tym wierni etymologii terminu, gdyż *ad-gressere* zna-

czy „wyjść na spotkanie innego” (jak *pro-gressere*: postępować, iść naprzód), w przeciwieństwie do *re-gressere* (regresja, cofanie się).

## 19. Twórczość i wyobraźnia

Ostatecznie pośród fundamentalnych zasad terapii Gestalt większość kręci się wokół *wolności bycia sobą* i jak najpełniejszego wyrażania siebie w aktywnej i twórczej formie, dopuszczającej do głosu *język symboliczny i metaforyczny prawej półkuli mózgu*. Terapeuta staje się więc  *tłumaczem*, symbolicznym unifikatorem, przeciwstawiając się w ten sposób „diabolicznym” siłom destrukcyjnym i rozdziałającym (patrz rozdz. 1).

*Kreatywny* aspekt Gestaltu był od razu podnoszony przez pre-kursorów i pionierów (Otto Ranka, Goodmana, Zinkera i innych) i od tamtej pory nie go nie przyćmiło. Gestalt nadal szczył się tym, że jest *bardziej sztuką niż nauką*.

## 20. Jednostka w grupie

Docenianie *egzystencjalnej oryginalności i kreatywności każdej istoty ludzkiej* osiąga pełną miarę, gdy jednostkę konfrontuje się z innymi; uwypukla się na granicy między indywidualum i jego otoczeniem. Kiedy Gestalt praktykuje się *w grupie terapeutycznej*, jego celem nie jest zintegrowanie jednostki z jakąś podgrupą społeczną, lecz przeciwnie, umożliwienie jej lepszego określenia *swojej własnej specyfiki*. Zatem o Gestalcie nie mówi się jako o terapii grupowej, ale raczej jako o „terapii indywidualnej w grupie” (Anne Peyron-Ginger, 1990). Grupa jest świadkiem indywidualnej pracy każdego uczestnika: jej członkowie interweniują zazwyczaj tylko na prośbę terapeuty lub klienta; a jeśli udzielają informacji zwrotnej („*feed-backu*”) mówią o sobie, a nie interpretują drugiego człowieka. Grupa stanowi więc coś w rodzaju pudła rezonansowego dla problemów każdego z osobna; może pomóc w ich klaryfikacji, jak również oddramatyzowaniu.

Perts był twórczym geniuszem, nieustatkowanym i poryw-

czym, zwłaszcza po tym, gdy w wieku 63 lat opuścił Nowy Jork, rozpoczynając długą, czterastoletnią tułaczkę. Przemierzał więc Stany Zjednoczone i cały świat, prezentując swoją metodę na konferencjach i pokazach. Stopniowo zarzucał koncepcję *pojętobionej psychoterapii indywidualnej na rzecz grup terapeutycznych*, a nawet doraźnych zgrupowań *krótkoterminowych*, otwartych dla szerokiej publiczności. Pod koniec życia, zgodnie z własną praktyką podnosił wartość terapii grupowych w stosunku do terapii indywidualnych, potem zachwalał terapię *wspólnotową* („Gestalt-Kibuc”), którą starał się pociągnąć do przodu, spędzając emeryturę na wyspie w Vancouver; to kilkunastyczne doświadczenie przerwała jego śmierć 14 marca 1970 r. Trzydzieści lat później współcześni praktycy francuscy w większości łączą kilka typów aktywności:

- terapię *indywidualną* w sytuacji *w diadzie* (na ogół jedna sesja tygodniowo przez kilka lat);
  - terapię *indywidualną* na forum *grupy* (na przykład jeden wieczór co tydzień lub jeden weekend co miesiąc, przez rok czy dwa lata).
- Oba te formuły terapeutyczne często są *łączone* i wzajemnie się wzmacniają – zwłaszcza gdy prowadzi je *ten sam* terapeuta, udaremniając w ten sposób ewentualne uniki klienta.
- pamiętając jednak, że *Gestalt jest zbyt dobry, by rezerwować go tylko dla chorych* (Perts), liczni praktycy organizują ponadto krótkoterminowe grupy rozwoju osobistych zasobów (na przykład trzy do pięciu dni, raz lub więcej razy w roku). Jeszcze inni używają Gestaltu jako metody uzupełniającej w praktyce psychologicznej, pedagogicznej lub społecznej (na przykład w ośrodkach dla dzieci nieprzystosowanych czy w szpitalu psychiatrycznym), a także w przedsiębiorstwach sektora przemysłowego bądź handlowego, jako instruktorzy albo konsultanci.



Właściwy Perlowski geniusz wyraźnie naznaczył dalszą ewolucję Gestaltu, uzupełnionego niebagatelnym wkładem pierwszych współpracowników mistrza: Laury Perls, Paula Goodmanana, Isadore'a Froma, Josepha Zinkera, Ervinga i Miriam Polsterów i innych.

Trzydzieści lat po śmierci Perlsa jego osobisty wpływ utrzymuje się w wielu kwestiach: widać go w metodzie rozwijania *awareness*, stosowaniu podejścia holistycznego, w *pojmowaniu* homeostazy, kontrolowanego zaangażowania terapeuty, tym, jak rozumiany jest status agresji, w zainteresowaniu bogactwem sytuacji grupowej itp.

Francuscy praktycy roku 1995 nabrali natomiast trochę dystansu wobec niektórych postaw czy zwyczajów twórcy metody, a także uzupełniają i pogłębiają badania teoretyczne, uwzględniają zjawiska *nieświadome* i mechanizmy *przeniesienie*owe, prawie już nie używają techniki „hot seat” ani rozmaitych gier i ćwiczeń z tamtego okresu, nie poszukują emocjonalnego *katharsis* (zadawał się asystowaniem, jeśli takie *katharsis* nadejdzie spontanicznie), skrupulatnie przestrzegają zasad *deontologicznych* w całej psychoterapii: absolutnego *szacunku* dla klienta na wszystkich płaszczyznach: przekonań osobistych (religijnych i politycznych), finansów, seksualności itd.

W ten sposób zarysowuje się powoli specyficznie francuska forma Gestaltu, stając się *spójną syntezą* naszej lokalnej kultury, przepojoną psychoanalizą i *mobilizującą* wkładem metody bar-dziej interaktywnej, która podnosi wartość cyklu kontaktu i zjawisk mu towarzyszących przypadłości oraz przywraca miejsce naturalne emocjom, ciału i prawej półkuli mózgu.

Niektórzy obserwatorzy podkreślają, że od około dwunastu lat Gestalt, znajdując nowe europejskie inspiracje, rozwija się teraz po tej stronie Atlantyku z większym wigorem i bardziej twórczo.

Miejmy nadzieję, że i za dwadzieścia pięć lat Gestalt utrzyma się jeszcze w czołowie terapii humanistycznych, że jednak nie

skostnieje i wciąż będzie w stanie przyswajając sobie nowe osiągnięcia badawcze z dziedziny psychologii, biologii i socjologii.

Podstawowe pojęcia Gestaltu – które właśnie pokróćce streściliśmy – mają zastosowanie nie tylko w dziedzinie terapii: odnajdujemy je, lekko przekształcone, i w innych dziedzinach, w których wykorzystuje się tę metodę. Dla ilustracji, i dla potrzeb zwartej piny, prezentujemy teraz kilka wątków do refleksji, dotyczących zastosowania *socio-Gestaltu* w przedsiębiorstwie (patrz rozdz. 5).

## Dwadzieścia pojęć przydatnych w firmie

1. **Now and how (teraz i jak):** ważna jest przede wszystkim konkretna sytuacja: jak to się dzieje *dzisiaj*.
2. **Proces:** nie tyle to, co się mówi lub co się dzieje, lecz *jak* się to mówi bądź jak to się dzieje, zwłaszcza to, jak sprawy *ewoluują*, a nie po prostu ich stan („statyczny”).
3. **Awareness:** uważność na całą sytuację, na jej aspekty racjonalne i relacyjne, obiektywne i subiektywne...
4. **Kontakt graniczny:** to, co zachodzi *między* przedsiębiorstwem a światem zewnętrznym (klienci i konkurenci, ewolucja rynku).
5. **Pole i system:** niczego nie można analizować oddzielnie; trzeba dążyć do syntetycznej percepcji całości we wzajemnych *interakcjach*...
6. **Twórcze przystosowanie:** ani pasywna, rutynowa adaptacja do otoczenia lub wymagań, ani „rozpasana” twórczość, nielicząca się z kontekstem, lecz stałe i swobodne dopasowywanie się.
7. **Cykl doświadczenia:** rozpoznać i respektować stałe fazy pełnego cyklu kontaktu: *pre-kontakt* (zanim się podejmie działanie), *włączenie* najlepszego „trybu” lub hipotetyz roboczej, elastyczny *kontakt* (z akcją i interakcją), *wyłączenie* w sprzyjającym momencie (ani za wcześnie, ani za późno), *asymilacja* doświadczenia (z uwzględnieniem przyszłego kontaktu lub wymiany).
8. **Niedomknięte Gestalty:** nie dopuścić do „gnicia” źle rozwiązanej sytuacji ani do „pogrzebania” ukrytego konfliktu.



9. Opór: przesadna *konfluencja* z modą lub tendencją, *introjekcja* przestarzałych zasad, *projekcja* swoich myśli na partnerów, kolegów lub klientów, *retrorefleksja* swojej potrzeby działania, *defleksja* czy zboczenie z drogi do głównego celu w stronę czynności o drugorzędym znaczeniu, *dewaloryzacja* własnej aktywności itp.
10. Homeostaza: optymistyczna wiara w spontaniczną *autoregulację* każdej ludzkiej grupy, łagodząca chwilowe zakłócenia, napięcia i konflikty.
11. Branie odpowiedzialności: każdy powinien czuć się kimś *współodpowiedzialnym* za przedsiębiorstwo, a nie bezwolnym i pasywnym ogniwem.
12. Eksperymentowanie: lepiej *wypróbować* niż rozważać w ciemno; nie bać się konkretnych doświadczeń w realnym życiu.
13. Prawo do odmienności: każdy ma własną charizmę; wyznaczyć każdemu najlepsze dlań miejsce („the right man in the right place”): osoby nie są *wymienialne* jak pionki; podczas naboru przedkładać bilans zdolności kandydata nad anonimowy „profil stanowiska” (ustalony na podstawie *wcześniejszego* doświadczenia).
14. „Sym-patia”: tu, w znaczeniu nadanym jej przez Perlisa jest przeciwstawiona a-patii i em-patii. Chodzi o *dzielenie się* opiniami i poglądami, o *konfrontację* myśli, a nie o bierność albo zbyt pochopną akceptację cudzego punktu widzenia.
15. Podejście holistyczne: syntetyczne i globalne spojrzenie na każdą sytuację, postreganą w układzie jej powiązań.
16. Biegunowość: niekoniecznie trzeba wybierać między dwiema lub więcej skrajnościami, ale starać się je *łączyć*, mając na względzie korzyści, jakie dają różne, uzupełniające się wzajemnie punkty widzenia.
17. Osobiste włączanie się: odejść od neutralności zwanej „obiektywną”, nie wahać się przed „dołożeniem ręki”, używając całego bogactwa swojej *subiektywności* i intuicji.
18. Pozytywna agresja: *dobrze rozegrany* konflikt może być na prawdę produktywny: może się stać źródłem poruszenia, ożywienia, współzawodnictwa, twórczości...

19. Twórczość: unikać odtwarzania tego, co już wiadome i już *robione*, a poszukiwać niestannie oryginalnych innowacji.

20. Jednostka w grupie: grupa, przedsiębiorstwo czy instytucja, nie powinna „przytłaczać” jednostki, lecz pozwolić jej *realizować się*, we własnym rytmie i wraz z jej zasobami albo specyficznymi możliwościami.

## Słownik

Niektóre z zamieszczonych tutaj terminów zostały szczegółowo omówione w rozdziale 4, poświęconym teorii self. Poza tym wiele z nich przywołano w rozdziale poprzednim: Dwadzieścia podstawowych pojęć Gestaltu.

Słowa angielskie podano kursywą.

### Definicje i komentarze

#### A

**Agresywność:** (z łac. *ad-gredere*, iść ku drugiej osobie; przeciwieństwo *re-gredere*, cofać się, iść do tyłu; zbliżone do *pro-gredere*, postępować, iść naprzód). W Gestalcie, podobnie jak dla współczesnych etologów (badaczy zachowań w świecie zwierzęcym), kontrolowana agresywność jest „popędem życia”, nie zaś (jak dla Freuda) „popędem śmierci”; niezbędna jest ona do aktywnej asymilacji świata zewnętrznego, pozwala uniknąć introjekcji: jabłko trzeba najpierw pogryźć i przeżuć (zniszczyć), by można je było potem strawić; zanim przyjmie się podsuwane idee, trzeba je wcześniej poddać krytyce.

**Asertywność:** afirmacja siebie, zgodna z adekwatnym poczućciem własnej wartości, bez przechwalania się ani fałszywej skromności. Obrona swych interesów lub swego punktu widzenia, bez lęku i bez odnawiania prawa do tego innym ludziom.

nia, bez lęku i bez odnawiania prawa do tego innym ludziom. (Synonimem „asercji” jest afirmacja.)

**Awareness:** całościowa świadomość w bieżącej chwili, uwaga obejmująca ogół własnych doznań cielesnych i emocjonalnych, płynących z własnego wnętrza i z otoczenia, jak również własne procesy poznawcze. Afirmowany przez Gestaltystów stan czujności zarazem zmysłowej, intelektualnej i intuicyjnej.

**Amplifikacja:** patrz wzmocnienie

(Kontrolowane) Angażowanie się: postawa świadomego zaangażowania w relacji terapeutycznej, zalecana w Gestalcie i zakładająca uważne wykorzystanie *przeciuprzeniesienia* w interesie klienta. Jestem tu w pełni sobą, jako osoba stanowiąca całość i autentyczna, ale nie jestem tu dla siebie, lecz dla klienta, z którym mogę się częściowo podzielić moimi odczuciami.

#### B

**Bigunowość:** Gestalt dąży raczej do harmonijnej integracji przeciwnych *biegunów*, które dopełniają się we wszelkich ludzkich zachowaniach (na przykład agresywność i czułość, męskość i kobiecość), niż do eliminowania jednego na korzyść drugiego, czy też złudnego poszukiwania „nie-złotego” środka między szarości przytępionych uczuć.

#### C

**Cleveland:** jeden z głównych Instytutów Terapii Gestalt w USA. Chronologicznie założony jako drugi (1954 r.), ale będący najważniejszym pod względem oddziaływania opracowanych tu teorii. Pracowali tu m. in.: Laura Perls, P. Goodman, I. From,

E. i M. Polster, J. Zinker, E. i S. Nevis itd. Do chwili obecnej w Instytucie w Cleveland kształciło się ponad 800 osób (z czego połowa na intensywnym stażu letnim, trwającym 250 godzin).

**Cowichan:** pod koniec 1969 r. 76-letni Perls kupił rybacki motel położony na brzegu jeziora Cowichan na wyspie Vancouver (Kanada), gdzie wraz z gronem swych uczniów z Esalen założył Gestalt-kibuc. Mieszkał tam zaledwie sześć miesięcy, ponieważ zaraz potem wyjechał do Europy i zmarł w drodze powrotnej, w Chicago.

**Cykl kontaktu:** podstawowe pojęcie w Gestalcie, rozwinięte przez Goodmana w jego *teorii self*: W każdym działaniu wyróżnia on *cztery główne fazy*: prekontakt, nawiązanie kontaktu, pełny kontakt i postkontakt (inaczej – wycofanie). Pojęcie cyklu zostało przejęte przez wielu autorów, takich jak Zinker, Polster, Karzeff, Salathe, Ginger i inni. Karzeff wyróżnia siedem faz: doznanie, uświadomienie (*awareness*), mobilizacja energii, działanie, kontakt, spełnienie, wycofanie. Ginger opisuje ich pięć: pre-kontakt, *włączenie*, kontakt, *wyłączenie*, asymilacja. Przerwanie lub zakłócenia w prawidłowym przebiegu cyklu zwane są często mechanizmami „oporu”.

**Czółenko mentalne:** przepływ „tam i z powrotem” pomiędzy rzeczywistością *zewnątrzną* (postrzeganą społecznie) i rzeczywistością *wewnętrzną* (przeżycie fenomenologiczne lub wyobrażenie), pomiędzy emocją a werbalnym uświadomieniem (między sercem i głową), pomiędzy codziennym życiem klienta a sytuacją metaforycznie przedstawioną w czasie sesji TU i TERAZ, pomiędzy teraźniejszością a przeszłością itd. Termin *czółenko* ma w Gestalcie szerokie zastosowanie.

## D

**Defleksja:** jeden z mechanizmów „oporu” (termin zaproponowany przez Polsterów): defleksja polega na unikaniu kontaktu

poprzez wypaczenie i skierowanie doznania w stronę strefy mentalnej (intelektualizacja) albo przez maskowanie agresji (humorem czy ironią). Może więc chodzić o *ucieczkę od TU i TERAZ* we wspomnieniu, projekty, abstrakcyjne rozważania itp., co Perls uważał za „intelektualną masturbację” (*mind fucking*) lub „brzydy” (*bullshit*).

**Doświadczenie:** Gestalt prezentuje podejście egzystencjalne i oparte na doświadczeniu, zachęcając, by samemu żyć, doświadczać, odczuwać (*to experience*) czy też świadomie próbować (*to experiment*), początkowo *symbolicznie*, sytuacje, jakich się obawiamy lub pragniemy. (Pasywne – *doświadczam*; aktywne – *robię doświadczenie*, eksperymentuję.)

## E

**Egotyzm:** „mechanizm *oporu*” o dość szczególnym charakterze: sztuczny przerost ego, mający wzmocnić narcyzm i zachęcić do brania osobistej *odpowiedzialności*, by przygotować do autonomii. Chodzi więc o tymczasową „podpórkę terapeutyczną”. W czasie terapii Gestalt – podobnie jak w przypadku „nerwicy przeniesieniowej” w trakcie psychoanalizy – jest to etap przejściowy, który należy *przezwyciężyć*.

**Empatia:** zdolność do identyfikowania się z kimś, do odczuwania tego, co on odczuwa, do postawienia się na jego miejscu. Zachwalaną przez Carla Rogersa *em-patię* przeciwstawiał Perls *sym-patii*, kiedy to terapeuta pozwala sobie istnieć w pełni, w swojej *odrębności*, ofiarowując w ten sposób klientowi *partnertę* i umożliwiając autentyczną relację „JA-TY”.

**Esalen:** miejscowość w Kalifornii, 300 km na południe od San Francisco, siedziba najsłynniejszego ośrodka „nowych terapii” zwanych „humanistycznymi”. Perls spędził tu wiele lat i tutaj właśnie rozstrząsał terapię Gestalt, czyniąc z niej po trosze swego rodzaju „spektakl”.

## F

**Feed-back:** „informacja zwrotna”, odpowiedź regulująca, wywołana przez sytuację. W terapii grupowej często prosi się uczestników o *feed-back* po zakończeniu pracy indywidualnej: celem takiego działania może być uzupełnienie informacji, pozwalające na lepsze uświadomienie ze strony *klienta* kończącego pracę; najczęściej jednak *feed-back* służy przede wszystkim *osobie*, która go *wypowiada*, zachęcając ją do wyrażenia swych odczuć, tzn. osobistego *echa*, jakie wywołała w niej dana sytuacja; przygotowuje się w ten sposób ewentualną późniejszą pracę tej osoby.

**Figura/tło:** podstawowe pojęcie psychologii Gestalt (czyli psychologii postaci), które przeszło do terapii Gestalt. Osoba źródła powinna wyraźnie dostrzegać figurę dominującą w danej chwili (czyli Gestalt), która pełnego znaczenia nabiera dopiero przez odniesienie do *tła*, do dalszego planu: jak krzyk na placu zabaw odróżnia się od krzyku nocą na ulicy.

**Forma (i treść):** „Znaczący” i „znaczony”. Gestalt podkreśla znaczenie *procesu* i formy: *sposobu*, w jaki coś mówimy czy robimy, często nieświadomie lub przedświadomie; sposobu, który wzbogać lub neguje zamierzoną *treść* tego, co *mówimy* lub *robimy* (jak wyraża się w intonacji, wyrażeniach, postawach, gestach itd.).

## G

**Głos:** praca dotycząca głosu jest w Gestalcie sprawą zasadniczą, ponieważ sposób mówienia jest tak samo ważny, jak to, co dana osoba mówi. Głos stłumiony, „drewniany” czy przerywany zdradza czasem stan ducha różny od tego, co klient wyraża werbalnie, i staje się w ten sposób ważną wskazówką do pracy. Wyrabianie umiejętności asertywnego (z uzasadnioną pewnością siebie, bez fanfaronady) wyrażania siebie jest wykorzystywane w grupowej terapii Gestalt.

**Goodman Paul:** jeden z pierwszych uczniów Fritza Perlisa, twórcy terapii Gestalt. Był pisarzem polemistą, nadał kształt rękopisowi Perlisa, redagując znaczną część fundamentalnego dzieła *Gestalt Therapy*, będącego przede wszystkim prezentacją *teorii self*. Zmarł w 1994 r.

**GT:** skrót oznaczający Gestalt Therapy czyli terapię Gestalt.

## H

**Hiperwentylacja:** technika wzmożonego i/lub przyspieszonego oddychania, stosowana głównie w metodach takich jak bioenergetyka, rebirthing, *oddychanie holotropiczne* (Grof), mająca na celu uwolnienie warstw podkorowych poprzez „oszołomienie” kontroli korowej wywołane nadmiernym natlenowaniem krwi. Uwolnienie wypartych emocji często powoduje *katharsis*, któremu niekiedy towarzyszy tężyłka. W terapii Gestalt nie stosuje się tego typu *sztucznej* techniki, zauważa się jednak czasem samoistną hiperwentylację wywołaną silnym wzruszeniem.

**Holizm, holistyczny:** (z gr. „*holos*”: cały, ten, który dotyczy całości); Perlisa głęboko zafascynowała holistyczna teoria J. C. Smutsa, jednego z inicjatorów Ligi Narodów, który w 1926 r. opublikował dzieło *Holizm i ewolucja*, oparte na myśli Darwina, Bergsona, Einsteina i Teilharda de Chardin.

**Homeostaza:** ogólna zasada *samoregulacji* organizmów żywych (odczuwanie temperatury, głód, pragnienie...). Perlis kładzie duży nacisk na to pojęcie, uwydatniając je zwłaszcza w poświęconym wydanej pracy *The Gestalt Approach*.

**Hot seat:** dosłownie „gorące/parzące miejsce/ krzesło” lub „siodełko” (odp. „być na cenzurowanym”). Ulubiona – zwłaszcza od 1964 r., w „okresie kalifornijskim” – technika Perlisa. Perlis

prosił klienta, aby podszedł i zajął miejsce w fotelu obok terapeutę (*hot seat*), przez większość czasu naprzeciwko pustego krzesła (*empty chair*), na którym mógł sobie wyobrazić tę czy inną osobę (na przykład swojego ojca) i zwracać się do niej.

## I

**Id:** w rozumieniu gestaltowskim jedna z trzech głównych „funkcji” *self*, obejmującego ponadto *ja* i *osobowość*. Zgodnie z funkcją *id self* funkcjonuje na ogół na *początku cyklu*, w okresie zwanym *pre-kontaktem*. Według niektórych autorów, asymilacja (post-kontakt) odbywa się także, w sposób nieświadomy, zgodnie z funkcją *id*.

**Impas:** termin, którego Perls używa w odniesieniu do psychicznego zablokowania, sytuacji pozornie bez wyjścia, pozwalającej przypuszczać, że doszliśmy do „sedna” problemu.

**Inscenizacja:** rozmyślne odegranie na zewnętrznej scenie tego, co nieświadomie rozgrywa się na „scenie wewnętrznej”, by lepiej się temu przyjrzeć, by uwydatnić to, co jest ukryte, a następnie to coś zwerbalizować. Inscenizacja (lub „wprowadzenie w akcję”) jest więc *przeciwstawną* impulsywnemu *acting-outowi*, który prowadzi do snuć, uniemożliwiając werbalne uświadomienie, zastępując je „porywem”, trudnym do analizowania.

**Insight:** „oświecenie” czyli nagłe uświadomienie sobie, spowodowane silnym przeżyciem wewnętrznym: „ach tak, rozumiem!”. Perls nazwał to również „satori”.

**Introjekcja:** jeden z klasycznych mechanizmów *oporu*, polegający na „połykaniu w całości” myśli lub zasad innych ludzi, bez ich uprzedniego „przetrawienia” i przyswojenia sobie w indywidualny sposób. Chodzi zwłaszcza o używane w każdym tradycyjnym systemie wychowawczym wyrażenia typu „trzeba, musisz...”. na

przykład „nie trzeba publicznie okazywać swoich uczuć”, „nie należy się masturbować (nawet w odosobnieniu)”.

## J

**Ja:** *self* może funkcjonować w trzech „trybach”: *id*, *ja*, *osobowość*. *Ja* jest funkcją czynną, co oznacza, że jestem świadomy swoich potrzeb i biorę odpowiedzialność za swoje wybory. Utrata funkcji „ja” (czyli *ego*) jest często nazywana „oporem”.

**Ja/ty:** aluzja do publikacji Bubera (*Ja i Ty*, 1923 r.), wyraża autentyczną bezpośrednią relację osoby z osobą (*sympatia*), zalecaną przez Perlsa, także w sytuacji terapeutycznej.

**Jak:** z punktu widzenia zasadniczej teorii fenomenologicznej Gestalt zajmuje się bardziej tym *jak*, niż tym *co i dlaczego*, to znaczy, że obserwuje przede wszystkim *proces* i *formę* (na przykład ton głosu, rytm słów) na równi z treścią zdań. Dwa słowa kluczowe w Gestalcie to „*now and how*”: *teraz i jak*.

## K

**Katharsis:** uzewnętrznienie uczucia, niekiedy spektakularne (złość, krzyki, szloch...), umożliwiające ewentualne *odragowanie* (emocjonalne rozładowanie wyzwalające dawny uraz), po którym następuje odprężenie lub oddramatyzowanie. W Gestalcie *katharsis* nie jest obiektem systematycznych poszukiwań, natomiast czasem pojawia się ono jako wynik *wzmocnienia*. Prawie zawsze pociąga za sobą werbalizację, ułatwiającą zintegrowanie.

**Kibuc-group:** zastosowanie zasad Gestaltu we wspólnocie mieszkającej razem *przez* średni lub dłuższy czas (od kilku dni do wielu miesięcy). Sesje terapeutyczne sensu stricto na przemian ze *wspólną* pracą, nauką czy rozrywką pozwalają na wykorzystanie doświadczenia terapeutycznego w grupie. Perls przyznawał kolej-

no pierwszeństwo terapii *indywidualnej*, terapii *w grupie*, a potem terapii *we wspólnocie* (zob. Cowichan).

**Klient:** „osoba, która korzysta z czyichś usług w zamian za wynagrodzenie”. Termin ten nie ogranicza się do stosunków handlowych. Jest powszechnie używany w sektorze społecznym i w psychoterapii: jego konotacja jest mniej medyczna i zawiera aspekt *współdziałania*, inaczej niż słowo *pacjent* (osoba, która „cierpi lub „znosi”, z elementem *bierności*). Klient ponosi *odpowiedzialność* za swoje wymagania („klient jest królem”, „klient nasz pan”).

**Konfluencja:** osłabienie funkcji *self*, zniesienie *granicy* między klientem a jego otoczeniem. Jeden z czterech klasycznych *mechanizmów oporu*. Matka i niemowlę znajdują się w *zdrowej konfluencji* (bliskiej symbiozie), ale dwunastoletnie dziecko niezdolne oddalić się od matki cierpi na konfluencję *patologiczną*. Podobnie dorośli, którzy identyfikują się z doktryną sekty.

**Kontakt:** pojęcie centralne w terapii Gestalt. Prawidłowy cykl zaspokajania potrzeb często jest nazywany *cyklem kontaktu* (lub *kontaktem-wycofania*). Terapia odbywa się w *kontakcie granicznym* między organizmem a jego otoczeniem. Kontakt tworzy się między mną a innymi, ale również między różnymi aspektami mnie samego (myśli, uczucia, doznania).

**Kontakt graniczny:** pojęcie zasadnicze w Gestalcie. Terapia odbywa się w *kontakcie granicznym* między klientem a jego otoczeniem (zwłaszcza terapeutą): tu właśnie można dostrzec zaburzenia w kontakcie i w prawidłowym cyklu zaspokajania potrzeb (*opory*). Przykładem, a zarazem metaforą kontaktu granicznego jest skóra: oddziela mnie ona od otoczenia, a zarazem mnie scala.

**Kontinuum świadomości:** nieustanny *przebieg* wrażeń, uczuć myśli, stanowiący *tło*, na którym odcinają się pojawiające się kolejno główne *figury* naszej uwagi. U osób cieszących się do-

bytn zdrowiem psychicznym przebieg ten jest *swobodny i regularny*.

**Kształcenie:** *kształcenie* w odróżnieniu od *nauczania*, jest „kształtowaniem” (Gestaltung), czyli *procesem* aktywnym, prowadzącym do *prze-kształcenia* podmiotu.

## M

**Mandala:** w sanskrycie znaczy „okrąg”. Jest to symboliczny *rysunek* (lub *obraz*), rozplanowany zazwyczaj na okręgu lub w kwadracie, wykorzystywany w wielu wschodnich filozofiach przy medytacji, w poszukiwaniu prawdy wewnętrznej. Badania *mi mandali* zajmował się głównie C. G. Jung. Część gestaltystów posługuje się symbolicznym przedstawianiem graficznym uczuć i sytuacji, a także wieloma technikami wywodzącymi się z *mandali*.

**Marzenia na jawie:** klient zachowuje pewną kontrolę nad treścią obrazów i skojarzeń, inaczej niż *we śnie na jawie*, gdzie „dowodzenie” przejmują podświadomość, narzucając niejako obrazy i scenariusz z wnętrza.

**Masaż S. G. M.:** „*sensitive Gestalt massage*” (rozwinęty przez Amerykankę Margaret Elke). Chodzi o technikę komunikacji niewerbalnej ukierunkowanej na *awareness* doznań cielesnych obu partnerów, którzy kolejno dają i otrzymują. Ma na celu m. in. *połączenie* mentalnego obrazu ciała i lepsze uświadomienie *kontaktu granicznego*.

**Metafora:** Gestalt chętnie posługuje się językiem metaforycznym – werbalnie, mową ciała lub przekazem artystycznym.

**Mikrogesty:** drobne *automatyczne*, zazwyczaj nieświadome gesty (na przykład bębnienie palcami rąk czy poruszanie palcami



stóp, pojawiający się „tik” lub wyraz twarzy, bawienie się pierścionkiem itp.). Uświadomienie, a następnie *wzmocnienie* takich gestów często pozwala klientowi nadać im znaczenie *symboliczne*, otwierając bogate drogi *skojarzeń*.

**Monodram:** technika psychodramy, proponowana przez Moreno i często stosowana przez Perlisa, polegająca na tym, że *sam klient* odgrywa kolejno różne role odnoszące się do sytuacji, o której mówi. Może w ten sposób rozmawiać na przykład z różnymi częściami swego ciała czy też nawiązać wyobrazony dialog z jednym z rodziców, w którym sam udziela odpowiedzi, jakie sobie wyobraza, jakich się boi lub których pragnie (w ten sposób prowadzi dialog ze swym rodzicielskim *imago*).

## N

**Niedomknięty (Gestalt, praca):** nagromadzenie *niedomkniętych Gestaltów*, świeżych lub dawnych, jest według Perlisa jedną z przyczyn nerwicy. Terapia będzie więc polegać przede wszystkim na *zakończeniu niedomkniętych lub zastępych Gestaltów*, tzn. na wyjaśnieniu pozostających w zawieszeniu problemów (na przykład poczucie niekompetencji, „praca” nad niekończącą się żalobą).

**Nieświadomość:** w Gestalcie nie neguje się – oczywiście – znaczenia zjawisk nieświadomych, nie stanowią one jednak *głównego punktu* oparcia dla działania terapeutycznego. Bazuje ono bowiem na dających się zauważyć objawach widocznych w sferze cielesnej, emocjonalnej czy mentalnej: celowo rozpoczyna się od powierzchni, by potem dotrzeć do głębszych *nie uświadamianych* warstw.

**Now and how:** „teraz i jak”, dwa z czterech kluczowych słów w Gestalcie (które w języku angielskim tworzą rym: „Now and

how; I and thou” = „teraz i jak”, „JA i TY”). Wyrażają one w skrócie pełną i autentyczną relację między dwiema osobami w TU i TERAZ sytuacji terapeutycznej: „jak to jest między nami tu-i-teraz?”.

## O

**Obiekt przeniesieniowy:** u Winnicotta przedmiot, któremu dziecko *naadało znaczenie emocjonalne*, substytut matki pełniący funkcję samouspokojenia (na przykład pluszowy zwierzak czy też róg kocyka lub poduszki). W *szerszym* znaczeniu (używanym w Gestalcie), każdy przedmiot symbolizujący nieobecną osobę, do której jesteśmy przywiązani.

**Odczuwanie ciała:** świadomość (*awareness*) odczuć ciała spowodowanych *bodźcami zewnętrznymi* lub płynących z jego *wnętrza* (uczucie ucisku, „kłoda” w żołądku, „kula” w gardle itp.) jest często wykorzystywana jako *punkt wyjścia* do głębszej pracy. Ze swej strony terapeuta zwraca uwagę na *odczucia swego własnego ciała*, co umożliwia mu uświadomienie sobie i wykorzystanie przeciwrzucenia.

**Opór:** pojęcie zasadnicze w Gestalcie. Chodzi przede wszystkim o rozpoznanie „*oporów*”, które stanowią przeszkodę w swobodnym przebiegu *cyklu kontaktu*, czyli cyklu zaspokajania potrzeb oraz „*rozwijania*” *self*. Do klasycznych mechanizmów oporu należą: konfluencja, introjekcja, projekcja i retrofleksja.

**Osobowość:** zob. *ja*. *Funkcją osobowości self* jest „werbalne wyobrażenie, jakie człowiek tworzy na swój temat”, *obraz samego siebie*, w jakim się rozpoznaje: na przykład „jestem tym, kto lubi spokój”. Jest to więc funkcja *integrująca* doświadczenie, podstawa poczucia tożsamości w ciągłości czasowej („Zawsze taki byłem”). Według wielu autorów, osobowość odgrywa rolę *związniczą* przy *końcu cyklu kontaktu*, gdy doświadczenie dobiega końca

ca, w trakcie *wycofania* (asymilacja doświadczenia, które wzbogaci moją osobowość).

## P

**Perls Fritz:** Psychiatra i psychoanalityk, niemiecki Żyd, w wieku 56 lat wyemigrował do Stanów Zjednoczonych; uznawany za twórcę terapii Gestalt. Zmarł w 1970 r. (patrz rozdz. 3).

**Perls Laura:** Ż domu Lore Posner. Psycholog i psychoanalityk, żona Fritza. Spotkali się u Goldsteina, którego była uczennicą. Była tancerką i muzykiem, toteż podkreślała rolę sztuki i ciała w Gestalcie. Współpracowała z Perlssem przy redagowaniu jego pierwszej książki, ale sama żadnej książki nie napisała (istnieje zbiór jej artykułów, wykładów i odczytów). Współpracowała z Goodmanem w kierowaniu pierwszymi instytucjami Gestalt: w Nowym Jorku (1952) i w Cleveland (1954). Zmarła w 1990 r.

**Podświadomość:** patrz nieświadomość.

**Polster Erv i Miriam:** słynna para amerykańskich terapeutów Gestalt, uczniów Perlisa. Wyszkoili oni setki ludzi na pięciu kontynentach. Wyształceni w Cleveland, przeprowadzili się potem do Kalifornii.

**Post-kontakt czyli „wycofanie”:** według Goodmana czwarta i ostatnia faza cyklu kontaktu lub zaspokajania potrzeb, zasadnicza faza asymilacji umożliwiająca wzbogacanie *funkcji osobowości*.

**Potrzeby:** Gestalt interesuje się bardziej *potrzebą* niż *pragnieniem*. Potrzeby mogą być organiczne (jedzenie, spanie...), psychologiczne, społeczne lub duchowe: potrzeba przynależności do grupy, potrzeba nadania sensu swemu życiu itd. (Maslow). Nie zawsze są one jasno uświadomione czy bezpośrednio wyrażone.

„Cykl zaspokajania potrzeb” często zostaje przerywany lub zakłócony, a praca gestaltowska ma na celu dostrzeżenie tych przerw, blokad czy zakłóceń (zob. „opory”).

**Pre-kontakt:** według Goodmana pierwsza faza *cyklu kontaktu-wycofanie*. *Self* funkcjonuje zasadniczo według trybu *id* (doznanie, pobudzenie). U osób psychotycznych (i u niektórych nadmiernie zabieganych biznesmenów!) *pre-kontakt* często ulega zaburzeniom lub nie występuje w ogóle.

**Proces:** Gestalt jest terapią, która koncentruje się w o wiele większym stopniu na *procesie* niż na treści, na tym, co właśnie się dzieje TU i TERAZ, na tym *jak*, nie zaś *co*.

**Projekcja:** klasyczna forma *oporu*, polegająca na przypisywaniu drugiemu tego, co dotyczy nas samych: „mam wrażenie, że pana nudzę”, „ma pan obrażoną minę”, itp. Mechanizm oporu zastrzony u paranoików.

**Proksemika:** nauka badająca organizację przestrzeni społecznej i *dystansu społecznego* (Edward Hall, 1966 r.). Temat poszukiwania „właściwego dystansu” w relacji przewija się często przez prace w konwencji Gestalt. Zwyczajowy dystans społeczny jest bardzo różnicowany w zależności od kultury (w Anglii nie należy się nawzajem dotykać, w niektórych krajach latynoskich wręcz przeciwnie).

**Przeciwp przeniesienie:** w wąskim znaczeniu – całość świadomych, a przede wszystkim podświadomych *odpowiedzi terapeutów* wywołanych przez osobę klienta (a zwłaszcza jej *przeniesienie*). W szerszym rozumieniu: wszystko to, co ze strony *terapeutów* może wpływać na relację terapeutyczną. Gestalt proponuje świadome *wykorzystanie w terapii* pewnych procesów przeciwp przeniesienio- wych, tj. *kontrolowane angażowanie* się dla pożytku klienta.

**Przejsie do czynu:** zob. inscenizacja.

**Przeniesieniowy (obiekt lub przestrzeń):** zob. *obiekt przeniesieniowy*. *Przestrzeń przeniesieniowa* (Winnicott) jest przestrzenią gry, *sztuki bądź terapii*, stanem pośrednim między rzeczywistością a wyobrażeniem. Jeśli bije się z kimś podczas sesji terapeutycznej, to jest to realne (a nie wyobrażone) zwarecie, jednak nie atakuje realnego wroga: jesteśmy w przestrzeni „pośredniej”, *przeniesieniowej*, w terapii, która dopuszcza różne *eksperymenty*.

**Psychologia Gestalt:** inaczej *teoria Gestalt* lub też *psychologia postaci*. Kierunek w psychologii, powstały w 1912 r. pod wpływem *fenomenologii* (Ehrenfels, Wertheimer, Koffka, Kohler). Kładzie nacisk zwłaszcza na fakt, że „całość jest różna od sumy poszczególnych części” i zależy od ich wielu wzajemnych oddziaływań. Zwraca uwagę na *subiektywność* percepcji.

**Psychologia humanistyczna:** termin wprowadzony przez A. Masłowa (1954 r.): „Trzecia siła”, ruch będący reakcją na „*dehumanistyczną technokrację*” *psychoanalizy* z jednej strony, a na *behawioryzm* z drugiej. Pozostając w kręgu egzystencjalizmu P. H. dąży do przyznania człowiekowi maksymalnej *odpowiedzialności* za jego wybory i przywrócenia mu jego *wartości* duchowych. Gestalt bezpośrednio nawiązuje do psychologii humanistycznej.

## R

**Retrofleksji. a:** polega na zwracaniu nagromadzonej energii przeciwko sobie samemu (na przykład masochizm lub somatyzacja) lub czynienie samemu sobie tego, co chcielibyśmy, aby robili nam inni (na przykład przechwalanie się).

## S

**Self:** w Gestalcie słowo to nie oznacza określonej jednostki (jak na przykład ego w psychoanalizie), lecz *proces*: to, co się

dzieje w *kontakcie granicznym* między organizmem i jego otoczeniem, umożliwiając *twórcze przystosowanie*. Dlatego *self* może w pewnych sytuacjach (na przykład w chwilach *konfluencji*) zanikać. *Teoria self* nazywane jest opracowanie dokonane przed czterdziestu laty przez Goodmana na podstawie notatek Perlisa.

**Semantyka ogólna:** metoda rozwinięta przez Alfreda Korzybskiego (1933 r.), stawiająca sobie za cel przezwycięzenie *arystotelesowskiej* myśli binarnej (dana rzecz *istnieje* lub *nie istnieje* = zasada *wyłączonego środka*). Korzybski kładzie nacisk na różnicę pomiędzy doświadczeniem i językiem, który jest *polisemiczny* (ma wiele poziomów znaczeniowych): słowo nie jest rzeczą, „mapa nie jest terytorium”. Zarówno Perls, jak i Goodman długo współpracowali z Korzybskim.

**Sen:** dla Perlisa – tak jak dla Freuda – sen jest „królewską drogą” poznania siebie. Podejmując myśl Ranka, Perls uważa każdą osobę czy element snu za *projekcję* samego śpiącego i często proponuje, by je kolejno „ucieleśniać”. Inni autorzy proponują, by traktować sen jako *retrofleksję* (I. From) lub jako *niedomknięty Gestalt* (Ginger). Kombinacja tych różnych podejść często wzbogaca terapię.

**Setting:** termin angielski oznaczający otoczenie, *warunki materialne*, w jakich odbywa się sesja terapeutyczna: twarz w twarz, leżanka terapeutyczna itd. *Setting* może się zmieniać w zależności od stosowanej *metody*, od *terapiuty*, od *klienta* i od *etapu* leczenia. Ma on duży wpływ na przebieg terapii, wpływ, z którego zarówno klient, jak niektórzy terapeuti nie zawsze wystrzegająco zdają sobie sprawę. Sprawy toczą się odmiennie w zależności od tego, czy siedzi się za biurkiem, leży się na kanapie, siedzi się na podłodze na poduszkach itp.

**Socio-Gestalt:** termin zaproponowany przez S. Gingera na określenie gałęzi Gestaltu, stosowanej w odniesieniu do instytu-

cji czy organizacji rozumianych jako całość. Chodzi więc o Gestalt instytucji, nie zaś o Gestalt w obrębie instytucji.

**Stres:** wewnętrzna presja psychiczna – *negatywna lub pozytywna* – związana najczęściej z jakimś przykrym wydarzeniem ze wewnętrznym (konflikt, żaloba itp.), lecz także z każdą sytuacją *zmiany* warunków życia (ślub, wakacje itp.). Opierając się na badaniach Selyego (1956 r.), Holmes i Rahe opracowali *skalę stresu* (1967 r.). Kumulacja stresu *osłabia system odpornościowy* i sprzyja występowaniu chorób (grypa, astma, rak, AIDS itd.). **Wyrażanie emocji** – zalecane przez Gestalt – zmniejsza napięcia i stres, wzmacniając tym samym system immunologiczny.

**Sympatia:** Perls przeciwstawia sym-patię em-patii i a-patii. *Sympatia* oznacza autentyczne zaangażowanie terapeuty w relacji „JA-TY”, osoby z osobą, relacji, w której nie ukrywa się on za swoim statusem.

**Systemowy:** podejście systemowe (von Bertalanffy, 1956 r.; Goldstein, Le Moigne, de Rosnay, Morin) w przeciwieństwie do racjonalistycznej myśli newtonowsko-kartezjańskiej traktuje każdy problem jako „ogół jednostek które wzajemnie na siebie oddziałują”. Gestalt jest podejściem systemowym, bada bowiem wzajemne oddziaływanie w *polu* organizm/otoczenie. Inne zastosowanie systemowości w psychoterapii to *systemowa terapia rodzin* (szkoła Palo Alto: Bateson, Watzlawick).

**Sytuacja nieświadoma:** zob. nieświadomy

## T

**Transfer (przeniesienie):** w psychoanalizie, intensywna relacja uczuciowa między pacjentem i terapeutą, która częściowo powieliła postawę z dzieciństwa; *nerwica przeniesieniowa* jest głównym

motorem leczenia. W Gestalcie, oczywiście, także obserwujemy wiele *spontanicznych* zjawisk przeniesieniowych, które wykorzystuje się w *miarę potrzeb*, jednak nie rozwija się sztucznie *nerwicy przeniesieniowej*, powodującej uzależnienie od terapeuty. Przeciwnie przeniesienie terapeuty jest w równym stopniu wykorzystywane jak przeniesienie klienta. Przesadny transfer może odbywać się kosztem autentycznej relacji między osobami. Przykład transferu: zamiast zwracać się bezpośrednio do terapeuty, klient nieświadomie zwraca się do swojego ojca (zatem w przeniesieniu istnieje niewidoczny „ktoś trzeci”).

**Transpersonalny:** terapia może być *intrapersonalna* (analiza konfliktów *wewnętrznych*), *inter-personalna* (badanie relacji *po między* osobami) lub *trans-personalna* (uwzględniająca zbiorową podświadomość oraz ezoteryczne więzi łączące rodzaj ludzki z kosmosem, *ponad* jednostkami ludzkimi). Gestalt uwypukla ten czy inny aspekt lub *wszystkie trzy naraż*, w zależności od stylu terapeuty i potrzeb klienta.

**Tryb pośredni:** dla Goodmana zgodnie z grąmatyką grecką, tryb – zarazem *czynny i bierny* – funkcjonowania *self*. Występuje przede wszystkim w fazie zwanej „pełnym kontaktem”, jednocześnie *czuciowej i ruchowej*. Klient jest jednocześnie *podmiotem i przedmiotem* swego działania. Na przykład: „my do siebie mówimy”.

**Tu i teraz:** ang. „*here and now*”; łac. „*hic et nunc*”. Perls woła mówić o „tu i jak” (*now and how*), opisując przebiegający *proces* w działaniu lub wzajemnym oddziaływaniu. Gestalt często był definiowany jako „terapia tu-i-teraz”.

**Twórcze przystosowanie:** termin określający wzajemne *aktywne i zindywidualizowane* oddziaływanie (nie zaś bierne i uległe dostosowanie się), jakie zachodzi w *kontakcie granicznym* pomiędzy zdrową osobą a jej otoczeniem. Każdy żyje w swoim *stylu*, ale liczy się ze swoim środowiskiem.

## U

**Unikanie (mechanizm unikania):** określenie równoznaczne z „mechanizmem obronnym”, „utrata funkcji ego” czy „oporem”.

## W

**Własny styl:** Gestalt stanowi bardziej sztukę niż naukę i zachęca, by każdy człowiek (klient i terapeuta) szukał swego *własnego* stylu życia, oryginalnego, twórczego przystosowania, zamiast na próżno stosować niewzruszone reguły czy „przepisy”.

**Wprowadzenie w czyn (przejsięcie do czynu):** zob. inscenizacja.

**Wycofanie (inaczej „post-kontakt”):** według Goodmana czwarta i ostatnia faza *cyklu kontaktu*, umożliwia asymilację doświadczenia (*funkcja osobowości self*) oraz buduje poczucie *tożsamości*. Zbyt gwałtowne lub zbyt powolne wycofanie (*konfluencja*) jest często oznaką zaburzenia, które utrudnia osiągnięcie autonomii.

**Wyłączenie się:** według Gingera jest to czwarta faza *cyklu kontaktu*, faza ważna i delikatna, poprzedzająca *asymilację* (patrz rozdz. 4).

**Wzmocnienie (amplifikacja):** klasyczna dla Gestaltu technika polegająca na zachęcaniu klienta do wzmocnienia automatycznych gestów, doznań (nawet bólu) czy spontanicznych uczuć, aby stały się one *wyraźniejsze* i by klient lepiej je sobie uświadamiał: w pewnym sensie ogląda się je jakby „przez lupę”, by je dokładnie zobaczyć.

## Z

**Zjawisko Zeigarnik:** od nazwiska rosyjskiej psycholog, która badała mobilizującą presję mentalną spowodowaną nieokreślonym poczuciem, że mamy *do skończenia jakiegoś zadanie*. Wykorzy-

stywana w pedagogice (uczymy się lekcji w przeddzień wieczorem) i reklamie (dla podtrzymania uwagi: „jutro zdjęję pończoszkę”). Zbyt częste „niedomykanie Gestaltów” jest jednak przyczyną nerwicy.

**Zinker Joseph:** współczesny amerykański Gestaltysta, artysta malarz i muzyk, były wykładowca instytutu w Cleveland, uczeń Pelsa, znany ze swojej pracy nad twórczością w Gestalcie, jak również ze swoich prac na temat Gestaltu par.

## Wybrana bibliografia polska

- CHU V. *Psychoterapia Gestalt*. Łódź, Kanon, 1993
- DAVIDSON I. *Tu i teraz: uzdrawianie chrześcijańskie a terapia Gestalt*. Kraków, M, 1996
- EICHEMBERGER W. *Pomóż sobie, daj światu odetchnąć*. Warszawa, Agencja Wydawnicza Tu, 1995.
- KAWALEROWICZ A. *Terapia osób z zaburzeniami charakteru* (według Garry'ego Yonteffa). W: *Rezonans i dialog* (nr 5): *Ciało i charakter* (pod red. J. Santorskiego), Warszawa, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, 1995
- KERNER J. I. *Ciało w procesie terapii Gestalt*. Warszawa, Wydawnictwo Pusty Obłok, 1991
- LEVITSKI A. *Zasady i praktyki terapii Gestalt*. Nowiny Psychologiczne, 6-7, 1993
- MELLBRUDA J. *Teoria i praktyka terapii Gestalt*. W: *Terapia grupowa w psychiatrii* (pod red. H. Wardaszkó-Łyskowskiej)
- MELLBRUDA J. *Terapia Gestalt*. W: *Materiały do nauczania psychologii*, seria IV, t. 5, Warszawa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1967
- PASSONS W. *Zastosowanie terapii Gestalt w poradnictwie*. Warszawa, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1986 (materiały szkoleniowe do użytku wewnętrznego)
- PERLS F. *Cztery wykłady*. W: *Psychologia w działaniu* (pod red. K. Jankowskiego) Warszawa, Czytelnik, 1981

SCHOEN S. Uwagi o gestaltowskiej odpowiedzialności i bud-  
dyzmem nieprzywiązywaniu się. W: *Rezonans i dialog* (nr 7): *Dy-  
namika uzdrawiającego spotkania* (pod red. J. Santorskiego),  
Warszawa, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, 1993

TANAŁSKA A. Relacje Ja-Ty w terapii Gestalt. W: *Nowe zjawi-  
ska w psychoterapii* (pod red. M. Lis-Turlejskiej), Warszawa, Ja-  
cek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, 1991

YONTEFF G. Dialog w terapii Gestalt. W: *Rezonans i dialog:  
Zakończenia kontaktu w pomaganiu* (pod red. J. Santorskiego),  
Warszawa, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1988 (na pra-  
wach rękopisu)

ZINKER J. Twórczy proces w terapii Gestalt. Warszawa, Jacek  
Santorski, 1989 (materiały szkoleniowe Laboratorium Psycho-  
edukacji, na prawach rękopisu). Przez pstrhoterapię ku duchowej  
edukacji. Tom I Bioenergetyka i Gestalt; Tom II Gestalt i medy-  
tacja (wybór opracowań), Warszawa, Stowarzyszenie Buddyjskie  
Zen CZOGIE w Polsce, 1983 (do użytku wewnętrznego).

#### Wybrana bibliografia francuska

DELISLE, G. *Les troubles de la personnalité, perspective gestal-  
tiste*. Montreal, Le Reflet 1991

DELISLE, G. *La relation d'objet en Gestalt-thérapie*. Montreal,  
Le Reflet 1998

DELISLE, G. *Vers une psychothérapie du lien*. Montreal, Le Re-  
flet 2001

GINGER, S. La Gestalt-thérapie [...] dans la pratique hospita-  
lière ss. 279-304 w: *Former à l'hôpital*, HONORÉ B. i in., Toulo-  
use, Privat, 1983

GINGER, S. La Gestalt: une troisième voie? (ss. 53-71)  
w: *Le Développement personnel et les Travailleurs sociaux*. VA-  
NOYE, GINGER (RED.) Paryż, E. S. F 1985

GINGER, S., GINGER, A. *La Gestalt, une thérapie du contact*.  
Paryż, Hommes et Groupes (wyd. pierwsze 1987) wyd. szóste  
2000

GINGER, S. *La Gestalt, l'art du contact*. Marabout, Brusselsa  
1995, wyd. piąte 2001

JOUVER, M. *Le sommeil et le rêve*. Paryż, Odile Jacob 1992  
JUSTON Didier. *Le Transfert en psychanalyse et en Gestalt-  
thérapie*. Lille, La Boîte de Pandore 1990

MARC, E. *Le Guide pratique des Nouvelles Thérapies*. Paryż.  
Retz (wyd. pierwsze 1982) wyd. trzecie 1988

MASQUELIER, G. *Vouloir sa vie. La Gestalt-thérapie aujo-  
urd'hui*. Paryż, Retz 1999

PETT, M. *La Gestalt, Thérapie de l'ici-maintenant*, Paryż  
(wyd. pierwsze: Retz, 1980) wyd. piąte: E. S. F. 1996

ROBINE J. M. *La Gestalt-thérapie*. Éd. Morisset, Paryż 1994

#### Wybrana bibliografia angielska

CLARKSON P. *Gestalt Counselling in Action*. Londyn, Sage 1989

CLARKSON P. & MACKENW J. *Fritz Perls*. Londyn, Sage 1993

CLARKSON P. *The Therapeutic Relationship*. Londyn, Whurr  
1995

ENRIGHT J. – *Enlightening Gestalt*. Mill Valley, Pro Telos 1980  
ERSKINE R., MOURSUND J. *Integrative Psychotherapy in Action*.  
Londyn, Sage 1988

FAGAN J., SHEPHERD I. *Gestalt Therapy Now*. Nowy Jork, Har-  
per & Row 1970

FAGAN J., SHEPHERD I. *What is Gestalt?* Nowy Jork, Harper &  
Row 1970

FEDER B., RONALL R. *Beyond the Hot Seat*. Nowy Jork, Brun-  
ner/Mazel 1980

GAINES J. *Fritz Perls Here and Now*. Milbrae, Celestial Arts 1979  
GINGER S. I IN. – *International Glossary of Gestalt Therapy*. Pa-  
ryż, FORGE, 1995

HYCNER R., JACOBS L. *The healing Relationship in Gestalt  
Therapy*. N. Y. GT. Journal.

LATNER J. *The Gestalt Therapy Book*. Nowy Jork, Bantam Bo-  
oks 1972



- LEVITSKY, PERLS, F. *Group Therapy Today: Styles, Methods and Techniques*. Atherton 1969
- NARANJO C. *The Techniques of Gestalt Therapy*. Berkeley, SAT Press 1973
- MULLER M. V. *Intimate Terrorism: the Deterioration of Erotic Life*. Nowy Jork, GT. Journal. 1995
- NARANJO C. *Gestalt Therapy: the Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism*. Nevada City, Gateways 1993
- NEVIS E. *Organizational Consulting: a Gestalt Approach*. Nowy Jork, Cleveland Press 1988
- OAKLANDER V. *Windows to Our Children*. Moab, Real People Press 1978
- PERLS F., HEFFERLINE R., GOODMAN P. *Gestalt Therapy*. Nowy Jork, Julian Press 1951
- PERLS F. *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method*. Durban, 1942; Londyn, 1947.
- PERLS F. *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Real People Press 1969
- PERLS F. *In and Out the Garbage Pail*. La Fayette, Real People Press 1969
- PERLS F. *Legacy from Fritz*. Palo Alto, Science & Behavior Books 1975
- PERLS F. *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Nowy Jork, Bantam Books 1973
- PERLS Laura. *Living at the Boundary*. Highland, NY, *The Gestalt Journal* 1992
- POLSTER E. & M. *Gestalt Therapy Integrated*. Nowy Jork, Vintage Books 1973
- POLSTER E. *Every Person's Life Is Worth A Novel*. Nowy Jork, Norton & Company 1987
- POLSTER E. *A Population of Selves*. San Francisco, Jossey-Bass 1995
- POLSTER Miriam. *Eve's Daughter, the Forbidden Heroism of Women* 1992
- SHEPARD M. Fritz: *an Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*. Nowy Jork,
- Saturday Review Press 1975
- SIMKIN J. *Mini-lectures in Gestalt Therapy*. Albany, Word Press 1974
- SMITH E. - *The Growing Edge of Gestalt Therapy*. Nowy Jork, Brunner/Mazel 1976
- STEVENS B. *Don't Push the River*. Moab, Real People Press 1970
- STEVENS J. *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. Moab, Real People Press 1971
- STEVENS J. *Gestalt is*. Nowy Jork, Bantam Books 1975
- STOEHR T. *Here, Now, Next: Paul Goodman and the Origins of Gestalt Therapy*. GIC 1994
- THE GESTALT JOURNAL: 2 tomy rocznic, od 1978, Highland, Nowy Jork
- WHEELER G. *Gestalt Reconsidered: a New Approach to Contact and Resistance*. Nowy Jork, Cleveland Press 1991
- ZINKER J. *Creative Process in Gestalt Therapy*. Nowy Jork, Brunner/Mazel 1977
- ZINKER J. *In Search of Good Form*. Gestalt Institute of Cleveland 1994
- ZINKER J. *In Search of Good Form. GT with Couples and Families*. San Francisco, Jossey-Bass 1994

## Informacje praktyczne

Doświadczasz życiowych trudności... *cierpienia czy różnych kłopotów*, przejściowych bądź chronicznych, przytłacza cię: zmęczenie, smutek, samotność, żaloba, przesadna nieśmiałość, niepokój, depresja; wzburzenie, niemożność skupienia się na jednym działaniu czy myśli; impulsywność, napady złości, trudności seksualne lub emocjonalne, problemy z dziećmi, rodzicami, z pracodawcą; problemy z gospodarowaniem pieniędzmi lub z jedzeniem (anoreksja, bulimia); choroba fizyczna lub psychosomatyczna; trudna do podjęcia ważna decyzja itp.

A może po prostu „dobrze się czujesz w swojej skórze”... lecz chciałbyś *maksymalnie wykorzystać cały swój potencjał*: być bardziej twórczym, bardziej przedsiębiorczym, pogodniejszym, chcesz się umocnić w swoich duchowych poszukiwaniach, rozwinąć poznanie samego siebie i innych, wzbogacić swój związek i w ogóle swoje relacje itp.

Albo jeszcze inaczej, *pracujesz w zawodzie wymagającym kontaktów z ludźmi*: jesteś wychowawcą-specjalistą, pracownikiem opieki społecznej, pielęgniarzem, psychologiem, lekarzem, nauczycielem, instruktorem, osobą odpowiedzialną za stosunki międzyludzkie w jakiejś organizacji, pastorem itp., a chcesz pogłębić i wysubtelnić swoje zrozumienie i oddanie bliżniemu za pomocą „narzędzia, jakim jest Gestalt”, dostosowując je do własnej osobowości, czy wręcz chciałbyś sam *zostać psychoterapeutą*...

Jak się do tego zabrać?  
Od czego zacząć?

Terapia indywidualna czy terapia w grupie?

Jeśli nic nie wiesz o Gestalcie ani o psychoterapii, możesz wziąć udział w *wykładzie* (z demonstracją lub bez) albo – jeszcze lepiej – w „dniu kontaktu”; pozwoli ci to osobiście, zgodnie z twoimi własnymi decyzjami, uczestniczyć w kilku krótkich sekwencjach „pracy” i wyrobić sobie dokładniejsze pojęcie o *procesie kontaktu* proponowanym przez Gestalt.

Aby uzyskać głębsze *rozpoznanie* lub mieć możliwość *rozwoju osobistych zasobów*, możesz wziąć udział w trwającej dwa lub trzy dni grupie otwarcia. Większość tych treningów nie zakłada wstępnie żadnego szczegółowego tematu, możesz więc wprowadzić doń to, co cię aktualnie porusza – z dowolnej dziedziny – i starać się nieco wyrazić jej to zobaczyć z pomocą terapeuty (lub terapeutów) prowadzącego grupę.

Każdy uczestnik wyraża się we własnym imieniu, *gdy tego chce*, i trwa to bardzo różnie: od kilku minut nawet do godziny. Na ogół zaczyna się od mówienia, później można zostać poproszonym o zmianę miejsca, o zwrócenie się do kogoś, o rysowanie itp. Zawsze ma się *pełną swobodę* przyjęcia lub odrzucenia każdej propozycji trenera. Każdy pracuje w swoim rytmie i na wybrane przez siebie tematy. Można nawet pozostawać biernym, jako świadek milcząco uczestniczący „sercem”. Wszystko, o czym się mówi w grupie jest objęte „wspólną tajemnicą”, i zazwyczaj wszyscy dochowują dyskrekcji.

Oczywiście, możesz także konsultować się z terapeutą *indywidualnie* – co wydaje się prostsze i zwyczajniejsze, choćby przez swoje podobieństwo do korzystania z porady lekarza czy psychologa. Być może o pewnych osobistych czy intymnych trudnościach wygodniej ci będzie mówić w atmosferze poufności. Terapeuta przyjmie cię bez osądzania, nawiąże z tobą bezpośredni i ciepły kontakt. Uważnie cię wysłucha, ale nie będzie cię onieśmielać „zasklepiając się w milczeniu”.

Terapeuta powie ci, jakie są jego ogólne odczucia, kiedy cię słucha. Może ci zaproponować serię *spotkań wspierających* albo właściwą *psychoterapię* – co wiąże się z pewnymi zobowiązaniami, obejmującymi regularne kontakty przez pewien czas: na przykład jedna godzina tygodniowo przez ileś miesięcy (*od kilku miesięcy do dwóch czy trzech lat, w zależności od przypadku*). Może również zaproponować pracę w grupie: grupa często okazuje się cenną pomocą. Inne osoby wyrażają własne troski, często mniej lub bardziej bliskie naszym, czujemy się więc mniej osamotnieni, otoczeni klimatem ciepła i tolerancji, stworzonym przez psychoterapeutę gestaltystę. Zamiast poczucia ośmieszenia (którego czasami z góry się obawiamy), czujemy się lepiej rozumiani i nawiązujemy przyjaźnie. Tak naprawdę, często łatwiej jest *zaczynać* w grupie niż od indywidualnych spotkań, ale o tym, oczywiście, każdy rozstrzyga samodzielnie.

Najciekawszym sposobem jest *kombinacja obu tych form: terapia indywidualna*, (na przykład godzina tygodniowo) + *terapia w małej grupie* (na przykład jeden wieczór co dwa tygodnie lub jeden weekend w miesiącu). Wymaga to jednak nieco więcej czasu... i pieniędzy (patrz dalej – średnie opłaty). Połączenie obu form (u tego samego terapeuty) wyraźnie jednak przyspiesza i pogłębia pracę; grupa pozwala wypróbować wiele sytuacji i mocniej pobudza emocje; praca indywidualna często pozwala doprecyzować i zasymilować treści zgodnie z własnym rytmem.

Równie dobrze można *zacząć* od indywidualnych spotkań, a potem dołączyć do grupy, albo na odwrót, zacząć od grupy, a *później* kontynuować pracę na sesjach indywidualnych – tak samo, naturalnie, jak można zadowolić się jedną z tych form! Niektórzy terapeuci praktykują tylko w jeden sposób, ale większość potrafi zaferować oba. Można także pracować indywidualnie z jednym, a uczestniczyć w grupie prowadzonej przez innych terapeutów – to jednak wymaga pewnej ostrożności, koniecznej, by uchronić się przed zbyt dużym rozproszeniem i unikaniem niewygodnych kwestii.

Jak wybrać sobie terapeuta?  
Jakie podjąć środki ostrożności?  
Jakich gwarancji oczekiwać?

Chodzi tu o kwestię *kluczową*, gdyż wybór właściwego terapeuty jest ważniejszy niż wybór właściwej metody!

Można się *dowiedzieć*, czy terapeuta kształcił się w renomowanej instytucji, czy korzysta z supervizji. Najprościej *zapytać go o to wprost*. Naprawdę, dobry, dobrze wykształcony terapeuta nie ma nic do ukrycia.

W razie wątpliwości, nie wahać się zatelefonować do stowarzyszenia (*Societe Francaise de Gestalt*) lub bezpośrednio do instytutu, w którym terapeuta się kształcił. Sam tytuł „psychoterapeutę” nie jest jeszcze chroniony prawem francuskim, każdy więc może się za takiego podawać, bez ryzyka, że będzie za to ścigany sądownie!

Francuski związek zawodowy psychoterapeutów (*Federation Francaise de Psychotherapie*) w porozumieniu z instytucjami międzynarodowymi (European Association for Psychotherapy) aktywnie walczy o specyficzną dla psychoterapii legislację.<sup>1</sup>

*Zanim dokona się ostatecznego wyboru* na długie miesiące intensywnej i poufnej pracy, można w każdym razie *spotkać się z dwoma czy trzema terapeutami*. W takim kontakcie trzeba się czuć dobrze i mieć poczucie bezpieczeństwa. U niektórych terapeutów pierwsze spotkanie (nawiązanie kontaktu) jest bezpłatne.

Pierwsze kontakty? Co mu powiedzieć?

Drobiazgowe przygotowania do pierwszego spotkania nie są konieczne; lepiej być spontanicznym i improwizować.

<sup>1</sup> Podobnie jak we Francji, również w Polsce status zawodowy psychologa jak i psychoterapeuty nie jest prawnie uregulowany. Trwają prace nad ustawą o tym zawodzie. Tymczasem można sprawdzić, czy psychoterapeuta posiada licencję któregoś z renomowanych ośrodków szkoleniowych tworzących zazwyczaj wokół konkretnej orientacji terapeutycznej. (przyp. red.)

Na ogół sprecyzujemy wtedy swoje motywacje: czego poszukujemy? Jakich doświadczamy trudności? Jakich spodziewamy się rezultatów?

Możemy wspomnieć o naszych wcześniejszych doświadczeniach w pracy nad sobą (jeśli takie były), czy też zasygnalizować, że bierzemy leki. Zazwyczaj nie jest wskazane, by jednocześnie korzystać z dwóch psychoterapii *indywidualnych* (na przykład jedna psychoanalityczna i druga terapia Gestalt). Jest natomiast możliwe, by uczyć się na psychoanalizie i równolegle na terapię Gestalt *w grupie*, lecz takie połączenie musi być zgodne z zasadami pracy obu psychoterapeutów.

Oczywiście, wszystko, o czym powiedzieliśmy w trakcie sesji, objęte jest ścisłą *tajemnicą zawodową*. Jeśli posyłacie na terapię własne dziecko, terapeuta zachowa daleko idącą dyskrecję co do zwierzeń dziecka podczas sesji i poda wam tylko bardzo ogólne informacje; wysłucha was jednak z wielką uwagą.

Czy mój wiek jest przeszkodą?

Nie! Terapię Gestalt można podjąć w każdym wieku: niektórzy terapeuci są bardziej przyzwyczajeni do pracy z *małymi dziećmi* lub z młodzieżą. Można również zacząć terapię w podeszłym wieku: stąd wielu klientów zasięga porady, by stawic czoła trudnościom związanym z przejściem na emeryturę.

Rozumie się, że styl terapii bywa zróżnicowany się w zależności od wieku klienta (lecz także jego poziomu wykształcenia i od osobowości). Terapia w mniejszym lub większym stopniu polegać może na wymianie słownej albo, przeciwnie, doceniać inne środki wyrazu: rysunek, gra, ruch, kontakt fizyczny itp.

Jak długo może trwać terapia?

Bardzo trudno to ocenić z góry: wszystko zależy od twoich problemów, twojej osobowości, twoich celów... i od zwyczajów psycho-terapeutów! Przeciwnie, pogłębiona terapia indywidualna trwa od ro-

ku do kilku lat, przyjmując, że odbywamy jedną około godzinną sesję tygodniowo, co daje około 40 godzin rocznie (uwzględniając wakacje, nieobecności, choroby itp.), czyli w sumie ponad 100 godzin. Niektóre terapie trwają jednak krócej, a są przy tym równie skuteczne (niekiedy już po sześciu miesiącach stwierdza się poważne i trwałe zmiany); inne przeciwnie, dopiero po wielu miesiącach zaczynają przynosić wyraźne efekty.

Połączenie sesji indywidualnych z terapią *w grupie* na ogół odzwierciedla przyspiesza ten proces; grupa ułatwia mobilizację w obszarze ciała i emocji – co oddziałuje na głębokie struktury mózgu. Terapia w grupie często umożliwia pracę z koterapeutami obojga płci, a to wzbogaca poznanie i możliwość wykorzystania różnych interwencji.

Można także podjąć terapię „wspierającą”, krótszą i bardziej powierzchowną, właściwą na przykład w sytuacji, gdy chcemy, aby ktoś pomógł nam podjąć trudnej próbie (jak załoba, rozłóżka, bezrobocie, itd.). W pewnych przypadkach wystarczy kilka spotkań, by wyzwolić pozytywny proces radzenia sobie z problemem (zobacz: intensywny trening dwu lub trzydniowy).

Ile mnie to będzie kosztować?

Czy jest to objęte ubezpieczeniem?

Ceny każdy terapeuta ustala wedle uznania: różnicują się one zależnie od doświadczenia, kompetencji, czy specjalizacji terapeuty, jak również od usytuowania gabinetu.

Oto, dla orientacji, przeciętne stawki stosowane w 2001 r. w krajach frankofońskich:

Srednia cena w 2001 r.	Godzina psychoterapii indywidualnej	Dzień 6-8 godz. treningu intensywnego
Francja	35 – 75 €	75 – 120 €
Belgia	30 – 50 €	75 – 100 €
Kanada	75 \$ CDN	100 – 200 \$ CDN
Szwajcaria	80 – 120 FS	100 – 140 FS

Do dzisiaj, psychoterapia jako taka nie jest we Francji objęta ubezpieczeniem społecznym. Jedynie lekarze mają prawo przepisać w karcie choroby serię – na ogół limitowaną – spotkań terapeutycznych. Lecz przeważnie ich honoraria znacznie przekraczają kwoty pokrywane przez ubezpieczenie społeczne – które bazują na „normalnych” konsultacjach, trwających 10 – 20 minut, podczas gdy psychoterapia trwa dłużej niż dwa razy tyle... Niektóre towarzystwa ubezpieczeniowe obejmują psychoterapię, nawet jeśli nie prowadzi jej lekarz.

Zasiegniętej informacji. Ustawodawstwo różnicuje się zależnie od kraju. Spodziewamy się większej elastyczności, zważywszy, że wcześniej podjęta psychoterapia może w przyszłości oszczędzić wielu kosztów medycznych.<sup>2</sup>

Nierzadko, pierwsze spotkanie (nawiazanie głębszego kontaktu przed podjęciem decyzji) będzie bezpłatne.

Jakie ponoszę ryzyko?  
Czy są przeciwwskazania?

Podstawowe ryzyko wywodzi się z błędnego wyboru „terapeuty”: patrz wyżej. Szarlatani, bez wystarczającego wykształcenia nie należą do wyjątków.

Dobrze prowadzona przez kompetentnego terapeuta terapia nie przedstawia sobą żadnego ryzyka: może co najwyżej powstać pewne zaburzenie równowagi między klientem i jego współmałżonkiem, gdyż ten ostatni może się poczuć zdezorientowany. Jeśli wyłaniają się jakies prawdziwe problemy, to znaczy, że już wcześniej się w cichości „wykluwały”, a terapia jedynie *przyspieszyła* proces rozpadu związku. Bardzo wiele par zauważyło natomiast,

<sup>2</sup> Sytuacja psychoterapii polskiej jest nieco zbliżona do francuskiej. W ramach ubezpieczenia można otrzymać do kilku sesji terapeutycznych w ośrodkach, które zawarły kontrakty z NFZ na świadczenie takich usług. Dalsze sesje – jeśli są wskazane i klient chce kontynuować terapię – są nie-  
stety pełnopłatne. Przeciętne ceny wahają się od 50 do 150 PLN za godzinną sesję. Dzień treningu kosztuje około 150 – 200 PLN. (przyp. red.)

że w efekcie terapii ich więzi wzmocniły się i pogłębiły; korzyści znacznie przewyższają skutki uboczne... ale częściej mówi się o tych ostatnich, gdyż są bardziej spektakularne! Gdy jedno z partnerów rozpoczyna terapię, w niektórych wypadkach może być dobrze, żeby w tym samym czasie drugie też się nad sobą pomyślało, ale niech lepiej robi u innego terapeuty; pozwoli to uniknąć zamieszania w trójkącie między terapeutą a dwoma klientami; mogą też oboje razem podjąć terapię dla par.

Czy mogę zapewnić pomoc mojemu dziecku?  
Mojemu współmałżonkowi?

Naturalnie, możesz poprosić o terapię dla dziecka, ale wymaga to *wyrażonej* zgody jego samego, inaczej terapia będzie nieskuteczna. Terapeuta (lub terapeuta) na ogół przyjmie je *samo*, nawet jeśli to rodzic je przyprowadził. Najważniejsze, aby dziecko miało pełną swobodę wyrażania, i mogło porozmawiać z terapeutą bez obecności dorosłych, w tym i rodziców. Nie obawiajcie się, terapeutci są przyzwyczajeni do różnych dziecięcych fantazji i nie wezmą „za dobrą monetę” wszystkiego, o czym dziecko opowiada (zwłaszcza terapeutci dziecięcy)! Postępy nie będą natychmiastowe; może się nawet zdarzyć, że przez pewien czas zaobserwujemy przejściowe pogłębienie pewnych problemów, wynikające z tego, że dziecko czuje się „ważne”: podobnie jak wtedy, gdy otworzymy ranę, by ją wyleczyć, albo kiedy idziemy do dentysty. Bądź więc cierpliwy...

Jeśli współmałżonek chce terapii (lub się na nią zgadza), ważne jest, by umówił się *osobiście*, a nie za twym pośrednictwem. Dobrze jest dać mu adresy *wielu* terapeutów, aby poczuł, że *wybor* zależy od niego. *Narzucony* terapeuta nie będzie skuteczny.

Chcielibyśmy odbyć terapię dla par

Jest na to wiele sposobów:

– Każdy z osobna odbywa terapię *indywidualną*, przy czym każde ma swojego terapeuta.

– Oboje *wspólnie* korzystają z jednego lub z pary terapeutów. W takim – najbardziej klasycznym – przypadku, niektórzy terapeuci uzgadniają kilka dodatkowych sesji indywidualnych dla każdego z partnerów, aby dać im możliwość wyrażenia pewnych spraw, o których osoby pozostające w związku wolą nie wspominać w obecności partnera. Takie zwierzenia są naturalnie objęte tajemnicą.

– Oboje przez kilka dni *wspólnie uczestniczą w intensywnym treningu*, jak w swego rodzaju „rekoalekcjach”, by się rozegnać w stanie swojego związku.

– Oboje razem uczestniczą w *treningu dla par*. Zatem praca odbywa się w grupie, w której wszystkich obowiązuje zachowanie tajemnicy. Niektóre pary przychodzą, by przezwyciężyć swoje trudności, a nawet po to, by „godnie się rozstać”, nie ponosząc nadmiernych szkód. Inne pary przychodzą, by ulepszyć i wzbogacić już i tak zadowalającą relację. Taka mieszanka rozmaitych przypadków jest często bardzo korzystna i otwiera niespodziewane perspektywy.

Mamy problemy w naszej instytucji,  
w naszym przedsiębiorstwie

W takim przypadku nie chodzi już o „terapię”, lecz o *interwencję psychospołeczną*. Problemy czy zmartwienia mogą być wszelakiego rodzaju: konflikty lub kryzys instytucjonalny; zmiana profilu lub planowana restrukturyzacja; pobudzenie kreatywności itp. (patrz: rozdział o *socio-Gestalcie*).

Osoba przeprowadzająca tego rodzaju interwencję powinna specjalizować się w tego typu działaniach, wymagających szczególnej ostrożności, pozwalającej uniknąć niepotrzebnego zaniechania. Należy uzyskać wcześniejszą zgodę dyrekcji i przedstawicieli załogi. Interwencja może być doraźna (jeden lub kilka kolejnych dni) bądź regularna, rozłożona na jakiś czas (jeden lub kilka dni w miesiącu bądź w kwartale).

Kształcenie: chcę zostać zawodowym terapeutą Gestalt  
Jak tego dokonać?

*Warunki przyjęcia na szkolenie (lub wstępne wymogi) różnią się nieco w zależności od instytucji czy szkół.*

Szkolenie praktyków Gestaltu (w zakresie psychoterapii, działań psychospołecznych czy dla potrzeb przedsiębiorstw) na ogół zakłada:

- Pewną osobistą *dojrzałość* (średnia wieku wśród uczących się wynosi we Francji blisko czterdziści lat, a kandydaci poniżej trzydziestki należą do wyjątków),

- Pogłębioną *terapię osobistą* (indywidualną lub w grupie, a najlepiej obie),

- Poziom wykształcenia „*matura + 3*”, czyli: magisterium z psychologii lub pedagogiki, dyplom zawodowy z zakresu medycyny lub psychosocjologii, przygotowujący do takich zawodów jak: wychowawca specjalista, pracownik pomocy społecznej, pielęgniarz, specjalista w zakresie praktyk paramedycznych, psycholog, lekarz, nauczyciel, specjalista kształcenia dorosłych, konsultant w przedsiębiorstwie, kierownik kadr itp. Dopuszczalne są tu pewne odstępstwa.

- *Praktykę w swoim zawodzie* (na przykład minimum dwa lata),
- *Egzamin wstępny lub konkurs w wybranej szkole* czy instytucji, w formie: rozmowy kwalifikacyjnej, stażu selekcyjnego albo próbnego roku. Wymaga się ogólnej wewnętrznej równowagi, elastyczności i otwartości na ludzi, dynamizmu i kreatywności, zdolności do osobistego zaangażowania, głębokiego, a zarazem kontrolowanego itp.

- *Podstawowe szkolenie* trwa od 3 do 4 lat i jest rozłożone w czasie: w sumie *minimum 600 godzin* w formie okresowych zgrupowań (na przykład pięć cztero- lub pięciodniowych sesji w roku) albo intensywnych sesji (na przykład trzy tygodnie latem przez dwa kolejne lata – po roku próbnym).

Obejmuje ono *wykłady teoretyczne i metodologiczne*, przyswojenie pewnej ilości *technik*, *praktyczne eksperymentowanie*, trena-



wanie pod kontrolą superwizora, omawianie przypadków, itp., jak również napisanie i obronę *pracy* końcowej. Wszystko to dzieje się w atmosferze stałego osobistego zaangażowania.

Szkolenie podstawowe może być poszerzone *kształceniem zaawansowanym*, trwającym dwa lata lub więcej, które obejmuje regularną *superwizję*, wykłady pogłębiające wiedzę (psychopatologia, teoria przeniesienia itd.) lub specjalistyczne (terapię dziecięce, małżeńskie, choroby psychiczne, interwencje w przedsiębiorstwie, itp.).

W sumie, pełne wykształcenie psychoterapeuty Gestalt zajmuje faktycznie co najmniej 2000 godzin (w ciągu 5 do 7 lat), włączając w to:

- osobistą psychoterapię,
- szkolenie teoretyczne i metodologiczne
- praktykę z klientami kontrolowaną przez superwizora (minimum 1000 godzin).

Koszt takiej edukacji waha się w zależności od instytutu (rzędu 15 do 20 000 FF rocznie, często płacone w kilku ratach)<sup>3</sup>. Niektóre szkolenia mogą być finansowane przez pracodawcę w ramach dokształcania ustawicznego (instytucjach takich jak szpitale, domy poprawcze, przedsiębiorstwa itp.)

Dyplomy wydawane na zakończenie szkolenia mają charakter prywatny, bowiem specyficzny zawód psychoterapeuty nie jest jeszcze we Francji *oficjalnie* uznany (jest natomiast uznawany w Austrii i w Anglii, niezależnie od zawodu psychologa czy lekarza). W praktyce jednak dyplomy te honorowane są przez rozmaite organy administracji publicznej i prywatnej. Po trzech latach stałej praktyki, kontrolowanej przez superwizora, młody terapeuta może prosić o przyjęcie do Stowarzyszenia (*Societe Francaise de Gestalt „SFG”*), które skupia członków wywodzących się z różnych instytutów i reprezentujących różne kierunki kształcenia. Może on też zwrócić się o wpisanie na listę Związku (*Syndicat National des Praticiens de la Psychotherapie „SNPPsy”*)

<sup>3</sup> W Polsce koszt całościowy takiego szkolenia może wynosić od kilku do kilkudziesięciu tysięcy złotych.

i umieszczenie w Roczniku (*Annuaire*) tego organu; może również wstąpić do federacji (*Federation Francaise de Psychotherapie “PFdP”*) i być wpisanym do Rejestru Psychoterapeutów (*Registre National des Psychotherapeutes*).

W 2001 r. było we Francji około *tyśiąca dyplomowanych praktyków*. Większość z nich pracuje w prywatnych gabinetach i przyjmuje klientów na sesjach *indywidualnych*. Niektórzy prowadzą również terapię w *grupie*. Inni wyspecjalizowali się w pracy z pewną kategorią klientów (dzieci lub młodzież, pary, chorzy psychicznie, osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania się itd.). Kilku z nich pracuje jako instruktorzy lub konsultanci w przedsiębiorstwach. W chwili obecnej nie ma w tym zawodzie bezrobocia... dla dobrze wykształconych praktyków.

## FORGE

### Międzynarodowa Federacja Organizacji Kształcących w zakresie Terapii Gestalt lista członków

Kraj	Miasto	Nazwa instytucji	Adres e-mail
Belgia	Brusela	Integration	gestaltintegration@skynet.be
	Gandawa	Multi-Di-Mens	info@multidimens.be
Brazylia	Sao Paulo	Instituto Sedes Sapientiae	lilian.frazao@uol.com.br
Dania	Kopenhaga	Gestaltterapiapens Institut	gestaltterapiap@kursus.dk
Hiszpania	Barcelona	Escuela del Taller de GT de Barcelona	zoa@gestalt.es
Niemcy	Frankfurt	Inst. für Organisationsberatung Arbeitskreis Kritische GT	igor_gestalt@compuserve.com
Francja	Paryz	Ecole Parisienne de Gestalt SAVOIR-Psy	schumannsorge@gestaltleben.de
	Paryz	FORGE	gonzague.masqueller@wanadoo.fr
Kanada	Montreal	Centre de Intervet. Gestaltiste	combeau.michele@wanadoo.fr
Malta	Malta	GT Psychotherapy Institute Malta	forge@gestaltcomprehensive.com
			gdelsie@ciggestalt.com
Meksyk	Guadalajara	Integro	pecotic@waldoner.net.mt
	Xalapa	Centro de Estudios de Investi	pecotic@waldoner.net.mt
Norwegia	Oslo	Norsk Gestaltinstitut	integro@megared.net.mx
Polska	Kraków	Instytut Terapii Gestalt	amescua@xal.megared.net.mx
Rosja	Moskwa	Gestalt Institute of Moscow	daan.baalen@os.telia.no
	Moskwa	Instytut GT i Psychodramy	gestalt@gestalt.pl
			greathlo@rambler.ru
	St. Petersburg	Gestalt Institute of St. Petersburg	nfont@online.ru
			bozenkova@mtu-net.ru
Serbia	Belgrad	Petersburg	natasha.lebedeva@adl.ioffe.ru
Szwecja	Sztokholm	Gestalt-Academy of Scandinavia	etain@yandex.ru
			pecotic@waldoner.net.mt
USA	Los Angeles	GT Associates Training	info@gestaltakademini.se
			sweetritia@aol.com
	San Francisco	Los Angeles	
		GT Institute San Francisco	morgan@gestaltinstitute.com
Wielka Brytania	Londyn	Physis	petrushka.c@dal.pipex.com
Włochy	Florenca	Istituto Gestalt Firenze	
	Rzym	Ass. Sviluppo Psi. dell'Individuo e della Comunità	paolo.quattini@tin.it
	Rzym		igf.roma@iname.com
			aspic@mclink.it

FORGE – [www.gestaltinstitute.com/forge](http://www.gestaltinstitute.com/forge)

## Pierwszy w Polsce Instytut Terapii Gestalt

Do informacji praktycznych za zgodą autora książki dołączamy informację o Instytucie Terapii Gestalt<sup>4</sup> w Krakowie.

Od 20 lat korzystamy z teorii i praktyki koncepcji Gestalt w pracy z naszymi klientami.

Obecnie nasz Instytut jako jedyny ośrodek kształcenia psychoterapeutów Gestalt w Polsce jest członkiem EAGT<sup>5</sup> i FORGE<sup>6</sup>, co potwierdza wysokie standardy naszej pracy. Są one zgodne z zasadami deontologii zawodu psychoterapeuty.

Prowadzimy terapię indywidualną, terapię par, grupową, zaburzeń odżywiania się (anoreksja i bulimia) oraz interwencje kryzysowe.

Więcej aktualnych informacji o działalności Instytutu i literaturze na temat terapii gestalt w języku polskim znajdziesz, Czytelniku, na naszej stronie internetowej: [www.gestalt.pl](http://www.gestalt.pl)

W związku z wejściem Polski do Unii Europejskiej zamieszczaamy, również za zgodą autora, listę placówek szkolących w zakresie terapii Gestalt zrzeszonych w FORGE. Dla osób uczących się psychoterapii w instytutach należących do FORGE istnieje obecnie możliwość korzystania na dogodnych warunkach z oferty warsztatowo-szkoleniowej tych instytutów.

<sup>4</sup> Instytut Terapii Gestalt jest krakowskim oddziałem Polskiego Stowarzyszenia Psychologów Praktyków, którego prezesem w latach 1996-2002 była Magdalena Zaleska-Stolzman ([m.zaleska.gestalt@post.pl](mailto:m.zaleska.gestalt@post.pl)) a obecnie jest Katarzyna Węglorz-Makuch ([katarzynamakuch@interia.pl](mailto:katarzynamakuch@interia.pl)).

<sup>5</sup> EAGT – European Association for Gestalt Therapy

<sup>6</sup> FORGE – International Federation of Gestalt Training Organizations.

FORGE – [www.gestaltinstitute.com/forge/](http://www.gestaltinstitute.com/forge/)

► Osoby poszukujące dalszych informacji Autor prosi o bezpośredni kontakt:

183 rue Lecourbe

75015 Paris (France)

tel. + 33 1 53 68 64 58

fax. + 33 1 53 68 64 59

tel. kom. + 33 6 09 76 26 51

e-mail: [ginger@noos.fr](mailto:ginger@noos.fr)



26603

## BIZNES GESTALT -ITG

DZIAŁ WSPÓŁPRACY Z BIZNESEM I ORGANIZACJAMI  
RZĄDOWYMI I POZARZĄDOWYMI

Proponuje:

- szkolenia dostosowane do potrzeb klienta
- cykle szkoleniowe na różnych poziomach zaawansowania
- coaching dla kadry zarządzającej
- kursy doskonalące dla trenerów pracujących w biznesie

Uczymy efektywnego rozwiązywania problemów, pomagamy odkryć twórczy potencjał i poszerzyć umiejętności psychospołeczne niezbędne w zarządzaniu nowoczesną organizacją.

**Gwarancją jakości naszych szkoleń jest wieloletnie doświadczenie w organizowaniu procesu uczenia się dorosłych.**

Pracujemy w oparciu o teorię i praktykę Gestalt, Analizę Transakcyjną, koncepcję zachowań asertywnych i inne, metodami angażującymi uczestników do trenowania praktycznych umiejętności



Kontakt:  
tel/fax: (012) 659 56 60  
e-mail: [gestalt@gestalt.pl](mailto:gestalt@gestalt.pl)  
[www.gestalt.pl](http://www.gestalt.pl)  
Instytut Terapii Gestalt OK PSPP  
30-693 Kraków  
ul. Gwarna 2A

## SZKOŁA TRENERÓW I PSYCHOTERAPEUTÓW

**Instytut Terapii Gestalt** proponuje **trzyetapowy** cykl szkoleniowy dla osób, które decydują się **profesjonalnie zajmować psychoterapią**.

Nasze standardy szkoleniowe są zgodne z europejskimi, dzięki przynależności do European Association for Gestalt Therapy (EAGT), uznawanej przez European Association for Psychotherapy (EAP) i Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Instytut Terapii Gestalt jest też pełnoprawnym członkiem International Federation of Gestalt Training Organizations - **FORGE**

### ETAP PIERWSZY

#### **Edukacja w zakresie psychoterapii Gestalt**

Roczny program, przygotowujący do udziału w Szkole Trenerów i Psychoterapeutów. Kończy się uzyskaniem świadectwa o ukończeniu kursu doskonalącego.

### ETAP DRUGI

#### **Doskonalenie umiejętności trenerskich i psychoterapeutycznych.**

Dwuletni cykl zajęć pod nazwą „Szkoła Trenerów i Psychoterapeutów”.

Po ukończeniu szkoły i spełnieniu określonych w regulaminie wymagań, można uzyskać certyfikaty

Trenera i/lub Psychoterapeuty.

### ETAP TRZECI

**Supervizja.** Dwuletni cykl spotkań w formie indywidualnej i grupowej supervizji pracy terapeutycznej z klientem. Po uzyskaniu certyfikatu, jest warunkiem jego utrzymania i odnowienia po dwóch latach.

### INFORMACJE:

Instytut Terapii Gestalt  
Oddział Krakowski  
Polskiego Stowarzyszenia  
Psychologów Praktyków  
30-693 Kraków, ul. Gwama 2A



tel/fax: (012) 659 56 60  
e-mail: [gestalt@gestalt.pl](mailto:gestalt@gestalt.pl)  
[www.gestalt.pl](http://www.gestalt.pl)