

# Fritz Perls

**Petrūska Clarkson  
Jennifer Mackewn**

przekład:  
Justyna Giczela



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne  
Gdańsk 2008

Tytuł oryginału: *Fritz Perls*

English language edition published by Sage Publications of London,  
Thousand Oaks and New Delhi

Copyright © Petrůska Clarkson and Jennifer Mackewn

Copyright © for the Polish edition by  
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, sp. z o.o.  
Gdańsk 2005

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana, ani w żaden inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotograficznie, elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim

Zdjęcie na okładce dzięki uprzejmości The Gestalt Journal Press.  
Photo Court

D S W Wrocław  
nr inw.: 300 - 51142

Redaktor pro  
Redakcja me  
Redakcja pol  
Korekta: Gra  
Skład: Piotr C  
Projekt okład



C 61

ISBN 978-83-60083-75-8

Druk i oprawa:  
Mellow Sp. z o.o.  
ul. J. Brożka 3, 30-347 Kraków

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.  
ul. Bema 4/1A, 81-753 Sopot, tel./fax (58) 551 61 04  
e-mail: gwp@gwp.pl, http://www.gwp.pl

## Spis treści

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Podziękowania</b>                                          | 7   |
| <b>Wstęp</b>                                                  | 9   |
| <br>Rozdział 1                                                |     |
| <b>Życie Fritza Perlsa</b>                                    | 15  |
| Wprowadzenie                                                  | 15  |
| Dzieciństwo w Berlinie                                        | 16  |
| Studia medyczne w Berlinie i pierwsza wojna światowa          | 20  |
| Praktyka zawodowa w zakresie neuropsychiatrii (1921–1926)     | 21  |
| Frankfurt (1926–1927)                                         | 22  |
| Wiedeń i Berlin (1927–1933)                                   | 26  |
| Holandia, 1933                                                | 32  |
| Johannesburg, Związek Południowej Afryki                      | 33  |
| Nowy Jork                                                     | 38  |
| Miami, Floryda                                                | 46  |
| Mendocino, San Francisco, Los Angeles i podróż dookoła świata | 47  |
| Instytut Esalen, Big Sur, Kalifornia                          | 49  |
| Cowichan, 1969                                                | 52  |
| Fritz Perls, wielki człowiek                                  | 56  |
| <br>Rozdział 2                                                |     |
| <b>Wkład Perlsa w teorię psychoterapii</b>                    | 59  |
| Holizm                                                        | 61  |
| Teoria pola                                                   | 70  |
| Cykle doświadczania                                           | 80  |
| Kontakt                                                       | 90  |
| Teoria Ja                                                     | 96  |
| Zaburzenia psychiczne                                         | 107 |
| Podsumowanie                                                  | 128 |



|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 3                                                        |     |
| <b>Wkład Perlsa w praktykę terapeutyczną</b>                      | 129 |
| Terapia i proces przemiany                                        | 131 |
| Metody                                                            | 142 |
| Narzędzia terapeutyczne                                           | 148 |
| Twórcze podejście w aktywnym eksperymentowaniu                    | 155 |
| „Opór” i impas                                                    | 175 |
| Sny – królewska droga do integracji                               | 183 |
| Podsumowanie                                                      | 189 |
| Rozdział 4                                                        |     |
| <b>Krytyka i próby jej odparcia</b>                               | 191 |
| Wprowadzenie                                                      | 191 |
| Terapia Gestalt według Koveła                                     | 193 |
| Zarzuty Massona                                                   | 204 |
| Dublin i błędne utożsamianie terapii Gestalt z „Perlsizmem”       | 214 |
| Perls w opinii Yaloma                                             | 223 |
| Podsumowanie                                                      | 230 |
| Rozdział 5                                                        |     |
| <b>Wpływ dokonań Fritza Perlsa</b>                                | 233 |
| Wprowadzenie                                                      | 233 |
| Współtwórca i propagator terapii Gestalt                          | 234 |
| Wpływ Perlsa na praktykę Gestalt                                  | 235 |
| Wpływ Perlsa na teorię Gestalt                                    | 240 |
| Poza Perlseem: rozwój teorii Gestalt po roku 1970                 | 243 |
| Wpływ dokonań Perlsa na ogólną teorię psychoterapii i poradnictwa | 259 |
| Wnioski: idee często przerastają twórcę                           | 275 |
| <b>Najważniejsze pisma Fritza Perlsa</b>                          | 281 |
| <b>Bibliografia</b>                                               | 283 |
| <b>Indeks nazwisk</b>                                             | 301 |
| <b>Indeks haseł</b>                                               | 307 |

## Podziękowania

Autorki i wydawcy chcieliby podziękować wszystkim niżej wymienionym za udostępnienie poszczególnych ilustracji:

- Ryc. 2.3. Gestaltowski test na uzupełnianie – przedrukowano za zgodą Teachers College Press, z: Street, R. F. (1931). *Gestalt Completion Test*, Teachers College Press, Columbia University, New York. Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Ryc. 2.4. Ilustracja zasady figury i tła – przedrukowano za zgodą Gyldendalske Boghandel, z: Rubin, E. (1921). *Visuell Wahrgenommene Figuren*, Gyldendalske Boghandel, København. Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Ryc. 2.5. Wu Chi i Tai Chi – przedrukowano za zgodą Vintage Books (oddział Random House), z: Perls, F. S. (1969). *Ego, Hunger and Aggression*, Vintage Books, New York (wyd. pierwsze w 1947). Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Ryc. 5.1. Cykl świadomość–pobudzenie–kontakt – przedrukowano za zgodą Vintage Books (oddział Random House), z: Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*, Vintage Books, New York (wyd. pierwsze w 1977). Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Ryc. 5.2. Gestaltowski cykl tworzenia i rozpadu – przedrukowano za zgodą Sage Publications, z: Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counselling in Action*, Sage, London. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dołożono wszelkich starań, by uzyskać zgodę na przedruk wszystkich materiałów wykorzystanych w niniejszej książce. Jeśli jednak pominięto jakieś źródła lub przedrukowano materiały bez zgody wydawcy, prosimy o informację, abyśmy mogli jak najszybciej skorygować zaistniałe przeoczenie.

## Wstęp

Fritz Perls jest powszechnie znany jako twórca lub współtwórca terapii Gestalt. Jako psychoterapeuta, nauczyciel i pisarz cieszył się nie tylko dużą popularnością, ale i wzbudzał wiele kontrowersji. Karierę zawodową rozpoczął jako niemiecki lekarz żydowskiego pochodzenia i jako neuropsychiatra z zamiłowaniem do teatru. Wkrótce zainteresował się psychoanalizą, psychologią Gestalt, fenomenologią egzystencjalną, holizmem oraz dokonaniem nowatorskich psychoanalityków, takich jak Karen Horney, Wilhelm Reich i Stack Sullivan. Perls dokonał syntezy pojęć zaczerpniętych z wymienionych dziedzin, odwołując się również do wielu innych, i w ten sposób razem ze swoją żoną Laurą zapoczątkował nowy nurt w psychoterapii, który później wraz ze swoimi współpracownikami określił mianem terapii Gestalt. W latach sześćdziesiątych XX wieku zdobył światową sławę jako czołowy przedstawiciel nurtu humanistycznego i nurtu rozwoju w psychoterapii amerykańskiej, prezentując podczas częstych warsztatów i seminariów praktyczne zastosowanie swych pomysłów.

Dokonania Perlsa wywarły zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na dalszy rozwój terapii Gestalt. Na niewątpliwe uznanie zasługuje jego pierwsza książka – *Ego, Hunger and Aggression* (Ego, głód i agresja) (Perls, 1947/1969a), która stała się podstawą psychoterapii Gestalt. Perls był także współautorem *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (Terapia Gestalt: pobudzanie i rozwój osobowości człowieka) (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973), dzieła uznawanego za główną wykładnię teoretyczną terapii Gestalt. Bez wątpienia Perls zrobił bardzo wiele, by rozpropagować terapię Gestalt, a także by zapewnić jej pozycję



głównej alternatywy dla tradycyjnej psychoanalizy. Prezentacje, zapisy sesji i filmy ukazujące Perlsa podczas pracy znacznie przyczyniły się do wyjaśnienia idei psychoterapii, ukazania zakresu odpowiedzialności ponoszonej przez terapeutę oraz swobodnego upublicznienia jego pracy w sposób dotychczas praktycznie nieznany, z pożytkiem dla następnych pokoleń klientów.

Z drugiej zaś strony Fritz Perls był odbierany jako osoba pretensjonalna, „charyzmatyczna” i lubiąca pozostawać w centrum zainteresowania. Często praktykował nadmiernie aktywny i teatralny styl psychoterapii. Wielu błędnie uznawało ów styl za typowy dla terapii Gestalt i powielalo spektakularne metody pracy Perlsa, pozbawione jednak zarówno klinicznych umiejętności mistrza, jak i jego zdolności twórczych. Dlatego w wykonaniu naśladowców, którym nie udało się uchwycić istoty terapii Gestalt, opracowane przez Perlsa eksperymenty terapeutyczne stały się jedynie sztuczkami albo pełnymi powtórzeniami technikami. A przecież kluczowym aspektem terapii Gestalt jest otwarta postawa terapeuty, który unika naśladowstwa, mechanicznych założeń i bezproduktywnych powtórzeń oraz dąży do twórczych, niepowtarzalnych rozwiązań w każdej konkretnej, niepowtarzalnej sytuacji dla konkretnej, niepowtarzalnej osoby, w danej relacji, w danym polu, w danej chwili. W ten sposób Perls, który współtworzył i spopularyzował psychoterapię Gestalt, przyczynił się też niestety do jej błędnego rozumienia, często sprowadzającego tę metodę do zbioru „aktywnych technik”.

W niniejszej książce opisujemy nie tylko istotny wkład Fritza Perlsa w teoretyczne podstawy psychoterapii Gestalt oraz jego niezwykle żywiołowe wykorzystywanie teorii w praktyce, ale i sposób, w jaki niweczył własne zasługi, utożsamiając swój styl pracy z terapią Gestalt oraz niszcząc jej reputację swoim zachowaniem. Badamy wpływ, jaki Fritz Perls wywarł na późniejszy rozwój terapii Gestalt, oraz znaczenie (często niedoceniane) jego prac dla całości poradnictwa terapeutycznego.

Fritz Perls zmarł ponad dwadzieścia lat temu. Od tamtej pory psychoterapeuci Gestalt stale rozwijali i zmieniali jego metodę,

korzystając z osiągnięć mistrza i jego współpracowników, a równocześnie opracowując i wprowadzając nowe elementy oraz dokonując syntezy pojęć i postaw zaczerpniętych z kolejno pojawiających się teorii. Nowa generacja terapeutów praktykujących Gestalt wyzbyła się nieetycznych zachowań i dla bezpieczeństwa klienta określiła normy etyczne oraz zakres odpowiedzialności ponoszonej przez terapeutę. Mamy nadzieję, że omawiając wkład Perlsa, badając ów „dwuznaczny cień” (Miller, 1989), który rzucił on na szeregi swoich naśladowców, i ukazując zarówno różnorodność, jak i ujemne strony jego pracy, zdołamy przedstawić ewolucję terapii Gestalt oraz jej najnowsze zdobycze w sposób przystępny **zarówno** dla terapeutów praktykujących Gestalt, **jak i** tych wykorzystujących inne podejścia terapeutyczne.

## Układ książki

Kolejność rozdziałów w niniejszej książce jest taka sama, jak w innych pozycjach z serii Twórcy Psychoterapii. Rozdział pierwszy zawiera ogólny zarys życia osobistego i zawodowego Fritza Perlsa. Zwracamy szczególną uwagę na te doświadczenia, poglądy i osoby, które wywarły największy wpływ zarówno na Perlsa, jak i na wypracowane przez niego podejście terapeutyczne. W rozdziale drugim opisano główny wkład Perlsa w teorię oraz przedstawiono nurty i twórców, którzy wpłynęli na poszczególne aspekty jego dokonań. Rozdział trzeci podsumowuje najważniejsze osiągnięcia Perlsa w dziedzinie psychoterapii i doradztwa psychologicznego, a także ilustruje je szczegółowymi przykładami zaczerpniętymi z bezpośredniej pracy Perlsa z klientami. Wykorzystaliśmy w tym celu bogaty zbiór filmów i zapisów sesji pokazowych – zbiór, który jest jednym z ważniejszych elementów spuścizny Perlsa, stanowiąc namacalne świadectwo jego osiągnięć. Jak już wspomniano, Perls spotykał się zarówno z ostrą krytyką i niezrozumieniem, jak i z prawdziwym uznaniem. W rozdziale czwartym analizujemy krytyczne opinie powszechnie znanych autorów i w rzetelny sposób próbujemy znaleźć dla nich



wystarczające uzasadnienie. Wreszcie rozdział piąty stanowi ocenę wpływu Perlsa na późniejszy rozwój i nowatorstwo psychoterapii Gestalt. Zaprezentowano w nim także znaczenie jego osiągnięć dla doradztwa i psychoterapii. Próbuje tutaj również ustalić, które ze stosowanych przez niego pojęć przeniknęły do głównego nurtu psychoterapii.

Kariera Perlsa jako psychoterapeuty trwała około trzydziestu pięciu lat. W tym czasie napisał lub był współautorem sześciu książek i wielu dotychczas niepublikowanych tekstów, wygłosił mnóstwo wykładów i opublikował liczne artykuły. W ramach owej obfitej twórczości Perls często opisywał swoje poglądy na różne sposoby, za każdym razem podkreślając odmienne elementy. W niniejszej książce zawarliśmy te aspekty teoretycznych i praktycznych osiągnięć Perlsa, które naszym zdaniem stale odgrywają ważną rolę w terapii Gestalt i w związku z tym są niezbędne do pełnego zrozumienia tego nurtu. W sytuacji, gdy jest kilka odmiennych wersji konkretnej postawy badawczej czy pojęcia, przedstawiamy pokrótce ich rozwój lub wybieramy dla czytelnika tę wersję, która w naszym odczuciu jest najbardziej zrozumiała i przydatna w praktyce Gestalt; niekiedy zamieszczamy złożony opis danego pojęcia, odwołując się do całości osiągnięć Perlsa. Wszędzie, gdzie zaistniała taka potrzeba, umieszczono odsyłacze do konkretnych książek i artykułów Perlsa, tak więc czytelnik z łatwością odnajdzie omawiane teksty źródłowe.

### Styl przyjęty w książce

Dyskusja poświęcona różnicy między doradztwem a psychoterapią wykracza poza zakres tej książki (zob. Clarkson, Carroll, 1993) i w związku z tym na potrzeby niniejszej publikacji zgodziliśmy się z argumentacją Nelsona-Jonesa (1982), zdaniem którego dotychczasowe próby rozróżnienia między wspomnianymi dziedzinami nie są na ogół zadowalające. Podobnie jak Truax i Carkhuff (1967) stosujemy więc oba terminy zamiennie.

Omawiając prace Perlsa, używamy często obecnie wykorzystywanego terminu „klient” na określenie osoby zgłaszającej się na terapię, zaś w bezpośrednich cytatach zachowujemy używany przez Perlsa termin „pacjent”.

Kiedy słowo „gestalt” odnosi się do nurtu lub dyscypliny, tak jak w wypadku psychoterapii Gestalt, podejścia Gestalt, psychologii Gestalt i tak dalej, stosujemy w pisowni wielką literę. Kiedy zaś funkcjonuje ono jako zwykły rzeczownik lub czasownik, tak jak w wyrażeniach „podczas tworzenia i rozpadu gestaltów”, „usztyniony gestalt”, „usztynianie gestaltu”, stosujemy małą literę, uznając, że słowo „gestalt” w powyższych kontekstach znalazło już swoje miejsce w języku, a w związku z tym nie ma potrzeby zachowywania zasady pisania wszystkich rzeczowników wielką literą, co jest charakterystyczne dla języka niemieckiego.

### Podziękowania

Wiele osób wspaniałomyślnie udzielało nam swojego wsparcia w pracy nad tą książką. Do tych, którym chcemy wyrazić naszą głęboką wdzięczność, należą: nieżyjąca już Laura Perls, Erving i Miriam Polster, Isadore From, Gary Yontef, Ed Nevis, Joe Wysong, Robert Posner, Rae Perls, Renate Gold oraz Gilles Delisle. Wszyscy niezwykle nam pomogli, zgadzając się na wywiady, wypełniając kwestionariusze, dzieląc się wspomnieniami, opowiadając anegdoty i przekazując niepublikowane artykuły oraz dostarczając, a także porządkując dane związane z niniejszą publikacją. Jesteśmy również ogromnie wdzięczni wszystkim teoretykom Gestaltu i innych nurtów psychoterapii, którzy udzielali nam nieocenionych porad. Erving Polster, Gary Yontef, Ed Nevis, Bob Resnick oraz Hunter Beaumont przeczytali pierwszą wersję książki i nanieśli wszystkie niezbędne poprawki, a także udzielili nam wielu cennych wskazówek. Lee McLeod, Malcolm Parlett i Peter Philippson przeczytali nasz rękopis w sposób niezwykle skrupulatny, wers po wersie, poprawiając pozostałe błędy.

Sue Fish, Philip Raby, Patricia Shaw, Derry Watkins, Judy Ryde, Jennifer Elton Wilson, Anne Kearns, Charlotte Sills, Phil Joyce, Caro Kelly, Audrey Vollans, a także wielu innych, czytali poszczególne części rękopisu na różnych etapach jego powstawania i proponowali korzystne zmiany. Wszystkim bardzo serdecznie dziękujemy. Chcemy także podziękować naszym przyjaciołom i współpracownikom z Metanoia Psychotherapy Training Institute, a zwłaszcza asystentkom redaktora, Katherine Pierpoint i Camilli Sim. Redaktorka serii, Windy Dryden, podzieliła się z nami wieloma wnikliwymi uwagami oraz dodawała otuchy w trakcie pisania. Nasza wydawczyni z Sage, Susan Worsey, zawsze służyła nam swoją niezwykłą kompetencją, jak i gorącym wsparciem. Jest też oczywiście wiele innych osób, które na różne sposoby pomogły nam przy pisaniu niniejszej książki – wszystkim serdecznie dziękujemy.

Na koniec pragniemy wyrazić szczególną wdzięczność wobec męża Petrūski, Vincenta Keytera, oraz partnera Jenny, Philipa Raby'ego – za ich głębokie zrozumienie, pomoc i godną podziwu cierpliwość. Nasze dzieło często przysparzało im różnego rodzaju kłopotów.

## Rozdział 1

# Życie Fritza Perlsa

## Wprowadzenie

W niniejszym rozdziale, przedstawiając pokrótce życie Perlsa, zwracamy szczególną uwagę na poglądy, osoby i doświadczenia, które wywarły największy wpływ na podejście terapeutyczne opracowane przez Perlsa przy współudziale Laury Perls i Paula Goodmana. Chcąc się lepiej przyjrzeć wpływom, jakim Fritz Perls ulegał w poszczególnych momentach swojego życia, zawarliśmy w tym rozdziale kilka krótkich dygresji, między innymi na temat teatru, tańca, ruchu i psychodramy; Freuda i klasycznej psychoanalizy; Reicha i terapii ciała; psychologii Gestalt, organizmicznej teorii Goldsteina, zorientowania na pole Wertheimera i teorii pola Lewina; egzystencjalizmu, fenomenologii i Bubera; holizmu, zwłaszcza Smuts; psychoanalizy interpersonalnej (np. Horney, Sullivan); a także religii Wschodu. Silny wpływ na życie Perlsa wywarły również liczne wstrząsy polityczne: pierwsza wojna światowa; powstanie i rozkwit faszyzmu oraz antysemityzmu w Niemczech w latach trzydziestych XX wieku; emigracja do Holandii i do RPA; zmiana szeregów z niemieckich na angielskie w czasie czynnej służby w RPA podczas drugiej wojny światowej; i w końcu – zmiana kontynentu i kultury



w związku z przeprowadzką z RPA do USA w 1946 roku. W życiu Perlsa pojawiło się sporo ważnych osób (zwłaszcza Laura Perls i Paul Goodman), których losy splotły się z jego losem i które w dużej mierze przyczyniły się do opracowania koncepcji psychoterapii Gestalt.

Rozdział pierwszy stanowi swego rodzaju kontekst, niezbędny do omówienia wkładu Perlsa w teorię i praktykę Gestalt, czym zajmujemy się w rozdziale drugim i trzecim; do oceny krytycznych opinii dotyczących jego osiągnięć, czemu poświęcony jest rozdział czwarty; oraz do oszacowania ogólnego wpływu Perlsa na psychoterapię i doradztwo (zob. rozdział piąty)<sup>1</sup>.

## Dzieciństwo w Berlinie

Fritz Perls, a właściwie Friedrich Saloman Perls urodził się 8 lipca 1893 roku w żydowskiej dzielnicy na obrzeżach Berlina jako najmłodsze z trojga dzieci Amelii Rund i Nathana Perlsa. Poród był skomplikowany; wkrótce mały Fritz poważnie zachorował, gdyż jego matka miała kłopoty z naturalnym karmieniem. Ojciec Fritza handlował winem i sporo podróżował, nie wykazując większego zainteresowania własnymi dziećmi. I choć Nathan Perls był dowcipnym, przystojnym i interesującym mężczyzną, jeszcze przed urodzeniem Fritza Amelia zdążyła się rozczarować mężem, zwłaszcza z powodu jego władczej natury i częstych romansów. Starsza siostra Fritza, Grete, wyznała kiedyś, że ojciec chciał rządzić całą rodziną tak, jak rządził w Łoży Masońskiej, w której był Wielkim Mistrzem (Perls, 1969c, s. 250). W stosunku do Fritza Nathan bywał szczególnie szorstki i wrogli, na przemian gardząc nim, ignorując go i tyranizując.

<sup>1</sup> Większość szczegółów biograficznych zawartych w tym rozdziale pochodzi z biografii Perlsa autorstwa Sheparda (1975), ze zbioru anegdot Gainesa (1979), z prywatnych rozmów z osobami, które znały Fritza Perlsa, oraz z jego autobiografii (1969c; pozycja niepublikowana).

Kiedy Fritz miał trzy lata, rodzina Perlsów przeprowadziła się z dzielnicy żydowskiej do modnego wówczas centrum Berlina. Nathan był człowiekiem nowoczesnym i chciał wyrwać się z ograniczeń żydowskiego świata, aby dołączyć do społeczności niemieckiej. Cechowała go postawa antyreligijna, którą próbował narzucić reszcie rodziny. Jednak w tamtym czasie Żydzi dążący do asymilacji, tak jak czynił to Nathan Perls, nie byli w pełni akceptowani przez Aryjczyków. W konsekwencji nie należeli do żadnej z grup społecznych. Nie przedstawiali jednak szukać swojego miejsca, otwarci na nowe pomysły i nowych ludzi. Tak właśnie miało wyglądać dorosłe życie Fritza. I choć w wieku kilkunastu lat oznajmił on domownikom, że jest ateistą, którym zresztą pozostał do końca swoich dni, nie został bynajmniej wychowany w zupełnym oderwaniu od religii – przez pewien czas uczył się hebrajskiego, miał swoją uroczystość: bar micwę, a cała rodzina nadal w ważniejsze święta chodziła do synagogi.

W dzieciństwie Fritz miał prawdopodobnie o wiele lepszy kontakt z matką niż z ojcem. Amelia poświęcała dzieciom mnóstwo uwagi; zawsze sprzątała po synu, co sprawiło, iż w późniejszym życiu stale oczekiwał, że ktoś uporządkuje to, co on nabałagani. Wiele osób uważało, że zwyczaje dorosłego Fritza są godne ubolewania. Niekiedy dochodziło nawet do zawziętych kłótni, kiedy zarzucano mu, że nie potrafi docenić ludzkiej serdeczności (Posner, 1991). Wielką pasją Amelii była sztuka i tę pasję przekazała synowi, zwłaszcza uwielbienie dla teatru. Perls wyrażał się o tym wszystkim niezwykle ciepło: „Mama [...] wiązała ze mną bardzo ambitne plany, w ogóle nie była typem «żydowskiej matki»[...] Jej ojciec był krawcem. Biorąc pod uwagę jej pochodzenie – zainteresowanie sztuką, a zwłaszcza teatrem, wydawało się czymś absolutnie zdumiewającym” (Perls, 1969c, s. 182).

Kiedy Fritz przyszedł na świat, najstarsza córka Nathana i Amelii, Else, miała trzy lata. Niedowidziała i była zawsze uczipiona matki. Być może Fritz żywił wobec siostry urazę, a na pewno za nią nie przepadał, ponieważ wiele lat później napisał, że kiedy usłyszał o jej śmierci w obozie koncentracyjnym, nie był zrozpaczony. Miał za to



bardzo dobry kontakt ze swoją drugą siostrą, starszą od niego o półtora roku Grete: „Byliśmy sobie bardzo bliscy. Grete była chłopczycą, awanturnicą z niesfornymi, kręconymi włosami” (Perls, 1969c, s. 181). Kiedy oboje dorośli, nadal utrzymywali ze sobą kontakt, aż wreszcie Grete pojechała za Fritzem do Nowego Yorku, gdzie przez dziesięć lat opiekowała się nim i jego rodziną. Była szczęśliwa i ogromnie dumna, kiedy Fritz stał się sławny.

Jako małe dziecko Fritz sprawiał wrażenie dosyć szczęśliwego, podczas nauki w szkole podstawowej był nawet najlepszym uczniem w klasie. Jednak od chwili, gdy skończył dziesięć lat, jego pozycja w szkole i relacje z rodzicami bardzo się popsuly. Później napisał (1969c), że rodzice zaczęli go uważać za „nie dobre” dziecko, kiedy w wieku dziesięciu lat włamał się do gabinetu ojca, ukradł złotą monetę przeznaczoną dla Else i kupił za nią znaczki dla kolegi – chrześcijanina, którego przyjaźń próbował sobie zaskarbić (s. 249–251). Kiedy indziej matka Fritza tak się na niego rozzłościła, że zaczęła gonić go z trzepaczką w rękę, a on, chcąc uniknąć kary, rzucił w nią szklanką i zatrzaskał jej drzwi przed nosem. „Był nieokiełznanym i niesfornym chłopcem – małym dzikusiem” (Grete Gutfreund, w: Gaines, 1979, s. 1). Mimo że syn często doprowadzał Amelię do szału, ukrywała – na ile się dało – jego niewłaściwe zachowanie przed mężem. Te jej zabiegi, często nieskuteczne, nie polepszały relacji syna z ojcem. Nastroje w rodzinie się pogarszały coraz bardziej, zwłaszcza że Nathan wciąż zdradzał żonę i nie chciałłożyć na utrzymanie rodziny.

W szkole średniej, do której poszedł Fritz, czyli w Mommsen Gymnasium, nauczyciele byli w większości antysemitami, nastawionymi wobec młodego Perlsa wyjątkowo nieżyczliwie. Fritz w ogóle się nie uczył i dużo wagarował, a później przechwytywał upomnienia, które słano ze szkoły jego rodzicom. Wreszcie, z powodu braku pilności i coraz gorszych ocen, został usunięty ze szkoły. Po krótkiej i raczej nieudanej próbie założenia własnego interesu Fritz wraz ze swoim przyjacielem Ferdinandem Knopfm, który również został wydany z Mommsen Gymnasium, zapisał się do

postępowego Askanasische Gymnasium. Pracujący tam nauczyciele chcieli rzeczywistego dobra swoich podopiecznych, w związku z czym zaaprobowali niezależność Fritza, jego inteligencję i zainteresowanie teatrem. Warto zauważyć, że Perls już w wieku młodzieńczym zaczął występować jako statysta w Teatrze Królewskim w Berlinie. I chociaż otrzymywał tylko nieme role, mógł rozkoszować się splendorem występowania na profesjonalnej scenie.

Przez pewien czas Fritz kształcił się pod kierunkiem dyrektora Deutsche Theater, Maxa Reinhardta. Reinhardt był bardzo wymagającym mistrzem. Domagał się, by uczniowie dokładnie obserwowali, w jaki sposób ludzie wyrażają emocje poprzez ton głosu i gesty. To właśnie u Reinhardta Perls po raz pierwszy zainteresował się procesem i komunikacją niewerbalną. Wkrótce Fritz nauczył się genialnie odczytywać mowę ludzkiego ciała. W późniejszym okresie nieraz zdumiewał publiczność wiedzą o poszczególnych osobach, zdobywaną jedynie poprzez staranną obserwację sposobu, w jaki ci ludzie mówią, siadają i chodzą. Przy Reinhardcie Perls rozwijał swój talent i doskonalił warsztat aktorski, wyczucie czasu scenicznego i umiejętność budowania dramatycznych napięć, które później stały się charakterystycznymi składnikami jego pracy terapeutycznej. Perls (1969c) uważał się za dłużnika Reinhardta, nazywając go „pierwszym geniuszem, jakiego spotkał” (s. 282).

Z czasem Fritz pogodził się z matką i zrehabilitował edukacyjnie, kończąc Askanasische Gymnasium jako najlepszy uczeń w klasie. Nadal nie miał dobrego kontaktu z ojcem, który oczerniał go i znieważał, często nazywając syna „*ein Stück Scheisse*”, czyli łachmytą i śmieciem. Chociaż Fritz nie przepadał za ojcem, ze zrozumiałych względów pozostawał pod jego głębokim wpływem. W późniejszych latach, sam będąc ojcem, zadziwiająco przypominał Nathana: często przebywał poza domem, kiedy jego dzieci były małe, i nieraz traktował je zupełnie obojętnie (Shepard, 1975). W szerszej perspektywie można uznać skłonność Perlsa-terapeuty do szorstkich zachowań i szokującego języka za schedę po ojcu i jego postępowaniu w okresie kształtowania się osobowości małego Fritza.



## Studia medyczne w Berlinie i pierwsza wojna światowa

Po ukończeniu szkoły średniej Perls rozpoczął studia na Uniwersytecie w Berlinie. Wybuch pierwszej wojny światowej nie wywarł większego wpływu na jego życie i naukę, ponieważ wojskowa komisja lekarska uznała go za niezdolnego do służby z powodu lekkiego garbu, powiększenia mięśnia sercowego i początków astmy. Do 1916 roku działania wojenne ogromnie się nasiliły, a bezprecedensowa liczba ofiar spowodowała wyraźne obniżenie wymagań co do kondycji przyszłych żołnierzy wojsk niemieckich. Fritz i jego najlepszy przyjaciel Ferdinand Knopf wstąpili zatem do armii; Perls został lekarzem wojskowym przy 36 Batalionie Zwiadowczym, w jednostce przeszkolonej do stosowania gazów bojowych.

W ciągu następnego roku Perls zaznał całej nędzy i brudu okopów. Został ranny, przeszedł zatrucie gazem i odznaczono go za odwagę. Nieraz stawał przed trudnymi wyborami, gdy miał zbyt wielu rannych do opatrzenia. Pewnego razu zdarzyła się wyjątkowo przykra sytuacja: wiatr zmienił kierunek zaraz po ataku gazowym i przywiał gaz z powrotem nad okopy niemieckie. Wielu żołnierzy zostało zatrutych, ponieważ ich maski były albo wadliwe, albo zostały uszkodzone na polu walki. Perls miał tylko cztery zbiorniki z tlenem i musiał bezlitośnie wydierać je ludziom błagającym o powietrze, by pomóc innym: „Musiałem wrywać im butle z tlenem, aby ulżyć nieco następnym ofiarom. Kilka razy miałem ochotę zerwać maskę z własnej twarzy” (Perls, 1969c, s. 154). W roku 1917 Fritz awansował na podporucznika i warunki jego służby nieco się poprawiły. Jednakże do końca wojny batalion Perlsa jeszcze nieraz bywał w poważnych tarapatach. W tamtych ciężkich czasach Perls zaczął palić i już nigdy nie uwolnił się od nałogu.

Cierpienia związane z wojną wywarły ogromny wpływ na Perlsa. Zginął jego przyjaciel Ferdinand Knopf; on sam był świadkiem

masowych zbrodni; odznaczano go za odwagę i równocześnie upokarzano za żydowskie pochodzenie. Przekonanie, że militarizm opłaca się wyłącznie plutokratom, ukształtowało jego poglądy polityczne na resztę życia. Po wojnie Perls aktywnie włączył się w działania lewicowe i anarchizujące.

W roku 1918 podjął przerwane studia medyczne w Berlinie i Freiburgu. Dyplom lekarza medycyny otrzymał 3 kwietnia 1920 roku.

## Praktyka zawodowa w zakresie neuropsychiatrii (1921–1926)

Po ukończeniu studiów Perls rozpoczął praktykę w Berlinie jako neuropsychiatra. W tym samym czasie dołączył do berlińskiej cygannerii i w związku z tym pozostawał w bliskim kontakcie z artystami, poetami, architektami, pisarzami, aktorami oraz lewicowymi intelektualistami, a także członkami grupy Bauhaus. W tych kręgach Perls spotkał filozofa Sigmunda Friedländera (1918), który forsował pogląd, że przeciwieństwa wzajemnie się warunkują. Manichejsko-dialektyczne pomysły Friedländera wywarły spory wpływ na Perlsa, który czerpał z nich obszernie w swojej pierwszej książce (1947/1969a). W tej samej grupie przyjaciół Perls poznał nowatorską tancerkę zwaną Palucca. Była ona uczennicą Mary Wigman – niezwykle kreatywnej, czerpiącej z ekspresjonizmu tancerki niemieckiej i autorki choreografii do wielkich widowisk chorałowych. Palucca zainteresowała Perlsa tańcem i ruchem jako elementami spontanicznej autoekspresji oraz inwencji twórczej.

W roku 1923 Perls udał się do Nowego Jorku, gdzie pracował na oddziale neurologii w Szpitalu Reumatologicznym, starając się równocześnie o uzyskanie nostryfikacji. Nie czuł się dobrze w Ameryce. Stęskniony za domem, ograniczony słabą znajomością języka, dotkliwie odczuwał brak inspirujących dyskusji z przyjaciółmi z Bauhausu..



Po zaledwie sześciu miesiącach, w kwietniu 1924 roku, Perls wrócił do Berlina i ponownie otworzył tu praktykę neurochirurgiczną. Nadal mieszkał z matką, chociaż skończył już trzydzieści jeden lat. Zdaniem Sheparda (1975) Perls cierpiał na zaniżone poczucie własnej wartości – fizycznej, seksualnej, towarzyskiej i zawodowej. Szukając dla siebie ratunku, zdecydował się na psychoanalizę i wybrał Karen Horney, która opracowała nowatorskie podejście psychoanalityczne (1937; 1939). Ponieważ jednak wkrótce znów opuścił Berlin, terapia u Horney została przerwana, zanim na dobre się zaczęła. Pomimo to przez kolejnych dziesięć lat Fritz często prosił Karen o radę i opiekę, a po przeprowadzce do Stanów utrzymywał z nią serdeczne kontakty zawodowe. Horney wywarła na Perlsa duży wpływ, zarówno jako osoba, przez którą po raz pierwszy zetknął się z psychoanalizą, jak też jako autorka licznych innowacji oraz krytycznego podejścia do psychoanalizy tradycyjnej (Cavaleri, 1992). Po pierwszym kontakcie z psychoanalizą miał do niej tak entuzjastyczny stosunek, że podjął odpowiednie szkolenie i chciał pracować jako psychoanalityk.

### Frankfurt (1926–1927)

W roku 1926 Perls przeprowadził się do Frankfurtu, gdzie kontynuował psychoterapię u Clary Happel, uczennicy Horney. W owym czasie Frankfurt był pod względem intelektualnym miejscem niezwykle pasjonującym: mieszkali tam i pracowali między innymi tacy psychologowie Gestalt, jak Adhémar Gelb i Kurt Goldstein, oraz filozofowie egzystencjalni – Martin Buber i Paul Tillich. Perls chodził na wykłady z psychologii Gestalt, ale miał niewiele czasu, by zgłębiać filozofię egzystencjalną, choć miał taką ambicję. Swoje rozumienie psychologii Gestalt oraz znajomość zagadnień egzystencjalnych pogłębiał w ramach znajomości z młodą absolwentką psychologii, Lore Posner, która później została jego żoną, znaną jako Laura Perls.

### Wpływ psychologii Gestalt

We Frankfurcie Perls zapoznał się z odkryciami takich psychologów Gestalt, jak Wertheimer (1938; 1944), Koffka (1935) i Köhler (1970), zgłębiając przy okazji główne zasady spostrzegania w ujęciu Gestalt. Zapoznał się też z pracami Zeigarnik (1927) i Ovsiankina (1928).

Niemieckie słowo *Gestalt* oznacza całość albo kompletny schemat, skończoną formę lub konfigurację. Gestalt obejmuje zarówno analizowaną kwestię, jak i jej kontekst, a także relację łączącą oba te elementy. Na przykład zupełnie inaczej postrzegamy pojedynczy płatek śniegu na ciemnej powierzchni niż ten sam płatek w otoczeniu innych płatków spadających na ziemię podczas zadyмки. Sens i znaczenie danego płatka śniegu całkowicie zależą od kontekstu, w jakim się on znajduje i od którego nie może zostać oderwany. Gestalt, czy też „całość”, płatka śniegu składa się z niego samego oraz z powiązań między nim a otoczeniem. Owa „całość” wynika ze związku z tłem, na którym płatek jest umieszczony. Do zasad spostrzegania w ujęciu Gestalt wrócimy w dalszej części książki.

Do podstawowych zasad psychologii Gestalt, z których Perls czerpał obszernie, tworząc terapię Gestalt, należy między innymi pogląd, iż ludzie strukturalizują swe doświadczenia percepcyjne, dzieląc postrzeganą całość na elementy istotne i nieistotne w danym momencie. Elementy istotne odbierają jako percepcyjne całości (gestalty, figury), którym nadają znaczenie. Ludzie zazwyczaj lepiej zapamiętują doświadczenia nieomknięte niż zakończone (Zeigarnik, 1927). Co więcej, mamy wrodzoną skłonność do wznawiania i domykania niekompletnych zadań (Ovsiankina, 1928) oraz do odszukiwania znaczenia w niepełnych informacjach i nie całkiem zdefiniowanych sytuacjach.

Mimo że psychologia Gestalt i psychoterapia Gestalt mają podobne nazwy, w rzeczywistości są całkowicie odrębnymi dziedzinami.



Psychologia Gestalt jest dyscypliną akademicką i eksperymentalną; zajmuje się spostrzeganiem. Psychologowie Gestalt nigdy nie próbowali wykorzystać efektów swoich badań do celów terapeutycznych. Dlatego też niektórzy krytycy stawiają pod znakiem zapytania istnienie jakiegokolwiek pokrewieństwa między systemem terapii Gestalt a psychologią Gestalt. Jednak jak wykazał Yontef (1982), podstawowa metodologia terapii Gestalt wywodzi się w swych założeniach właśnie z psychologii Gestalt. Z kolei Wheeler (1991) szczegółowo dowodzi, że psychologia Gestalt jest wręcz podstawą terapii Gestalt.

Perls pozostawał pod silnym wpływem zorientowania na pole Maxa Wertheimera i teorii pola Kurta Lewina (1935; 1952), psychologa społecznego, który we wczesnych latach dwudziestych miniego wieku współpracował z psychologami Gestalt – Koffką i Köhlerem. Mimo że nie wiadomo dokładnie, ile z opublikowanych tekstów Lewina Fritz faktycznie przeczytał, powołuje się na niego (1952) i przejmuje niektóre z jego poglądów (zob. s. 79).

Podczas pobytu we Frankfurcie Perls pracował w Instytucie dla Żołnierzy z Uszkodzeniami Mózgu jako asystent Kurta Goldsteina, który chciał rozszerzyć zakres akademickich badań i psychologii Gestalt oraz sprawdzić, jak mają się zasady spostrzegania do autentycznego funkcjonowania istot ludzkich. Pracując z żołnierzami cierpiącymi z powodu zmian w mózgu, Goldstein odkrył, że uszkodzenie określonej części ciała ma wpływ na cały organizm. Później (1939) przedstawił swoją koncepcję człowieka jako całości i zasugerował, że nadrzędnym ludzkim dążeniem jest spełnienie siebie jako kompletnej osoby. Zarówno bezpośrednia współpraca z Goldsteinem, jak i znajomość jego opublikowanej teorii organizmicznej wywarły zdecydowany wpływ na Perlsa (np. Perls, 1979) i późniejszy rozwój jego idei samorealizacji oraz koncepcji człowieka jako skończonego systemu, w którym odmienne aspekty łączą się ze sobą<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Również Maslow (1954; 1968) pozostawał pod wpływem Goldsteina.

## Wpływ egzystencjalizmu i fenomenologii

Laura Perls utrzymuje, że przekazała Fritzowi zarówno swoją wiedzę, jak i entuzjazm dla myśli egzystencjalnej oraz metod fenomenologicznych. Przystudiowała pisma Husserla (1931, s. 68), a mieszkając we Frankfurcie – w odróżnieniu od Fritza – osobiście poznała teologa egzystencjalnego Bubera oraz przez kilka lat współpracowała z Tillichem (Laura Perls, w: Rosenblatt, 1991). Ten fakt w istotny sposób wpłynął na dalszy rozwój psychoterapii Gestalt, jest bowiem wielce prawdopodobne, że przynajmniej na początku Laura była dla Fritza głównym źródłem informacji o ideach egzystencjalnych, włączonych później do procedur terapeutycznych. Bezpośrednio czy pośrednio, Perls został ukształtowany przez myśli przewodnie egzystencjalizmu, do których należą między innymi: izolacja egzystencjalna, bycie z innymi, wolność w kontekście bezwzględnych ograniczeń istoty ludzkiej, autentyczność i osobista odpowiedzialność za sens nadawany światu, pozbawionemu z natury uniwersalnych znaczeń. Każdy człowiek jest w ostatecznym rozrachunku samotny: bez względu na to, ilu mamy przyjaciół, sami wkracamy w życie i sami je kończymy. Teraz istniejemy, ale pewnego dnia będziemy musieli umrzeć. Dlatego zasadniczym konfliktem cechującym ludzką egzystencję jest świadomość własnej śmiertelności z jednej strony oraz pragnienie trwania – z drugiej.

Perls (1969b; 1976) zwracał szczególną uwagę na egzystencjalne pojęcia wolności, odpowiedzialności, autentyczności i lęku. W ujęciu egzystencjalnym wolność oznacza brak zewnętrznej instancji, wobec której jednostka ponosiłaby odpowiedzialność za własne wybory i działania. To wyobrażenie jednostkowej odpowiedzialności, a równocześnie wolności wyboru, kim człowiek chce się stać w miarę upływu czasu, zdaje się mieć przerażające konsekwencje. Większość ludzi próbuje uciec przed prawdziwą wolnością i odpowiedzialnością, przerzucając swoje zobowiązania na innych ludzi lub też winiąc ich za własny los. Z ideą wolności osobistej bezpośrednio



wiąże się egzystencjalne pojęcie autentyczności: być autentycznym znaczy żyć w sposób prawy i bez oszukiwania siebie przyjmować do wiadomości, że będąc wolnymi i odpowiedzialnymi, jesteśmy równocześnie skazani na śmierć. Taka autentyczność wywołuje ciągłą niepewność, lęk egzystencjalny, a nawet przerażenie. A zatem lęk nie zawsze jest symptomem, który należy łagodzić lub tłumić. Bywa on nieodłącznym elementem egzystencji autentycznej (omówienie Perlsowskiego rozumienia lęku w powyższym kontekście – zob. s. 126).

Choć człowiek jest z natury istotą poszukującą znaczeń, przychodzi mu żyć w świecie pozbawionym prawdopodobnie ostatecznego sensu. Jak podkreśla egzystencjalizm fenomenologiczny, przyjęty przez Perlsa za filozoficzną podstawę terapii Gestalt, ludzie zawsze chcą **rozumieć**, w związku z czym budują znaczenia we własnym życiu. Możemy interpretować swoje doświadczenia życiowe na różne sposoby – nie ma jednej bezdyskusyjnej prawdy – i stąd sensory przypisywane światu bywają tak rozbieżne. W ujęciu fenomenologicznym żaden z tych sensów nie zasługuje na szczególne wyróżnienie. Fenomenologia opisuje to, co widzi, ujmując w nawias wcześniejsze założenia co do znaczenia opisywanych zjawisk. Wszystko to ma na celu uchwycenie kwintesencji doświadczanych rzeczy lub zjawisk.

## Wiedeń i Berlin (1927–1933)

### Wpływy Freuda i psychoanalizy

W roku 1927 skończyły się oszczędności Perlsa i Clara Happel oświadczyła nagle, że jego analiza dobiegła końca. Doradziła mu, by dalej kształcił się na psychoanalityka, przyjmując klientów pod czyjąś superwizją. Jednak Perls nie czuł się na to gotowy i nadal szukał bardziej zadowalających sposobów poznania siebie. Posłuchał rady

Happel pod jednym tylko względem: przeniósł się na rok do Wiednia, ówczesnego centrum szkoleń psychoanalitycznych. Tam z czasem rzeczywiście zaczął przyjmować klientów, pracując pod superwizją psychoanalityków Helene Deutsch i Edwarda Hitschmanna i studiując zarazem u Paula Federna.

W 1928 roku, po ukończeniu ostatniego kursu, Perls wrócił do Berlina, gdzie otworzył własny gabinet psychoanalityczny. W latach 1928–1933 pracował w Niemczech, głównie w Berlinie, jako dyplomowany freudysta.

Znaczny wpływ na Perlsa wywarł sam Freud. Teoria freudowska i tradycyjna psychoanaliza stały się podstawą do opracowanego przez niego później systemu psychoterapii. Perls uważał (1948; 1976), że poglądy Freuda mają istotną wartość, choć wiążąca się z nimi filozofia i metody psychoanalityczne są częściowo przestarzałe. Ostatecznie Perls skrytykował, przekształcił, poszerzył i odrzucił wiele idei Freuda, choć równie dużo z jego dokonań przejął jako podwaliny pod terapię Gestalt. Zaakceptował na przykład i rozwinął rewolucyjne poglądy Freuda głoszące, iż zachowania neurotyczne i psychotyczne mają swoje ukryte znaczenie, a doświadczenia z dzieciństwa wpływają na postępowanie dorosłego człowieka. Także pogląd Perlsa na równowagę homeostatyczną zawdzięcza sporo Freudowskiej zasadzie stałości. I chociaż Perls inaczej niż freudyści pracował z marzeniami sennymi, zgadzał się z Freudem co do ich ogromnego znaczenia.

Oczywiście Perls pozostawał również pod wpływem wielu innych nowatorskich psychoanalityków oraz osób, które z czasem odeszły od tradycyjnej psychoanalizy. Znał najprawdopodobniej aktywne techniki Ferencziego oraz jego szczególne zainteresowanie wzajemnością, twórczą wyobraźnię Junga i Adlerowskie holistyczne wyobrażenie jednostki jako integralnej części systemu społecznego (Perls, 1948). Zdaniem Isadore Froma (1991), Perls zaczerpnął ideę marzenia sennego jako projekcji oraz pojęcie tu-i-teraz od Otto Ranka. Zarówno mieszkając w Europie, jak i podczas pobytu w Ameryce Perls pozostawał pod bezpośrednim wpływem innowacji wprowadzanych



do psychoanalizy przez Karen Horney (Perls, 1948; 1978a; Cavaleri, 1992). Szczególne wrażenie robiło na nim podkreślanie znaczenia kulturowego i społecznego pochodzenia jednostki, czynników interpersonalnych w rozwoju dziecka oraz w relacji terapeutycznej, a także filozofia holistyczna i wzajemne oddziaływania między organizmem a środowiskiem. Wszystkie z wyżej wymienionych elementów zostały później włączone w terapię Gestalt. (Niezwykle istotny wpływ Reicha został omówiony na s. 30, zaś oddziaływanie poglądów Sullivana opisujemy na s. 38–39.)

Ogólnie rzecz biorąc, Perls poddał się trzem lub czterem psychoanalizom: u Horney (ta analiza trwała tak krótko, że jest często pomijana), u Happel, Harnika oraz Reicha. Pracował też pod superwizją wielu psychoanalityków, takich jak Horney, Deutsch, Hitschmann, Fenichel i Landauer. W swoich wczesnych pismach (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973)<sup>3</sup> zakłada, iż czytelnik dysponuje pewną wiedzą na temat psychoanalizy, wskutek czego niektóre fragmenty mogą sprawiać trudność tym, którzy takowej wiedzy nie mają.

W Berlinie w roku 1928 Perls rozpoczął swoją drugą analizę, tym razem pod kierunkiem Eugena J. Harnika. Było to dla niego okropne doświadczenie. Harnik opowiadał się za skrajną formą obiektywnej, biernej analizy. Przez półtora roku wspólnych spotkań prawie w ogóle się nie odzywał.

Miałem kiedyś psychoanalityka, który całymi tygodniami nie mówił ani słowa; żeby pokazać mi, że sesja jest skończona, po prostu szurał nogą po podłodze [...]. Dopiero wiele lat później dowiedziałem się, że był paranoikiem, i wtedy dotarła do mnie cała prawda. Przestałem

<sup>3</sup> Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951/1973). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dzieło to zostało pierwotnie wydane w Nowym Jorku przez Julian Press w roku 1951 i wznowione przez Penguin Books w roku 1973. W niniejszej książce wszystkie odniesienia i cytaty pochodzą z wydania Penguin Books.

obwiniać się za niemożność zrozumienia i docenienia jego postawy; za to zacząłem winić go za niekomunikatywność i brak świadomości mojej sytuacji.

(Perls, 1947/1969a, s. 231)

To negatywne doświadczenie silnie wpłynęło na zawodowy i filozoficzny rozwój Perlsa i skłoniło go do zakwestionowania, a wreszcie odrzucenia wielu aspektów psychoanalizy – zwłaszcza tych, które podczas spotkań z Harnikiem wydały mu się szczególnie nieprzydatne i bolesne. Na przykład podał w wątpliwość typowe jego zdaniem dla psychoanalizy zawieszenie zwyczajnej relacji międzyludzkiej i nacisk na interpretację dokonywaną przez psychoanalityka. W zamian proponował prawdziwy kontakt między terapeutą a klientem, mający miejsce tu-i-teraz, oraz fenomenologiczny sposób opisu.

## Małżeństwo z Laurą

Jak już wspomniano, Fritz Perls spotkał Laurę Posner na uniwersytecie we Frankfurcie w roku 1926, podczas jednego z seminariów Goldsteina poświęconych psychologii Gestalt. Niedługo później został jej przyjacielem i kochankiem<sup>4</sup>. Laura była inteligentną i utalentowaną kobietą, pochodziła z bardzo światłej rodziny i znakomicie grała na fortepianie, była też zdolną i pracowitą studentką. Ukończyła studia z zakresu psychologii Gestalt, interesowała się również rozwojem myśli egzystencjalnej, zgłębiając w tym celu pisma Kierkegaarda, Heideggera, Bubera i Tillicha. Znała także dokonania fenomenologów Husserla i Schelera. W sumie Laura wywierała duży wpływ na rozwój poglądów Fritza od roku 1926 aż do końca jego życia. Należała zarazem do grona trojga współtwórców psychoterapii Gestalt (Humphrey, 1986).

<sup>4</sup> Laura Perls nazywała się właściwie Lore Posner; dopiero po zawarciu małżeństwa z Fritzem zaczęła posługiwać się zamerykanizowaną wersją swojego imienia.



Kiedy Fritz w 1927 roku opuścił Frankfurt, przenosząc się do Wiednia, a później do Berlina, kontynuował znajomość z Laurą, spędzając z nią wakacje i widując ją w regularnych odstępach czasu. W 1928 roku Perls powrócił na krótko do Frankfurtu, po części właśnie dlatego, że przebywała tam Laura. Od tego momentu charakter łączącej ich relacji stał się poniekąd kontrowersyjny. Fritz utrzymywał później (1969c), że Laura przynaglała go do małżeństwa, zaś Shepard (1975, s. 39) wielokrotnie przytacza ową sugestię jako fakt historyczny: „Wtedy już Laura domagała się małżeństwa”. Sama Laura opisuje ten okres zupełnie inaczej:

W książce *Wokół śmietnika* Fritz oświadcza, że zmusiłam go do małżeństwa. Nie była to prawda. Nigdy zresztą nie przypuszczałam, że on się ze mną ożeni... Szczerze mówiąc, było zupełnie na odwrót. Fritz chciał mieć dziecko. Przez długi czas bał się, że jest bezpłodny. Myślę, że zdecydował się na małżeństwo ze mną przede wszystkim dlatego, żeby przekonać się, czy **mógłby** zostać ojcem.

(Laura Perls, w: Gaines, 1979)

Fritz i Laura pobrali się 23 sierpnia 1929 roku. Przez kilka kolejnych lat po ślubie państwo Perls wiedli dostatnie życie w Berlinie. Gabinet psychoanalityczny Fritza dobrze prosperował; Laurze zaś ojciec nadal wypłacał pewną kwotę, by pomóc jej w utrzymaniu. Perlsowie mieli wygodne mieszkanie i nowoczesne meble, zaprojektowane specjalnie dla nich przez przyjaciół z Bauhausu. Zdjęcia ich pięknego mieszkania pojawiły się nawet w pewnym niezwykle popularnym niemieckim czasopiśmie architektonicznym. 23 lipca 1931 roku Fritz i Laura zostali rodzicami. Urodziła się wtedy ich pierwsza córka, Renate.

### Wpływ Wilhelma Reicha

Po mało satysfakcjonujących sesjach z Harnikiem Fritz nadal czuł, że jego samowiedza nie jest wystarczająca. Dlatego ponownie zwrócił

się do Karen Horney, która doradziła mu, by skontaktował się z Wilhelmem Reichem: „Myślę, że jedyny psychoanalityk, który jest w stanie do Ciebie dotrzeć, to Wilhelm Reich”, napisała w liście (Perls, 1969c, s. 49). Była to trafna sugestia: po wielu latach Perls zwierzył się Fritzowi Faissowi, wykładowcy sztuki współczesnej, że Reich był pierwszym człowiekiem, któremu nareszcie był w stanie zaufać. Perls spotykał się z Reichem od roku 1931 aż do momentu, kiedy ten musiał z powodów politycznych opuścić Niemcy w roku 1933. I tak jak psychoanaliza z Harnikiem była doświadczeniem skrajnie negatywnym, tak sesje z Reichem – niezwykle pozytywnym. Sesje te silnie wpłynęły na Perlsa i sprawiły, że ponownie zaczął kwestionować tradycyjną psychoanalizę.

Reich doskonale rozumiał się z Perlsem i prowadził z nim ożywione dyskusje na wiele różnych tematów. Perls spotkał więc nareszcie kogoś, kto rzeczywiście chciał się nim zająć i kogo interesowała jego osobowość. Reich podawał przy tym w wątpliwość metody oraz cele ówczesnej psychoanalizy; jego poglądy (1945; 1952; 1968), metody i techniki terapeutyczne były aktywne i radykalnie nowe. Wzbudzały one uznanie Perlsa, podobał mu się również styl współpracy Reicha z klientem. Reich kwestionował wartość analizy pamięci werbalnej, utrzymywał też, że energia życiowa może zostać zablokowana lub zniekształcona pod wpływem rozmaitych doświadczeń. Sama energia, ale także jej tłumienie mają charakter zarówno fizyczny, jak i psychiczny<sup>5</sup>. Ciało człowieka przechowuje naładowane emocjonalne wspomnienia oraz mechanizmy obronne związane z tymi wspomnieniami w formie na przykład przykurczy mięśni, czyli swoistego opancerzenia. Znajomość mowy ciała, jaką posiadał Reich, a także jego „teoria pancerza” spotkały się z dużym uznaniem ze strony Perlsa.

<sup>5</sup> Opierając się na innowacjach Reicha, Alexander Lowen (1975) stworzył później bioenergetykę. Bergson (1965) określa siłę podobną do „energii życiowej” Reicha mianem *élan vital*, zaś Clarkson (1991c; 1992) zgłębia ją jako zasadę *Physis*.



### Początki faszyzmu

Podczas ekonomicznego kryzysu późnych lat dwudziestych i na początku lat trzydziestych XX wieku Hitler wraz z partią nazistowską zdobywał rosnące poparcie. W roku 1933 objął urząd kanclerza. W tym czasie Fritz i Laura działali bardzo aktywnie w lewicowym ruchu antyfaszystowskim. Fritz uczył w szkole średniej dla robotników i miał swój wkład w próby pojednania między komunistami a socjalistami, którego celem było powstrzymanie wzrostu potęgi Hitlera.

Naziści wprowadzali stopniowo coraz surowszą politykę antyżydowską, tak więc kiedy Perlsowie złożyli podania o paszporty, otrzymali obraźliwy, agresywny anonim. Chociaż antysemityzm był już wówczas niezwykle silny i rozpowszechniony, Laura twierdziła (Gaines, 1979), że konieczność opuszczenia przez nich Berlina wiosną 1933 roku była spowodowana przede wszystkim ich działalnością polityczną, nie zaś pochodzeniem: „Pod koniec naszego pobytu w Berlinie co noc spaliliśmy w innym miejscu. Wyciągano ludzi z łóżek między drugą a czwartą w nocy – nie tylko Żydów, ale też osoby działające w jakichkolwiek organizacjach lewicowych albo komunistycznych” (s. 14). Dnia 25 marca zmarł ojciec Laury. Perlsowie uciekli, porzucając cały swój dobytek. Laura i Renate zatrzymały się u matki Laury w jej rodzinnym Pforzheim na południu Niemiec, zaś Fritz ruszył do Holandii ze 100 markami ukrytymi w zapalnicze.

### Holandia, 1933

Perls liczył na to, że w Holandii będzie bezpieczniejszy, ale znalazł tam jedynie niepewne i tymczasowe schronienie. Nie mógł dostać pracy, ponieważ nie posiadał odpowiedniego pozwolenia, miał też duże trudności ze znalezieniem mieszkania. Ostatecznie przetrwał dzięki organizacjom charytatywnym i zamieszkał w domu pełnym

innych uchodźców żydowskiego pochodzenia. We wrześniu 1933 roku Laura i Renate dołączyły do Fritza. Udało im się znaleźć w Amsterdamie jakieś lodowate poddasze, gdzie przez pewien czas mieszkali w skrajnej nędzy.

Tak jak dla innych Żydów, którzy szukali schronienia w Amsterdamie, kolejne miesiące były dla Perlsów bardzo trudne. Żyli z dnia na dzień, bez jakichkolwiek perspektyw. W dodatku Laura zaszła w ciążę i dokonała nielegalnej aborcji, pograżając się po zabiegu w depresję. Oboje próbowali uzyskać pozwolenie na pracę, ale stale spotykali się z odmową, bowiem w Holandii było już zbyt wielu uchodźców. Fakt, że porażka w tym względzie okazała się dla nich korzystna, podkreśla jedynie tragizm ich położenia – „wszyscy, którzy zostali, zginęli. Moja siostra, jej rodzina mieszkająca w Holandii – wszystkich zabili” (Laura Perls, w: Gaines, 1979, s. 17). Z powodów finansowych, zawodowych i politycznych, a przede wszystkim ze względu na własne bezpieczeństwo rodzina Perlsów musiała jak najszybciej zmienić miejsce pobytu. Próbując zdobyć jakieś informacje, Fritz dowiedział się od przebywającego w Londynie Ernesta Jonesa (biografa Freuda) o zapotrzebowaniu na praktykującego psychoanalityka w Związku Południowej Afryki. Fritz i Laura popłynęli więc do Afryki, przybywając na miejsce na początku roku 1934.

### Johannesburg, Związek Południowej Afryki

Fritz i Laura otworzyli praktyki psychoanalityczne w Johannesburgu i natychmiast osiągnęli sukces. Po roku mogli sobie pozwolić na budowę luksusowego domu w stylu Bauhausu, z basenem, kortem tenisowym i rozległymi terenami dookoła. Fritz nauczył się jeździć na łyżwach i brał lekcje pilotażu, otrzymując po pewnym czasie licencję zawodowego pilota. Próbował nawet kupić na własność używany samolot, by móc nim polecieć do Europy, ale w trakcie aukcji został



przelicytowany. Perlsowie sprawiali wrażenie szczęśliwych: „Byliśmy ogromnie zakochani w sobie i w córce – to były wspaniałe lata. Fritz w pełni uznał mnie wówczas za swoją żonę, kochankę i matkę swojego dziecka” (Laura Perls, w: Gaines, 1979, s. 19). Rzeczywiście, przez pierwsze trzy lub cztery lata Fritz był córeczce bardzo oddany.

Wkrótce Laura ponownie zaszła w ciążę. Jednak 41-letniego Fritza dzieci zaczynały już drażnić. Pewnie dlatego namawiał żonę na kolejną aborcję, jednak Laura była nieugięta: „Jeśli nie chcesz tego dziecka, będę je miała sama. To będzie tylko moje dziecko” (Laura Perls, w: Gaines, 1979, s. 23). 23 sierpnia 1935 roku urodził się mały Steve. Laura utrzymywała (Gaines, 1979), że kiedy czteroletnia Renate zaczęła się robić zazdrosna o brata, Fritz „po prostu się od niej odsunął” (s. 23). On z kolei sugerował, że czuł się wykluczony z relacji między Laurą a córką. Jakkolwiek było, Fritz i Laura mieli przede wszystkim mnóstwo pracy, co musiało się odbić na ich relacji z córką. Renate jako dorosła kobieta bardzo szczegółowo (Shepard, 1975; Gaines, 1979; R. Perls, 1992) opisywała trudności swego dzieciństwa i nieporozumienia z ojcem, jak również sporadyczne momenty bliskości.

Perlsowie założyli Południowoafrykański Instytut Psychoanalizy (South African Institute for Psychoanalysis) i zaczęli szkolić przyszłych psychoanalityków. W roku 1936 Perls postanowił pojechać do Czechosłowacji na Międzynarodową Konferencję Psychoanalityczną. Na tę okoliczność przygotował wykład zatytułowany „Obrony oralne”, w którym (opierając się w dużej mierze na obserwacjach poczynionych przez Laurę w czasie karmienia Renate piersią) podkreślał, że dziecko nawiązuje kontakt ze światem poprzez przyjmowanie pokarmu, oraz stwierdzał podobieństwo między nawykami żywieniowymi ludzi i ich interakcją z resztą środowiska. Perls miał nadzieję, że wniesie cenny wkład w obowiązującą ówczesnie psychoanalityczną teorię oporu. Sugerował, iż opór można powiązać z okresem, w którym rozzłoszczone dziecko nie chce przyjmować pokarmu od matki. Ponadto, korzystając z pobytu w Europie, bardzo chciał porozmawiać

z Freudem i pochwalić się przed nim udanym wprowadzeniem psychoanalizy w Związku Południowej Afryki.

Niestety, pobyt w Europie okazał się dla Perlsa z wielu względów dużym rozczarowaniem. Freud prawie w ogóle z nim nie porozmawiał. Wykład, który Perls przygotował, przyjęto raczej chłodno – większość zgromadzonych psychoanalityków prawdopodobnie go nie zrozumiała albo potraktowała jako podejrzany, bowiem można było z łatwością dostrzec w nim wpływy Reicha. Perls był również zaniepokojony spotkaniem z samym Reichem: jego wcześniejszy mistrz był teraz zamknięty w sobie i wyjątkowo nierozmowny. Niecałe dwa lata później Międzynarodowe Stowarzyszenie Psychoanalityczne (International Psychoanalytic Association) zdecydowało, że psychoanalitycy, którzy wcześniej nie prowadzili szkoleń w Europie, nie mogą ich prowadzić na innych kontynentach. W rezultacie Perlsowie stracili prawo do prowadzenia szkoleń w Związku Południowej Afryki. Fritz bardzo przeżył oba doświadczenia braku akceptacji – chciał być przecież twórczym członkiem psychoanalitycznej społeczności. Po roku 1936 stopniowo coraz bardziej oddalał się od Freuda i jego szkoły psychoanalitycznej.

## Wpływ Jana Smutsa

Perls znał dokonania i pisma Jana Smutsa, ówczesnego premiera Związku Południowej Afryki. Smuts był wspaniałym przywódcą, z wykształcenia filozofem; do jego zasług należy między innymi działalność na rzecz utworzenia Ligi Narodów i Kongresu Panafrkańskiego. Choć Perls spotkał Smutsa tylko raz, pozostawał pod silnym wpływem jego *Holism and Evolution* (Holizmu i ewolucji) (1987, wydanie pierwsze w 1926). Książka ta wyraźnie oddziaływała na ówczesną intelektualną atmosferę Związku Południowej Afryki (Clarkson, 1991b; Laura Perls, w: Gaines, 1979, s. 31). To stamtąd zaczerpnął Perls wiele swoich pomysłów, także tych, których źródła upatruje się bezpośrednio w psychologii Gestalt i teorii pola. Smuts



przejął na przykład z fizyki pogląd, iż wszystko ma swoje pole i że nie można skutecznie zbadać żadnej rzeczy ani organizmu, jeśli rozpatruje się je w oderwaniu od tego pola. Krytykował dziewiętnastowieczną naukę za próby analizowania wyizolowanych bytów. Podkreślał znaczenie **procesu**, twierdząc, iż wszystkie rzeczy uczestniczą w bezustannym procesie twórczej przemiany. Uważał, że cechą charakterystyczną organizmów jest tworzenie ustrukturalizowanych całości. Kładł szczególny nacisk na holistyczną naturę człowieka i wszechświata oraz na wzajemne połączenia między bytami żywymi i nieożywionymi. Badał też sposób, w jaki człowiek aktywnie tworzy całość z wszechświatem. Być może to właśnie w pismach Smutsa Perls znalazł także inspirację do swojego cyklu współzależności między organizmem a środowiskiem.

### *Ego, Hunger and Aggression*

W tym samym czasie Perls poprawił i poszerzył swój referat poświęcony obronom oralnym, który w ten sposób stał się jego pierwszą książką, zatytułowaną *Ego, Hunger and Aggression* (Ego, głód i agresja) (1947/1969a). Całość została zredagowana w latach 1941–1942. W Związku Południowej Afryki książka ukazała się zaraz potem, zaś w Wielkiej Brytanii, uzupełniona podtytułem *A Revision of Freud's Theory and Method* (Weryfikacja teorii i metody Freuda) – w roku 1947. I choć Perls bezwzględnie atakuje w niej niektóre aspekty psychoanalizy, ów podtytuł może być wyrazem wahania co do słuszności całkowitego z nią zerwania.

To, czy Fritz i Laura współpracowali ze sobą podczas przygotowywania książki, wzbudza pewne kontrowersje. Shepard (1975) powątpiewa w jakąkolwiek wymianę myśli, Laura (Gaines, 1979, s. 28–29) natomiast zauważa, że to ona z natury rzeczy interesowała się karmieniem i odstawianiem dziecka od piersi i że właśnie ten fakt zainspirował Fritza do napisania referatu, a później – do przekształcenia go w książkę. Zaznacza również, że podczas drugiej wojny światowej,

kiedy Fritz pełnił funkcję psychiatry wojskowego (zob. poniżej), co weekend siadali razem do pracy nad książką. Faktem pozostają podziękowania Fritza dla Laury za znaczący wkład w powstanie książki, umieszczone w wydaniu brytyjskim. Innym faktem jest usunięcie pierwotnej przedmowy, wraz z jakąkolwiek wzmianką o jej zasługach, z późniejszego wydania amerykańskiego (1969a).

*Ego, Hunger and Aggression* jest nowatorskim połączeniem psychoanalizy Freuda, myślenia różnicującego Friedländera, holizmu Smutsa, poglądów Reicha, teorii organizmicznej, psychologii Gestalt, teorii pola Wertheimera i Lewina, fenomenologii, egzystencjalizmu oraz własnej, oryginalnej myśli. Perls określił zaproponowane przez siebie podejście do terapii mianem „terapii skoncentrowanej”. W opisywanej książce przedstawia wiele idei, często jedynie w zarysie, które później staną się podstawą psychoterapii Gestalt. Treść podzielona jest na trzy części. Dwie pierwsze mają charakter teoretyczny, natomiast trzecia zawiera serię ćwiczeń, których zadaniem jest pomóc czytelnikowi w zgłębieniu i ocenieniu praktyczności przedstawionych wcześniej propozycji.

### Druga wojna światowa

W styczniu 1942 roku Fritz Perls zgłosił się na ochotnika do wojsk Związku Południowej Afryki, które walczyły po stronie aliantów przeciwko Niemcom. W latach 1942–1945 służył jako psychiatra i lekarz wojskowy koło Pretorii, bardzo rzadko wracając do domu. Ze zrozumiałych względów Fritz i Laura przestali prowadzić wspólne życie; Renate i Steve pamiętają ojca z tego okresu jako stale nieobecnego. Stosunek Fritza do syna miał charakter chłodnej obojętności, zaś jego relacja z córką była nadal złożona i dość burzliwa.

Po wojnie Perlsowie zdecydowali o wyjeździe ze Związku Południowej Afryki – kraju, który wraz z emigracjami kolejnych intelektualistów i zmianą klimatu politycznego coraz częściej odbierali jako kulturalną pustynię. W roku 1948 Smuts złożył urząd premiera,



ustępując Partii Narodowej i odzegnując się od wprowadzonej przez nią polityki apartheidu. W tamtym czasie Karen Horney przebywała już w Ameryce i była gotowa opłacić kolejną migrację Perlsa.

## Nowy Jork

Perls przyjechał do Stanów Zjednoczonych w roku 1946. Na początku był tak nieszczęśliwy, że poważnie zastanawiał się nad powrotem do Johannesburga, gdzie została Laura z dziećmi. Jednak w tym czasie spotkał Ericha Fromma, który wysoko cenił sobie *Ego, Hunger and Aggression*. Fromm namawiał Perlsa na pozostanie w Nowym Jorku i otwarcie własnej praktyki, co tenże wkrótce uczynił.

W Nowym Jorku Perls zaprzyjaźnił się z Clarą Thompson, jedną z czołowych pracownic Instytutu Williama Alansona White'a, najważniejszego w tamtym czasie ośrodka szkoleń psychoanalitycznych w Nowym Jorku. Pod koniec roku 1946 lub na początku 1947 Fritz wygłosił tamże przynajmniej jeden referat (Perls, 1979). Bardzo serdecznie wyrażał się wówczas o członkach Instytutu, wśród których znalazł ludzi mówiących tym samym co on językiem i postrzegających świat w podobny sposób. Perls pogłębił wówczas znajomość z Clarą Thompson i Erichem Frommem, a także z Karen Horney oraz uczniami Harry'ego Stacka Sullivana, będącymi zarazem głównymi przedstawicielami ruchu psychoanalizy interpersonalnej (Greenberg, Mitchell, 1983). Szczególnie Horney i Sullivan wpłynęli na Perlsa w wielu istotnych wymiarach. (Wpływ Horney został omówiony w podrozdziale „Wiedeń i Berlin (1927–1933)”). Pogląd Sullivana na egzystencję jako proces z pewnością przyczynił się do lepszego zrozumienia przez Fritza doświadczeń, zachowań, symptomów, myśli i samego Ja jako procesu, a także ugruntował jego przeświadczenie, iż język „urzeczawia” i zmienia procesy w struktury (Perls, 1969b). Co więcej, koncepcja Sullivana, według której choroba psychiczna jest reakcją na wydarzenia zachodzące między jednostką

a otoczeniem, wpłynęła prawdopodobnie na stanowisko zajmowane przez Perlsa, Hefferline'a i Goodman'a (1951/1973), postulujących odtąd zwracanie baczniejszej uwagi na środowisko, w jakim przebywa pacjent. Przekonanie Sullivana, że więź interpersonalna między pacjentem a terapeutą jest najważniejszym czynnikiem determinującym rezultat terapii, zainspirowało Perlsa do szczególnego podkreślania relacji międzyludzkiej tu-i-teraz. Ogólnie rzecz biorąc, charakterystyczne dla Sullivana, wyjątkowe poszanowanie niepowtarzalności doświadczeń jednostki ludzkiej odbija się echem w całej książce Perlsa, Hefferline'a i Goodman'a.

Laura przyjechała z dziećmi do Nowego Jorku jesienią 1947 roku. W styczniu 1948 roku Perls wysłał na adres Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychoterapii (Association for the Advancement of Psychotherapy) referat zatytułowany „Teoria i praktyka integracji osobowości”. Ukazał się on w *American Journal of Psychotherapy* jeszcze w tym samym roku. Dziś jest oceniany jako „prawdopodobnie najlepsza z wczesnych prac Perlsa” (Yontef, 1992b, s. 101).

Kilka lat później Fritz i Laura zapoczątkowali cotygodniowe spotkania eksperymentalnej grupy szkoleniowo-terapeutycznej, do której należeli: pedagog Elliot Shapiro, lekarz Paul Weisz, Isadore From, profesor psychologii w Columbia University – Ralph Hefferline, oraz Paul Goodman – filozof i pisarz. To właśnie z tym ostatnim Perlsowie wypracowali podejście terapeutyczne określane mianem terapii Gestalt. Ale i pozostali członkowie grupy mieli swój udział w ukształtowaniu tej terapii (Laura Perls, w: Rosenblatt, 1991)<sup>6</sup>.

## Wpływ religii Wschodu

Mniej więcej w tym samym czasie Perls zainteresował się religiami Wschodu, zwłaszcza buddyzmem zen, o którym dużo opowiadał mu

<sup>6</sup> Oczywiście doniosły wpływ na rozwój i istotę terapii Gestalt miały również osoby spoza grupy, np. Erving i Miriam Polsterowie (1974), Joseph Zinker (1978) oraz James Simkin (1974) (zob. Yontef, 1982).



przyjaciół Paul Weisz (Laura Perls, w: Rosenblatt, 1991). Weisz, z wykształcenia lekarz, z ogromnym zaangażowaniem zgłębiał tajniki zen, a po odpowiednich treningach pod kierunkiem Fritza i Laury został niezwykle skutecznym terapeutą Gestalt. Kiedy Weisz wyjaśnił Perlsowi istotę buddyzmu, ten postanowił zaczerpnąć z niego pewne elementy i wprowadzić je do wyznawanej przez siebie filozofii oraz stosowanych metod. Był zachwycony mądrością i amoralną postawą zen, która umocniła go w przekonaniu o konieczności odrzucenia zachowań „powinnościowych”. Jak można zauważyć, charakterystyczne dla zen pojęcie rozważa przypomina w pewnym sensie ideę aktualnej świadomości Perlsa, a paradoksy w rozumieniu zen pozostają w zgodzie z proponowanym przez Perlsa paradoksalnym wyobrażeniem zmiany, która ma miejsce, kiedy przestajemy próbować zmienić siebie (zob. s. 90). Perls nigdy nie zatracił swojej fascynacji filozofią zen; uważał, że ćwiczenia świadomości, które opracował, pozwalają ludziom Zachodu doświadczać podobnych jak w zen przemian. Później jeszcze studiował zen w Kyoto, w Japonii. Duży wpływ wywarł na niego Alan Watts (1951; 1957), który w latach sześćdziesiątych wykładał na Zachodnim Wybrzeżu, czyli tam, gdzie Perls wówczas mieszkał. I choć Fritz często sceptycznie wyrażał się o dziedzinach dotyczących sfery duchowej, w swoim nauczaniu regularnie nawiązywał do idei i paradoksów zen.

### Paul Goodman (1911–1972)

Goodman był człowiekiem wszechstronnie utalentowanym. Choć wielu członków nowojorskiej grupy szkoleniowej w znacznym stopniu przyczyniło się do ustanowienia i rozwoju terapii Gestalt, to właśnie Goodman – obok Fritza i Laury Perls – uważa się za jednego z trzech głównych założycieli tej szkoły terapeutycznej. Goodman był nie tylko filozofem i krytykiem społecznym, ale również twórcą dzieł scenicznych i powieści oraz idolem kontrkultury lat sześćdziesiątych (Laura Perls, w: Rosenblatt, 1991, s. 21). Interesował się teorią

anarchii, zarówno w aspekcie politycznym, jak i filozoficznym. Zgłębiał anarchizm jako pewnego rodzaju podstawę społeczności, wierząc, że sytuacja, w której jednostki odpowiadają same za siebie, jest bardziej korzystna, niż kiedy podlegają regulacjom prawnym ze strony rządów (Goodman, 1947; 1960; 1962).

Trwałość kulturowego znaczenia dokonań Goodmana najlepiej ilustruje fakt, że obecnie wznawia się jego książki (Goodman, 1991). W Ameryce przygotowywana jest kolejna jego biografia (Stoehr, 1994), a teatry ponownie wystawiają jego sztuki. Tytułem anegdoty dodajmy, że w roku 1941 Goodman napisał aż pięć sztuk w stylu teatru no. Ciekawym zbiegiem okoliczności jedna z autorek tej książki była obecna na przedstawieniu wszystkich tych sztuk w dniu, w którym w Nowym Jorku odbywało się nabożeństwo żałobne w intencji Laury Perls (Clarkson, 1991a). Notatkę w programie wręczanym przed spektaklem można było uznać za świadectwo rozlicznych talentów Goodmana i jego „holistycznego” zaangażowania: „Goodman, powieściopisarz, poeta, psycholog, urbanista i krytyk literacki, pisał o sobie, że jest «tak naprawdę dramaturgiem i powieściopisarzem». Nalegał, by «utrzymywać wszystkie części w całości, wolność i siłę, seksualność i dojrzałość, poezję i obywatelstwo»” (Goodman, 1990, s. 3).

Perls i Goodman wywierali na siebie nawzajem silny wpływ. Charakterystyczna dla Goodmana zaczepna postawa względem wielu przyjętych konwencji oraz jego pozbawione zahamowań zachowanie sprzyjały wyrotowej postawie Perlsa. Nieodłączną częścią wyzwania rzuconego przez nich ustalonym normom społecznym było też łamanie seksualnych konwenansów. Goodman był zdeklarowanym biseksualistą, Isadore From – jawnym homoseksualistą, zaś Perls szeroko eksperymentował z własną seksualnością, zarówno przy udziale, jak i pod nieobecność Laury (Shepard, 1975). Przełamywanie moralnych oraz psychologicznych założeń i konwencji dotyczących relacji międzyludzkich było znamioną cechą ducha czasu, kreowanego w dużej mierze także przez Perlsa i Goodmana. Owa krytyczna postawa i gotowość do podejmowania ryzyka były



prawdopodobnie niezbędne w procesie odchodzenia od – między innymi – psychoanalizy Freuda, która zdaniem Perlsa stała się zbyt mało elastyczna. Tak więc bunt Paula Goodman'a oraz Fritza i Laury Perlsów nie był celem samym w sobie. Prowadził w konsekwencji do zwiększenia zakresu ludzkich możliwości. Jak pisała Laura:

Terapia Gestalt jest jedną z buntowniczych, ale i głęboko ludzkich, egzystencjalnych inspiracji w psychologii. Terapia ta może powstrzymać siły autodestrukcji, pojawiające się w naszych społeczeństwach [...]. Celem naszym, jako terapeutów, jest powiększanie ludzkich możliwości poprzez proces integracji. Drogą do osiągnięcia tego jest wspieranie autentycznych zainteresowań, pragnień i potrzeb jednostki.

(Laura Perls, w: Stevens, 1975, s. 1)

Dzięki Goodmanowi Perls poznał grupę intelektualistów i artystów o poglądach anarcho-rewolucyjnych, do której należeli między innymi Julian Beck i jego żona Judith Malina, kierujący Żywym Teatrem. Próbowali oni inicjować między aktorami i publicznością relację Ja-Ty (Julian Beck, w: Shepard, 1975). Perls pozostawał pod dużym wrażeniem ich interpretacji egzystencjalnej idei dialogu Bubera. Zapragnął sam stworzyć coś, co byłoby połączeniem teatru i sesji terapeutycznej. Swoje ambicje miał zrealizować w latach sześćdziesiątych poprzez publiczne prezentacje terapii Gestalt, które w dużej mierze opierały się właśnie na połączeniu działań scenicznych i terapii.

### Wpływ Jacoba Moreno

W latach pięćdziesiątych XX wieku Perls zetknął się z psychodramą – zjawiskiem, które nabierało znaczenia w kręgach radykalnych intelektualistów. Wtedy też, w roku 1958, spotkał samego twórcę psychodramy, Jacoba Moreno. Moreno (1934; 1964) był człowiekiem niezwykle inspirującym; podaje się, że to on wprowadził określenie „terapii grupowej” i już w latach dwudziestych minionego wieku

postulował przywiązywanie szczególnego znaczenia do spontaniczności i doświadczenia tu-i-teraz. Samą psychodramę rozpowszechniał w Stanach Zjednoczonych od roku 1925. Chodzi tu o technikę psychoterapii kładącą duży nacisk na role – dziecka, rodzica, przyjaciela, nauczyciela, kochanka, szefa i inne – które każdy z nas odgrywa w trakcie swojego życia. Jednostka może odgrywać jedną, ustaloną i nieelastyczną w stosunku do innych jednostek rolę, może też odczuwać, że odgrywane role kłócą się ze sobą. Moreno opracował podejście terapeutyczne, które pozwala jednostce odtworzyć ów konflikt ról w kontrolowanym tu-i-teraz spotkań terapeutycznych. Klient staje się „głównym bohaterem” i w swojej opowieści gra tylko jedną rolę, pozostałe odgrywają członkowie grupy. Od czasu do czasu główny bohater zamienia się rolą z określonym członkiem grupy, by w ten sposób lepiej dostrzec prawdziwą naturę problematycznej sytuacji.

Perls włączył niektóre aspekty psychodramy do swoich procedur, które prezentował w latach sześćdziesiątych; potwierdzał również (1976) zdecydowany wpływ Moreno na swoje późniejsze dokonania. Eric Berne, twórca analizy transakcyjnej, tak zwracał uwagę na dług Perlsa wobec Moreno: „Doktor Perls jest człowiekiem uczonym [...]”. W swoim wyborze określonych technik, podobnie jak inni «aktywni» psychoterapeuci, napotyka problem «Moreno»: doktor Jacob Moreno wypróbował w psychodramie wszystkie już chyba znane «aktywne» techniki, tak więc trudno jest błysnąć oryginalną myślą w tym względzie” (Berne, 1970, s. 163–164). Perls wprowadził jednak do psychodramy istotne, oryginalne modyfikacje (zob. s. 158).

### *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*

Perls poprosił Ralpha Hefferline'a i Paula Goodman'a, by zostali współautorami planowanej przezeń książki. Sam przygotował rodzaj wstępnego szkicu (Isadore From, w: Wysong, Rosenfeld, 1982). Chciał nad tym dalej pracować już przy pomocy kolegów. W między-



czasie Hefferline wypróbował zaproponowane przez Perlsa ćwiczenia ze swoimi studentami z Columbia University. Mógł dzięki temu wnieść wiele nowych obserwacji do pierwszej części książki. Goodman pracował zaś wspólnie z Perlsem nad drugą jej połową i prawdopodobnie sam napisał wiele jej fragmentów. „W pismach Paula Goodman na temat terapii Gestalt można odnaleźć Perlsowskie inspiracje, dopracowane i sformułowane w postaci ważnych idei i pojęć” (Miller, 1989, s. 21)<sup>7</sup>. Rzeczywisty wkład Perlsa w omawiane dzieło budzi pewne wątpliwości. Załączki wielu koncepcji przedstawionych w *Gestalt Therapy* (Terapii Gestalt) można odnaleźć nie tylko w *Ego, Hunger and Aggression* (Perls, 1947/1969a), ale także w referatach przedstawionych przez Perlsa w latach 1946–1948, jeszcze przed współpracą z Goodmanem. Tradycyjnie przyjmuje się, że *Gestalt Therapy* jest dziełem Perlsa, Hefferline’a i Goodman. Pomimo obecnej tendencji do traktowania teoretycznej części książki jako tekstu Goodman i Perlsa (Wheeler, 1991), postanowiłyśmy przyjąć tradycyjny sposób określania tej pozycji, honorując jednocześnie ogromny wkład Goodman i Hefferline’a. W rezultacie w niniejszej książce, zamiast powszechnego skrótu Perls i in., wymieniamy wszystkie trzy nazwiska.

*Gestalt Therapy* jest fundamentalnym tekstem terapii Gestalt i rzeczywistym początkiem nowej szkoły terapeutycznej. Po kilku nieporozumieniach na temat nazwy nowego podejścia, Fritz Perls zdecydował się właśnie na terapię Gestalt. Przeciw takiemu wyborowi protestowała Laura Perls, a po niej wielu innych, którzy uważali terapię Gestalt za sprzeczną z psychologią Gestalt (np. Sherrill, 1974; Henle, 1978). Jednak Yontef (1982) wykazał, że – jeśli nie pod względem historycznym, to na pewno pod względem filozoficznym – terapia Gestalt ma na pewno związek z psychologią Gestalt.

<sup>7</sup> „Na przykład nieco zawila definicja kontaktu granicznego jako miejsca spotkania między Ja a światem, gdzie następuje cały psychiczny rozwój, zarys opisu oporu przed kontaktem jako budowanie blokad neurotycznych, czy fenomenologiczne objaśnienie gestaltu (figury, tła) jako zasady umożliwiającej zrozumienie ludzkiego doświadczenia” (Miller, 1989, s. 21).

*Gestalt Therapy* składa się z dwóch tomów. Pierwszy, napisany przez Hefferline’a i Perlsa, jest poświęcony praktycznym ćwiczeniom opracowanym z myślą o pogłębianiu świadomości człowieka. Tom drugi zawiera teoretyczne omówienie terapii Gestalt. Pierwotnie tomy te miały się ukazać w odwrotnej kolejności, ale wydawca doradził autorom, by umieścili ćwiczenia na pierwszym miejscu – jego zdaniem praktyczny charakter tej części mógł skuteczniej przyciągnąć uwagę potencjalnego czytelnika. Tom drugi składa się z trzech części. Pierwszą rozpoczęto od rozdziału zatytułowanego „Struktura rozwoju”. Zawiera on streszczenie teoretycznej części książki i stanowi nieocenione wprowadzenie dla czytelnika. Czytając książkę po raz pierwszy, mamy zresztą ochotę przeskoczyć bezpośrednio po pierwszym rozdziale do części trzeciej, gdzie opisane zostały najważniejsze aspekty teoretyczne terapii Gestalt (które w niniejszej książce omawiamy w rozdziale drugim). W 1969 roku Perls napisał nowe „Słowo od autorów”, dołączone do kolejnego wydania książki. W jej najnowszej edycji, opublikowanej przez *Gestalt Journal* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1993), do której przedmowę napisali Isadore From i Michael Miller, wspomniane tomy ukazały się w pierwotnie planowanej kolejności.

Krótko po opublikowaniu *Gestalt Therapy* Fritz i Laura założyli Instytut Gestalt w Nowym Jorku. W międzyczasie wieści o ich nowatorskim podejściu terapeutycznym rozeszły się poza Nowy Jork, w związku z czym Perls otrzymywał sporo zaproszeń i próśb o podzielenie się swoimi odkryciami. Regularnie podróżował do Cleveland, Detroit, Toronto i Miami, prowadząc tam małe grupy dla profesjonalistów, a także dla laików zainteresowanych terapią Gestalt. W roku 1954, wraz z Laurą, Paulem Goodmanem i Isadorem Fromem, pomagał w otwarciu Instytutu Gestalt w Cleveland. Po roku 1954 Fritz nadal przyjeżdżał do Cleveland, pracując z tamtejszą grupą jako terapeuta wizytujący i „wzór do naśladowania” (Polster, 1992). Jednak to Isadore From, przyjaciel i współpracownik Perlsa, wywarł większy i bardziej trwały wpływ na początkowy rozwój terapii Gestalt w Cleveland, ponieważ bywał tam regularnie po kilka dni



z rzędu, dwa razy w miesiącu przez pierwszych pięć lat, a później raz w miesiącu przez kolejne pięć lat (From, w: Wysong, Rosenfeld, 1982). From spotykał się z członkami grupy z Cleveland w ramach terapii grupowej i indywidualnej, a także prowadził w grupie zajęcia teoretyczne. Uczestnicy spotkań bardzo szczegółowo omawiali teoretyczną część *Gestalt Therapy*.

W latach 1952–1956 w Nowym Jorku narastała rywalizacja między Fritzem z jednej strony a Laurą i Paulem Goodmanem z drugiej. Fritz czuł się przez nich zbyt krytkowany, a nawet poniżany, zaś Laura i Paul zarzucali mu, że jest przewrażliwiony na punkcie krytyki i wykazuje brak intelektualnej precyzji. W roku 1956 okazało się, że Fritz choruje na serce. Skupiony na swojej chorobie i rozczarowany sytuacją w Nowym Jorku, rozstał się z Laurą i pojechał do Miami, licząc na łagodniejsze zimy. Miał już wówczas 63 lata. Choć Perlsowie odtąd już nigdy ze sobą nie mieszkali, zdaniem Laury wcale się nie rozstali – Fritz przebywał tylko poza domem przez coraz dłuższy czas. Nigdy się nie rozwiedli, a Fritz nadal od czasu do czasu odwiedzał Laurę w Nowym Jorku. Jak twierdzi ich synowa Rae Perls, teściowie spotykali się z nią pojedynczo i narzekali wtedy na siebie nawzajem.

## Miami, Floryda

W Miami Fritz poznał Marty Fromm, którą później nazywał najważniejszą kobietą swego życia. Shepard (1975) opisuje ich związek jako wzajemną fascynację dwojga bardzo podobnych do siebie ludzi. Mimo znacznej różnicy wieku (Marty miała 32 lata, Fritz – 64), stanowili rzeczywiście „dwie połówki”. Po raz pierwszy spotkali się towarzysko; później Marty rozpoczęła indywidualną terapię u Fritz. Kontynuowała ją przez kolejnych kilkanaście lat, nawet wtedy, gdy byli już kochankami i przyjaciółmi. Perls, nastawiony nonkonformistycznie, często ignorował konwenanse, łamał nawet absolutny zakaz

kontaktów seksualnych między psychoterapeutą i klientem. Choć Marty Fromm tłumaczyła niekiedy, że współżycie w ich przypadku było w rzeczywistości środkiem rozwoju, naszym zdaniem stosunek Perlsa do seksualnego kontaktu z klientem był absolutnie nieodpowiedzialny i nieetyczny. Obecnie w kręgach terapeutów Gestalt taka postawa spotkałaby się z surową naganą. Dzisiaj psychoterapeutów Gestalt obowiązują ścisłe normy etyczne. Ich celem jest zagwarantowanie klientom jak najdalej idącego bezpieczeństwa, a także wykluczenie ryzyka wykorzystania seksualnego przez terapeutę.

W roku 1958 Perls pojechał na krótko do Ohio, by tam, w Szpitalu Stanowym Columbia przeszkolić kilku lekarzy-stażystów. Jednak jeszcze przed końcem roku wrócił do Miami, tęsknił bowiem za Marty bardziej, niż mógł się tego spodziewać. Równocześnie narastał bezpośredni konflikt między rolą terapeuty, jakiej podjął się względem Marty, a rolą kochanka, zazdrosnego o jej inne kontakty seksualne. W tym czasie, jak ujawnia sama Marty, Fritz zażywał mnóstwo narkotyków, zwłaszcza LSD, i wykazywał coraz silniejsze skłonności paranoidalne. Stan jego zdrowia się pogarszał; dwukrotnie w trybie pilnym zabierano go do szpitala. Po raz pierwszy hospitalizowano go z powodu hemoroidektomii, później w związku z prostatektomią. Miał wtedy 67 lat.

Fritz nie przerwał pisania podczas związku z Marty Fromm – ostatnio Marty przekazała wydawcy *Gestalt Journal* pokaźną ilość niepublikowanych dotąd rękopisów z tamtego okresu (Joe Wysong, 1992).

## Mendocino, San Francisco, Los Angeles i podróż dookoła świata

W roku 1959 Wilson van Dusen, główny psycholog ze Szpitala Stanowego Mendocino na Zachodnim Wybrzeżu, zaproponował Perlsowi stanowisko konsultanta. Perls wkrótce rozpoczął tam pracę z wieloma grupami profesjonalnych pracowników opieki społecznej,



psychologów i psychiatrów. Wzbudzał ogólny podziw swym darem obserwowania ludzi i rozszyfrowywania ich pozornie błahych zachowań lub cech wyglądu. Pewnego razu Fritz wszedł do pokoju, w którym nie znał nikogo oprócz van Dusena. Prosząc, by nikt się nie odzywał, zaczął przechadzać się po pokoju, uważnie obserwując zgromadzonych. Później na podstawie ich mowy ciała i rysów twarzy podał takie fakty dotyczące biorących udział w eksperymencie, że ludzie byli prawdziwie zszokowani. Pomiędzy dwoma okresami pracy w Mendocino Perls mieszkał i praktykował w San Francisco.

Pod koniec lat sześćdziesiątych XX wieku Perls stawał się stopniowo coraz bardziej niespokojny. Przeniósł się do Los Angeles, by rozpocząć współpracę ze swoim dawnym studentem, a teraz przyjacielem – Jimem Simkinem, który później wywarł zresztą znaczny wpływ na rozwój terapii Gestalt (Simkin, 1974). Wkrótce wspólnie poprowadzili dwie grupy szkoleniowe. Ponadto Perls otworzył tutaj własną praktykę i rozpoczął pewien projekt, który wraz z Simkinem określił mianem „tras autostradowych”. Wyruszał na cotygodniowe wyprawy wzdłuż autostrad do San Bernardino i do Santa Ana, spotykając się po drodze z grupami i pojedynczymi osobami, uczestniczącymi w terapii Gestalt.

Do 1962 roku dokonania Perlsa w Los Angeles już spowszechniały. Fritz poczuł się rozczarowany i zaczął szukać nowego kierunku w swoim życiu. Wyruszył w podróż dookoła świata, wędrując po Dalekim i Bliskim Wschodzie, a także po Europie. Najważniejszymi punktami tej wyprawy były dla niego Kyoto w Japonii oraz Elath i Ein Hod w Izraelu. W Kyoto Perls zgłębiał buddyzm zen, podchodząc do niego na przemian to z zapalem, to z cynizmem. W Ein Hod, wiosce artystów koło Tel Avivu, spędził dwa miesiące, ucząc się malować.

Wypoczęty i pokrzepiony powrócił do Los Angeles w roku 1963. W okolicy Świąt Bożego Narodzenia otrzymał od psychologa Gene'a Sagana zaproszenie na konferencję poświęconą medycynie holistycznej, która miała się odbyć w Instytucie Esalen w Big Sur. Latem 1964 roku Perls poprowadził w Esalen pierwszy kurs szkoleniowy

z zakresu terapii Gestalt. Od tego momentu jego entuzjazm dla Esalen wciąż wzrastał. Perls niezwykle ciepło pisał o tym, jak znalazł tam swój nowy dom: „Cel Esalen został trafiony w samą dziesiątkę strzałą Fritza Perlsa” (1969c).

## Instytut Esalen, Big Sur, Kalifornia

Perls przeprowadził się do Esalen w roku 1964 i pracował tu jako „trener Gestalt” aż do roku 1969, kiedy to odszedł z Instytutu. Mógł wreszcie zaprezentować terapię Gestalt wielkiej liczbie ludzi. Poczuł się szanowany, lubiany i doceniony, za czym tak bardzo tęsknił. Esalen jest położone na klifach zachodniego wybrzeża Ameryki, w jednej trzeciej drogi z San Francisco do Los Angeles. Roztacza się stamtąd prawdopodobnie najpiękniejszy widok na Ocean Spokojny i naturalne gorące źródła siarkowe, w których można się kąpać. Perls był zachwycony położeniem Esalen i w ciągu roku wybudował tam sobie specjalnie dla niego zaprojektowany, półokrągły dom z widokiem na ocean.

Kiedy Perls przyjechał do Esalen, jego dolegliwości sercowe zaczęły się niestety pogłębiać, czemu towarzyszyły silne bóle. W konsekwencji Fritz bywał często rozdrażniony i nieprzyjemny dla otoczenia. W tym samym czasie Ida Rolf (1977), pozostając pod wpływem idei „pancerza” Reicha, pracowała nad systemem głębokiego masażu mięśni, określanego mianem rolfinu lub integracji strukturalnej. W roku 1965 Ida Rolf przyjechała do Esalen i zajęła się Perlsem. Po tygodniu jego bóle ustąpiły. Perls był absolutnie zachwycony; swą wdzięczność i uznanie dla Rolf wyraził w autobiografii (1969c). Wierzył, że to właśnie Ida, w połączeniu z dobrym klimatem Esalen, podarowała mu ostatnie sześć lat życia.

W połowie lat sześćdziesiątych XX wieku Instytut Esalen cieszył się ogromnym powodzeniem. Jego program był niezwykle zróżnicowany, uwzględniał między innymi nowy ruch potencjału ludzkiego. Do stałych trenerów Instytutu należeli Fritz Perls, masażysta Bernard



Gunther oraz William Schutz, jeden z głównych założycieli ruchu spotkań grupowych, autor licznych książek poświęconych terapii grupowej, ekstazie, uczciwości, a także prostocie bycia<sup>8</sup>. Esalen podobało się wielu osobom, które pragnęły wzbogacić swoje życie i lepiej poznać siebie, zarówno pod względem emocjonalnym, jak też fizycznym i umysłowym. Instytut wywierał przemożny wpływ również na tych, którzy nigdy osobiście tam nie byli. Sporą rolę w tej kwestii odegrał na przykład film o pewnym fikcyjnym centrum badawczym, którego pierwowzorem było właśnie Esalen (*Bob and Carol and Ted and Alice*). Do tego doszła niezwykle popularna książka *Joy* (Radość) (Schutz, 1967) oraz nagrania i książki autorstwa Perlsa, propagujące Esalen.

W latach 1964–1969 Perls pracował z wieloma przyszłymi terapeutami, trenerami, a także artystami. Nie tylko wywierał niewątpliwy wpływ na styl ich pracy, ale rozpowszechniał przy ich udziale swoją filozofię, swoje poglądy i techniki. Wśród ludzi, na których w ten sposób oddziaływał, znaleźli się między innymi: Robert Hall, Claudio Naranjo, Abe Levitsky, Janet Lederman, Anna Halprin, John Stevens, Barry Stevens, Joe Wysong, Stanley Keleman, Janie Rhyne, George i Judith Brown, Gabrielle Roth, Edward Rosenfeld i Sam Keen (Gaines, 1979). Wielu trenerów pracujących w Esalen, w tym William Schutz, Virginia Satir i Rollo May, uczestniczyło w warsztatach Perlsa lub zaprzyjaźniło się z nim, w efekcie również pozostając pod jego wpływem. Natomiast Abraham Maslow, pionier ruchu potencjału ludzkiego, który także przynajmniej raz zetknął się z Perlsem, okazał się zupełnie niewrażliwy na jego geniusz. Opowiadano, że pewnego razu Perls, znudzony poważnym referatem Masłowa, zaczął pełzać na brzuchu wokół prelegenta. Maslow wyprosił go, uznając za szalonego.

Stopniowo Perls zaczął pracować z coraz większymi grupami, zarówno w Esalen, jak i podczas sesji wyjazdowych. Zapoczątkował

<sup>8</sup> Zob. Rowan J. (1988). *Ordinary Ecstasy* (Zwykła ekstaza) – omówienie genezy psychologii humanistycznej i wpływu Instytutu Esalen oraz takich osobowości, jak Schutz, Maslow i Perls, na jej rozwój.

oryginalne prezentacje, które nazywał swoimi „cyrkami”: przeprowadzał mianowicie pokazy terapii Gestalt na scenie, przy udziale nie raz ponad setki osób. Na potrzeby takich wydarzeń opracował popularną obecnie technikę „gorącego miejsca”<sup>9</sup>. Zapraszał kogoś z widowni, by przyszedł na scenę i zajął miejsce obok niego. Wówczas zaczynała się niezwykle spektakularna demonstracja metod Perlsa, jego zadziwiającej zdolności obserwacji i niezwyklej intuicji. Prezentacje tego rodzaju pozwalały Perlsowi w pełni wykorzystać praktyczną znajomość teatru i technik teatralnych: „Za każdym razem, kiedy z kimś pracowałem, całość była jak występ, jak przedstawienie [...]. Fritz uwielbiał być reżyserem. Po prostu to kochał” (Anna Halprin, w: Gaines, 1979, s. 200). Między prezentacjami Perls wygłaszał zwięzłe komentarze na temat sposobu rozumowania i teorii kryjącej się za metodami jego pracy.

W 1968 roku w Miyako Hotel w San Francisco zorganizowano dla Perlsa przyjęcie z okazji jego 75. urodzin. Na uroczystym obiedzie pojawiło się co najmniej 200 osób i wygłoszono wiele mów pochwalnych. Wówczas Perls cieszył się już wielką popularnością. Jego stosunek do ludzi był znacznie bardziej stonowany. Co prawda, nadal potrafił być nieuprzejmy, obcesowy i celowo bulwersujący, ale wiele osób, które zetknęły się z nim w tamtym czasie, podkreśla jego witalność i sympatię zarówno dla pracowników, jak i odwiedzających Esalen.

### *Gestalt Therapy Verbatim*

John Stevens zredagował zapisy pokazowych sesji Perlsa wraz z jego krótkimi komentarzami na temat wyznawanych teorii, nadając powstałej w ten sposób całości kształt książki, która ukazała się w lipcu 1969 roku jako *Gestalt Therapy Verbatim* (Terapia Gestalt krok po kroku) (Perls, 1969b). Jest to pozycja napisana żywym językiem i przyjemna w lekturze. Równocześnie brakuje w niej konsekwentnego

<sup>9</sup> Ang. *Hot seat* – miejsce, które zajmuje klient, by pracować nad swoim problemem (przyp. red. meryt.).



rozwinęcia teoretycznego kontekstu warsztatów Perlsa. Udokumentowane w niej sesje dotyczyły przede wszystkim kwestii marzeń sennych i ukazywały metody pracy Perlsa w tym właśnie zakresie (zob. s. 183). W niektórych wydaniach książki podaje się, że zawiera ona dosłowne zapisy kompletnych sesji terapeutycznych. Sam Perls widział wyraźną różnicę (1969b, s. 74) między terapią a masowymi seminariami pokazowymi i podkreślał zdecydowanie, że te semina **nie** były formą terapii.

Jedną z charakterystycznych cech omawianej książki jest bogactwo błyskotliwych i zapadających w pamięć wyrażań, takich jak: „Lęk jest przepaścią między tym, co teraz, a tym, co później” (s. 30), „Tylko nieliczni rozpoczynają terapię, by się wyleczyć, większość – aby umocnić swoją nerwicę” (s. 39), „Postradaj zmysły i pójdz po rozum do głowy” (s. 50). Aforyzmy te stały się w latach sześćdziesiątych „znakami rozpoznawczym” Perlsa. Owe chwytliwe hasła zwracały uwagę i łatwo wpadały w ucho, co w dużej mierze pomogło w upowszechnieniu terapii Gestalt. Z drugiej zaś strony udostępniło ją ludziom, którzy niestety strywializowali i źle zrozumieli jej istotę. W owym przesyconym swobodą i beztróską okresie niektórzy pojawiali się na przykład na kilku warsztatach, uczyli się sloganów, podpatrywali niektóre techniki i już uważali się za terapeutów Gestalt. Pod koniec lat sześćdziesiątych Perls uświadomił sobie, że jego spektakularny styl nauczania owocuje rzeczywistym zagrożeniem dla terapii Gestalt. W napisanej przez siebie przedmowie do *Gestalt Therapy Verbatim*, potępił i zdecydowanie odciął się od tych, którzy oferują natychmiastowe uzdrowienie i stosują efekciarskie techniki.

### Cowichan, 1969

Po pięciu latach spędzonych w Esalen Perls po raz kolejny zapragnął zmian. Czuł niepokój, związany między innymi z tym, że podejrzewał, iż wraz z wyborem Richarda Nixona na prezydenta Stanów Zjednoczonych Amerykę ogarną nastroje faszystowskie. Stopniowo

rosło jego rozczarowanie samym Esalen, w którym pojawili się dla niego konkurenci w rodzaju Schutza. Perls doszedł też do przekonania, że kolejnym krokiem na drodze terapii rozwojowej powinny być pewne formy działań wspólnotowych, w ramach których ludzie mogliby zintegrować swój wzrost.

Kupił wtedy stary motel nad jeziorem Cowichan na wyspie Vancouver w Kanadzie i przeprowadził się tam w roku 1969 z zamiarem stworzenia wspólnoty Gestalt. Zaczął prowadzić wyjazdowe warsztaty szkoleniowe, najpierw sam, a później z pomocą Teddy'ego Lyona, Barry'ego Stevensa i Janet Lederman. Latem tego samego roku Perls zaczął eksperymentować z kolejnym stylem prowadzenia szkoleń. Przestał właściwie pracować z pojedynczymi grupami, a w zamian przechodził od grupy do grupy, ingerując w każdej jedynie w to, co go interesowało, i angażując się wtedy, kiedy miał na to ochotę:

Właśnie tak postępował, cały czas się zmieniając. Kiedy tylko zauważał, że za bardzo przywykliśmy do jakiejś sytuacji, krzyżował nasze plany: [...] W istocie: łatwo zacząć powielać ustalone wzorce i kierować się tylko nimi w życiu, zapominając o elastyczności, o konieczności stałej uważności, do czego dąży Gestalt.

(Barry Stevens, w: Gaines, 1979, s. 360)

Perls był niezwykle dumny z tego, co udało mu się stworzyć w Cowichan, który stał się jego prawdziwym domem. Uwielbiał przyjmować tam zarówno starych przyjaciół i byłych studentów, jak i nowych entuzjastów. „Tego lata, kiedy Fritz przeniósł się do Kanady, na kilka dni przyjechaliśmy do niego. Wyszedł z domu i szedł w naszą stronę po trawniku niczym król. Szczęśliwy. Był po prostu ogromnie szczęśliwy” (Ilana Rubinfeld, w: Gaines, 1979, s. 369). Rzeczywiście, po przeprowadzce do Cowichan Perls wydawał się szczęśliwszy niż kiedykolwiek. Kiedyś powiedział nawet Barry'emu Stevensowi: „Po raz pierwszy w życiu żyję w harmonii. Przestałem walczyć ze światem” (Gaines, 1979, s. 369). W tamtym czasie był również zadowolony ze swojej pracy: „Odniosłem sukces – mówił. – Już nic lepszego



nie wymyślę". Ogólnie rzecz biorąc, Perls czuł, że stworzył rodzinę, a ludzie wokół niego postrzegali go zarówno jak ukochanego członka tejże rodziny, jak i wybitnego terapeutę i trenera.

### Wokół śmietnika

W roku 1968, jeszcze w Esalen, Perls postanowił napisać autobiografię. Została ona wydana w grudniu 1969 roku i nosiła tytuł *Wokół śmietnika* (Perls, 1969c). Książka jest zbiorem refleksji, wspomnień, wykładów, wierszy i różnych komentarzy pisanych żywym, spontanicznym i oryginalnym językiem, stanowiącym doskonałe odzwierciedlenie ówczesnego zainteresowania Perlsa bieżącą chwilą. Dzieło to właściwie nie ma planu, a jego oryginalna wersja nie została niestety wyposażona w skorowidz.

### Inne książki i rękopisy

Mieszkając nad jeziorem Cowichan, Perls pracował nad swymi kolejnymi książkami, które wydano już po jego śmierci. Pierwsza z nich składa się z dwóch tomów: *The Gestalt Approach* (Podejście Gestalt) oraz *Eye Witness to Therapy* (Naoczny świadek terapii) (1976, pierwsze wydanie 1973). W tomie *The Gestalt Approach* Perls próbował przedstawić teorię terapii Gestalt w na tyle nieskomplikowany sposób, by ów zarys mógł być zrozumiały dla inteligentnego laika. Choć większa część książki powstała w latach pięćdziesiątych, Perls powrócił do pracy nad nią w roku 1969, mieszkając już nad jeziorem Cowichan. Włączył do niej swoje przemyślenia z ostatnich dwudziestu lat, dotyczące religii Wschodu, medytacji i pracy z ciałem. Tom *Eye Witness to Therapy* zawiera z kolei dokumentację sesji filmowych przedstawiających Fritza podczas pracy. Perls już dużo wcześniej planował opublikowanie tych dokumentów i omówień teoretycznych jako swoistych materiałów dydaktycznych, które przybliżyłyby zainteresowanym jego metody.

Kolejna książka, *Legacy from Fritz* (Spuścizna po Fritzu) (Baumgardner, Perls, 1975) także składa się z dwóch tomów. Pierwszy z nich, *Legacy from Fritz*, zawiera część teoretyczną, zatytułowaną „The Teachings” (Nauczanie), oraz część określoną jako „The Therapy” (Terapia). Są to kolejne zapisy sesji z Esalen i znad Cowichan. Tom drugi, *Gifts from Lake Cowichan* (Podarunki znad jeziora Cowichan), jest opisem doświadczeń i praktyki zawodowej Patricii Baumgardner, jednej z uczennic Perlsa.

Oprócz tych dwóch wydanych już pośmiertnie książek Perls zostawił zarówno w domu Marty Fromm, jak i w mieszkaniu Laury liczne niepublikowane wcześniej artykuły. *Gestalt Journal* ma nadzieję opublikować kiedyś wybór tych tekstów (Joe Wysong, 1992).

### Choroba i śmierć

Przez cały rok 1969 Perls podejmował podróże, których celem było upowszechnianie idei terapii Gestalt. Zapraszał też regularnie wiele osób nad Cowichan. Zdaniem niektórych był wprost niestrudzony w swoich działaniach. Inni wspominają natomiast, że łatwo się męczył i sprawiał wrażenie kogoś, kto jest świadom, że zostało mu już niewiele czasu. W grudniu 1969 roku Perls pojechał do Europy, jednak zdrowie niezbyt mu dopisywało, a do swojej siostry Grete napisał, że jego ukochana opera nie jest już taka jak kiedyś. Po powrocie z Europy stan Perlsa bardzo się pogorszył. Początkowo zamierzał jeszcze powrócić do intensywnej pracy w ramach warsztatów, ale podczas wizyty u lekarza Williama Shlaesa w Chicago dowiedział się, że prawdopodobnie ma raka trzustki.

Po tej wizycie Fritz poinformował o wszystkim Laurę, ale gdy ta zaproponowała, że do niego przyjedzie, odrzekł, że sobie tego nie życzy. Do końca Fritz i Laura pozostawali w dość ambiwalentnych relacjach. Laura przyjechała jednak do męża w kilka dni po tamtej rozmowie, aby do ostatniej chwili czuć przy jego łóżku. W tym okresie Fritz na przemian zwierzał się jej, przeganiał ją, krzychał na nią albo ją ignorował.



Po konsultacjach z lekarzem Perls został przewieziony do Szpitala im. Louisa A. Weissa, gdzie przeprowadzono operację diagnostyczną. Choć Perls przetrwał operację, bardzo po niej cierpiał. 14 marca 1970 roku zmarł nagle na atak serca. Jak wykazała późniejsza sekcja zwłok, rzeczywiście chorował na raka trzustki.

Uroczystości żałobne odbyły się na obu wybrzeżach Ameryki. Podczas nabożeństwa na Manhattanie Paul Goodman wygłosił nieco dwuznaczną mowę pogrzebową, w której przedstawił zasługi zarówno Fritza, jak i Laury w rozwoju terapii Gestalt. Mowa ta głęboko oburzyła wielu uczniów i współpracowników Fritza z Zachodniego Wybrzeża. W uroczystościach żałobnych w San Francisco wzięło udział blisko 1500 osób. Anna Halprin przygotowała choreografię do specjalnego tańca pożegnalnego, zaś Abe Levitsky napisał pogodne epitafium, które – nie ukrywając słabości Perlisa – przepełnione było szacunkiem i miłością:

Fritz, zdecydowanie nie byłeś grzecznym chłopcem i szczerze mówiąc, nie wiem dokładnie, gdzie powinienem skierować to ostatnie pożegnanie. Tak naprawdę możesz być przecież wszędzie. Wyobrażam sobie, że jak zwykle kursujesz gdzieś tam i z powrotem między dwoma biegunami. Pewnie nie chciałybyś utknąć na dłużej w żadnym z miejsc [...]. Zebraliśmy się tutaj dziś wieczorem, bo jesteśmy wdzięczni, że z nami byłeś, że się poznaliśmy i spotykaliśmy. Fritz, chcemy się teraz z Tobą pożegnać i podziękować za to, że gdzieś nadal istniejesz.

(Shepard, 1975, s. 196)

## Fritz Perls, wielki człowiek

Trudno właściwie scharakteryzować indywidualność Perlisa jako człowieka, bo wydaje się on wymykać wszelkim definicjom i kolejnym próbom opisu. W zależności od tego, kto o nim opowiada, i od momentu, w którym opowieść powstaje, Perls jawi się za każdym

razem jako ktoś zupełnie inny. Dla niektórych był bożyszczem, dla innych – skończonym draniem; zdaniem jednych był okrutny, w odczuciu innych – wrażliwy; dla jednych był hojny, drudzy uważali, że potrafił tylko brać; dla niektórych to geniusz, dla innych – niedouczony półinteligent; w odczuciu niektórych był towarzyski i wesoły, według innych – samotny i niezdolny do prawdziwego kontaktu z bliźnimi. Zdaniem jednych był przystojnym i zmysłowym mężczyzną, w odczuciu innych – odpychającą kreaturą, sprośnym i lubieżnym starcem. Raz jawił się jako narcystyczny ekshibicjonista, kiedy indziej – jako nieśmiały introwertyk, zbyt dumny, by kogokolwiek prosić o miłość.

Perls szczycił się tym, że zawsze był wobec siebie szczery i uczciwy. Dlatego postępował, mówił i czuł tak, jak chciał, a nie tak, jak oczekiwali tego inni. Opisy Perlisa bywają więc skrajne i sprzeczne. Na ogół świadomie łamał towarzyskie i zawodowe konwenanse, uwielbiał bulwersować i za nic miał zwyczajową uprzejmość. Nawet w tym względzie bywał jednak nieprzewidywalny, bowiem gdy tylko zechciał, potrafił zachowywać się niezwykle poprawnie. W zasadzie nie dbał o to, co myślą o nim inni, choć z drugiej strony – zdaniem wielu osób – nade wszystko pragnął szacunku i uznania środowiska psychiatrycznego.

Teoretycy często opracowują teorie, które najlepiej opisują ich samych. Także teoria Ja Perlisa doskonale oddaje to, jakim naprawdę był człowiekiem: „Ja jest różnorodne. W zależności od bodźca pochodzącego ze środowiska, w różnych sytuacjach przejawia się na różne sposoby i cały czas się zmienia” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 281).



## Wkład Perlsa w teorię psychoterapii

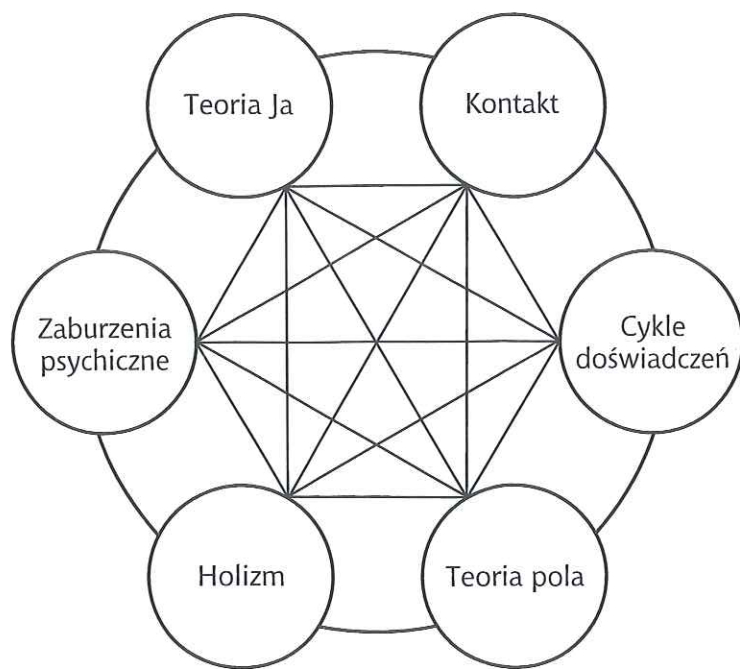
Wszystkie idee Perlsa ściśle wiążą się ze sobą i nie można ich rozpatrywać w oderwaniu od kontekstu. Holistyczny pogląd, że wszystko jest ze sobą powiązane, że wszystkie rzeczy i stworzenia są od siebie nawzajem zależne, a cała teoria jest czymś więcej niż tylko sumą składających się na nią części – to kwintesencja wkładu Perlsa w teorię psychoterapii. Dlatego też opisanie teoretycznego stanowiska Perlsa jest szczególnym wyzwaniem, nierozzerwalnie związanym z owym stanowiskiem. Zrozumienie poszczególnych aspektów jego teorii wymaga i z góry zakłada jednocześnie rozumienie innych aspektów, a w gruncie rzeczy ogarniania całości zagadnienia.

Zdaje się, że Perls i jego współpracownicy sami stanęli przed podobnym wyzwaniem, próbując uporządkować swoje idee w książce *Gestalt Therapy* (1951/1973). Piszą w niej: „[...] niezbędne, zarówno do napisania, jak i do gruntownego zrozumienia tej książki, jest określone nastawienie teoretyczne, które w rzeczy samej przenika jej treść i strukturę. W ten sposób Czytelnik staje przed pozornie niewykonalnym zadaniem: aby zrozumieć naszą książkę, musi mieć



Gestaltowską mentalność, ale żeby ją uzyskać, musi wpierrw zrozumieć tę książkę” (s. 14). Na szczęście dla czytelników tego dzieła (a także naszej książki) przyjęcie Gestaltowskiej perspektywy nie powinno nastręczać specjalnych trudności. Oznacza ona przecież jednolite, harmonijne podejście do życia, które zdaniem Perlsa może stać się udziałem każdego z nas, jeśli tylko zrezygnujemy z nawyku myślenia w kategoriach dualistycznych i stwarzających podziały przeciwieństw.

Aby uchwycić istotę wzajemnych współzależności, pogrupowałyśmy teorie Perlsa w sześć zbiorów powiązanych ze sobą idei. Ponieważ jedną z najważniejszych innowacji był pogląd głoszący, iż ludzie mają wrodzoną zdolność do samoregulacji i zachowania zdrowia,



Ryc. 2.1. Schematyczne przedstawienie sześciu zbiorów powiązanych ze sobą pojęć

zdecydowałyśmy, że zanim wprowadzimy jego teorie zaburzeń psychicznych, przedstawimy charakterystyczny dla Perlsa sposób spostrzegania istoty ludzkiej jako całości, która w spontaniczny, odpowiedzialny i samoczynny sposób współdziała ze swoim otoczeniem. W niniejszym rozdziale zajmujemy się zatem holizmem, teorią pola, cyklami i sekwencjami doświadczania, kontaktem oraz teorią Ja. Zbiór szósty, znacznie większy od pozostałych, dotyczy zaburzeń psychicznych (zob. ryc. 2.1 i 2.2).

## Holizm

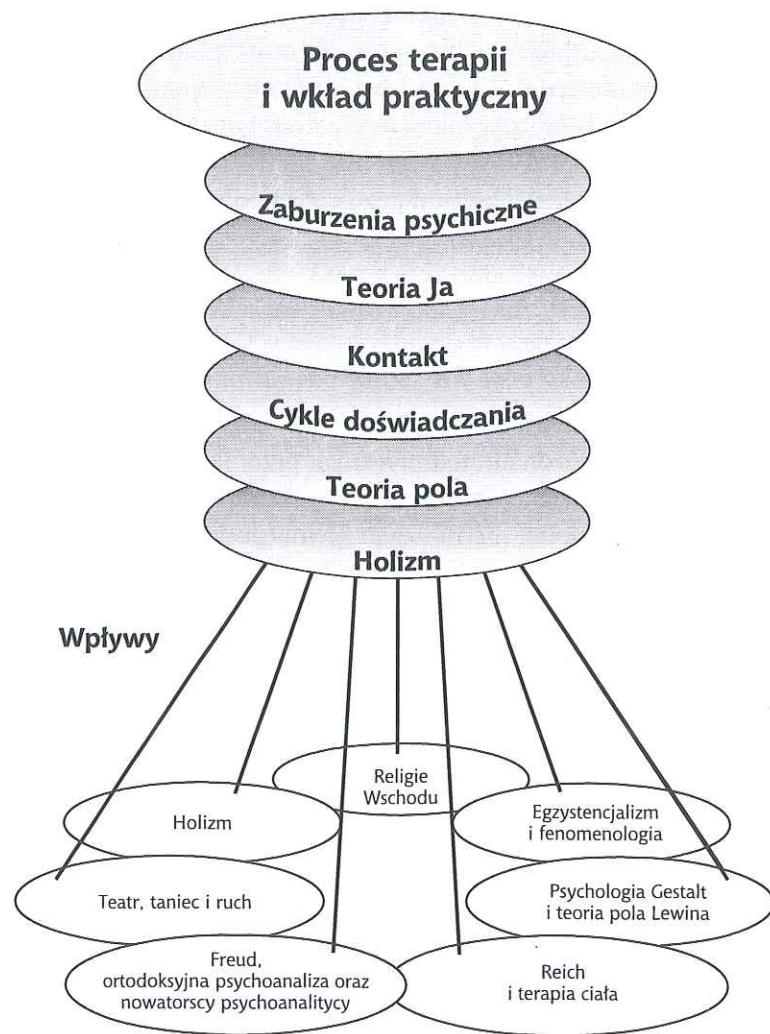
Najważniejszym założeniem teoretycznym przenikającym terapię Gestalt jest pojęcie całości. W rzeczy samej **gestalt** oznacza całość, której nie można podzielić, nie niszcząc równocześnie jej natury. Perls (1976) posługiwał się tu przykładem trójkąta złożonego z trzech patyków: kiedy się je od siebie odsunie, trójkąt znika i ten gestalt ulega zniszczeniu. Angielski ekwiwalent słowa **gestalt** nie oddaje w pełni faktu, że całość ma pierwszeństwo przed częściami oraz że **całość jest zawsze czymś innym i czymś więcej niż suma części**.

## Całość osoby

Podstawową zasadą holizmu jest pogląd, iż przyroda jest jednolitą i wewnętrznie spójną całością, na którą składają się mniejsze całości. Wszystkie elementy tworzące wszechświat – rzeczy, rośliny, zwierzęta, ludzie – koegzystują w ciągłym procesie zharmonizowanej aktywności. Egzystencjalnie rzecz biorąc, człowiek jest nie tyle centrum wszechświata, ile jednym z aktywnych elementów w złożonym systemie ekologicznym kosmosu.

Perls szczególnie interesował się zagadnieniem całości, jaką tworzy organizm ludzki (czy też osoba) ze swoim otoczeniem. Holistyczne





Ryc. 2.2. Powyższy diagram przedstawia sposób, w jaki różne dziedziny oddziaływały na Perlsa i determinowały jego poglądy, a także jak wszystkie koncepcje Perlsa wiążą się ze sobą. Aby je zrozumieć, potrzeba właśnie podejścia holistycznego.

podejście Perlsa do jednostki przyjmuje i aprobuje jej złożoność, różnorodność i zależność od większej całości, opierając się wszelkim próbom redukcjonizmu.

Już w najwcześniejszych pismach Perls podkreślał swoje holistyczne postrzeganie rodzaju ludzkiego. Reprezentowana przez niego postawa bazuje na nierozdzielnej jedności doświadczeń fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych, na integralności mowy, myśli i zachowania. Perls wierzył, że ciało, umysł i dusza funkcjonują w sposób naturalny jako jeden całościowy proces. Wszystkie elementy składowe istoty ludzkiej zostały tak zorganizowane i skoordynowane, by działając w ścisłej współpracy, wspierały i siebie nawzajem, i organizm jako całość: „Ciało i dusza są tożsame «w treści», choć nie «w nazwie»; słowa «ciało» i «dusza» oznaczają dwa aspekty tej samej rzeczy” (Perls, 1947/1969a, s. 33), „Naszym zdaniem podział na «psychiczne» i «fizyczne», na «umysł» i «ciało» jest nienaturalny, a koncentrowanie się na którymkolwiek z elementów tej fałszywej dychotomii podtrzymuje nerwice, zamiast je leczyć” (Perls, 1976, s. 53).

I tak, gdy człowiek doświadcza na przykład uczucia smutku albo lęku, zawsze będzie temu towarzyszyć jakieś doznanie fizjologiczne – nie ma napadów lęku bez jednoczesnych trudności z oddychaniem, przyspieszonego pulsu i tym podobnych objawów. Równie niemożliwy jest smutek bez ociężałości, rozpacz, płaczliwości i napięcia mięśni w celu powstrzymania wcześniej wymienionych reakcji. To nie umysł i emocje powodują, że ciało reaguje w pewien określony sposób, choć tak się często uważa; to nie ciało sprawia, że umysł działa tak, a nie inaczej. Ciało i umysł współdziałają ze sobą. Dlatego kiedy człowiekowi chce się pić, potrzeba istnieje zarówno w ciele – jako niedobór (odwodnienie) i jako wrażenie pragnienia, jak i w umyśle – jako komplementarny obraz, na przykład szklanki wody albo szmerzącego strumienia. Jeśli dana osoba może ugasić pragnienie, niedobór wody i jej wyobrażenie znikają samoistnie w wyniku jednego, holistycznego i zsynchronizowanego procesu.

W swoich pismach Perls stale powracał do holistycznej natury człowieka, na różne sposoby wyrażając przekonanie, że ludzie są



istotami jednolitymi, których ciała i umysły współpracują ze sobą: „Przy dobrym kontakcie wewnętrznym można zawsze wykazać współwystępowanie wrażeń zmysłowych, uczuć i myśli” (Perls, Hefferline, Goodman, 1973, s. 274), „Prawdziwą naturą człowieka, tak jak każdego innego stworzenia, jest integralność” (Perls, 1976, s. 49).

Zdaniem Perlsa (1948; 1976), współcześni ludzie nauczyli się sztucznie oddzielać ciało od umysłu; celem terapii Gestalt jest przywrócenie człowiekowi naturalnej holistycznej harmonii: „Jesteśmy dziś jacy jesteśmy – podzieleni – istoty rozbite na drobne części. I nie ma sensu poddawać tych części analizie i dzielić ich jeszcze bardziej. W terapii Gestalt chcemy łączyć rozproszone i wyparte części Ja, aby osoba mogła być znowu całością” (1976, s. 181).

Zgodnie ze swoją holistyczną postawą, Perls doceniał cechy i czynności człowieka związane zarówno z lewą, jak i prawą półkulą mózgową (Perls, 1948; 1976; 1978a; Ornstein, 1972). Kiedy rozpoczął pracę, psychoterapia była pod silnym wpływem zarówno psychoanalizy, jak i teorii behawiorystycznych. Obie te postawy kładą szczególny nacisk na racjonalność, przyczynowość i analizę, to znaczy odwołują się do aktywności lewej półkuli. Perls uważał, że przecenianie wątku racjonalnego w cywilizacji Zachodu bywa powodem złego samopoczucia zarówno jednostki, jak i współczesnych społeczeństw. Perls miał szczególną intuicję poznawczą, był przy tym obdarzony fantazją, humorem i spontanicznością (są to aktywności prawopółkulowe). Bazując na innowacjach wprowadzonych przez Moreno, Ferencziego i Junga, podkreślał potrzebę kreatywności w spotkaniu klienta i terapeuty i popularyzował wszelkiego rodzaju eksperymentalne, żartobliwe oraz aktywne postawy w psychoterapii (zob. rozdział 3). Nie znaczy to jednak, że całkiem odżegnywał się od myślenia analitycznego, doceniał jedynie **wszystkie** aspekty ludzkiej natury, pisząc: „Istotne jest zharmonizowanie postaw celowych i spontanicznych” (Perls, 1948, s. 572).

W ten oto sposób w swoim wyobrażeniu osoby jako całości Perls dokonał syntezy ciała i umysłu, lewej i prawej półkuli mózgu oraz opracował jednolitą metodę terapii, która łączyła różne podejścia

i techniki w celu bardziej efektywnej pracy z klientem: „Otwarcie przyjmujemy wiele różnych teorii i technik jako podejścia niezwykle skuteczne; są one znaczące w naszej dziedzinie i choć poszczególnym osobom mogą wydawać się niekompatybilne, w rzeczywistości dadzą się pogodzić, jeśli tylko zezwoli się na proces syntezy między nimi” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 292).

## Współzależność osoby i środowiska

Osoba tworzy ze swoim środowiskiem interaktywną całość. Gestalt jednostki obejmuje całą osobę, **razem z** kontekstem, w którym występuje, oraz ich wzajemną relację. Na przykład samotny żołnierz w odwrocie będzie postrzegany zupełnie inaczej niż wtedy, gdy w szyku bojowym maszeruje wraz z innymi przed siebie. Znaczenie, jakie ów żołnierz będzie miał dla obserwatora, zależy od kontekstu i nie może być analizowane w oderwaniu od tego kontekstu. Jesteśmy relacją, ponieważ istniejemy i definiujemy siebie w odniesieniu do otoczenia, do innych ludzi i pojęć.

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) określali powiązania między osobą a jej środowiskiem mianem pola „organizm-środowisko”. Stanowczo twierdzili, że myślenie o osobie w oderwaniu od kontekstu nie ma sensu. Ludzie są zawsze częścią holistycznego świata i uczestniczą w pewnej jedności, na którą składają się ich związki z innymi ludźmi, z roślinami, z przedmiotami i wydarzeniami. Osoba może przetrwać w środowisku tylko dzięki twórczej wymianie, zwanej przez Perlsa kontaktem i asymilacją. Owa wymiana może być fizyczna lub emocjonalna, dosłowna lub metaforyczna, ale musi nastąpić.

Ostatnio zostaliśmy zmuszeni do zwrócenia baczniejszej uwagi na kwestię jedności człowieka i środowiska wskutek pojawienia się ekologicznej dewastacji, którą sami powodujemy, ignorując zjawisko wzajemnych powiązań. Perls był pierwszym zagorzałym rzecznikiem holistycznej współzależności między człowiekiem i środowiskiem.



Pisał: „Ochroną przed niebezpieczeństwem jednostronnego podejścia jest właśnie idea człowieka jako istoty zjednoczonej z całością, od zawsze głęboko zakorzenionej i silnie powiązanej ze środowiskowym i społecznym polem jednostki” (Perls, 1979, s. 21, po raz pierwszy przedstawione w 1946–1947).

### Krytyka naukowych technik analitycznych

Odwołując się do prac współczesnych fizyków, takich jak Planck i Heisenberg, Perls (1947/1969a) dokonał krytycznej analizy poglądów psychologów eksperymentalnych i naukowców z końca XIX wieku, uznając je za redukcjonistyczne, analityczne i przyczynowe, a nie holistyczne. Zdaniem Perlsa, Hefferline’a i Goodman’a (1951/1973, s. 287), psychologowie akademicki nie mają właściwie żadnego wkładu w rozumienie emocji i osobowości człowieka, i niewiele mogą zaoferować praktykującym psychoterapeutom, którzy już na samym początku dostrzegają ogromną złożoność istoty ludzkiej. Analiza poszczególnych części organizmu pozwoli zrozumieć jedynie te części. Nie można uchwycić istoty całości poprzez analizę części: należy uszanować niepodzielność zjawisk będących jednolitymi całościami; rozbijając je na części, „unicestwiamy to, co zamierzaliśmy zbadać”.

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) zaproponowali całkowicie odmienne podejście, łączące technikę eksperymentalną z sytuacjami klinicznymi. Seria ich eksperymentów umożliwia jednostce doświadczanie siebie poprzez uświadamianie i opisywanie różnych aspektów Ja. W ten sposób człowiek dochodzi do pełniejszego rozumienia sposobu, w jaki funkcjonuje jako cały organizm i cała osobowość.

### Wrodzone dążenie do jedności i samorealizacji

U podstaw holistycznej filozofii Perlsa leży przekonanie, iż wszystkie istoty żyjące cechuje wrodzone dążenie do rozwoju i samorealizacji.

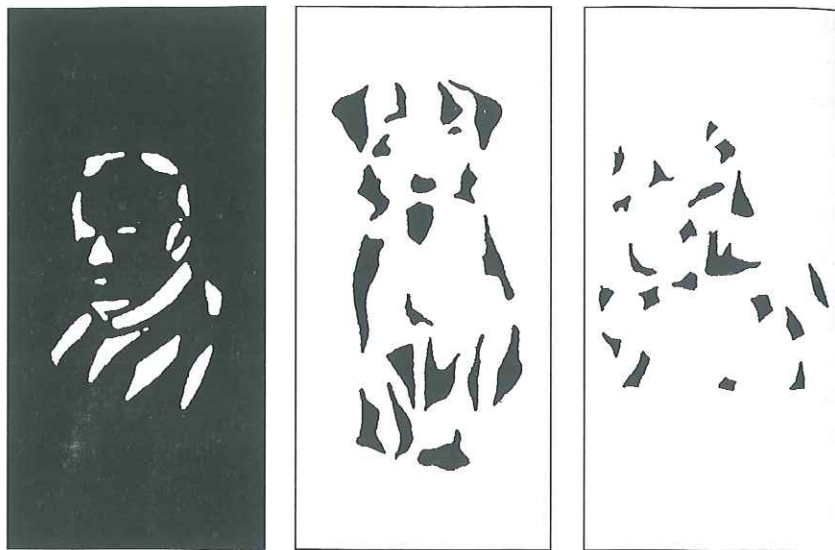
Wczesna edukacja i uspołecznienie prawie zawsze rozwijają w nas poczucie wstydu i skłaniają do wypierania lub tłumienia wielu aspektów naszej prawdziwej natury. Uczymy się być tacy, jacy powinniśmy być. W rezultacie ludzie często mają poczucie winy, kiedy zachowują się tak, jak „chcą”, a nie tak, jak „powinni”. Jedynie istoty ludzkie gotowe są stawiać się czymś, czym nie są. Organicznie rzecz ujmując, każda dorosła osoba jest w pełni swoich możliwości w każdej dowolnej chwili. Musi jedynie zaakceptować siebie taką, jaką rzeczywiście jest. Perls utrzymywał, że: „Człowiek naprawdę przekracza siebie jedynie na drodze rozwijania swojej prawdziwej natury, a nie stosując się do narzuconych ambicji i sztucznych celów” (Perls, 1976, s. 99).

Zmuszanie swojej natury do zachowań „powinnościowych” jest próbą realizowania wyobrażenia siebie, a nie prawdziwego Ja (Perls, 1969c). Próba wykreowania nieautentycznego obrazu własnej osoby wypiera realizację prawdziwego Ja. W efekcie ludzie zaczynają udawać, grać i przybierać różnego rodzaju pozy, co prowadzi do sztucznego zachowania i psychicznych męczarni. Ludzie nie powinni się do czegoś takiego zmuszać. Dzięki świadomości, samoakceptacji i uznaniu prawa do bycia takimi, jacy są, będą rozwijać się zgodnie ze swą naturą i wykorzystywać przyrodzoną im energię życiową.

### Potrzeba domykania

Psychologowie Gestalt (zob. s. 22–25) dowiedli, że człowiek porządkuje swoje spostrzeżenia w sensowne całości. Wykazali również, że jeśli postrzegana figura jest niekompletna, będziemy i tak próbowali zobaczyć w niej skończoną całość, domyślając się brakujących części. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) przyjęli opisywaną zasadę spostrzegania jako podstawę swojej koncepcji świata i człowieka. Zobrazowali wrodzoną ludziom skłonność do domykania, prezentując w swojej książce kilka niekompletnych obrazków.





Ryc. 2.3. Gestaltowski test na uzupełnianie (*Gestalt Completion Test* – Roy Street, Bureau of Publications, Teachers College, Columbia University, 1931; przedruk za zgodą wydawcy i autora)

Kiedy ludzie widzą obrazki przedstawione na rysunku 2.3, „uzupełniają” je, aby w ten sposób stały się zrozumiałe. Pierwszy i drugi obrazek są zwykle domykane natychmiast i odczytywane w podobny sposób. Trzeci obrazek powoduje niepewność i wzbudza wątpliwości, dostarcza bowiem za mało informacji. Zmuszeni jesteśmy głowić się nad możliwymi sposobami uzupełnienia figury i często proponujemy odmienne rozwiązania, w zależności od indywidualnych doświadczeń.

Opierając się na odkryciach psychologów Gestalt, dotyczących wrodzonej skłonności do uzupełniania niekompletnych figur, Zeigarnik (1927) wykazała doświadczalnie, że ludzie w ogóle lepiej pamiętają rzeczy niedokończone niż domknięte. Z kolei Ovsiankina (1928) poszerzyła dotychczasowy zakres badań i wykazała, że ludzie samistnie powracają do przerwanych czynności. Dlatego bywa tak,

że dręczy nas na przykład wspomnienie niedokończonych zeznań podatkowych, które czekają na biurku. Dopiero kiedy domkniemy tego typu zadanie, możemy o nim naprawdę zapomnieć.

Ponieważ ludzie zwykle porządkują doświadczenia w pewne całości, starają się również domknąć nierozwiązane sytuacje emocjonalne ze swojej przeszłości. Perls określał takie sytuacje mianem „niedokończonych spraw” (zob. s. 68). W praktyczny i nowatorski sposób wykorzystywał w psychoterapii ową tendencję do domykania. Opracował techniki terapeutyczne, które mają za zadanie pomóc klientowi w wydobyciu na powierzchnię owych niedokończonych spraw, aby mogły zostać rozwiązane w teraźniejszości. Napiszemy o tym w rozdziale trzecim.

### Źródła holizmu Perlsa

Perls pozostawał pod silnym wpływem holistycznych poglądów Jana Smutsa (1987) (zob. s. 35) oraz odkryć psychologów Gestalt (s. 22), według których ludzie zwykle porządkują swoje doświadczenia w zrozumiałe całości (Wertheimer, 1959; Koffka, 1935). Percepcję stymuluje całość konfiguracji, a nie jej poszczególne części, tak więc całość ma pierwszeństwo przed częścią (Koffka, 1935), a kiedy postrzegany obiekt jest rozbity lub niekompletny, jednostka i tak postara się zobaczyć całość, uzupełniając brakujące części (Wertheimer, 1925).

Szczególny nacisk, jaki Perls kładł na współzależność jednostki i jej otoczenia, był również efektem inspiracji koncepcją pola interpersonalnego Sullivana oraz kwestią kulturowego kontekstu jednostki, podjętą przez Horney.

W następstwie kontaktów z Reichem, badań prowadzonych przy udziale dramaturga Maxa Reinhardta, jak też pod wpływem bliskiej znajomości z nowatorską tancerką Paluccą Perls trwale zainteresował się ekspresją ciała i uwierzył w autentyczność jego mowy. Współpraca z Kurtem Goldsteinem w 1926 roku była kolejnym ważnym



czynnikiem, który wywarł wpływ na holizm Perlsa i jego rozumienie pojęcia samorealizacji.

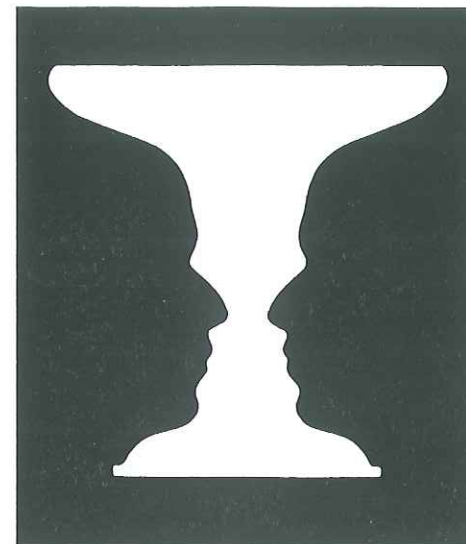
Nieocenionym wkładem Perlsa w holizm jest zgromadzenie poglądów holistycznych pochodzących z wielu różnych źródeł, synteza kilku odmiennych zasad holistycznych wraz z zastosowaniem ich w psychoterapii oraz wypracowanie holistycznej metody terapii, która angażuje wszystkie aspekty osobowości człowieka. Można bowiem zajmować się poszczególnymi „częściami” klienta w dowolnym momencie procesu terapeutycznego, jednak dla terapeuty Gestalt nadrzędną zasadą będzie zawsze integracja rozlicznych aspektów w niepowtarzalną całość.

## Teoria pola

Jak wspomniano w rozdziale pierwszym, niemieccy psychologowie Gestalt byli grupą akademickich i eksperymentalnych psychologów zajmujących się spostrzeganiem. W tej części wyjaśnimy gestaltowską zasadę figury i tła, zgodnie z którą jednostka porządkuje percepcję siebie i otoczenia, a następnie zajmujemy się teorią pola, którą Perls zaadaptował, przejmując ją od psychologów Gestalt, przede wszystkim od Wertheimera, a pośrednio również od ich współpracownika, Kurta Lewina (1935; 1952).

### Gestaltowska zasada figury i tła

Pojęcia figury i tła wyjaśniają proces organizowania przez człowieka spostrzeżeń w celu stworzenia całości, którym następnie nadaje się znaczenie: „Człowiek nie spostrzega obiektów jako niepowiązanych odrębnych części, lecz w procesie spostrzegania porządkuje je w sensowne całości” (Perls, 1976, s. 3). Należy zaznaczyć, że nie widzimy siebie i otoczenia jako całości od razu; wybieramy coś, co



Ryc. 2.4. Ilustracja zasady figury i tła (oryg. pochodzi z książki Edgara Rubina, *Visuell Wahrgenommene Figuren*, Gyldendalske Boghandel, København, 1921)

nas interesuje i na tym się skupiamy. Obiekt naszego zainteresowania staje się wyraźnie zarysowaną figurą na niejasnym tle. Kiedy tylko dany aspekt nas samych lub naszego środowiska przestaje budzić naszą ciekawość, stapia się z tłem, a w zamian coś innego przyciąga naszą uwagę. Tak więc stale porządkujemy percepcję siebie i otoczenia w sensowne figury lub gestalty. Perls (1947/1969a) podaje taki oto przykład: na co dzień ludzie nie zauważają skrzynek pocztowych, ale kiedy mają coś pilnego do wysłania, „skrzynka na listy wyłania się z obojętnego dalszego planu i gwałtownie zyskuje na znaczeniu [...] stając się figurą (gestalt) na nieodróżnionym tle” (s. 41).

Aby zilustrować podstawową zasadę tworzenia figury i tła, Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) posłużyli się dobrze dzisiaj znanym obrazkiem, przedstawionym na ryc. 2.4. W zależności od tego, który kolor uznamy za dominujący, zobaczymy albo białe kielich na



czarnym tle, albo dwie czarne twarze z profilu. Możemy szybko przenosić uwagę z jednego obrazu na drugi, ale nie uda się nam zobaczyć obu jednocześnie. Kiedy jeden z kolorów umieścimy w centrum naszej uwagi, drugi traci na znaczeniu i staje się tłem.

### Zagadnienie pola

Kurt Lewin laboratoryjne odkrycia psychologów Gestalt, dotyczące spostrzegania, przeniósł do realiów życia i relacji międzyludzkich. Wypracował teorię jednostki w środowisku, według której człowiek organizuje całość tego środowiska – figurę i tło – z uwagi na panujące w nim warunki, jak i własne zainteresowania oraz potrzeby związane z danym środowiskiem czy polem. Perls przejął i połączył pewne aspekty wynikające z teorii pola Wertheimera oraz teorii pola Lewina<sup>10</sup>. Tutaj omawiamy te zastosowania wybranych zagadnień teorii pola, które Perls (1947/1969a; 1976) oraz Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) uczynili głównymi zasadami terapii Gestalt.

Mianem pola określa się wszystkie współlistniejące, wzajemnie zależne elementy jednostki i jej środowiska. Według holistycznej teorii pola Perlsa, zachowanie danej osoby można zrozumieć jedynie w kategoriach współlistnienia z otoczeniem. Próba zrozumienia ludzkiego zachowania musi się zacząć od rozpoznania pola jako całości. Dopiero wtedy można ewentualnie przejść do rozróżniania części składowych.

Wszystkie aspekty osoby i jej środowiska są wzajemnie powiązane, tworząc całość i pewien system. Jakakolwiek zmiana dowolnej

<sup>10</sup> Wheeler (1991) utrzymuje, że Perls najprawdopodobniej nie znał zbyt dobrze prac Lewina i wskazuje na fragmenty, które jego zdaniem potwierdzają błędne rozumienie teorii pola. Z kolei Yontef (1992b) sugeruje, że to Wheeler podaje nieodpowiednie wyjaśnienie teorii Lewina, a także nie docenia wpływu, jaki wywarła na Perlsa teoria pola Wertheimera. Wpływ ten widać wyraźnie w *Ego, Hunger and Aggression* (s. 101).

składowej dotyczącej osoby lub jej środowiska odbija się w całym systemie. Na przykład kiedy boli mnie bark, bo naciągnęłam sobie mięsień, inne mięśnie w moim ciele równoważą sytuację, kurcząc się, tak więc ogólna postawa ciała ulegnie zmianie, a ja sama stanę się drażliwa i w efekcie relacje z pozostałymi członkami rodziny mogą być bardziej napięte niż zwykle. W ten sposób dynamika rodziny może ulec pewnej zmianie z powodu organicznej zmiany, która przydarzyła się jednej osobie wchodzącej w skład danej rodziny jako systemu.

Wszystkie zjawiska zachodzące w polu są potencjalnie równie ważne. W dowolnym momencie uwaga obserwatora może ulec przesunięciu i całe pole nabiera zupełnie nowego znaczenia. Dlatego też psychologowie Gestalt interesują się wszystkimi aspektami pola, wierząc, że pozornie „nieistotny” szczegół może nagle wysunąć się na pierwszy plan i zmienić sposób, w jaki klient i terapeuta postrzegają bieżącą sytuację. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy ktoś zauważa, iż lekko drży mu stopa i w tym samym momencie czuje, że chciałby kopnąć przyjaciela, o którym dotąd tak życzliwie się wyrażał. Perls miał wybitny talent do zauważania wszystkich aspektów bieżącego pola, poczynawszy od płaczącego brzmienia głosu, przez ledwie zauważalne drżenie rąk, aż do jakiejś wady charakteru lub nieznaczonej ułomności fizycznej (zob. rozdział trzeci).

Tło, które chwilowo pomijamy, jest równie ważną częścią pola, jak osoba lub określony aspekt środowiska, znajdujący się w centrum uwagi. Dlatego też brakujące elementy mogą być równie istotną wskazówką dotyczącą funkcjonowania człowieka, co obiekt, na którym skupia on uwagę. Przykładem może być tutaj technika terapeutyczna stosowana przez Perlsa, polegająca na zwracaniu baczonej uwagi na elementy brakujące w danym polu (zob. s. 173–175).

### Znaczenie, organizacja i różnicowanie się pola

Każdy człowiek aktywnie organizuje swoje pole doświadczalne i tworzy znaczenia, które mu przypisuje. W ujęciu egzystencjalnym



doświadczenie ludzkie wydaje się nie mieć ostatecznego, uniwersalnego znaczenia. Jednak ludzie są istotami szukającymi sensów. Aktywnie nadają je zatem zarówno poszczególnym aspektom pola własnych doświadczeń, jak i polu w rozumieniu całości. Każda jednostka przypisuje swojemu polu percepcyjnemu niepowtarzalne, „autorskie” znaczenie.

Podając przykład ilustrujący powyższą zasadę, Perls (1947/1969a) zauważa, że pole zboża będzie miało całkowicie odmienne znaczenie dla rolnika, pilota, malarza, agronoma, kupca czy też dla pary zakochanych. Rolnik widzi zboże, które trzeba zebrać, pilot – ewentualne miejsce awaryjnego lądowania, malarz – element pejzażu, kochankowie – ustronne miejsce miłosnego spotkania, agronom zastanowi się nad składem chemicznym gleby, zaś kupiec obliczy zarobek ze sprzedaży zboża. W ten sposób Perls przedstawia pogląd fenomenologiczny, według którego przedmioty istnieją poprzez znaczenia nadawane im przez poszczególnych ludzi. Znaczenie pola zboża wynika z kontekstu, z zainteresowań i z wcześniej ustalonych danych oraz z postawy każdej z niepowtarzalnych jednostek, których dana sytuacja dotyczy.

Kiedy określonej jednostce lub jej polu przeszkodzi jakaś potrzeba lub bodziec z zewnątrz, zaczyna ona dzielić aspekty pola na figurę i tło, uwzględniając panujące warunki oraz własne potrzeby i zainteresowania w ramach owych warunków. Tak oto żołnierz, który ucieka podczas wojny przed nieprzyjacielem, może postrzegać stóg siana jako potencjalne schronienie, podczas gdy w czasie pokoju pewnie nawet nie zauważyłby mało zachęcającego stogu, wybierając odpoczynek w stodole. To potrzeba (albo zainteresowanie) organizuje pole (Lewin, 1926). Jednostka dzieli przy tym pole na pewne przeciwieństwa: elementy, które mogą zaspokoić jej potrzeby, i te, które tych potrzeb nie zaspokajają. Pierwsze z wymienionych stają się bardziej figuralne (figura), zaś ich przeciwieństwa schodzą na dalszy plan (tło). Fenomenologicznie rzecz ujmując, konstruujemy swoje widzenie obiektów za pomocą wybiórczej uwagi nastawionej na określone bodźce (Spinelli, 1989).

## Polaryzacja pola

Z nieodróżnicowanego drugiego planu wyodrębniają się dwa kierunki różnicowania, powstają przeciwieństwa. Owe przeciwieństwa mogą się wydawać nie do pogodzenia. Jednak kiedy zostaną przedstawione jako dwa przeciwległe końce linii z leżącym pośrodku zerowym punktem poprzedzającym różnicowanie, okazuje się, że jedno jest nieodzownym aspektem drugiego. Ilustrują to poniższe przykłady Perlsa (1947/1969a, s. 17–20):

### punkt zero

|            |                |            |
|------------|----------------|------------|
| początek   | środek         | koniec     |
| przeszłość | teraźniejszość | przyszłość |
| wypukłość  | płaskość       | wklęsłość  |

Kontrast albo przeciwieństwa są konieczne do tworzenia wyraźnych, mocnych, znaczących figur w nieodróżnicowanym polu. Skrajności współlistnieją: przeciwieństwo elementu będącego w danym momencie figurą nieuchronnie znajdzie się w tle. Światło nie istniałoby bez ciemności, ani ciemność bez światła; przeciwieństwa się wzajemnie warunkują, są dwoma współwystępującymi biegunami kontinuum świadomości. I tak wzajemnie zdają się definiować czerń i biel, dzień i noc, ciepło i zimno, pożądanie i awersja, miłość i nienawiść.

Tego rodzaju ujęcie przeciwieństw wiąże się z holistycznym i egzystencjalnym rozumieniem odmienności. Gestalt interesuje się zarówno właściwościami, które dzielą, jak i tymi, które łączą krańcowo różne aspekty pola. Bada zarówno różnice, jak i współzależności między przeciwieństwami w obrębie pola danego organizmu.



-środowiska. W rozdziale trzecim opisujemy pracę Perlsa z klientami, mającą na celu zbadanie znaczenia skrajności w ramach pola danej jednostki-środowiska.

### Pojęcie aktualnej świadomości

Według Perlsa świadomość jest właściwą ludziom zdolnością do pozostawania w kontakcie z całym swoim polem percepcyjnym. Zdolność ta obejmuje orientowanie się we własnym życiu, obserwowanie tego, co dzieje się wokół, łączenie się ze środowiskiem, innymi ludźmi i samym sobą, a także świadomość bieżących uczuć, doznań, myśli i własnych reakcji. Świadomość nie jest jedynie procesem psychicznym: obejmuje zarówno doświadczenia zmysłowe, jak i umysłowe oraz emocjonalne. Jest procesem absorbującym cały organizm: „Świadomość jest jak ciepło kawałka węgla, które powstaje podczas jego spalania [...]. Proces ten zachodzi w całym węglu (w całości organizmu)” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 106).

Świadomość jest doświadczeniem **tu i teraz**. Możesz być świadomym jedynie tego, czego doświadczasz bezpośrednio, czyli za pomocą zmysłów; nie możesz doświadczyć lub uświadomić sobie czegoś, co znajduje się poza zasięgiem receptorów. Możesz wyobrażać sobie dany przedmiot lub zdarzenie, ale owo wyobrażenie czy przedstawienie następuje tutaj, gdzie **teraz** jesteś. Podobnie możesz pamiętać o przeszłości lub nad nią rozmyślać, możesz planować przyszłość, ale pamiętanie, rozmyślanie i planowanie ma tak naprawdę miejsce w teraźniejszości. Perls podkreśla fenomenologiczną różnicę między procesem doświadczenia **w trakcie jego trwania** a ewentualną refleksją nad owym doświadczeniem, która po pewnym czasie nieuchronnie przychodzi. Interpretacja, wspomnianie, objaśnianie albo „mówienie o” nie mogą zastąpić prawdziwego bieżącego doświadczenia, będącego istotą naszego istnienia, a także sposobem uczenia się i wglądu.

Perls utrzymywał, że jedyną psychologiczną rzeczywistością jest teraźniejszość: „Kładę szczególny nacisk na ten aspekt rzeczywistości

– jakże istotne jest uświadomienie sobie, że nie ma ważniejszej sprawy niż teraźniejszość” (Perls, 1947/1969a, s. 208). Zachowanie danej osoby można wytłumaczyć jedynie w kontekście zjawisk tworzących bieżące pole.

Perls nie przeczy, że wszystko ma swój początek w przeszłości i na ogół zmierza ku dalszemu rozwojowi w przyszłości, ale podkreśla, że pozycja przeszłości i przyszłości stale zależy od teraźniejszego pola i musi być z nim powiązana: „Trzeba pamiętać, że bieżąca sytuacja jest zawsze przykładem rzeczywistości, która była i która będzie” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 508) (więcej na temat znaczenia przeszłości w terapii Gestalt – zob. s. 147).

Perls krytycznie odnosi się do Freudowskiego rozumienia nieświadomości jako ogółu procesów obejmujących wszystkie tłumione uczucia i doznania. Zamiast tego proponuje bardziej płynne pojęcie procesu nieświadomego i świadomego:

Używamy słowa „nieświadomy” (*unaware*), ale obejmuje ono o wiele więcej niż to, co Freud określał mianem nieświadomości (*the unconscious*). Nieświadomość jest tym samym co wyparte, czyli zbiorem treści, które kiedyś były świadome. Freud porównuje świadomość i nieświadomość do różnych części góry lodowej. My z kolei wolimy porównywać świadome i nieświadome do powierzchni kuli ziemskiej i uważamy, że to, czego nie widzimy, być może dotychczas nie zaistniało na powierzchni.

(Perls, 1978a, s. 36)

### Fenomenologia jako filozoficzna metoda badawcza

Fenomenologia podkreśla, że nasza rzeczywistość jest zjawiskowa i jako taka jest możliwa do zinterpretowania na wiele różnych sposobów. Znaczenie, jakie dana jednostka przypisuje swojemu widzeniu świata, jest zindywidualizowane i niepowtarzalne. Dlatego fenomenologiczna metoda badawcza kładzie szczególny nacisk na fakt, że



dana osoba nie może mieć wglądu w rzeczywistość kogoś innego. Według Perlsa terapeuta musi tym samym otwierać się na wszystkie możliwości pola i zamiast sam interpretować zachowanie klienta, musi mu pomagać w odkrywaniu zindywidualizowanego poczucia sensu i celu w życiu. Jest to wykonalne przy wykorzystaniu metody fenomenologicznej, która składa się z trzech powiązanych ze sobą kroków (Spinelli, 1989):

- 1) **ujmowanie w nawias** (*bracketing*) albo odkładanie na bok wcześniejszych założeń i uprzedzeń, aby umożliwić skupienie się na bezpośrednim doświadczeniu;
- 2) **opisywanie** bezpośrednich, konkretnych odczuć zamiast wyjaśniania i interpretowania;
- 3) **zrównywanie** wszystkich opisanych w ten sposób aspektów pola (od początku traktowanie ich jak jednakowo ważnych), zamiast przyjmowania jakiejś hierarchii ważności.

Podstawową metodą terapeutyczną Perlsa było rozwijanie świadomości klienta poprzez fenomenologiczny opis tego, co „jest”. Terapeuta i klient opisują wzajemnie swoje doznania i spostrzeżenia, nie interpretując ich: „Polegam na szczegółowych opisach odczuć pacjenta i na własnej obserwacji, staram się przy tym unikać interpretacji i snucia przypuszczeń” (Perls, 1979, s. 13). Przynajmniej początkowo terapeuta nie porządkuje opisywanych przez klienta wrażeń w żadną hierarchię ważności, wstrzymując swoje wcześniejsze hipotezy co do znaczenia poszczególnych informacji. Fenomenologia zaleca traktowanie każdej informacji dotyczącej pola percepcyjnego drugiej osoby tak, jakby to był fragment układanki, którą staramy się poskładać, nie wiedząc, co przedstawia jako całość. W ten sposób fenomenologia opisuje powierzchnię przedmiotu, zachowania czy doświadczenia (próbując ująć w nawias wcześniejsze uprzedzenia badającego), aby uchwycić samą ich istotę. W rozdziale trzecim znajdziemy przykłady wykorzystania przez Perlsa metod fenomenologicznych w praktyce.

## Wpływy kształtujące gestaltowską teorię pola Perlsa

Opracowując swoją wersję teorii pola w *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a), Perls przejął i wykorzystał sporą część terminologii typowej dla psychologii Gestalt – między innymi takie słowa, jak: gestalt, tło, figura czy różnicowanie pola. W tej książce, kiedy tylko tego rodzaju terminy się pojawiają, zawsze je wyjaśniamy. Perls (1947/1969a; 1976) oraz Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) przejęli na własny użytek wiele zasad spostrzegania wyjaśnionych przez psychologów Gestalt, takich jak Wertheimer, Köhler, Koffka, Gelb oraz ich uczniowie – Zeigarnik i Ovsiankina. Jak pisze Yontef (1982, s. 24): „Podejście Gestalt obu nurtów jest formą fenomenologicznej teorii pola. W swej istocie jest sposobem eksploracji (Wertheimer, 1938, s. 3) [...] [która] ma na celu wgląd w funkcyjne współzależności, składające się na wewnętrzną strukturę całości badanej sytuacji (Köhler, 1969)”.

Perls (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) często się odwołuje do Kurta Lewina, psychologa społecznego współpracującego z Wertheimerem i Köhlerem, który „wyprowadził model Gestalt z laboratorium i wprowadził go do o wiele bardziej złożonego środowiska życia codziennego” (Wheeler, 1991, s. 27). Lewin rozwinął gestaltowskie pojęcie pola w złożone podejście teoretyczne, znane jako teoria pola, posiadające własne wyspecjalizowane ujęcia i naukowe słownictwo oraz podkreślające interakcję między potrzebami a polem. Perls pozostawał pod wpływem poglądów Lewina, choć Wheeler (1991) sugeruje, że ani Perls, ani Goodman nie znali dobrze pism Lewina i nie rozumieli kluczowych aspektów jego teorii pola, zwłaszcza skomplikowanego pojęcia zróżnicowanego tła<sup>11</sup>.

Perls znał również zasady fenomenologii Husserla (1931; 1968) (Perls, 1948; Isadore From, w: Wysong, Rosenfeld, 1982) i wierzył,

<sup>11</sup> Yontef (1992b) nie zgadza się z Wheelerem w kwestii teorii pola i jej rozumienia przez Perlsa (zob. przypis 1).



że metody fenomenologiczne pozwalają na badanie całości pola percepcyjnego jednostki bez upraszczania go na drodze analitycznej interpretacji. Pewien wpływ na Perlsowskie rozumienie pola (1947/1969a) wywarł Jan Smuts (1987), który przejął z fizyki pogląd, iż wszystko ma właśnie swoje pole, a organizmy badane w oderwaniu od pola stają się niezrozumiałe. Perls przyznał (1978a), że inspiracją dla niego były również poglądy Harry'ego Stacka Sullivana i jego koncepcja relacji interpersonalnej.

Niewątpliwą zasługą Perlsa jest połączenie gestaltowskich zasad percepcji z elementami teorii pola Wertheimera i Lewina oraz zastosowanie ich w psychoterapii. Perls uparcie twierdził, że próbując zrozumieć ludzkie zachowanie w sytuacji terapeutycznej, należy przestrzegać ogólnych zasad teorii pola. Z tej teorii, a także z fenomenologii Husserla wyprowadził system terapii, w którym metodą pracy jest obserwacja oraz opis struktury i procesu bieżącej sytuacji i pola.

## Cykle doświadczania

Psychoterapia Gestalt jest osadzona w naturalnym przepływie albo w cyklach natury. Inspiracją jest dla niej pojęcie funkcji i struktury biologicznej, ponieważ człowiek jest częścią przyrody i podlega jej prawom. Perls lubił podkreślać, że w istocie nie odkrył ani nie wymyślił terapii Gestalt, a jedynie znalazł ją czy też na nowo określił, ponieważ „Gestalt jest stary jak świat” (Perls, 1969b, s. 15). Gestalt jest filozofią, która próbuje pozostawać w zgodzie i harmonii z wszechświatem, z tym, co jest. Perls wielokrotnie akcentował, że życie jest procesem i przepływem, nic nie jest tutaj stałe: „Wszystko nieustannie się zmienia. Dopiero kiedy zachwyci nas nieskończona różnorodność procesów tworzących wszechświat, zrozumiemy znaczenie organizującej zasady, która zamienia chaos w porządek – jest to zasada tworzenia figury i tła” (Perls, 1948, s. 571). Przy pewnej okazji Perls zauważył, że przywiązywanie szczególnej wagi do procesu można

zauważyć już u Heraklita: „Ostatecznie wróciliśmy do presokratyka Heraklita, który stwierdził, że wszystko jest procesem, wszystko płynie” (Perls, 1970, s. 19).

Niniejsza część książki traktuje w pierwszej kolejności o cyklicznej naturze samoregulacji w ujęciu Perlsa, a następnie opisuje gestaltowski cykl, który jest krystalizacją i kwintesencją procesu samoregulacji.

## Samoregulacja organizmu

Zdaniem Perlsa wszystkie żywe organizmy posiadają wrodzone zdolności samoregulacyjne. W organizmach ludzi, którym się nie przeszkadza, regulacja również zachodzi samoistnie, ich potrzeby są zaspokajane bez „szczególnych harmonogramów, ośmielania, zabrania, pobudzania apetytu dla dobra zdrowia lub moralności, rozbudzania seksualności i tak dalej” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 294). Kiedy pojawiają się niedobory, system organiczny samorzutnie stara się je równoważyć. Podobnie, kiedy występują nadmiary – system równie spontanicznie pozbywa się ich w nieprzerwanym cyklu osiągania, tracenia i odzyskiwania homeostatycznej równowagi.

W ten sposób człowiek doświadcza nawracających uczuć nadmiaru lub niedoboru, a w dalszej kolejności również powracającej, automatycznej potrzeby przywrócenia równowagi. Pod naciskiem jakiegoś braku człowiek organizuje swoje życie (tj. wrażenia, wyobrażenia, zainteresowania, energię i aktywność) tak, aby daną potrzebę zaspokoić. Kiedy do tego doprowadzi, odczuwa zadowolenie i traci zainteresowanie spełnioną potrzebą, która przechodzi wtedy do tła. Dopóki nie pojawi się nowa potrzeba i cykl ponownie się nie zacznie, jednostka znajduje się w stanie spoczynku i równowagi. U zdrowej jednostki opisana sekwencja jest automatyczna, dynamiczna i cykliczna. Oczywiście mechanizm samoregulacji nie gwarantuje sam z siebie zaspokojenia potrzeb danej osoby. Jeżeli w środowisku



brakuje potrzebnych elementów, na przykład na pustyni nie ma wody albo w rodzinie nie ma miłości, człowiek nie będzie w stanie ugasić pragnienia lub zaspokoić swojej potrzeby uczucia. Samoregulacja oznacza tylko, że organizm będzie robił wszystko, co w jego mocy, by uregulować swoje funkcjonowanie w środowisku, z wykorzystaniem realnych zasobów tego środowiska.

W razie wystąpienia konfliktu potrzeb, pierwszeństwo będzie miała potrzeba dominująca. Chcąc zobrazować ową prawidłowość, Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) oraz Perls (1948) podają przykład kaprała, który zabłądził na pustyni i wrócił do obozu wyczerpany i odwodniony. Na powitanie usłyszał od przyjaciela, że właśnie awansował, ale on przede wszystkim szukał wody. Później, ku zaskoczeniu przyjaciela, stwierdził, że nic nie wie o swoim awansie. Dosłownie nie usłyszał tamtej wieści, ponieważ w danym momencie najważniejsze było dla niego nieznośne pragnienie. Zarazem na krótko przed tym, jak ów kapral bezpiecznie wrócił do obozu, jednostkę wojskową zaatakował z powietrza nieprzyjaciel. Kapral skrył się, chwilowo zapominając o nękającym go pragnieniu. Oto właśnie hierarchia dominacji: nagle zagrożenie życia ze strony samolotu nieprzyjaciela zdominowało uczucie pragnienia – tak jak potem pragnienie wzięło górę nad zainteresowaniem awansem.

W swej żarliwej obronie zasady samoregulacji Perls nie zaprzeczał, że niekiedy człowiek musi kontrolować powodujące nim impulsy. Przyznawał, że czasem proces samoregulacji musi zostać wstrzymany ze względu na wyższe dobro własne lub innych ludzi. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy dana jednostka, mimo ogarniającej ją morderczej wściekłości, powstrzymuje się od zabijania. Perls nie kwestionuje też konieczności liczenia się z potrzebami innych. Ludzie są przecież istotami społecznymi. Był też przekonany, że proces samoregulacji bywa u ludzi nadmiernie hamowany przez normy i instytucje współczesnego społeczeństwa: „Pamiętajmy, że w tym samym stopniu, w jakim zgadzamy się na sytuacje, w których nie działa samoregulacja, musimy zgodzić się na życie zredukowane i nieautentyczne” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 32).

## Cykl Gestalt

Perls sprecyzował sekwencję samoregulacji organizmu jako różnie przezeń określany „cykl zakłóceń”, „cykl współzależności między organizmem a środowiskiem” (1947/1969a, s. 44) lub też „cykl metabolizmu w układzie organizm-świat”<sup>12</sup>. Z początku Perls proponował sześć ogniw tego cyklu. Choć język użyty w ich opisie wydaje się dziś nieco przestarzały, z powodu historycznego znaczenia przytaczamy ten opis w całości. W ten sposób chcemy również umożliwić czytelnikowi porównanie pierwszej wersji cyklu z drugą, opracowaną później przez Perlsa, Hefferline’a i Goodmana (1951/1973):

- 1) organizm w spoczynku,
- 2) czynnik zakłócający, który może być: (a) wewnętrzny, (b) zewnętrzny,
- 3) tworzenie obrazu lub rzeczywistości (zjawisko figury i tła),
- 4) reakcja na sytuację, której celem jest:
- 5) zmniejszenie napięcia, którego skutkiem jest:
- 6) powrót organizmu do równowagi.

(Perls, 1947/1969a, s. 69)

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) określali swoje rozwinięcie oryginalnego cyklu Perlsa mianem „procesu kontaktu”<sup>13</sup> albo „nieprzerwanego następstwa figur i ich tła” (s. 459). W procesie (albo

<sup>12</sup> Ów cykl określa się również jako „cykl doświadczenia”, „proces kontaktu i wycofania”, „cykl potrzeby”, „cykl świadomości” oraz „cykl tworzenia i rozpadu figury”. Chodzi tu o jeden z najlepiej znanych i najbardziej wpływowych aspektów pracy Perlsa. Wielokrotnie był przedefiniowywany i ilustrowany diagramami, przez kolejnych teoretyków Gestalt (zob. ryc. 5.1 i 5.2). Po raz pierwszy określenie „cykl doświadczenia” zostało użyte przez Billa Warnera z Instytutu Gestalt w Cleveland (Nevis, 1992). Ta nazwa cyklu jest znacznie częściej stosowana niż oryginalna terminologia Perlsa.

<sup>13</sup> Pojęcie kontaktu w ujęciu Perlsa, Hefferline’a i Goodmana (1951/1973) zostało wyjaśnione w czwartej części niniejszego rozdziału.



cyklu) kontaktu wyróżnili cztery fazy – prekontakt, kontakt, kontakt docelowy i postkontakt – podkreślając jednocześnie, że poszczególne fazy nie stanowią odrębnych całości, oznaczają tylko różne ogniska skupienia uwagi w procesie tworzenia i rozpadu gestaltów. Kiedy jedna faza przeważa, inne tworzą tło. Poniżej przedstawiamy krótko „proces kontaktu” w ujęciu Perlsa, Hiefferline’a i Goodman’a, wraz z ilustrującym go przykładem.

### **Faza pierwsza: prekontakt**

Jednostka odczuwa potrzebę albo niepokój spowodowany bodźcem pochodzącym ze środowiska. Ciało jest tłem, zaś wrażenie potrzeby albo bodziec zmysłowy ze środowiska – figurą. Na przykład dana osoba odczuwa ból w klatce piersiowej. Następnie uświadamia sobie owo odczucie i nadaje znaczenie wcześniej zarejestrowanemu wrażeniu. Nieco później rozpoznaje konkretne emocje – teraz odczuwa wcześniejszy ból jako samotność i potrzebę fizycznej bliskości. To, czego pragnie, staje się dla danej jednostki figurą.

### **Faza druga: kontakt**

Świadomości potrzeby towarzyszy pobudzenie oraz mobilizacja Ja i jego zasobów, mające na celu zaspokojenie potrzeby. Zdrowa jednostka jest na tym etapie pełna energii i gotowa do działania. W naszym przykładzie osoba, która właśnie uświadomiła sobie, że czuje się samotna, gotowa jest na kontakt z przyjacielem. Podejmuje pewne kroki, sięgając po każdą z możliwości zaspokojenia potrzeby, istniejących w jej otoczeniu. Stara się aktywnie przezwyciężyć wszelkie przeszkody, jakie pojawiają się na drodze do celu. Samotna osoba może bez powodzenia próbować zadzwonić do jednego przyjaciela, następnie zadzwonić do kolejnego i wybrać się do niego z wizytą.

### **Faza trzecia: kontakt docelowy**

Kontakt docelowy jest etapem, na którym jednostkę w pełni absorbuje to, co wybrała jako sposób spełnienia swej potrzeby. Wszystko

inne przechodzi czasowo w obojętne tło. Przez chwilę wyraźna, sugestywna figura jest jedynym istniejącym gestalem, przepełniającym tu-i-teraz intensywnością i klarownością, które jednocześnie percepcję, ruch i emocję w jednolitym doświadczaniu, bez względu na to, czy mamy do czynienia z intensywnym przeżywaniem smutku, zachłannym jedzeniem czy orgazmem. Samotny człowiek obejmuje przyjaciela, całkowicie pochłonięty przez przyjemność płynącą ze spotkania.

### **Faza czwarta: postkontakt**

Jeśli kontakt był satysfakcjonujący, jednostka odczuwa głęboką, organizmiczną przyjemność, delektując się wymianą ze środowiskiem. Człowiek w naszym przykładzie porozmawiał ze swoim przyjacielem i przekonał się, że ma kogoś bliskiego. Już nie czuje się samotny; jego potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem została na pewien czas zaspokojona. W tej fazie mają miejsce przyswajanie, asymilacja i rozwój – ostatni z wymienionych procesów odbywa się poza świadomością. W zależności od rodzaju doświadczenia rozwój może przyjąć różną postać, może to być między innymi wzrost fizyczny, poczucie odrodzenia, asymilacja oraz uczenie się. Figura, która jeszcze niedawno była tak wyraźna i absorbująca, przechodzi w tło. Gestalt ulega rozpadowi.

### **Wycofanie**

Jednostka powraca do fazy spoczynku czy też stanu równowagi między rozpadem jednego gestalu i tworzeniem kolejnego. Nie ma żadnej wyraźnej figury, a organizm znajduje się w stanie absolutnej równowagi. Stopniowo wchodzi w płodną pustkę, która po pewnym czasie zrodzi doznania, będące zapowiedzią nowej potrzeby. W rezultacie cykl samoregulacji organizmu rozpocznie się na nowo, bowiem jednostka nie może zbyt długo pozostawać w spoczynku.

Przykład człowieka odczuwającego potrzebę kontaktu z przyjacielem został ze względu na swą przejrzystość wybrany przez nas



celowo, by w zrozumiały sposób zilustrować przebieg cyklu Gestalt. Należy jednak zaznaczyć, że ten cykl dotyczy zarówno potrzeb emocjonalnych, jak i biologicznych oraz że może trwać przez dłuższy lub krótszy czas. W ten sposób każdego dnia wiele razy doświadczamy przebiegu całego cyklu, zaspokajając potrzebę pracy, zabawy, fizycznej miłości, umycia zębów, odróżniania się od przyjaciół oraz płaczu z powodu bólu i cierpienia. Przeżywamy także cykle długoterminowe. Na przykład student włączony jest w kilkuletni cykl studiów, zaś rodzice angażują się w dwudziestoletnie cykle wychowywania dzieci.

### Biegunowość homeostazy i zakłócenia w cyklu Gestalt

Perls (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) wielokrotnie poruszał kwestię potrzeby odzyskiwania homeostazy czy równowagi, jaką wykazuje organizm. Sugerował przy tym dość wyraźnie, że jednostka równie silnie odczuwa potrzebę zmiany, czyli naruszenia swej równowagi. Pojawiają się w nas spontanicznie różne pragnienia i ekscytacje: „Wydaje się, że chęć zmiany bywa stymulowana przez środowisko albo też **pojawia się w organizmie spontanicznie**, przy czym środowisko jest w stanie pełnić funkcji bodźca pobudzającego, kiedy organizm nie jest gotowy nań odpowiedzieć” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 460, wyróżnienie dodane przez autorki tej książki). Organizm pod względem biologicznym i emocjonalnym nie może zbyt długo pozostawać ani w stanie homeostatycznej **nierównowagi**, ani też w stanie homeostatycznej **równowagi**. Ochota, pobudzenie, potrzeba zburzenia równowagi są mu przyrodzone. Pełnią funkcję bodźca do kontaktu i rozwoju, a tym samym są środkiem samorealizacji. Osiągnąwszy stan równowagi, jednostka zaczyna szukać zakłócenia, podekscytowania i nowości, którą pragnie zasymilować. Oczywiście, kiedy organizm nękają silne emocje lub jakaś potrzeba, będzie on zgodnie ze swoją naturą próbował ją

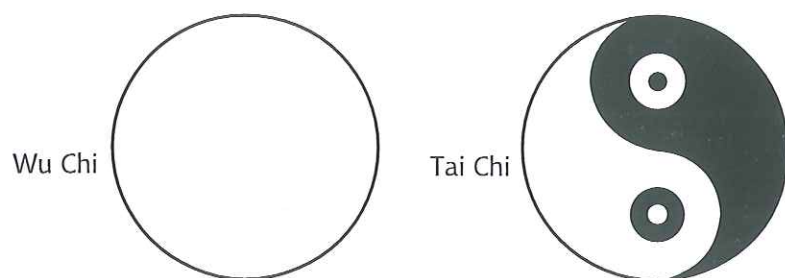
zaspokoić i przynajmniej tymczasowo osiągnąć stan równowagi. Pragnienie homeostatycznej równowagi i potrzeba jej zakłócenia są dopełniającymi się, współistniejącymi przeciwieństwami. Oba elementy są równie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i dobrostanu człowieka. Bycie w normie i jej przekraczanie, potrzeba zakłócenia i poszukiwanie równowagi – leży w naturze wszystkich istot, które doświadczają rozwoju. Dlatego ludzie ciągle angażują się w zmienny, niezwykle ważny taniec między biegunami równowagi i niepokoju.

### Punkt obojętności twórczej lub pustka egzystencjalna

Dla Perlsa szczególnie interesujący był ten moment cyklu, w którym jednostka pozostaje w stanie równowagi, czyli – jak to nazywał – „punkt zero”, punkt obojętności twórczej (Friedländer, 1918) albo pustka twórcza. Choć jednostka nie uświadamia sobie w takim stanie niczego szczególnego, zachowuje czujność i jest otwarta na rozliczne możliwości. Jej zainteresowanie może pójść w każdym kierunku. Jest spokojna i skupiona. Po prostu jest. Pole pozostaje nieodróżnicowane: figura i tło są tym samym. Perls (1947/1969a) przedstawia stan poprzedzający różnicowanie, czyli przed-początek za pomocą chińskiego symbolu **Wu Chi** lub pustego okręgu, zaś postępujące różnicowanie i wyodrębnianie przeciwieństw (opisane na s. 75) przy wykorzystaniu symbolu **Tai Chi**. Oba symbole zostały przedstawione na ryc. 2.5.

W religiach Wschodu „próżnia” oznacza brak rzeczy: obecny jest jedynie proces, stawanie się, czyste istnienie. Również filozofowie fenomenologiczni i egzystencjalni (tj. Husserl, 1931; 1968; Heidegger, 1962; Sartre, 1938, 1958) zajmowali się twórczym pojęciem „próżni”, wywoływanej przez lęk egzystencjalny, który z kolei pojawia się wskutek uświadomienia sobie, że każdy człowiek jest w gruncie rzeczy samotny, a życie ludzkie bywa pozbawione





Ryc. 2.5. Wu Chi i Tai Chi (w: Perls, 1947/1969a)

głębszego sensu. Na Zachodzie wielu ludzi boi się i unika poczucia próżni. Perls pozostawał pod wpływem egzystencjalnego poglądu zakładającego, że ludzie wyrzekający się realności lęku, śmierci i próżni żyją w sposób nieautentyczny. Głosił też potrzebę wytrzymywania pustki egzystencjalnej, ponieważ służy to naszemu rozwojowi.

Perls zachęcał, by zamiast unikać próżni, śmiało w nią wkra-  
czać i dobrze ją poznawać. W swej pierwszej książce (1947/1969a) cały rozdział poświęcił zachęcaniu czytelnika do wsłuchiwania się w swoją wewnętrzną ciszę – miałoby to być ćwiczenie zbliżone do medytacji. Perls wierzył, że wewnętrzna cisza może pomóc jednostce w dotarciu do głębszych, intuicyjnych poziomów jej istnienia. Ponad dwadzieścia lat później Perls nadal z przejęciem mówił o zjawisku próżni: „[...] I wreszcie odkrywamy, że kiedy zaakceptujemy ową pustkę i kiedy wejdziemy w jej przestrzeń, pustynia rozkwita. Pusta przestrzeń ożywa, wypełnia się istnieniem. Jałowa pustka może stać się urodzajna” (1969b, s. 57).

### Inspiracje cyklu Gestalt

Oryginalną wersję Gestaltowskiego „cyklu zakłóceń” czy też „cyklu współzależności między organizmem a środowiskiem” można

znaleźć już w *Ego, Hunger and Aggression* (Perls, 1947/1969a, s. 44 i 69). Istnienie tamtej wczesnej wersji pojęcia jest dowodem na to, że Perls sformułował prototyp cyklu Gestalt, **zanim** rozpoczął współpracę z Hefferline’em i Goodmanem. Zarazem opisywana w tej części książki, udoskonalona wersja cyklu (1951/1973) sporo zawdzięcza Goodmanowi.

Oczywiście, wyobrażenie doświadczania życia jako cyklicznych, stale powracających zmian między pojawianiem się i znikaniem gestaltów nie jest oryginalną koncepcją Perlsa (Clarkson, 1992a). Chodzi tu bowiem o zjawisko wpisane w sam świat, w następstwo pór roku i inne cykle w przyrodzie. Perls podkreślał, że Gestalt jest niczym innym jak naturalnym sposobem pojmowania świata. Już w V wieku przed naszą erą Heraklit zajmował się koncepcją bytu jako ciągłej zmiany, a jej cykliczną naturę opisywał w słowach, które są poniekąd zapowiedzią prac Perlsa i innych dwudziestowiecznych egzystencjalistów: „Tylko w zmienności jest niezmiennosc. Również człowiek zachowuje siebie wśród nieustannych przeistoczeń” (Heraklit, w: Guerriere, 1980, s. 88). Przynajmniej jeden raz (1978b) Perls bezpośrednio odniósł się do Heraklita.

Później Smuts (1987) opisywał doświadczenia egzystencjalne za pomocą wielu elementów zaczerpniętych z Perlsowskiego cyklu Gestalt: „Doświadczanie obejmuje nie tylko **wrażenia** i **spostrzeżenia**, ale także zjawiska o bardziej złożonym charakterze, **uczucia** i **pragnienia** dotyczące oczekiwanego wyniku oraz **wolę** łączącą się z zamierzonym czynem; wszystkie te elementy stapiają się w jeden niepowtarzalny zamysł, który jest następnie wprowadzany w **czyn**” (s. 258, wyróżnienie autorek). Przekonanie Harry’ego Stacka Sullivana (1953; 1962; 1964), że życie jest procesem i podlega ciągłym zmianom, przystawało do poglądów Perlsa i prawdopodobnie wywarło na niego duży wpływ już na przełomie lat czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku, kiedy Perls utrzymywał bliski kontakt ze zwoleńnikami Sullivana.

Zainteresowanie kwestią próżni i punktem obojętności twórczej Perls zawdzięczał przede wszystkim Friedländerowi (1918), którego



w latach dwudziestych spotkał osobiście w Berlinie i którego darzył ogromnym uznaniem. Zawdzięczał je również egzystencjalistom (np. Sartre'owi, 1958).

## Kontakt

### Ogólna teoria kontaktu i asymilacji

W ujęciu Perlsa, Hefferline'a i Goodmana (1973) kontakt jest spotkaniem między dwiema osobami lub między człowiekiem a jego środowiskiem. Jest momentem, w którym jednostka doświadcza Ja przedmiotowego względem wszystkiego, co Ja przedmiotowym nie jest; doświadcza całej swojej odrębności. Kontakt jest tym, co dzieje się między mną a tobą. W istocie nie wiąże się on tylko i wyłącznie z odczuciami własnego Ja; oznacza też wczuwanie się w drugą osobę lub rzecz, z którą w ów kontakt wchodzi. Kontakt może wystąpić tylko między dwoma odrębnymi bytami lub istotami: „Zamiast żyć, oscylując między niewyraźnym stosunkiem do własnego środowiska a pełnym z niego wyizolowaniem, jednostka wie teraz, że „kontakt” oznacza zaakceptowanie istniejących różnic” (Perls, 1948, s. 585–586).

Kontakt wiąże się z pewnego rodzaju wymianą, w ramach której coś zostaje przeniesione (dosłownie lub metaforycznie) przez granicę Ja i przystosowane do naszego użytku. Kontakt jest twórczą wymianą lub dopasowaniem, zachodzącymi między organizmem a środowiskiem. Obejmuje każdą dynamiczną relację, która pojawia się w trakcie interakcji danej jednostki i środowiska, a więc może dotyczyć chodzenia, jedzenia, wydalania, odczuwania, przytulania, krzyku, śmiechu, walki i miłości.

Do kluczowych aspektów kontaktu należą: utrzymanie odrębności jednostki wobec środowiska, unikanie niebezpieczeństwa i toksyczności, pokonywanie przeszkód, które mogłyby uniemożliwić

kontakt, wybór i przyswajanie sobie różnych nowości w zakresie jedzenia, miłości lub zdobywania wiedzy. „Organizm może przetrwać dzięki przyswajaniu nowości poprzez zmianę i rozwój [...]. Kontakt jest przede wszystkim uświadomieniem sobie przyswajalności *novum* i zachowaniem mającym takie przyswojenie na celu, a także odrzucaniem nowości nieprzyswajalnych” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 276).

Jednym z powodów, dla których zjawisko kontaktu wydaje się tak ważne w terapii Gestalt, jest to, że właśnie dzięki kontaktowi ludzie się rozwijają i zmieniają. Kiedy kontakt jest intensywny i dynamiczny, a asymilacja całkowita, zmiana i rozwój następują prawie automatycznie<sup>14</sup>. Efektem prawdziwego kontaktu i asymilacji bywa nie tylko zmiana konfiguracji starych elementów, ale utworzenie zupełnie nowej konstelacji, zawierającej pewne aspekty wcześniejszej osobowości oraz nowy materiał pochodzący ze środowiska. Po każdym doświadczeniu kontaktu dana osoba ma nowe, poszerzone lub zmienione poczucie Ja. Oczywiście jednostka musi w aktywny i twórczy sposób uczestniczyć w tym procesie: „nie poprzestaje na roli biernej, zaledwie przekładając karty, ale «wchodzi w grę»” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 281).

Ponieważ kontakt wywołuje różnorakie zmiany, nie można do końca przewidzieć jego rezultatów. Jest pewne, że za każdym razem, kiedy człowiek ośmiela się wyjść poza własne ograniczenia i podejmuje ryzyko związane z kontaktem, staje oko w oko sam ze sobą i sprawdza, na co jeszcze może sobie pozwolić. Równocześnie niszczy część swoich starych nawyków (stary gestalt). Aby żyć autentycznie i intensywnie, jednostka musi właśnie w ten sposób zaryzykować wcześniej ustaloną tożsamość. Świadomość i kontakt, w odróżnieniu od zachowania rutynowego, są nieodłącznie związane z lękiem egzystencjalnym. U zdrowej jednostki ów lęk jest dobrze

<sup>14</sup> Perls (1969b, s. 178) był przekonany, że człowiek zmienia się wtedy, kiedy pozostaje w dobrym kontakcie sam ze sobą, a nie wówczas, gdy próbuje stać się kimś, kim nie może być (zob. s. 139–141).



tolerowany, bowiem niepokojąca energia szybko przepływa w nową konfigurację i w ten sposób przybiera formę ekscytacji nadchodzącą przygodą. Przyjrzyjmy się pewnemu mężczyźnie. Doświadcza on ostrego lęku i okresów bezsenności, ponieważ zdecydował wyprowadzić się z domu, w którym mieszkał przez trzydzieści lat. Jednak kiedy tylko kupił nowy dom, niepokój zamienił się w podekscytowanie związane z nowym nabytkiem, w tym na przykład z projektowaniem ogrodu.

### Kontakt graniczny<sup>15</sup>

Granice kontaktu stanowi wrażliwa skóra oraz środki umożliwiające kontakt, czyli pięć zmysłów, jak również propriocepcja<sup>16</sup> oraz zdolność poruszania się i wydawania dźwięków. Granica kontaktu oddziela jednostkę od środowiska, a **równocześnie** ją z nim łączy. To właśnie w kontakcie granicznym jednostka styka się z rzeczami i ludźmi, których potrzebuje do życia, a także z potencjalnymi zagrożeniami. Granica kontaktu jest zmienna, niekiedy jest nią właśnie powierzchnia skóry. Kiedy indziej dana osoba może odnosić wrażenie, że owa granica znajduje się zdecydowanie dalej. Ludzie napinają i rozluźniają mięśnie, by w ten sposób zamknąć lub otworzyć się na kontakt, w dosłownym lub przenośnym tego słowa znaczeniu. Sami decydują o stopniu przepuszczalności swojej granicy kontaktu, w zależności od tego, czy w danym momencie postrzegają swoje środowisko i innych ludzi jako godnych zaufania, czy też zagrażających ich ogólnemu bezpieczeństwu (Kepner, 1987).

<sup>15</sup> Ang. *contact boundary* mieści w sobie dwa pojęcia: 1) granicę kontaktu – miejsce, poza którym już nie ma kontaktu; 2) kontakt graniczny – miejsce spotkania i wzajemnej wymiany. Granica może dzielić i łączyć (przyp. red. meryt.).

<sup>16</sup> Propriocepcja – te wszystkie układy zmysłów, które biorą udział w przekazywaniu informacji o położeniu, ukierunkowaniu, ruchu własnego ciała (i jego części) (za: Reber, A. S. (2005). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar).

Zdaniem Perlsa, ludzkie doświadczenie rodzi się niejako w kontakcie granicznym między daną jednostką a jej środowiskiem. Wynika ono ze wzajemnego oddziaływania granicy kontaktu organizmu i środowiska, w którym ten organizm się znajduje: „Zgłębianie sposobu, w jaki człowiek funkcjonuje w środowisku, jest badaniem tego, co zachodzi w kontakcie granicznym między jednostką a środowiskiem. To właśnie w kontakcie granicznym inicjowane są różne zjawiska psychiczne. Nasze myśli, czynności, zachowania i emocje są sposobem doświadczania i poznawania tychże granicznych zjawisk” (Perls, 1976, s. 17).

### Rola agresji i destrukcji w kontakcie

Agresja i destrukcja są naturalną i nieodłączną fazą kontaktu. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) podkreślali, że słowa „agresja” używali na określenie wszystkiego, co dana osoba czyni w celu nawiązania kontaktu ze środowiskiem, **nie** zaś w potocznym znaczeniu – jako gwałtownego, niczym niesprowokowanego ataku. Aby asymilować się i rozwijać, jednostka musi aktywnie sięgać po te elementy środowiska, których dla siebie potrzebuje:

Psychologiczna strawa, którą oferuje nam świat zewnętrzny – pożywka faktów i postaw stanowiących materiał naszej osobowości – musi być zasymilowana w sposób identyczny z tym, w jaki przyswajamy prawdziwy pokarm. Musi zostać przetworzona, rozłożona na części, a później ponownie złożona w jedną całość w takiej formie, która będzie dla nas najkorzystniejsza.

(Perls, 1976, s. 33–34)

Dlatego prawdziwy kontakt jest zawsze twórczy i dynamiczny. Nie może stać się rutynowy albo stereotypowy, nie może również biernie akceptować nowości czy jedynie się do niej dopasowywać, bowiem żeby nowość została zasymilowana, musi najpierw zostać gruntownie przetworzona.



## Instynkt głodu

Perls (1947/1969a) krytykował Freuda za lekceważenie instynktu głodu i zajmowanie się jedynie zagadnieniem libido i instynktu śmierci. Utrzymywał, że zrozumienie instynktu głodu jest niezbędne do pełnego zrozumienia ludzkiej osobowości, a także wykorzystywał to pojęcie jako fundamentalną metaforę kontaktu.

Perls wyróżniał w rozwoju instynktu głodu cztery okresy: okres prenatalny, okres ssania, okres gryzienia i okres żucia. W okresie prenatalnym embrion odżywia się poprzez pępowinę, nie wkładając w tę czynność, jak można sądzić, żadnego wysiłku. Po urodzeniu osesek pobiera pokarm z piersi matki, ssąc i połykając. Kiedy dziecku wyrosną pierwsze zęby (siekacze), zaczyna aktywnie „atakować” pierwsze stałe pokarmy, gryząc to, co mu smakuje i wypluwając to, czego nie chce zjeść. Po pojawieniu się zębów trzonowych, dziecko zaczyna radzić sobie z twardszym jedzeniem, miażdżąc je dokładnie przed połknięciem.

Perls uważał, że dorośli często uniemożliwiają dziecku naturalne wyrażanie głodu. Karane jest zwłaszcza nieuzasadnione gryzienie, tak więc dzieci uczą się hamować wrodzoną, biologiczną potrzebę gryzienia. W konsekwencji, wiele dzieci, a potem dorosłych, traktuje stały pokarm, a także inne aspekty środowiska, jak płyn, który można po prostu połknąć. Agresja i skłonność do niszczenia są naturalnymi, zdrowymi potrzebami, które pozostają niezaspokojone, kiedy jednostka odrywa kęsy pożywienia i połyka je bez przeżuwania. Ludzie nie używający zębów w celu dokładnego zmiażdżenia pokarmu nie mają kontaktu z własną agresywnością i będą albo projektować ją na innych, zakładając, że każdy jest do nich wrogo nastawiony, albo wyrażać ją w sposób bezsensowny, wypowiadając kolejne wojny lub zadreżając siebie i zamykając się w sobie.

Perls często podkreślał, że sposób, w jaki jednostka odnosi się do jedzenia, odzwierciedla jej ogólną postawę życiową. Na przykład kiedy człowiek dokonuje introjekcji autorytetów lub zasad, zachowuje się

jak ssący noworodek, połykając wszystko bez jakiegokolwiek różnicowania. Perls (1947/1969a) zajmował się również tak zwaną postawą zależną, charakterystyczną dla jednostek traktujących pewnych ludzi lub teorie jak smoczki, do których można się przyczepić. Jednostki takie mają nadzieję, że dzięki samemu „przyssaniu” uda im się zdobyć pokarm. Nigdy jednak nie będą zadowolone, ponieważ łykając, nie przetwarzają, a tym samym nie wchodzą w rzeczywisty kontakt z tym, do czego przywierają.

## Inspiracje teorii kontaktu Perlsa

W swojej koncepcji kontaktu Perls często odwołuje się do idei związanych z rozwojem instynktu głodu u dzieci, a w jej sformułowaniu widać wyraźne wpływy Williama Reicha (1952) oraz Laury Perls. Laura zainteresowała się instynktem głodu i oporami oralnymi na początku lat trzydziestych, karmiąc swoje pierwsze dziecko. Fritz wykorzystał jej obserwacje w referacie poświęconym oporom oralnym, napisanym w roku 1936, a później także w książce *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a, wydanie południowoafrykańskie – 1942, pierwsze wydanie angielskie – 1947). Perlsowie wspólnie pracowali nad tą pozycją; Laura przygotowała między innymi rozdział opisujący kompleks smoczka. W *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a) Fritz po raz pierwszy sugeruje, że bliski kontakt między terapeutą a klientem jest o wiele bardziej pożądanym niż dystans i ewentualne przeniesienie. W charakterystycznym dla Perlsa podkreśleniu współzależności psychicznego i fizycznego metabolizmu z łatwością dostrzec można wpływy Smutsa: „Tak jak organiczna asymilacja jest niezbędna dla wzrostu zwierzęcia, tak jeśli chodzi o osobowość człowieka, intelektualna, moralna i społeczna asymilacja staje się najważniejszym punktem w jej rozwoju i procesie samorealizacji” (Smuts, w: Perls, 1947/1969a, s. 105).

Choć zarówno znaczenie instynktu głodu, proces żąbkowania i podobieństwo między fizycznym i psychicznym metabolizmem



zostały dokładnie opisane w *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a), Perls zamieścił w tej książce jedynie wstępny szkic koncepcji kontaktu. Szczegółowe omówienie teorii i procesu kontaktu, w formie przez nas przedstawionej, znalazło się dopiero w *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) i jest przypuszczalnie w największej mierze zasługą Paula Goodman (Wheeler, 1991). Koncepcję kontaktu Goodman i Perlsa przenikają idee Harry'ego Stacka Sullivana (1964) związane z dynamiką oralną i przyjmowaniem substancji oraz poglądy Bubera (1965; 1987) na temat związków międzyludzkich.

## Teoria Ja

### Ja jako proces

Zdaniem Perlsa, przynajmniej w okresie bliskiej współpracy z Goodmanem, Ja nie było ani rzeczą, ani strukturą, ani niezmienną instytucją, lecz procesem – organizującym siebie procesem, podlegającym ciągłym przemianom. Jaźń to Ja-w-toku. Ja pełni funkcję integrującą, jest artystą życia; odgrywa niezwykle istotną rolę, odnajdując i tworząc znaczenia, dzięki którym człowiek żyje i się rozwija. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) twierdzą, że działaniem czy też funkcją Ja jest formowanie i niszczenie gestaltów, czyli tworzenie tła i figur. Tak więc Ja jest pełnym systemem kontaktów i reakcji jednostki, niezbędnych w procesie przystosowywania się do aktualnego pola. Ponieważ asymilacja i wzrost są nieuniknionymi skutkami kontaktu, wynika z tego, że Ja jest narzędziem wzrostu.

Kontakt albo twórcze przystosowanie ma miejsce w kontakcie granicznym między jednostką a jej środowiskiem, stąd też Perls, Hefferline i Goodman opisywali Ja także jako aktywną granicę kontaktu: „Można przyjąć, że Ja znajduje się na granicy organizmu” (s. 427). Perls (1978b) sugerował, że Ja istnieje jedynie w interakcji między

osobą i środowiskiem lub w interakcji dwóch osób. Nie ma „Ja” bez „innego”. Tak jak ciemność definiuje się przez kontrast z jasnością, tak jaźń uwyrażnia się na tle tego, co jaźnią nie jest. Ja istnieje wyłącznie wtedy, kiedy w otoczeniu pojawia się coś innego (inni ludzie albo inne rzeczy), od czego można owo Ja odróżnić. Wyizolowane Ja to iluzja. Można sądzić, że gdyby jednostka faktycznie była całkowicie samotna, nie miałaby wyobrażenia własnego Ja. Świadomość własnej odrębności pojawia się wtedy, gdy wokół są inni ludzie, którzy nie są nami. Fenomenologicznie, Ja definiuje siebie poprzez kontakty i interakcje z innymi, czyli z nie-Ja:

[...] Albo, jak powiedziałby Buber, słynny egzystencjalista: pomiędzy „Ja” i „Ty”! [...] A zatem czym jest jaźń? Nie można zrozumieć jaźni inaczej niż poprzez pole, tak jak dnia nie można pojąć inaczej niż przez kontrast z nocą. Gdyby dzień i jasność były wieczne, nie tylko nie mielibyśmy wyobrażenia dnia, ale nawet nie bylibyśmy świadomi jego istnienia, bowiem nie byłoby czego sobie uświadamiać, nie byłoby żadnego różnicowania. Tak więc Ja można określić poprzez kontrast z odmiennością. Pomiedzy Ja a odmiennością istnieje granica, która jest istotą psychologii.

(Perls, 1978b, s. 55)

Nawiązując do filozofii Bubera, Perls, Hefferline i Goodman oświadczają: „Ja nie posiada abstrakcyjnej świadomości siebie – świadomość taka pojawia się dzięki styczności z kimś lub z czymś innym. „Ja” jest krańcowo różne od „Ty” i od „Tego”” (1951/1973, s. 432).

W chwilach intensywnej interakcji albo wzmożonego kontaktu jednostka silniej przeżywa siebie niż w okresie ograniczonego współdziałania z otoczeniem. Na przykład kobieta, która niespodziewanie posprzecza się z siostrą na temat doświadczeń z dzieciństwa, dozna niezwykle silnego poczucia własnej odrębności. To poczucie siebie zmniejszy się, kiedy kobiety przejdą do przyjaznej pogawędki.



W ten sposób Perls kwestionuje zwyczajowe pojmowanie jaźni jako stosunkowo trwałej całości, sugerując, iż jaźń zmienia się zależnie od okoliczności i napotykanym ludzi. „To, czym jako psychoterapeuci zajmujemy się na tym polu, to stale zmieniające się konstelacje charakteryzujące zmienną jaźń jednostki. Jeśli bowiem jednostka ma przetrwać, musi się ciągle zmieniać” (Perls, 1976, s. 25). Jest to fenomenologiczna koncepcja osobowości, według której „jaźń, w którą wierzymy i którą interpretujemy w każdym dowolnie wybranym momencie [jest] tymczasowa i w najlepszym razie jedynie w niewielkiej mierze odzwierciedla nieskończoność potencjalnie interpretowanych jaźni” (Spinelli, 1989, s. 84).

Ustaliwszy, że Ja nieustannie się zmienia, by spełnić wymagania każdego kolejnego kontaktu ze środowiskiem, Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) wyróżnili poszczególne aspekty jaźni – funkcje ego, id, „ośrodek” i osobowości. Podkreślają zarazem, że choć mogliby omawiać funkcje id i ego w ujęciu psychoanalitycznym, wolą traktować jaźń jako proces. Id i ego w istocie nie istnieją – są jedynie procesy tworzenia i niszczenia figur.

### Jaźń aktywna i rola odpowiedzialności

Spełnienie potrzeb jednostki wymaga nie tylko ich uświadomienia, ale również przemyślanych wyborów i działań. Perls bardzo mocno podkreślał, że jaźń jest w tym względzie aktywna, a nie bierna. Jak więc utrzymywał, człowiek prawdziwie dojrzały bierze odpowiedzialność za siebie w większości życiowych kwestii, w tym przede wszystkim za znaczenie, jakie nada swojemu życiu. Perls (1969b; 1976) często zmieniał pisownię słowa *responsibility* na *response-ability*<sup>17</sup>, by w ten sposób zobrazować swój punkt widzenia.

Kiedy człowiek w pełni uświadomi sobie zdarzenia z własnego życia, to, czym tak naprawdę są i jak wpasowują się w jego funkcjo-

<sup>17</sup> *Responsibility* (ang.) – odpowiedzialność; *response* (ang.) – odpowiedź; *ability* (ang.) – zdolność, umiejętność (przyp. tłum.).

nowanie, „wówczas staje się za nie odpowiedzialny – nie znaczy to, że musi teraz dźwigać jakieś brzemie, którego wcześniej nie było; raczej zdaje sobie wreszcie sprawę z tego, że w większości przypadków sam decyduje, czy mają one nadal stanowić część jego życia” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 49). Kiedy tracimy kontakt z egzystencjalną prawdą własnej odpowiedzialności, stajemy się wyobcowani z własnego istnienia, zaczynamy obwiniać lub wychwalać innych za skutki swoich poczynań, a nasze poczucie własnej wartości zwiększa się lub zmniejsza pod wpływem działań innych.

Perls nie twierdził jednak, że jednostka jest osobiście odpowiedzialna za każdą sytuację, w jakiej się znajdzie. Osoba uwięziona w obozie koncentracyjnym z powodu swojego pochodzenia z pewnością nie jest winna sytuacji, w jakiej się znalazła. Nadal jednak może być odpowiedzialna za to, w jaki sposób przeżyje swój czas w opresji. Victor Frankl<sup>18</sup> opisuje (1973) na przykład, jak jego współwięźniowie z obozu koncentracyjnego pozostawali aktywni co do znaczenia nadawanego swojemu życiu, mimo że nie byli w stanie zmienić dotkliwych okoliczności, w jakich się znaleźli.

### Język odpowiedzialności

Mechanizm ucieczki od odpowiedzialności jest głęboko zakorzeniony w naszym codziennym języku: „Robi mi się smutno, kiedy tak mówisz”, „Zachowywała się tak, że trzeba było ją uderzyć”. W pierwszym przypadku odpowiedzialność zostaje zrzucona na abstrakcyjne „się”, w kolejnym przykładzie odpowiedzialność za czyny jednostki również przypada komuś innemu niż Ja. „Człowiek nie wścieka się, ale «opanowuje go złość», nad którą nie ma «kontroli». Nie myśli – myśl sama «przychodzi mu do głowy». Dręczą go problemy. Martwią go trudności, kiedy tak naprawdę to on martwi siebie i wszystkich dookoła” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 259).

<sup>18</sup> Perls wspomina Victora Frankla w *Wokół śmietnika* (1969c).



Posługując się powyższymi wyrażeniami, jednostka dokonuje projekcji inicjatywy i odpowiedzialności, siebie samą trwale obsadzając w biernej roli. „Zdarzają się pacjenci, którzy nie chcą identyfikować się ze swoimi poczynaniami i sporo mówią o pechu lub o fatum; którzy uważają się za ofiary okoliczności. Kiedy tacy pacjenci przeorganizują język, jakiego używają, zamieniając formy bezosobowe na pierwszą osobę liczby pojedynczej, bywa, że ta niewielka zmiana powoduje też odmianę w ich stosunku do życia” (Perls, 1948, s. 538).

Podczas terapii Perls zwracał szczególną uwagę właśnie na język używany przez klienta, by w ten sposób pomóc mu w odzyskiwaniu poczucia odpowiedzialności za siebie i przekonania o możliwości aktywnego kształtowania własnego życia.

### Pojęcie niezależności i samowystarczalności

Perls (1969b; 1976) definiował proces ludzkiego dojrzewania jako ewolucję od środowiskowego wsparcia, niezbędnego w dzieciństwie, do niezależności charakteryzującej dorosłość. Początkowe etapy w rozwoju dziecka wiążą się z naturalną zależnością od dorosłego, w ramach której dziecko nie jest bynajmniej wyobcowane i bezradne, bowiem dorosły spontanicznie otacza je opieką. Stopniowo dziecko nabiera siły, wiedzy i rozmaitych sprawności, a w efekcie staje się bardziej mobilne i elokwentne. W miarę upływu czasu powstaje nowa całość, w której dziecko coraz mniej potrzebuje osoby dorosłej i zachwycą się swoją rosnącą niezależnością. Stopniowo i spontanicznie fizyczna i psychiczna zależność od zewnętrznego wsparcia maleje, aż wreszcie młody dorosły jest w dużej mierze samowystarczalny i może stanąć na własnych nogach, zarówno dosłownie, jak i metaforycznie.

Tak więc zdrowa dojrzała osoba stara się osiągnąć samowystarczalność, nie chce bezzasadnie polegać na pomocy innych. Kiedy z jakiegoś powodu dorosły człowiek nie umie być niezależny, może zacząć manipulować innymi, by udzielali mu brakującego wsparcia.

Dotyczy to na przykład rodziców w starszym wieku. Niekiedy zręcznie manipulują oni dziećmi i zatrzymują je w domu, zawczasu wzbudzając w nich poczucie winy za ewentualne opuszczenie rodzica. Perls uważał, że taka strategia manipulacyjna jest wyrazem nerwicy, a także sugerował (1969b; 1976), iż osoba neurotyczna będzie prawdopodobnie usiłowała tak manipulować terapeutą, by ten zaspokoił jej potrzeby, stosując w tym celu zwyczajowe strategie i ustalone wzorce zachowań<sup>19</sup>.

Perls, Hefferline i Goodman podkreślali, że samowystarczalność nie oznacza izolacji i polegania jedynie na sobie, ale obejmuje zdrową współzależność z innymi dorosłymi osobami oraz funkcjonowanie jako „część społecznej całości”. Utrzymywali również, że potrzeba zabawy i potrzeba poznawania ludzkiego ciała, określane przez współczesnych im freudystów mianem „infantylnych”, są w istocie pozytywne i wręcz niezbędne dla zdrowia dorosłego człowieka. Rzekomo dziecinne uczucia są niezwykle ważne „jako jedne z piękniejszych własności dorosłego życia, które należy kultywować – należą do nich spontaniczność, wyobraźnia, bezpośredniość” (1951/1973, s. 348). Dojrzały, niezależny dorosły potrafi zaspokoić swoje tak zwane dziecinne potrzeby, nie uciekając się do manipulacji. Celem terapii Gestalt nie jest odwodzenie klienta od zaspokajania tych potrzeb, ale pomoc w uświadamianiu sobie, że one istnieją, a także pomoc w godzeniu się z nimi i próbie uczciwego zaspokajania ich w środowisku.

W latach sześćdziesiątych XX wieku Perls doprowadził swoją koncepcję niezależności człowieka do skrajności: zaczęła ona przypominać bardziej jakiś izolacjonizm niż ludzką niezależność-w-środowisku, opisywaną przez Perlsa, Hefferline’a i Goodmana:

Ja robię swoje, a ty swoje.

Nie jestem na tym świecie po to, by spełniać twoje oczekiwania.

<sup>19</sup> Taki głęboko zakorzeniony schemat nieświadomego zachowania określa się również mianem usztywnionego gestaltu.



A ty nie jesteś na tym świecie, by spełniać moje.  
 Ty to ty, a ja to ja,  
 I jeśli przypadkiem natrafimy na siebie, to wspaniale.  
 Jeśli nie, to nic nie można na to poradzić.

(Perls, 1969b, s. 4)

W tym często cytowanym fragmencie Perls sprzeciwia się jakoby nieautentyczności i udawanemu altruizmowi. Jednakże „modlitwa” jego autorstwa zaczęła być symbolem nieczulej biegunowości teorii Perlsa, według której indywidualizm i odpowiedzialność za siebie mają zawsze pierwszeństwo przed odpowiedzialnością za siebie-i-innych-we-wspólnocie. Erving Polster powiedział nam (1989), że pod koniec lat sześćdziesiątych on sam zaczął kwestionować nacisk kładziony przez Perlsa na indywidualność. Perls natomiast, przemyślawszy swoje skrajne koncepcje, zauważył ich ograniczenia i rozpoczął w Kanadzie eksperymentalne badania związane z życiem w społeczności. Zagadnieniem indywidualności i wspólnotowości w Gestalcie zajmowali się też między innymi Polsterowie (1974), Elaine Kepner (1980) i Clarkson (1991c). Jak zauważa ostatnia z wymienionych osób, kiedy Perls podkreśla znaczenie indywidualności, wspólnotowość staje się nieuchronnie tłem, zaś kiedy potrzeba łączności jest figurą, potrzeba indywidualności przechodzi w tło. Wspólnotowość i indywidualność są koegzystującymi biegunami, które nawzajem się wyznaczają i definiują:

Bardzo staraliśmy się pokazać, że dla organizmu, zanim jeszcze w ogóle można określić go mianem osobowości, a także dla formowania się osobowości, niezwykle ważne są czynniki społeczne [...]. Pierwotna, społeczna natura organizmu [...], wychowanie i zależność, porozumiewanie się, naśladowanie i uczenie się, wybory miłosne i towarzyskie, siła sympatii i antypatii, wzajemna pomoc [...], wszystko to jest [...] możliwe do wyparcia, ale niemożliwe do wykozerwienia.

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 386)

## Samorealizacja (samourzeczywistnienie)

Koncepcja Ja jako procesu – przebiegającego od wsparcia środowiska, przez niezupełną niezależność i ewentualnie „nieautentyczną” manipulację, aż do prawdziwej samowystarczalności – jest kluczowym aspektem przekonania Perlsa o wrodzonej człowiekowi dążności do samorealizacji. Osoba neurotyczna, mając niewielkie poczucie wewnętrznej siły, z której mogłaby korzystać, chce zachować *status quo* i uparcie trwa przy minionych osiągnięciach, swoich nawykach, ceniąc bezpieczeństwo, w gruncie rzeczy zaś ceniąc swoje nieprawdziwe, sfalszowane poczucie Ja. Zdrowe Ja nie potrzebuje szczególnego poczucia bezpieczeństwa. Posiadając wewnętrzną siłę, akceptuje siebie jako strukturę stale ewoluującą. Charakteryzuje się gotowością i aprobatą ekscytacji wywołanej sięganiem po nowe i nieznane oraz poczuciem własnych możliwości, tak jak to przedstawiają Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973, s. 427):

[...] Lecz kiedy Ja ma siłę, którą potrafi wykorzystać, nie potrzebuje szczególnego poczucia bezpieczeństwa. Jest w nim przede wszystkim poczucie gotowości, pewien „niemądry” optymizm co do możliwości zmiany rzeczywistości; w charakterystyczny dla siebie sposób pamięta, że organizm potrafi sam siebie wyregulować i ostatecznie nie grozi mu samozagłada [...]. Odpowiedzią na pytanie „Czy mogę to zrobić?” jest wtedy wyłącznie: „Rzecz wygląda interesująco”.

W pewnym ważnym, choć mało znanym fragmencie Perls, Hefferline i Goodman definiują Ja jako „urzeczywistnienie potencjału”, opisując ów proces przy wykorzystaniu poetyckich określeń, charakterystycznych zwłaszcza dla stylu Goodmana:

Teraźniejszość wynika z przeszłości i wiedzie ku przyszłości: to są właśnie sposoby kontaktowania się jaźni z rzeczywistością [...]. Kiedy świadomość koncentruje się na bieżącej sytuacji, przynależność tej



sytuacji do przeszłości jest dana jako stan organizmu i środowiska, ale równocześnie, w samej chwili koncentrowania się, niezmiennie rozpada się na wiele możliwości i zaczyna być postrzegana jako pewien potencjał. W miarę dalszego koncentrowania się owe możliwości zaczynają tworzyć nową figurę, wyłaniającą się z tła opisywanego potencjału [...]. Przyszłością, tym, co nadchodzi, jest autentyczność tego procesu, jednej z wielu możliwości, którego efektem będzie powstanie nowej, pojedynczej figury.

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 429)

Pełnia życia nie może być efektem nieautentycznej manipulacji lub kontrolowania innych ludzi i środowiska, ale pojawia się jako rezultat prawdziwej samorealizacji. Ludzie urzeczywistniają swój potencjał jedynie poprzez poznanie i zaakceptowanie siebie jako całości<sup>20</sup>.

### Źródła Perlsowskiej koncepcji Ja

W swojej pierwszej książce (1947/1969a) Perls zaledwie napomyka o jaźni, choć omówienie jej funkcji stanowi zapowiedź tego, w jaki sposób już niedługo będzie ją wraz ze swoimi współpracownikami opisywał (s. 139). Przedstawiona w niniejszej części koncepcja Ja została w dużej mierze wypracowana przez Goodmana i Perlsa (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973). Obaj pozostawali w tym względzie pod bezpośrednim lub pośrednim wpływem wielu częściowo nakładających się na siebie stanowisk. Chodzi tu między innymi o egzystencjalizm Kierkegaarda, Heideggera, Bubera i Tillicha, koncepcje Kurta Goldsteina, podejście Harry'ego Stacka Sullivana oraz zasady spostrzegania psychologii Gestalt.

<sup>20</sup> Clarkson (1992) zajmowała się zjawiskiem wrodzonej skłonności do rozwoju i samoleczenia, zwracając uwagę na podobieństwa między holistyczną, twórczą ewolucją Smutsa, siłą życiową samorealizacji Perlsa, *élan vital* Bergsona oraz grecką koncepcją *physis*, czyli natury jako takiej. Szczegółowe omówienie koncepcji *physis* znajduje się w rozdziale piątym.

Perls nawiązuje do Kierkegaarda w *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a), zaś Laura Perls, która przez lata współpracowała z Pauliem Tillichem, twierdziła, iż studiowała pisma Kierkegaarda i Heideggera. Utrzymywała również, że razem z Fritzem żywo interesowali się rozwojem filozofii egzystencjalnej (Wysong, Rosenfeld, 1982).

Według Heideggera (1962) jednostka jest pewnym potencjałem, w każdej chwili ma prawo wyboru spośród posiadanych możliwości, a poprzez dokonywane wybory stwarza samą siebie. Wybór nigdy nie jest ostateczny, przez co jednostka nie jest raz na zawsze określona, lecz rozwija się i zmienia. Przede wszystkim ma prawo wybierania między nieautentycznym i autentycznym sposobem istnienia. Według Kierkegaarda (1939; 1941; 1944) idea samorealizacji opiera się na tym, że zadaniem każdego człowieka jest stać się całością. Żeby osiągnąć ten cel, trzeba kształtować siebie i odnawiać, podejmując kolejne, przełomowe decyzje w swoim życiu. Kierkegaard poświęcał również sporo uwagi zagadnieniom osobistej odpowiedzialności, autentyczności subiektywnych doświadczeń i indywidualności. Dokonywane przez ludzi wybory są ryzykiem, indywidualnymi decyzjami podejmowanymi z całkowitą odpowiedzialnością. Każdy człowiek jest tak naprawdę samotny i zmuszony do życia „sam za siebie”. Fenomenolog Merleau-Ponty (1962) oraz egzystencjalista Marcel (1952) szczególnie podkreślali znaczenie wzajemności oraz jednoczesną potrzebę łączności z innymi i indywiduacji, uwzględniając przy tym zjawisko definiowania siebie poprzez kontakt z innymi: „Trudno za podstawę bycia obrać wyłącznie siebie [...]. **To przede wszystkim dzięki istnieniu Innego nabieram poczucia istnienia** i póki co, przez to, że wierzę w istnienie innych i stosownie do tego przekonania postępuję, potwierdzam własne istnienie” (1952, s. 66, wyróżnienie autorek).

Przekonanie Harry'ego Stacka Sullivana (1964), iż osobowość nie jest stałą strukturą, którą można poznać i zmierzyć, ale „zjawiskiem tymczasowym, odwzorowywaniem doświadczeń i interakcji w miarę upływu czasu” (Greenberg, Mitchell, 1983, s. 90), z pewnością wywarło silny wpływ na przedstawiane przez Perlsa i Goodmana



wyobrażenie Ja jako procesu. Z kolei ich pogląd, iż Ja definiuje się w odniesieniu do innych był zapewne inspirowany (bezpośrednio albo pośrednio – przez Laurę Perls) badaniami Martina Bubera nad relacją „Ja–Ty”. Według Bubera „Ja” nie może istnieć bez „Ty” lub „Tego”, a wymawiając słowo „Ja”, w domyśle definiujemy również „Ty”, od którego „Ja” się odróżnia. Przynajmniej raz Perls (1978b) wyraził swoje bezpośrednie uznanie dla Bubera, a kiedy indziej Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) użyli słów, które wyraźnie przypominają jego rozprawę na temat „Ja–Ty”. Co więcej, Laura Perls spotkała Bubera osobiście, po czym opisała, jak wielkie wrażenie zrobiły na niej jego poglądy; możemy przypuszczać, że jej entuzjazm udzielił się również Fritzowi.

Termin „samorealizacja” został po raz pierwszy użyty przez Kurta Goldsteina, z którym Perls pracował we Frankfurcie w roku 1926. Goldstein był przekonany, że podstawową motywacją każdego człowieka jest zrealizowanie swojego wyjątkowego potencjału – pozostałe zauważalne dążności ludzkie są jedynie innymi przejawami tej najwyższej pobudki. Samorealizacja była dla niego twórczą tendencją w rozwoju natury ludzkiej, zgodnie z którą jednostka odkrywa swój potencjał w świecie rzeczywistym<sup>21</sup>. Także Moreno (1946/1964), z którym Perls zetknął się w latach pięćdziesiątych w Nowym Jorku, podkreśla zdolność jednostki do samoleczenia i urzeczywistniania swego Ja.

Inspiracją dla Perlsa było również – cechujące zarówno Goldsteina, jak i Sullivana, choć różne w swej wymowie – zainteresowanie językiem jako formą wyrażania Ja. Goldstein zwracał uwagę na fakt, że sposób użycia języka stanowi wyraz sposobu myślenia i doświadczenia, oraz sugerował, iż uświadomienie sobie stylu zwyczajowych wypowiedzi jest ważnym etapem w dążeniu do wglądu w głęboko

<sup>21</sup> Również Maslow (1954; 1968) pozostawał pod wrażeniem idei samorealizacji Goldsteina, jednak nie ma żadnych dowodów na to, że Maslow wywarł bezpośredni wpływ na Perlsa (1947/1969a) lub na zespół Perlsa, Hefferline’a i Goodmana (1951/1973), choć sam Perls spotkał się z nim w okresie Esalen.

zakorzenione wzory konfigurowania świata. Z kolei Sullivan, całkowicie przekonany o tym, że życie jest procesem i ciągłą zmianą, podejrzliwie traktował język opisujący procesy w kategoriach struktur i krytykował język zmieniający procesy w przedmioty (czyli je urzeczawiający). Perls przeniósł idee Goldsteina i Sullivana, związane ze znaczeniem codziennego języka, na grunt praktycznych interwencji i eksperymentów, w ramach których proponował, by jednostka próbowała zmienić swój sposób wysławiania się (np. by brała odpowiedzialność za własne istnienie, częściej używając zaimka „ja” lub zastępowała rzeczowniki czasownikami, aby uniknąć reifikacji procesów) i obserwowała, jak ta zmiana wpływa na jej stosunek do siebie i świata.

Wyjątkowy wkład Perlsa, Hefferline’a i Goodmana w teorię Ja polega na połączeniu koncepcji samorealizacji Goldsteina z egzystencjalnym wyobrażeniem Ja, na bieżąco decydującym w ramach ludzkich możliwości kim chce być. Połączone koncepcje zostały następnie poparte Gestaltowską regułą tworzenia figury i tła, dostarczając w ten sposób teoretycznego wyjaśnienia sposobu, w jaki Ja ulega urzeczywistnieniu.

## Zaburzenia psychiczne

Ta stosunkowo obszerna część książki została podzielona na następujące działy:

- 1) przegląd poglądów Perlsa poświęconych zagadnieniu zaburzeń psychicznych;
- 2) wyjaśnienie kluczowych procesów, które zdaniem Perlsa mogą zakłócić rozwój jednostki, m.in. niedokończone sprawy, usztywniony gestalt i kompulsyjne powtarzanie;
- 3) opis trudności w kontakcie, związanych z mechanizmami wykorzystywanymi przez jednostkę w celu podtrzymania stanu wyparcia lub przemieszczenia usztywnionego gestaltu;



- 4) omówienie pięciopoziomowego modelu nerwicy Perlsa;
- 5) próba analizy koncepcji lęku i pobudzenia Perlsa.

### Opis zaburzeń psychicznych według Perlsa

Sposób, w jaki Perls opisuje zaburzenia psychiczne, należy omawiać w kontekście jego ideału zdrowia psychicznego, na którym to zagadnieniu niniejszy rozdział dotychczas się koncentrował. Podsumowując: ludzie zdrowi psychicznie (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973; Perls, 1947/1969a; 1976) są jednostkami zdolnymi do samo-regulacji, posiadającymi pewną niezależność przy równoczesnym akceptowaniu wzajemnych powiązań między ludźmi. Jednostki takie biorą odpowiedzialność za dokonywane w życiu wybory oraz za znaczenie, jakie tym wyborom przypisują. Doświadczają umiejętności realizowania siebie w ramach (niekiedy trudnych) warunków środowiska. Mają zdolność samopotwierdzania i postępują w zgodzie z własnym doświadczeniem i zbiorem wartości. Pozostają w aktywnych związkach z bliźnimi i ze swoim otoczeniem. Uświadamiają sobie i pozostają w kontakcie z dotyczącymi ich zjawiskami – wrażeniami, uczuciami i myślami – a także ze środowiskiem. W konsekwencji potrafią rozpoznać własne potrzeby i stale dokonują twórczych przystosowań na granicy kontaktu ze światem, wycofując się, reagując i oddziałując na środowisko w celu zaspokojenia owych potrzeb, nie będąc przy tym wchłaniane przez społeczeństwo ani zbyt silnie go nie naruszając (Perls, 1976).

Atrybuty zdrowia psychicznego opisane powyżej są oczywiście ideałem; Perls często podkreślał, że u każdego stwierdzić można pewne zaburzenia i odstępstwa od tego ideału. Właśnie tymi odstępstwami zajmujemy się w dalszej części rozdziału.

W trakcie swojej aktywności zawodowej Perls opisywał zaburzenia psychiczne w różny, choć zbliżony sposób, za każdym razem nieco inaczej rozkładając akcenty. Na przykład w *Ego, Hunger and*

*Aggression* (1947/1969a), pozostając pod wpływem Reicha, zwracał szczególną uwagę na znaczenie nadmiernej kontroli mięśniowej, wnioskując, że w przypadku nerwicy walka toczy się właśnie między nadzorującym całość opancerzeniem a naturalnymi, lecz nieakceptowanymi impulsami organizmicznymi. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) sugerowali, że zaburzenie jest uporczywym trwaniem przy dawnych postawach i zachowaniach, gdy bieżąca sytuacja już ich nie usprawiedliwia.

W *Gestalt Therapy Verbatim* (1969b) Perls zajął się przede wszystkim niezdolnością jednostki do uniezależnienia się w danym polu, zaś w *The Gestalt Approach* (1976) zwrócił uwagę na konieczność równowagi między potrzebami jednostki a wymogami społeczeństwa oraz na granicę występującą między nimi. W odczuciu jednostki zaburzonej społeczność, do której należy, jest potężna i ważna, zaś ona sama – mała i nieistotna. Kiedy jednostka i grupa mają odmienne potrzeby, jednostka nie będzie w stanie rozpoznać, które z tych kolidujących ze sobą potrzeb (własne czy grupy) są w danym momencie ważniejsze, i nie będzie mogła się na nic zdecydować: „Kiedy człowiek nie może podjąć decyzji albo kiedy nie czuje się podjętą decyzją usatysfakcjonowany, nie doświadczy ani prawdziwego kontaktu, ani prawdziwego wycofania, a cała sytuacja odbije się zarówno na nim, jak i na otoczeniu” (Perls, 1976, s. 28).

Dla Perlsa zaburzenie psychiczne nie miało charakteru umysłowego, ale organizmiczny. Był przekonany, że rozdzielanie umysłu i ciała jest sztuczne i często prowadzi lub przyczynia się do nerwicy. Z perspektywy gestaltowskiej zły stan zdrowia bywa konsekwencją nadmiernej samokontroli, a także niezdolności zaangażowania się i budowania znaczeń w swoim życiu. Zdolność jednostki do rozwoju przez kontakt i asymilację nowych elementów ze środowiska zostaje zakłócona i ograniczona przestarzałymi wzorcami zachowań. Z wszystkich tych powodów Perls proponował zastąpienie terminu „nerwica” określeniem **zaburzenie rozwoju** (1969b), choć nadal używał słów „nerwica” i „neurotyczny”.



### Niedokończone sprawy, usztywniony gestalt i kompulsyjne powtarzanie

Jeśli organizm zdolny jest do twórczej samoregulacji, to jak powstają opisane powyżej sztywne wzorce zachowań? Co w polu organizm-środowisko powoduje zachwianie równowagi między jednostką a jej otoczeniem? Perls był przekonany, że zaburzenia naturalnej dążności do rozwoju wynikają z nagromadzenia nierozwiązanych sytuacji z przeszłości oraz nietrafnych decyzji życiowych, które w miarę upływu czasu skumulowały się i przeszły w nieuświadomione (usztywnione) gestalty. Poniżej bardziej szczegółowo wyjaśniamy zjawiska niedokończonych spraw, usztywnionych gestaltów oraz kompulsyjnego powtarzania. Mówimy o nich jako o podstawowych procesach, które mogą zaburzyć rozwój jednostki.

#### *Niedokończone sprawy*

Jak już wcześniej wspomniano, potrzeba uzupełniania cyklu kontaktu, a także wycofania, ma całkowicie naturalny charakter. Zdrowy człowiek dąży do jak najpełniejszego kontaktu z tym, co aktualnie go interesuje, czy jest to obraz, który go zafascynował, czy posiłek, na który ma ochotę. Jeśli może doświadczyć pełnego kontaktu z obiektem zainteresowania, odczuje zadowolenie, a potem się wycofa. Jeśli z jakiegoś powodu człowiek zainteresowany obiektem nie jest w stanie doświadczyć pełnego z nim kontaktu, gestalt pozostanie niekompletny. Taki niekompletny gestalt oznacza ogromną, wstrzymaną siłę albo stłumioną energię. Dopóki jednostka nie dokończy przerwane go cyklu, będzie prawdopodobnie interpretować wszystko w kategoriach owego niekompletnego gestaltu. „Gestalt domaga się domknięcia. Jeśli pozostaje niedomknięty, człowiek doświadcza zjawiska niedokończonych spraw, które napierają, przynaglają i przytłaczają, i trzeba je załatwić. Posłużmy się przykładem: kiedy zostaniesz pobity przez jakiegoś faceta, jesteś na niego naprawdę wściekły i chciałbyś się zemścić. To pragnienie zemsty

będzie cię dręczyć, dręczyć i dręczyć, dopóki nie wyrównasz rachunków” (Perls, 1976, s. 121).

Oczywiście w realnym życiu ludzie doświadczają różnego rodzaju przeszkód w zaspokajaniu własnych potrzeb i potrafią znosić znaczne opóźnienia w cyklu spełniania danej potrzeby. Usuwając poza nawias pragnienie, którego nie można od razu zaspokoić, mogą skupić się na innych rzeczach. Jednak jak już wcześniej sygnalizowano, niekompletny gestalt wstrzymanej potrzeby mocno absorbuje; dopóki nie zostanie domknięty, dopóty będzie dawał znać o sobie. Ciągłe usuwanie go poza nawias pochłonie sporo życiowej energii. Im częściej potrzeby jednostki są wstrzymywane, tym więcej energii potrzeba, by usuwać poza nawias niedokończone sprawy, które stopniowo zaczynają się kumulować. Jednostka zmuszona do poświęcania energii na ignorowanie naglącej potrzeby rozwiązania określonych sytuacji, nie będzie w stanie skupić należytej uwagi na sprawach bieżących. Dlatego też nagromadzenie nierozwiązanych spraw odgrywa zasadniczą rolę w powstawaniu zaburzeń rozwoju lub nerwicy. Jednak dopóki dana osoba nie traci świadomości pierwotnej potrzeby, dopóty istnieje prawdopodobieństwo jej naturalnego zaspokojenia w przyszłości.

#### *Usztywniony gestalt*

Jeżeli opóźnienia w spełnieniu stają się notoryczne, potrzeby tracą niekiedy swój dynamizm, ulegają zniekształceniu i „usztywnieniu”: „Niedokończone sprawy gwałtownie domagają się załatwienia, ale kiedy zostają wyparte ze świadomości, mogą wywołać symptomy nerwicowe i wtedy zaczyna się kształtować charakter neurotyczny” (Perls, 1948, s. 573). Początkowo jednostka będzie ze wszystkich sił starała się zaspokoić daną potrzebę i domknąć niekompletny gestalt. Na przykład ktoś w dzieciństwie spontanicznie domaga się przytulania i uwagi. Kiedy jego prośby nic nie dają, najpierw jeszcze bardziej stara się zwrócić uwagę rodziców, a później krzyczy z wściekłości. Wreszcie, gdy odrzucanie jego potrzeby stanie się notoryczne, straci nadzieję i da za wygraną. Choć nie umrze fizycznie, doświadczy



pewnej formy śmierci emocjonalnej: najlepiej jak potrafi niszczy, czyli „usztynia”, daną potrzebę i dany gestalt.

Ludzie są organizmami holistycznymi i w związku z tym Perls podkreślał, że usztynianie gestaltów oddziałuje na całą osobę, to znaczy zarówno na procesy fizyczne, emocjonalne, jak i poznawcze. Jeśli chodzi o fizjologię, jednostka może wstrzymywać oddech lub napinać mięśnie piersiowe i w ten sposób wykształcić nieelastyczną, baryłkową klatkę piersiową, która miałaby go jakoś chronić przed bólem, pojawiającym się wraz z tęsknotą za pełnym miłości wsparciem. Pod względem poznawczym jednostka wytłumaczy sobie brak takiego wsparcia jak tylko potrafi, korzystając z dostępnych informacji. Może więc na przykład dojść do wniosku, że nie otrzymuje wsparcia, bo „jest z nią coś nie tak”, bo „nie ma tatusia” albo „za bardzo kocha mamusię”. Pierwotne poczucie potrzeby zostaje zastąpione przez inne odczucia, takie jak: „W ogóle nie potrzebuję ludzi” albo „Sam będę się opiekował innymi”, które dziecku łatwiej znieść i które chronią je przed bólem odrzucenia.

Dziecko, ze względu na swój młody wiek, często nie posiada informacji niezbędnych do trafnej oceny tego, czego doświadcza. Może na przykład nie być świadome, że jego matka jest alkoholiką albo wciąż młodą, infantylną osobą, która sama nadal potrzebuje rodzicielskiej opieki. Mimo braku wiedzy dziecko oczywiście nadal odczuwa nagłą potrzebę wsparcia ze strony kogoś bliskiego. Stara się zrozumieć po swojemu zaistniałą sytuację i robi w tym celu wszystko, co może: fizjologicznie, emocjonalnie i poznawczo domyka niekompletny gestalt, jednak jest to domknięcie przedwczesne, oparte na fałszywych lub niepełnych danych. Usztyniając gestalt czuje się lepiej, niż gdyby miało zostawić go niedomkniętym na zawsze, niczym ziejącą dziurę przejmującego pragnienia. Teraz będzie mogło przejść do kolejnej pojawiającej się potrzeby: „w każdym doświadczeniu Ja mobilizuje wszystkie swoje siły, by najlepiej jak tylko można uzupełnić sytuację, albo poprzez ostateczny kontakt, albo przez usztynienie” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 520). Jednak przedwczesne domknięcie nigdy nie

może w pełni usatysfakcjonować, ponieważ pierwotna potrzeba pozostała niezaspokojona.

Kiedy naturalna potrzeba ulega usztynieniu w opisany powyżej sposób, staje się zniekształcona, wyparta lub przeniesiona: „Pragnienie było daremne, zaspokojenie – niebezpieczne, napięcie spowodowane niespełnieniem – nieznośne. Jednostka celowo powstrzymywała pragnienie i jego świadomość, chcąc w ten sposób uchronić się przed cierpieniem i niebezpieczeństwem” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 345). Kiedy pierwotna potrzeba zostanie odrzucona, jest wypierana poza świadomość i zapominana; ktoś, kto jako dziecko nie otrzymywał niezbędnego wsparcia, w dorosłym życiu będzie twierdził, że wszystko jest w porządku, że nie potrzeba mu żadnej pomocy, nawet kiedy jego firma zbankrutuje, a rodzina popadnie w biedę. Inną ewentualnością jest przeniesienie pierwotnej potrzeby na innych i „zaspokajanie” jej poprzez otaczanie ich opieką i wsparciem. Podczas spotkań w grupie terapeutycznej ktoś mówi: „Bardzo dziękuję, ale pocieszenie nie jest mi potrzebne. Mam dużo miłości w rodzinie: zarówno dzieci, jak i żona często przychodzą do mnie, żebym ich poprzytulał”. Ten człowiek sam udziela wsparcia, nie zaś je otrzymuje, i nie zdaje sobie sprawy z tej różnicy.

#### *Kompulsyjne powtarzanie*

Jednostka, która „usztyniła” jakąś niedokończoną sytuację, nadal reaguje na nią w sposób, w jaki czyniła to, będąc dzieckiem, choć warunki środowiska uległy zmianie. Wspomniany uczestnik terapii grupowej wciąż jedynie udzielał wsparcia, nawet kiedy członkowie grupy, instynktownie wyczuwając jego ukrytą potrzebę, proponowali mu swoją pomoc. Choć zaburzone funkcjonowanie tej osoby ma swój początek w przeszłości, utrwalone zaburzenie pojawia się w teraźniejszości. Jednostka w kółko próbuje zaspokoić pierwotną potrzebę, która nierozwiązana ciągle znajduje się w tle. Człowiek ten wielokrotnie wdawał się w sytuację, w których potrzebował wsparcia i wiele o nim mówił, zawsze je w końcu odrzucając. Wsparcie jest dla



niego motywem przewodnim, tematem niezwykle interesującym i wywołującym duże emocje.

Owo pragnienie powtarzania jest organizmicznie zdrową potrzebą, ponieważ próba zamknięcia i rozwiązania niedokończonych spraw, które pod pewnym względem nadal usilnie domagają się uwagi, jest jedną z podstawowych dążeń człowieka. „Kompulsyjne powtarzanie [...] bynajmniej nie jest automatyczne, wręcz przeciwnie: są to energiczne próby rozwiązania istotnych problemów życiowych” (Perls, 1947/1969a, s. 102). Niemniej jednak, ponieważ pierwotna potrzeba została wstrzymana, wyparta ze świadomości i usztywniona, każda próba niesie ze sobą ziarno własnego niepowodzenia. Jednostka nieświadomie ciągle uzupełnia zniekształcony cykl potrzeby, nie odczuwając przy tym niestety żadnej satysfakcji, gdyż rzeczywistość potrzeba pozostaje nietknięta:

[...] neurotyczne napięcie nie zostaje domknięte, choć dominuje nad całą resztą (a przecież **musi** być zakończone, żeby jednostka mogła zacząć się czymś innym). Organizm, który nie rozwijał się poprzez sukces i asymilację, wciąż przyjmuje tę samą postawę i od nowa podejmuje ten sam wysiłek. Niestety, usztywniona postawa już zawiodła, a w zmienionych okolicznościach nieuchronnie stała się jeszcze bardziej niestosowna; domknięcie staje się coraz mniej prawdopodobne. Pojawia się błędne koło: jedynie na drodze asymilacji i dopełnienia jednostka może się czegoś nauczyć i przygotować do nowych wyzwań. To, co nie zostało dopełnione, jest nieświadome i oderwane od rzeczywistości, a w konsekwencji staje się coraz bardziej niekompletne.

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 344)

Za każdym razem, kiedy jednostka może doświadczyć czegoś (np. podczas terapii), co pomogłoby w rozluźnieniu i zrewidowaniu usztywnionego gestaltu, będzie odczuwać silny niepokój – jeśli rozwiąże usztywniony gestalt, znowu poczuje ból rozpaczy, który się pojawił, kiedy po raz pierwszy odrzuciła swoją potrzebę. Ów niepokój jest typowy dla klienta, który utknął w martwym punkcie: potrzeba

zachowania usztywnionego gestaltu (i tym samym ochrony siebie przed bolesnymi uczuciami) rywalizuje z organizmicznym pragnieniem rozwiązania problemu i znalezienia satysfakcji. Sztuka terapii Gestalt polega na udzieleniu klientowi pomocy w osiągnięciu i uświadomieniu sobie powyższego impasu oraz zasugerowaniu doświadczeń, które pozwoliłyby poznać inne możliwe rozwiązania; Perls był w tym względzie niezwykle utalentowany (zob. rozdział 3).

### Zakłócenia w kontakcie

Stan utrzymywania usztywnionego gestaltu oraz zaprzeczania lub przemieszczania potrzeby jest poważnym zakłóceniem występującym w kontakcie granicznym między jednostką a środowiskiem, wymagającym wysiłku i energii nawet wtedy, gdy pierwotna potrzeba (czyli aktywna próba) pozostaje poza świadomością. Mechanizmy, z których jednostka korzysta w celu wyparcia lub przemieszczenia sztywnego gestaltu, zakłócają kontakt. „Zaburzenia kontaktu pojawiają się przede wszystkim w efekcie działania czterech mechanizmów: introjekcji, projekcji, konfluencji i retrofleksji” (Perls, 1976, s. 31). Choć Perls (1976) opisał jedynie cztery zakłócenia kontaktu, Perls, Hefferline i Goodman omówili ich sześć – oprócz czterech wymienionych powyżej, zajęli się również desensytyzacją i egotyzmem<sup>22</sup>.

#### Introjekcja

Introjekcja polega na włączaniu we własny system pewnych aspektów środowiska, bez równoczesnej asymilacji. Rzeczy, które połykamy w całości, czyli takie, w stosunku do których dokonujemy introjekcji, są niczym ciała obce. Ponieważ nie są częścią nas, choć stale funkcjonują jako część naszego środowiska, nie możemy wykorzystać ich we własnym rozwoju. Pokarm dokładnie przetrawiony odżywia,

<sup>22</sup> Erving i Miriam Polsterowie (1974) wprowadzili i opisali kolejne zakłócenie kontaktu: defleksję, która została w pełni zintegrowana z teorią Gestalt.



zaś pokarm niedostatecznie rozdrobniony wywołuje tylko uczucie ciężkości w żołądku. Psychologiczny proces asymilacji przypomina przyswajanie fizyczne: również fakty, pojęcia, normy moralne i wartości muszą nam smakować, a następnie trzeba je dokładnie rozgryźć. Te części, które wydają się dobre, będą strawione, zaś pozostałe – odrzucone.

Jednostka zwykle dokonuje introjekcji, kiedy czuje presję ze strony środowiska, na przykład ze strony rodziców, szkoły, kościoła i tym podobnych. Indywidualne potrzeby jednostki mogą nie zgadzać się z żądaniami grupy. Na przykład rodzice mogą stale przestrzegać dziecko, by nie płakało, kiedy coś je boli, a także odmawiać miłości, gdy właśnie płacze. Wówczas dziecko, dla którego kontakt z rodzicami jest podstawową potrzebą psychiczną i warunkiem przetrwania (Perls, 1976), tłumi swoje potrzeby i przyjmuje wartości rodziców. W niebezpiecznej sytuacji konfliktowej dziecko dopasowuje się najlepiej, jak potrafi: dokonuje introjekcji przekonania, że niemądrze jest płakać i powstrzymuje się od łez.

Niestety, introjekcja utrudnia funkcjonowanie: dziecko uczy się stawać po stronie życzeń rodziców, kontrolując w tym celu swoje zachowania spontaniczne. Przestaje umieć płakać: naturalny cykl kontaktu i wycofania został zakłócony i przedwcześnie dopełniony. Nagła potrzeba płaczu tak naprawdę nie ustępuje, tylko przybiera formę niedokończonych spraw, które w naturalny sposób będą domagać się rozwiązania, i może powrócić w dowolnej chwili. Jednostka dokonująca introjekcji jest w stanie stłumić zakazany impuls jedynie poprzez utrzymywanie ciągłej samokontroli. Może nauczyć się wstrzymywać oddech, kiedy czuje, że chce jej się płakać i napinać mięśnie piersiowe, mówiąc sobie jednocześnie, że „duzi chłopcy nie płaczą”. Doświadcza poczucia wewnętrznego rozdarcia i toczy ze sobą walkę, a część jej życiowej energii będzie odtąd zużywana na powstrzymywanie i zapominanie pierwotnych pragnień.

Introjekcja hamuje rozwój osobowościowy jednostki i wykształcanie indywidualnego systemu wartości, ponieważ „sprawia, że stajemy się niczym dom tak zapchany dobytkiem innych ludzi, że zaczyna

brakować w nim miejsca na rzeczy właściciela. Zmienia nas w kosze na śmieci na nieistotne informacje z zewnątrz” (Perls, 1976, s. 34). Introjekcja niszczy również holistyczne funkcjonowanie jednostki, która pozostaje wewnętrznie rozdarta między pierwotną potrzebą a elementem introjektowanym. Perls (1948) nie zgadza się z poglądem Freuda, że jedynie **całkowita** introjekcja jest zjawiskiem patologicznym, podczas gdy **częściowa** byłaby zdrowym procesem, dostarczającym budulca dla ego. Perls utrzymywał, że jakkolwiek element introjektowany jest w organizmie ciałem obcym, które musi zostać przestrukturalizowane i zasymilowane.

Zwykle osoba dokonująca introjekcji identyfikuje się z wartościami wyznawanymi przez grupę społeczną, do której należy. Łatwo zmienia zdanie pod wpływem autorytetów i często najchętniej zgadza się z ostatnią osobą, z którą rozmawiała. Martwi się tym, co „powinna” robić, a pytana, czego chce, nie potrafi odpowiedzieć. Przyjmuje kolejne recepty na samodoskonalenie. Tak naprawdę niczego nie przetrwaja, nie asymiluje i nie zamienia we własne Ja. „Chce wciąż gotowych rozwiązań w formie płynnej i przetworzonej, tak, żeby tylko musiał je wypić” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 235).

### Projekcja

Projekcja jest cechą, uczuciem lub zachowaniem, które należy do Ja, choć nie jest za takie przez Ja uważane. Zamiast tego Ja przypisuje ową cechę, uczucie lub zachowanie innym ludziom lub instytucjom ze swojego otoczenia. Stosowana świadomie projekcja może być prawidłowym, zdrowym, opartym na obserwacji założeniem i jako taka stanowi ważny proces składowy relacji międzyludzkich. Planowanie, przewidywanie i identyfikacja z innymi obejmuje projekcje lub założenia bazujące na obserwacji zewnętrznego świata. Kiedy utożsamiam się uczuciowo z inną osobą, wyprojektowuję siebie w jej sytuację i próbuję wyobrazić sobie, jak to jest być nią. Jeśli na przykład uświadamiam sobie własną nieśmiałość, mogę dokonać projekcji tej świadomości i odgadnąć czyjaś wyrozumiałość, zakładając, że druga osoba doświadcza podobnych emocji.



Zarazem kiedy dana jednostka wie, że określone cechy, uczucia lub zachowania są niedopuszczalne albo niebezpieczne, może dokonywać projekcji w sposób mniej świadomy. Na przykład: pewien człowiek nauczył się, że nie można nikogo odrzucać i w związku z tym, kiedy tylko czuje, że właśnie kogoś odrzuca, może nie dopuszczać tej emocji do świadomości i wierzyć, że to inni go odrzucają. Proces nieświadomej projekcji przebiega następująco (za: Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973): jednostka ma pewne mgliste wyobrażenie zaistniałego impulsu, na przykład odrzucenia; jednostka blokuje wychodzący impuls, ponieważ wyklucza go ze swojego obrazu Ja. Ponieważ ma świadomość istnienia danego impulsu, wie, iż musi się on skądś wywodzić i zaczyna odczuwać ów impuls jako pochodzący od drugiej osoby. „Wówczas poprzez projekcję przesuwamy granicę między sobą a resztą świata, z nadmierną korzyścią dla siebie. Przesuwamy ją w sposób umożliwiający zaprzeczenie i wyparcie się tych aspektów własnej osobowości, które uważamy za trudne, odpychające lub nieciekawe” (Perls, 1976, s. 37). Jak sugerowali Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973), kiedy jednostka stale podejrzewa, że inni ludzie jej nie akceptują, powinna w celach poznawczych odwrócić proces i spróbować zrozumieć, na jakiej podstawie sama być może odrzuca ludzi, których oskarża. Podobnie jest, kiedy jednostka ma skłonność do zazdrości i podejrzewa partnera lub partnerkę o niewierność, autorzy proponują, by zastanowiła się, czy przypadkiem sama nie tłumi pragnienia zdrady, dokładnie takiej, o jaką oskarża ukochaną osobę.

Nieświadoma projekcja jest zakłóceniem autentycznego kontaktu i relacji międzyludzkich. Może doprowadzić do licznych nieporozumień i konfliktów. Kiedy osoba skłonna do projekcji dokona przeniesienia niechcianych uczuć lub postaw na innych ludzi, może w końcu odrzucić wszelką odpowiedzialność za zaistniałą sytuację i uznać siebie za bierną ofiarę nieprzyjemnego traktowania. Jednostka notorycznie uciekająca się do projekcji jest często osobą nadmiernie podejrzliwą i ostrożną, a niekiedy nawet paranoidalną. Zwykle o wszystko obwinia innych ludzi albo używa takich sformułowań,

wskutek których wyzbywa się odpowiedzialności za własne stany – powie raczej „Co za utrapienie”, zamiast otwarcie przyznać, że nie chce tego robić.

### *Konfluencja*

Konfluencja występuje wtedy, kiedy dwoje ludzi albo dwie części pola płyną razem bez najmniejszego poczucia różnicowania. Po ożywionej wymianie, podczas której doszło do prawdziwego kontaktu, następuje naturalne i całkowicie prawidłowe scalenie albo konfluencja energii: „Po osiągnięciu kontaktu [...], pod koniec każdego udanego doświadczenia – czyli niezakłóconego i pomyślnie zakończonego – występuje konfluencja energii albo materiałów energotwórczych” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 153). Perls (1976) podaje przykład osoby śpiewającej w chórze: w tym przypadku jednostka może mieć uczucie zatracenia własnych granic w spotęgowanej, poruszającej identyfikacji z grupą. „Kiedy jednostka nie czuje żadnej granicy między sobą a otoczeniem, kiedy ma wrażenie, że tworzy z nim jedno, doświadcza konfluencji ze środowiskiem” (Perls, 1976, s. 38).

Konfluencja zaburza kontakt, kiedy przystępuje się do niej nieświadomie, jako do sposobu unikania albo powstrzymywania kontaktu. Osoba notorycznie wchodząca w konfluencję nie wie, gdzie są jej granice, a gdzie zaczynają się inni. Ponieważ nie ma świadomości odrębności między sobą a innymi ludźmi, nie jest w stanie doświadczyć ani prawdziwego kontaktu, ani wycofania. Jednostka doświadczająca zaburzeń kontaktu na skutek konfluencji nie wie na przykład, kiedy zakończy daną znajomość lub czynność; kurczowo trzyma się pewnych sytuacji, nie tracąc nadziei na kolejną przyjemność, nawet gdy nie ma na nią żadnych widoków. Obawia się porzucić stary układ, ponieważ nie czułaby się bezpiecznie, mając stworzyć sytuację, w której możliwe byłoby spełnienie jej nowych potrzeb. Często zamiast „ja” mówi „my”.

Nieświadomość konfluencji ma swoje społeczne konsekwencje. Ludzie silnie konfluentni domagają się podobieństw i nie tolerują



odmienności. Na przykład konfluentni rodzice traktują swoje dzieci jako zaledwie przedłużenie siebie i oczekują, że te pójdą w ich ślady. Jeśli dzieci nie będą utożsamiać się z oczekiwaniami rodziców, rodzice mogą odrzucać dzieci werbalnie albo nawet przestać je kochać.

### *Retrofleksja*

Retrofleksja oznacza poddanie siebie takim działaniom, którym wcześniej poddawało się lub chciało się poddać innych ludzi lub przedmioty. Zamiast kreatywnie współdziałać ze środowiskiem i kierować swoją energię na zewnątrz, próbując doświadczyć kontaktu i zaspokoić własne potrzeby, jednostka kieruje energię i wszelką aktywność do wewnątrz: „Retrofleksja oznacza, że pewna czynność, pierwotnie adresowana do świata, zmienia kierunek i powraca do inicjatora” (Perls, 1947/1969a, s. 120). Osoba stosująca retrofleksję dzieli swoją osobowość na sprawcę i podmiot doświadczający i traktuje siebie w taki sposób, w jaki początkowo chciała traktować innych ludzi lub przedmioty.

Jak wyjaśniają Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973, s. 183–184), retrofleksja jest nawykiem kształtowanym zwykle w dzieciństwie, wtedy gdy jednostka mogła być karana lub straszona karą za swobodne wyrażanie własnych potrzeb lub uczuć:

Jednakże [...] karanie nie sprawia, że potrzeba zachowywania się w sposób, który karę wywołał, zanika, a tylko uczy organizm **powstrzymywania** „karygodnych” reakcji [...] Do powstrzymywania prowadzi m.in. napinanie mięśni antagonistycznych do tych, które uczestniczyłyby w wyrażaniu karanej ohoty. Na tym etapie dwie części osobowości, dążące w przeciwnych kierunkach, pozostają nierozdzielone. To, co zaczęło się jako konflikt między organizmem a środowiskiem, przeradza się w wewnętrzny konflikt między dwiema częściami osobowości – między danym zachowaniem i jego przeciwieństwem.

Oczywiście nikt nie może przejść przez życie, robiąc bez przerwy to, na co akurat ma ochotę. Ludzie muszą się powstrzymywać, na przykład

absolutnie nie wolno nam uderzyć dziecka albo zabić kogoś, wobec kogo czujemy morderczą wściekłość. Świadoma retrofleksja jest często rozsądnym i koniecznym zachowaniem.

Jednak notoryczna, a zwłaszcza nieświadoma retrofleksja zakłóca kontakt z otoczeniem. Rozzłoszczone dziecko ma ochotę na krzyk na osobę, która wzbudziła owo uczucie, ale jeśli zostanie ukarane za takie zachowanie, da za wygraną, a nawet wyrzuci ze świadomości pierwotne pragnienie złości. Potrzeba wyrażania złości nie zniknie, zostanie tylko przekierowana na własne Ja. Nie zdając sobie z tego sprawy, dziecko może przedwcześnie domknąć gestalt, skierowując złość przeciwko sobie. Jeśli zacznie stosować takie „rozwiązanie” nawet wtedy, kiedy warunki ulegną zmianie i nikt nie będzie straszył go karą, jego zachowanie stanie się usztywnione, a retrofleksja – nieświadoma i notoryczna. Tak więc kiedy tylko poczuje złość, automatycznie stłumi owo uczucie i zbeszta siebie lub zrani w jakiś inny sposób.

Inna forma retrofleksji polega na poddaniu siebie takim działaniom, których pierwotnie oczekiwało się od innych. Jednostka traktuje część siebie tak, jakby była to część środowiska, i kieruje na siebie taką aktywność, której życzyłaby sobie doznawać ze strony innych. W ten sposób, pragnąc na przykład czułości, może siebie objąć, a szukając pocieszenia w smutku, może nieświadomie pogłaskać się po głowie: „W pasywnej retrofleksji Ja zastępuje brakujący obiekt aktywny; lituję się nad sobą, bo nikt inny tego nie robi; sam wymierzam sobie karę, w zastępstwie kogoś innego” (Perls, 1948, s. 584).

Zarówno mało elastyczna postawa ciała, płytki oddech, stłumiony głos, jak i przygryzanie ust lub kładzenie dłoni na ustach mogą być właśnie oznakami powstrzymywania, a tym samym nieświadomej retrofleksji. Perls miał wyjątkowy talent do wychwytywania niewerbalnych oznak tego rodzaju, jednak – jak sam podkreślał – terapeuta nie może interpretować danego gestu ani nawet **zakładać**, że gest jest wyrazem retrofleksji. Powinien jedynie zachęcać klienta, aby ten próbował zgłębić znaczenie pewnych swych odruchów, których nie był świadomy.



### *Desensytyzacja*

Desensytyzacja jest procesem zobojętnienia na doznania własnego ciała. W jej efekcie jednostka nie dopuszcza do świadomości uczucia bólu lub dyskomfortu. Niekiedy taka umiejętność jest niewątpliwie przydatna: kiedy boli nas ząb, dobrze jest umieć zapomnieć o bólu i zająć uwagę czymś innym, póki dentysta nie ulży nam w owej dolegliwości. Desensytyzacja bywa również twórczym dostosowaniem się u krzywdzonego dziecka, które nie widzi żadnego innego wyjścia z trudnej sytuacji.

Jednak Perls, Hefferline i Goodman doszli do przekonania, że na Zachodzie ludzie nauczyli się blokować doznania ciała w szkodliwy dla siebie sposób. Perls często podawał przykład osób, które cierpiąc z powodu bezsenności, wołały łykać tabletki nasenne, niż w pełni doświadczyć związanego z nią niepokoju, by w ten sposób odkryć egzystencjalne znaczenie owej dolegliwości. Desensytyzacja znieczuliła nas na własną egzystencję i paraliżuje kontakt z innymi ludźmi. „Niemałże każdy w naszym społeczeństwie stracił propriocepcję ze swoim ciałem” (1951/1973, s. 117).

### *Egotyzm*

Egotyzm polega na zmniejszeniu częstotliwości zachowań spontanicznych poprzez umyślną introspekcję i ostrożność w celu wykluczenie wszelkiego niebezpieczeństwa, zaskoczenia lub ryzyka. Pewien stopień egotyzmu jest zwykle konieczny w podejmowaniu ważnej decyzji oraz w każdym procesie długoterminowym. Jeśli nie będziemy w stanie pohamować spontanicznego entuzjazmu, możemy na przykład angażować się w działania, których później będziemy żałować lub które będziemy musieli mozolnie odwracać. Zdrowy egotyzm pozwala nabrać dystansu do siebie i napływających propozycji oraz umożliwia chłodne zastanowienie się, czy w kontekście znajomości własnego charakteru i aktualnego stopnia zaangażowania dana propozycja jest czymś naprawdę korzystnym.

Egotyzm prowadzi do neurotycznych zakłóceń kontaktu wówczas, kiedy jednostka próbuje kontrolować zaskakujące i niepodające się kontroli elementy we własnym życiu, stosując w tym celu uporczywą samoświadomość i zdystansowaną czujność. Przykład, którym posługiwali się Perls, Hefferline i Goodman, przedstawia mężczyznę w stanie erekcji, który stara się nie dopuścić do spontanicznego orgazmu. Mężczyzna zaspokajał swoją potrzebę, sprawdzając się w intymnej sytuacji, lecz równocześnie hamował zachowania spontaniczne. Notoryczny egotysta może sprawiać wrażenie osoby panującej nad sobą, jednak brakuje mu nieskrępowanej swobody i dopasowania do samego siebie i własnego otoczenia.

### *Wzajemne zależności między poszczególnymi zakłóceniami kontaktu*

Żadne z opisanych powyżej sześciu zakłóceń kontaktu nie występuje w oderwaniu od reszty. Jak podkreślał Perls, nawet kiedy dana jednostka wykazuje skłonność do jednego, określonego rodzaju rozchwiania równowagi, nieuchronnie doświadcza również pozostałych, zaś każde zachowanie neurotyczne obejmuje określoną kombinację współzależnych zakłóceń. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) posługiwali się przykładem mężczyzny, który zamiast odczuwać satysfakcję po pomyślnym wykonaniu pewnych ćwiczeń świadomości, martwił się ich efektem. Kiedy terapeuta zapytał, skąd ten brak satysfakcji, mężczyzna najpierw dokonał retrofleksji, oskarżając siebie o malkontenctwo, a następnie wyprojektował swoje uczucia, zakładając, że to terapeuta przygląda mu się zbyt krytycznie. Kiedy zaś terapeuta zapytał go, co czuje, gdy ktoś mu się w ogóle przygląda, odpowiedział introjektywnie, że „naturalnie trzeba kochać, a przynajmniej być przychylnie nastawionym do osoby, która próbuje pomóc” (s. 512). Później mężczyzna wpadł w złość, bo eksperymenty były dla niego nudne, a czasem bolesne. Wreszcie zamknął i dał za wygraną; niech terapeuta się wysila. Mężczyzna dokonał projekcji całej mocy sprawczej na terapeuta i doświadczył konfluencji z własną bezradnością.



Perls, Hefferline i Goodman podkreślali również, że zajmując się zakłóceniami kontaktu opisujemy procesy, a nie typy charakterologiczne. Jest to w terapii Gestalt niezwykle ważne rozróżnienie; bardziej szczegółowo omawiamy je w kontekście diagnozy w rozdziale trzecim.

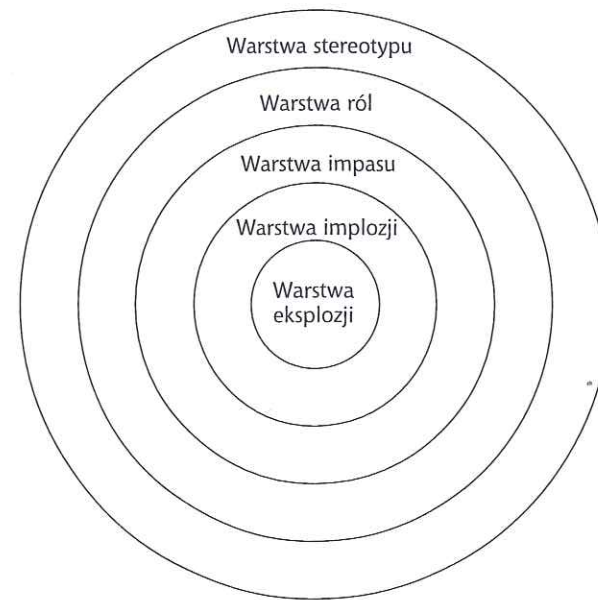
### Pięciopoziomowy model nerwicy

W późniejszym okresie życia Perls wypracował własny model nerwicy<sup>23</sup>, w ramach którego zaproponował pięciopoziomą strukturę zaburzenia neurotycznego (1969b; 1970), przenosząc niektóre z idei charakterystycznych dla fenomenologii egzystencjalnej na grunt psychoterapii (ryc. 2.6). Ów model zachowania wiąże się ze stosunkowo ustrukturalizowanym wyobrażeniem Ja i jest tym samym w pewnych istotnych względach sprzeczny z teoriami Ja, wypracowanymi przez Goodmana i Perlsa.

Pierwszy poziom modelu Perlsa to **warstwa stereotypu**. Można w niej ulokować wszystkie pozbawione głębszego znaczenia gesty towarzyszące spotkaniom i szablonowe powitania, które często nie mają nic wspólnego z prawdziwymi uczuciami spotykających się ludzi. W tej warstwie daną osobą kierują przede wszystkim introjekcje oczekiwanych, kulturowo akceptowanych zachowań.

Drugi poziom Perls określił mianem **warstwy ról**. Zachowujemy się w niej tak, jak wymaga tego od nas przyjęta rola, jak byśmy odgrywali coś na scenie. Udajemy, że jesteśmy lepsi, bardziej surowi, grzeczniejsi albo bardziej żałośni niż w rzeczywistości. W głośnym filmie przedstawiającym Perlsa pracującego z Glorią (1964) kilkakrotnie kwestionuje on jej zachowanie jako sztuczne. Gloria rzeczywiście zachowuje się „jak gdyby” była przerażona, przyparta do muru i tym podobnie. Wielu ludzi pozostaje w związkach z innymi i ze swoim środowiskiem głównie na poziomie stereotypów lub ról. W rozumieniu egzystencjalnym żyją oni w sposób konwencjonalny lub nieautentyczny.

<sup>23</sup> Chociaż Perls używał terminu „nerwica” (1969b, s. 28), wierzył, iż bardziej adekwatnym określeniem jest w tym wypadku „zaburzenie rozwoju”.



Ryc. 2.6. Pięciopoziomowy model nerwicy Perlsa

Jeśli porzucimy role, osiągniemy trzeci poziom, czyli **warstwę impasu**. Tutaj możemy doświadczyć dwóch skonfliktowanych aspektów siebie: zdrowej części, która gotowa jest zamykać niedokończone sprawy, oraz części pozostałej, która wolałaby uniknąć cierpienia. Wiele osób stara się uniknąć doświadczenia impasu, ponieważ nie chce brać odpowiedzialności za własne zablokowanie. Wolimy nie przyznawać się do egzystencjalnego lęku, którego nieuchronnie doświadczamy, uświadamiając sobie zarówno własną wolność, jak i własne ograniczenia. Impas wiąże się z uczuciem zaklinowania, z dezorientacją i niepokojem. Zwykle jest odbierany jako doświadczenie wyjątkowo przykre.

Poniżej warstwy impasu znajduje się związana z nią warstwa śmierci albo **warstwa implozji**. Charakterystyczny dla tego poziomu jest paraliż przeciwstawnych sił. Człowiek bierze się w garść,



napina mięśnie, „imploduje”. Jesteśmy przekonani, że eksplodując, przestalibyśmy istnieć albo inni przestaliby nas kochać.

Jeśli jednostka prawdziwie stawia czoła egzystencjalnym lękom związanym z uczuciem zaklinowania i dezorientacji, towarzyszącym warstwie impasu, i zmierzy się z martwością warstwy implozji, w końcu odnajdzie siebie w **warstwie eksplozji**. Na tym poziomie człowiek staje się naprawdę sobą i odkrywa zdolność do doświadczania i wyrażania swoich rzeczywistych uczuć. Eksploduje w smutku, gniewie, radości, śmiechu albo orgazmie. Wreszcie działa. Wreszcie żyje: „Moim zdaniem cała ta sekwencja jest konieczna, by zrealizować siebie. Zasadniczo możemy wyróżnić cztery rodzaje eksplozji: eksplozję radości, smutku, orgazmu i gniewu. Niektóre eksplozje są bardzo łagodne – wszystko zależy od ilości energii, jaką ulokowano w warstwie implozji” (Perls, 1970, s. 22).

Powyższy model stanowił w znacznym stopniu podstawę prezentacji Perlsa w latach sześćdziesiątych. Wyraźnie odróżniał się przy tym od teorii Perlsa, Hefferline’a i Goodmana, przedstawiającej Ja jako proces, bo sugerował istnienie pewnej struktury i rdzenia Ja (McLeod, 1991). W rozdziale trzecim wyjaśniamy, w jaki sposób Perls próbował jak najszybciej zająć się impasem jednostki, wierząc, iż na tym etapie zmiana jest najłatwiejsza. Czytelnik może zapoznać się z licznymi przykładami, ilustrującymi praktyczne rozumienie impasu, implozji i eksplozji w nerwicy.

### Lęk i pobudzenie w stanie zdrowia i w stanie nerwicy

W filozofii egzystencjalnej podkreśla się rolę lęku w ludzkim doświadczeniu (Kierkegaard, 1944; Heidegger, 1962; Sartre, 1938; 1958; May, 1950; van Deurzen-Smith, 1988; Spinelli, 1989). W rozumieniu egzystencjalnym lęk stanowi nieodłączną część autentycznego istnienia. Ludzie doświadczają lęku, uświadamiając sobie, że pewnego dnia umrą, że ich życie niekoniecznie ma sens i że muszą ponosić całkowitą odpowiedzialność za to, kim są i za znaczenie, jakie nadają własnemu życiu.

Perls przyjmował wobec lęku postawę głęboko egzystencjalną, uznając go za oznakę potencjału jednostki w kwestii autentycznego życia i niezbędny pierwszy krok w poszukiwaniu sensu własnego istnienia. Na przykład osoba, która uświadamia sobie swój „sztywny” i nieautentyczny sposób bycia, często odczuwa lęk, popada w dezorientację albo rozpacz, zbliżając się do punktu zwrotnego (impasu), kiedy być może coś zmieni w swoim życiu. Lęk w opisywanej sytuacji jest nieunikniony, bowiem dana jednostka musi ponownie doświadczyć wszystkich wstrzymywanych lub unikanych w wyjściowej sytuacji uczuć, a także dlatego, że zaczyna uświadamiać sobie możliwość zmiany swoich zwyczajowych zachowań. Wreszcie stawia czoła swojej egzystencjalnej wolności, unikanej dotychczas poprzez „sztywne”, skostniałe sposoby postępowania. Dlatego też Perls nie traktował lęku jako symptomu wymagającego leczenia i blokowania, ale raczej zachęcał swoich klientów do odkrycia jego indywidualnego znaczenia:

Odczuwać lęk to iść naprzód.

(Perls, 1978b, s. 59)

Uczucie dezorientacji jest bardzo nieprzyjemne i tak jak w wypadku lęku [...] ogromnie chcemy się go pozbyć – przez unikanie, werbalizm czy w jakikolwiek inny sposób. Pacjentowi z nerwicą można jednak pomóc, uświadamiając mu co przeżywa i wspierając go w trudnych chwilach.

(Perls, 1976, s. 97)

Zgłębiając powyższe zagadnienie, Perls początkowo sugerował, że lęk jest w rzeczywistości przejawem przerwanej pobudzenia albo zablokowanej witalności. Odczuwając lęk zdrowa, zdolna do samoregulacji jednostka zacznie automatycznie oddychać głębiej, by w ten sposób zaspokoić większe zapotrzebowanie na tlen, towarzyszące mobilizacji i kontaktowi. Z kolei jednostka neurotyczna i zaburzona często usiłuje kontrolować siebie i własną spontaniczność, celowo utrzymując wyrównany oddech, lecz i tym samym wstrzymuje swoją



energię i pobudzenie, które zwykle nasilają się wraz z występowaniem silnego niepokoju. Lęk pojawia się w efekcie ściśnięcia klatki piersiowej i zmniejszonego dopływu tlenu. Kiedy powstrzymywanie staje się nawykiem, zagrożona jednostka nie jest w stanie podjąć decyzji o niezwłocznym pogłębieniu oddechu i przekształceniu lęku w pobudzenie. Musi fenomenologicznie zbadać siebie i swoje pole, zastanawiając się „których aspektów pobudzenia nie może aktualnie zaakceptować [...]”. Musi dowiedzieć się, **w jaki sposób**, spinając mięśnie, hamuje naturalnie głęboki oddech” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 167). Tego typu wgląd w siebie jest najważniejszą cechą terapii Perlsa. Bardziej szczegółowo omawiamy ten problem w następnym rozdziale.

### Podsumowanie

Powyższy rozdział prezentuje filozoficzne i teoretyczne koncepcje Perlsa, które posłużyły jako punkt wyjścia do późniejszego rozwoju psychoterapii Gestalt. Znalazło się tu omówienie zarówno holistycznego rozumienia wszechświata i człowieka, wzajemnych zależności w polu organizm-środowisko, jak i cyklicznego charakteru ludzkiego doświadczenia w tym polu. Rozdział zawiera także omówienie teorii kontaktu i pojęcia Ja oraz przedstawia podejście Perlsa do zagadnienia zaburzeń psychicznych, dokładnie wyjaśniając niektóre z wypracowanych przez niego pojęć, takich jak niedokończone sprawy, „sztywne” gestalty i zakłócenia kontaktu, a także jego rozumienie lęku. Wszystkie z wyżej wymienionych zagadnień są niezbędne do zrozumienia praktycznych i klinicznych dokonań Perlsa, którymi zajmujemy się w rozdziale trzecim.

### Rozdział 3

## Wkład Perlsa w praktykę terapeutyczną

Geniusz Fritza Perlsa najdobitniej potwierdzają jego praktyczne osiągnięcia w dziedzinie psychoterapii. „Tak jak Alan Watts na poziomie intelektualnym, tak Fritz wydawał się postacią kultową w sferze czynu, oddziałując bezpośrednio na swych klientów z intensywnością, o jakiej dzisiaj mało kto ma pojęcie” (Claudio Naranjo, w: Gaines, 1979, s. 331). Perls w pełni realizował w terapii holistyczną koncepcję człowieka, stosując w tym celu wyjątkowe, bezprecedensowe połączenie świadomości, aktywnego eksperymentowania, wizualizacji, fantazji, odgrywania, zainteresowania językiem i wszelkimi aspektami zachowań niewerbalnych, pracy z ciałem, intuicji i rozumowania. Niektóre z praktycznych osiągnięć Perlsa zostały jak gdyby mimochodem zasymilowane przez ogół psychoterapeutów, często więc zapomina się o tym, że kiedyś były one absolutnymi innowacjami, wprowadzonymi lub spopularyzowanymi właśnie przez Fritza. Pewne osiągnięcia Perlsa cieszą się obecnie tak powszechną akceptacją, że współczesny odbiorca może nie doceniać w pełni ich niegdysiejszego nowatorstwa. Do uznanych osiągnięć Perlsa należą przede wszystkim: holistyczna synteza ciała i psychiki w terapii, uzasadnienie znaczenia prawdziwych relacji międzyludzkich, szczególny nacisk na



tu-i-teraz, podkreślanie egzystencjalnej odpowiedzialności jednostki, upowszechnienie fenomenologicznej metody badania, zastosowanie teorii pola w psychoterapii, aktywne eksperymentowanie i praca z marzeniami sennymi oraz szczególne podkreślanie zjawiska zdrowia. W drugiej części rozdziału piątego zajmujemy się podobieństwem między powyższymi innowacjami a niektórymi praktycznymi i teoretycznymi aspektami terapii humanistycznej, psychodynamicznej i relacji z obiektem, wypracowanymi od czasów Perlsa.

Fritz był nadzwyczaj spostrzegawczy. Zwracając baczną uwagę na mowę ciała i brzmienie głosu swoich klientów, odkrywał ich prawdziwe charaktery, wypunktowywał blokady, wskazywał na mechanizmy obronne. W zdumiewająco krótkim czasie prowadził też do przemiany lub prawdziwego przebudzenia. Uczestnicy jego warsztatów mieli często wrażenie, że oto właśnie uczestniczyli w swego rodzaju magicznej transformacji, dlatego pod koniec życia Perls zaczął przygotowywać „multimedialny” podręcznik, chcąc wyjaśnić, iż stosowane przez niego metody terapeutyczne nie są magią, a jedynie technikami, które każdy może zrozumieć, przyswoić, udoskonalić i wykorzystać we własnym życiu.

Niniejszy rozdział składa się z siedmiu części. Pierwsza z nich przedstawia poglądy Perlsa na psychoterapię i proces zmiany, z uwzględnieniem roli terapeuty, charakteru relacji terapeutycznej, znaczenia diagnozy i kryteriów sukcesu w terapii. Część druga omawia metody kształtowania aktualnej świadomości i prowadzenia fenomenologicznego badania, zgłębia także rolę przeszłości w terapii Gestalt. W kolejnej części zajmujemy się terapeutycznymi narzędziami i technikami Perlsa, zaś w części czwartej opisujemy nowatorską metodę aktywnego eksperymentowania oraz przedstawiamy przykładowy eksperyment Perlsa wraz z objaśniającym komentarzem. Część piąta, najdłuższa, omawia twórcze aspekty aktywnego eksperymentowania, ze zwróceniem szczególnej uwagi na wykorzystanie przez Perlsa fantazji, wizualizacji, umiejętnej frustracji, analizy języka, docenienie mowy ciała, ruchu, tańca i „intuicji”. Podajemy także konkretne przykłady twórczego wykorzystania omówionych technik.

W szóstej części przyglądamy się pracy Perlsa z „oporem” i zjawiskiem impasu w terapii, obrazując wszystko przykładami<sup>24</sup>. Część ostatnia przedstawia stanowisko Perlsa w kwestii pracy z marzeniami sennymi oraz pokazuje, w jaki sposób podczas seminariów poświęconych snom Perls zintegrował swoje praktyczne osiągnięcia w twórczą całość. Tak jak wcześniej, i tę część wzbogacają zapisy sesji.

## Terapia i proces przemiany

### Definicje terapii

W ciągu czterdziestu lat praktyki Perls definiował i opisywał psychoterapię na różne sposoby, zwykle wzajemnie powiązane, ale niekiedy również sprzeczne. W *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a) Perls sugeruje, że terapia wymaga zarówno syntetycznego, jak i analitycznego podejścia do całego organizmu pacjenta – psychiki i ciała – i określa swoje nowe podejście mianem reorganizacji organizmicznej albo terapii skoncentrowanej. W swoich dyskusjach nad procesem terapii Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) używali nieraz niezwykle poetyckich sformułowań. Chcąc wyrazić istotę własnej definicji terapii, uciekali się do różnych analogii i metafor, przedstawiających terapię Gestalt jako życiową przygodę, która pozwala pacjentowi na nowo odkryć swoją prawdziwą naturę poprzez zajmowanie się tym, co samo przez się zrozumiałe. Nazywali terapię procesem

<sup>24</sup> Perls (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) kwestionował słusność zarówno koncepcji, jak i pojęcia „opór”, wykorzystywanego w tamtym czasie w ortodoksyjnej psychoanalizie. Jak twierdził, „opór” jest dialektycznym przeciwieństwem „pomocy”, co oznacza, że „pomoc” (ang. *assistance*) i „opór” (ang. *resistance*) są biegunami jednego kontinuum. W związku z tym sugerował, by przemianować „opór” na „pomoc”. Zjawisko oporu wzbudza wiele kontrowersji wśród teoretyków Gestalt (zob. np. Breshgold, 1989; Laura Perls w: Rosenblatt, 1991; Davidove, 1991; Polster, 1991).



chemicznym, który raz rozpoczęty, sam będzie się napędzał. Mówili także o treningu fenomenologicznym i emocjonalnym. Terapia pomaga człowiekowi głębiej wejść w tu-i-teraz, a równocześnie zwraca jego uwagę na niedokończone sprawy, które ciągle mu w życiu przeszkadzają. Polega między innymi na odkryciu i przeanalizowaniu wewnętrznej struktury bieżącego doświadczenia danego klienta w jego bezpośrednim polu. **Proces** interakcji jest równie istotny jak jej treść; ważny jest każdy aspekt całkowitego pola:

Tak więc terapia polega na przeanalizowaniu wewnętrznej struktury aktualnego doświadczenia, wraz ze stopniem kontaktu, jaki się z nim wiąże: nie tyle tego, **co** jest doświadczane, zapamiętywane, wykonywane, wypowiedane itd., ale raczej tego, **jak** jest zapamiętywane lub wypowiedane, jaki towarzyszy temu wyraz twarzy, ton głosu, jaka składnia, postawa, jakie przeoczenia, jaki szacunek lub jakie lekceważenie względem drugiej osoby itd.

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 278)

Później Perls (1976) wielokrotnie powracał do motywu klienta poznającego siebie i do trudności, jakie może wówczas napotkać. Kładł szczególny nacisk na poznanie wypartych części Ja, by w ten sposób jednostka mogła wznowić proces swego rozwoju i stać się całością.

### Cele terapii

Perls często wypowiadał się o celach terapii w tonie kategorycznym, choć jego opinie w tym względzie cechuje znaczne zróżnicowanie. Można odnieść wrażenie, że dopasowywał rozumienie celów terapii do tezy, za którą aktualnie się opowiadał. I tak w swojej pierwszej książce sugeruje, że nadrzędnym celem terapii skoncentrowanej jest „odzyskanie poczucia siebie” (1947/1969a, s. 185) oraz przywrócenie umiejętności cieszenia się życiem. W *Theory and Technique of Personality Integration* (Teoria i technika integracji osobowości), Perls wyraża pogląd, iż celem terapii jest osiągnięcie takiego stopnia zintegrowania osobowości, który umożliwiłby jej dalszy rozwój. Perls,

Hefferline i Goodman (1951/1973) podkreślali, że celem terapii jest integracja, wzrost świadomości i kontakt, ponieważ nieuchronnie prowadzą one do przemiany i rozwoju. Celem jest nie tyle uzdrowienie klienta, ile nauczanie go, jak ma poznawać siebie, oraz wyposażenie go w niezbędne narzędzia, dzięki którym będzie mógł rozwiązywać swoje bieżące i przyszłe problemy. Później Perls po raz kolejny posługuje się obrazem ofiarowania pacjentowi „narzędzia samowystarczalności” (1976, s. 185), uwzględniając również konieczność nauczania klienta równoważenia własnych potrzeb z wymogami społeczeństwa.

### Rola terapeuty

W *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a) Perls określa osobę prowadzącą terapię tradycyjnym mianem analityka lub psychoanalityka oraz zalicza do jego roli wiele powinności, które w późniejszych pismach odrzuca (np. przekonanie, iż zadaniem analityka jest „rewitalizacja” klienta i skorygowanie jego „złej postawy”). Jednak już w tej książce dostrzec można zapowiedź radykalnych zmian, które Perls miał później wprowadzić w swoje rozumienie osoby i funkcji terapeuty. Dowiadujemy się na przykład, że analityk nie może być chłodną, bezstronną osobą i że musi działać „na tym samym poziomie, co pacjent” (s. 231).

W roku 1951 Perls, Hefferline i Goodman odcięli się od tradycyjnego modelu analityka-lekarza, który odkrywa, co dolega pacjentowi, a następnie go leczy. Ich zdaniem terapeuta powinien raczej zaprosić klienta do aktywnej, partnerskiej współpracy, a w jej ramach umożliwić mu poznanie siebie i wykształcenie eksperymentalnej postawy wobec życia, dzięki której będzie mógł wypróbowywać nowe zachowania i obserwować ich efekty. Terapeuta powinien również zwrócić uwagę na wszystkie pozornie oczywiste aspekty bieżącego funkcjonowania klienta (np. sposób, w jaki się porusza, oddycha i mówi) i tym samym pomóc mu pogłębić samoświadomość. Terapeuta Gestalt zauważy zarówno to, czego brakuje (tzn. co aktualnie znajduje się w tle), jak i to, co jest oczywiste.



Terapeuta wcale nie musi być obiektywny; postrzega siebie raczej jako narzędzie przydatne w procesie docierania do klienta. Identyfikuje się z konkretnym klientem: „Wyobraża sobie doświadczenie pacjenta, odwołując się do własnych doświadczeń” (s. 47). Terapeuta dzieli się swoimi spostrzeżeniami, uczuciami i reakcjami, kiedy tylko się pojawiają – ponieważ „nie będzie terapeutą, kiedy odmówi współuczestnictwa w procesach toczących się w danej sytuacji psychiatrycznej” (s. 19). W ramach prowadzonej rozmowy terapeuta korzysta ze swoich umiejętności, wiedzy praktycznej, daru obserwacji i intuicji, szukając u klienta na przykład zespołu niedokończonych spraw. W partnerskiej współpracy z klientem aranżuje sytuacje eksperymentalne, które pozwolą klientowi zająć się usztywnioną postawą, poszerzyć własne możliwości i w większym stopniu stać się sobą: „Zadaniem terapeuty jest przedstawić klientowi taki problem, wobec którego zwyczajowo przez klienta stosowane niedokończone rozwiązania nie odniosą pożądaných skutków [...], bowiem nie mają już swojej mocy sprawczej: przestały być techniką i zmieniły się w przeszkodę” (s. 509).

Później Perls (1976) definiował „empatię” jeszcze inaczej: twierdził, iż jest ona rodzajem identyfikacji z klientem, wykluczającej udział osobowości i reakcji terapeuty, a tym samym wykluczającej połowę pola. W owym czasie Perls był przekonany, że empatyczny terapeuta często ulega subtelnyim manipulacjom klienta i nierozważnie dostarcza mu środowiskowego wsparcia. Terapeuta musi się tego wystrzegać, świadomie dozując współczucie, ale też dostarczając powody do frustracji klienta.

### Relacja terapeutyczna: od przeniesienia do kontaktu

Radykalnie przeddefiniując relację terapeutyczną, Perls przesunął w psychoterapii nacisk z przeniesienia i interpretacji na kontakt **tu-i-teraz**.

Już w *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a) przyjął niezwykle krytyczną postawę wobec – jego zdaniem – nieprawdziwych i zrytualizowanych aspektów relacji terapeutycznej w ujęciu Freudowskiej psychoanalizy: „Wywiad psychoanalityczny zmienił się z porady w (niemalże obsesyjny) rytuał, gdzie jak w religii wiele jest wydumanej celebry” (s. 82). Perls był przekonany, że w tradycyjnej relacji analitycznej przywiązuje się nadmierną wagę do przeszłości: „ten «archeologiczny» kompleks Freuda, jednostronne zainteresowanie przeszłością...” (s. 88), i roli przeniesienia: „W pojęciu przeniesienia odnajdujemy skróconą wersję historycznej perspektywy Freuda [...], cokolwiek zdarzyłoby się w ramach psychoanalizy, nigdy nie zostanie zinterpretowane jako spontaniczna reakcja pacjenta, będąca odpowiedzią na sytuację, w jakiej się znalazł, ale jako zjawisko podyktowane stłumioną przeszłością” (s. 88).

Zamiast tego Perls (1947/1969a) przesuwając nacisk na potrzebę klienta bycia w prawdziwej relacji, w ramach której klient i terapeuta doświadczaliby prawdziwie ludzkiego kontaktu. Dążąc do powyższego, Perls coraz częściej rezygnował z klasycznego układu analitycznego, kiedy pacjent leży na kozetce, a psychoanalityk siedzi z boku lub z tyłu<sup>25</sup>. Jako jeden z pierwszych psychoanalityków siedział przez pewien czas w ramach każdej sesji twarzą w twarz z klientem. Była to pewna innowacja, która wywarła ogromny wpływ na dalszy rozwój pojęcia relacji terapeutycznej. Rozmowa twarzą w twarz oznaczała, że terapeuta i klient spotykali się na tym samym poziomie i w naturalny sposób utrzymywali kontakt wzrokowy. Klient „musiał zobaczyć drugiego człowieka, a nie jakiś ekran, na który wyprojektowywał swoje „przeniesienia” i ukryte części siebie [...]. Zamiast pseudokontaktu z własnymi projekcjami, doświadczał prawdziwego kontaktu z ludzką rzeczywistością” (s. 239). W powyższym

<sup>25</sup> Po raz pierwszy Perls (1947/1969a) pisze o wprowadzeniu tak istotnej zmiany w latach czterdziestych, choć Isadore From (w: Wysong, Rosenfeld, 1982) oraz James Simkin (w: Gaines, 1979) wyjaśniają, iż aż do końca lat pięćdziesiątych Perls nadal od czasu do czasu proponował pacjentom kozetkę.



fragmencie Perls wyraźnie przesuwają nacisk z przeniesienia na kontakt w relacji terapeutycznej.

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) rozwinęli i dopracowali pojęcie kontaktu międzyludzkiego jako najważniejszego aspektu relacji terapeutycznej. Ich zdaniem relacja terapeutyczna jest spotkaniem i dialogiem, egzystencjalnym zetknięciem się terapeuty z klientem. Odrzucając możliwość ukrycia się za rolą lub maską bezstronnego lekarza, terapeuta Gestalt dzieli się swoimi reakcjami w autentycznym dialogu z klientem: „Na złość spowodowaną swymi zabiegami reaguje próbą wyjaśnienia nieporozumienia, czasem przeprosinami, a niekiedy nawet złością, w zależności od realiów sytuacji [...] To coś zupełnie innego niż usprawiedliwianie wszystkiego „negatywnym przeniesieniem”” (s. 297).

Dla czytelnika współczesnego, który wie o ponad trzydziestu latach ruchu potencjału ludzkiego, zrozumienie jak radykalna była to zmiana może być naprawdę trudne. Przecież freudysta, przynajmniej teoretycznie, powinien pozostawać jak najbardziej bezstronny w interakcji z klientem. Perls nie zaprzeczał, że zjawisko przeniesienia istnieje i wielu terapeutów Gestalt uczy się, w jaki sposób pracować w relacji z przeniesieniem, traktując tę pracę jako jeden z aspektów procesu terapeutycznego. Jednak wyjątkowym osiągnięciem Perlsa było równoczesne uwzględnienie autentycznego spotkania dwojga ludzi jako niezwykle ważnego czynnika w procesie leczenia.

Chociaż klient i terapeuta są równi w swoim człowieczeństwie i razem ponoszą odpowiedzialność za ustanowienie pożytecznej i twórczej partnerskiej współpracy, Perls (1976) wyjaśniał, iż owa równość ma jednak specyficzny charakter, bowiem na początku to terapeuta obarczony jest większą odpowiedzialnością za wytworzenie takiej atmosfery i relacji, która umożliwia autentyczne porozumienie, prawdziwy kontakt międzyludzki i spotkanie twarzą w twarz z drugą osobą.

Elaine Kepner (w: Shepard, 1975, s. 66, wyróżnienie autorki) tak opisuje dialogowy styl Perlsa w latach pięćdziesiątych:

Na początku lat pięćdziesiątych Perls już nie stosował w trakcie sesji interpretacji, ale nie opracował jeszcze swojej techniki „gorącego miejsca” [...]. Kładł nacisk, o wiele bardziej niż później, na znaczenie **spotkania** między pacjentem a terapeutą. Gdybyś był jego pacjentem, śmiało wszedłby w kontakt z twoimi projekcjami związanymi z wyobrażeniem tego, co aktualnie się w nim dzieje – ze wszystkim, co w nim dostrzegasz – a potem powiedziałby ci, czego **naprawdę** wówczas doświadczał [...]. Pamiętam, jak kiedyś pracował ze mną w Cleveland. Byłam w depresji [...]. Zarazem sądziłam, że on czuje się akurat dobrze. A kiedy skończyłam, powiedział: „Tak ci się tylko wydawało”. Później opowiedział mi o swoim samopoczuciu: w rzeczywistości był przygnębiony, nieszcześliwy i pełen obaw”.

Zwyczajowe u Perlsa wyrażanie własnych uczuć bez społecznie akceptowanych eufemizmów działało niekiedy ożywczo, czasem jednak wydawało się irytujące i obcesowe. Oczywiście krytykowano go za jego sposób bycia (zob. rozdział czwarty). Jednak niekiedy jego bezpośredniość naprawdę pozwalała przebić się przez konwenanse i zdobyć serce danej osoby.

## Znaczenie diagnozy

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) nieufnie podchodzili do metod diagnostycznych, popularnych w ówczesnym czasie w środowisku medycznym i psychoanalitycznym. Ich zdaniem diagnostyczne etykiety mogły zachęcać terapeutów do uprzedmiotawiania klienta i traktowania go jako „przypadek chorobowy”, a nie jak żywego człowieka. Błędnie pojmowana diagnoza może przyczynić się do przedmiotowego charakteru relacji lub relacji „Ja-To” i może być nie do pogodzenia z ideą spotkania oraz dialogu międzyludzkiego. Co więcej, Perls, Hefferline i Goodman przekonują, że wyodrębnianie kategorii normalnego zachowania lub różnego rodzaju przystosowań do rzeczywistości jest zupełnie niepotrzebne z racji



istnienia zauważalnych cech zindywidualizowanego procesu formowania gestaltów. Kiedy figura w bieżącej interakcji jednostki jest niewyraźna lub pozbawiona energii, możemy być pewni, że coś jest nie w porządku: jakiś fundamentalny element został wyparty ze świadomości.

Pomimo niechęci do diagnozy, Perls i jego współpracownicy (1951/1973) dostarczają nam stosownej typologii, zakładając, że „terapeuta musi uporządkować swoją koncepcję, by wiedzieć, jak postępować i w jakim kierunku zmierzać” (s. 507). Jednocześnie ostrzegają, że wyzwaniem związanym ze stosowaniem typologii – łącznie z tą, którą proponują – jest korzystanie z niej w taki sposób, aby nie umknęła z pola widzenia wyjątkowość klienta. Perls, Hefferline i Goodman sugerują, by diagnozować nie osobę, ale **proces**, a następnie określić **sposób**, w jaki jednostka zakłóca kontakt ze swym bieżącym doświadczeniem – czy jest to konfluencja, introjekcja, projekcja, retrofleksja, egotyzm czy desensytyzacja. W podsumowaniu omawianej części książki autorzy podkreślają, że przedstawiona typologia powinna służyć do opisanego struktury **pojedynczego** zachowania, a nie całości osoby.

### Kryteria postępu i sukcesu w terapii

Proponowane przez Perlsa, Hefferline’a i Goodmana kryteria postępu w terapii nie zależą od zwiększonej „akceptowalności społecznej” ani od poprawionych „relacji interpersonalnych”. Ich postawa w tym względzie jest egzystencjalna i skupia się bardziej na nabytej przez klienta umiejętności rozpoznania własnych wymagań i wartości, niż na pomaganiu klientowi w dostosowaniu się do aktualnych norm stosownego zachowania. Klient sam powinien ocenić, czy poczynił postępy, odwołując się w tym celu do poczucia zwiększonej witalności, bardziej efektywnego funkcjonowania oraz jasności swoich celów i znaczenia poszczególnych działań. Oczywiście terapeuta i bliscy klienta również zauważą zmianę w jego samopoczuciu, bowiem

zmieniony sposób zaspokajania potrzeb i odnowiona żywotność są bardzo widoczne i wywierają bezpośredni wpływ na innych ludzi. Jak wiadomo, proces formowania i rozpadu gestaltów ma specyficzne, zauważalne własności. W słabym gestalcie figura jest niewyraźna, nieforemna i pozbawiona energii, a w sytuacji, gdy jednostka na nowo doświadcza dynamicznego procesu formowania układu figura-tło, figura staje się ciekawa i pełna energii, stąd w naturalny sposób ludzie wokół zaczynają reagować przychylnie: „Proces formowania figury/tła jest dynamicznym, postępującym przepływem energii z zasobów i potrzeb pola do dominującej figury, warunkującym jej jasność, siłę i stopień przyciągania uwagi” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 278).

Jeśli terapia jest udana, w jej efekcie klient staje się bardziej niezależny; nie jest już zdany na łaskę sił zakłócających funkcjonowanie, których nie może opanować, a także zyskuje większe poczucie znaczenia i ukierunkowania własnej egzystencji (Perls, 1976). Co bardzo istotne, człowiek uczy się rozpoznawać, jak, gdzie i kiedy zdarza mu się tracić kontakt z rzeczywistością oraz jak ponownie ów kontakt nawiązać:

Jeśli [pacjent] nauczy się techniki uświadamiania sobie swojej bieżącej sytuacji oraz pozostawania w kontakcie z realiami życia, przestaje być neurotyczny, bez względu na to, czy jego problemy są „wewnętrzne” czy „zewnętrzne” [...]. **Kiedy w sytuacji kryzysowej Ja pozostaje w kontakcie i nadal się rozwija, terapia jest skończona.**

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 526,  
wyroznienie autorek)

### Proces przemiany

Według Perlsa zmiana nie wymaga specjalnego wysiłku, samokontroli lub unikania. Jak często zresztą sugerował, przyspieszona i wymuszona zmiana bywa krótkotrwała i nieskuteczna. Kontrolowanie



naszego zachowania przez rodziców i nauczycieli w okresie dzieciństwa niewątpliwie uczy większość nas samokontroli, jednak owa samokontrola wywołuje w nas konflikty wewnętrzne; nasza wewnętrzna istota jak gdyby walczy sama z sobą. Część Ja sprawująca kontrolę ogranicza naturalne odruchy części bardziej spontanicznej. Stale oscylujemy między tym, kim być „powinniśmy”, a tym, kim w rzeczywistości jesteśmy. Próbuujemy unikać wyzwań, które niesie nam życie, chowając się za role i wygodne nawyki. Przyjmując radykalnie nowatorską postawę, Perls twierdził, iż terapeuta w żadnym razie nie powinien solidaryzować się z dominującą stroną jednostki (którą często określał mianem *top-dog*<sup>26</sup>), wymuszając posłuszeństwo na innych aspektach osobowości. Terapeuta nie powinien również współdziałać z tym, co w człowieku skłonne do uległości.

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) byli przekonani, że zmiana i rozwój są naturalnymi i **nieuniknionymi** rezultatami konfrontacji człowieka z jego prawdziwą naturą, konfrontacji przebiegającej przy zastosowaniu uświadamiania, intensywnego kontaktu i asymilacji. Pewien paradoks polega na tym, że zmiana pojawia się wówczas, gdy jednostka staje się prawdziwie sobą, a nie kiedy próbuje stać się kimś, kim nie jest (zob. Beisser, 1970)<sup>27</sup>. Terapia Gestalt nie **dąży** do zmiany dla niej samej. Zadaniem terapeuty jest pomóc klientowi rozwinąć własną świadomość i doświadczyć pełnego kontaktu z samym sobą. Zmiana może wystąpić tylko wtedy, kiedy klient przynajmniej przez jakiś czas przestanie próbować być kimś wymyślonym, a w zamian najpełniej jak to możliwe doświadczy tego, kim jest. Perls zobrazował to na przykładzie sesji z Ellie, podczas której zamierzona zmiana się nie pojawiła:

<sup>26</sup> Dośł. *top-dog* to pies prowadzący zaprzęg. W języku angielskim tak określa się również kogoś, kto wygrywa (przyp. red. meryt.).

<sup>27</sup> Opierając się na Perlsowskich komentarzach i przykładach ilustrujących paradoksalną naturę zmiany, Beisser (1970) sformułował paradoksalną teorię zmiany, która wkrótce stała się niezwykle istotna dla rozumienia zmiany w ujęciu terapii Gestalt.

- Ellie: Nazywam się Ellie... Czuję, że teraz serce bije mi jakoś nerwowo, chciałabym się rozluźnić.
- Fritz: Mówisz w sposób zaprogramowany.
- Ellie: Słucham?
- Fritz: To jest pewien program, kiedy mówisz: „Chciałabym się rozluźnić”.
- Ellie: To znaczy próbuję się rozluźnić...
- Fritz: „Próbuję” to także program. Mylisz to, co **chcesz, żeby było**, z tym, co **jest**.
- Ellie: Teraz ruszam rękoma, żeby się uspokoić. I chciałabym porozmawiać o...
- Fritz: Pozwól, że coś ci powiem, Ellie. Podstawą tej terapii jest przeżywanie **teraźniejszości**. Ty zaś przez cały czas jesteś w **przyszłości**. „Chcę popracować nad tym”, „Chcę spróbować tamtego” i tak dalej. Jeśli chcesz czegoś autentycznego, zacznij każde kolejne zdanie od słowa „**teraz**”.
- Ellie: Teraz mówię do pana, doktorze Perls, że czuję się nieswojo. Teraz czuję, jak moja klatka piersiowa unosi się i opada. Oddecham głęboko. No a teraz czuję się nieco lepiej.
- Fritz: Widzisz, zamiast uciekać w przyszłość, odkryłaś siebie w teraźniejszości. To zrozumiałe, że poczułaś się lepiej...

Podsumowując pracę z Ellie, Perls czyni takie oto uwagi na temat zmiany:

Wyobrażenie zmiany dotyczy każdego; większość ludzi zabiera się za dokonywanie zmian, tworząc programy. Ludzie chcą się zmieniać. „Powinienem być taki”, „Powinna być taka” i tak dalej. W efekcie idea zamierzonej zmiany nigdy, nigdy, przenigdy nie jest realizowana. Kiedy tylko mówisz „Chcę się zmienić” – tworzysz program – powstaje przeciwnie skierowana siła, która tę zmianę uniemożliwi. Zmiany pojawiają się samoistnie. Kiedy zagłębisz się w siebie, taki jaki jesteś, kiedy zaakceptujesz to, co zobaczysz, zmiana nastąpi samorzutnie i automatycznie. Na tym właśnie polega paradoks zmiany.

(Perls, 1969b, s. 175–176, 178)



## Metody

Nieuniknione konsekwencje omawianej powyżej paradoksalnej koncepcji zmiany były sposobem terapii, opierającym się przede wszystkim na aktualnej świadomości i badaniu fenomenologicznym. Perls (1947/1969a, s. 1976) sugerował, iż jedyną psychologiczną rzeczywistością jest teraźniejszość. Istniejemy w teraźniejszości, wyłącznie tu-i-teraz.

### Praca z aktualną świadomością

Perls dokonał w dziedzinie psychoterapii czegoś zupełnie nowego, mianowicie zaproponował eksperymentalną metodę badania bieżących zachowań, opracowując w tym celu system ćwiczeń, dzięki którym człowiek analizuje swój subiektywny stan w danym momencie i w efekcie pogłębia własną samoświadomość. „Podstawowym celem [tych ćwiczeń] jest pomoc w uświadomieniu sobie swego bieżącego funkcjonowania. Ponieważ tylko Ja może poczynić wszystkie niezbędne obserwacje, ma się oczywiście do czynienia z omawianymi wcześniej „zdarzeniami prywatnymi”” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 42).

Zdaniem Perlsa tego rodzaju wglądy mają kluczowe znaczenie w psychoterapii. W ramach podejścia określanego mianem „ujednoliconego” Perls sugerował, iż terapeuta Gestalt powinien zwracać uwagę na wszystkie aspekty funkcjonowania klienta – na jego ciało, wyraz twarzy, gesty, ruchy mięśni, ton głosu, charakterystyczną postawę, sposób poruszania się i tym podobne. Terapeuta wyćwiczony w sztuce obserwacji codziennych zachowań jest w stanie przeniknąć sens stosunku klienta do środowiska, znaczenie sposobów kontaktowania się z nim i manipulacji mających na celu zaspokojenie potrzeb. Dzięki podejściu ujednoliconemu terapeuta i klient mogą

również określić, w jaki sposób kontakt zostaje zakłócony oraz kiedy i dla czego klientowi nie udaje się zaspokoić pewnych potrzeb. Terapeuta zwraca także uwagę na własne stany i reakcje, które są równie ważkim aspektem pola klient-terapeuta. Kiedy uzna za stosowne, dzieli się dotyczącymi ich spostrzeżeniami z klientem.

Dla Perlsa wszystko było świadomym procesem i niekiedy utrzymywał nawet, że sama praca z aktualną świadomością może przynieść nieocenione efekty terapeutyczne (1976). W pierwszej części sesji Perlsa z Ellie widzimy wyraźnie, w jaki sposób zachęcał swą klientkę, by podtrzymywała w sobie kontakt z teraźniejszością i jej realiami, nie wyrывая się ku temu, co nie ma znaczenia. \*

### Fenomenologiczna metoda badania

Perls wykorzystywał metodę fenomenologiczną w celu pogłębienia aktualnej świadomości. W podejściu fenomenologicznym terapeuta opisuje to, co widzi, nie interpretując faktów i nie wyciągając wniosków. Powstrzymuje się od snucia teorii dotyczących poszczególnych zachowań i opisów klienta; zwracając jednakową uwagę na każdy aspekt tego, co widzi, słyszy i odczuwa. Na pozór nieskomplikowana fenomenologiczna metoda badania pola umożliwia prawdziwy kontakt z istnieniem, z istotą i pulsem wszechświata. Kiedy opisujemy obiekt lub osobę takimi, jakimi są, prawdopodobnie docieramy do sedna. Zarówno pacjenci, jak i terapeuci często nie doceniają rzeczy oczywistych, zamiast których próbują szukać czegoś tajemniczego i skomplikowanego.

✓ Już w latach czterdziestych Perls (1947/1969a; 1948) utrzymywał, że opis fenomenologiczny jest potężnym narzędziem, które umożliwia kontakt z teraźniejszością i pozwala na realistyczne odtwierzanie doświadczeń. Nalegał, by terapeuta skupiał się na powierzchni zjawisk, na tym, co oczywiste, co naprawdę widać i słyszać: „Moją uwagę szczególnie zwraca fakt, że największe efekty przynosiła zawsze analiza oczywistego. Przejmując od innych terapeutów



prowadzenie źle rokujących przypadków, często stwierdzałem, że zarówno pacjent, jak i terapeuta nie docenili w nich tego, co oczywiste” (Perls, 1948, s. 577). Perls plastycznie zobrazował niektóre z takich przypadków, gdzie przeoczono coś oczywistego. Na przykład pewien artysta – mimo prowadzonej psychoanalizy – był permanentnie niezdolny do działania i doświadczał obsesyjnych myśli o zabijaniu żony. Po dwóch sesjach Perls zaproponował mu, by spróbował ukazać akt zabijania żony w swoich rzeźbach. Artysta z pasją wziął się do pracy, a fantazje o morderstwie przestały go prześladować. „To, co oczywiste w jego przypadku, a co zostało przeoczone, to fakt, iż jego środkiem ekspresji były nie słowa, ale działanie plastyczne” (Perls, 1948, s. 578).

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) wielokrotnie namawiali swoich czytelników, by nie stosowali uprzednich założeń i interpretacji: „Bez uprzedzeń, jakichkolwiek wzorów i oficjalnych schematów: po prostu **odkryj siebie**” (s. 116). Powierzchnia naszych zachowań jest nie tylko daleka od banału i błahości, ale w gruncie rzeczy stanowi wyraz dominującej aktualnie potrzeby i niedokończonych spraw. Podejście fenomenologiczne zachęca przy tym, by stać się znowu dzieckiem, prostodusznie patrząc, smakując, dotykając, wachając i odczuwając daną rzecz – taką, jaka jest naprawdę.

Perls miał wyjątkowy dar badania fenomenologicznego. Zdolność dostrzegania wszystkich zjawisk zachodzących w polu klient-terapeuta była w jego wypadku wręcz niewiarygodna. Perls zauważał i zwracał uwagę klienta na najmniejsze, pozornie nieistotne szczegóły zachowania albo też komentował oczywiste, zwyczajowe aspekty procesu. Czynione obserwacje często uświadamiały klientowi ważne, a wcześniej lekceważone konflikty wewnętrzne oraz pomagały mu dotrzeć do różnego rodzaju nierozwiązanych sytuacji z przeszłości, z którymi klient powinien się uporać. Niekiedy, nie znając danych osób, Perls rozszyfrowywał ich postawę ciała i wyraz twarzy z taką precyzją i przenikliwością, iż wprowadzał je w absolutne zdumienie. W niniejszym rozdziale zamieszczamy kilka przykładów dialogów terapeutycznych, w których Perls zwraca uwagę klientów na niektóre „oczywiste” zjawiska

zachodzące w ich polu, osiągając bardzo dobre efekty terapeutyczne. Przytaczamy także jego komentarze na temat głosu Maxine oraz niechęci pewnej młodej kobiety wobec własnych nóg. Często uczestnicy warsztatów Perlsa upatrywali źródeł jego skuteczności w intuicji lub magii, ponieważ nie byli w stanie zrozumieć daru tak przenikliwej obserwacji i precyzyjnego badania fenomenologicznego.

Perls namawiał terapeutów, by unikali słowa „dlaczego”, a w zamian zadawali pytania rozpoczynające się od „jak” i „co”, które sprzyjają badaniu fenomenologicznemu i opisowi rzeczywistej struktury bieżącej sytuacji<sup>28</sup>. Pytania „Jak?” i „Co?” pomagają klientowi pogłębić organizmiczną świadomość aktualnego pola, a także pozwalają holistycznie ogarnąć to, co naprawdę jest. Perls podkreślał czasami, że kwintesencję Gestaltowskiej techniki świadomości można zawrzeć w trzech kluczowych pytaniach: „Co teraz robisz?”, „Jak się teraz czujesz?” i „Czego teraz pragniesz?”. „Musieliśmy zmienić obsesyjne zainteresowanie psychiatrii tym, co nieznane i nieświadome, w skupienie się na oczywistych problemach i fenomenologii świadomości” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 15).

Poniższy przykład obrazuje pracę Perlsa nad snem o pająku z klientką o imieniu Liz. Perls uporczywie zadaje pytania „Co?” i „Jak?”, by w ten sposób zachęcić Liz do zbadania i fenomenologicznego opisanego własnej reakcji na pajaka:

Liz: Wydaje się, że to pajak.

Perls: **Co** czujesz? **Czego** doświadczasz?

Liz: Fizycznie?

Perls: Fizycznie, emocjonalnie, dotychczas mieliśmy tylko myślę-mysle, mówię-mówię...

<sup>28</sup> Perls konsekwentnie krytykował stosowanie pytania „Dlaczego?” jako interwencji, twierdząc, iż zachęca ono klienta do poznawczej introspekcji, intelektualizowania i szukania racjonalizacji, zamiast skłaniać go do zgłębiania własnej fenomenologii. Pytanie „Dlaczego?” daje klientowi złudzenie, iż można łatwo określić nieskomplikowaną przyczynę jego zachowań i trudności, a jej poznanie pozwoli sprawnie rozwiązać bieżące problemy.



- Liz: Czuje jak gdyby – siedzi na mnie pająk, a ja chcę coś z tym zrobić.
- Perls: **Co** czujesz, kiedy ten pająk na tobie siedzi?
- Liz: Wydaje mi się, że jest czarny.
- Perls: Żadnej reakcji na pająka? Gdyby ten pająk naprawdę teraz na tobie siedział, to co byś czuła?
- Liz: Adrenalina. Podskoczyłabym i wrzasnęła.
- Perls: Jak? [Liz bez przekonania strzepuje pająka] Jeszcze raz. Pająk dalej na tobie siedzi...
- Liz: Krzyknęłabym i –
- Perls: **Jak?** Jak byś krzyknęła?
- Liz: Hmm. Nie wiem, czy teraz potrafię. Ale słyszę, że to robię. Po prostu wydobywam z siebie głos.
- Perls: Jak?

(Perls, 1969b, s. 86–87, wyróżnienia autorki)

Perls opisywał (1979), jak pod wpływem fenomenologii Husserla namawiał klientkę, by koncentrowała się na rzeczywistych symptomach, które zaprowadziły ją na terapię, oraz na procesach, które owe symptomy podtrzymywały. Oto przykład szczegółowego opisu fenomenologicznego, dzięki któremu jeden z jego klientów odkrył istotę siebie i swoich procesów oraz przywołał i przepracował silnie nań oddziałujące niedokończone sprawy z przeszłości:

„Boli mnie głowa z przodu, czuję suchość w ustach, głowa chciałaby się wcisnąć w poduszkę. Wstrzymuję oddech. Widzę siebie, jak biegnę wzdłuż ulicy. Nagle potrąca mnie samochód, ale jakoś mnie nie dotykając. Nie wiem, co się naprawdę zdarzyło. Kolana mi się uginają, powieki są ciężkie, czuję, że chce mi się płakać, ale nie mogę. Nie płakałem już od sześciu lat”. Później pacjent zaczyna mówić o swoim ojcu, który zmarł po tym, jak potrącił go samochód. Szczegóły wypadku i śmierci ojca podaje rzeczowym i suchym tonem. Jednak w momencie wizualizacji trumny wybuchu głośnym, szczerym płaczem.

(Perls, 1979, s. 16–17)

## Znaczenie przeszłości w terapii Gestalt

Ogromny nacisk, jaki Perls kładł na fenomenologiczny opis tu-i-te-raz, przyczynił się do mocno rozpowszechnionego niezrozumienia psychoterapii Gestalt. Ci, którzy nie zapoznali się z pismami Perlsa i innych teoretyków Gestalt, myśleli niekiedy, że psychoterapeuci Gestalt nie zajmują się przeszłością jednostki. Zasadniczo nie jest to prawda. Jeśli klient i terapeuta zwrócą baczną uwagę na wewnętrzną strukturę bieżącej interakcji klienta, niedokończone sprawy z przeszłości często same pojawiają się w aktualnej świadomości. Wtedy wielu psychoterapeutów Gestalt zaczyna działania mające na celu zbadanie minionych doświadczeń. Perls na pewno zajmował się niektórymi scenami i elementami z przeszłości, związanymi z teraźniejszym życiem klienta. Chciał jedynie podkreślić, że ani klient, ani terapeuta nie mogą ustawicznie wracać do przeszłości, nie powinni nawet czuć takiej potrzeby. Powracanie do przeszłości prowadzi jedynie do zbędnych powtórzeń, a być może nawet do ponownych urazów u klienta. Elementy z przeszłości należy rozpatrywać w zmienionych warunkach bieżącej chwili<sup>29</sup>. Tylko wtedy klient ma rzeczywistą możliwość rozwiązania niedokończonych spraw, ponownego odnalezienia siebie i scalenia.

Podany wcześniej przykład pokazuje nam, jak fenomenologiczny opis aktualnych procesów może niekiedy doprowadzić do odkrycia i przepracowania niedokończonych spraw z przeszłości (np. śmierci ojca). Z kolei opis sesji terapeutycznej w podrozdziale „Intucja i uważna obserwacja fenomenologiczna” ukazuje, jak w efekcie fenomenologicznego badania poszczególnych aspektów bieżącego pola wyłania się silnie oddziałująca, niezakończona sytuacja z przeszłości. W tym przypadku badanie fenomenologiczne wydobywa na powierzchnię wcześniej lekceważony, choć pozornie „oczywisty”

<sup>29</sup> Omówienie znaczenia przeszłości w terapii Gestalt: zob. s. 77, 147, 195 oraz Polster (1987) i Clarkson (1988).



fakt: klientka nie używała nóg, nie poruszała nimi. Jak się później okazało, był to wyraz swoistego współuczucia, które miała dla swej niepełnosprawnej siostry. Praca nad snem Jean (zob. s. 159–160) jest kolejnym przejawem niezwykle umiejętności Perlsa, pomagającego klientowi ożywić przeszłość i odnaleźć emocjonalne rozwiązanie **przeszłych** sytuacji **w bieżącej chwili**.

## Narzędzia terapeutyczne

Narzędzia i „techniki” wypracowane i stosowane przez Perlsa wzbudzały od zawsze wiele kontrowersji. Zarówno on sam, jak i jego naśladowcy utrzymywali, że w istocie nie stosował żadnych technik, a jedynie opracowywał pewne procedury w reakcji na pojawiające się dylematy terapeutyczne, przed którymi stawał w trakcie spotkań z poszczególnymi klientami:

Obecnie moja technika opiera się po prostu na działaniu i eksperymencie. Nie potrafię powiedzieć jak, będę pracował w przyszłym roku.

(Perls, 1948, s. 574)

Fritz mówił do uczniów: „Technika stosowana bez zrozumienia jest takim chwytem” [...]. Fritz opracował narzędzia umożliwiające dotarcie do gestaltu, co jest naturalnym procesem; można osiągnąć ów cel na wiele różnych sposobów, ale ludzie stosujący „techniki” zasadniczo nie rozumieją, co tak naprawdę Fritz miał na myśli.

(Barry Stevens, w: Gaines, 1979, s. 361)

Miałem wrażenie, że Fritz nie **praktykował** terapii Gestalt; on ją w każdej chwili **tworzył**. Posiadał pewien określony repertuar, ale najważniejszym elementem zawsze pozostawał kontakt z tym, co działo się z minuty na minutę, w **każdej** minucie.

(Claudio Naranjo, w: Gaines, 1979, s. 298)

Ponieważ sesje Perlsa były zwykle udratyzowane i efektowne, nieprzeszkoleni i niewprawni naśladowcy próbowali imitować to, co **ich zdaniem** robił. Zachowywali się w sposób **przypominający** Perlsa, nie mając jednocześnie jego wieloletniego doświadczenia klinicznego i nie rozumiejąc całego kontekstu, w którym pracował, to znaczy nie znając teorii i praktyki terapii Gestalt. W ich wykonaniu twórcze i zindywidualizowane dialogi Perlsa stawały się jedynie taniymi chwytami, a w połączeniu z obiecywaniem natychmiastowego uleczenia i wyjątkowych emocji – mogły być nawet niebezpieczne: „Na nieszczęście podejście warsztatowe zostało powszechnie przyjęte za kwintesencję terapii Gestalt i zaczęło być stosowane przez coraz większą rzeszę terapeutów. W ten sposób terapia Gestalt została sprowadzona do metody czysto **technicznej**...” (Laura Perls, 1992). Pod koniec życia Perls zaczął się martwić niewłaściwym wykorzystaniem różnego rodzaju metod, które tak intensywnie upubliczniał w Esalen. Nad jeziorem Cowichan napisał przedmowę do *Gestalt Therapy Verbatim* (1969b), ostrzegając czytelników przed mniemaniem, iż osiągnięcie przełomu jest tożsame z uleczeniem:

Te techniki i narzędzia mogą być całkiem przydatne w trakcie seminarium poświęconego świadomości zmysłowej albo radości [...]. Ale smutna prawda jest taka, że o wiele częściej stają się niebezpiecznym substytutem prawdziwego działania, kolejną udawaną terapią, która **uniemożliwia** rozwój [...]. W terapii Gestalt dążymy do czegoś innego. Wspieramy proces rozwoju i rozwijamy ludzki potencjał. Nie mówimy o natychmiastowej radości, natychmiastowej świadomości zmysłowej, natychmiastowym uleczeniu. Rozwój potrzebuje czasu [...]. Podczas terapii musimy nie tylko uporać się z odgrywaniem ról, ale także wypełnić wszystkie luki w osobowości i sprawić, aby jednostka stała się znowu pewną całością.

(Perls, 1969b, s. 1–3)

Niemniej jednak Naranjo i Stevens zgodnie zauważają, że Perls również wykorzystywał niezwykle efektowne i nowatorskie podejścia



i narzędzia terapeutyczne. Yontef (1992c) natomiast podkreśla, że niekiedy Perls powielał swoje twórcze innowacje, zmieniając je tym samym w nieco efekciarskie techniki, mimo usilnych zapewnień, iż jest inaczej.

Kolejne dwie części niniejszego rozdziału dotyczą twórczych narzędzi, które Perls włączył do swojej terapii, a zwłaszcza jego pracy z marzeniami sennymi. Przedstawiwszy teoretyczne poglądy Perlsa (rozdział drugi) oraz jego ogólną postawę wobec procesu terapeutycznego (niniejszy rozdział), wierzymy, iż omawiane narzędzia nie zostaną uznane za efektowne chwytły, ale spotkają się ze zrozumieniem – stanowią bowiem integralną część całości, jaką jest praktyczny i teoretyczny wkład Perlsa w psychoterapię.

### Aktywne eksperymentowanie

Perls utrzymywał często, że pełna świadomość (obejmująca wrażenia, uczucia i rozumienie) pociąga za sobą rozwój, jednak zauważał czasem, że sama świadomość jest powolnym sposobem osiągania zmiany (1976). W związku z tym przedstawił pojęcie aktywnego eksperymentowania. Poszerzył znaczenie słowa „eksperyment”, nie ograniczając go jedynie do eksperymentu naukowego, przeprowadzanego w laboratorium. Używał słowa „eksperyment” do opisu sytuacji terapeutycznej, w której zachęca się klienta do wypróbowania nowych zachowań i obserwowania ich efektów. Każda sesja terapii Gestalt jest z natury eksperymentalna, ponieważ terapeuta i klient nie skrywają swych autentycznych emocji, co sprawia, że trudno przewidzieć jej ostateczny wynik. Klient ma możliwość pełnego doświadczenia i poznania siebie, metodą prób i błędów przechodząc przez wydarzenia składające się na sesję.

Twórczym wyzwaniem jest dla terapeuty wyobrażenie sobie (lub zaprojektowanie we współpracy z klientem) eksperymentów, które byłyby równocześnie zgodne z bieżącymi zainteresowaniami klienta, wystarczająco autentyczne, by dotrzeć do nieuświadomionych lub

stłumionych uczuć, a także wystarczająco „bezpieczne”, by klient odważył się wziąć w nich udział. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) porównywali osiągnięcie tej równowagi do ekscytacji wywołanej „bezpieczną sytuacją awaryjną”. Podkreślali finezję niezbędną do opracowywania eksperymentów i sugerowali, iż zadaniem terapeuty jest przygotowanie dla klienta takiego problemu lub eksperymentu, w którym zwyczajowo przezeń stosowane niedokończone rozwiązania przestają być potrzebne. W efekcie klient rezygnuje ze swego usztywnionego zachowania (lub gestaltu), nic bowiem już w ten sposób nie może osiągnąć.

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) podali dość szczegółowe wskazówki, jak zaprojektować eksperyment Gestalt; poniżej przedstawiamy je w skróconej wersji:

### *Warunek konieczny*

Wstępnym warunkiem każdego eksperymentu jest wyraźna chęć klienta do aktywnego zajęcia się swoimi uczuciami, myślami, czynami i słowami oraz zwiększenia własnej świadomości poprzez obrazowanie, wrażenia zmysłowe, komunikację niewerbalną, opis, ruch i odgrywanie.

**Faza 1.** Temat eksperymentu powinien żywo interesować klienta, by nie musiał z wysiłkiem się do niego przygotowywać; eksperyment powinien w naturalny sposób pociągać klienta. Ponadto powinien dotyczyć elementu lub zjawiska, którego klient jest w pewnym stopniu, choć może nie całkowicie, świadomy.

**Faza 2.** Terapeuta proponuje (lub projektuje we współpracy z klientem) eksperyment, dzięki któremu klient bada bieżące pole i pogłębia własną świadomość, niezależnie od jego wyników.

**Faza 3.** Klient zostaje poproszony o: a) wyolbrzymienie i wzmocnienie aktualnego zachowania lub b) powstrzymanie się od takiego zachowania.

**Faza 4.** W miarę, jak kontakt z wypartym zachowaniem lub uczuciem staje się silniejszy, u klienta wzrasta nieuchronnie poziom pobudzenia lub lęku. Klient odbiera eksperyment jako pewnego rodzaju



sytuację awaryjną lub kryzys egzystencjalny, w związku z czym może poczuć się zaklinowany między pobudzeniem a strachem. Ten moment nazywany jest impasem. (Zarówno klient, jak i terapeuta wiedzą, że odczuwana sytuacja awaryjna jest w rzeczywistości całkowicie bezpieczna).

**Faza 5.** W bezpiecznej sytuacji awaryjnej stłumione lub nieuświadomione uczucia, postawy, zachowania lub wspomnienia mogą w całości przejść na poziom świadomy, a tym samym mogą zmienić u klienta postrzeganie własnego Ja lub jego granic.

**Faza 6.** Klient zaczyna akceptować tłumioną część siebie jako własną, wiedząc od teraz, że „to właśnie ja czuję, myślę i robię daną rzecz”.

#### *Centralne znaczenie lęku w aktywnym eksperymentowaniu*

Perls podkreślał, że nowym elementem w proponowanym podejściu do terapii jest postrzeganie lęku jako kluczowego składnika procesu, nie zaś jako niefortunnego produktu ubocznego. Jedynie wówczas, gdy klient odczuwa lęk, może sobie naprawdę poradzić z usztywnionym gestaltem i – nie tracąc odwagi – nie dać za wygraną oraz mówić otwarcie o tym, czego pragnie.

### Przykład eksperymentu Gestaltowskiego

Poniżej przytaczamy podaną przez Perlsa (1976) uproszczoną wersję przykładowego eksperymentu, dodając komentarze pokazujące, jak każda ze wskazówek dotyczących projektowania eksperymentów Gestalt została zrealizowana w praktyce:

Klient, który zgłosił się do Perlsa, narzeka, że nikt nie traktuje go z należyтым szacunkiem. W firmowym barze zdarzyło się coś, co bardzo go zaniepokoiło, ale nie potrafi zrozumieć, dlaczego tak się zdarzyło. **[Faza 1: temat eksperymentu żywo interesuje klienta i jest związany z czymś, czego klient jest świadomy jedynie w pewnym stopniu.]**

Perls poprosił klienta, by powrócił w wyobraźni do niepokojącego wydarzenia i opowiedział o swoim doświadczeniu w czasie teraźniejszym. **[Fazy 2 i 3: terapeuta proponuje eksperyment, dzięki któremu klient może pogłębić swoją świadomość; z kolei powracanie w wyobraźni i ponowne przeżywanie minionego doświadczenia w czasie teraźniejszym skłania pacjenta do wzmocnienia aktualnie odczuwanego, niejasnego zaniepokojenia.]**

Klient: Siedzę w naszym firmowym bufecie. Szef je lunch kilka stolików dalej.

Terapeuta: I co czujesz?

**[Faza 3 (a): terapeuta koncentruje się na pogłębieniu aktualnej świadomości pacjenta poprzez badanie fenomenologiczne, a równocześnie wzmacnia kontakt klienta z odczuwanym w danym momencie niejasnym zaniepokojeniem.]**

Klient: Nic nie czuję. Szef z kimś rozmawia. Teraz wstaje.

Terapeuta: A teraz co czujesz?

**[Faza 3 (a): terapeuta kontynuuje badanie fenomenologiczne i nadal skupia się na pogłębianiu stale zmieniającej się świadomości klienta, wzmacniając tym samym jego obecną postawę.]**

Klient: Zaczyna mi walić serce, bo szef idzie w moją stronę. Jestem coraz bardziej podekscytowany. Ale szef mija mnie bez słowa.

**[Faza 4: w miarę, jak kontakt z wypieraną wcześniej postawą lub zachowaniem staje się coraz silniejszy, wzrasta poziom lęku/pobudzenia u pacjenta.]**

Terapeuta: Co teraz czujesz?

Klient: Nic, zupełnie nic.

**[Faza 4: Klient znowu nie czuje nic szczególnego. Może być to punkt, w którym nie dopuszcza do świadomości jakiejś postawy lub uczucia i pozostaje zaklinowany między pobudzeniem związanym z pojawia-**



**jącym się uczuciem a strachem przed przyznaniem się do niego.]**

Terapeuta: Czy masz świadomość tego, że właśnie zaciskasz dłoń w pięści?

**[Faza 5: terapeuta zwraca uwagę klienta na jego zachowanie niewerbalne, uświadamiając mu w ten sposób istnienie ignorowanego wcześniej elementu pola.]**

Klient: Nie. Teraz, kiedy o tym mówisz, czuję, że to robię. Prawdę mówiąc, byłem wtedy wściekły, że szef przeszedł obok mnie obojętnie, a wcześniej rozmawiał z kimś, kogo bardzo nie lubię. Byłem wściekły na siebie, że jestem tak przewrażliwiony.

**[Faza 5: klient uświadamia sobie teraz lekceważone wcześniej uczucie złości. Jednak nadal boi się pełnej identyfikacji ze złością wobec innej osoby i w związku z tym dokonuje retrofleksji uczucia.]**

Terapeuta: Czy byłeś wściekły na kogoś jeszcze?

**[Faza 6: terapeuta próbuje nakłonić klienta do głębszego zastanowienia się nad odczuwaną złością i ewentualnego odwrócenia zastosowanej retrofleksji.]**

Klient: No pewnie. Byłem wściekły na tego faceta, z którym szef rozmawiał. Jakim prawem zawracał głowę szefowi? Wiesz – teraz trzęsą mi się ręce. Chciałbym walnąć tego paskudnego lizusa.

**[Faza 6: klient postrzega wyalienowaną wcześniej złość jako własne uczucie.]**

(Perls, 1976, s. 89)

Oczywiście eksperymenty Perlsa bywały zwykle bardziej skomplikowane niż ten, który przytaczamy powyżej. Ponadto, choć jako terapeuta z reguły przechodził przez kolejne, opisywane tutaj fazy, równie często wycofywał się i usuwał na bok, a nawet wprowadzał czasem nowy eksperyment w trakcie przeprowadzania eksperymentu zaczętego wcześniej.

## Interakcje terapeutyczne w formie otwartych pokazów

Jedną z najważniejszych praktycznych innowacji Perlsa (Yontef, 1992a) było nadanie interakcjom terapeutycznym formy otwartych pokazów. Perls krytykował psychoanalizę za jej tendencję do komplikowania spraw i podkreślania znaczenia elementów nieuchwytnych. Sam skrupulatnie wyjaśniał swoje zamysły w kolejnych tekstach teoretycznych i chciał pokazywać, jak proponowane teorie wyglądają w praktyce (1969b). Jego pokazy doskonale obrazowały przede wszystkim koncepcję aktywnego zaangażowania i eksperymentowania fenomenologicznego. Sesje pokazowe przeprowadzał nieraz w obecności setek ludzi; w latach sześćdziesiątych wiele z takich wydarzeń nagrał i opisał. Później wyraził zgodę na powielanie sporządzonych w ten sposób dokumentów i zebranie ich w formie książki. Przygotowywał też filmy ukazujące jego pracę z poszczególnymi pacjentami, które udostępniał wszystkim zainteresowanym. W ten sposób umożliwił nie tylko obserwację, ale i ocenę wykorzystywanych przez siebie metod. Wszystko to wymagało niewątpliwie sporej odwagi; należy zauważyć, że wielu z tych, którzy krytykowali Perlsa, nie zezwalało na tak otwarte podpatrywanie własnych metod. Sporządzone przez Perlsa zapisy spotkań i filmy są nie tylko nieocenioną pomocą dla osób szkolących się w terapii, ale przede wszystkim przynoszą korzyść klientowi, umożliwiając publiczną analizę procedur terapeutycznych.

## Twórcze podejście w aktywnym eksperymentowaniu

Do swych eksperymentów Perls dołączył wiele twórczych innowacji, takich jak odgrywanie ról, taniec czy modyfikacja głosu. Była to niezwykle istotna odmiana i radykalne odejście od określanej niekiedy mianem „leczenia słowem” psychoanalizy, w której, przynajmniej



w czasie powstawania pierwszych tekstów Perlsa, jakakolwiek forma dodatkowej ekspresji uchodziła za zbyteczną. Od samego pacjenta oczekiwano pasywnego leżenia na kozetce i snucia wolnych skojarzeń. Nacisk kładziony przez Perlsa na twórczą aktywność podczas terapii wypływał z holistycznego przekonania, iż ciało i umysł są dwoma powiązаныmi ze sobą aspektami pełnej osoby, a wobec tego praca nad jednym z nich, w oderwaniu od drugiego, nie ma najmniejszego sensu. Duże znaczenie miała tu również dobra znajomość procesu uczenia się. Perls był także przekonany, że ludzie uczą się bardziej efektywnie, **robiąc** coś, a nie tylko mówiąc o tym. Jeśli ze względów praktycznych jednostka nie może w danym momencie **wykonać** czynności, której chce się nauczyć, nadal nauczy się więcej, kiedy **wykona ją w wyobraźni**, niż gdyby miała o niej tylko mówić (Perls, 1947/1969a).

### Rozwijanie i stopniowanie eksperymentów

W poprzedniej części niniejszego rozdziału, zatytułowanej „Aktywne eksperymentowanie”, opisałyśmy szczegółowo, jak Perls i jego współpracownicy rozumieli pojęcie eksperymentu, a także podaliśmy przykład prostego doświadczenia wraz z objaśniającym komentarzem. Perls na wiele różnych sposobów improwizował na temat eksperymentu. Wykorzystując wiele twórczych podejść, proponował między innymi stopniowanie doświadczeń, których zadaniem było oszacowanie ryzyka, jakie klient może w danym momencie podjąć. Ewentualnym punktem wyjścia było tu wyobrażenie sobie przez klienta sceny z określoną osobą, następnie rozwinięcie wyobrażenia zwerbalizowanego kontaktu z tą osobą, zapisanie dialogu i wreszcie odegranie sceny w formie psychodramy.

W niniejszej części rozdziału opisujemy sposoby wykorzystania przez Perlsa różnych „twórczych podejść” (np. wizualizacji, odgrywania ról, wspierania poprzez frustrację, zwracania uwagi na zachowania werbalne i mowę ciała, taniec itd.) w pracy z aktualną świadomością

mością jednostki. Zajmujemy się też zjawiskiem uporczywego trwania niedokończonych spraw i biegunowością jednostki w ogólnym kontekście eksperymentu. Czytelnik znajdzie tu również kilka doświadczeń, przygotowanych z myślą o konkretnym kliencie w określonym momencie jego życia. W kolejnych częściach opisujemy, jak Perls pracował z „oporem”<sup>30</sup>, impasem i marzeniami sennymi, przy wykorzystaniu pełnego zakresu twórczych podejść w aktywnym eksperymentowaniu.

### Fantazja i wizualizacja

Perls często podkreślał negatywne skutki życia w nieświadomionej wyobraźni jako sposobu unikania kontaktu z rzeczywistością. Zarazem zachwycił się możliwościami powstającymi wskutek celowego, twórczego wykorzystania fantazji w terapii, poświęcając temu zagadnieniu znaczną część jednego ze swych artykułów (1978a). Jak sugerował (1947/1969a; 1978a), klient powinien wykorzystywać fantazję w celu zwiększenia kontaktu z samym sobą i z ludźmi, zwłaszcza, gdy realny kontakt z nimi jest w danym momencie niemożliwy. Swoje przekonanie obrazował, podając przykład mężczyzny, który pozostawał niewzruszony, opowiadając o ojcu, ale wybuchał płaczem poproszony o jego wizualizację, doświadczając w tym momencie zwiększonego poczucia kontaktu z ojcem. Później (1969b) Perls proponował na przykład wykorzystywanie fantazji o ucieczce. Sugerował, iż ludzie mogą nauczyć się powracać w wyobraźni do miejsc, w których dobrze się czuli, i stosować tego rodzaju ucieczki, kiedy tylko poczują się przytłoczeni. Po czymś takim będą mogli powrócić do rzeczywistości z nową energią: „Wyobraź sobie, że jesteś na wyspie albo w wannie pełnej ciepłej wody [...]. Takie fantazje będą dla ciebie prawdziwym oparciem, kiedy powrócisz do rzeczywistości” (1969b, s. 61).

A oto jak Perls opisywał pracę z wyobraźnią klienta w sytuacji, gdy ten odczuwał wewnętrzną pustkę:

<sup>30</sup> Zob. przypis 24, s. 131.



Kiedy poprosimy pacjenta o wizualizację, możemy usłyszeć, że obrazy w jego głowie są mało wyraźne. Kiedy poprosimy o kontynuowanie wizualizacji, pacjent może powiedzieć nam, że obrazy są nadal jakby za mgłą [...]. Jeśli jednak terapeuta nie ustąpi, mgła w umyśle pacjenta w końcu się rozejdzie.

Weźmy konkretny przypadek, kiedy to mgła zamieniła się w białawą szarość, porównywaną przez pacjenta do kamiennego muru. Terapeuta poprosił pacjenta, by ten wyobraził sobie, że wspina się na ów mur i przeskakuje na drugą stronę. Kiedy pacjent wykonał polecenie, okazało się, że były tam piękne, zielone pastwiska.

(Perls, 1976, s. 99)

### Psychodrama, odgrywanie i rozwiązywanie niedokończonych spraw

Już w *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a) Perls sugerował, iż klient mógłby **na głos** opowiadać wyobrażanej osobie o uczuciach, które wobec niej żywi. Był to pierwszy projekt teatralizacji metod, które później upowszechniał. Pokazy Perlsa z lat sześćdziesiątych oraz wszystkie jego późniejsze książki (1969b; 1969c; 1976) wyraźnie świadczą o silnym wpływie Moreno i psychodramy (zob. s. 42). Perls (1976) otwarcie przyznawał się do inspiracji pracami Moreno, podkreślając równocześnie, jak dalece przekształcił psychodramę, tworząc zupełnie nową metodę (1969b). Perls rzeczywiście znacznie zmodyfikował psychodramę, dostosowując ją do własnego stylu terapeutycznego i zajmowanego stanowiska teoretycznego.

Zamiast prosić pozostałe osoby z danej grupy terapeutycznej, by odgrywały różne role związane z niedokończoną sytuacją z przeszłości klienta lub z jego snem (jak proponował Moreno, 1964), Perls zlecał odgrywanie wszystkich tych ról samemu klientowi. Wprowadził tę zmianę, chcąc umożliwić jednostce poznanie wszystkich aspektów danej sytuacji i pogłębienie identyfikacji oraz odpowiedzialności za

te części siebie, które nieświadomie projektuje na innych ludzi: „Jeśli pozwolę pacjentowi odegrać **wszystkie** role, otrzymamy lepszy obraz całości, niż gdybyśmy zastosowali technikę psychodramy Moreno, wciągając w sytuację ludzi, którzy tak naprawdę wiedzą o danym pacjencie bardzo mało” (Perls, 1969b, s. 121).

### Praca na dwóch krzesłach

Chcąc wprowadzić do psychodramy tak poważną zmianę, Perls musiał opracować dobry sposób przedstawiania pozostałych ról. Wybrał stosunkowo prosty rekwizyt – zwykłe krzesło – i w ten sposób doszedł do techniki dwóch krzeseł. Najpierw prosił klienta, aby ten wyobraził sobie, że na pustym krześle siedzi określona osoba i żeby się „do niego/do niej” zwracał. Następnie prosił o zamianę ról: teraz klient zaczynał odpowiadać, stając się osobą siedzącą na pustym krześle. W ten sposób umożliwiał klientowi odegranie niejako pełnego dialogu i poznanie wszystkich aspektów niedokończonej sytuacji związanej z konkretną osobą. Aktywne podejście pozwalało lepiej i bardziej bezpośrednio wyrazić siebie, niż miałyby to miejsce w wypadku zwykłego mówienia o niedokończonej sytuacji.

Poniższy przykład Jean, rozmawiającej ze swoją nieżyjącą matką, przybliży nam istotę techniki „dwóch krzeseł”:

Fritz: Czy możesz powiedzieć do swojej matki: „Żegnaj Mamo, spoczywaj w pokoju”?

Jean: Myślę, że to właśnie powiedziałam... Żegnaj, Mamo. (Prawie krzyczy) Żegnaj!...

Fritz: (łagodnie): Porozmawiaj z nią. Stań nad jej grobem i porozmawiaj z nią o tym.

Jean: (płacze): Żegnaj, Mamusiu. Nie mogłaś zrobić nic innego. To nie twoja wina, że najpierw miałś trzech chłopców i myślałaś, że będzie kolejny chłopiec, i wcale mnie nie chciałaś, a potem czułaś się tak strasznie, kiedy odkryłaś, że ja jestem



dziewczynką. *(Nadal płacze)*. Potem chciałaś mi to jakoś wynagrodzić. Nie musiałaś mnie tak przytłaczać... Wybaczam ci, Mamusiu... Tak ciężko pracowałaś. Mogę teraz iść... Pewnie, mogę iść.

Fritz: Nadal wstrzymujesz oddech, Jean...

Jean: *(do siebie)*: Jesteś pewna, Jean?... *(Cicho)* Mamo, puść mnie.

Fritz: Co ci na to odpowie?

Jean: Nie mogę cię puścić.

Fritz: Teraz **ty** powiedz coś takiego swojej matce.

Jean: Że nie mogę jej puścić?

Fritz: Tak. Trzymaj ją. Trzymasz ją bardzo mocno.

Jean: Mamo, **nie mogę** cię puścić. Potrzebuję cię. Nie Mamo, nie potrzebuję cię.

Fritz: Ale nadal za nią tęsknisz... prawda?

Jean: *(bardzo cicho)*: Troszeczkę. Po prostu ktoś tam... a gdyby tam nikogo nie było?... a co, jeśli tam jest pusto i ciemno? Nie jest pusto i ciemno – jest pięknie... Puszczę cię... *(wzdycha prawie bezgłośnie)* Mamo, puszczę cię, idź...

(Perls, 1969b, s. 153)

### Odgrywanie i zgłębianie biegunowości

Perls wyznawał egzystencjalny pogląd, iż ludzie nie są z natury ani dobrzy, ani źli. Wierzył, że w każdym z nas tkwią potencjalnie różne cechy. Często wyrzekamy się którejś strony swojej osobowości, uznając ją za niedopuszczalną. Dzieje się tak, ponieważ rodzina, nauczyciele lub przyjaciele zakazywali nam czegoś lub to wyśmiewali. Ignorowanie lub wypieranie części siebie prowadzi do ukrytych konfliktów wewnętrznych, a nawet sytuacji patowych, kiedy część świadoma lub dominująca walczy z częścią wypartą, pozostającą w tle. Organizm zużywa mnóstwo energii na utrzymanie wypartej cechy poza świadomością, a właściwie marnuje energię, bowiem wypierana właściwość prędzej czy później się pojawi, sabotując pozornie zwycięską część osobowości.

Perls (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973; Perls 1969b; 1976) był przekonany, że „krańcowe odmienności” są dialektyczne: stanowią dwa krańce lub dwa bieguny jednego kontinuum. Stoicyzm nie może istnieć bez narzekania, a narzekanie bez stoicyzmu; jedno warunkuje drugie. Przeciwności nie muszą być sprzecznościami: tworzą dwie strony tej samej monety, wzajemnie się dopełniając. Kiedy jedna cecha stanowi pierwszy plan (np. stoicyzm), właściwość krańcowo różna (np. jękliva skarga) musi stanowić w obrębie danego pola element tła. Pojęcie dialektycznych przeciwności u Perlsa przypomina egzystencjalne poradnictwo według definicji Deurzen-Smitha (1988, s. 61–62):

O wiele za często ludzie opowiadają się za jedną stroną biegunowości, wierząc, że prawda jest prosta i jednolita, nie zaś złożona i paradoksalna. W ten sposób spalają swoją energię w rozpaczliwej próbie utrzymania przechylonej pozycji. Niektórzy zauważają obie skrajności, ale obawiają się wynikających z tego konsekwencji. Próbuje poradzić sobie ze sprzecznościami, zacierając je; dokonują karkołomnych syntez i idą na kompromisy, aż cała moc uchodzi z ich życia.

### *Top-dog – Under-dog*<sup>31</sup>

Najbardziej znaną biegunowością omówioną przez Perlsa jest para *top-dog/under-dog*. Perls określał dominujący aspekt jednostki mianem *top-dog*, zaś część mniej świadomą, stanowiącą tło – *under-dog*. *Top-dog* sprawuje kontrolę, strofuje i wydaje rozkazy. Z kolei *under-dog* sprawia wrażenie bezradnego i wykorzystywanego; sabotuje postanowienia tego pierwszego swoją biernością i bezradnością. Perls (1969b) podkreślał, że choć *under-dog* wydaje się tak

<sup>31</sup> Wyjaśnienie tych terminów zamieszczone jest w: Mellibruda, J. (1976). *Terapia Gestalt*. W: T. Szustrowa (red.), *Materiały do nauczania psychologii* (seria IV, t. 5, s. 301). Warszawa: PWN (przyp. red. meryt.).



skromny, bywa w istocie niezwykle skuteczny i w razie konfliktu często wygrywa z *top-dogiem*, uniemożliwiając mu efektywne działanie.

Perls wierzył, że witalność zostaje zablokowana na skutek wyparcia określonej cechy i w wyniku walki między dominującymi (pełniącymi funkcję figury) i wypartymi (pełniącymi funkcję tła) aspektami osobowości. Jego celem w pracy z biegunowością było uświadomienie klientowi obu cech, pokazanie, iż skrajności współistnieją ze sobą, oraz ujawnienie ukrytych konfliktów między danymi cechami. Perls często prosił klientów, by stali się najpierw jedną skrajnością (np. *top-dog*), a później drugą (np. *under-dog*), zwracając się do siebie w ramach wyimaginowanego dialogu. Korzystał wówczas z pustego krzesła na oznaczenie strony, która w danym momencie nie zabierała głosu. Poprzez kontakt i dialog odgrywany między dwiema częściami lub dwoma krzesłami dążył do lepszego poznania oddzielonej wcześniej skrajności. Poniższy przykład przedstawia sposób, w jaki Perls pracował z *top-dogiem* i *under-dogiem* pewnej kobiety o imieniu Liz. Zapis uzupełniają jego komentarze:

Fritz: Czy przypadkiem nie cierpisz z powodu skłonności do perfekcjonizmu?

Liz: Och! **Tak**. (Chichocze).

Fritz: Czyli cokolwiek byś zrobiła, nigdy nie jest to wystarczająco dobre.

Liz: No właśnie.

Fritz: Proszę powiedzieć to tej drugiej.

Liz: Robisz wszystko poprawnie, ale nigdy zadowalająco, nigdy doskonale.

Fritz: Proszę powiedzieć jej, co **powinna** robić, jaka powinna być.

Liz: Powinna...

Fritz: „**Powinnaś**...” Lepiej nie plotkować o kimś, kto jest obecny, zwłaszcza jeśli samemu jest się tą osobą. (śmiej) Proszę zawsze dążyć do kontaktu. Proszę mówić **do niej**.

Liz: Powinnaś umieć zrobić wszystko i robić to doskonale. Jesteś bardzo zdolną osobą, z natury bardzo inteligentną; możesz wszystko osiągnąć, ale jesteś zbyt leniwa.

Fritz: O! Oto pierwszy dowód uznania – jesteś zdolna. Przynajmniej ona tak powiedziała.

Liz: Cóż, taka się urodziła (śmiej).

[...]

Fritz: No tak. Mamy tutaj do czynienia z typową sytuacją *top-dog/under-dog*. *Top-dog* jest zawsze sprawiedliwy. A *under-dog* chce mu wierzyć. *Top-dog* staje się sędzią i tyranem. *Under-dog* jest z reguły dosyć sprytny i steruje *top-dogiem* za pomocą takich środków, jak *mañana*<sup>32</sup> albo „Masz rację”, „Zrobię, co się da”, „Dobrze, postaram się”, „Ojej, zapomniałem” i tym podobne...

(Perls, 1969b, s. 85)

W miarę, jak dana osoba poznaje swoje spolaryzowane cechy i zaczyna odczuwać, że pozorne przeciwieństwa są tak naprawdę komplementarne i mogą ze sobą współistnieć, wzrasta jej umiejętność sprawnego poruszania się między biegunami własnej egzystencji. Jednostka rozwija swą zdolność działania jako elastycznie zintegrowany organizm, nie zaś jako grupa odrębnych frakcji, stale toczących między sobą walki.

Chociaż *top-dog* i *under-dog* to dzięki Perlsowi najbardziej znane skrajności, zbiór pozostałych, charakteryzujących daną jednostkę, jest wręcz nieskończony. Każdy człowiek jest niekończącą się serią przeciwieństw typu: tyran – ofiara, święty – grzesznik, czarownik – zaczarowany, „dyrektor” – „skrzywdzona niewinność”, „rozbrykana pociecha” – „zrozpaczony malec”. Każdego z nas cechują specyficzne przeciwieństwa, często mające własne nazwy.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych praktycznych innowacji Perlsa jest dialog na dwóch krzesłach, omówiony w poprzednich

<sup>32</sup> *Mañana* (hiszp.) – jutro (przyp. tłum.).



częściach rozdziału. Wielu terapeutów, twierdząc, iż wykorzystują techniki Gestalt, chce tak naprawdę powiedzieć, że od czasu do czasu stosują odgrywany lub symboliczny dialog między różnymi aspektami lub wcieleniami Ja. Nie mając odpowiedniego przeszkolenia, tacy terapeuci stosują podejście Gestalt bez świadomości pełnych konsekwencji tego rodzaju psychoterapii i bez znajomości scalającego kontekstu oraz fenomenologicznego stylu prawdziwie zasymilowanego Gestaltu.

Autorzy tacy jak Greenberg (1975; 1979; Greenberg, Clarke, 1986) dopracowali technikę dwóch krzeseł w najdrobniejszych szczegółach, czyniąc z niej metodę niezwykle wyrafinowaną. Greenberg i Rice (1984) opisują wykorzystanie techniki dwóch krzeseł przede wszystkim w rozwiązywaniu konfliktów wewnątrzpersonalnych. Wyszczególniają pewne zasady związane z pracą tego rodzaju i podają trzy różne sposoby jej efektywnego wykorzystania:

Terapeuta stosuje technikę pracy na dwóch krzesełach w celu wyodrębnienia dwóch części [wewnątrzpersonalnego] rozłamu, a następnie stworzenia kontaktu między nimi. Mimo że wiele w podejściu Gestalt zależy od twórczej intuicji terapeuty, istnieją również pewne zasady związane z techniką pracy na dwóch krzesełach, które można wykorzystywać jako wskazówki w dążeniu do rozwiązania lub integracji przeciwstawnych aspektów rozłamu doświadczanego przez klienta (Greenberg, 1975). Oto pięć podstawowych zasad techniki „dwóch krzeseł”: (1) podział i stworzenie kontaktu, (2) odpowiedzialność klienta, (3) funkcja towarzyszenia, (4) funkcja amplifikowania oraz (5) funkcja wyrażania [...]. Prawdopodobnymi sposobami rozwiązania konfliktu przy zastosowaniu Gestaltowskiej techniki pracy na dwóch krzesełach są: (1) rozwiązanie poprzez pewną formę integracji; (2) rozwiązanie poprzez uwolnienie wcześniej niewyrażonych uczuć, czyli poprzez Gestaltowską eksplozję (Perls, 1969b); lub (3) rozwiązanie poprzez zmianę perspektywy, wskutek której konflikt przestaje być istotny.

(Greenberg, Rice, 1984, s. 71–74)

## Kontrolowana frustracja i wsparcie

Perls wierzył, że dojrzewanie jest „ciągłym procesem wykraczania poza wsparcie środowiskowe i rozwijania samowystarczalności, co wiąże się ze zmniejszaniem różnego rodzaju zależności” (przypis Perlsa z 1969 roku, w: Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 9). Zdrowa dorosła osoba woli osiągnąć niezależność niż niepotrzebnie polegać na wsparciu innych. Wielu ludzi nie chce jednak ponosić pełnej odpowiedzialności za siebie i próbuje manipulować środowiskiem w celu uzyskania wsparcia. Zdaniem Perlsa zarówno dziecko, jak i osoba dorosła wykształcają w sobie wewnętrzną siłę i samowystarczalność przede wszystkim poprzez przezwyciężanie frustracji. Dlatego terapeuta powinien nauczyć się stosować w pracy z klientem odpowiednio wyważone połączenie frustracji i wsparcia. Perls podkreślał, iż jednym ze sposobów, w jaki terapeuta Gestalt może właściwie udzielić wsparcia klientowi, jest poświęcenie mu „całkowitej uwagi” i nieobarczanie winą (Perls, 1976, s. 51).

Perls umiejętnie blokował próby uzyskania wsparcia na drodze manipulacji i w zamian dostarczał klientom możliwości zaspokojenia własnych potrzeb w inny sposób, niekiedy przypominając, że nie da wciągnąć się w prowadzone przez nich gry (1976). Kiedy tylko czuł, że klient tak nim manewruje, by otrzymać potrzebne wsparcie, często żartobliwie wyolbrzymiał starania manipulanta, chcąc mu je w pełni uświadomić. Doskonałą ilustracją jest poniższa rozmowa Perlsa z ciągle zadającą pytania Claire. Perls odbiera zachowanie Claire jako próbę nakłonienia go do udzielenia podpowiedzi i wsparcia, które w ostatecznym rozrachunku sama powinna sobie zapewnić:

Claire: I teraz pytam: jak mam sobie z tym poradzić? Ciągłe tkwię w tym wszystkim.

Fritz: „Podaj mi odpowiedź. Jak mam sobie z tym poradzić? No już, szybciej, dawaj odpowiedź, podaj mi odpowiedź”.



Claire: Wiesz co, tak naprawdę to już wcale nie chcę podpowiedzi, bo tak naprawdę nikt, no wiesz... każdy ma jakąś tam odpowiedź i to mi wcale nie pomaga.

Fritz: „No już, podaj mi właściwą odpowiedź, taką, która naprawdę pomoże, wyciągnij mnie z impasu”.

Claire: Czyli wracam do punktu wyjścia. Sama muszę udzielić sobie odpowiedzi, jak przełamać impas.

Fritz: Nie. Odpowiedzi nic nie dadzą.

Claire: To co do cholery coś da?... Co pomoże?

Fritz: Znowu zadajesz pytanie. „No już, szybciej”.

(Perls, 1969b, s. 250)

[Perls podkreśla sposób, w jaki klient zadaje kolejne pytania, próbując otrzymać wsparcie od terapeuty, zamiast samodzielnie go sobie udzielić. Żartobliwie prze rysowuje zachowania Claire, powtarzając jej słowa w wyolbrzymionej formie. Tak oto „No już, szybciej” i „Dawaj odpowiedź, podaj mi odpowiedź” sugeruje, co zdaniem Perlsa Claire rzeczywiście chce mu przekazać.]

Perls udaremniał wszelkie próby nakłonienia go do udzielania pomocy i wskazówek. Niekiedy prosił klienta, by ten stał się swoim własnym „Fritzem” i sam udzielił sobie wsparcia i rady, której poszukuje. W ten sposób nie tylko blokował manipulacje ze strony klientów, ale równocześnie uczył ich niezależności:

Ten Fritz, czyli ja, nie może pójść z tobą do domu. Nie mogę być twoim terapeutą na zawsze. Ale możesz mieć przecież swojego osobistego Fritza i wszędzie go ze sobą zabierać. I ten Fritz wie o wiele więcej niż ja, bo to ty sam go stwarzasz. Ja mogę się jedynie domyślać, mogę teoretyzować i interpretować to, czego ty doświadczasz. Powiedzmy, że widzę twoje zadrapania, ale nie czuję swędzenia.

(Perls, 1969b, s. 109–112)

## Zainteresowanie stylem mówienia

Perls (1947/1969a; 1948; 1969b) utrzymywał, że sposób, w jaki używamy języka, odzwierciedla naszą zasadniczą postawę życiową. Dlatego też sugerował, iż zarówno terapeuta, jak i klient powinni zwracać uwagę na wybory, jakich dokonują, układając zdania i dobierając słowa, a tym samym bacznie obserwować, jakie nieuświadomione przesłania zawierają w swoich wypowiedziach.

Jak zauważono w rozdziale drugim, Perls oparł terapię Gestalt na założeniu, iż ludzie ponoszą odpowiedzialność za swoje uczucia i zachowania. Nieraz pokazywał, jak wiele osób unika ciężaru odpowiedzialności poprzez używanie pewnych form językowych, w tym wyrażań bezosobowych, takich jak „nie jest dobrze” zamiast „źle się czuję”, „uważa się” zamiast „moim zdaniem” i tym podobnych. Tego rodzaju styl językowy stanowi swoistą projekcję. Poszczególne doświadczenia lub procesy zostają zdepersonalizowane albo niejako usunięte poza organizm. Jednostka częściowo wyrzeka się danego uczucia, myśli lub zachowania.

Czerpiąc między innymi z dokonań Harry'ego Stacka Sullivana i Kurta Goldsteina, Perls zachęcał swoich klientów, by najpierw zwrócili uwagę jak depersonalizują i redukują język, którego używają, następnie określili indywidualne znaczenie powyższych zabiegów i wreszcie spróbowali zmienić sposób wysławiania się w celu ponownej identyfikacji z wypartymi i wyprojektowanymi uczuciami, myślami i zachowaniami. Zrozumięją wówczas, że życie i kontakt to procesy, a nie statyczne struktury. Doskonałą ilustracją powyższych zagadnień jest rozmowa z Maxem:

Max: Czuję krzesło, czuję ciepło, czuję napięcie w żołądku i w dłoniach.

Fritz: **Napięcie**. Czyli mamy tu rzeczownik. **Napięcie** jest rzeczownikiem. Teraz zamień rzeczownik na czasownik.

Max: Napinam się. Moje ramiona są usztywnione.



Fritz: Twoje ramiona są usztywnione. Nie mają z tobą nic wspólnego.

Max: Ja jestem spięty. Po prostu.

Fritz: Jesteś spięty. Jak jesteś spięty? Co to właściwie znaczy? Masz stałą tendencję do urzeczawiania – zawsze próbujesz zamienić proces na rzecz, a życie jest **procesem**. Śmierć natomiast **urzeczawia**.

Max: Spinam się...

Fritz: No właśnie. Zobacz, jaka jest różnica między „Spinam się” a „Jest tu jakieś napięcie”. Kiedy mówisz „Czuję napięcie”, jesteś nie całkiem odpowiedzialny, nie bierzesz za owo napięcie żadnej odpowiedzialności. Jesteś bezsilny i nic nie możesz z nim zrobić. To świat powinien wykonać jakiś ruch – przynieść ci na przykład aspirynę albo cokolwiek innego. Ale kiedy mówisz „Spinam się”, bierzesz odpowiedzialność. Widzę, jak pojawia się u ciebie odrobina solidarności z życiem. Tak więc pozostań przy tym ostatnim zdaniu.

(Perls, 1969b, s. 107)

Kolejnym przejawem uchylania się od odpowiedzialności za siebie i własne słowa było według Perlsa ciągle zadawanie pytań. Jednostka stawia pytania, chcąc nakłonić innych ludzi do rozwiązania jej problemów lub chcąc uniknąć wyrażenia własnej opinii. Dlatego Perls zachęcał klientów, by odważyli się zamieniać pytania na stwierdzenia, tak jak miało to miejsce podczas pracy z Beverly:

Beverly: W jaki sposób tobą manipuluję?

Fritz: Widzisz, znowu to robisz. Na przykład to pytanie. To bardzo ważne dla procesu dojrzewania – zamień swoje pytania na zdania oznajmujące. Każde pytanie jest niczym hak; moim zdaniem większość twoich pytań to narzędzia tortur, dla ciebie i dla innych ludzi. Ale kiedy zmienisz pytanie na stwier-

dzenie, uwolnisz większą część tła. To jest najlepszy sposób rozwijania inteligencji. Dlatego zamień to pytanie na stwierdzenie.

(Perls, 1969b, s. 130)

## Twórcze docenienie mowy ciała

Perls uważał, że powszechnie akceptowany podział człowieka na ciało i umysł bywa częstym powodem współczesnych nerwic i innych zaburzeń. Jego zdaniem psychoanalitycy lat czterdziestych XX wieku pracowali przede wszystkim z procesami myślowymi i językiem jednostki – Perls krytykował te poczynania jako umacniające ów szkodliwy podział. Jak wspomniano w rozdziałach pierwszym i drugim, Perls pozostawał pod silnym wpływem Wilhelma Reicha. I chociaż niekiedy (1947/1969a) krytykował go za przywiązywanie zbyt dużej wagi do ciała kosztem spostrzegania jednostki w kontekście jej otoczenia, wiele nauczył się od Reicha, odkrywając w sobie wyjątkową umiejętność obserwowania i pracy w zakresie mowy ciała oraz z innymi środkami niewerbalnej ekspresji.

Perls twierdził często, że niewerbalny język jednostki jest ważniejszy niż słowa: „Dobry terapeuta nie wsłuchuje się w treść bzdur wypowiedzianych przez pacjenta, ale raczej w ich brzmienie, melodię i dzielące je chwile niepewności. Komunikacja werbalna jest zwykle kłamstwem. Prawdziwa komunikacja wykracza poza słowa [...]. Dlatego nie wsłuchuj się w słowa, słuchaj głosu i jego przesłania, obserwuj ruchy i postawę, skup się na wymowie obrazu” (Perls, 1969b, s. 53). W powyższym fragmencie Perls jak zwykle przerysowuje omawianą kwestię, chcąc wytrącić uczniów z poczucia samozadowolenia i w pełni uświadomić im znaczenie często lekceważonej ekspresji ciała. Nie twierdzi oczywiście, że terapeuta **nigdy** nie powinien wsłuchiwać się w słowa, ponieważ przy kilku okazjach (1976) zachęcał terapeutów, by naprzemiennie zwracali uwagę to na słowa, to na gesty i mimikę twarzy.



Geniusz Perlsa polegał na umiejętności doskonałego dostrojenia się do języka werbalnego i niewerbalnego klienta oraz prawdziwie holistycznej pracy zarówno z pierwszą, jak i drugą formą ekspresji, a niekiedy z obiema niemal równocześnie. Perls dobrze wiedział, że w każdym doświadczeniu pojawia się czynnik somatyczny, emocjonalny i intelektualny; szukał w związku z tym sposobów uświadomienia tej prawidłowości klientom, by mogli zintegrować wszystkie trzy wymiary w swoim życiu. Wiele jest przykładów skupiania się Perlsa na zróżnicowanych formach ekspresji niewerbalnej u klientów (1969b; 1976), istnieje natomiast zaledwie kilka zapisów rozmów, w których **nie zwraca** on uwagi na żaden aspekt mowy ciała.

Wychodząc z założenia, że pierwsze gesty i słowa klienta mają szczególne znaczenie, Perls zwracał baczna uwagę na początkowe zachowania jednostki, często od razu głośno je komentując. Opisy tego rodzaju nierzadko ujawniały życiową sytuację danej osoby lub niewypowiedziane, zwykle wyparte uczucia, umożliwiając jej szybkie i dokładne określenie problemu, z którym chce się uporać. Poniższa rozmowa Perlsa z Maxine obrazuje zarówno jego niezwykłą zdolność do zaobserwowania istotnych form niewerbalnej ekspresji w ciągu pierwszych sekund sesji terapeutycznej, jak i jedną z metod pracy z niespójnością słów i ekspresji niewerbalnej:

Maxine: Śni mi się, że jestem w domu u rodziców i...

Fritz: Najpierw proszę zagraj swój głos. „Jestem głosem Maxine. Jestem donośny, łagodny, melodyjny, jestem pełen życia”.

Maxine: Jestem głosem Maxine i nie ma we mnie życia [...] mało w tym wyrazu, czuję się zupełnie inaczej, niż wskazywałby na to mój głos.

Fritz: Dobrze, w takim razie porozmawiaj ze swoim głosem. Posadź go tutaj, a sama usiądź naprzeciw. Powiedz: „Głosie, nie mamy ze sobą nic wspólnego. Jesteś zupełnie inny niż ja sama”.

Maxine: Głosie, jesteś zupełnie inny niż ja. Czuję się całkiem inaczej niż... niż... niż ty brzmisz. Jestem zdenerwowana, cała drzę i strasznie się boję...

Fritz: To są twoje odczucia.

Maxine: Żołądek – żołądek podchodzi mi do gardła.

Fritz: Dobrze, teraz bądź swoim głosem.

Maxine: Wiem – wiem, że... że nie chcesz, żebym... żebym, hmm... żebym zdradzał, co naprawdę czujesz, więc pomagam ci to ukryć...

Maxine: Ale ja wcale nie chcę, żebyś ukrywał to, co czuję. Chcę... chcę, żebyś stanowił wyraz moich uczuć, chcę, żebyś...

Fritz: Powtórz to (z *ożywieniem*). „Chcę, żebyś stanowił wyraz moich uczuć”.

Maxine: Chcę, żebyś stanowił wyraz moich uczuć, chcę, żebyś pozwolił mi być sobą.

(Perls, 1969b, s. 131–132)

[W dalszej części rozmowy Maxine z coraz większym naciskiem twierdziła, że nie chce już ukrywać swojego prawdziwego Ja; równocześnie stawiała się coraz bardziej sobą i odzyskiwała siły vitalne.]

## Ruch i taniec

Perls współpracował z nowatorskim reżyserem teatralnym Reinhardtem, z tancerką Paluccą w Europie i z Living Theater (Żywym Teatrem) w Nowym Jorku (zob. rozdział pierwszy), interesował się też wprowadzeniem w swoją aktywną terapię elementów ruchu i tańca jako środków autoekspresji. W latach sześćdziesiątych mógł rozwinąć zainteresowanie ekspresyjnym ruchem i poświęcić się swojej pasji, pracując z takimi autorytetami jak Anna Halprin – niezwykle twórcza choreografka, i tancerka oraz Janet Lederman, nowatorka w dziedzinie ruchu ekspresyjnego. Perls przeprowadził cykl warsztatów Gestalt dla zespołu tańca Anny Halprin. „Był zachwycony, bo każdy tak żywo na niego reagował. Tak naprawdę pozostaliśmy



podczas tych warsztatów tancerzami i ludźmi teatru – byliśmy gotowi zatańczyć i zagrać wszystko. Prowadził terapię Gestalt, stawiając nas na scenie i mówiąc: „Teraz bądźcie tym... teraz bądźcie tam-tym...” i każdy wyrażał to swoim tańcem” (Anna Halprin, w: Gaines, 1979, s. 200).

Oddziaływanie było obustronne. Perls nie tylko przeprowadzał terapię Gestalt z tancerzami, ale i wprowadzał taniec do terapii. Często prosił klientów, by wyrazili określone uczucie lub określony aspekt siebie właśnie poprzez ruch, mimikę lub taniec, mobilizując w ten sposób energię, budząc własną kreatywność i zwiększając vitalność. Na przykład pracując z Meg, której śnił się pies i grzechotniki, co ogromnie ją przerażało, Perls poprosił ją, żeby stała się tym psem, a później – żeby zatańczyła jak wąż. Poniższy zapis ilustruje niepowtarzalny styl pracy Perlsa, wykorzystującego odgrywanie, doznania zmysłowe i pełen ekspresji taniec, przy równoczesnym skupieniu się na niewerbalnych procesach klienta:

(Meg odgrywa psa)

Fritz: Zamknij oczy. Spróbuj wejść w siebie, w swoje ciało. Czego fizycznie doświadczasz?

Meg: Drzę. Napinam się.

Fritz: Pozwól się temu rozwinąć. Pozwól sobie na drżenie i dotrzyj do prawdziwych uczuć... (Meg zaczyna się delikatnie poruszać). Bardzo dobrze. Niech tak będzie. Czy potrafisz to zatańczyć? Wstań i zatańcz. Otwórz oczy, ale pozostań w kontakcie ze swoim ciałem, z tym, co chcesz fizycznie wyrazić... Dobrze... (Meg rusza przed siebie, trzęsie się i chwieje, niemal traci równowagę). Teraz zatańcz grzechotnika... (Meg porusza się wolno, wije z wdziękiem). Jak to jest być grzechotnikiem?

Meg: To jest... tak jakby – stopniowo – być w pełni... być w pełni świadomą wszystkiego, co podchodzi zbyt blisko.

Fritz: Hm?

Meg: Z pełną świadomością nie dopuszczać niczego zbyt blisko, być gotową do ataku.

Fritz: Powiedz to nam. „Jeśli podejdziecie zbyt blisko...”

Meg: Jeśli podejdziecie zbyt blisko, zaatakuję was.

(Perls, 1969b, s. 164)

[Meg spontanicznie odkryła taniec jako środek autoekspresji i w ten sposób w pełni dotarła do całkiem innej siebie – okazało się, że w sytuacji zagrożenia potrafi zaatakować. Zgłębiając jeszcze bardziej doznania własnego ciała, Meg zakończyła sesję, czując w sobie ciepło i bardziej wierząc w swoje możliwości.]

Taniec, pantomima i odgrywanie ról są często uznawane za czynności związane z aktywnością prawej półkuli mózgowej (Ornstein, 1972). Łącząc te formy twórczej ekspresji z ekspresją werbalną (wymagającą aktywności lewej półkuli mózgu), Perls w holistyczny sposób pracował nad wzmocnieniem wszystkich aspektów danej osoby i nad umożliwieniem jej bycia sobą w najpełniejszym tego słowa znaczeniu.

### Intuicja i uważna obserwacja fenomenologiczna

Perls miał doskonałą intuicję – często demonstrował i uzasadniał wykorzystanie przeczucia w terapii. Nieraz otwarcie przyznawał, że pracował na podstawie przeczucia, zwłaszcza gdy przeprowadzał interwencję terapeutyczną sprawiającą wrażenie niezwiązanej z tematem lub wręcz nielogicznej. Wiele z jego intuicyjnych posunięć nie było w gruncie rzeczy tak magicznych, jak się zdawało – były po prostu oparte na fenomenologicznej analizie wszystkich aspektów pola, ze szczególnym uwzględnieniem ekspresji niewerbalnej: „Nic mu nie mogło umknąć. Widział poniekąd ludzi w ich ciałach. Dlatego widział ich tak wyraźnie” (Gabrielle Roth, w: Gaines, 1979, s. 263).

Poniższy przykład tak zwanej pracy intuicyjnej (podany przez Schwarza, w: Gaines, 1979) ilustruje znaczenie uważnej obserwacji



fenomenologicznej – w omawianym przypadku jest to obserwacja mowy ciała wraz z określeniem, czego **brakuje** w całym polu (tu zabrakło ruchu nóg u klientki).

[Fritz] powiedział: „Nie używasz nóg”.

Nie zareagowała. Nie przerwała wykonywanej czynności.

Powiedział znowu: „A teraz zajmij się swoimi nogami”.

Ona na to: „Ale jak? Nie wiem jak”. Wstała jednak, zrobiła dwa kroki i zatrzymała się [...]. Zdawała się nie mieć świadomości, że jej nogi nie biorą w tym wszystkim udziału.

[Perls poprosił tę kobietę, żeby dotknęła kilku osób swymi stopami. Wtedy ze zdumieniem odkryła, że nie ma w nich czucia. Po pewnym czasie odzyskała czucie w stopach – poczuła fakturę dywanu, jakby stała na nim po raz pierwszy. Była przejęta i bardzo wdzięczna Fritzowi; chciała usiąść na swoim miejscu, ale Fritz poprosił ją, by wróciła na „gorące miejsce” i popracowała z nim jeszcze przez chwilę.]

[...] powiedział: „Teraz znowu wejdź w siebie. Co tam widzisz?”. Odpowiedziała: „Jestem w samochodzie, siedzę z tyłu”, i nagle cała jej radość zniknęła.

„Czy jesteś sama?”

„Nie, jestem z siostrą.”

„Co widzisz?”

„Wiesz, kiedyś moja siostra...”

„Nie interesują mnie twoje wspomnienia, powiedz mi, co teraz widzisz.”

„NIE!”

„**Spójrz** na nią.”

„NIE, NIE!” Zaczęła przejmująco płakać.

Położył rękę na jej ramieniu i zaczął do niej mówić, ale przerwała: „Nie mogę, nie umiem...”.

„Powiedz jej, że nie umiesz z nią rozmawiać.”

Zawahała się, a później zaczęła: „Jesteś taka piękna i taka zdolna. To naprawdę straszne, że urodziłaś się tylko z jedną nogą”.

Wszyscy krzyknęliśmy ze zdziwienia, zaskoczeni, że wyczuł, iż coś jest nie tak z jej nogami. W trakcie dalszej pracy z tą kobietą okazało się, że od dzieciństwa nie pozwala sobie swobodnie korzystać z własnych nóg. W końcu Fritz nakłonił ją, by powiedziała siostrze, że za nic nie zamieniłaby się na jej piękno i talent.

(Gideon Schwarz, w: Gaines, 1979, s. 253–255)

[Już na początku sesji Perls zauważył, że klientka zachowuje się tak, jakby miała sparaliżowane nogi. Poczyniona obserwacja doprowadziła do dramatycznego odkrycia niedokończonych spraw klientki związanych z osobą siostry, wyrażonych później poprzez płacz. Kiedy niedokończone sprawy zostały rozwiązane, klientka odzyskała czucie w stopach, a na koniec sesji odnalazła siebie na nowo i rozumiała, że ma prawo do bycia sobą.]

## „Opór” i impas

### Praca z „oporem”

Często na początku terapii lub na początku danej sesji terapeutycznej klient z zaangażowaniem skupia się na bieżącym funkcjonowaniu i bierze udział w aktywnym eksperymentowaniu, akceptując swoje zadania jako ważną część wybranego podejścia terapeutycznego. Jednak po niedługim czasie klient uczestniczący w terapii Gestalt, a także w innych formach terapii, może wykazywać pewien stopień niezdecydowania lub doświadczać wewnętrznych konfliktów, związanych z pracą terapeutyczną.



Wkład Perlsa w teorię „oporu” polega na ogromnym znaczeniu, jakie doń przywiązywał, co doprowadziło do zakwestionowania samej koncepcji „oporu”. Perls (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) podkreślał, iż „opór” jest dialektycznym przeciwieństwem pomocy – pomoc i „opór” są biegunami jednego kontinuum – i przypominał czytelnikom, że to, co aktualnie określa się mianem „oporu”, było kiedyś decyzją poprawiającą jakość życia, pomocą niesioną jednostce i tak dalej. Kilkakrotnie Perls sugerował nawet, by zmienić określenie „opór” na „pomoc”. Sam używał terminu „opór”, stosując cudzysłów, co zostało uwzględnione w niniejszej książce. Podkreślał w ten sposób, że nie podziela psychoanalitycznego rozumienia tego terminu<sup>33</sup>. Zdaniem Perlsa (1947/1969a), niezwykle istotne było niedopuszczenie do zaniknięcia sił tkwiących w „oporze” jednostki, ponieważ ludzie potrzebują elastycznej, przepuszczalnej ochrony, którą mogą dostosować do warunków środowiska. Osoby pozbawione osłony lub „oporu” zlewają się ze środowiskiem i mogą zostać przytłoczone jego siłami bądź działać w sposób niezwykle impulsywny, a przez to niebezpieczny. Z drugiej strony identyfikacja z „oporem” może być tak silna, że bez niego jednostka straciłaby całą energię i jakiegokolwiek zainteresowanie życiem. Perls utrzymywał, że każdy „opór” jest – po pierwsze – **somatyczny** (objawia się napinaniem mięśni i wstrzymywaniem oddechu), po drugie – **rozumowy** (uzasadnianie, racjonalizowanie itd.) i po trzecie – **emocjonalny**.

Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973, s. 73) wyjaśniali, że każdy Gestaltowski eksperyment powinien być zaplanowany tak, by wzbudzał nieuświadomiony „opór”: „Jeśli eksperymenty dotyczą codziennych spraw, nie doświadczysz konfliktu, bowiem doskonale wiesz, jak w tych sytuacjach go uniknąć. Ten rodzaj pracy ma wyraźny cel: narobić ci kłopotów. Powinien ci uświadomić, jakie konflikty istnieją w twojej osobowości”. Siły „oporu” są równie ważną

<sup>33</sup> Pojęcie „oporu” nadal wzbudza wiele kontrowersji wśród teoretyków Gestalt (zob. pierwszy przypis w niniejszym rozdziale, s. 131).

częścią jednostki, jak ta część, która zgłasza się na terapię i chce rozwiązać zaistniały problem. Dlatego zamiast ignorować lub atakować „opór”, Perls, Hefferline i Goodman radzili, by terapeuta i klient ujawniali go, a nawet skupiali się na nim, badając kolejno jego somatyczne, rozumowe i emocjonalne aspekty oraz próbując odkryć w ten sposób powody istniejących napięć mięśniowych, przeprowadzanych racjonalizacji, strachu i lęku. Taki rodzaj skupienia sprawia, iż jednostka rzeczywiście doświadcza tego, że tak zwany „opór” **należy do niej** i stanowi taką samą jej część jak to, czemu się „opiera”.

[...] opory – należą do nas, są nasze, tak samo jak to, czemu się opieramy. To jest trudne, bowiem wiąże się z odkryciem, że sami zakłócamy własne działanie. Innymi słowy, jeśli nie uświadomimy sobie istnienia „oporów”, będziemy kontratakować swój wysiłek, zainteresowania i zaangażowanie.

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 70)

Perls miał szczególny talent do wychwytywania tych gestów lub brzmienia głosu, które nie pasowały do wypowiedzianych przez daną osobę słów i mogły wskazywać na pewnego rodzaju ambiwalencję. Zachęcał wówczas klientów do pogłębienia świadomości zauważonej sprzeczności, poprzez wzmocnienie lub wyolbrzymienie, by w ten sposób odkryć znaczenie istniejącej niespójności.

Poniższy zapis dokumentuje pracę Perlsa z May, która narzekała, że czuje się tak, jakby między nią a innymi ludźmi istniał jakiś mur. Perls nie lekceważył ani nie atakuje przeszkody oddzielającej May od otoczenia; zachęca ją, by „stała się” murem, ucieleśniając, badając i ponownie rozpoznając w ten sposób energię „oporu”, jaki jest w niej przeciw wszelkim kontaktom:

Fritz: Poznajcie teraz May, która zdecydowała się przyjść do mnie i trochę z nami popracować. Powiedziała, że czuje się tak, jakby jakiś mur odgradzał ją od reszty świata. Oczywiście



mamy tutaj jakieś **coś**, z czym właśnie powinniśmy popracować. May mówi, że istnieje jakaś **rzecz**: coś na zewnątrz, za co nie ponosi odpowiedzialności. Tak się jakoś złożyło: May padła ofiarą nieszczęśliwego zbiegu okoliczności...

Fritz: [...] Zagraj może teraz ten mur.

May: Nie pozwolę ci się z nikim skontaktować.

Fritz: Teraz powiedz to do mnie. Ty jesteś murem, a ja jestem May.

May: May, nie pozwolę ci się z nikim w pełni skontaktować. Możesz ich znać, możesz na nich patrzeć, ale nie wolno ci jako człowiekowi, jako osobie, w pełni się z nimi skontaktować. Nie pozwolę ci na to...

Fritz: Dlaczego nie? (Z przygnębieniem) Czym sobie na to zasłużyłam?

May: Tym, że po prostu tu jesteś. Jestem bardzo niedobrym murem, nie wypuszczę cię na zewnątrz.

Fritz: Dobrze, teraz zamienimy się rolami. Teraz jesteś May. Mur właśnie do ciebie przemówił...

May: To tak, jakbyś nigdy nie pozwalał mi się prawdziwie czymś cieszyć. Chciałabym... Muszę się dowiedzieć, jak przez ciebie przejść, murze... A mur odpowiada: „W porządku, troszeczkę zmaleję; tylko tyle, żebyś poczuła się trochę lepiej, ale zawsze tu będę... A kiedy nie będziesz się niczego spodziewać, znowu urosnę i przytłoczę cię”.

Fritz: Powiedz to jeszcze raz, do mnie.

May (zdecydowanie): A kiedy nie będziesz się tego spodziewać, zrobię się znowu **ogromny i przytłoczę cię**.

[May zaczęła naprawdę odzyskiwać siłę i energię, zablokowane w murze; Perls ma dla niej kolejne zadanie, które ma pomóc w dalszym wzmacnianiu i odzyskiwaniu siły muru „opierającego” się kontaktowi.]

Fritz: Czy możesz teraz zagrać czarownicę...?

(Perls, 1969b, s. 100, 102–103)

## Praca z impasem

Impas jest takim momentem w terapii, kiedy jednostka czuje, że utknęła w miejscu. Stanowi on trzecią warstwę w pięciopoziomym modelu nerwicy Perlsa. Utrzymywał on, że każda nerwica ma u swych podstaw ów stan utknięcia albo impas. Impas jest pewnym etapem w badaniu terapeutycznym, kiedy pozornie sprzeczne skrajności w osobowości jednostki doprowadzają do sytuacji bez wyjścia. Siły rozwojowe i „oporowe” zaczynają ze sobą walczyć. Na tym etapie bez końca powtarzamy sztywne gestalty lub ustalone wzorce zachowań. Nie jesteśmy w stanie zasymilować nowych informacji, nie możemy się rozwijać. Rzeczywiście utknęliśmy w miejscu. Zdaniem Perlsa, większość ludzi stara się uniknąć doświadczania tej warstwy siebie, obawiając się zamętu albo egzystencjalnego lęku, które pojawiłyby się w efekcie przejścia odpowiedzialności za bieżącą sytuację i za podjęcie decyzji o odmiennym sposobie doświadczania rzeczy. Impas może być momentem egzystencjalnej rozpacz:

Zbliżając się do egzystencjalnego impasu (co znacznie różni się od napotykania pomniejszych trudności życiowych), pacjent trafia w prawdziwy wir. Ogarnia go panika, odbiera mu mowę, traci słuch. Nie chce porzucić karuzeli kompulsyjnych powtórzeń. Pogrąża się w rozpacz, określanej przez Kierkegaarda mianem „choroby na śmierć”. Impas egzystencjalny jest sytuacją, w której nie nadchodzi żadne wsparcie ze strony otoczenia, a pacjent nie jest w stanie albo uważa, że nie jest w stanie sam sobie poradzić ze swoim życiem.

(Baumgardner, Perls, 1975, s. 13)

Cała dostępna energia jednostki jest zablokowana wskutek walki przeciwieństw, skierowana do wewnątrz i stłumiona przez impas. Perls opisywał wstrzymywaną energię, tak typową dla stanu impasu, jako czynnik implozji w strukturze osobowości (zob. s. 79). W stanie implozji jednostka nie ma energii potrzebnej dla wydostania się na



zewnątrz, co mogłoby złagodzić istniejący impas i doprowadzić do uzdrowienia. Jednostkę paraliżuje strach przed nieznanym. W sensie fizycznym jest albo spięta, albo nadmiernie wiotka. Jej wyobrażenia i sny zawierają metafory paraliżu.

Perls intensywnie szukał znamion impasu u swych pacjentów. Wiedział, że tam, gdzie utknęła ich energia, istnieje też największa możliwość zapoczątkowania zmiany. Perls zachęcał klienta, by ten całkowicie zagłębił się w doświadczany impas i prawdziwie odczuł, jaki jest zablokowany, zdeorientowany, wyczerpany i zrozpaczony. Często prosił o szczegółowe opisanie lub odegranie wrażenia utknięcia, ze szczególnym podkreśleniem fizycznych aspektów odczuwanego napięcia. W miarę, jak klient coraz dokładniej opisywał sposób blokowania własnej energii, siły implozji narastały w nim tak, że w pewnym momencie – kierowany przez Perlsa – eksplodował, przedzierając się do swej autentyczności. Klient trząsł się ze strachu, śmiał się, śpiewał, skakał z radości albo robił jeszcze coś innego. Impas został rozwiązany, a człowiek zaczynał podążać w nowym, „autentycznym” kierunku. Po „eksplozji” następują często istotne wglądy oraz okres ogromnej, twórczej energii i pobudzenia.

Niezwykłą zdolność Perlsa do pracy ze zjawiskiem impasu ilustruje spotęgowanie „implozji”, rozwiązanie „impasu” i „eksplozja”, zachodzące w miarę dalszej pracy z May<sup>34</sup>:

[Poniższy fragment następuje po tej części sesji, w której Perls i May koncentrowali się na uporczywym wrażeniu utknięcia i wyobrażeniu muru odgradzającego May od reszty świata.]

Fritz: [...] Mów dalej; jakbyś siebie przygniotła, gdybyś była murem?

(Perls zachęca May do wzmocnienia warstwy implozji).

May: Nie wiem. Hmm, nie wiem, co dokładnie robię...

<sup>34</sup> Zapis wcześniejszej pracy z May znajduje się na s. 177–178.

Fritz: Nie kłam. Doskonale wiesz, co robisz. Jak siebie przygniatasz?

May: Nie przygniatam – podtrzymuję mur i nie pozwalam sobie przez niego przejść.

(May nadal znajduje się w impasie i po raz kolejny uświadamia sobie, jak bardzo czuje się zablokowana wskutek istnienia „muru” między sobą a innymi ludźmi).

Fritz: Jak teraz siebie przygniatasz? Jak siebie przygniatasz?

(Perls kontynuuje badanie fenomenologiczne).

May: Zamykam się w sobie i w ogóle przestaję się odzywać.

(May staje się coraz bardziej świadoma implodującej w impasie energii).

Fritz: Jak siebie przygniatasz? No? Co się teraz stało?

(Perls zauważa zmianę w mowie ciała May – nie interpretuje jej, ale fenomenologicznie bada jej znaczenie).

May: Teraz wcale siebie nie przygniatam.

[Wydaje się, że impas został rozwiązany: May nie sprawia już wrażenia zablokowanej lub doświadczającej fizycznej implozji i spięcia, spowodowanych przygniataaniem siebie. Daje wyraz nagłemu olśnieniu, zmierzając w nowym, autentycznym kierunku.]

Fritz: W ogóle siebie nie przygniatasz. A więc wszystko było zwykłą grą?

May: Tak.

Fritz: I co teraz czujesz? Zauważyłem, że przestałaś mnie dręczyć swoją grą...

May (zżywieniem): Właśnie teraz? Nie wiem, czuję się trochę głupio.

Fritz: Spójrz na publiczność. (May się śmieje). Spójrz na nich.

[Perls wyczuwa, że May wyszła z impasu i może teraz doświadczyć kontaktu; Perls proponuje pogłębienie kontaktu.]

May: Oni tam wszyscy siedzą.

Fritz: Powiedz im to.

[Perls ponownie sugeruje bezpośredni kontakt z innymi ludźmi.]



May (podekscytowana, prawie płacze): Wszyscy tam jesteście, widzę wasze oczy i wasze twarze skierowane w moją stronę. Wszyscy macie takie piękne twarze...

[May wykazuje energię i pobudzenie, które zdaniem Perlsa wiążą się z eksplozją w autentyczną warstwę osobowości.]

Fritz: Teraz zejdź na dół i dotknij kogokolwiek spośród tych, których widzisz.

May Mogę dotknąć każdego z was. (*May schodzi ze sceny, dotyka i obejmuje ludzi; zaczyna płakać*).

[Wydaje się, że May stała się „prawdziwą sobą”, doświadczając pełnego, żywego kontaktu z własnymi uczuciami i z innymi ludźmi.]

(Perls, 1969b, s. 105–106)

W zapisach pokazów Perlsa znajduje się wiele przykładów potęgowania, a następnie rozwiązywania impasu podczas jednej krótkiej sesji. Jednak rozwiązanie dylematu trwającego całe życie człowieka na ogół nie następuje tak szybko; w terapii długoterminowej klient może pozostawać w impasie przez wiele sesji. Jest to doświadczenie nieprzyjemne – zarówno dla klienta, jak i dla terapeuty. Zadaniem terapeuty jest wówczas skupienie się na zablokowaniu, dezorientacji i rozpaczki klienta oraz zachęcenie go do zgłębienia prawdziwej natury impasu – nierzadko jest to prawdziwe wyzwanie. W ramach pokazów Perlsa zdarzyło się wiele przypadków impasu, który nie został rozwiązany natychmiast. Perls zwykle ograniczał się wtedy do zdecydowanego wydobywania impasu – było to najlepsze posunięcie terapeutyczne, które **w danym momencie** mógł wykonać. Pokazywał tylko to, co **jest**, licząc na pogłębienie świadomości klienta (zob. s. 139):

Fritz: [...] Chciałbym na tym dziś zakończyć. Mogę ci jedynie powiedzieć, że jesteś pięknym przykładem zablokowania. Utknąłeś w swoim małżeństwie, utknąłeś ze swoimi wyobrażeniami, utknąłeś w torturach, jakie sobie zadajesz...

(Perls, 1969b, s. 157)

## Sny – królewska droga do integracji

Perls szczególnie lubił analizować marzenia senne. Duża część notatek z jego pokazów z lat sześćdziesiątych zawiera opisy warsztatów poświęconych snom. Perls miał wyjątkową zdolność wykorzystywania pracy ze snami jako narzędzia w pogłębianiu rozumienia siebie i samorealizacji. Badania snów uwydatniają twórczą i intuicyjną stronę natury Perlsa, łącząc w sobie wszystkie innowacje omówione we wcześniejszej części tego rozdziału.

Perls nie wątpił, że sny mają ogromne znaczenie. Twierdził, iż są one najbardziej spontanicznym wyrazem istnienia człowieka i utrzymywał, że życiowe problemy każdej jednostki najwyraźniej przejawiają się w jej snach. Marzenia senne określał mianem „królewskiej drogi do integracji” (Perls, 1969b, s. 66).

### Sny jako projekcje

Uważa się na ogół, że sny są rodzajem spontanicznej ekspresji śniącego, gdzie każda część marzenia wyraża konkretny, wyprojektowany i wyparty aspekt osobowości. Zasadniczy wkład Perlsa w pracę nad snami polegał na zastąpieniu analitycznej metody interpretacji aktywnym badaniem znaczenia danego snu, przy wykorzystaniu metody odgrywania lub psychodramy. Perls podkreślał, że terapeuta nie może w żadnym razie interpretować snów, ponieważ w ten sposób uniemożliwia klientowi odkrycie osobistego znaczenia poszczególnych marzeń sennych, a przecież człowiek uczy się i nadaje znaczenie własnym doświadczeniom jedynie poprzez aktywne odkrywanie: „Chciałbym was ostrzec – jest pewien błąd, który możecie popełnić. Chodzi o zbyt dużą interpretację. Jeśli zaczniecie interpretować, przegraliście. Stopniowo zamienicie wszystko w intelektualną, Freudowską grę i w najlepszym razie ułożycie w jakimś intelektualnym



segregatorze kilka interesujących wglądów, sprawiając przy tym, że nic prawdziwego się nie wydarzy. Nie interpretuj, raczej stań się śnioną rzeczą, tym talerzem, garnkiem czy przyjacielem” (Perls, 1976, s. 184)<sup>35</sup>.

Celem Perlsa w pracy ze snem danego klienta było doprowadzenie do sytuacji, w której klient w pełni zidentyfikuje się ze swoim snem i zgłębi ukazane w nim części siebie i swojego pola. Podstawową metodą pracy było poproszenie klienta o to, by ponownie opowiedział dany sen w czasie teraźniejszym, a następnie stał się po kolei każdym składnikiem snu. Perls prosił więc klientów o odgrywanie nie tylko rzeczy, zwierząt lub sił nadprzyrodzonych, ale także ludzi, ponieważ uważał, że wszystkie aspekty snu są wyprojektowanymi częściami śniącego. Stosując metodę fenomenologiczną, próbował powstrzymać się od wydawania opinii, które z tych aspektów są najważniejsze. Odgrywanie scen często pozwalało klientowi odkryć zaskakujące wymiary poszczególnych aspektów snu (albo samego siebie).

Poniżej podajemy zapis sesji, w której Perls prosi klienta o odegranie poszczególnych części snu. Będziemy tu mogli zaobserwować, jak w kontakcie z klientem Perls połączy odgrywanie, taniec, ruch, analizę języka i komunikatów niewerbalnych oraz zachętę do pogłębienia świadomości. W duchu ostatniej interwencji Perlsa w poniższym fragmencie, nie dodajemy do tego zapisu żadnych komentarzy – niech dokonana praca mówi sama za siebie:

Fritz: Poczekaj, przerwij na chwilę. Zamknij oczy. Niech twój sen dalej ci się śni.

Madeline: Hmmm.

Fritz: A teraz wracasz do nas... Czy tamten sen dalej ci się śni?

Madeline: Ten sam? Hmm, długo trwało, zanim do niego wróciłam. Jakiś światło świeciło mi prosto w oczy i czułam się pełna, pełna energii.

<sup>35</sup> Mimo silnego przekonania, że terapeuta nie powinien interpretować, w praktyce Perls od czasu do czasu interpretował zarówno sny, jak i inne procesy klienta.

Fritz: Pokaż to gestami. No już.

Madeline: Pełna energii. (*Porusza rękoma i śmieje się*).

Fritz: Zatańcz to. (*Madeline tańczy, poruszając przede wszystkim rękoma*). W porządku. Teraz posłuchajmy opowieści o posagu. Jesteś tym posagiem.

Madeline: Jestem posagiem na środku jeziora.

Fritz: Z kim rozmawiasz?

Madeline: Próbowałam rozmawiać z Helen. (*Śmieje się*). Jestem szara i... hmmm, wyglądam na... klasyczną rzeźbę. Wyglądam jak te małe amorki, rozumiesz. Trzymam jakieś naczynie. To jest dzban, z wąską szyjką, szeroki na dole. Trzymam go i chociaż stoję w wodzie, wylewam – wylewam wodę do jeziora. Nie wiem, skąd się ona bierze, ale jest niesamowicie czysta, dobrze by ci zrobiło, gdybyś się jej napił. Czuję się wspaniale, bo na całym ciele miałbyś wodę z jeziora, w którym siedzę. To bardzo miłe uczucie, ta woda na ciele. Ale nagle bardzo chcę, żebyś napił się wody, którą wylewam do jeziora, bo wiem, że dzięki niej poczujesz się dobrze również w środku. Nie wiem dlaczego, ale czasami nie można się tu napić, próbujesz się napić – jesteś taki szczęśliwy, pływasz sobie wkoło, chcesz się napić tej wody i nie możesz... Nie mogę się do ciebie nachylić. Mogę tylko nadal wylewać wodę i mieć nadzieję, że przyjdiesz i się jej napijesz.

Fritz: Powtórz ostatnie zdanie, powiedz je do nas.

Madeline: Nie mogę zejść na dół i dać ci tej wody. Mogę ją tylko nadal wylewać i mieć nadzieję, że przyjdiesz się jej napić. Mogę tylko nadal wylewać wodę.

Fritz: Dobrze. A teraz zagraj wodę. Powiedz nam coś. Teraz jesteś wodą.

Madeline: Tą z dzbana?

Fritz: Tak, jesteś wodą z dzbana. Jaki jest twój tekst? Wodo, jaka jest twoja opowieść?

Madeline (*po przerwie*): Nie wiem o sobie zbyt wiele.

Fritz: Jeszcze raz.



Madeline: Nie wiem o sobie zbyt wiele. (*Przerywa, zaczyna płakać*). Przychodzę. Nie wiem, jak przychodzę, ale wiem, że jestem dobra, to wszystko. Chciałabym, żebyś się mnie napił, bo wiem, że jestem dobra. Nie wiem, skąd się biorę... Jestem w tym ogromnym dzbanie. Dzban jest czarny.

Fritz: Teraz wstań. Powiedz to wszystko do kogoś z nas. Wstań. Podejdź do kogoś i powiedz to. Jesteś wodą.

Madeline (*płacze i pociąga nosem*): Jestem wodą z dzbana i nie wiem, skąd się biorę. Ale wiem, że jestem dobra do picia. Jestem wodą z dzbana.

Fritz: Użyj teraz własnych słów.

Madeline: Wyglądam jak woda i nazywają mnie wodą, i po prostu jestem w dzbanie. W dzbanie nie ma żadnej dziury. Nikogo nie znam, jestem cały czas w dzbanie, wylewam się i chciałabym, żebyś się mnie napił.

Fritz: Podejdź do kolejnej osoby.

Madeline: Jestem tam, jestem bardzo czysta, a jeśli zapytasz mnie, skąd się wzięłam, nie powiem ci. Ale to prawdziwy cud, cały czas się wylewam, żebyś mógł się mnie napić. Musisz wyjść z tamtej wody i przyjść do mnie. (*Podchodzi do następnej osoby, płacze*). Jestem w dzbanie, nie wiem, skąd się wzięłam, ale ciągle się wylewam i musisz mnie wypić, każdą najmniejszą kroplę.

Fritz: Co teraz ze sobą robisz?

Madeline: Trzymam się.

Fritz: Pokaż mi jak. (*Madeline podchodzi do Perlsa i pociera jego rękę*). W porządku, usiądź. Czego teraz doświadczasz?

Madeline: Czuję, że coś odkryłam.

Fritz: Naprawdę? Co odkryłaś?

Madeline: Kiedyś myślałam, kiedy zastanawiałam się nad tymi snami, uważałam, że woda z dzbana oznacza duchowość.

Fritz: Hmm.

Madeline: Piękno... hmm, narodzin i... ciągle nie rozumiem piękna życia. Myślałam, że dzban jest tajemnicą, a ja nie byłam wystar-

czającą wysoko, żebym sama napiła się tej wody. Dlatego się budziłam. Kiedy byłam mała, w ogóle mi to nie przeszkadzało – radość sprawiało mi samo pływanie. Budziłam się i nie obchodziło mnie to, że nie napiłam się wody. Ale w miarę, jak robiłam się coraz starsza, byłam coraz bardziej rozżalona, że nie mogłam się jej napić...

Fritz: W porządku. To właśnie chciałem osiągnąć. Znowu możesz zaobserwować to samo, co wcześniej zdarzyło się podczas pracy ze snami. Żadnego interpretowania. Sama wiesz wszystko; wiesz o wiele więcej niż ja, moje interpretacje tylko by cię zmyliły. Znowu wszystko polega na uczeniu i na odkrywaniu swojego prawdziwego Ja.

(Perls, 1976, s. 192–194)

## Koszmary sennie

Perls szczególnie zachęcał do odgrywania tych aspektów danego snu, których najbardziej się brzydzymy lub boimy, bowiem często przedstawiają one najbardziej wyobcowane części osobowości. Zwykle budzące strach części cechuje ogromna witalność i siła. W złych snach pojawiają się czarnoksiężnicy, czarownice, oprawcy, tyrani, potwory, przerażające bestie; są one istotami wszechmocnymi, podczas gdy my padamy ich ofiarą. Aby w realnym świecie stać się całością i umieć bronić własnych potrzeb, musimy odzyskać wypartą siłę potwora. Dlatego pracując z koszmarami sennymi, Perls prosił, by klient zagrał rolę „czarnego charakteru”. Nierzadko obiecywał, że jeśli klient będzie wystarczająco często i wystarczająco skrupulatnie odgrywać przerażające aspekty swojego kosmaru, w końcu na nowo scali wyobcowaną moc, a koszmary sennie ustąpią: „Jeśli we śnie prześladowuje cię potwór, koszmar przestanie cię dręczyć, kiedy sam się nim staniesz. Odzyskasz energię, którą pochłania ów demon. Moc potwora przestanie być obca, uwewnętrznisz ją i będziesz mógł z niej skorzystać” (Perls, 1969b, s. 164). Przykładem praktycznego



zastosowania powyższej idei jest opisywany wcześniej przypadek Meg, która zatańczyła grzechotnika, nękającego ją we śnie.

### Sny jako przesłanie egzystencjalne

Perls (1970; 1976) postrzegał sny również jako egzystencjalne przesłanie i formę ekspresji podejścia śniącego do otaczającego świata:

Moim zdaniem takie właśnie znaczenie ma każdy sen – jest przesłaniem egzystencjalnym. Nie jest jedynie obrazem nierozwiązanej sytuacji, bieżącym problemem, symptomem czegoś lub przejawem charakteru. Jest także pewnym głębszym przesłaniem. Dotyczy całości twojego istnienia, jest jakby częścią scenariusza twojego życia... I możesz być pewien, że jeśli jakiś sen się powtarza, stawką jest niezwykle ważna kwestia egzystencjalna.

(Perls, 1976, s. 186)

Perls często zachęcał klienta, by ten kontynuował pracę nad snem w opisywany wcześniej sposób, dopóki nie odkryje egzystencjalnego przesłania względem siebie i swojego podejścia do świata. Doskonałą tego ilustracją jest zakończenie pracy ze snem o pociągach i stacji, który śnił się Ann:

Ann (odgrywając stację ze swojego snu): [...] Dlaczego... to bez sensu, kiedy tak ciągle odjeżdżasz, wsiadasz do następnego pociągu i ciągle gdzieś jedziesz, a nawet nie wiesz, gdzie byłeś i dokąd zmierzasz... Tutaj masz przyjaciół, a zostawiasz ich.

Fritz: To już nieco przypomina jakieś egzystencjalne przesłanie. Dobrze, właśnie to chciałem osiągnąć.

(Perls, 1976, s. 188)

### Sny nieistniejące lub zapomniane

Perls opracował też sposoby pracy z fragmentami snów, snami zapomnianymi i snami ludzi, którzy uważają, że nic im się nigdy nie śni.

Wielokrotnie udowydniał, że można pracować z maleńkim fragmentem marzenia sennego, a nawet z nastrojem, jaki pozostaje po śnie, którego nie można sobie przypomnieć. Zachęcał klienta do odegrania dialogu między sobą a zapamiętanym elementem nastroju lub snu.

Kiedy klient nie pamiętał zupełnie niczego ze swoich snów, Perls proponował mu, by umieścić nieuchwytny sen na pustym krześle stojącym naprzeciw i zwrócił się do niego w wyobraźni, opisując, jak się z nim czuje. Następnie prosił klienta o zajęcie owego krzesła i udzielenie odpowiedzi z perspektywy własnego snu. W ten sposób osoba taka mogła nawiązać dialog ze swoimi snami. Powyższa metoda pozwalała często odkryć indywidualne znaczenie zapominania snów.

## Podsumowanie

Niniejszy rozdział koncentruje się wokół istotnego wkładu Perlsa w dyskusję nad definicją terapii i w badania nad naturą zmiany. Przedstawiono tu innowacje wprowadzone przez Perlsa w zakresie roli terapeuty i relacji terapeutycznej oraz opisano stosowane przez niego metody terapeutyczne, ilustrując wszystko przykładami. Wreszcie nasza uwaga skupia się na unikatowej syntezie twórczych podejść, takich jak wizualizacja, odgrywanie, ruch i intuicja, stosowanych przez Perlsa podczas eksperymentowania i pokazów z udziałem publiczności.

Zarówno teoretyczne i praktyczne osiągnięcia Perlsa, jak i jego cechy osobiste oraz wyznawany system wartości wzbudzały z jednej strony ogromny podziw, z drugiej zaś – gwałtowną krytykę. W rozdziale czwartym zajmujemy się niektórymi kontrowersjami związanymi z osobą, pracą i stylem Fritza Perlsa.



## Krytyka i próby jej odparcia

### Wprowadzenie

Celem niniejszego rozdziału jest omówienie niektórych opinii i uwag krytycznych dotyczących teoretycznych i praktycznych dokonań Fritza Perlsa. Postanowiliśmy zająć się przede wszystkim opiniami autorów, których teksty są bardzo popularne i w związku z tym ich stanowisko w dużej mierze kształtuje sposób spostrzegania osoby Perlsa. Najbardziej opiniotwórczy są zatem: Kovel (1976, wznowienie 1991), Masson (1989), Dublin (1977) i Yalom (1980; 1985). Kovel i Yalom są autorami poczytnych publikacji encyklopedycznych, zaś Masson – głośnego ataku na całą dziedzinę psychoterapii, ze szczególnym uwzględnieniem Fritza Perlsa i terapii Gestalt. Właśnie pod wpływem tych autorów studenci psychologii i inne osoby zainteresowane psychoterapią formułują własne zdanie na temat dokonań Perlsa.

Spróbujemy udowodnić, że późniejsza, głośna działalność Perlsa **nie jest** równoznaczna z terapią Gestalt (np. Dublin określa ją mianem „Perlsizmu”). Chcielibyśmy zmienić rozpowszechnione, błędne przekonanie, iż to, czym Perls zajmował się w Esalen w latach sześćdziesiątych, jest główną, czy nawet jedyną formą terapii



Gestalt. Choć ogólnie rzecz biorąc, ograniczamy się do przeanalizowania określonych zarzutów pod adresem Perlsa, nie zaś całej krytyki terapii Gestalt, zdecydowaliśmy się na pewien istotny wyjątek od tej reguły. Niektórzy komentatorzy, na przykład Kovel, zajmują się czymś, co **nazywają** terapią Gestalt, a co w rzeczywistości było właśnie „autorską” działalnością Perlsa w latach sześćdziesiątych. W takich przypadkach analizujemy uwagi krytyczne wobec „terapii Gestalt” tak, jakby dotyczyły one wyłącznie dokonań Perlsa, i wyraźnie podkreślamy przyjęte stanowisko.

Perls celowo prowokował ludzi tym, co mówił, robił i pisał. Był z natury człowiekiem o wielu twarzach, miał silną osobowość o zróżnicowanych, niekiedy skrajnych cechach. W dodatku postanowił przeciwstawić się ogólnie przyjętemu w dziedzinie medycyny i psychoanalizy stanowiskom teoretycznym i praktycznym, zakwestionować uznane w społeczeństwie autorytety oraz unieważnić społeczne i zawodowe konwenanse. Tak więc nie można się dziwić, że Perls wzbudzał w ludziach sporo emocji. Trudno o obiektywne świadectwa jego pracy: dysponujemy głównie wyborem subiektywnych wrażeń. Zarówno sam Fritz, jak i jego dokonania wywoływały i nadal wywołują bardzo silne reakcje. Perls był krytykowany równie zajadle, jak i sam krytykował, oraz był ignorowany z taką samą ostentacją, z jaką niekiedy sam lekcewał lub odrzucał innych. Naszym zadaniem w tym rozdziale jest możliwie uczciwe przedstawienie krytyki dokonań Perlsa oraz przeanalizowanie, które stanowisko jest uzasadnione, które bezpodstawne i wreszcie – z jakimi zastrzeżeniami można by przyjąć pozostałe.

Szczegółowa prezentacja opinii gestaltystów, jako część omówienia wpływu Perlsa na rozwój terapii Gestalt, znalazła się w rozdziale piątym. Teoretycy i praktycy Gestalt od zawsze z zaangażowaniem dyskutują zarówno o samym Perlsie, jak i o jego teoretycznym oraz praktycznym wkładzie w psychoterapię. W wielu przypadkach krytyczne stanowisko wobec dokonań Fritza stało się punktem wyjścia dla odmiennych perspektyw teoretycznych i nowych metod praktykowania terapii Gestalt, przyjętych później przez terapeutów

w miejsce – lub jako dodatek – oryginalnych pojęć i technik Perlsa. Ewolucja psychoterapii Gestalt trwa od momentu jej powstania, a w ciągu ostatnich dwudziestu lat stała się wyjątkowo zróżnicowana i intensywna.

W pierwszej kolejności zajmiemy się opisem terapii Gestalt i pracy Perlsa, proponowanym przez Koveła, następnie przejdziemy do ostrej krytyki autorstwa Massona. W dalszej części rozdziału omówimy rozpowszechnione błędne przekonanie, iż działalność Perlsa była tożsama z terapią Gestalt, oraz pokrótce przedstawimy proponowane przez Dublina rozróżnienie między terapią Gestalt a „Perlsizmem”. Wreszcie przeanalizujemy zasadniczo przychylne stanowisko Yaloma, jak również zgłaszane przez niego uwagi krytyczne.

## Terapia Gestalt według Koveła

Kovel (1976) jest autorem specjalnego przewodnika, w którym opisuje poszczególne odmiany psychoterapii z psychoanalitycznego punktu widzenia. Przewodnik ten zawiera krótkie charakterystyki różnych form terapii, a jego celem jest umożliwienie klientowi znalezienia czegoś dla siebie. Opisując – rzekomo – terapię Gestalt, Kovel zajmuje się jej ograniczoną wersją, charakterystyczną dla indywidualnej działalności Fritza Perlsa, zupełnie nie komentując przy tym obranej perspektywy<sup>36</sup>. Dlatego traktujemy tutaj jego uwagi na temat terapii Gestalt jako bezpośrednio dotyczące Perlsa.

Najpierw przedstawimy te aspekty opinii Koveła, które naszym zdaniem w rozsądny, choć nieuchronnie skrótowy sposób podsumowują styl pracy Perlsa. W dalszej kolejności przeanalizujemy krytyczne uwagi tego autora kierowane pod adresem terapii Gestalt i Fritza Perlsa.

<sup>36</sup> Dokładniej omawiamy to szeroko rozpowszechnione mylne wyobrażenie w dalszej części niniejszego rozdziału.



### Streszczenie opisu Kovela

Kovel (1976) zaczyna od ukazania metod Perlsa w sposób niezwykle pozytywny i wyraża szczere uznanie dla jego nowatorskiego wkładu. Przychylnie ustosunkowuje się zwłaszcza do pomysłu zakwestionowania języka werbalnego jako głównego środka komunikacji oraz odrzucenia psychoanalitycznego skupiania się tylko na psychice, oddzielonej od reszty organizmu człowieka: „Terapia Gestalt [...] nie rezygnując całkowicie z języka [...] wprowadza wyraźną zmianę w postrzeganiu ekspresji niewerbalnej. Kwestionując uprzywilejowany status umysłu [...] terapia Gestalt redukuje znaczenie języka jako narzędzia myśli, i toruje drogę podejściu wyrażnie **organizmicznemu**” (s. 165). Równie pozytywnie Kovel wyraża się o upowszechnieniu terapii Gestalt na Zachodnim Wybrzeżu Ameryki. Zwraca też uwagę czytelnika, że fakt ten spowodował, iż wielu zapomniało o obszernej bazie teoretycznej terapii Gestalt, silnie zakorzenionej w tradycjach współczesnej psychologii i psychoterapii, w tym w psychoanalizie Freuda. Później Kovel próbuje w bezstronny sposób podsumować zasadnicze poglądy Perlsa, według których świadomość jest aktywnym procesem, prowadzącym do wytworzenia zorganizowanych, sensownych całości między organizmem a jego środowiskiem, oraz ma właściwości uzdrawiające, a przez to może być wykorzystywana jako metoda terapeutyczna, co Freud ewidentnie przeoczył. Kovel rekomenduje egzystencjalne podejście terapii Gestalt i wydaje się, że z przychylnością cytuje słowa Perlsa, postulujące zwracanie uwagi na to, co oczywiste.

### Krytyczne uwagi Kovela

Po tak pozytywnym opisie Kovel zamieszcza pod koniec rozdziału poświęconego Perlsowi i terapii Gestalt kilka uwag krytycznych, które streszczamy poniżej:

1. Perls umniejsza znaczenie przeszłości i nalega, by zajmować się wszystkim tylko w kontekście tu-i-teraz.
2. Terapia Gestalt prawie zawsze odbywa się w grupach i faworyzuje formę krótkich warsztatów.
3. Perls nie wypracował teorii procesu grupowego.
4. Gestalt nie posiada żadnej sensownej teorii przeniesienia.
5. Gestalt/Perls bagatelizują objaśnienia werbalne.
6. Perls wskazuje niemalże wyłącznie na zjawisko projekcji jako najważniejszą formę zaburzonej komunikacji między Ja i innymi ludźmi.
7. Terapia Gestalt (albo terapia Perlsa) tak angażują emocjonalnie, że mogą wywoływać stany bliskie histerii. Koncentrują się one na odczuciach, w oderwaniu od doświadczenia intelektualnego, co stwarza możliwość mistyfikacji, a nawet „histerycznego opętania”.

Jeśli powyższe zarzuty Kovela są uzasadnione (zwłaszcza ostatni), krytyka tego autora miałaby poważne konsekwencje dla terapii Gestalt. Jakie można znaleźć dowody na potwierdzenie lub odrzucenie zarzutów Kovela? Poniżej kolejno przeanalizujemy każdą z opisywanych wcześniej uwag.

#### 1. Czy Perls umniejsza znaczenie przeszłości i żąda, by zajmować się wszystkim wyłącznie w kontekście tu-i-teraz?

Według Kovela terapeuta Gestalt ma za zadanie zapobiegać jakimkolwiek powrotom do przeszłości i nalegać na skupienie się na bezpośredniej sytuacji terapeutycznej. W związku z tym nie pozwala na żadne rozmowy lub odniesienia do spraw ubocznych. Pewne słowa Perlsa mogą sugerować taką właśnie postawę. Fritz na przykład wielokrotnie z entuzjazmem powoływał się na odkrycia teorii pola, według których jedyną psychiczną rzeczywistością jest teraźniejszość, a zachowanie jednostki można wyjaśnić jedynie



w kategoriach zjawisk należących do aktualnego pola. Jednak pogląd, iż Perls bagatelizuje znaczenie przeszłości jest zbyt uproszczeniem.

Bynajmniej nie negując znaczenia przeszłości w terapii Gestalt, Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) sugerują, iż jednym z celów terapii Gestalt jest odszukanie i praca z nagłymi, niedokończonymi sprawami z przeszłości, które domagają się uwagi w teraźniejszości. Za jedno z najważniejszych osiągnięć Perlsa można uznać stworzenie, przy udziale współpracowników, metod terapeutycznych umożliwiających **rozwiązanie** niedokończonych spraw z przeszłości w ramach **teraźniejszego** eksperymentu terapeutycznego (omówienie znaczenia przeszłości w terapii Gestalt – zob. s. 77 i 147). Choć Perls był niewątpliwie absolutnym mistrzem skupienia się na teraźniejszości, miał równie wyjątkową zdolność ułatwiania jednostce odegrania doświadczeń z odległej przeszłości. Z energią zgłębiał minione doświadczenia klientów w ramach teraźniejszego pola, co umożliwiało im rozwiązanie wielu problemów emocjonalnych. W rozdziale trzecim podajemy kilka przykładów pracy Perlsa ze spontanicznie pojawiającymi się niedokończonymi sprawami z przeszłości klienta (zob. zwłaszcza s. 159 i 174).

Dlatego też, naszym zdaniem, uwaga Kowela o bagatelizowaniu przeszłości i niedopuszczaniu żadnych do niej odniesień niezbyt dokładnie opisuje teoretyczną i praktyczną działalność Perlsa. Prawdą jest jednak, że Perls faktycznie powtarzał pewne sformułowania, które mogły przyczynić się do błędnych wyobrażeń Kowela i innych komentatorów na temat roli przeszłości w jego pracy i w terapii Gestalt.

Kovel zdaje się przeinaczać zwłaszcza znaczenie bieżącej terapii Gestalt, która niezwykle ceni sobie przeszłość jako tło teraźniejszości i w związku z tym wypracowała bardzo elastyczne podejście do historii życia jednostki (Polster, 1987) oraz umiejętność dokonywania syntezy figury tu-i-teraz i historycznego tła (Clarkson, 1988; Yontef, 1987; 1991). „Gestaltysty mogą raz zachęcać do powtórnego przeżycia przeszłości, a kiedy indziej mogą pozostawać obojętni wobec tej kwestii, a przy jeszcze innej okazji mogą wyraźnie tego zabraniać

(np. zwłaszcza wtedy, gdy powtarzająca się regresja do minionych doświadczeń zdaje się służyć unikaniu prawdziwego kontaktu z tu-i-teraz)” (Clarkson, 1988, s. 75).

## 2. Czy terapia Gestalt odbywa się przede wszystkim w grupach i preferuje formę krótkich warsztatów?

Kovel twierdzi, że terapia Gestalt jest zwykle prowadzona w grupach, które powstają *ad hoc* w ramach intensywnych warsztatów. Nawet w okresie, kiedy zaobserwował tego rodzaju zjawisko, nie miał żadnych podstaw, by pisać, że terapeuci Gestalt **faworyzują** pracę w grupach i w ramach krótkoterminowych warsztatów. Spostrzeżenie to jest prawdziwe jedynie w odniesieniu do działalności Perlsa w drugiej połowie lat sześćdziesiątych, kiedy nawet on sam odróżniał swoje pokazowe warsztaty od terapii Gestalt (1969b). Wcześniej pracował z klientami w ramach indywidualnej terapii długoterminowej.

Zarówno wtedy, jak i teraz terapeuci Gestalt prowadzili i prowadzą różne formy terapii, w tym terapię krótko- i długoterminową, indywidualną, rodzinną i grupową, terapię w prywatnym gabinecie i w szpitalu psychiatrycznym. W czasie, gdy książka Kowela została ponownie wydana (1991), style terapii Gestalt były niezwykle zróżnicowane i przy tym doskonale opisane (Fagan, Shepherd, 1970; Polster, Polster, 1974; Kempler, 1973; Zinker, 1978; Feder, Ronall, 1980; Frew, 1983; Hill i in., 1983; Harman, 1984; Nevis, 1987; i inni).

## 3. Czy w pracy Perlsa lub terapii Gestalt istnieje teoria procesu grupowego?

Perls nie pisał ani nie mówił o procesie grupowym; o ile nam wiadomo, nigdy też aktywnie nie pracował, opierając się na procesie grupowym. W gruncie rzeczy, podczas pokazowych warsztatów w Esalen i w innych miejscach w latach sześćdziesiątych Perls niekiedy



wręcz odwoził ludzi od spontanicznego uczestnictwa w terapii. Wolał pracować z pojedynczymi ochotnikami spośród publiczności, którzy kolejno wchodzili na scenę, zajmowali „gorące miejsce” i rozpoczynali indywidualną pracę w obecności reszty osób pozostających na swoich miejscach. Perls wykorzystywał grupę jedynie w celu zwiększenia oddziaływania prowadzonej pracy i jako zbiorowego świadka tego, co mogło się zdarzyć. Niekiedy zachęcał klienta do zainteresowania się innymi członkami grupy lub do poproszenia ich o osobiste opinie (Perls, 1969b). Jednak podczas jego warsztatów procesy grupowe w rozumieniu psychoanalitycznym lub typowym dla obecnej grupowej terapii Gestalt po prostu nie występowały.

Jak już zauważyliśmy, Kovel zdaje się utożsamiać terapię Gestalt z terapią opisywaną i prowadzoną przez Perlsa pod koniec lat sześćdziesiątych. Gdyby to założenie było prawdziwe, miałby rację, twierdząc, że **w tamtym czasie** (1976) terapia Gestalt nie wypracowała teorii procesu grupowego. Ale jak zaznaczyliśmy na początku, założenie Kovele było błędne. *Gestalt Therapy Now* (Współczesna terapia Gestalt) (Fagan, Shepherd, 1970) jest zbiorem artykułów ówczesnych czołowych terapeutów Gestalt, psychologów i psychiatrów, w tym między innymi Elaine Kepner, Ervinga Polster, Laury Perls i Jamesa Simkina. Niektórzy z nich opisywali połączenie metody „gorącego miejsca” i grupowej interakcji, inni omawiali Gestalt w odniesieniu to interaktywnych grup terapeutycznych. Już wcześniej Polster i Polster (1974) opublikowali dokładne wyjaśnienie teorii i praktyki Gestalt, a jeden rozdział poświęcili grupom i procesom grupowym. Wyraźnie zaznaczali, że metoda „gorącego miejsca” stosowana w terapii grupowej była elementem stylu Perlsa, a nie tylko teoretycznym poglądem wspierającym jego styl. Choć przedstawili pewną teorię związaną z powyższą metodą, opisali też teoretyczne i praktyczne aspekty innych sposobów prowadzenia grupowej terapii Gestalt.

Między rokiem 1976, kiedy Kovel napisał omawianą krytykę, a rokiem 1991, kiedy po raz ostatni wznowiono jego książkę, ogólna sytuacja w tym zakresie radykalnie się zmieniła. *Beyond the Hot Seat* (Poza gorącym miejscem) (Feder, Ronall, 1980) jest zbiorem

teoretycznych dyskusji nad procesem grupowym w terapii Gestalt; niektóre z nich omawiamy na s. 247. Dlatego też, chociaż stanowisko Kovele było w roku 1976 częściowo słuszne (nie należy przy tym zapominać o godnym uwagi zbiorze Fagana i Shepherd [1970] oraz niemniej ważnej książce Polster i Polster [1974]), w latach dziewięćdziesiątych stało się co najmniej nieprecyzyjne.

Mylne przekonanie, że terapia Gestalt odbywa się zwykle w grupie, jednak bez świadomości i odwołań do procesów grupowych, bywa niestety nadal powtarzane (np. Brown, Pedder, 1991).

#### 4. Czy w pracy Perlsa lub w terapii Gestalt jest teoria przeniesienia?

Kovel twierdzi, że Gestalt nie dysponuje żadną teorią przeniesienia. Jakie elementy pracy Perlsa mogą potwierdzić lub zakwestionować słuszność powyższego stanowiska? W pierwszej kolejności zajmiemy się praktyką, później zaś teorią.

Zarówno Perls, jak i inni terapeuci Gestalt działający w latach pięćdziesiątych, mieli szeroką wiedzę z zakresu psychoanalizy, a wobec tego potrafili doskonale rozpoznać zjawisko przeniesienia i pracować z nim. Jednak w latach sześćdziesiątych Perls, bez zbędnych wyjaśnień, przestał zwracać na nie uwagę. Niefortunnie pewne osoby, które w tamtym czasie wzięły udział w kilku warsztatach, zaczęły określać siebie mianem terapeutów Gestalt, nie mając przy tym wystarczających doświadczeń klinicznych, wiedzy z zakresu teorii Gestalt ani świadomości znaczenia relacji terapeutycznej oraz zjawisk przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Dlatego też w okresie, kiedy Kovel pisał swoją książkę (1976), miał niemalże całkowitą rację, twierdząc, że tak zwani gestaltysty nie wiedzieli, jak **w praktyce** radzić sobie z przeniesieniem. (Oczywiście nawet w latach sześćdziesiątych niektórzy terapeuci Gestalt, między innymi Laura Perls, Erving Polster i Gary Yontef, mieli pełną świadomość teorii przeniesienia, zarówno w rozumieniu psychoanalitycznym, jak i Gestaltowskim).



Równocześnie trudno przyznać słuszność pogładowi Kowela o rzekomym braku **teorii** przeniesienia w ujęciu Gestalt. To prawda, że w późniejszych publikacjach (1969b; 1976) Perls w ogóle nie zajmuje się tym zjawiskiem i nawet we wcześniejszych tekstach nie wyjaśnia psychoanalitycznej teorii przeniesienia, zakładając, iż czytelnik dysponuje odpowiednią wiedzą w tym zakresie. W swoich pierwszych publikacjach Perls (Perls, 1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) zwraca dużą uwagę na **pojęcie** przeniesienia. Nie twierdzi, że przeniesienie nie istnieje, jednak krytykuje ówczesnych tradycyjnych psychoanalityków za sprowadzanie do niego wszystkich reakcji klienta, zamiast uznawania ich za zrozumiałe jako takie w bieżącej sytuacji.

W swej krytyce Kovel zupełnie lekceważy fakt, że Perls **wniósł** dużo zarówno do teorii przeniesienia, jak i do teorii relacji terapeutycznej. To właśnie on przedstawił nowatorski w tym czasie pogląd, iż autentyczna relacja i prawdziwy kontakt między terapeutą i klientem są **równie** ważne jak relacja przeniesieniowa. Sugerował również, że w efekcie uznawania wszystkich reakcji klienta za zwykłe przeniesienie, nie docenia się jego autentyczności i osobowości: „Niczego, co ma miejsce podczas sesji psychoanalitycznej, nie uznaje się za spontaniczną reakcję pacjenta w odpowiedzi na zaistniałą sytuację – wszystko rzekomo podyktowane jest tłumioną przeszłością” (Perls, 1947/1969a, s. 88). Zdaniem Perlsa, psychoterapeuta (nie zaprzeczając przy tym istnieniu elementów przeniesienia) powinien uznawać uczucia klienta za ważne jako takie i w autentyczny sposób odpowiadać na nie w ramach bezpośredniej z nim relacji: „Na złość na przykład odpowiada wyjaśnieniem nieporozumienia, czasem przeprosinami, a czasem nawet własną złością, w zależności od prawdziwej natury zaistniałej sytuacji” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 297).

Jak zauważa Yontef (1991), teraz, gdy w psychoanalizie zauważamy wyraźne wpływy psychologii humanistycznej, w tym pozytywną ocenę prawdziwej, teraźniejszej relacji, trudno wyobrazić sobie, jak nieelastyczny był to nurt w latach czterdziestych i pięćdziesiątych, zwłaszcza w kwestii przeniesienia. Tak więc nie jest nam łatwo zrozumieć,

dla czego Perls z takim uporem krytykował charakterystyczny dla psychoanalizy przesadny nacisk na to zjawisko. Równie trudno uświadomić sobie, jak znaczną innowacją w teorii relacji terapeutycznej było zaproponowane przez niego pojęcie prawdziwego kontaktu.

Od lat sześćdziesiątych terapii Gestalt udało się stopniowo wykluczyć praktyki powszechne w tamtym czasie – dzięki lepiej zorientowanym teoriom z lat pięćdziesiątych, a także wskutek przeformułowania i dopracowania zupełnie nowych stanowisk teoretycznych. W literaturze Gestalt można znaleźć wystarczająco dużo dowodów, by uznać twierdzenie Kowela o nieistnieniu teorii przeniesienia za bezzasadne (Polster, Polster, 1974; From, 1984; Yontef, 1988; 1991; Clarkson, 1989; Mackewn, 1991). Według Yontefa „nie można dobrze prowadzić terapii, nie zajmując się w sposób kompetentny zjawiskiem przeniesienia. Nie można też dobrze prowadzić terapii, lekceważąc kwestie rozwojowe. W terapii Gestalt zajmujemy się oboma wyżej wymienionymi zagadnieniami, stosując wcześniej omawiane perspektywy: dialogiczną i fenomenologiczną” (1991, s. 18). Współczesne programy szkoleń z zakresu terapii Gestalt uwzględniają zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia albo uznają odpowiednią wiedzę w tym zakresie jako wstępny warunek dla kandydatów.

## 5. Czy Perls bagatelizuje objaśnienia słowne i wiedzę werbalną?

Zdaniem Kowela Gestalt pomniejsza znaczenie objaśnień werbalnych i wiedzy słownej. Na pewno jest to prawda w odniesieniu do późniejszych publikacji Perlsa (zwłaszcza: Perls, 1976), w których ten posuwa się do stwierdzenia, iż słowa często kłamią, w związku z czym język niewerbalny jest dużo bardziej wiarygodny. Kowelowi jednak nie można przyznać racji, kiedy weźmie się pod uwagę wyżej cenione rozważania teoretyczne autorstwa Perlsa, Hefferline’a i Goodmana (1951/1973), kładące nacisk na holistyczną metodę terapii, uwzględniającą **wszystkie** aspekty jednostki i jej pola. Perls, Hefferline



i Goodman proponują, by terapeuta zwracał baczniejszą uwagę na sposób mówienia klienta, jego ton głosu i gesty, a także na własne reakcje, w miarę jak poszczególne części pola terapeuta-klient stają się kolejnymi figurami (zob. s. 72).

## 6. Czy Perls uznaje zjawisko projekcji za najważniejszą formę zaburzonej komunikacji?

Kovel zarzuca Perlsowi, że ten za główną formę zaburzonej komunikacji między Ja i innymi ludźmi uznaje niemalże wyłącznie **projekcję**. Faktycznie Perls często zajmuje się projekcją, jednak w jego pismach nie jest to jedyny ani nawet dominujący temat. Wraz ze współpracownikami opisuje sześć głównych rodzajów zakłóceń w kontakcie lub komunikacji: introjekcję, konfluencję, retrofleksję, projekcję, egotyzm i desensytyzację. Biorąc pod uwagę całość jego pracy, równie często zajmuje się on projekcją, jak i introjekcją (Perls, 1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973; Perls, 1969b; 1976). Choć być może nie poświęca tak wiele uwagi konfluencji, egotyzmowi, desensytyzacji i retrofleksji, wyjaśnia je bardzo szczegółowo: w książce, której jest współautorem, jeden rozdział stanowi właśnie omówienie projekcji, retrofleksji i introjekcji. Perls zauważa również, że nie można rozpatrywać różnego rodzaju zakłóceń w kontakcie w oderwaniu od reszty, bowiem są to zjawiska ściśle powiązane. Błędne przekonanie Kowela może być uwarunkowane głośną metodą pracy Perlsa ze snami jako projekcjami śniącego (Perls, 1969b).

## 7. Czy Perls prowokuje u pacjentów stany bliskie hysterii?

Na koniec swojej dziesięciostronicowej oceny zasadności terapii Gestalt Kovel zauważa: „ponieważ terapia Gestalt jest tak angażująca emocjonalnie, może wywoływać stany bliskie hysterii”. Charakteryzuje

ją „zdecydowany nacisk kładziony na doświadczenia emocjonalne, w odróżnieniu od przeżyć intelektualnych, co stwarza możliwość mistyfikacji i histerycznego opętania” (Kovel, 1976, s. 174). Ocena taka jest o tyle zaskakująca, że nic we wcześniejszych paragrafach powyższego tekstu nie zapowiadało aż tak poważnych oskarżeń pod adresem omawianego podejścia terapeutycznego. Kovel słusznie dostrzega, że Gestalt kładzie nacisk na życie emocjonalne jednostki, a zarazem jakby nie widzi, że Perls opowiadał się za **równoczesną** pracą z emocjami i intelektem, nie zaś za pracą z emocjami **zamiast** pracy z intelektem. Kovel opisuje teatralizację i odgrywanie podziału na szefa i sługę, jak gdyby był to **element terapii Gestalt**, nie zaś tylko jeden ze stylów jej prowadzenia (Laura Perls, 1992). Informuje nas także, choć informacja ta jest nieprecyzyjna, że Gestalt uzdrowia przede wszystkim poprzez podsycanie intensywnych doznań emocjonalnych w ramach poszczególnych grup terapeutycznych. Przecież żadne z wyżej wymienionych zjawisk nie jest równoznaczne ze „stanem bliskim hysterii lub histerycznym opętaniem”.

Czy da się znaleźć w działalności Perlsa coś, co usprawiedliwiałoby aż tak surowe podsumowanie? Otóż, naszym zdaniem, jednak tak. W latach sześćdziesiątych Fritz Perls, Instytut Esalen oraz polityczne i społeczne postawy w stylu „wszystko ujdzie” walnie przyczyniły się do upowszechnienia nowego modelu terapii Gestalt. Yontef określił ten model mianem „terapii bum-bum-bum”, wskazując na „teatralne podejście zorientowane na katharsis – aroganckie, spektakularne, nazbyt uproszczone i obiecujące łatwą przemianę” (1991, s. 8). Niektóre przykłady pracy Perlsa (zobrazowane w zapisach sesji) zdają się mieć na celu doprowadzenie przede wszystkim do owego teatralnego katharsis, a nie do poszerzenia świadomości, zrozumienia i dialogu (np. Baumgardner, Perls, 1975, s. 147, 156; Perls, 1969b, s. 80, 139). Taki styl terapii przyciągał przede wszystkim terapeutów czujących potrzebę charyzmatycznego przywództwa i stawiających na „osiągnięcia” oraz dramatyczne doświadczenia – w miejsce staranych badań fenomenologicznych i poszanowania bezpieczeństwa klienta oraz jego naturalnych predyspozycji rozwojowych.



Wielu praktykujących u Perlsa naśladowało teatralny styl jego pracy lub powielało to, co **zdawał się** robić, nie mając przy tym jego wiedzy i umiejętności skrupulatnej obserwacji. W swoich badaniach poświęconych różnym typom terapeutów, Lieberman, Yalom i Miles (1973, s. 158–159) przedstawiają sylwetkę pewnego terapeuty, który doskonale pasuje do powyższego schematu. Perls zbyt późno zorientował się, że jego udratyzowane i niekiedy zbyt uproszczone przedstawianie terapii Gestalt bardzo zaszkodziło temu podejściu; w konsekwencji sam otwarcie potępił styl, który wypromował (1969b). Niestety, zdecydował się na to zbyt późno. Wielu, tak jak Kovel, już utożsamiało (i nadal utożsamia) terapię Gestalt z owym dramatycznym, nadaktywnym, irytującym i konfrontacyjnym stylem, który Fritz Perls prezentował **czasem** na Zachodnim Wybrzeżu. Yontef (1991) utrzymuje, że już w latach sześćdziesiątych można było zaobserwować przynajmniej dwa kontrastujące ze sobą style terapii Gestalt – styl teatralny i oczyszczający oraz równie nowatorski styl bazujący na wytężonej, zindywidualizowanej pracy i dialogu. Jego zdaniem ten drugi model terapii, w połączeniu z naciśkiem na paradoksalną teorię zmiany, zastąpił dziś w dużej mierze model „oczyszczający”.

Choć więc zauważamy styl pracy zorientowanej na katharsis, który wedle Kovele doprowadzał do „stanów bliskich hysterii”, same wyraźnie oddzielamy katharsis od hysterii, i nie odnajdujemy w pracy Perlsa żadnego usprawiedliwienia dla powyższej oceny.

## Zarzuty Massona

W latach 1970–1980 Jeffrey Masson prowadził zajęcia z sanskrytu na uniwersytecie w Toronto. W tym czasie ukończył kurs z zakresu psychoanalizy, przeprowadzony przez Instytut Psychoanalizy w Toronto, zdobywając tytuł psychoanalityka i stając się członkiem Międzynarodowego Towarzystwa Psychoanalitycznego w roku 1978.

Jednak, jak wyjaśnia w przedmowie do swojej książki *Przeciw terapii* (1989/2004), z powodu wątpliwości dotyczących zasadności psychoanalizy nigdy nie praktykował w zdobytym zawodzie.

Według Massona Perls zachowywał się w sposób nieetyczny, utrzymując z klientami kontakty seksualne; był niewiarygodnie zarozumiały i miał wygórowane mniemanie o terapii Gestalt. Przypisywał sobie przy tym moc guru, w tym prawo do wywoływania bólu i wręcz siania zniszczenia wśród ludzi. Są to niezwykle poważne oskarżenia, które dotarły do wielu czytelników, a więc wymagają starannego rozważenia. Zajmiemy się kolejno każdym z nich.

### Czy Perls postępował w sposób nieetyczny, utrzymując kontakty seksualne z klientami?

Jak zauważa Masson, Perls nie robił tajemnicy z faktu, że miał kontakty seksualne z klientami – otwarcie napisał o tym w swojej autobiografii. Wielu z tych, którzy odwiedzili Esalen, mówiło lub pisało o jego zabarwionym seksualnie stosunku do nich (Gaines, 1979), a Marty Fromm szczegółowo opisała długotrwały romans z Perlsem (Gaines, 1979; Shepard, 1975).

Już w rozdziale pierwszym wyraziliśmy swoje zdanie na temat powyższego aspektu postępowania Perlsa. Całkowicie zgadzamy się z Massonem, że Perls zachowywał się w tym względzie nieetycznie i nieodpowiedzialnie. Kontakty seksualne między terapeutą a klientem są niezgodne z aktualnymi normami etycznymi praktykowania terapii Gestalt. Wykwalifikowani terapeuci Gestalt niezwykle skrupulatnie przestrzegają obecnie ustalonego kodu etycznego, tak więc środowisko Gestalt z lat dziewięćdziesiątych nie tolerowałoby zachowań Perlsa. Brzydziło się nimi również wielu terapeutów współczesnych Fritzowi (np. Alexander Lowen, w: Gaines, 1979).

Nie staramy się w żaden sposób bronić Perlsa, ale chcąc rozważyć jego zachowanie w szerszym kontekście, musimy zwrócić uwagę czytelnika na fakt, że Fritz Perls i Paul Goodman byli anarchistami,



zdecydowanymi dla zasady rzucać wyzwanie konwenansom, co niestety obejmowało również rażące łamanie reguł i przekraczanie nieprzekraczalnych granic w kontakcie z klientem. Masson krytykował Perlsa również za bezwstydne przyznawanie się do seksualnych kontaktów z pacjentami. Nie zgadzamy się z poglądem, iż tego rodzaju wyznania tylko powiększają wagę jego wykroczeń. Otwartość w tym względzie zdecydowanie nie usprawiedliwia niewłaściwego postępowania, ale również nie czyni go gorszym, niż w przypadku wielu psychoterapeutów różnych orientacji, którzy przekraczali tę granicę w tajemnicy (Rutter, 1990). W istocie można by dowodzić, że biorąc pod uwagę uczciwość i rozmiar wyrządzonej szkody, otwartość czyni ponoszoną winę raczej mniejszą niż większą.

### Czy Perls miał wygórowane mniemanie o sobie i o terapii Gestalt?

Perls żarliwie wierzył w znaczenie podejścia terapeutycznego, do którego powstania i rozwoju sam się przyczynił i tak jak inni pomysłodawcy nowych metod, niekiedy w radykalny sposób wyrażał się o jego wyższości nad innymi stylami: „Ale co zrobić, by świat otworzył oczy i zaczął słuchać? Uważam, że moja praca stanowi pewien wkład w tej kwestii i być może ma w sobie potencjał, który pozwoli ludzkości przetrwać” (Perls, w: Masson, 1989, s. 254). Do jakiego stopnia, jeśli w ogóle, badania potwierdzają jego roszczenia związane z Gestaltem?

Kontrowersje wokół względnych wartości i „głębi” poszczególnych metod psychoterapii nie ustają. Z drugiej zaś strony, jak pokazują badania przeprowadzone przez Fiedlera (1950), w środowisku wzrasta świadomość, że różnice między kompetentnymi, doświadczonymi psychoterapeutami odmiennych podejść są o wiele mniejsze niż różnice między niedoświadczonymi i doświadczonymi terapeutami pracującymi w ramach tej samej metody. Przeprowadzone niedawno na całym świecie badania kliniczne potwierdzają przekonanie, iż

najważniejszymi elementami skutecznej terapii są cechy samego klienta i relacja wspierająca, nie zaś wybór konkretnego stylu pracy. Ani badania doświadczalne, ani żadne wyczerpujące omówienia nie potwierdzają, by którekolwiek podejście terapeutyczne można było uznać za lepsze od innych (Bergin, 1971; Frank, 1979; Landman, Dawes, 1982; Luborsky, Singer, Luborsky, 1975; Smith, Glass, Miller, 1980). Uwzględniając wagę obiektywnych dowodów, należy wykazać się znaczną ostrożnością, chcąc porównywać ze sobą określone systemy poradnictwa lub psychoterapii (Clarkson, 1988).

Żadne badania nie potwierdzają wyższości terapii Gestalt nad innymi podejściami terapeutycznymi, o czym Perls był przekonany: zarzuty Massona w tym względzie można więc uznać za zasadne.

### Pretensjonalność i zarozumialstwo Perlsa

Masson wielokrotnie przytacza fragmenty autobiografii Perlsa na poparcie swego przekonania o jego zarozumialstwie; przyznajemy, że ten zarzut był w ówczesnym czasie w dużej mierze uzasadniony. Zgadzamy się z Massonem również wtedy, gdy sugeruje, że niektóre ze szczególnie pretensjonalnych roszczeń Perlsa mają zabarwienie narcystyczne i wręcz humorystyczne: „Uważam, że jestem najlepszym w Stanach terapeutą wszystkich rodzajów nerwic, a być może nawet najlepszym w świecie” (Perls, w: Masson, 1989, s. 254).

Wielu innych autorów zgadza się z kierowanym przez Massona pod adresem Perlsa zarzutem zawyżonego mniemanie o sobie (np. Enright, Naranjo, Hall, w: Gaines, 1979). Nawet sprzyjające Perlsowi charakterystyki z okresu Esalen przedstawiają go jako człowieka, który uwielbiał znajdować się w centrum uwagi: był określany mianem showmana (Yalom, 1985), konferansjera i reżysera (Gaines, 1979). Niedawno Yontef (1991), który również szkolił się pod kierunkiem Perlsa w latach sześćdziesiątych, zapewniał: „Fritz zachowywał się w sposób teatralny, szokujący i narcystyczny [...]. Kiedy



wy dostał się spod wpływu nowojorskiej terapeutycznej grupy Gestalt, jego skłonność do popisów i poszukiwania silnych emocji [...], a także jego doświadczenia teatralne wysunęły się na pierwszy plan” (s. 7).

Jak Yontef pokrótce wspomina, Perls zarówno ujmował, jak i rozwścieczał, i tyle samo osób mówiło o jego uczuciowości, wrażliwości, a nawet pokorze, co i o jego zadufaniu w sobie. Na przykład George Brown, opisując ważne i wzruszające chwile między Perlsem a jego żoną Judith, wspomina pod koniec: „To przykre, że niezbyt często słyszycie o Fritzu właśnie takie rzeczy. On naprawdę nierzadko bywał człowiekiem niezwykle uczuciowym, wrażliwym i opiekuńczym” (Gaines, 1979, s. 230). Podobnie jego pełną miłości łagodnością zachwycała się Gabrielle Roth. Także Barry Stevens, autorka *Don't Push the River* (Nie popychaj rzeki) (1970), pisała o pokorze i elastyczności Perlsa:

Z Fritzem znałam się przez ostatnie trzy lata jego życia i widziałam, jak się w tym czasie zmieniał. **Zawsze** uczył się i zmieniał. Była w nim także prawdziwa pokora, która przejawiała się na różne sposoby. Pojawiała się, gdy mówił o popełnionych błędach i pomyłkach.

(Caines, 1979, s. 362)

Referaty, które Perls (1948; 1979) opublikował lub wygłosił pod koniec lat czterdziestych, świadczyły w pewnym sensie o jego ówczesnej otwartości i skromności w odniesieniu do własnej pracy. Chcąc zobrazować poruszany temat, w referacie wygłoszonym w Instytucie Williama Alansona White'a na przełomie lat 1946 i 1947, Perls umieścił studium przypadku, w którym swoim zdaniem popełnił błąd. Z kolei pod koniec referatu wygłoszonego w siedzibie Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychoterapii, w taki oto skromny sposób zachęca zebranych do wyrażania swojego sceptycyzmu:

Będę naprawdę szczęśliwy, jeśli mój referat skłoni was do wyrażenia życzliwych zastrzeżeń co do moich własnych, a także waszych obecnych przekonań, oraz pozwoli wam przejść od natrętnego dogma-

tyzmu do eksperymentalnej, niepewnej, twórczej i nowatorskiej postawy, dla której nie znajduję lepszego przykładu niż odwaga Zygmunta Freuda.

(Perls, 1948, s. 586).

### Czy Perls był guru, sprawiającym ludziom ból i siejącym zagładę?

W swej krytyce Masson twierdzi, że osobowość Perlsa była nie tylko narcystyczna, ale że Fritz przypisywał sobie też tradycyjną moc guru, w tym umiejętność sprawadzania wielkiego cierpienia, a nawet skazywania ludzi na zagładę. W pierwszej kolejności zajmiemy się sugestią, iż Perls sprawiał ludziom ból, a później spróbujemy odpowiedzieć na pytanie czy – albo w jakim stopniu – Perls był duchowym przywódcą.

Nie ma wątpliwości, że Perls przysporzył wielu cierpień członkom własnej rodziny; Masson cytuje tu na przykład gorzkie wspomnienia jego córki. Wielu zaręczało również, że podczas terapii prowadzonej z Laurą Perls zachowywał się lekceważąco, nieuprzejmie i bardzo niekonsekwentnie. Jednak oceniając łączącą tych dwoje relację, należy pamiętać o słowach Virginii Satir: „Sposób, w jaki niekiedy postępował z Laurą... coś okropnego! Ale znam się na tym na tyle dobrze, że wiem, iż takie rzeczy są transakcyjne, a nie jednostronne” (w: Gaines, 1979, s. 235). Oznacza to, że zarówno Fritz, jak i Laura, ponosili odpowiedzialność za pole, które współtworzyli. W rozdziale pierwszym pokrótce omówiliśmy również relacje Perlsa z dziećmi, które, tak jak związek z Laurą, zostały starannie udokumentowane przez Sheparda (1975) i Gainesa (1979).

Masson (1989) sugeruje, że Perls zadawał cierpienie i niszczył ludzi również podczas warsztatów, „bezpośrednio lub nakłaniając grupę do zaatakowania albo brutalnego potraktowania jednego z jej członków” (s. 257). W opisach warsztatów Perlsa (Perls, 1969b; 1976; Baumgardner, Perls, 1975) nie znalazłyśmy jednak na to



żadnych dowodów. Z tego, co nam wiadomo, Perls nigdy nie podlegał członków grupy do wzajemnej agresji. W gruncie rzeczy nie zachęcał nawet członków danej grupy do włączania się w sesje terapeutyczne określonej jednostki. Niemniej jego styl prowadzenia terapii w trakcie warsztatów bywał rzeczywiście prowokacyjny i nie raz wręcz napastliwy. Jeśli klient nie słuchał lub sprawiał wrażenie zakłamanego i niechętnego do współpracy, Perls niekiedy odprawiał go nagle z „gorącego miejsca”, używając przy tym wyjątkowo pogardliwych słów. Wielu uczestników warsztatów mówiło o strachu i trwodze, jakie budziło w nich tego rodzaju zachowanie, mimo iż równie często twierdzili oni, że surowy i wyrazisty sposób bycia Perlsa doprowadził w ich przypadku do niezwykle cennych wglądów. Schutz<sup>37</sup>, przyznając, że wiele nauczył się od Fritza, równocześnie krytycznie wypowiadał się na temat jego skrajnie konfrontacyjnych zachowań, uważając je za zbyt krzywdzące. Jak pisał:

Model Fritza jest jakby pozerski i popisowy. Z drugiej strony nauczyłem się od niego czegoś naprawdę ważnego, tego, że człowiek jest za siebie odpowiedzialny [...]. Ale nie podoba mi się sposób, w jaki on to demonstrował. Moim zdaniem nadał tej idei skrajną formę. Kiedy ktoś, siedząc na gorącym krześle, nic nie robił, Fritz [...] przeganiał tę osobę lub robił coś równie dramatycznego, co zwykle odnosiło pożądanego efekt, ale było według mnie zbyt destrukcyjne.

(Gaines, 1979, s. 179)

I w tej kwestii wielu broniło Perlsa, twierdząc, że bywał źle rozumiany. Barry Stevens zwraca uwagę na rolę drugiej strony w transakcji: „Ludzie, którzy myślą, że Fritz jest okrutny, w ten właśnie sposób chcą go widzieć” (Gaines, 1979, s. 307). Z kolei John Stevens,

<sup>37</sup> Schutz, autor *Joy* (Radości) (1967) i jeden z twórców ruchu spotkań grupowych, był trenerem rezydującym w Esalen w tym samym czasie co Perls; wiele osób wspomina zaciętą rywalizację między Schutzem a Perlsem w tamtym okresie.

autor *Awareness* (Świadomości) (1989) oraz Rollo May, psychoterapeuta egzystencjalny i autor wielu książek, podkreślają, jak profesjonalnie Perls wykorzystywał metodę konfrontacji. Virginia Satir, głośna terapeutka rodzin, która współpracowała i przyjaźniła się z Perlsem w latach sześćdziesiątych, tak w skrócie ujmuje ową kontrowersyjną kwestię: „Ten człowiek miał wiele twarzy. Często powtarzałam, że gdy Fritz «gestaltował», był po prostu wspaniały. Ale kiedy «Fritzował», potrafił zachowywać się jak ostatni drań” (Gaines, 1979, s. 267).

W związku z powyższym, Masson zdaje się mieć rację, kiedy twierdzi, że Perls potrafił sprawiać ludziom ból. Jednak nie przedstawia pełnego, wieloaspektowego portretu Perlsa, który jako terapeuta zachowywał się w sposób ogromnie zróżnicowany – potrafił być także wyjątkowo uprzejmy, wrażliwy, pomocny i wesoły, taktownie zabawny i nadzwyczaj spostrzegawczy oraz pełen szacunku i zainteresowania dla bieżącej sytuacji, co doskonale obrazują opisy jego pokazów i, mamy nadzieję, nasze omówienie wkładu Perlsa w praktykę, zamieszczone w rozdziale trzecim. Wielu klientów mówiło o jego wyjątkowej umiejętności docierania do danej osoby i niesienia jej pomocy:

Czułam, że jest całkowicie godny zaufania i absolutnie genialny jako terapeuta.

(Sam Keen, w: Gaines, 1979, s. 288)

Fritza cechowała nadzwyczajna spostrzegawczość, bezpośredniość, prostota i skupienie.

(Erving Polster, 1992)

Był jedną z pierwszych osób w moim życiu, z którymi mogłam się po prostu bawić, całkowicie, bez żadnych schematów myślowych. Pograżaliśmy się w pantomimie albo w przestrzeniach teatru i stawaliśmy się razem niedorzeczni [...]. Fritz miał rację, kiedy po raz pierwszy zajęłam się ruchem z grupą innych ludzi. Byłam bardzo niepewna, bo



nie miałam na ten temat żadnej teorii; nie miałam wykształcenia w tym względzie [...]. A Fritz dodawał mi odwagi. Był dla mnie ogromnym wsparciem.

(Gabrielle Roth, w: Gaines, 1979, s. 262–263)

Wielu współczesnych terapeutów Gestalt uważa styl konfrontacyjny, kojarzony niekiedy z Perlssem i jego naśladowcami z lat sześćdziesiątych, za metodę stosunkowo ograniczoną. Oczywiście nie był to jedyny styl terapeutyczny stosowany przez Perlsa. Praktykowany dzisiaj Gestalt obejmuje dialog, indywidualizację, wsparcie i twórczą konfrontację bazującą na Gestaltowskich zasadach fenomenologicznej świadomości i teorii pola. Niezwykle elastycznie dopasowuje się do wszelkich zmian w szeroko pojętym środowisku psychoterapeutycznym (Yontef, 1991; Clarkson, 1991b).

Masson (1989) utrzymuje, że Perls zdecydowanie uważał siebie za guru, nawet odpowiednio kształtował w tym względzie swój wygląd: miał długą, białą brodę i takie same włosy, nosił koraliki, sandały i powłóczyste szaty. Perls rzeczywiście tak się nosił w okresie Esalen i podczas krótkiego pobytu nad jeziorem Cowichan, ale w tamtym czasie niekoniecznie był to wygląd guru. W długie szaty i koraliki stroili się całe pokolenia hippisów i dzieci-kwiatów. W istocie przez większą część swojego zawodowego życia Perls wyglądał całkiem inaczej: zdjęcia robione w Niemczech i Południowej Afryce pokazują o wiele bardziej konserwatywnie prezentującego się psychoanalityka. Jednak nie tylko Masson uważa, że pod koniec lat sześćdziesiątych Perls wyglądał niczym guru; również Simkin zwraca na coś takiego uwagę<sup>38</sup>.

Wielu zgodnie krytykuje zarozumiałstwo Perlsa. Yontef (1991) zauważa, że Perls oraz terapeuci naśladowający jego teatralny styl

<sup>38</sup> Zarówno Masson, jak i Simkin zdają się używać słowa „guru” w jego stosunkowo negatywnym, ograniczonym znaczeniu, przerobionym na modłę zachodnią. Pierwotnie słowo to nie było zniewagą – określało cieszącego się szacunkiem przywódcę duchowego (Albery, 1992).

często stawiali raczej na swoją charyzmę niż na fenomenologiczne skupienie i dialog. Phillip Reif z Uniwersytetu w Pensylwanii oraz Sol Kurt twierdzą, że Perls cierpiał zarówno na egomanię, jak i megalomanię (w: Gaines, 1979). Erving Polster (1992) powiedział: „Moim zdaniem poglądy Fritza od zawsze przyćmiewały terapię Gestalt i przez te wszystkie lata było niezwykle trudno wydostać się spod wpływu jego osobowości i zająć nowymi pojęciami, do których powstania sam się przecież przyczynił”.

Jednak żadne z powyższych świadectw nawet nie zbliżyło się do punktu, do którego Masson (1989) niespodziewanie przeskakuje pod koniec swojej oceny Perlsa: „Perls zupełnie otwarcie przypisywał sobie wszystkie przywileje i moce sprawcze tradycyjnego guru [...]. Wszyscy guru [...] są tylko o krok od Jonestown” (s. 257). Dodajmy, że sekta Jima Jonesa z Jonestown była jedyna w swoim rodzaju i działała w tajemnicy. W roku 1978 Jones zarobił 5–10 milionów dolarów. Zlecił też zabójstwo pewnego amerykańskiego kongresmena, a później zaplanował masowe samobójstwo około 900 członków swej grupy. Sam również odebrał sobie wtedy życie. Porównywanie Perlsa do Jonesa to naszym zdaniem nonsens. Jakikolwiek byłby jego przewinienia – a jest ich wiele – i jakkolwiek byłby jego styl pracy, nie możemy zapominać, że Perls to jeden z pierwszych psychoterapeutów, którzy zezwolili na filmowanie swoich sesji. Jego praca, w stopniu większym niż w przypadku jakiegokolwiek innego psychoterapeuty (z wyjątkiem Rogersa), była dostępna szerokiej publiczności. Nagłe skojarzenie osoby i działalności Fritza Perlsa z przejmującą masakrą w Jonestown, mające wesprzeć argumentację Massona, w istocie pomniejsza jej zasadność.

Jak wykazemy w dalszej części rozdziału, Kovel i Masson nie byli, niestety, odosobnieni w czynieniu zarzutów, w świetle których Gestalt staje się niemalże nierozpoznawalny dla współczesnych teoretyków i praktyków tego podejścia. Dlaczego Gestalt został tak uproszczony i strywializowany? Dlaczego spotykał się z taką ilością krytyki? Wspomnialiśmy już, że sam Perls przyczynił się do powstania przeinaczeń nie tylko w stosunku do terapii Gestalt, ale nawet



w kwestii własnych dokonań teoretycznych. Teraz spróbujemy dokładniej określić, w jaki sposób doprowadził on do zaistniałych uproszczeń i nieporozumień.

## Dublin i błędne utożsamianie terapii Gestalt z „Perlsizmem”

Dublin (1977, s. 141) wyraźnie odróżnia terapię Gestalt od tak zwanego „Perlsizmu”. Mianem Perlsizmu określa podejście, które nie jest **ani** terapią Gestalt, **ani** egzystencjalną terapią Gestalt, lecz raczej szczególną formą „biologiczno-hedonistycznego egzystencjalizmu Fritza Perlsa” (Clarkson, 1991c). Dublin zaznacza, że istnieje wiele cech kojarzonych z teoretyczną i praktyczną działalnością Perlsa w latach sześćdziesiątych, które nie są **typowe** dla terapii Gestalt. Jego głos jest niezwykle istotny, bowiem wielu ludzi (w tym Masson, a w mniejszym stopniu również Kovel) błędnie utożsamia Perlsizm z terapią Gestalt. Osoby te opisują i oceniają pracę Perlsa w takiej formie, w jakiej doświadczyły jej podczas warsztatów lub poprzez opublikowane zapisy sesji, zakładając przy tym, że oto właśnie zajmują się terapią Gestalt. Tak nie jest. Mamy nadzieję, że rozdziały czwarty i piąty w pełni ukazują, że od samego początku w duchu terapii Gestalt pracowali także inni godni uwagi przedstawiciele, a od śmierci Perlsa przed ponad dwudziestoma laty terapia Gestalt rozwinęła się i zmieniła, stając się radykalnie różna od terapii kojarzonej z jego pokazowymi warsztatami. Niestety, oznacza to, że wiele popularnych podsumowań „terapii Gestalt” (np. Kovel, 1976; Brown, Pedder, 1991) jest mylących i w pewnym względzie sprowadza się do opisów Perlsizmu, mając niewiele wspólnego z rzetelną oceną terapii Gestalt.

Aspekty Perlsizmu, które zdaniem Dublina są nieodłącznymi cechami terapii Gestalt, to przede wszystkim krytykowane już elementy działalności Perlsa, w tym między innymi:

- 1) postawa antyintelektualna,
- 2) postrzeganie dojrzałości jako skrajnie hedonistycznej izolacji, w formie przedstawianej w „modlitwie Gestalt”,
- 3) mało pomocna postawa Perlsa jako terapeuty.

Kolejno ocenimy merytoryczną stronę każdego z powyższych zarzutów.

## Antyintelektualna postawa Perlsa

Zdaniem Dublina, Perls nie tylko umniejszał i bagatelizował znaczenie procesów intelektualnych, ale nawet zakazywał ich w swojej odmianie terapii Gestalt, określając je mianem „umysłowego pieprzenia”. To prawda, że Perls w taki właśnie sposób opisywał intelektualizację, racjonalizację i większość dyskusji teoretycznych. Posuwał się nawet dalej, uznając wszelkie rozmowy towarzyskie i wymianę uprzejmych frazesów za „bzdety”, racjonalizację i objaśnianie za „kompletne bzdury”, a zaawansowane dyskusje intelektualne i teoretyzowanie (takie jak choćby jego własne na temat terapii) za „skończone brednie” (Perls, 1969b; 1970). Wielu (Corey, 1991; Roth, 1987) podpisuje się pod krytyką Dublina, dotyczącą antyintelektualnej postawy Fritza Perlsa (a tym samym terapii Gestalt). Zarzut ten podsycił brak osiągnięć naukowych Perlsa (Wysong, Rosenfeld, 1982, s. 12, 15; Dublin, 1977, s. 133, 141; Yontef, 1982, s. 23) i jego niechęć do establishmentu akademickiego, a w ostatnich latach życia również zjadliwa dezaprobata wobec jakichkolwiek wysiłków intelektualnych<sup>39</sup>.

<sup>39</sup> Yontef (1982) pisał, że „styl Perlsa był często nienaukowy i arogancki. Jego znajomość psychologii Gestalt pozostawała raczej ograniczona. Popularne, nieco banalne stwierdzenia, które padły z jego ust, wielu uznawało za reprezentatywne dla terapii Gestalt. Taki styl był sprzeczny z postawą jakiegokolwiek dobrego naukowca, w tym z ostrożnym, naukowym podejściem klasycznych gestaltystów. Co więcej, pozbawione skrupulatnych definicji i stosownej całościowej perspektywy stwierdzenia sprawiały niekiedy wrażenie nie tylko sprzecznych z psychologią Gestalt, ale wręcz wzajemnie się wykluczających”.



Choć w obliczu dowodów w postaci słów samego Perlsa oraz innych świadectw, uważamy zarzut antyintelektualizmu za zasadny, rzecz należałoby rozpatrzyć w nieco szerszym kontekście.

Perls przyjął ową demonstracyjnie antyintelektualną postawę dopiero w latach sześćdziesiątych – we wcześniejszym okresie zawodowej kariery nie szczędził wysiłku i energii, chcąc także mieć swój intelektualny udział w rozwoju psychoterapii. Na przykład wraz z Laurą przygotował kiedyś naukowy referat, który wygłosił na Międzynarodowej Konferencji Psychoanalitycznej w roku 1936, pokonując długą drogę z Południowej Afryki do Europy, by wziąć udział w debacie *par excellence* intelektualnej. We współpracy z Laurą napisał na początku lat czterdziestych książkę zatytułowaną *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a), którą z perspektywy czasu można uznać za wstępny zarys podejścia Gestalt i którą Yontef (1992b) określa mianem „oczywistej, choć jeszcze źle zorganizowanej wersji teorii pola” (s. 102). Pod koniec lat czterdziestych Perls przygotował i przedstawił kilka referatów (1979, wygłoszone w 1946–1947; 1948) na forum cieszących się największym szacunkiem stowarzyszeń naukowych w Nowym Jorku: w Instytucie Williama Alansona White’a oraz w Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju Psychoterapii. Szczególnie *Theory and Technique of Personality Integration* (Teoria i praktyka integracji osobowości) (1948) jest klarowną, przemyślaną i wewnętrznie spójną prezentacją jego poglądów, wzbogaconą o trafne przykłady z praktyki klinicznej. Wymienione referaty w przekonujący sposób dowodzą słuszności poglądu, iż filozofia bądź teoretyczna postawa psychoterapeuty będzie zawsze przenikać jego praktyczną działalność. Perls pisał i wygłaszał referaty przez całe swoje życie (1978a; 1978b; 1970), przy czym wiele z nich nadal nie zostało opublikowanych (Joe Wysong, 1992).

Perls był również współautorem *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973), której drugi tom stanowi istotny traktat poświęcony teorii terapii Gestalt. Choć styl, w jakim ów tom został napisany sugeruje, że to Goodman wywarł największy wpływ na jego ostateczny kształt, From (w: Wysong, Rosenfeld, 1982) twierdzi, że

Perls napisał pierwszy rękopis omawianego dzieła. Porównując *Gestalt Therapy* (1951) z *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a) oraz *Theory and Technique of Personality Integration* (1948), można stwierdzić, że Perls był rzeczywiście autorem wielu pojęć i przykładów, które pojawiły się w książce pisanej wraz z przyjaciółmi – nawet jeśli faktycznie miały one jedynie szkicową formę.

Nawet w latach sześćdziesiątych, kiedy Perls zaczął wyśmiewać intelektualizowanie i teoretyczne dyskusje, nadal wygłaszał krótkie wykłady, ilustrujące i wyjaśniające jego pokazy – niekiedy stroił wówczas żarty z samego siebie. Kiedy spostrzegł, że niektórzy powielają jego techniki, nie znając lub nie rozumiejąc teorii Gestalt, otwarcie skrytykował gotowe formy terapii jako nadmiernie uproszczone i nierozważne (Perls, 1969b).

Przyglądając się postawie Perlsa, nie można zapomnieć o celach i szerszym kontekście jego antyintelektualnych ataków. W wielu przypadkach psychoanaliza stała się nieelastyczna (Yontef, 1991), a w odczuciu Perlsa także jałowa i przeteoretyzowana. Perls chciał szokować ludzi i w ten sposób przekonywać ich do swojego punktu widzenia; chciał, by zrozumieli, że uzdrowienie następuje w efekcie pełnego, bezpośredniego kontaktu międzyludzkiego, a nie na drodze uczonych, teoretycznych rozpraw. Zdaniem Ervinga Polstera (1989), Perls posiadał szczególnie talent wymyślania haseł, które kwestionowały zwyczajowe ludzkie postrzeganie, i często z tego daru korzystał. Kiedy wołał „Postradaj zmysły i pójdz po rozum do głowy”, chciał oczywiście osłabić w pacjentach nadmierną skłonność do rozumowania. Ale nigdy nie próbował naśmiewać się z inteligencji: sam był bez wątpienia bardzo inteligentnym człowiekiem i wysoko cenił tę cechę u innych.

Kwestionowanie przez Perlsa zasług środowisk akademickich wywołało zbyt silną reakcję i doprowadziło do kolejnej nierównowagi. Przez dziesięć lat po śmierci Fritza terapeuci Gestalt – z kilkoma godnymi uwagi wyjątkami – nie byli zbyt entuzjastycznie nastawieni do pisania i wnosili stosunkowo niewielki wkład teoretyczny w dalszy rozwój terapii (Yontef, 1991). Perls chciał tylko skorygować



przeintelektualizowaną psychoanalizę. Jednak nacisk, jaki w latach sześćdziesiątych zaczął kłaść na znaczenie ciała i uczuć, dając im wyraźne pierwszeństwo przed umysłem, nie zgadzał się z wprowadzonymi wcześniej innowacjami teoretycznymi, to znaczy z holizmem psychoterapii Gestalt, który podkreślał niepodzielność i jedność pola organizm-środowisko. Patrząc na pole z dowolnej perspektywy, nie można oddzielać namiętności serca i ciała od umysłu, nie porzucając stanowiska holistycznego (Clarkson, 1988; 1991b). Współczesna terapia Gestalt powraca do pełnej szacunku postawy wobec myślenia, teoretycznej i intelektualnej kreatywności, a przy tym jest świadoma znaczenia zmysłowej i emocjonalnej ekspresywności.

### Pogląd Perlsa na dojrzałość jako autonomię

Perls (1969b; 1976; 1969 przedmowa w: Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) definiuje dojrzałość jako nieprzerwany proces wykraczania poza wsparcie ze strony środowiska i rozwijanie własnej autonomii, przy równoczesnym redukowaniu wszelkich zależności. Dublin (1977) twierdzi, że taka definicja dojrzałości sugeruje straszne osamotnienie, które jego zdaniem zostało najpełniej wyrażone w „modlitwie Gestalt”:

Ja robię swoje, a ty robisz swoje.

Nie jestem na tym świecie po to, by spełniać twoje oczekiwania,

A ty nie jesteś na tym świecie, by spełniać moje.

Ty jesteś ty, a ja jestem ja.

I jeśli przypadkiem natrafimy na siebie **to wspinał się**.

Jeśli nie, **to nic nie można na to poradzić**.

(Perls, 1969b, s. 4, w: Dublin, 1977, wyróżnienie Dublina)

Dublin cytuję radykalnie zmienioną przez Tubbsa „modlitwę” Perlsa, przypominając o społecznych współzależnościach, które stanowią nieodłączny element każdego rodzaju podejścia Gestalt (z wyjątkiem skrajnego stylu „późno-Perlsowskiego”):

Jeśli ja robię swoje i Ty robisz swoje,

Stajemy wobec niebezpieczeństwa utraty siebie nawzajem

I nas samych.

Ja nie jestem na świecie po to, by spełniać Twoje oczekiwania;

Ale jestem na świecie, aby Cię utwierdzać

W twym niepowtarzalnym ludzkim istnieniu,

I być utwierdzanym przez Ciebie.

Jesteśmy w pełni sobą tylko wobec siebie nawzajem;

Ja oddzielone od Ty

Rozpada się.

Nie znajduję Cię przez przypadek;

Poprzez aktywne poszukiwanie docieram do Ciebie.

Zamiast biernie czekać, co mi się przydarzy,

Mogę świadomie kształtować zdarzenia.

Muszę zacząć od siebie, to prawda;

Ale nie wolno mi na sobie poprzestawać.

Prawda zaczyna się od DWOJE.

(Tubbs, 1972, w: Dublin, 1977, s. 142, przeł. M. Maj-Nęcka)

W swojej „modlitwie” Perls chciał w zwięzły sposób rzucić wyzwanie ludzkiemu zakłamaniu i nieautentyczności. Po raz pierwszy przedstawił ją wówczas, gdy wielu przedstawicieli pokrewnych profesji przyjeżdżało do Esalen, by szkolić się pod jego kierunkiem. Uważał, że niektórzy z nich oszukiwali samych siebie, wierząc, iż wszystko, co robią, czynią z myślą o pacjencie. Perls chciał wytrącić ich z takiego samozadowolenia i sprawić, by dokładniej przyjrzeni się motywom swojego działania i skoncentrowali na własnym rozwoju, a nie na udawanym „altruizmie” (Miller, 1989). „Modlitwa” była jego kolejnym rozbudowanym aforyzmem, który zwracał uwagę na coś ważnego, ale też niestety nadmiernie upraszczał rzeczywistość. Zaczęto traktować „modlitwę” jako wyraz nieczułej krańcowości Perlsa, przedstawiającego indywidualizm i odpowiedzialność za siebie jako wartość nadrzędną w stosunku do odpowiedzialności za siebie-i-innych-w-społeczności (Clarkson, 1991c).



Wielu teoretyków i praktyków Gestalt przerażała nałogowa wręcz niezależność i odizolowanie, eksponowane przez Perlsa w „modlitwie” i przejawiające się także w innych aspektach jego późniejszej działalności. Na przykład Wheeler (1991) zarzucał Perlsowi ciągle niedoceniające zjawisk interpersonalnych, w porównaniu z autonomicznością, co tak wyraźnie przejawiało się w jego książkach (zwłaszcza tych wydanych już pośmiertnie).

Zdaniem Laury Perls „modlitwa” była dokładnym przeciwieństwem tego, co ona sama (jako współtwórczyni) określała mianem terapii Gestalt:

Jego ideałem była niezależność i samowystarczalność. Ale to infantylne twierdzić, tak jak zrobił to w „modlitwie Gestalt”, że „Ja robię swoje” albo „Należę tylko do siebie”, ponieważ tylko nastolatki wracają do domu, zrzucają brudne ubrania, ubierają się w czyste i wychodzą, zakładając, że matka wszystkim się zajmie. Mówienie o ponoszeniu całkowitej odpowiedzialności za swoje życie jest przejawem arogancji: życie jednostki jest zawsze powiązane z życiem innych ludzi; lekceważenie tej prawidłowości oznacza lekceważenie kontaktu. Myślę, że Fritz to właśnie robił.

(w: Gaines, 1979, s. 12)

Podczas gdy Fritz podkreślał „konfrontacyjną” stronę kontaktu granicznego, Laura kładła szczególny nacisk na aspekt wsparcia. Na przykład radziła mi, bym nie wyciągał ręki, jeśli nie czuję, że mam wsparcia pod dostatkiem.

(Serlin, 1992)

Podkreślanie autonomii w miejsce współdziałania, jako oznaki dojrzałości, charakterystyczne dla Perlsa w późniejszym okresie jego działalności, było sprzeczne nie tylko z poglądami współtwórców i głównych teoretyków Gestalt z przełomu lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, ale również z niektórymi z jego własnych przekonań. Na przykład Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) kilkakrotnie

zwracają uwagę na wzajemne współzależności społeczne jako nieodłączny element zdrowej i dojrzałej natury ludzkiej:

Prawdziwa, społeczna natura organizmu i formującej się osobowości – zależność, komunikacja, naśladowanie, uczenie się i wychowywanie, wybory miłosne i przyjaźnie, namiętności sympatii i antypatii, wzajemna pomoc i nieunikniona rywalizacja – wszystko to jest niezmiennie konserwatywne, możliwe do wyparcia, lecz niemożliwe do usunięcia. I nie ma sensu myśleć, że organizm cechują tendencje „antyspołeczne” w powyżej sugerowanym znaczeniu, czyli przeciwstawne własnej społecznej naturze, ponieważ byłoby to zachowywanie wewnętrznej sprzeczności, do czego nie dochodzi. Mamy do czynienia raczej z trudnościami indywidualnego rozwoju, dorastania i poznawania swojej prawdziwej natury.

(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 386)

W czasie dwudziestu pięciu lat pisania i przemawiania Perls kładł nacisk zarówno na skrajny indywidualizm, jak i na potrzebę współzależności. W ciągu tych wszystkich lat często sam sobie przeczył, nie tylko w omawianych powyżej kwestiach. Czasem opowiadał się za jedną krańcowością, a czasem za drugą. Istotą Gestaltowskiego rozumienia skrajności jest postrzeganie ich jako współlistniejących aspektów całości, które wzajemnie się definiują i wyznaczają:

W ten sposób całość przejawia się w każdym najmniejszym fragmencie. To, że w różnym czasie rozmaicie postrzegamy różne aspekty całości, po prostu leży w jej naturze. Owa prawidłowość nie neguje wewnętrznej niepodzielności zjawiska całości. Nie wyklucza też łączenia skrajnych przeciwieństw. Jeśli wyrazi się coś w całości, przeciwieństwo również zaczyna być prawdą [...]. Jest to część wyobrażenia przeciwieństw, przechodzących jedno w drugie we wzajemnej apoteozie. Zarówno Jung [1968], jak i Perls określają powyższe zjawisko mianem „enantiodromii”. W teorii chaosu jest ono znane jako efekt „przekoziołkowania”, zaś w Gestalcie poznajemy je w związku z paradoksalną teorią zmiany.

(Clarkson, 1991c, s. 28)



### Czy Perls jako terapeuta był „mało pomocny”?

Definicja dojrzałości (rozumianej jako wykraczanie poza wsparcie środowiska i nabywanie autonomii lub samowystarczalności) miała dla terapeutycznej działalności Perlsa w latach sześćdziesiątych spore znaczenie. Według Dublina (1977) „Perlsowski” styl terapeuty, który postrzega dojrzałość w opisywany powyżej sposób, jest „całkowicie i konsekwentnie niepomocny” (s. 143). W rozdziale trzecim (s. 165) opisałyśmy i wyjaśniłyśmy pogląd Perlsa głoszący, iż **jednym** z najważniejszych zadań terapeuty jest udaremnianie wysiłków klienta, próbującego nakłonić terapeutę do dostarczenia mu środowiskowego wsparcia, którego bardzo pragnie. Dublin nie przeczy, że niekiedy terapeuta musi wywoływać frustrację, ale zauważa, że Perls nie tylko frustrował, ale czynił to w sposób radykalny, a wręcz ekstremalny, nie odpowiadając na pytania i nie starając się w żaden sposób „pomóc” klientowi.

Naszym zdaniem jest to przesada, bowiem jak Perls sam zawsze podkreślał, terapeuta powinien stosować **zarówno** wsparcie, **jak i** zabiegi frustracyjne. To prawda, że zapisy jego pracy wyraźnie ukazują, iż w wielu sytuacjach Perls zachowywał się w sposób skrajnie prowokacyjny. Niekiedy wydaje się jednak, że ów rozmyślny brak wsparcia pozwalał klientowi odnaleźć właśnie twórczą witalność. W innych przypadkach mało pomocny styl Perlsa stawał się tak ekstremalny, że można było odnieść wrażenie, iż Perls drwi z klienta w sposób wręcz obraźliwy. Jednak dokumenty z sesji zawierają również wiele przykładów świadczących o niezwykle cierpliwości Perlsa (np. praca z May i murem, przedstawiona w rozdziale trzecim: Perls, 1969b) oraz taktownym, troskliwym wsparciu, jakiego udzielał klientom (np. praca z Jean, również przedstawiona w rozdziale trzecim: Perls, 1969b). Uczestnicy jego warsztatów opowiadali, jak uprzejmy i czuły czasem bywał oraz jak wywoływane przezeń frustracje oraz aranżowane konfrontacje okazywały się niekiedy wyjątkowo pomocne. Polster (1992) zauważa, że znaczna część materiału wybranego

na potrzeby filmów i książek pokazuje jedynie barwne, dramatyczne konfrontacje, podczas gdy nawet w latach sześćdziesiątych miało miejsce wiele interakcji, w których klienci odczuwali wsparcie i zrozumienie ze strony Perlsa.

### Perls w opinii Yaloma

Yalom (profesor psychiatrii Akademii Medycznej w Stanford) jest autorem trzech miarodajnych pozycji: *Existential Psychotherapy* (Psychoterapia egzystencjalna) (1980), *Theory and Practice of Group Psychotherapy* (Teoria i praktyka psychoterapii grupowej) (1985) oraz *Kat miłości i inne opowieści psychoterapeutyczne dla wszystkich, którzy kiedykolwiek brali udział w terapii po którejkolwiek ze stron* (1989/2000). Yalom jest również współautorem szczegółowego i obszernego omówienia badawczego różnych podejść w psychoterapii grupowej (Lieberman, Yalom, Miles, 1973).

Opinia Yaloma na temat wkładu Perlsa w terapię egzystencjalną (1980) oraz grupową (1985) jest ogólnie przychylna i wskazuje na doskonałe zrozumienie istoty terapii Gestalt oraz złożoności i głębi związanych z nią pojęć teoretycznych. Yalom zauważył, że teoria i praktyka terapii Gestalt są często poważnie przeinaczane i w związku z tym zadał niezwykle istotne pytanie: „Jak to możliwe, że tak wiele osób myli istotę podejścia Gestalt z jego metodami?”. Za chwilę tak oto odpowiada na swoje pytanie: „Kamień węgielny pod omawiany błąd położył niechcący sam twórca terapii Gestalt, którego twórcza wirtuozeria techniczna do tego stopnia współgrała z talentem showmana, że wiele mylnie brało formę za treść” (Yalom, 1985, s. 447).

### Podejście Yaloma i Perlsa do zagadnień wsparcia i odpowiedzialności

Yalom (1980) omawia stanowisko Perlsa w sprawie konfrontowania klienta z koniecznością ponoszenia odpowiedzialności za siebie



i w zasadniczo pozytywnym tonie opisuje jego wkład w powyższą dyskusję, wykazując o wiele większe zrozumienie dla egzystencjalnej postawy Perlsa niż pozostali komentatorzy:

Żaden ze zwolenników aktywnego stylu terapeutycznego w kwestii odpowiedzialności nie był bardziej zdecydowany i pomysłowy niż Fritz Perls. Podejście Perlsa opiera się na założeniu, że skłonność do unikania odpowiedzialności powinna być jak najszybciej dostrzegana i zwalczana. (Yalom, 1980, s. 246)

Takie podejście do symptomów – czyli prośenie pacjenta o przedstawienie, nawet przesadne, danego symptomu – jest często skutecznym sposobem uświadomienia mu problemu odpowiedzialności [...]. Wiele terapeutów zaczęło w tym samym czasie stosować powyższą technikę, choć może nie wypracowali jej bezpośrednio w odniesieniu do kwestii odpowiedzialności. Na przykład Victor Frankl [...], Don Jackson, Jay Haley, Milton Erickson i Paul Watzlawick pisali o tej samej metodzie, określając ją mianem „przepisywania symptomów”.

(Yalom, 1980, s. 247–248)

Wyraziwszy swoje uznanie dla dokonań i odkryć Perlsa dotyczących zjawiska odpowiedzialności, Yalom krytykuje go następnie za sposób, w jaki zwyczajowo rozpoczynał w latach sześćdziesiątych swoje warsztaty:

Dlatego też jeśli chcesz zwariować, popełnić samobójstwo, udoskonalić się i nakręcić albo doświadczyć czegoś, co zmieni twoje życie, decyzja należy do ciebie. Ja robię swoje, a ty swoje. Jeśli ktoś nie chce ponosić za to odpowiedzialności, proszę, by zrezygnował z seminarium. Przyszliście tu z własnej woli. Nie wiem, na ile jesteście dorośli, ale istotą dorosłości jest zdolność brania za siebie odpowiedzialności – za swoje myśli, uczucia i tak dalej. (Perls, w: Yalom, 1980, s. 250)

W odniesieniu do powyższego fragmentu stanowisko Yaloma przypomina stanowisko Dublina: jego zdaniem cytowane słowa są wyrazem

niezwykle surowego podejścia do osobistej odpowiedzialności klienta, podejścia, które – jak uważa – powinno być łagodniejsze.

Naszym zdaniem Yalom i Dublin mają wystarczające powody, by krytykować Perlsa za uchylanie się od jakiejkolwiek odpowiedzialności za klientów w cytowanych przykładach; uważamy, że terapeutę powinien cechować pewien rodzaj zawodowej empatii. Choć oczywiście nie można odbierać jednostce możliwości odpowiadania za własne życie, należy pamiętać, że w praktyce na początku terapii wielu klientów odczuwa różnego rodzaju zaburzenia i w konsekwencji nie jest w stanie lub nie chce brać całkowitej odpowiedzialności za proces leczenia. Od momentu powstania terapii Gestalt aż do dnia dzisiejszego pisano wielokrotnie o szczególnej odpowiedzialności terapeuty (Laura Perls, 1992; Yontef, 1980; Hycner, 1985; Jacobs, 1989; Clarkson, 1989; 1991b; itd.). Przykładem profesjonalizmu w tej mierze może być stosowane nie tylko przez terapeutów Gestalt, ale i przez praktykujących inne metody, spisywanie umowy „o braku złych zamiarów” (Shearman, 1993), zwłaszcza z silnie zestresowanym lub przejawiającym nastroje samobójcze klientem, w której ten zobowiązuje się, że w określonym czasie postara się nie zwariować, ani też nie wyrządzi żadnej krzywdy sobie czy komuś innemu. W ten sposób można znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo ewentualnego niebezpieczeństwa. Podczas profesjonalnych kursów psychoterapii Gestalt nie doświadcza się obecnie niczego, co przypominałoby nieodpowiedzialną postawę Perlsa wobec osób szkolących się pod jego kierunkiem. W ramach solidnych szkoleń Gestalt kandydaci na terapeutów zawsze biorą udział we własnej terapii, dzięki czemu mogą poznać siebie, co w zawodzie psychoterapeuty jest koniecznym warunkiem późniejszej dobrze i odpowiedzialnie wykonywanej pracy.

### Perls i zredukowanie terapii Gestalt do technik gestaltowskich

Bardzo często terapia Gestalt jest mylnie postrzegana jako zbiór technik lub odpowiednio ustrukturyowanych ćwiczeń, takich jak



odgrywanie ról, praca na dwóch krzesłach lub trening świadomości. Ów upraszczający stosunek przejawia się między innymi w takich stwierdzeniach: „Używam podejścia Gestalt, kiedy pracuję ze snami”, „W swojej praktyce wykorzystuję pewne elementy terapii Gestalt” itd. Nawet Yalom, który – jak już wspominaliśmy – bardzo dobrze rozumiał istotę podejścia Gestalt, od czasu do czasu sprowadzał wszystko do zbioru określonych technik, na przykład wtedy, gdy pisze o wysyłaniu pacjentów na „weekend ze skutecznymi i [...] rozbudzającymi uczucia technikami Gestalt” (1980, s. 307), jak gdyby w ten właśnie sposób można było doświadczyć skuteczności tego rodzaju terapii.

A przecież terapia Gestalt nie polega na stosowaniu odpowiednich technik lub sztuczek: jest procesem bazującym na eksperymentowaniu, tworzeniu, uczestnictwie w dialogu i pracy ze świadomością. Zdaniem Resnicka prawdziwy gestaltysta wcale by się nie zmartwił, gdyby okazało się, że żadna z dotychczas stosowanych technik nie może być już wykorzystywana. „Terapia Gestalt łączy w swej istocie elementy holistyczne, fenomenologiczne, egzystencjalne, humanistyczne i dialogiczne, które aktywizują się i rozwijają, ograniczane jedynie doświadczeniem i kreatywnością terapeuty” (Resnick, 1984, s. 19).

W jakim stopniu, o ile w ogóle, Perls przyczynił się do zaistniałego nieporozumienia? Sam twierdził, że nigdy nie stosował technik dla nich samych (szczegółowe omówienie tego zagadnienia znajduje się na s. 148–150). W swych najlepszych latach na bieżąco wymyślał nowe eksperymenty, chcąc zrozumieć i wyjaśnić zaburzenia świadomości, które zauważał podczas dialogu z konkretnym klientem. „Choć można było czasem odnieść wrażenie, że chwytą się podobnych metod, w rzeczywistości zawsze miały one swój niepowtarzalny wymiar, co zapisy z sesji nie w pełni oddają. Perls zawsze szukał ożywczej świeżości” (Polster, 1992). Na różne, ciągle nowe sposoby rzucał ludziom wyzwania, zmuszał do wysiłku i dawał sposobność rozwoju. W rozdziale trzecim staramy się opisać spontaniczną elegancję i oryginalność, z którą Perls często przekształcał

rozwijający się kontakt z klientem<sup>40</sup>. Sposób pracy Perlsa w jego najlepszych latach jest zupełnym przeciwieństwem wymuszonego stosowania tak zwanych „technik Gestalt” (np. rutynowego lub pozbawionego wyobraźni wykorzystania pracy na dwóch krzesłach w sytuacji, gdy nie ma niekompletnego gestaltu, który wymagałby domknięcia w ten właśnie sposób).

Tworzone przez Perlsa eksperymenty były często bardzo efektywne, a niekiedy wręcz dramatyczne. Wiele osób bezpośrednio kopiowało co prostsze lub częściej pojawiające się elementy jego pracy, robiąc to bez zrozumienia. **Naśladowanie** pracy Perlsa oraz **imitowanie** jego stylu sprowadzało się zwykle do stosowania określonych technik i tanich sztuczek; w taki oto sposób zaczęto coraz częściej postrzegać terapię Gestalt jako jedynie zbiór odpowiednio skonstruowanych ćwiczeń (zob. powyżej).

W swej późniejszej książce Yalom (1985) dowodzi, że doskonale rozumie mechanizm powszechnego błędu, w efekcie którego osiągnięcia Perlsa zostały sprowadzone do serii mistrzowskich ćwiczeń. Jak zauważa, terapia Gestalt rozumiana jako najważniejsze źródło ustrukturalizowanych ćwiczeń była często „postrzegana przez niektórych jako szybka, gotowa do użycia, obliczona na efekt terapii, podczas gdy w rzeczywistości proponuje ona podejście oparte na najgłębszej i najtrudniejszej do przełknięcia prawdzie” (s. 447). Odwołując się do udokumentowanych sesji z klientami, a także do teoretycznych prac Perlsa, Yalom podkreśla, że „Fritz interesował się przede wszystkim problemami związanymi z egzystencją, świadomością siebie, odpowiedzialnością, zbieżnością i niepodzielnością, zarówno w odniesieniu do danej jednostki, jak i jej społecznego i materialnego otoczenia” (s. 447). Prawdziwy terapeuta Gestalt nie

<sup>40</sup> Według Yontefa (1992c) Perls co jakiś czas powieliał jednak swe twórcze rozwiązania, w konsekwencji czego stawały się one właśnie technikami, mimo jego opinii, że było inaczej, i głębokiego przeświadczenia, że jako terapeuta Gestalt reaguje zawsze w niepowtarzalny sposób na każdy kolejny moment terapii.



posługuje się technikami Perlsa ani żadnego innego terapeuty, a wręcz czuje odrazę do bezrefleksyjnego stosowania jakichkolwiek sztuczek (Clarkson, 1989).

### Sprzeczności między poglądami Perlsa i jego praktyczną działalnością

Wielu komentatorów zauważa, że w pewnych kwestiach Perls działał niekonsekwentnie, często zupełnie nie mając świadomości tego faktu. Yalom (1980) zwraca uwagę na pewien niezwykle istotny przykład takiej rozbieżności: Perls mówił klientom, by brali za siebie odpowiedzialność, ale jego styl prowadzenia terapii całkowicie przeczył jego słowom. Według Yaloma intuicja klientów podpowiadała im, że oto mają do czynienia z nader wpływowym i charyzmatycznym mędrce, który sam zechce ich poprowadzić. Chociaż woła „Bierzcie za siebie odpowiedzialność”, równocześnie przekazuje też informację niewerbalną: „Ale to ja powiem wam dokładnie, jak, kiedy i dlaczego macie to robić”. W konsekwencji klient otrzymywał w tym samym czasie dwie sprzeczne informacje – jedną bezpośrednią i drugą ukrytą. Zapisy sesji Perlsa obfitują w przykłady, w których jego nadaktywny, autorytatywny styl nie zostawiał klientowi większego wyboru i nie stwarzał prawdziwej sposobności do przejęcia odpowiedzialności za siebie w zachodzącej tu-i-teraz interakcji. Jednym z przykładów jest sesja z Elaine dotycząca pewnego snu, w którym Elaine bała się księdza, ponieważ nie kontrolowała sytuacji, w jakiej się znalazła:

Fritz: Dobrze, teraz posadź swój niepokój na krześle. Mów do swojego niepokoju [...].

Elaine: Nie możesz... Mój nie... Nie wiesz jak... Nie wiem, jak mam sobie z tobą **poradzić**.

Fritz: Dobrze. Teraz zamień się w ten niepokój, który nad tobą panuje. „Elaine, jestem twoim niepokojem. Panuję nad tobą”.

Elaine: Nie dam ci odetchnąć. (Fritz: Powiedz to jeszcze raz).

Nie dam ci odetchnąć. (Fritz: Jeszcze raz).

Nie odetchniesz ani na chwilę. (Fritz: Jeszcze raz).

Nie dam ci odetchnąć. (Fritz: Powiedz to do publiczności).

Nie dam ci odetchnąć. (Fritz: Powiedz to do kilku osób z grupy).

Nie dam ci odetchnąć. Nie dam ci odetchnąć. Nie dam ci odetchnąć.

Fritz: Jak to robisz? Co robisz, że ludzie nie mogą odetchnąć?

Elaine: Pozwalam im się niby zaangażować – w to, co mówię. (Fritz: Aha). Ale tak naprawdę to ja rządę.

Fritz: Aha. Teraz znowu odwróć się do grupy i mów do nas przez jakąś minutę. „Kocham władzę. Muszę panować nad światem, muszę panować nad sobą...”

Elaine: Kocham władzę. Muszę panować nad ludźmi. Muszę panować nad sobą. Muszę panować nad światem. Kiedy panuję nad światem, potrafię sobie z nim poradzić, ale kiedy mam nim naprawdę pokierować, już nie wiem jak to zrobić. I wtedy czuję się zagubiona, wtedy jestem...

(Perls, 1969b, s. 145)

[Poza jednym istotnym wyjątkiem, wszystkie interwencje Perlsa w powyższym fragmencie są instrukcjami. Fritz nie tylko ciągle mówi Elaine, co ma robić, np. „porozmawiaj z nim” lub „odwróć się do grupy”, ale nawet podpowiada jej, co ma mówić!]

Biorąc pod uwagę cytowany przykład oraz wiele innych dowodów, zgadzamy się z Yalomem, że Perls nigdy nie rozwiązał (a być może nawet nie dostrzegł) sprzeczności między swoim nadaktywnym, dyrektywnym stylem terapeutycznym a przekonaniem, iż terapie nie wolno przejmować odpowiedzialności za pacjenta. W przytoczonym fragmencie Perls pracuje z Elaine, by pomóc jej odzyskać siłę i władzę, którą we śnie wyprojektowała na księdza. Mając jednak nad nim przewagę, którą daje odległość i czas, zastanawiamy się, czy przypadkiem Perls sam nie dokonuje tu projekcji **własnej** nieświadomionej potrzeby kontroli.



Chcąc nieco obronić Perlsa, można by przyjąć, że powyższa sesja jest przykładem wyolbrzymiania jednej skrajności w celu uzyskania lepszego kontaktu z tym, co **jest**, a tym samym, zgodnie z paradoksalną teorią zmiany, ułatwienia zmiany. W rzeczy samej, pod koniec interakcji Elaine zajmuje się przeciwną skrajnością – swoim zagubieniem – w całkowicie zindywidualizowany sposób, którego Perls nie próbuje już kontrolować. Zdaje się, że właśnie w tym momencie okazuje osobistej przestrzeni Elaine największy szacunek:

Fritz: Co się dzieje, kiedy czujesz się zagubiona?

Elaine: (spokojnie) Ach, ruszam się wolno, w zgodzie ze sobą.

Fritz: Tak.

Elaine: Wirując... miękko... bez napięcia.

Fritz: Czy to przyjemne?

Elaine: To zupełnie inne. Tak.

Fritz: Dobrze... Więc co się stało, gdy poczułaś się zagubiona? Kiedy nie rządzisz?

Elaine: To jest... Mogę – mogę to opisać. To jest jak ruch morza, kiedy spienione fale wolno się przetaczają i – tylko – jestem częścią tego ruchu i tego wirowania, ono nie jest gwałtowne. Poruszam się wolno, zataczam koło. Obracam się, moje ciało obraca się wolno, tak jak morze – tak właśnie się czuję.

(Perls, 1969b, s. 145)

## Podsumowanie

W niniejszym rozdziale zajęliśmy się głównymi zarzutami kierowanymi pod adresem Perlsa i jego działalności. Niektóre z nich były naszym zdaniem w pełni uzasadnione, jak na przykład oskarżenia o nieetyczne zachowanie, w tym kontakty seksualne z klientami. Słusznie zarzucano też Perlsowi zbyt wysokie mniemanie o sobie i o terapii Gestalt. Z kolei pewne uwagi krytyczne (sugestie, iż Perls

sprawiał ludziom ból, niekiedy lekcewał słowne objaśnienia oraz stosował techniki i sztuczki) uznajemy za jedynie częściowo słuszne. Pozostałe oskarżenia, jak wykazałyśmy, są już stroniczne i w dodatku fałszują obraz Perlsa i jego działalności, nie uwzględniając szerszego kontekstu każdego zagadnienia. Próbowaliśmy ukazać ten kontekst przy okazji poszczególnych zarzutów, dotyczących rzekomo antyintelektualnej postawy Perlsa, jego definicji dojrzałości oraz stanowiska w kwestii wsparcia i odpowiedzialności. Na koniec odniosłyśmy się do zarzutów absolutnie bezpodstawnych i opartych naszym zdaniem na pomówieniach, czyichś przesądach lub niekompletnym zrozumieniu idei Perlsa – należą do nich oskarżenia o umniejszanie w terapii znaczenia przeszłości i brak teorii przeniesienia.

Rozdział czwarty pokazuje również, że działalność Perlsa nie jest synonimem terapii Gestalt. W kolejnym rozdziale bardziej szczegółowo zajmiemy się tym właśnie zagadnieniem, omawiając w tym celu ogólny wpływ Perlsa na dalszy rozwój terapii Gestalt oraz całej dziedziny psychoterapii i poradnictwa.



## Wpływ dokonań Fritza Perlsa

### Wprowadzenie

Niniejszy rozdział omawia wpływ dokonań Fritza Perlsa na dalszy rozwój teorii i praktyki terapii Gestalt oraz na całą dziedzinę psychoterapii i poradnictwa. Pierwszą część rozdziału stanowi ocena wpływu Perlsa na teorię i praktykę terapii Gestalt. Opisujemy w niej znaczenie Perlsa jako współtwórcy i propagatora tego podejścia, a następnie analizujemy rzeczywisty wpływ jego osoby zarówno na reputację i częstotliwość stosowania terapii Gestalt, jak i na związane z powyższym podejściem stanowisko teoretyczne, dowodząc, że w obydwu przypadkach Perls z jednej strony przyczyniał się, a z drugiej utrudniał rozwój terapii Gestalt. Kolejna część rozdziału poświęcona jest przemianom, które nastąpiły w ramach podejścia Gestalt po śmierci Perlsa w 1970 roku. Przedstawiamy kilka z wielu teoretycznych i praktycznych innowacji, próbując ocenić, czy Perls również ma w nich swój udział. W trzeciej części rozdziału przyglądamy się zjawisku przyjmowania i upowszechniania niektórych idei Perlsa w szeroko pojętej psychoterapii i poradnictwie, a także opisujemy, jak po jego śmierci teoretycy różnych metod terapeutycznych „na



nowo odkryli” niektóre z proponowanych przez niego pojęć. Wreszcie analizujemy pytania i wątpliwości, które pojawiły się przy okazji podejmowanej w niniejszej książce próby podsumowania i zwięzłego przedstawienia istoty dokonań Fritza Perlsa.

## Współtwórca i propagator terapii Gestalt

Fritz Perls jest nadal powszechnie określany mianem twórcy lub głównego pomysłodawcy terapii Gestalt (np. Nelson-Jones, 1982; Corey, 1991). Jak wykazano w rozdziale pierwszym, Perls nie był jednak jej jedynym twórcą, ale raczej obok Laury Perls i Paula Goodman – jednym z trzech jej najważniejszych współtwórców. Z kolei wszyscy wymienieni rozwijali swoje idee poprzez dyskusje z jeszcze innymi, równie zasłużonymi współautorami. Dokładne proporcje wkładu Perlsa, na tle zasług Laury Perls i Paula Goodman, są nadal tematem licznych sporów. Nie zmienia to faktu, że – słusznie czy też nie – dla szerszego grona odbiorców Perls pozostaje najlepiej znanym z trójga współtwórców terapii Gestalt.

Perls dokładał wszelkich starań, by wyrobić temu podejściu pozycję niezależnej szkoły psychoterapii, a przede wszystkim – by upowszechnić ten rodzaj terapii w Stanach Zjednoczonych i w Kanadzie. Przez kilka lat od przybycia do Ameryki prowadził wędrowny styl życia: w celu rozpropagowania własnych idei podróżował po całych Stanach Zjednoczonych. Przykładowo w roku 1950 spędził kilka miesięcy w Los Angeles, gdzie wraz z Isadorem Fromem popularyzował skupione na tu-i-teraz podejście terapeutyczne i w ramach indywidualnej terapii pracował z kilkoma klientami. Na początku lat pięćdziesiątych, razem z Isadorem Fromem i Laurą Perls, regularnie jeździł do Cleveland, szkoląc między innymi młodego Ervinga Polstera i wielu innych, którzy wkrótce stali się członkami-założycielami Instytutu Gestalt w Cleveland.

Perls długo nie zmieniał tego nomadycznego stylu życia: z Nowego Jorku przeniósł się na Florydę, stamtąd do Ohio, a następnie

z powrotem na Florydę. Po raz kolejny opuścił to miejsce, kiedy został zaproszony do współpracy w roli konsultanta przez Szpital Stanowy w Mendocino, co uznał za znakomitą okazję do przedstawienia terapii Gestalt profesjonalistom pracującym w stanowym systemie opieki psychiatrycznej i psychologicznej. Później przebywał w San Francisco i Los Angeles, skąd wyruszał na cotygodniowe wyprawy wzdłuż autostrad, doglądając grup szkoleniowych i terapeutycznych, które czekały na niego w różnych szpitalach i ośrodkach znajdujących się po drodze. Kiedy osiadł w Esalen, będąc tam przez pięć kolejnych lat specjalistą-rezydentem, nie zaprzestał głoszenia wykładów i organizowania pokazów w całych Stanach i w Kanadzie. Równocześnie przyciągał gości z całego świata do Esalen.

Współtworzone i rozpowszechniane przez Perlsa podejście Gestalt cieszy się obecnie ustaloną renomą. Poza licznymi ośrodkami w Stanach Zjednoczonych, centra szkoleniowe znajdują się również w wielu innych miejscach, między innymi w Izraelu, Ameryce Południowej, Kanadzie, Francji, Niemczech, Czechach, Słowacji, Skandynawii, Rosji i Japonii<sup>41</sup>. W wielu wymienionych krajach metoda Gestalt została wprowadzona w ramach szeroko rozumianych świadczeń z zakresu psychoterapii i poradnictwa w ośrodkach medycznych, psychiatrycznych, edukacyjnych, w opiece społecznej i w prywatnych praktykach. Jest ona również wykorzystywana w pracach organizacyjnych i konsultingowych, zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Anglii (zob. np. Nevis, 1987; Clark, Fraser, 1987; Clarkson, Shaw, 1992).

## Wpływ Perlsa na praktykę Gestalt

W ten oto sposób Perls stał się współtwórcą metody psychoterapeutycznej, która w zachodnim świecie jest już zjawiskiem powszechnie znanym. Jednak jego udział w nadaniu terapii Gestalt i innym

<sup>41</sup> A także w Polsce (przyp. red. meryt.).



terapiom ustalonej renomy jest zagadnieniem bardziej skomplikowanym, niż sugerowałoby to powyższe stwierdzenie. Perls bowiem zarówno wspomógł, jak i utrudnił uznanie terapii Gestalt za odrębną, zasługującą na szacunek szkołę psychoterapii.

Dzięki niezliczonym warsztatom pokazowym, nagraniom i filmom, a także dzięki głośnym wywiadam i obecności w mediach Perls skutecznie zwrócił uwagę szerszej publiczności na terapię Gestalt. Zwłaszcza jej forma, którą realizował w Esalen, stała się doskonale znana nie tylko profesjonalistom, ale i laikom. Perls starał się również nadać teorii leżącej u podstaw praktykowanej terapii taki kształt, by była ona zrozumiała dla przeciętnego człowieka, ciągle upraszczając sposób przekazywania poszczególnych informacji (Perls, 1969b; 1976; Baumgardner, Perls, 1975). W dodatku miał on, jak już wiemy, duży talent do wymyślania błyskotliwych, zabawnych sformułowań (zob. np. s. 52), które można było łatwo zapamiętać. To również w pewnym stopniu przyczyniło się do upowszechniania pewnej formy terapii Gestalt.

Jednakże opisywane sposoby popularyzowania Perlsowskiej odmiany terapii Gestalt w latach sześćdziesiątych miały swoje wady, bowiem doprowadziły do redukcjonistycznego spostrzegania poważnego i niezwykle zróżnicowanego podejścia terapeutycznego. Wiele osób, które nie znały wcześniejszych prac Perlsa i jego współpracowników i nie rozumiały bądź nie doświadczyły jego genialnej intuicji i przenikliwości, postrzegało Gestalt jako irytujące i goniące za sensacją podejście, przywiązujące nadmierną wagę do katharsis i konfrontacji. W rozdziale czwartym dowodziłyśmy, że taka forma terapii nie jest tożsama z terapią Gestalt w prawdziwym tego słowa znaczeniu, a jest to jedynie pewien styl imitujący „techniki” Perlsa, bez jego elastyczności i kreatywności. Określamy go zapożyczonym od Dublina (1977) mianem „Perlsizmu” lub Gestaltu Perlsowskiego. Sposób nauczania i wykorzystywania podejścia Gestalt w latach dziewięćdziesiątych jest systemem zintegrowanym i opartym na teorii. Łączy on w sobie fizjologię, uczuciowość, zachowanie, wartości intelektualne, powiązania społeczne i duchowość. Jednak nadużycia niektórych

praktyków Gestalt w latach sześćdziesiątych doprowadziły do szerzącej się zarówno wśród profesjonalistów, jak i w społeczeństwie podejrzliwości wobec tego rodzaju terapii, nieufności, która dopiero niedawno zaczęła stopniowo zanikać. Oczywiście nadal można spotkać terapeutów uparcie opowiadających się za wojowniczym i nieprzyjaznym stylem pracy jako rzekomym wyznacznikiem terapii Gestalt. Jak jednak Perls sam słusznie zauważył: „Jak można opowiadać się za identycznością w tym bez przerwy zmieniającym się świecie?” (1969b, s. 30).

Charakterystyczny, a równocześnie niejednoznaczny wpływ Perlsa na praktyczne wykorzystanie Gestaltu w latach siedemdziesiątych, doskonale przedstawiają Lieberman, Yalom i Miles (1973), którzy przeanalizowali i ocenili skuteczność i styl pracy siedemnastu grup reprezentujących dziewięć różnych typów „technik grupowych”, popularnych w ostatniej fazie życia Perlsa<sup>42</sup>. Dwóch z szesnastu terapeutów kierujących grupami określiło siebie mianem gestaltystów, zaś kolejnych dwóch przyznało, że pozostają pod silnym wpływem podejścia Gestalt.

Jeden ze wspomnianych wyżej terapeutów Gestalt (pracujący z grupą nr 3) został opisany przez autorów badania jako typ „antyintelektualny” i „aktywny”, wykorzystujący znaczną liczbę „ustrukturalizowanych ćwiczeń”. Terapeuta ten był bardziej zainteresowany interakcją tu-i-teraz (zarówno intra-, jak i interpersonalną) niż materiałem związanym z przeszłością i zagadnieniami abstrakcyjnymi. Otwarcie opowiadał o swoich emocjach związanych z tu-i-teraz, a także o wyznawanych przez siebie wartościach. Sprawiał wrażenie osoby bardzo ambitnej i stawiającej wysokie wymagania, a grupa, którą prowadził, głosiła potrzebę konfrontacji i wyrażania prawdziwych uczuć. Opiswany terapeuta został uznany za bardzo pomocnego, kompetentnego i serdecznego. W ogólnej ocenie uczestników badania uplasował się na drugim miejscu, otrzymując porównywalnie

<sup>42</sup> Badania Liebermana, Yaloma i Milea zostały przeprowadzone w roku 1967 i opublikowane sześć lat później.



wysoką notę od obserwatorów. W jego grupie nie było żadnych „ofiар psychologicznych”<sup>43</sup>. Wpływ stylu i praktycznej działalności Perlsa był w tym przypadku ewidentny, a wynik terapii znakomity. Tego rodzaju wnioski zdecydowanie dawały podstawę roszczeniom o uznanie skuteczności i korzyści płynących z podejścia Gestalt, w tym również z dobrze zintegrowanego (a nie introjektowanego) stylu Perlsowskiego.

Drugi z terapeutów Gestalt (pracujący z grupą nr 4) był z kolei typem dominującym, melodramatycznym, znów antyintelektualnym i niestety nieodpowiedzialnym. Ponadto za wszelką cenę próbował zwrócić na siebie uwagę otoczenia. Można było odnieść wrażenie, że udało mu się skopiować, a wręcz wyolbrzymić najgorsze aspekty charakterystycznego stylu Perlsa, przy czym oczywiście nie miał doświadczenia mistrza, jego kreatywności i talentu. Często na przykład wyśmiewał i znieważał ludzi z grupy oraz regularnie zasypiał podczas sesji (albo udawał, że śpi), co Perlsowi zdarzało się w pojedynczych sytuacjach, a nawet używał niemalże identycznych sformułowań jak te, które zostały zapisane podczas warsztatów prowadzonych przez Perlsa. Doprowadził do skrajności charakterystyczne dla Fritza stanowisko w kwestii osobistej odpowiedzialności (zob. rozdział czwarty, s. 224). Jego oskarżycielską postawę można przeciwstawić mrówczej pracy Perlsa z niektórymi klientami, zwłaszcza tymi, którzy znaleźli się w głębokim impasie (zob. s. 179–183). Na domiar złego opisywany gestaltysta pieścił w otwarcie seksualny sposób zarówno kobiety, jak i mężczyzn należących do grupy (tak jak czynił to Perls).

W grupie tego terapeuty odnotowano najwyższą w badaniu liczbę „ofiар psychologicznych”. Jej członkowie mówili o obniżonym

<sup>43</sup> Lieberman, Yalom i Miles (1973) określają mianem „ofiary psychologicznej” osobę, która została „[...] psychologicznie skrzywdzona w efekcie doświadczenia [spotkań grupowych] [...]”. Dany członek grupy nie tylko musi przejść przez pewnego rodzaju psychologiczną dekompensację, ale musi być to zjawisko długotrwałe, a ponadto muszą istnieć wystarczające dowody, że to właśnie doznania związane z terapią grupową są w tym przypadku czynnikiem za nią odpowiedzialnym” (s. 6, 172).

poczuciu własnej wartości, stali się wobec siebie bardziej surowi i postrzegali otoczenie jako mniej wyrozumiałe. Na koniec odmówili kolejnych spotkań z tym samym terapeutą. W ich odczuciu był on zbyt męczący, a zdaniem jednego z uczestników nawet niebezpieczny. Sam terapeuta wykazał sarkastyczny brak zainteresowania, gdy prowadzący badania zwrócili jego uwagę na fakt doświadczania przez członków grupy różnego rodzaju urazów psychicznych.

Choć nie można obarczać Perlsa odpowiedzialnością za terapeutyczne dokonania innych gestaltystów, powyższe przykłady są niewątpliwym dowodem zarówno korzystnego, jak i szkodliwego **wpływu**, jaki jego osobisty styl wywierał na praktyczne zastosowanie terapii Gestalt w latach siedemdziesiątych XX wieku. Jak zauważył Yontef (1991): „Bez wątpienia sposób, w jaki dany terapeuta pracuje z klientami, daje różnego rodzaju rezultaty, od wyraźnie terapeutycznych aż do wywołujących załamanie nerwowe. A etykieta, jakiej dany terapeuta używa, określając siebie np. mianem gestaltysty, nie świadczy o jakości prowadzonej przez niego terapii” (s. 12).

Choć nie można kwestionować wpływu Perlsa na formę terapii Gestalt praktykowaną w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, Yontef (1991) zauważa, że nawet w tamtym czasie nie było to jedyne źródło inspiracji. Przykładowo Simkin jako terapeuta miał zupełnie inny styl – był zaangażowany, kontaktowy i aktywnie obecny. Podkreślając egzystencjalne znaczenie odpowiedzialności, nie wywierał na klienta nadmiernej presji. Prowadził warsztaty szkoleniowe w Esalen i w Los Angeles, zarówno sam, jak i razem z Perlsem, wywierając w konsekwencji znaczny wpływ na całe pokolenie gestaltystów, w tym na Yontefa, który z kolei silnie oddziaływał na rozwój terapii Gestalt, zwłaszcza poprzez liczne artykuły naukowe. W latach pięćdziesiątych Paul Goodman, Isadore From i Laura Perls zaczęli szkolić terapeutów Gestalt w jeszcze innym duchu, pracując między innymi w Nowym Jorku i Cleveland:

Styl wypracowany przez Fritza w ramach warsztatów pokazowych, jakie w ostatnich latach swojego życia prowadził dla profesjonalistów,



stał się powszechnie znany [...]. Teatralizacja snów i fantazji jest cudowną metodą prezentacji [...]. Ale jest to tylko **jeden** aspekt nieskończonych możliwości podejścia Gestalt. Nie przydaje się w pracy z silnie zaburzonymi jednostkami i nie da się w ogóle wykorzystać w przypadku pacjentów schizofrenicznych lub paranoicznych. Fritz Perls doskonale zdawał sobie z tego sprawę i po prostu omijał tych uczestników warsztatów, u których wyczuwał schizofreniczne lub paranoiczne zaburzenia.

(Laura Perls, 1992, s. 51)

Niemniej wpływ współtwórców i instruktorów Gestalt nie był na początku zbyt widoczny, w związku z czym oddziaływanie samego Perlsa pozostało niezwykle silne aż do przełomu lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Wtedy dopiero dosłyszano także inne głosy, zauważono inne poglądy i odmienne doświadczenia kliniczne. Nowi gestaltysty dotarli do równie szerokiej publiczności jak ta, do której zwracał się Perls.

## Wpływ Perlsa na teorię Gestalt

Wraz z Laurą Perls i Paulem Goodmanem Perls stworzył całkowicie nowe podejście w psychoterapii. Przy udziale Laury napisał *Ego, Hunger and Aggression* (1947/1969a); swoje stanowisko wyraził w wielu teoretycznych artykułach, między innymi w *Theory and Technique of Personality Integration* (Integracja osobowości w teorii i praktyce) (1948); był także współautorem *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973). Perls (1947/1969a) i jego współpracownicy (1951/1973) kładli szczególny nacisk na to, czego ludzie mogą się dowiedzieć dzięki rozwijaniu własnej świadomości. Perls (1947/1969a) uważał, że zarówno terapeuta, jak i klient rozwijają się poprzez aktywną obecność i zaangażowanie w kontakcie związanym z wymianą terapeutyczną. Ponadto głosił konieczność zwracania

szczególnej uwagi na bieżące doświadczenia klienta i krytykował niejasne interpretowanie tych doświadczeń w kontekście zjawiska przeniesienia i skomplikowanej teorii rozwoju dziecka<sup>44</sup>. Wraz z Goodmanem wypracował niezwykle skuteczną i nowatorską metodę eksperymentowania oraz aktywną formę terapii. W jej ramach zachęcał klientów, by spróbowali czegoś nowego i doświadczyli wzrostu świadomości oraz różnego rodzaju wglądów. Głosił potrzebę uczenia się metodą prób i błędów (Perls, 1947/1969a). Perls przyczynił się do upowszechnienia idei pola, związanej z psychologią Gestalt Wertheimera i głoszonej również przez Kurta Lewina, wraz z wynikającym z niej naciskiem na teraźniejszość jako psychologiczną rzeczywistość i wzajemne powiązanie wszystkich aspektów postrzeganego pola. Zdołał również w pewnym stopniu przesunąć zainteresowanie środowiska psychoterapeutycznego z treści i przyczynowości na zjawisko procesu. (Podsumowanie teoretycznego wkładu Perlsa – zob. rozdział drugi).

Teoretyczny wkład Perlsa pozostał fundamentem i kamieniem węgielnym terapii Gestalt – minione pięćdziesiąt lat w żadnym stopniu go nie unieważniło. Znajomość teoretycznego stanowiska Perlsa i jego współpracowników jest nadal absolutną koniecznością dla osób szkolących się w zakresie terapii Gestalt oraz wszystkich tych, którzy chcą zrozumieć podejście Gestalt. Ośrodki szkoleniowe na całym świecie organizują warsztaty poświęcone dokonaniom Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, które mają za zadanie ułatwić studentom odkrycie, zrozumienie i przyswojenie sobie treści ich niełatwej skądinąd książki. Nie stosuje się już raczej praktykowanej przez Isadore Froma metody, który we wczesnych latach Instytutu w Cleveland uczył teorii Gestalt odwołując się bezpośrednio do tekstu autorstwa Perlsa, Hefferline'a i Goodmana. W ten sposób wkład Perlsa w teorię Gestalt był, jest i prawdopodobnie będzie absolutnie kluczowy.

<sup>44</sup> Oczywiście, od tamtego czasu wielu znakomitych psychoanalityków (m.in. Klein i Kohut) zakwestionowało i przekształciło niektóre aspekty teorii rozwoju dziecka głoszonej przez Freuda.



Jednak wpływ Perlsa na rozwój terapii Gestalt nie był wyłącznie korzystny. Choć – jak zaznaczamy powyżej – to właśnie on wraz ze współpracownikami stworzył teoretyczne podwaliny nowego podejścia, jego późniejsza antyintelektualna postawa podziałała hamująco na rozwój teorii Gestalt w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku. To zastanawiające i godne ubolewania, że tak wielu doskonałych i wyjątkowo kreatywnych gestaltystów nie pozostawiło żadnych tekstów teoretycznych. Weźmy na przykład Laure Perls, która była osobą niezwykle uprzejmą i taktowną, a w dodatku niewątpliwą intelektualistką – jednym słowem: całkowitym psychologicznym przeciwieństwem ekstrawertycznego artysty, którego poślubiła. Choć była prawdziwym wzorem odpowiedzialnego, ostrożnego i kompetentnego terapeuty Gestalt, napisała i wydała jedynie kilka krótkich artykułów naukowych.

Czy było w Perlsie coś, co mogło zniechęcać jego współpracowników i uczniów do pisania? Czy może po prostu gestaltysty woleli w tamtym okresie przekaz ustny? A może nie mieli ochoty na ciężką pracę, jakiej wymaga uporządkowanie i zredagowanie materiału doświadczalnego? Niewykluczone, że ich skromna twórczość była po części konsekwencją częstej krytyki i drwin kierowanych przez Perlsa pod adresem intelektualizacji, czy też – jak sam się wyrażał – umysłowych „bzdetów, bzdur i bredni” (From, 1984, s. 9–10). Świadomość, że człowiek, którego podziwiali, prawdopodobnie jawnie wykpi ich intelektualne próby, była może głównym czynnikiem zniechęcającym w przypadku tych uczniów Perlsa, którzy w innej sytuacji zapewne skłanialiby się do pisania. Teoretyczne umiejętności Perlsa polegały na zdolności przejmowania i logicznego łączenia wiadomości, docierających do niego od osób, które wiedziały i czytały znacznie więcej niż on; zwykle podawał źródła przytaczanych informacji w sposób niedbały i niekonsekwentny, zaś jego „artyzm” przejawiał się przede wszystkim w momencie odkrywania danej osoby lub angażowania się w aktualnie trwające spotkanie. Krótko mówiąc, Perls nie był typem erudyty i naukowca, i trudno mu było zrozumieć, że inne sposoby

realizowania podejścia Gestalt mogły być w swej odmienności równie wartościowe.

„Fritz sam pewnie by zauważył, że jednobiegunowe wyrażanie doświadczenia nie mogło być prawdziwie Gestaltowskie, bowiem Gestalt zawsze wymaga figury-na-tle, organizmu w środowisku, treści w kontekście” (Clarkson, 1991c, s. 29). Forma terapii Gestalt, która odrzuca intelekt, jest równie nieholistyczna jak te terapie, które lekceważą znaczenie ciała, emocji lub duchowości. Czasy się zmieniły. Przywołajmy słowa Perlsa (1947/1969a, s. 22): „Wszystko ciągle płynie – nawet gęstość tych samych substancji zmienia się w zależności od ciśnienia, siły ciężenia i temperatury”. Teoria Gestalt również „płynie” – proces zmiany i przechodzenia od jednej krańcowości do drugiej ciągle trwa. Perls skrajnie reagował na, w jego mniemaniu, przeintelektualizowane i mało elastyczne stanowisko psychoanalizy. W latach siedemdziesiątych rozpoczęło się stopniowe odchodzenie od krańcowo antyintelektualnej postawy Perlsa i w konsekwencji przez ostatnie piętnaście lat myśliciele nurtu Gestalt wypracowują i opisują nowe podejście teoretyczne, nie tracąc świeżego i bezpośredniego kontaktu z praktyką terapii Gestalt.

## Poza Perlsem: rozwój teorii Gestalt po roku 1970

Literatura z zakresu psychoterapii Gestalt zaczęła stopniowo powiększać się w latach siedemdziesiątych XX wieku. Fagan i Shepherd (1970) zredagowali i przyczynili się do powstania ważnego zbioru artykułów poświęconych temu podejściu. Pośmiertnie wydano dwie książki Perlsa (1976; Baumgardner, Perls, 1975). Polsterowie (1974) napisali jedną z bardziej poczytnych książek poświęconych terapii Gestalt. Również Simkin (1974) i Latner (1974) wydali książki o podobnej tematyce, zaś Zinker (1978) w entuzjastyczny i świeży sposób opisał proces twórczy w terapii Gestalt – jego książka do dziś



cieszy się zasłużoną popularnością. Pojawiły się dwie pozycje w formie zbiorów: *Gestalt Is* (Czym jest Gestalt) (Stevens, 1975) i *The Growing Edge of Gestalt Therapy* (Rosnąca popularność terapii Gestalt) (Smith, 1977); w roku 1978 w Nowym Jorku zaczęto wydawać periodyk *Gestalt Journal*, który zainspirował wiele dyskusji teoretycznych i stymulował rozwój teorii Gestalt w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych. Instytut w Cleveland wydał między innymi *Organisational Consulting: A Gestalt Approach* (Poradnictwo organizacyjne: podejście Gestalt) (Nevis, 1987), *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt* (Kepner, 1987/1991) oraz *Gestalt Reconsidered* (Rewizja Gestaltu) (Wheeler, 1991). W roku 1989 oficyna Sage wydała książkę *Gestalt Counselling in Action* (Poradnictwo Gestalt w działaniu) autorstwa Petrūski Clarkson. Książka ta do tej pory została już przetłumaczona na język rosyjski i włoski. W ciągu ostatnich lat pojawiło się bardzo wiele nowych pozycji poświęconych terapii Gestalt, w tym między innymi *Living at the Boundary* (Żyjąc na granicy) (Laura Perls, 1991), *Personality Disorders* (Zaburzenia osobowości) (Delisle, 1993), *Awareness, Process and Dialogue* (Świadomość, proces i dialog) (Yontef, 1992c) oraz *Presence of Mind – Literary and Philosophical Roots of a Wise Psychotherapy* (Obecność umysłu – literackie i filozoficzne źródła mądrej psychoterapii) (Schoen, 1993).

Ostatnie dziesięciolecie także obfituje w ważne osiągnięcia z zakresu teorii Gestalt. Ze względu na ograniczone rozmiary niniejszej książki nie jesteśmy jednak w stanie omówić ich wszystkich. Postanowiliśmy w skrócie opisać następujące zagadnienia:

1. Graficzne przedstawianie cyklu Gestalt.
2. Teorie procesu grupowego.
3. Pojęcia relacji i dialogu fenomenologicznego.
4. Integracja wiedzy i pojęć zaczerpniętych z innych dyscyplin, w tym z psychoanalizy.
5. Rewizja znaczenia teorii pola.
6. Pojęcie twórczej siły życiowej (*Physis*) w psychoterapii Gestalt.

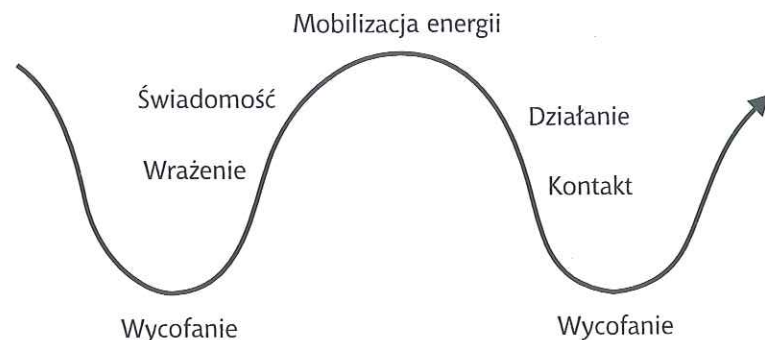
W dalszej części niniejszego rozdziału zajmiemy się każdą z wyżej wymienionych kwestii, próbując określić, w jakim stopniu pojęcia z nią związane zmieniły się i rozwinęły od czasów Perlsa oraz na ile, jeśli w ogóle, można zauważyć w sposobie ich rozumienia jego wpływ.

### Modyfikacje w rozumieniu i graficznym przedstawianiu cyklu Gestalt

Wielu teoretyków Gestalt rozwinęło i udoskonalilo proponowane przez Perlsa (1947/1969a) pojęcie cyklu współzależności między organizmem a środowiskiem oraz przedstawiony przez Perlsa, Hefferline'a i Goodman'a (1951/1973) proces kontaktu. Każdy nieco inaczej rozumiał ów cykl i przedstawiał go na swój sposób, często zmieniając ogólną nazwę (np. cykl doświadczenia, cykl kontaktu i wycofania, cykl formowania i rozpadu gestaltu). Jedną z ważniejszych zmian jest tendencja do przedstawiania cyklu za pomocą diagramu (Hall, 1977; Kepner, 1987; Zinker, 1978; Parlett, Page, 1990; Clarkson, 1989) w kształcie fali lub okręgu. Ryc. 5.1 i 5.2 przedstawiają dwa takie przykładowe diagramy. Naszym zdaniem dzięki graficznemu ukazywaniu cyklu Gestalt stał się on jednym z lepiej znanych i rozumianych aspektów terapii Gestalt.

Jaki jest wkład Perlsa w graficzne przedstawianie cyklu? On sam nigdy nie opublikował diagramu ilustrującego istotę proponowanego przez siebie pojęcia. My jednak, porównując etapy ukazane w modelu Zinkera z wersją Perlsa (1947/1969a) oraz sugestiami Perlsa, Hefferline'a i Goodman'a (1951/1973), możemy łatwo zauważyć, że Zinker wzorował się właśnie na Perlsie. Z kolei Clarkson zaznacza, że proponowany przez nią diagram cyklu nawiązuje zarówno do Zinkera, jak i Perlsa, Hefferline'a i Goodman'a, których inspiracji upatruje w ideach Smutsa (Clarkson, 1989). Jej szczególny wkład polega tu na wykorzystaniu cyklu do przedstawienia i wyjaśnienia procesu psychoterapii, jego progresji i zakłóceń.





Ryc. 5.1. Cykl świadomość-pobudzenie-kontakt (w: Zinker, J. (1991). *Twórczy proces w terapii Gestalt* [materiały Laboratorium Psychoedukacji])



Ryc. 5.2. Cykl formowania i rozpadu gestaltu (w: Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counselling in Action*)

## Teorie procesu grupowego w ujęciu Gestalt

*Gestalt Therapy Now* (Fagan, Shepherd, 1970) jest obszernym zbiorem artykułów autorstwa ówczesnych czołowych terapeutów Gestalt, psychologów i psychiatrów, w tym między innymi Elaine Kepner, Claudio Naranjo, Ervinga Polstera, Laury Perls, Ruth Cohn, Joena Fagana, Irmę Lee Shepherd i Jamesa Simkina. Niektórzy z nich opisywali połączenie metody „gorącego krzesła” i grupowej interakcji, inni omawiali Gestalt w odniesieniu do terapii rodzin i interaktywnych grup terapeutycznych, których członków namawia się do wchodzenia w bezpośredni kontakt ze sobą nawzajem. Polster i Polster (1974) poświęcili cały rozdział grupom i procesom grupowym, zaznaczając, że metoda „gorącego miejsca” jest tylko jednym ze sposobów pracy z grupą. W dalszej kolejności opisali zarówno pod względem praktycznym, jak i teoretycznym, inne wykorzystywane przez siebie formy grupowej terapii Gestalt.

Zinker (1978) opisał wypracowane w Instytucie Gestalt w Cleveland zasady procesu grupowego w rozumieniu Gestalt: „1) pierwszeństwo bieżącego doświadczenia grupowego; 2) proces pogłębiania świadomości grupowej; 3) znaczenie aktywnego kontaktu między uczestnikami; oraz 4) wykorzystanie interaktywnych eksperymentów, inspirowanych przez zaangażowanego prowadzącego” (s. 162). Zinker postrzega grupę jako miniaturę społeczeństwa, która odwzorowuje nie tylko dany system społeczny, ale i zachodzące w nim zmiany.

Jest to oczywiście duże odstępstwo od drogi realizowanej przez Perlsa w trakcie jego pokazów. Jednak Zinker (1978) docenia zarówno wpływ, jak i wartość głoszonych w tej kwestii przez Perlsa poglądów, zwracając naszą uwagę na fakt, że członkowie grupy „otaczali [go], przyglądali się i często zachwycali wprawą i kreatywnością, z jaką Perls pracował z danym uczestnikiem warsztatów” (s. 159).

*Beyond the Hot Seat* (Poza gorącym miejscem) (Feder, Ronall, 1980) jest zbiorem teoretycznych omówień procesu grupowe-



go w terapii Gestalt. Jednym z bardziej wpływowych artykułów okazał się tutaj tekst autorstwa Elaine Kepner, zatytułowany *Gestalt Group Process* (Proces grupowy w Gestalcie). Kepner, również działająca w Instytucie Gestalt w Cleveland, opisuje proces grupowy w ujęciu wypracowanym w Instytucie, zwracając uwagę na nieco inne aspekty i analizując całe zagadnienie bardziej szczegółowo niż Zinker (1978). Łączy perspektywę systemową z praktykowaniem podejścia Gestalt w grupach, wyrażając swoje uznanie dla takich teoretyków, jak Bion, Berne i Yalom. Zdaniem Kepner terapia jest procesem zachodzącym w ramach systemu społecznego, odbywającym się równocześnie na trzech poziomach: intrapersonalnym, interpersonalnym i systemowym. Opis każdego z wyżej wymienionych poziomów został wzbogacony przykładami z jej własnego doświadczenia. Kepner wyróżnia kilka etapów w rozwoju grupowym: utożsamianie i zależność, wywieranie wpływu i unikanie zależności, bliskość i współzależność, zamykanie się. Utrzymuje ona, że na każdym etapie zadania kierującego grupą są nieco inne. Zinker, w swoim artykule umieszczonym w zbiorze *Beyond the Hot Seat* (1980), wyodrębnia podobne etapy, choć nazywa je inaczej.

Praktyczna działalność Kepner (podobnie jak działalność Zinkera) zdecydowanie różni się od stylu Perlsa. Jak sama zauważa, „jest zasadniczo inna od powszechnych wyobrażeń na temat grup Gestalt, to znaczy od indywidualnej terapii prowadzonej w ramach grupy, tak jak robił to Fritz Perls i wielu innych podczas swoich warsztatów” (Kepner, 1980, s. 7). Kepner nie szczędziła wysiłków, by dokładnie opisać historyczne źródła wypracowanego w Cleveland zintegrowanego modelu procesu grupowego<sup>45</sup>, zaznaczając równocześnie, że warsztaty Gestalt były idealną formą dla szkolących się w tamtym czasie osób i dla celów, jakie stawiał sobie Perls:

<sup>45</sup> Kepner omawia na przykład podobieństwo między artykułami Perlsa i teoriami Kurta Lewina oraz tłumaczy dzielące ich działalność różnice skupieniem na odmiennych elementach. Lewin był psychologiem społecznym i najważniejsze było dla niego środowisko społeczne; Perls z kolei był lekarzem i psychoterapeu-

Metoda warsztatów, wypracowana przez Perlsa, a później wykorzystywana między innymi przez Isadore Froma, Paula Goodman'a i Paula Weisza, okazała się spektakularnym i efektywnym modelem nauczania, a także skutecznym sposobem werbowania na potrzeby szkoleń specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Idealnie odpowiadała potrzebom uczestników i celom stawianym sobie przez trenerów. W tamtym czasie w warsztatach brali udział przede wszystkim praktykujący terapeuci oraz absolwenci kierunków związanych ze zdrowiem psychicznym. Wielu z nich zetknęło się wcześniej z terapią jako klienci. Większość sporo wiedziała na temat teorii psychoterapeutycznych i praktyki klinicznej, ale nie umiałyby poradzić sobie w bezpośrednim kontakcie z klientem. Terapia Gestalt, zwracając baczną uwagę na to, co robić i jak to robić, dostarczała im niezbędnych do pracy narzędzi, a forma warsztatów umożliwiała doświadczenie i zaobserwowanie efektów owych metod.

(Kepner, 1980, s. 9–10)

Kepner zauważała również z uznaniem, że „dzięki wieloletniemu doświadczeniu Perls odkrył siłę oddziaływania grupy w procesie jednostkowej zmiany”, sugerując równocześnie, że Gestaltowski model procesu grupowego „**opiera się na tym, co Fritz wyraził w teorii Gestalt**, ale czego nie praktykował” (s. 7, wyróżnienie pochodzi od autorki).

A zatem teoretyczne stanowisko Perlsa, choć nie jego praktyczna działalność, przyczyniło się do zmian wprowadzonych już po jego śmierci w teorii procesu grupowego. Obok niektórych poglądów Perlsa, inspiracją dla owych zmian było ponowne odkrycie teorii Lewina, zintegrowanie teorii procesów grupowych przejętych z innych szkół psychoterapeutycznych oraz rosnące doświadczenie terapeutów

tą – w praktyce zwracał uwagę przede wszystkim na **jednostkę i jednostkowe** zmiany. Niemniej głoszone przez Perlsa i Lewina teorie wywodzą się z podobnych źródeł: psychologii Gestalt i organizmicznej teorii Goldsteina (zob. rozdziały pierwszy i drugi).



praktykujących Gestalt – od Brazylii aż po Bristol (Ribiero, 1985; Clarkson, Clayton, 1992). Clarkson, Mackewn i Shaw (1992) zaproponowali oni nowe rozumienie Gestaltowskiego procesu grupowego i teorii chaosu, określane mianem dynamiki kwantowej grupy.

### Rozwój pojęcia relacji w ujęciu terapii Gestalt

Współcześni teoretycy Gestalt rozwinęli radykalną innowację wprowadzoną przez Perlsa, związaną ze znaczeniem osobistego kontaktu w terapii i zajęli się proponowanym przez niego pojęciem relacji z jeszcze większą dokładnością i zaangażowaniem. Większość teoretyków Gestalt piszących o relacji terapeutycznej inspirowała się koncepcją relacji Ja–Ty Martina Bubera (1987). Być może naśladowali w ten sposób Laurę Perls, która poznała Bubera osobiście i przebywając we Frankfurcie, pozostawała pod jego bezpośrednim wpływem. Za przyczyną Laury idee Bubera oddziaływały również na Fritza (Perls, 1978b).

Yontef (1980), Hycner (1985; 1991) i Jacobs (1978; 1989) traktują terapię Gestalt jako podejście dialogiczne. Podkreślają, że poprzez relację wzrasta świadomość, a klient ponownie zaczyna się rozwijać. Spotkanie lub relacja (a nie terapeuta) ma właściwości uzdrawiające, ponieważ polega na dzieleniu się wewnętrznym Ja. Zwłaszcza relacja Ja–Ty ma wyjątkową moc uzdrawiającą. Yontef definiuje tę relację jako kontakt między dwiema osobami albo kontakt między najgłębszą istotą jednej osoby i najgłębszą istotą drugiej: „Ta uzdrawiająca relacja pojawia się, kiedy dwoje ludzi, każde ze swoim indywidualnym doświadczeniem i osobistymi potrzebami, kontaktuje się ze sobą, rozpoznając dzielące ich różnice i dopuszczając ich istnienie. To więcej niż połączenie dwóch monologów – to dwoje ludzi w pełnej znaczeń wymianie” (1980, s. 15).

Choć końcowy wynik i jakość wymiany w ramach relacji terapeutycznej zależy od tego, co dzieje się pomiędzy dwojgiem ludzi, gdzie żadne z nich nie może jej kontrolować lub kształtować zgodnie

z własnym zamysłem, Yontef dokładnie wymienia te cechy terapeutę, które umożliwiają stworzenie odpowiedniej dla dialogowej relacji atmosfery. Dobry terapeuta musi aktywnie włączać się w relację, zaznaczać swoją obecność oraz angażować się w dialog, nie wykorzystując przy tym klienta; musi również kierować relacją i pełnić funkcję eksperymentalno-fenomenologicznego przewodnika w doświadczaniu (wyjaśnienie powyższych terminów w: Yontef, 1980).

Hycner (1985) w prosty i przejrzysty sposób opisuje podstawowe przesłanie filozofii dialogu Bubera, wyjaśniając, iż dialogowa forma terapii Gestalt jest właśnie jej praktycznym zastosowaniem. Ponadto sugeruje, że relacje Ja–Ty i Ja–To są równie istotnymi aspektami relacji dialogowej, obejmującej rytmiczne następstwo momentów Ja–Ty i Ja–To: „Próbując wymusić relację Ja–Ty, popełnia się grzech współczesnej pychy. Takie zachowanie prowadzi paradoksalnie do powstania relacji Ja–To!” (Hycner, 1991, s. 50). Według Hycnera świadomość pomaga klientowi zająć lepsze stanowisko w relacji ze światem i doświadczyć zdrowej interakcji ze środowiskiem. Lepsza postawa relacyjna może zaistnieć poprzez związek między terapeutą a klientem, kiedy to dzięki połączeniu ciężkiej pracy i stanu „laski” (Buber, 1987) wyżej wymienieni spotykają się i nawiązują kontakt jako dwie istoty ludzkie.

Jacobs (1989) podjęła szczegółowe badania nad rolą relacji w całości procesu terapeutycznego – zajęła się zarówno znaczeniem relacji jako czynnika uzdrawiającego, jak i stopniem, w jakim relacja jako taka jest głównym przedmiotem terapii. Jacobs wyjaśnia, obrazując wszystko przykładami klinicznymi, w jaki sposób filozofia dialogu Bubera zazębia się z pojęciami kontaktu i świadomości oraz paradoksalną teorią zmiany. Ponadto zwraca dużo większą uwagę niż Yontef i Hycner na niezwykle istotną kwestię: jak widoczny musi być terapeuta, by być „obecny”?

Clarkson (1990; 1991b) wyróżnia pięć odmian relacji Ja–Ty, odwołując się w tym celu zarówno do założeń teoretycznych, jak i do konkretnych przykładów. Chodzi tu o: 1) czynne przymierze, 2) relację niedokończoną (przeniesieniową), 3) relację reparacyjną



– niezbędną dla dalszego rozwoju, 4) „prawdziwą” relację między dwiema osobami i 5) relację transpersonalną. Zaznacza również (1988; 1991b), że w podejściu Gestalt nie pracuje się **albo** z egzystencjalną i fenomenologiczną terażniejszością, **albo** ze stanami regresywnymi i materiałem przeniesieniowym, lecz ogarnia się zarówno kontakt egzystencjalny, jak i zgłębianie regresji.

Jak dalece Perls wpłynął na opisywane powyżej istotne zmiany w Gestaltowskim rozumieniu zjawiska relacji? Choć bez wątpienia najważniejszym źródłem inspiracji jest w tej materii Buber, sądzymy, iż Perls również wywarł na to zjawisko istotny wpływ. Sam pozostał pod wrażeniem Bubera (Perls, 1978b), bezpośrednio i pośrednio, poprzez żonę Laurę. Jedną z jego najwcześniejszych innowacji było zalecenie (1947/1969a), aby terapeuta przestał pełnić funkcję obiektywnego lustra i pozwolił sobie być człowiekiem, pozostając na równym poziomie z pacjentem: „To nie tylko psychoanalityk musi rozumieć pacjenta, ale również pacjent musi rozumieć psychoanalityka. Pacjent musi widzieć przed sobą człowieka” (s. 239). Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) zaproponowali pojęcie prawdziwego kontaktu międzyludzkiego jako istoty relacji terapeutycznej, używając słów podobnych do sformułowań wykorzystanych przez Yontefa i Hycnera: terapia jest „spotkaniem” dwojga ludzi. Terapeuta Gestalt dzieli się swoimi reakcjami w autentycznym dialogu z klientem.

Według Yontefa (1980) Perls wywarł niewątpliwy wpływ na późniejsze badania nad pojęciem relacji. Yontef podkreśla, że od samego początku terapia Gestalt kładła szczególny nacisk na leczenie poprzez aktywną obecność terapeuty i że we wczesnej literaturze Gestalt znaleźć można propozycje terapii w formie dialogu, mimo iż samo słowo „dialog” rzeczywiście nawet nie pada. Posługując się cytatami z książek Perlsa (Perls, 1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973), Yontef podsumowuje: „W praktyce terapia Gestalt ukazywała obecność terapeuty, co było początkiem leczenia poprzez dialog” (s. 2). Także Hycner (1985) zauważa wpływ Perlsa na zajmowane przez siebie stanowisko, przypominając czytelnikom niektóre

stwierdzenia Perlsa i jego współpracowników, które osadzały terapię Gestalt w kontekście jednostki i jej środowiska oraz podkreślały istniejącą w kontakcie granicznym przestrzeń. (Pełne omówienie pojęcia relacji terapeutycznej według Perlsa – zob. rozdział trzeci).

Inny sposób, w jaki Perls wpłynął na późniejsze dyskusje nad pojęciem relacji w terapii Gestalt, jest zdecydowanie mniej bezpośredni. W przeciwieństwie do wcześniejszych tekstów teoretycznych, jego późniejsza działalność praktyczna do tego stopnia koncentruje się na odrębności i niezależności, że pojęcia relacji i współzależności zdają się być zupełnie pomijane, tak jak ma to miejsce w kontrowersyjnej „modlitwie Gestalt”. Skupienie Perlsa na zasklepionej w sobie samowystarczalności mogło przyczynić się do żarliwości i natchnienia, z jakimi wspominani wcześniej terapeuci stanęli w odpowiedzi po stronie zaangażowania, wzajemności i dialogu. Jak wielu współczesnych gestaltystów, Perls, Hefferline i Goodman podkreślali również zasadniczo społeczną naturę człowieka (zob. s. 221). Takie właśnie zjawisko opisuje reguła enancjodromii (Jung, 1968; Perls, 1969a; Clarkson, 1992b).

### Przyswojenie przez Gestalt wiedzy z zakresu innych dziedzin

Yontef (1988) utrzymywał, że terapia Gestalt musi przyswoić sobie wiedzę i pojęcia z zakresu innych dyscyplin, w tym psychoanalizy i diagnostyki. Twierdził na przykład (1991), iż każdy terapeuta Gestalt powinien rozumieć procesy przeniesieniowe i wiedzieć, jak pracować ze zjawiskami przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Zaproponował, by gestaltysty rozszerzyli swoje wyobrażenie tu-i-teraz, uwzględniając większą różnorodność „stref przestrzenno-czasowych”: chodziło mu o „tam-i-teraz”, „tu-i-wtedy” oraz „tam-i-wtedy”. Erving Polster (1987) także namawiał terapeutów Gestalt do przyjęcia bardziej elastycznej postawy wobec pojęcia pełnego zaangażowania w tu-i-teraz. W odróżnieniu od katerycznego stanowiska



Perlsa w tej kwestii, Polster dowodził oczywistej i nieocenionej wartości opowiadania historii swojego życia i opisywania własnej przeszłości. W przepiękny sposób wykazał, że psychoterapeuta Gestalt – niczym autor fabuł – może pomóc klientowi w dostrzeżeniu dramatyzmu jego codziennej egzystencji. Może wzbudzić w nim zainteresowanie sobą i własnym życiem, którego klient wcześniej nie doceniał. Umiejętnie słuchając i okazując prawdziwe zainteresowanie, terapeuta może zwrócić uwagę klienta na potrzebę spójności opowieści, jej ukierunkowania i uporządkowania. Może mu również pomóc w odzyskaniu pozycji autora zdarzeń we własnym życiu:

[...] tu-i-teraz [...] nacisk na technikę gwałtownie zepchnął na dalszy plan to, co metodologicznie było zawsze najważniejsze w terapii Gestalt: zwykłe ludzkie spotkanie. Wiąże się z nim sporo całkiem zwyczajnych rzeczy: wsparcie, ciekawość, uprzejmość, śmiałe słowa, śmiech, cynizm, pogodzenie się z nieszczęściem, gniew, łagodność i nieustępliwość [...]. Szersze zainteresowania, zwłaszcza w formie, w jakiej wyraża je pisarz, mogą pomóc terapeutcie ogarnąć wszystko to, co wiąże się ze sposobem, w jaki żyją ludzie, nie tylko **tu**, ale również **tam**, nie tylko **teraz**, ale i **wtedy**.

(Polster, 1987, s. 183)

Yontef (1988) sugeruje również, że terapeuta Gestalt musi umieć rozpoznać klienta cierpiącego z powodu zaburzeń osobowości, zwłaszcza klienta z osobowością z pogranicza (borderline) i osobowością narcystyczną, i wiedzieć, jak należy go leczyć, odwołując się w tym celu do pojęć i podejść z zakresu teorii relacji z obiektem. Z kolei Tobin (1982) krytykuje podejście Perlsa do Ja jako procesu (zob. s. 59), uznając je za zbyt ograniczone, zwłaszcza w stosunku do klientów z osobowością narcystyczną. Zauważa, że proponowany przez Perlsa, Hefferline'a i Goodman'a (1951/1973) opis Ja jako procesu sugeruje, iż każda jednostka ma równie skuteczną i dobrze funkcjonującą jaźń, a ponadto nie uwzględnia ważnych funkcji Ja, takich jak stabilność, osadzenie, pewność siebie i elastyczność. Tobin, opierając się w dużej mierze na definicji Ja Kohuta (1971;

1977; Kohut, Wolf, 1978) oraz na teoriach rozwoju Ja i patologii poszczególnych stadiów (Klein, 1964; 1975; Winnicott, 1958; 1965; Mahler, Pine, Bergman, 1975), podaje kilka metod pracy z klientem zaburzonym w tym względzie, łączących w sobie rozumienie owych zaburzeń w ujęciu Gestalt i psychologii Ja.

Greenberg (1989) opisuje sposób pracy z klientem z osobowością z pogranicza (borderline), wykorzystujący specjalnie przystosowaną formę terapii Gestalt oraz inspirowany działalnością Mahlera, Pine'a, Bergmana (1975), Kernberga (1976), Mastersona (1976; 1981; 1983) a także Blancka i Blancka (1974). Greenberg zauważa, że pierwotnie terapia Gestalt nie była przeznaczona do pracy z takimi zaburzeniami, ale raczej z „przeintelektualizowanymi nerwicami”, oraz udziela wielu pomocnych wskazówek dotyczących pracy z klientami wykazującymi cechy osobowości z pogranicza; doradza też, jak dopasować terapię Gestalt do ich potrzeb. McLeod (1991) dowodzi, że przejście przez Tobina elementów psychoanalitycznego stanowiska wobec Ja osłabia wymowę pojęcia Ja jako kontaktu, proponowanego przez Goodman'a i Perlsa, a tym samym w pewnym sensie szkodzi również holistycznemu i relacyjnemu stanowisku Gestalt. Z kolei Delisle (1988) proponuje twórczy i bardzo przydatny model, który łączy Gestaltowskie podejście do diagnozy **procesu** kontaktu lub wsparcia u danej jednostki z DSM-III-R (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, 1987), stanowiącym system kryteriów diagnostycznych.

W jakim stopniu Perls wpłynął na opisywane powyżej innowacje w terapii Gestalt, wiążące się z przyswajaniem pojęć zaczerpniętych z innych dyscyplin, zwłaszcza z praktyki i literatury psychoanalitycznej? Greenberg (1989) nie powołuje się na Perlsa, ani nawet nie uwzględnia go w swojej bibliografii, co oznaczałoby, że w tym przypadku Perls nie wywarł na autorkę żadnego szczególnego lub bezpośredniego wpływu. Z kolei Tobin (1982) często cytuje Perlsa i wydaje się, że prowadzi z nim i jego współpracownikami aktywny dialog, w którym punktem wyjścia jest proponowana przez nich definicja Ja. Również McLeod (1991) pozostaje pod silnym wpływem Perlsa i Goodman'a.



Clarkson wykazała niedawno, że idee charakterystyczne dla podejścia Gestalt są wyznawane nieprzerwanie – od presokratyka Heraklita począwszy, przez Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, aż do dzisiejszej fizyki kwantowej i teorii chaosu. W artykule zatytułowanym *2500 Years of Gestalt* (2500 lat Gestaltu) Clarkson ukazuje powyższe idee jako nieprzerwaną nić holistycznej, organicznej, cyklicznej i zorientowanej na relację świadomości,ciągłą się od początków zachodniej tradycji filozoficznej, aż do granic nauki, które wkraczając w XXI wiek, zaczynamy przed sobą zauważać.

Oczywiście Perls sam przejmował pewne pojęcia psychoanalityczne i żywo na nie reagował, przygotowując tym samym model bieżącej wymiany idei pomiędzy Gestaltem a psychoanalizą: „Od zawsze byliśmy strukturą zintegrowaną. To właśnie między innymi uwielbiam w terapii Gestalt” (Yontef, 1988, s. 6).

### Rewizja znaczenia teorii pola w terapii Gestalt

Wheeler (1991) sugeruje, że Perls nie wiedział zbyt wiele na temat psychologii Gestalt (1991) ani teorii pola Kurta Lewina. Podkreśla też, że „model kontaktu, jaki proponują nam Perls i Goodman i jakim później zajmuje się wielu innych autorów, jest w sensie teoretycznym związany z figurą. Analiza procesu kontaktu (czy też świadomości albo doświadczania) będzie niepełna, jeśli nie zbadamy dokładnie również cech i struktury tła” (s. 3). Wheeler ponownie ocenia dokonania Lewina i Goldsteina, bowiem jego zdaniem nie zostali oni docenieni przez terapię Gestalt. Utrzymuje również, że z powodu nadmiernego skupienia Perlsa na **figurze**, terapia Gestalt często ucieka się do epizodycznej, teatralnej pracy z kontaktem, zwracając zbyt małą uwagę na zjawisko stopniowego przechodzenia w tło w miarę kolejnych spotkań terapeutycznych. Wheeler sugeruje, że terapeuta Gestalt powinien w równym stopniu zajmo-

wać się figurą, co strukturą tła. W swojej książce dogłębnie analizuje teorię pola i podaje przykłady doskonale ilustrujące omawiane pojęcia<sup>46</sup>.

Clarkson, w artykule zatytułowanym *Individuality and Commonality in Gestalt* (Indywidualność i wspólnota w ujęciu Gestalt) (1991), na nowo podkreśla znaczenie teorii pola Lewina jako jednej z podstawowych koncepcji Gestalt, która przyczyniła się jej zdaniem do przejścia od relacji z obiektem do dialogu z podmiotem, zauważalnego zwłaszcza w pracy fenomenologa Merleau-Ponty'ego (1962). Parlett zaś przedstawił niedawno (1992) zbiór współczesnych przykładów, mających na celu wyjaśnienie i zobrazowanie teorii pola Lewina. Przypomina w nim, że teoria pola ma zasadnicze znaczenie dla terapii Gestalt, zauważając równocześnie, iż nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę z powodu późniejszego skupienia się na indywidualizmie (Saner, 1989) i niedoceniań znaczenia wspólnoty w życiu człowieka. Parlett zdecydowanie zaleca podejście charakterystyczne dla teorii pola, w którym zwraca się taką samą uwagę na tło jednostki, jak i na najpilniejsze zagrożenia. Przestrzeń życiową jednostki ukazuje w formie wielowarstwowej struktury, sugerując równocześnie, że terapia Gestalt umożliwia poruszanie się pomiędzy poszczególnymi warstwami i poziomami oraz zmianę ram i perspektyw. W ten sposób terapeuta i klient mogą od czasu do czasu sięgnąć do odległej przeszłości poprzez regresywne odgrywanie, a przy innej okazji – mogą skupić się wyłącznie na teraźniejszej relacji.

Czy Perls w jakimś stopniu przyczynił się do ponownego skupienia się terapii Gestalt na teorii pola? Możemy śmiało stwierdzić, że jego wkład w tym względzie był z wielu powodów wręcz kluczowy. Po pierwsze, razem z Laurą Perls i Paulem Goodmanem sformułował

<sup>46</sup> W swej krytyce Philippon (1991) utrzymuje, że Wheeler nadmiernie upraszcza stanowisko Goodmana i Perlsa; w rzeczywistości Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) w swym „twórczym rozwiązaniu” wcale nie pomijają struktury tła. Z kolei Yontef (1992b), omawiając pracę Wheelera, stwierdza, że Perls (1947/1969a) doskonale rozumiał teorię pola i pozostawał zarówno pod wpływem Wertheimera, jak i Lewina.



teorię terapii Gestalt, opierając się na pojęciach, metodach, metaforach i poglądach zaczerpniętych z rozmaitych dyscyplin, **w tym z teorii pola Lewina i Wertheimera**, i dokonując ich owocnej syntezy. Parlett (1992) przypomina, że zasadniczym porządkiem podejścia Gestalt było „upatrywanie przyczyn ludzkiego cierpienia i dezorientacji nie w jednostkowej psychopatologii, ale w interakcjach między ludźmi i ich sytuacjami” (s. 5), oraz zauważa, że Go-odman i Perls, podobnie jak Lewin, byli krytykami społecznymi. Perls, w późniejszym okresie życia, był przynajmniej częściowo odpowiedzialny za nacisk kładziony na skrajny indywidualizm (Saner, 1989), co sprawiło, że po pewnym czasie terapeuci, tacy jak Naranjo (1982), Clarkson (1989; 1991b), Wheeler (1991) i Parlett (1992), zaczęli apelować o ponowne zajęcie się przeciwległą skrajnością, czyli wspólnotą, tłem i współzależnością, w celu pełniejszego zrozumienia teorii pola w ujęciu Gestalt. Natomiast Clarkson przyczyniła się do istotnej zmiany w terapii Gestalt, na nowo przyglądając się pojęciu siły życiowej. W twórczym rozwoju lub holistycznej ewolucji pomiędzy biegunami indywidualizmu i wspólnoty ma swój udział trzecia siła życiowa, pokrewna *Physis* Heraklita, będąca powszechną, twórczą siłą natury. *Élan vital* Bergsona (1965), której koncepcja wywarła duży wpływ na Perlsa (1969b, s. 63–64), jest tożsama z ową twórczą siłą życiową lub *Physis*. Tą samą siłą inspirował się w swej działalności Smuts (1926/1987). Zdaniem Perlsa, proponowane przez Smutsa pojęcie „energetycznego motywu twórczej ewolucji” było jego najbardziej wpływowym osiągnięciem. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) posługują się natomiast terminem „twórczej transformacji”. *Physis* jest siłą życiową związaną z samorealizacją, ewolucją, uzdrawianiem i kreatywnością. Łączy w sobie biologiczne i organizmiczne aspekty terapii Gestalt i jej zdolność transcendencji oraz holistyczną ewolucję i duchowość człowieka<sup>47</sup>.

<sup>47</sup> „Zazwyczaj *élan vital*, czyli siła życiowa, napędza energią poprzez odczuwanie, słuchanie, rozglądanie się [...] podstawowa energia [...], używamy tych mięśni, by się poruszać, by czerpać ze świata i spotykać się z nim, by być w kontakcie...” (Perls, 1969b, s. 63–64).

## Wpływ dokonań Perlsa na ogólną teorię psychoterapii i poradnictwa

Definicji poradnictwa i psychoterapii jest równie wiele, jak prób odróżnienia od siebie powyższych dyscyplin. Choć niewątpliwie omawiane zagadnienie mogłoby posłużyć za temat niezwykle interesującej dyskusji, wykracza ono poza zakres naszej książki, w związku z czym na potrzeby niniejszego rozdziału przyjmujemy argumentację Nelsona-Jonesa (1982), zdaniem którego próby rozdzielania psychoterapii i poradnictwa nigdy nie kończą się całkowitym powodzeniem (Clarkson, Carroll, 1993), i wzorem Truax i Carkhuffa (1967) stosujemy oba terminy wymiennie.

Wiele teoretycznych i praktycznych innowacji Perlsa oraz innych terapeutów zostało włączonych we współczesną psychoterapię i poradnictwo. Psychoterapeuci należący do różnych szkół przejęli niektóre z pojęć, wypracowanych lub rozpowszechnianych przez Perlsa i jemu współczesnych. Koncepcje uznawane w latach czterdziestych i na początku lat pięćdziesiątych za nowatorskie reakcje przeciwko stanowisku zajmowanemu przez psychoanalizę stały się teraz tak powszechnie akceptowane, że trudno pojąć, jak radykalna była kiedyś ich wymowa. Pewne wyobrażenie w tym względzie daje wywiad z Ervingiem Polsterem:

Pamiętam, jak się czułem, widząc kogoś, kto właśnie doświadczył czegoś bardzo osobistego w grupie ludzi, których wcześniej nie znał. Dla mnie to było objawienie. Coś takiego nie zdarzało się wówczas zbyt często. Dzisiaj nikt tego nie docenia, ale w tamtych czasach zobaczyć kogoś, kto mówił tak przejmująco, że ludzie płakali, nie wstydząc się piętnastu innych osób z grupy, których nigdy wcześniej nie widzieli i których być może nawet nie lubili, było absolutnie wstrząsającym przeżyciem.

(w: Wysong, Rosenfeld, 1982, s. 48)



## Wpływ Perlsa na rozwój różnych form psychoterapii humanistycznej

Perls ma bez wątpienia swój ogromny udział w rozwoju psychoterapii humanistycznej. Pojęcia i metody charakterystyczne dla terapii Gestalt przenikają dziś większość humanistycznych, transpersonalnych i egzystencjalnych stylów terapeutycznych. Rowan (1988; 1992) niezwykle skrupulatnie opisuje nie tylko wyżej wymienione rodzaje psychoterapii, ale również proces ich stopniowego rozwoju. Jego książki są wręcz naszpikowane odniesieniami do Perlsa i terapii Gestalt, choć równocześnie zbyt nisko ocenia wkład Perlsa w rozwój wielu omawianych pojęć. Poświęca na przykład jeden rozdział zagadnieniu grup spotkaniowych jako paradygmatu psychoterapii integrującej (*Encounter Groups as a Paradigm of Integrative Psychotherapy*) (1992, s. 118–130) i wyszczególnia w nim fundamentalny wkład Willa Schutza, Jima Elliotta i Elizabeth Mintz w rozwój psychoterapii humanistycznej. Choć przyznaje, że „Idea spotkania pozostaje w zgodzie z terapią ciała i Gestalem” (s. 124), nie zaznacza, iż Schutz (a w pewnym stopniu również Mintz) **pozostawał pod głębokim i bezpośrednim wpływem** Fritza Perlsa i terapii Gestalt. Perls i Schutz spotkali się w Esalen, gdzie w tym samym czasie pracowali jako rezydujący trenerzy – było to, zanim Schutz napisał większość swoich książek. W końcu pokłócili się i rozstali, ale w pierwszym roku znajomości Schutz uczestniczył w warsztatach Perlsa i jak sam opisuje, pozostawał pod ogromnym wrażeniem prowadzącego (w: Gaines, 1979). Rowan ponownie cytuje Schutza (1973) chcąc zobrazować jego przekonanie o konieczności holistycznej integracji całego organizmu ludzkiego, co jest jednym z podstawowych postulatów podejścia humanistycznego, ale i tym razem nie wspomina o zasadniczym wkładzie Perlsa w połączenie psychoterapii i terapii ciała na początku lat czterdziestych (Perls, 1947/1969a) (zob. s. 31 i 262). Wreszcie podaje własną listę wskazówek dla uczestników terapii grupowej, zaznaczając, że stanowi ona połączenie reguł przejętych od

Schutza, Elliotta i Mintz. Nie wymienia Perlsa jako głównego inspirowanego wymieniających zasad, choć na liście znajduje się „świadomość własnego ciała”, postulat skupienia na tu-i-teraz, konieczność ponoszenia odpowiedzialności, idea wsparcia i konfrontacji oraz zwracanie uwagi na zwyczajowo używany język, to znaczy zadawanie pytań zamiast stwierdzania, bezpośrednie zwracanie się do ludzi oraz używanie zaimka „ja” w miejsce zdań bezosobowych. Wszystkie koncepcje, o których wspomina, były w pierwszej kolejności rozpowszechniane przez Perlsa. W dodatku, jak już wspomnieliśmy, Schutz pozostawał pod bezpośrednim wpływem Perlsa, zaś Mintz publikowała swoje artykuły na łamach *Gestalt Journal*. Oczywiście Rowan może cytować dowolnie wybrane przez siebie źródła, mamy tu bowiem do czynienia z szeroko rozpowszechnionymi dzisiaj pojęciami, ale wierzymy, że powyższe omówienie uświadamia czytelnikowi, w jaki sposób bezpośredni wpływ Perlsa na całą dziedzinę humanistycznego poradnictwa i psychoterapii bywa niekiedy zbyt nisko oceniany lub całkiem pomijany.

## Podobieństwa między ideami Perlsa a niektórymi koncepcjami współczesnej psychoanalizy

Niektóre z idei Perlsa zostały albo nieświadomie zasymilowane w głównym nurcie psychoterapii psychodynamicznej, albo na nowo odkryte w ciągu ostatniego dwudziestolecia, kiedy to psychoanaliza zaczęła nowe życie, zwłaszcza dzięki rozwinięciu koncepcji relacji z obiektem i psychologii Ja. W niniejszej części rozdziału omawiamy podobieństwa między niektórymi poglądami Perlsa oraz konkretnymi aspektami współczesnej teorii relacji z obiektem i teorii psychodynamicznej. Próbowamy określić, w jaki sposób idee Perlsa mogły zostać **pośrednio** włączone w podejście psychodynamiczne, psychoanalityczne i, co bardziej oczywiste, humanistyczne. **Nie próbujemy wykazać**, że wymieniani przez nas terapeuci, należący do nurtu psychodynamicznego lub psychoanalitycznego, pozostawali



pod **bezpośrednim** wpływem Perlsa, bo rzeczywiście nie takiego nie miało miejsca. Sugerujemy raczej, że Perls był równocześnie częścią, jak i jednym z głównych współtwórców ducha ówczesnych czasów i rewolucji kulturalnej, która umożliwiła zmiany zaistniałe w ciągu ostatnich dwudziestu lat: „terapii Gestalt [...] grozi pewna forma asymilacji, która stopniowo zniszczy jej charakterystyczną tożsamość. Sporo wskazuje na to, że terapia Gestalt jak przez osmozę przenika do głównego nurtu psychoterapii, a jej wkład bywa często nawet niezauważony” (Miller, 1989, s. 23).

### Holizm Perlsa oraz jego synteza terapii psychiki i ciała

Perls popularyzował przekonanie (1947/1969a; Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973; Perls, 1969b; 1976), że człowiek jest pewną organiczną całością, która doświadcza nieprzerwanej interakcji z innymi ludźmi i ze środowiskiem w procesie twórczej wymiany. Wierzył, że istotę ludzką można zrozumieć tylko wówczas, kiedy postrzega się ją jako całość osadzoną w kontekście środowiska. Dziś holistyczna postawa wobec człowieka i wobec leczenia zyskała na wiarygodności. W ramach wielu humanistycznych podejść do terapii i do zdrowia leczy się całą osobą, a nie poszczególne symptomy, zaś spora grupa współczesnych lekarzy ma ambicje holistycznego leczenia pacjentów. Można też zauważyć znaczne podobieństwa między holistycznym rozumieniem Ja przez Perlsa i wyobrażeniami charakterystycznym dla teorii relacji z obiektem, według której Ja jest twórczą, elastyczną i samoregulującą się całością, rozwijaną w kontekście relacji z innymi ludźmi: „Osoba jest całością Ja” (Guntrip, 1973, s. 181).

W ramach Freudowskiej psychoanalizy pracowano wyłącznie z werbalnymi i intelektualnymi procesami pacjenta. Dopiero Reich zwrócił większą uwagę na ciało i napięcia mięśniowe. Perls (1947/1969a; 1948) oraz Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) połączyli pewne aspekty obu podejść, krytykując równocześnie ich

ograniczoność. Wypracowali jednolitą metodę psychoterapii, która była syntezą terapii psychiki i ciała, stanowiącą tym samym wyraz ich holistycznych przekonań (zob. s. 61–70). Owa ogarniająca całość postawa, tak nowa i ożywcza w ówczesnym czasie, wywarła ogromny wpływ na całość psychoterapeutycznego świata i jest dziś uznawana za rzecz oczywistą. Terapeuta szkolący swych podopiecznych w nurcie psychodynamicznym zaleca im uzupełnienie listy podstawowych technik terapeutycznych, na której znajduje się słuchanie i zapamiętywanie, o dokładną obserwację niewerbalnych zachowań i reakcji klienta (Jacobs, 1988). Obecnie teoretycy większości odmian psychoanalizy dostrzegają znaczenie wprowadzenia do psychoterapii podejścia holistycznego: „Choć w latach pięćdziesiątych Reich okrył się niesławą, współcześnie na nowo odkrywa się jego idee. Rozważania na temat „zbroi” charakteru i rozwoju osobowości są obecnie postrzegane jako jego niewątpliwie wkład w teorię psychoanalityczną” (Bohart, Todd, 1988, s. 91). Wczesne, brzemienne w skutki i zdecydowanie pozytywne oceny Reicha autorstwa Perlsa (z lat trzydziestych, czterdziestych i pięćdziesiątych) wspomina się, o ile w ogóle, niezmiernie rzadko.

Korb, Gorrell i Van der Riet (1989, s. 131) zauważają, że terapia Gestalt pod wieloma względami wyprzedzała swoje czasy, zwłaszcza w kwestii holistycznego pojmowania człowieka:

Pod pewnymi względami współczesne wyobrażenie przedsięwzięcia terapeutycznego wreszcie dogoniło ujęcie Gestalt. Od samego początku postrzegaliśmy istotę ludzką jako cały organizm, składający się z części funkcjonujących razem w sposób będący czymś więcej niż tylko mechanicznym współdziałaniem. W roku 1988 holistyczny punkt widzenia został ogólnie zaakceptowany jako integralny element teorii ciała/umysłu. Zdrowienie zaczyna uznawać się za jeden z procesów typowych dla dynamicznej i stanowiącej całość jednostki. Koncepcję jednostki uczestniczącej w nieprzerwanym procesie interakcji ze środowiskiem podchwyciło wiele nowych, a także istniejących od dawna, lecz zrewidowanych podejść terapeutycznych.



### Relacja terapeutyczna: od przeniesienia do kontaktu i dialogu

W swojej pierwszej książce – *Ego, Hunger and Aggression* – wielokrotnie tu wspominał, Perls krytycznie odniósł się do nadmiernego skupienia Freuda na bezstronności terapeuty i relacji przeniesieniowej. Sam uważa, że terapeuta powinien być istotą ludzką, a nie pustym ekranem. Wraz z Hefferlinem i Goodmanem (1951/1973) sugeruje, iż relacja terapeutyczna jest dialogiem, w ramach którego terapeuta wchodzi w kontakt z klientem na zasadzie równorzędnej wymiany. Terapeuta i klient spotykają się osobowo. Perls, Hefferline i Goodman proponują, by podczas takiego spotkania terapeuta zachowywał się jak człowiek z krwi i kości, nie ukrywając przez klientem swych prawdziwych reakcji i dzieląc się niekiedy własnymi odczuciami i doświadczeniami. Równocześnie powinien akceptować i z szacunkiem odnosić się do uczuć klienta, bez względu na to, czy są to uczucia przeniesieniowe, czy też nie. W ten sposób, kiedy klient złości się na terapeutę, ten ostatni nie zakłada, że „tak naprawdę” złość wzbudza osoba matki, ojca lub kochanki, ale przyjmuje, że klient **jest teraz** zły właśnie na niego, a następnie w określony, zawsze autentyczny sposób reaguje na złość klienta – niekiedy przeprosza za ewentualne nieporozumienie, niekiedy z jednakową złością ripostuje. Terapeuta Gestalt wchodzi więc w bezpośredni kontakt z rozszluszczonym klientem. I choć Perls traktował czasem zjawisko oporu w sposób nieco lekceważący, ogólnie rzecz biorąc nie negował jego istnienia, a jedynie podkreślał fakt, że psychoanaliza nie zwracała dotąd uwagi na bezpośrednie spotkanie dwóch osób.

Aż do przełomu lat trzydziestych i czterdziestych, tradycyjna psychoanaliza głosiła, że na tyle, na ile to możliwe, terapeuta powinien pozostawać bezstronny, przejmując rolę lustra, na które klient mógłby wyprojektować swoją historię i relacje z przeszłości. Teoretycznie, dobry psychoanalityk nie odkrywa przed pacjentem

swoich prawdziwych uczuć i ogólnie stara się powiedzieć jak najmniej o sobie, wychodząc z założenia, że gdy klient wie zbyt wiele o swym terapeutce, powodzenie sesji staje pod wielkim znakiem zapytania<sup>48</sup>.

Perls upowszechniał pogląd (wcześniej charakterystyczny między innymi dla Horney, Sullivana, Ferencziego i Bubera), iż w terapii bezpośrednia relacja między dwiema autentycznymi i równymi sobie istotami ludzkimi jest tak samo ważna dla procesu uzdrawiania, jak relacja przeniesieniowa, oraz podkreślał potrzebę dialogu między terapeutą a klientem. Nie ma wątpliwości, że idee Perlsa i jego poprzedników dotyczące relacji i dialogu wywarły nie tylko istotny wpływ na dalszy rozwój psychoterapii, ale zostały również ponownie odkryte przez inne rodzaje terapii.

Wielu terapeutów i doradców pracujących w nurtach humanistycznym, egzystencjalnym, psychodynamicznym i psychoanalitycznym podkreślało od tego czasu znaczenie prawdziwej, dojrzałej relacji, inni zaś wyróżnili kilka rodzajów powiązań, splatających się w ogólną relację terapeutyczną (Rowan, 1988; Yalom, 1980; Greenson, 1967; 1971; Greenson, Wexler, 1969; Jacobs, 1988; Clarkson, 1990). Autorzy należący do nurtu psychologii Ja i relacji z obiektem postulują przemyślane ujawnianie osobistych informacji przez terapeutę (jak ma to miejsce w poniższych przykładach), co automatycznie przywodzi na myśl stanowisko zajmowane przez Perlsa<sup>49</sup>. Kohut (1984) zaleca psychoanalitykom przyjęcie bardziej zrelaksowanego, beztroskiego i empatycznego sposobu bycia. Uważa również, że

<sup>48</sup> Wielokrotnie zauważano już, że w przypadku Freuda istnieje zdecydowana rozbieżność między pozornym niedocenianiem znaczenia prawdziwej relacji łączącej pacjenta z terapeutą a jego rzeczywistą praktyką, jak wynika bowiem z opisów poszczególnych przypadków, Freud nierzadko bywał wylewny i wręcz zaskakująco poufały wobec swoich pacjentów (np. Yalom, 1980).

<sup>49</sup> Jak zaznaczyliśmy na s. 261–262, nie twierdzimy, że wymieniani autorzy pozostawali pod bezpośrednim wpływem Perlsa – chcemy jedynie zauważyć, że istnieją pewne podobieństwa między nowatorskimi ideami związanymi z pojęciem relacji, które Perls popularyzował, a późniejszym wkładem cytowanych autorów.



powinni stać się bardziej osiągalni dla klienta pod względem emocjonalnym. Guntrip (1973) wyraźnie stwierdza, że terapeuta powinien pozostać sobą w trakcie terapii: „[Terapeuta musi być] jednością, prawdziwą istotą ludzką [...] a nie jedynie profesjonalnym interpretatorem [...]. Tylko wtedy pacjent może odnaleźć siebie i zintegrować się jako osoba” (s. 66). Masterson (1981) sugeruje także modyfikację lub całkowite odstępianie od tradycyjnej bezstronności terapeuty po to, by łatwiej było uzmysłwić klientowi destrukcyjność niektórych jego zachowań. Kahn (1991), psycholog integrujący, uważa, że terapeuta powinien pozostawać autentyczny i szczery, unikając chowania się za jakąkolwiek maską.

### Asymilacja perlsowskiego tu-i-teraz

Perls (1947/1969a) krytykował Freuda za jego zbytne skupianie się na przeszłości i ogólnie „archeologiczne podejście”. W czasie, kiedy po raz pierwszy o tym pisał, psychoanalityczny establishment podchodził do Perlsa z prawdziwą nienawiścią. Jednak nieco później kilku psychoanalityków też skrytykowało Freuda w podobny sposób. Na przykład Spence zasugerował, że „archeologiczny” model terapii Freuda stał się nieodpowiedni (1982).

Perls w stopniu większym niż ktokolwiek z jemu współczesnych zainteresował zarówno profesjonalistów jak i laików egzystencjalnym pojęciem tu-i-teraz, podkreślając, iż „najważniejszą rzeczą, na jaką należy zwracać uwagę, jest wszystko to, co się obecnie dzieje wewnątrz klienta albo pomiędzy poszczególnymi uczestnikami” (Rowan, 1992, s. 119). Wiele różnych szkół humanistycznych, psychoanalitycznych i psychodynamicznych przywiązuje dziś dużą wagę do interakcji klienta i terapeuty w tu-i-teraz oraz świadomości bieżącego procesu. Znaczenie tu-i-teraz podkreśla większość terapii humanistycznych i egzystencjalnych. Rowan (1992) zauważa, że „do podejść specjalizujących się w tym aspekcie należą: analiza grupowa, terapia konstruktu osobistego, terapia poznawczo-behawioralna, programowanie neurolingwistyczne, analiza egzystencjalna,

terapia skupiona na osobie” (s. 119), a także terapia Gestalt i grupy spotkaniowe. Dodajmy, że teoria relacji z obiektem też kładzie duży nacisk na bieżące relacje i aktualną świadomość.

Równocześnie skupienie na interakcji między klientem i terapeutą w tu-i-teraz jest aktualną tendencją tradycyjnej, „neofreudowskiej” terapii w każdym centrum, może z wyjątkiem tych najbardziej skostniałych. Zaistniały stan rzeczy po części wynika niewątpliwie z wpływów i konkurencji Gestaltu oraz innych „skupionych na teraźniejszości terapii”, lecz w pewnej mierze również z jednoczesnego rozwoju teorii relacji z obiektem, która być może w większym stopniu postrzega przeszłość jako bezpośrednią przyczynę teraźniejszości, ale w kwestii znaczenia bieżącej interakcji w terapii zajmuje bardzo podobne stanowisko (zob. np. Winnicott, 1986).

(Wheeler, 1991, s. 95–96)

Współczesna teoria poradnictwa psychodynamicznego uznaje za równie istotne dla sytuacji terapeutycznej znaczenie „teraźniejszości tutaj”, „teraźniejszości tam” oraz „przeszłości tam” (Jacobs, 1988). Z kolei z badań (Nicholson, Berman, 1983) wynika, że style terapii, w których nie zanadto wykorzystuje się materiał związany z wczesnym dzieciństwem jednostki, są równie skuteczne jak te, które z owym materiałem intensywnie pracują. Wszystko to zdaje się potwierdzać słuszność skupienia się Perlsa na aktualnej świadomości, choć – jak już wcześniej zaznaczyliśmy – ani Perls, ani inni gestaltysty nie lekceważyli przeszłości: pracowali z nią w aktywny i spontaniczny sposób, zajmując się niedokończonymi sprawami z przeszłości w sytuacji teraźniejszej.

Choć Perls bez wątpienia wywarł bezpośredni wpływ na wielu humanistycznych, egzystencjalnych i transpersonalnych psychoterapeutów i autorów (np. na Gabrielle Roth, Willa Schutza, Rollo Maya i Sama Keena), nie ma żadnych dowodów, że miał swój udział w kształtowaniu się stanowiska teoretyków psychodynamicznych i relacji z obiektem w kwestii teraźniejszości. Jego wkład polegał na tym, że w stopniu większym niż ktokolwiek inny w tamtym czasie



zwracał uwagę publiczności na znaczenie aktualnej świadomości i fenomenologicznego badania bieżącego pola jako metod terapeutycznych. Tym samym przyczynił się do wytworzenia sprzyjającej atmosfery, w której wielu przyszłych teoretyków mogło zaakceptować istotność procesu tu-i-teraz.

### Nacisk kładziony przez Perlsa na egzystencjalne pojęcia wyboru i odpowiedzialności

Opinia Freuda o naturze ludzkiej była nade wszystko deterministyczna. Ludzkie zachowanie wyznaczać miały nieredukowalne popędy pierwotne. Wszystkie reakcje człowieka są określone przez jego instynkty i popędy; bazują na jego biologicznym dziedzictwie. Podstawowe założenia teorii popędów Freuda były zawsze obecne w jego teoretycznej perspektywie, nawet kiedy nieco później wprowadził tu pewne modyfikacje i zmniejszył nacisk kładziony na procesy popędowe jako podstawowe wyznaczniki ludzkiego doświadczenia i zachowania. Freud twierdził, że proces tłumienia jest zjawiskiem powszechnym, wymuszonym przez zasadniczo antyspołeczny charakter ludzkich namiętności. A zatem wszyscy tłumimy jakieś pragnienia. To, czy w konsekwencji nabawimy się określonych zaburzeń, czy też pozostaniemy od nich wolni, zależy od sposobu, w jaki nasza osobowość reguluje owe tłumione pragnienia. Zdaniem freudystów, najważniejszym czynnikiem są w tym względzie doświadczenia z okresu wczesnego dzieciństwa, związane z relacjami panującymi w naszych rodzinach: „Psychoanaliza głosi, że w naprawdę istotnych momentach naszego życia, każdy jest mimowolnie niewolnikiem przeszłości” (Adelson, Doehrman, 1980, s. 100).

Perls natomiast popularyzował pojęcie wolnej woli i egzystencjalnego wyboru. Utrzymywał, że ludzie sami decydują, kim chcą być i w związku z tym ponoszą odpowiedzialność za wiele aspektów swojego życia, w tym między innymi za symptomy neurotyczne, a także za znaczenie, jakie nadają własnym doświadczeniom, i za instytucje, jakie tworzą i tolerują. Nawet dziś są to stwierdzenia

dość prowokacyjne. Kiedy Perls wypowiedział je po raz pierwszy, były wręcz skrajnie radykalne.

Choć nie bez odrobiny krytyki, kierowanej pod adresem przesadnego niekiedy skupiania się Perlsa na kwestii odpowiedzialności<sup>50</sup>, Yalom (1980) uznaje jego wkład w rozwój tego pojęcia za niezwykle istotny dla całej dziedziny terapii: „Wśród zwolenników aktywnego stylu terapeutycznego, ukierunkowanego na odpowiedzialność, nikt nie był bardziej dynamiczny i twórczy niż Fritz Perls” (Yalom, 1980, s. 246). Yalom bardzo wnikliwie ocenia wpływ działalności Perlsa na pojmowanie odpowiedzialności w ramach powszechnego w Ameryce sposobu myślenia i pisanie, w ramach takich ruchów, jak est, oraz w ramach całej dziedziny psychoterapii. Sugeruje, iż pojęcie odpowiedzialności wzbudziło ogólne zainteresowanie i wpłynęło na prowadzących warsztaty terapeutyczne i poruszane przez nich tematy (podaje przykład Rollo Maya i Alberta Ellisa), a także na osoby piszące artykuły popularnonaukowe z zakresu psychologii (Dyer, 1978; Weinberg, 1978). Yalom analizuje również wyniki badań nad ewentualnym wzrostem świadomości ponoszonej odpowiedzialności jako konsekwencji terapii oraz nad ogólnym znaczeniem i korzystnym wpływem nieunikania odpowiedzialności. Dochodzi do wniosku, że „według dostępnych danych pacjent po udanej psychoterapii staje się bardziej świadomy odpowiedzialności, jaką ponosi za własne życie” (Yalom, 1980, s. 266). Wynika z tego, że upowszechnianie przez Perlsa pojęcia osobistej odpowiedzialności wywarło istotny wpływ na całą dziedzinę psychoterapii.

### Perls i popularyzacja metody badania fenomenologicznego

Perls (1947/1969a) wprowadził w dziedzinę psychoterapii i poradnictwa koncepcję badania fenomenologicznego jako sposobu na docieranie do „rzeczy samej w sobie”. Zachęcał terapeutów, by odstąpili

<sup>50</sup> Zob. s. 224–226.



od wszystkich swoich wcześniejszych założeń i bez wyjaśnień czy interpretacji zaczęli opisywać to, z czym konkretnie mają do czynienia, docierając w ten sposób do istoty danego doświadczenia.

Postulat Perlsa był całkowitym przeciwieństwem głoszonych przez psychoanalizę metod wolnych skojarzeń i interpretacji. Większość psychoanalityków praktykujących w tamtym czasie pracowała z odpowiedziami klientów dokładnie w sposób, który Perls tak ostro krytykował. Dalecy byli od obiektywnego traktowania klienta, a wręcz uważali, że gruntowna znajomość teorii kompleksów Freuda jest nieodłącznym elementem ich pracy oraz że właściwym sposobem postępowania jest zdiagnozowanie klienta w świetle powyższej teorii i wyjaśnienie jego aktualnego zachowania wydarzeniami z przeszłości.

W ten sposób, kiedy Perls pisał „zastosujcie technikę opisu [...], ale nie mam na myśli psychoanalizy” (1947/1969a), kwestionował najwyżej cenione w tej profesji metody. Perls (1947/1969a) oraz Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) ponownie poddali dyskusji kwestie związane z techniką terapeutyczną, które wcześniej zdawały się już zamknięte, torując tym samym drogę rozlicznym stanowiskom teoretycznym, wypracowanym w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Jak zauważa Yontef (1991), wiele odmian psychoanalizy do tego stopnia zainteresowało się bieżącym doświadczeniem klienta i terapeuty, że zaczęły automatycznie przywołać na myśl podejście fenomenologiczne. Jego zdaniem jednak nawet najbardziej postępowe psychoanalityczne rozumienie fenomenologii bywa – obiektywnie rzecz ujmując – raczej ograniczone:

Współczesne nurty psychoanalizy bywają w swym fenomenologicznym skupieniu nieco ograniczone. Nadal przecież mają w swym dziedzictwie technikę wolnych skojarzeń i interpretację, i nie są w stanie rozwinąć się do tego stopnia, by uwzględnić szkolenie w zakresie badania fenomenologicznego oraz eksperymentowanie. Jednym słowem zmodyfikowane odmiany psychoanalizy nie obejmują jeszcze fenomenologii eksperymentalnej.

(Yontef, 1991, s. 18)

## Wpływ holizmu i teorii pola na psychoterapię

Zainspirowany dokonaniem Smutsa (1987) i Lewina (1935), Perls (1947/1969a) wprowadził do psychoterapii teorię pola i zainteresował nią znacznie większą rzeszę specjalistów, niż udało się to Lewinowi. Ówczesna psychoanaliza zdawała się wnikać w ukryte znaczenia struktury charakteru danej jednostki, jej sny i wspomnienia z dzieciństwa, lekceważąc niekiedy środowisko społeczne, w jakim ta aktualnie się znajdowała. Badała symptomy i szukała wyjaśnień oraz rozwiązań w samym kliencie, zachęcając go do dokładnego przyjrzenia się sobie, by w ten sposób określić, jak nieuświadomione uczucia rzutują na bieżące wrażenia. Bohart i Todd (1988) przypisują rosnącą w pierwszej połowie XX wieku popularność psychologii i psychoanalizy ich stosunkowemu konserwatyzmowi: uznawano, że źródło problemów tkwi w samej jednostce. W konsekwencji można było szukać rozwiązań, które nie wymagały zmian w nikim ani niczym innym, jak choćby w systemie społecznym, politycznym czy edukacyjnym.

Kładziony przez Perlsa nacisk na jedność i wzajemne powiązania między jednostką a środowiskiem rzucał wyzwanie politycznemu *status quo*. Perls wraz z Goodmanem ostro krytykowali społeczne konwenanse, rozmaite instytucje oraz metody nauczania, utrzymując, że wszystkie te elementy przyczyniły się do zaistnienia wewnętrznych podziałów cechujących współczesnego człowieka. Skoro poszczególne instytucje są przyczyną jego fatalnej kondycji, należy je zmienić: „Nie ma niestety nic bardziej oczywistego: nie można pozbyć się pewnych napięć i blokad, dopóki w środowisku nie zajdzie prawdziwa zmiana, która stworzy nowe możliwości. Gdyby zmieniło się niektóre instytucje, szybko ustąpiłoby wiele opornych symptomów” (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973, s. 281).

Obecnie sporo podejść do psychoterapii uznaje za oczywistą konieczność rozpatrywania jednostki w kontekście jej środowiska; niektórzy terapeuci rodinni najchętniej pracują z całym systemem danej rodziny. Kiedy Perls pisał *Ego, Hunger and Aggression*



(początek lat czterdziestych), myślenie w kategoriach szerszego pola było prawdziwie radykalną innowacją. Obecnie takie pojęcia jak holizm zaczynają zyskiwać popularność również dzięki coraz lepszemu rozumieniu teorii chaosu (Clarkson, 1992b).

### Wpływ skupienia Perlsa na kwestii zdrowia i samorealizacji

Perls i jego współpracownicy byli przekonani, że człowiek dysponuje naturalną umiejętnością pozostawania w zdrowiu i twórczego rozwijania się. Dlaczego pogląd ten wydawał się tak istotną innowacją? Aż do końca lat trzydziestych stanowisko psychoanalizy było raczej pesymistyczne, uznając popędy ludzkie za społeczne, ciemne moce. Integracja w społeczeństwie wymaga kontrolowania lub stłumienia tych popędów, stąd też dostrzegano w człowieku dwie sprzeczne i rywalizujące ze sobą energie. Uważano, że zdrowie jest niejako represjonowane przez uspołecznioną część Ja. Dlatego też kiedy Perls (1947/1969a) oświadczył, iż człowiek posiada wrodzoną zdolność samoregulacji i samorealizacji, całkowicie odcinał się od ówczesnych psychologicznych przekonań. Perls, Hefferline i Goodman (1951/1973) starannie opisali strukturę i dynamikę ludzkiej potrzeby samoregulacji i samorealizacji. Wypracowana przez nich złożona teoria wywarła ogromny wpływ na ruch potencjału ludzkiego i psychoterapię humanistyczną, które pojawiły się w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku.

Równie nowatorski i wpływowy okazał się sposób, w jaki Perls i jego współpracownicy odnosili zasady związane z rozwojem do zwykłych ludzi. Szczegółowo omówili procesy typowe dla zdrowych, przeciętnych osób, a w swoich tekstach teoretycznych podawali wiele przykładów obrazujących funkcjonowanie zdrowych osób w zwykłych warunkach. Aż do tamtego czasu psychologia i psychiatria zajmowały się przede wszystkim ludźmi silnie zaburzonymi lub żołnierzami i ofiarami wojny, cierpiącymi z powodu nerwicy frontowej i różnego rodzaju traum. Psychoanalitycy koncentrowali się

w swych artykułach na badaniu i opisie procesów patologicznych. Uczestnictwo w kilku sesjach psychoanalitycznych było droгим, czasochłonnym i intelektualnie wymagającym przedsięwzięciem, tak więc w praktyce pozostawało w zasięgu jedynie niewielkiej grupy zamężnych intelektualistów.

W powyższym kontekście zaadresowanie przeważającej części *Ego, Hunger and Aggression* (Perls, 1947/1969a) oraz całości *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) do zwykłych ludzi, jako swoistego poradnika, było posunięciem absolutnie rewolucyjnym. Powyższe „poradniki” zawierały ćwiczenia, które umożliwiały czytelnikowi przestudiowanie swojego bieżącego funkcjonowania, a potem doskonałe radzenie sobie z psychologicznymi aspektami własnej egzystencji. Współczesnym czytelnikom, zarzucającym poradnikami z każdej dziedziny, trudno wyobrazić sobie, na jak wiele pozwalał uczyniony przez Perlsa krok. Choć teoretyczne fragmenty obu książek stanowią pewne wyzwanie, części „poradnikowe” są stosunkowo przystępne i przyjazne użytkownikowi.

Pierwsza książka Perlsa stanowi dla psychoterapii historyczny punkt zwrotny. Była ona równocześnie częścią, jak i przyczyną nowego nurtu, skierowanego przeciwko monopolowi profesji psychiatrii i postulującego oddanie jednostce prawa do samorealizacji i pomagania samej sobie. Jej południowoafrykańskie wydanie (rok 1942) zbiegło się w czasie z opublikowaniem pierwszej książki Rogersa, zaś wydanie angielskie (rok 1947) nastąpiło wtedy, kiedy w National Training Laboratory w Bethel, w stanie Maine, stworzono pierwszą grupę T i przeprowadzono trening wrażliwości. Po raz pierwszy właśnie tam zaczęto świadczyć przypominające terapię usługi w formie letnich warsztatów, dostępnych zwykłym, zdrowym ludziom.

Od tamtego momentu działalność Perlsa wywierała ogromny wpływ na coraz bardziej popularne stanowisko, głoszące konieczność odnoszenia psychologicznych reguł rozwoju do zwykłych ludzi. Po *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/1973) styl jego kolejnych artykułów i książek stawał się coraz bardziej komunikatywny. Choć antyintelektualna natura „Perlsizmu” z tamtego



okresu wywarła niekorzystny wpływ na późniejszy rozwój teoretyczny podejścia Gestalt jako takiego, Perls zapoznał z pojęciem rozwoju osobistego i psychologicznego wzrostu całe rzesze profesjonalistów oraz zwykłych obywateli Stanów Zjednoczonych. Jeździł po kraju, demonstrując swoje techniki w wypełnionych po brzegi audytoriach, z kolei w Esalen oferował usługi inteligentnym, dobrze funkcjonującym Amerykanom, którzy chcieli spędzić wakacje na poznawaniu siebie. Między rokiem 1947 a 1970 oblicze psychologii w zachodnim świecie zmieniło się nie do poznania, a Perls – obok wielu innych – odegrał w tej zmianie kluczową rolę.

Podsumowując część poświęconą asymilacji idei Perlsa w ogólnej teorii psychoterapii, możemy stwierdzić, że Perls i jego współpracownicy w nowatorski sposób opisali wiele reguł i technik psychoterapeutycznych, które zostały później przyjęte przez całą dziedzinę psychoterapii. Kolejne są ponownie odkrywane przez terapeutów pracujących w rozmaitych nurtach. Przykład doskonale obrazujący powyższy proces podaje w swej książce Miller (1989):

Pewnego dnia miałem okazję przeczytać niepublikowany jeszcze rękopis autorstwa słynnego analityka, doktora Michaela Robbinsa (1991), poświęcony zagadnieniu terapii „osobowości prymitywnych”, typów borderline, narcystycznego i schizoidalnego [...]. Autor dowodzi w powyższym artykule, że ortodoksyjne podejście psychoanalityczne, oparte na konfliktach wewnętrznych, mechanizmach obronnych i terapii skupionej na ujawnianiu nieświadomych sił, nie nadaje się do pracy z wymienionymi typami osobowości. Chce dokonać rewizji tradycyjnego modelu psychoanalitycznego tak, by uwzględnił on wzajemne oddziaływanie między Ja i innymi ludźmi, zamiast ograniczać się do wewnętrznego świata określonej jednostki. Robbins uznaje introjekcję i projekcję za konstrukty mentalne stale tworzone i odtwarzane w bieżących relacjach danej osoby, nie zaś za tkwiące w osobowości pozostałości z okresu wczesnego dzieciństwa. Przybiera zdecydowanie egzystencjalny ton, kiedy sugeruje, że brak autentyczności jest konsekwencją aktywnego zniekształcania Ja w celu spełnienia oczekiwań

innych, pojawiającego się w miejsce akceptacji prawdy o sobie samym. Z szacunkiem wyraża się o pomysłowości, gubionej podczas formowania symptomów; źródeł tego zjawiska upatruje w twórczych, choć bolesnych skrzywieniach psychicznych dzieci, utrzymujących związek z zaburzoną rodziną jako elementem niezbędnym dla własnego przetrwania. Doświadczeniu pacjenta daje pierwszeństwo przed interpretacją terapeuty. Neguje również sprowadzanie relacji łączącej terapeutę i pacjenta do zwykłego przeniesienia. **W swoim artykule Robbins językiem psychoanalitycznej teorii relacji z obiektem opisuje dosłownie wszystkie najważniejsze koncepcje terapii Gestalt, przedstawione przez Fredericka i Laurę Perls oraz Paula Goodmana czterdzieści lat temu.** Może Perls faktycznie miał rację, twierdząc, iż jedynie na nowo odkrywa pewne idee, bowiem wydaje się, że teraz ponownie odkrywają je inni.

(Miller, 1989, s. 23; wyróżnienie autorek)

## Wnioski: idee często przerastają twórcę

Fritz Perls współtworzył i rozpowszechnił jedno z najbardziej twórczych podejść do psychoterapii wypracowanych w ubiegłym stuleciu. Był nadzwyczaj spostrzegawczym i obdarzonym ogromną intuicją trenerem i terapeutą. Jednak wiele cech tego człowieka budziło niechęć. Na szczęście tutaj, jak i w innych przypadkach, idee przerosły swego twórcę. W estetyce nie ustają dyskusje nad tym, czy dzieło sztuki powinno oceniać się w oderwaniu od życia artysty (Orwell, 1980). Naukowcy i zwykli ludzie ciągle zastanawiają się nad stopniem osobistej odpowiedzialności Oppenheimera za tragedię w Hiroszimie. Także i my musimy zdecydować, czy systemy psychoterapii powinny być postrzegane przez pryzmat życia i etyki ich twórców.

Wielu uważało Fritza Perlsa za inspirującego geniusza, który „rozwinął możliwości terapii” (Polster, 1992) i „był znakomity zarówno w swej działalności teoretycznej, jak i praktycznej” (Yontef,



1992a). Pozytywne oceny podkreślają wyraźny kontrast między jego wybitnymi osiągnięciami z jednej strony, a słabościami, takimi jak niekonsekwencja w rozwoju teorii, karygodne kontakty z klientami i nieetyczne wykorzystywanie uczestników grupy – z drugiej.

Powyższa polaryzacja nie jest oczywiście charakterystyczna jedynie dla Fritza Perlsa, ale pojawia się w opisach wielu znakomitych jednostek<sup>51</sup>. Ich osobiste wady pozostają w przykrej opozycji do ich talentów. Przykładowo postrzeganie wkładu Freuda w rozumienie ludzkiej seksualności zmieni się, gdy uświadomimy sobie jego oczywisty sprzeciw wobec seksualnego wykorzystywania dzieci, co było doświadczeniem wielu leczonych przez niego kobiet (Masson, 1989, s. 89–92). Berne uważał bliskość za cel analizy transakcyjnej, ale sam najwyraźniej nigdy nie doświadczył satysfakcjonującej i długotrwałej relacji miłosnej (Jorgensen, Jorgensen, 1984, s. 129). Ciemną stroną wielkiego protestanckiego teologa egzystencjalnego Tillaicha (1973) były skłonności sadomasochistyczne, kontrastujące w zaskakujący sposób z jego natchnionymi i porywającymi naukami. Jung zdradzał w swoich pismach poglądy rasistowskie<sup>52</sup>. Tak jak Perls, utrzymywał pozamałżeńskie kontakty seksualne z pacjentkami i łączył ich terapię z wypracowaną przez siebie analizą snów. Melanie Klein, specjalistka w dziedzinie psychologii i psychoterapii

<sup>51</sup> Miller (1989, s. 11–12) również porusza tę kwestię, omawiając dziedzictwo Fritza Perlsa: „Wielu wybitnych klinicystów i innowatorów w dziedzinie psychoterapii, począwszy od Freuda, przez Reicha, Junga, Ericksona i R. D. Lainga, by wspomnieć tylko niektórych, rzuca niejednoznaczny cień na rzesze swoich następców. Mając przed nami w niewyraźnej roli: czy to naukowcy przenikający tajemnice natury ludzkiej, czy religijni uzdrowiciele? Może hipnotyzerzy i eksperci od sprytnych sztuczek? Albo szarlatani? Niezrozumiani geniusze, dziwacy, a nawet szaleńcy?... Scheda po Perlsie budzi mieszane uczucia”.

<sup>52</sup> Na przykład: „Nieświadomość aryjska ma większy potencjał niż nieświadomość żydowska; jest to zarówno zaleta, jak i wada młodości jeszcze nie całkiem oduczonej barbarzyństwa” (w: Masson, 1989, s. 140–141). Jung objął stanowisko redaktora naczelnego pisma *Zentralblatt* (popierającego ideologię nazistowską) w okresie wysiedlania Żydów i pozostał na nim nawet po gwałtownych protestach przeciwko głoszonym przez niego hasłom antysemickim. Był również przewodniczącym jednego z antysemickich stowarzyszeń.

dziecięcej, przeprowadzała analizy własnych dzieci (co dziś uznane zostałoby za skrajnie nieetyczne) i utrzymywała z nimi wyjątkowo bulwersujący kontakt (Grosskurth, 1985). Zdaje się, że rzadko kiedy wielkie talenty pozbawione są wyraźnych wad. Oczywiście w żadnym razie nie chcemy usprawiedliwiać słabości Perlsa, chcielibyśmy tylko umieścić je w odpowiednim kontekście i podkreślić, że bez względu na własne wady, Perls wniósł bardzo wiele w dziedzinę psychoterapii.

Można równocześnie odnieść wrażenie, że krytykowanie i doszukiwanie się wad w tych, którzy osiągnęli więcej niż inni, stanowi powszechną, zbiorową potrzebę. Często im większe jest czyjeś osiągnięcie, tym więcej oszczerstw pod adresem jego autora pojawi się po początkowym uwielbieniu. Nawet Rogers (1951; 1959), który zdaniem wielu był jednym z najlepszych, albo wręcz wzorowych psychoterapeutów, spotykał się z napastliwą krytyką, kierowaną między innymi pod adresem jego życzliwości (Masson, 1989, s. 243)! Wygląda na to, że nieuniknioną ceną jakiegokolwiek osiągnięcia jest zawiść ludzka (Berke, 1989). Nic więc dziwnego, że Rollo May pisze o „odwadze tworzenia” (1975) i taki właśnie tytuł nadał jednej ze swoich najlepszych książek. Perls bez wątpienia był osobą twórczą i wyjątkową. Miał dość odwagi, by stać się obiektem zawiści, zamiast samemu zazdrościć, i spotkał się z większą ilością krytyki, niż faktycznie mu się należało – być może dlatego, że tak otwarcie mówił o sobie, swojej pracy i swoim życiu. Jak zauważa Philippon (1992), w ramach własnego modelu, o ironio, „Perls był osobą niezwykle prawą: jego działania pozostawały jawne i zgodne z wyznawanymi wartościami, także w kwestii seksualności. Mamy po prostu różne systemy wartości!” To, co dziś szokuje, jutro może być ogólnie przyjętą praktyką. A to, co dziś powszechne, w przyszłości może okazać się ograniczające lub wręcz szkodliwe<sup>53</sup>. Prawdy niebudzące wątpliwości w konkretnym okresie

<sup>53</sup> Zob. ostatni artykuł Woodmanseya (1988) w *British Journal of Psychotherapy*, w którym autor zadaje pytanie, czy przypadkiem **brak** dotyku, charakterystyczny dla wielu rodzajów psychoterapii, nie wyrządza klientom krzywdy.



często w świetle historii zostają uznane za błędne; podobnie rzecz ma się z osiągnięciami nauki i sztuki. Powyższa niestałość oceny dotyczy również osoby, życia i pracy Fritza Perlsa.

Przez większą część życia Perlsa nowatorskie idee, które wypracował wraz z Laurą Perls i Paulem Goodmanem, były ignorowane praktycznie przez wszystkich, z wyjątkiem kilku osób potrafiących docenić ukryty w nich potencjał i zrozumieć wymagający, poetycki styl Goodman. W ciągu ostatnich dziesięciu lat przed śmiercią, Perls zdobył międzynarodową sławę – wielu darzyło go bezkrytycznym uwielbieniem. Po jego odejściu kilku teoretyków Gestalt podkreślało dług wdzięczności wobec Fritza, jednak większość szybko próbowała przywrócić równowagę w powyższej ocenie i podkreślała, że poważnie umniejszono rolę Laury Perls i Paula Goodman w tworzeniu terapii Gestalt. Niestety, w zabiegach mających na celu docenienie Laury, Paula Goodman i wielu innych, wspomniana grupa terapeutów często zupełnie niepotrzebnie negowała znaczenie osiągnięć Fritza Perlsa. Być może wkrótce uda się docenić niepowtarzalny wkład każdego ze współtwórców terapii Gestalt, bez umniejszania zasług pozostałych.

Kusi nas, by spróbować jednym zdaniem określić osobę Fritza Perlsa i w ten sposób rozwiązać wszystkie paradoksy związane z jego życiem i pracą. Tak jak w przypadku terapii Gestalt, życie i działalność Fritza są jednak złożoną całością, zbudowaną z mniejszych całości i współistniejących przeciwieństw. Kiedy którykolwiek aspekt jego osoby bądź pracy staje się figurą, inne nieuchronnie przechodzą w tło całości pola. To, że w zależności od chwili inaczej odbieramy poszczególne aspekty całości, leży w jej naturze. Stąd współczesny czytelnik może raz zachwycać się zdolnością Perlsa do łączenia wielu różnych wątków teoretycznych i praktycznych oraz tworzenia z nich nowych, wewnętrznie spójnych całości, za chwilę zaś może poczuć odrazę dla jego gburowatości i niechlujnych zwyczajów. Kiedy indziej zaś może przeżyć prawdziwy wstrząs, dowiadując się o prowokujących i nieetycznych zachowaniach Perlsa, a następnie dla odmiany podziwiać jego intuicję i spostrzegawczość oraz taktowną

cierpliwość. W niniejszej książce opisałyśmy najważniejsze, naszym zdaniem, aspekty osoby i pracy Perlsa oraz podzieliłyśmy się z czytelnikiem osobistymi odczuciami, jednak w ostatecznym rozrachunku staramy się widzieć Perlsa w sposób holistyczny, z perspektywy pola.

Parafrazując samego Perlsa, obserwacja poszczególnych części danej osoby prowadzi do zrozumienia jedynie tych części, a nie całości. Nigdy nie uda się nam uchwycić istoty osobowości Perlsa na drodze analizy poszczególnych jej aspektów. Musimy tutaj uszanować ludzką niepodzielność. Analityczne próby rozbijania życia i pracy jednostki na drobne części niszczą istotę, która miała być przedmiotem badań. Nasza książka nie jest salą rozpraw, ale fenomenologicznym opisem spuścizny po Fritzu Perlsie, takiej, jaką widzą ją konkretne autorki w konkretnym czasie i w konkretnym polu. Opiera się na słowach samego Perlsa, jak również na wspomnieniach, przekonaniach i doświadczeniach innych ludzi oraz na naszym własnym subiektywnym spostrzeganiu i nieuniknionej stronniczości. Nie ma w niej żadnej podsumowującej całość tezy. Przecież istnieje tyle różnych sposobów patrzenia na daną osobę, co ludzi, którzy na nią patrzą. Tak jak w *Rashomonie* (1969) Kurosawy – i tutaj nikt nie znajdzie jednej prawdy. Zachęcamy każdego czytelnika, by nadał własne, niepowtarzalne i egzystencjalne znaczenie wrażeniom, które niniejszą książką wywołałyśmy.



## Najważniejsze pisma Fritza Perlsa

### Publikacje książkowe

- Perls, F. S. (1947/1969a). *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Vintage Books. [1 wyd. – Afryka Południowa, 1942].
- Perls, F. S. (1969b). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Perls, F. S. (1969c). *In and Out the Garbage Pail*. New York: Bantam Books. [Perls, F. S. (2002). *Wokół śmietnika*. Przeł. W. Marcysiak. Poznań: Zysk i S-ka].
- Perls, F. S. (1976). *The Gestalt Approach, and Eye 'Witness to Therapy*. New York: Bantam. [1 wyd. – 1973].
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951/1973). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Penguin Books. [1 wyd. – New York: Julian Press, 1951; wznowienie z nową przedmową autorów – 1969].
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1993). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY: Gestalt Journal. [1 wyd. – 1951].
- Baumgardner, P., Perls, F. S. (1975). *Legacy from Fritz*. California: Science and Behavior Books.

### Artykuły

- Perls, F. S. (1948). Theory and Technique of Personality Integration. *American Journal of Psychotherapy*, 2, 565–286.



- Perls, F. S. (1970). Four Lectures (s. 14–38). W: J. Fagan, I. L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. New York: Harper Colophon.
- Perls, F. S. (1978a). Psychiatry in a New Key. *Gestalt Journal*, 1(1), 32–53.
- Perls, F. S. (1978b). Finding Self through Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 1(1), 54–73.
- Perls, F. S. (1979). Planned Psychotherapy. *Gestalt Journal*, 2(2), 5–23 (po raz pierwszy wyd. przez: William Alanson White Institute, New York, 1946–1947).
- Perls, F. S. (w przygotowaniu). Niepublikowane prace odnalezione w domu Marty Fromm i Laury Perls, przygotowywane do opublikowania w *Gestalt Journal*.

## Bibliografia

- Adelson, J., Doehrman, M. J. (1980). The Psychodynamic Approach to Adolescence. W: J. Adelson (red.), *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley.
- Albery, N. (red.). (1992). *The Book of Visions: An Encyclopaedia of Social Innovations*. London: Virgin.
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder: DSM III R*. Washington: American Psychiatric Association.
- Baumgardner, P., Perls, F. S. (1975). *Legacy from Fritz*. California: Science and Behavior Books.
- Beisser, A. R. (1970). The Paradoxical Theory of Change. W: J. Fagan, I. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Bergin, A. E. (1971). The Evaluation of Therapeutic Outcomes (s. 217–270). W: S. L. Garfield, A. E. Bergin (red.), *Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change*. New York: Wiley.
- Bergson, H. (1965). *Creative Evolution*. London: Macmillan. [Bergson, H. (2004). *Ewolucja twórcza*. Przeł. F. Znaniecki. Kraków: „Zielona Sowa”].
- Berke, J. H. (1989). *The Tyranny of Malice*. London: Simon and Schuster.
- Berne, E. (1970). Book Review. *American Journal of Psychiatry*, 126(10), 163–164.
- Blanck, G., Blanck, R. (1974). *Ego Psychology*. New York: Columbia University Press.



- Bohart, A., Todd, J. (1988). *Foundations of Clinical and Counseling Psychology*. New York: Harper Collins.
- Breshgold, E. (1989). Resistance in Gestalt Therapy: An Historical/Theoretical Perspective. *Gestalt journal*, 12(2), 73–102.
- Brown, D., Pedder, J. (1991). *Introduction to Psychotherapy: An Outline of Psychodynamic Principles and Practice* (wyd. 2). London and New York: Tavistock/Routledge.
- Buber, M. (1965). *Between Man and Man*. New York: Macmillan.
- Buber, M. (1937/1987). *I and Thou*. Edinburgh: T. and T. Clark. [Buber, M. (1992). *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*. Przeł. J. Doktor. Warszawa: PAX].
- Cavaleri, P. (1992). Karen Horney and Frederick Perls. *Quaderni di Gestalt*, 1, 53–59.
- Clark, N., Fraser, S. T. (1987). *The Gestalt Approach* (wyd. 2). Horsham: Roffey Park Management College.
- Clarkson, P. (1988). Gestalt Therapy: An Update. *Self and Society*, 16(2), 74–79.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counselling in Action* (wyd. 2). London: Sage.
- Clarkson, P. (1990). A Multiplicity of Psychotherapeutic Relationships. *British Journal of Psychotherapy*, 7(2), 148–163.
- Clarkson, P. (1991a). Laura Perls Memorial. *British Gestalt Journal*, 1(1), 3.
- Clarkson, P. (1991b). Keynote address at British Gestalt Conference. London.
- Clarkson, P. (1991c). Individuality and Commonality in Gestalt. *British Gestalt Journal*, 1(1), 28–37.
- Clarkson, P. (1992a). Physis in Transactional Analysis. *ITA News*, 3, 14–19; oraz w *Transactional Analysis Journal*, 22(4), 202–209.
- Clarkson, P. (1992b). 2500 Years of Gestalt (from Heraclitus to the Big Bang). *British Gestalt Journal*, 2.
- Clarkson, P., Carroll, M. (1993). Counselling, Psychotherapy, Psychology and Psychiatry: The Same and Different. W: P. Clarkson (red.), *On Psychotherapy*. London: Sage.

- Clarkson, P., Clayton, S. (1992). *Professional Development, Personal Development and Counselling or Psychotherapy: How to Differentiate and Negotiate Boundaries in Organisational Work*. Praca niepublikowana.
- Clarkson, P., Mackewn, J., Shaw, P. (1992). *Quantum Group Process*. Warsztaty szkoleniowe w Metanoia, London.
- Clarkson, P., Shaw, P. (1992). Human Relationships at Work – The Place of Counselling Skills and Consulting Skills and Services in Organisations. MEAD: *The Journal of the Association of Management Education and Development*, 23(1), 18–29.
- Corey, G. (1991). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole.
- Davidove, D. (1991). Loss of Ego Function, Conflict and Resistance. *Gestalt Journal*, 14(2), 27–43.
- Delisle, G. (1988). *Balises II: A Gestalt Perspective of Personality Disorders*. Montreal: Le Centre d'Intervention Gestaltiste, Le Reflet.
- Delisle, G. (1993). *Personality Disorders: A Gestalt Perspective*. Highland, NY: Gestalt Journal.
- Dublin, J. E. (1977). Gestalt Therapy, Existential-Gestalt Therapy and/versus „Perlsism” (s. 124–150). W: E. W. L. Smith (red.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*. Secaucus, NJ: Citadel Press.
- Dyer, W. (1978). *Pulling Your Own Strings*. New York: Funk and Wagnalls. [Dyer, W. (2005). *Kieruj swoim życiem*. Przeł. M. J. Waszkiewicz. Warszawa: Jacek Santorski & Co.].
- Fagan, J., Shepherd, I. L. (red.). (1970). *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. New York: Harper Colophon.
- Feder, B., Ronall, R. (red.). (1980). *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Group*. New York: Brunner/Mazel.
- Fiedler, F. E. (1950). A Comparison of Therapeutic Relationships in Psychoanalytic, Nondirective and Adlerian Therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 14, 436–445.



- Frank, J. D. (1979). The Present Status of Outcome Studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 310–316.
- Frankl, V. E. (1973). *Man's Search for Meaning*. London: Hodder and Stoughton.
- Frew, J. E. (1983). Encouraging What is Not Figural in the Gestalt Group. *Journal for Specialists in Group Work*, 8(4), 175–181.
- Friedländer, S. (1918). *Schöpferische Indifferenz*. Munich: Georg Müller.
- From, I. (1981). Przekaz ustny.
- From, I. (1984). Reflections on Gestalt Therapy after Thirty-Two Years of Practice: A Requiem for Gestalt. *Gestalt Journal*, 7(1), 4–12.
- From, I. (1991). Przekaz ustny.
- Gaines, J. (1979). *Fritz Perls Here and Now*. California: Celestial Arts.
- Goldstein, K. (1939). *The Organism*. New York: American Book Company.
- Goodman, P. (1947). *Communitas*. New York: Random House.
- Goodman, P. (1960). *Growing Up Absurd*. New York: Random House.
- Goodman, P. (1962). *Utopian Essays and Practical Proposals*. New York: Random House.
- Goodman, P. (1990). The Drama of Awareness. W: Program przedstawienia *Stop-Light: Five Nob Plays*, wystawionego w CHARAS Theater, New York, 16 grudnia 1990.
- Goodman, P. (1977/1991). *Nature Heals: Psychological Essays*. New York: Gestalt Journal.
- Greenberg, E. (1989). Healing the Borderline. *Gestalt Journal*, 12(2), 11–55.
- Greenberg, J. R., Mitchell, S. A. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA and London: Harvard University Press.

- Greenberg, L. S. (1975). A Task Analytic Approach to the Study of Psychotherapeutic Events. *Dissertation Abstracts International*, 37, 46–47B.
- Greenberg, L. S. (1979). Resolving Splits: The Two-Chair Technique. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16, 310–318.
- Greenberg, L. S., Clarke, K. M. (1986). Differential Effects of the Gestalt Two-Chair Intervention and Problem Solving in Resolving Decisional Conflict, *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 11–15.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. (1984). *Patterns of Change: Intensive Analysis of Psychotherapy Process*. New York: Guilford Press.
- Greenson, R. R. (1967). *The Technique and Practice of Psychoanalysis* (t. 1). New York: International Universities Press.
- Greenson, R. R. (1971/1978). The „Real” Relationship between the Patient and the Psychoanalyst. W: R. R. Greenson (red.), *Explorations in Psychoanalysts* (s. 425–440). New York: International Universities Press.
- Greenson, R. R., Wexler, M. (1969). The Nontransference Relationship in the Psychoanalytic Situation. W: R. R. Greenson (red.), *Explorations in Psychoanalysis* (s. 359–386). New York: International Universities Press.
- Grosskurth, P. (1985). *Melanie Klein: Her World and Her Work*. London: Maresfield Library.
- Guerriere, D. (1980). Physis, Sophia, Psyche. W: J. Sallis, K. Maly (red.), *Heraclitean Fragments: A Companion Volume to the Heidegger/Fink Seminar on Heraclitus* (s. 86–134). Alabama: University of Alabama Press.
- Guntrip, H. (1973). *Psychoanalytic Theory, Therapy and the Self*. New York: Basic Books.
- Hall, R. (1977). A Schema of the Gestalt Concept of the Organismic Flow and its Disturbance. W: E. W. L. Smith (red.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy* (s. 53–57). Secaucus, NJ: Citadel Press.



- Harman, R. (1984). Recent Developments in Gestalt Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 34(3), 473–483.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. New York: Harper and Row. [Heidegger, M. (2004). *Bycie i czas*. Przeł. B. Baran. Warszawa: PWN].
- Henle, M. (1978). Gestalt Psychology and Gestalt Therapy. *Journal of History of the Behavioral Sciences*, 14, 23–32.
- Hill, C. E., Carter, J. A., O'Farrell, M. K. (1983). A Case Study of the Process and Outcome of Time-Limited Counselling. *Journal of Counselling Psychology*, 30(1), 3–18.
- Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Times*. New York: Norton. [Horney, K. (1999). *Neurotyczna osobowość naszych czasów* (wyd. 5). Przeł. H. Grzegółowska. Poznań: „Rebis”].
- Homey, K. (1939). *New Ways in Psychoanalysis*. New York: Norton.
- Humphrey, K. (1986). Laura Perls: A Biographical Sketch. *Gestalt Journal*, 9(1), 5–11.
- Husserl, E. (1931). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology* (t. 1). New York: Macmillan. [Husserl, E. (1975). *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*. Ks. 1 (wyd. 2). Przeł. D. Gierulanka. Warszawa: PWN].
- Husserl, E. (1968). *The Idea of Phenomenology*. The Hague: Nijhoff.
- Hycner, R. H. (1985). Dialogical Gestalt Therapy: An Initial Proposal. *Gestalt Journal*, 8(1), 23–49.
- Hycner, R. H. (1991). The I-Thou Relationship and Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 13(1), 42–54.
- Jacobs, L. (1978). *I-Thou Relation in Gestalt Therapy*. Praca doktorska. California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt Theory and Therapy. *Gestalt Journal*, 12(1), 25–68.
- Jacobs, M. (1988). *Psychodynamic Counselling in Action*. London: Sage Publications.

- Jorgensen, E. W., Jorgensen, H. I. (1984). *Eric Berne, Master Gamesman: A Transactional Biography*. New York: Grove Press.
- Jung, C. G. (1954/1968). Archetypes of the Collective Unconscious. W: H. Read, M. Fordham, G. Adler, W. McGuire (red.), *The Collected Works of C. G. Jung* (t. 9, cz. I, s. 3–41, wyd. 2.). London: Routledge and Kegan Paul. [fragmenty: *Psychologiczne aspekty archetypu matki*. W: Jung, C. G. (1992a). *O naturze kobiety* (s. 1–48). Wybór i przekł. M. Starski. Poznań: Brama – Książnica Włóczęgów i Uczonych; *Odrodzenie*. W: Jung, C. G. (1976). *Archetypy i symbole*. Pisma wybrane (s. 119–159). Wybór, przekł. i wstęp J. Prokopiuk. Warszawa: Czytelnik (wyd. 2: 1981, wyd. 3: 1993); Jung, C. G. (1988). *Fenomenologia archetypu dziecka*. Przeł. M. Garbalińska. W: M. Janion, S. Chwin (red.), *Dzieci* (t. 2, s. 255–270). Gdańsk: Wydawnictwo Morskie; *Psychologiczne aspekty Kory*. W: *O naturze kobiety* (s. 49–78); *Fenomenologia ducha w baśniach*. W: *Archetypy i symbole* (s. 404–459); *Studium procesu indywiduacji*. W: Jung, C. G. (1993b). *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego* (s. 5–78). Przeł. M. Starski. Poznań: Brama – Książnica Włóczęgów i Uczonych; *O symbolice mandali*. W: *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego* (s. 79–114); *Mandale*. W: *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego* (s. 1–5)].
- Kahn, M. (1991). *Between Therapist and Client: The New Relationship*. New York: W. H. Freeman.
- Kempler, W. (1973) *Principles of Gestalt Family Therapy: A Gestalt Experiential Book*. Norway: Nordahls.
- Kepner, E. (1980). Gestalt Group Process. W: B. Feder, R. Ronall (red.), *Beyond the Hot Seat* (s. 5–24). New York: Brunner/Mazel.
- Kepner, J. I. (1987/1991). *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*. Przeł. E. Knoll. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Kernberg, O. (1976). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.



- Kierkegaard, S. (1845/1939). *The Point of View for My Work as An Author*. New York: Oxford University Press.
- Kierkegaard, S. (1846/1941). *Concluding Scientific Postscript*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1844/1944). *The Concept of Dread*. Princeton, NJ: Princeton University Press. [Kierkegaard, S. (2002). *Pojęcie lęku. Proste rozważania o charakterze psychologicznym*. Przeł. A. Szwed. Warszawa: De Agostini, we współpr. z: Ediciones Altana Polska].
- Klein, M. (1964). *Contributions to Psychoanalysis, 1921–1945*. New York: McGraw-Hill.
- Klein, M. (1975). *Envy and Gratitude and other works, 1946–1963*. New York: Delacorte Press. [Klein, M. (2007). *Zawiść i wdzięczność oraz inne prace z lat 1946–1963 (Pisma, t. III)*. Przeł. A. Czownicka, H. Grzegółowska-Klarkowska. Gdańsk: GWP].
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Kohler, W. (1969). *The Task of Gestalt Psychology*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kohler, W. (1947/1970). *Gestalt Psychology: An Introduction to New Concepts in Modern Psychology*. New York: Liveright.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How Does Psychoanalysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H., Wolf, S. (1978). The Disorders of the Self and Their Treatment: An Outline. *International Journal of Psycho-Analysis*, 59, 413–424.
- Korb, M. P., Gorrell, J., Van der Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory* (wyd. 2). New York: Pergamon Press.
- Kovel, J. (1976). *A Complete Guide to Therapy*. London: Penguin.

- Kurosawa, A. (1969). *Rashomon: A Film by Akira Kurosawa from the Film Script by Akiro Kurosawa and Shinobu Hashimoto*. New York: Grove Press.
- Landman, J. T., Dawes, R. M. (1982). Smith and Glass Conclusions Stand Up Under Scrutiny. *The American Psychologist*, 37, 504–516.
- Lamer, J. (1974). *The Gestalt Therapy Book*. New York: Bantam Books.
- Lewin, K. (1926). Vorsatz, Wille and Bedürfnis (Intention, Will and Need). *Psychologische Forschung*, 7, 440–447.
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1951/1952). *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. London: Tavistock.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. D., Miles, M. B. (1973). *Encounter Groups: First Facts*. New York: Basic Books.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward, McCann and Geoghegan.
- Luborsky, L., Singer, B., Luborsky, L. (1975). Comparative Studies of Psychotherapies: Is It True That „Everybody has Won and All Must Have Prizes”? *Archives of General Psychiatry*, 32, 995–1008.
- Mackewn, J. (1991). Transference and Countertransference: A Gestalt Perspective. Praca niepublikowana, przygotowana dla Instytutu Metanoia.
- McLeod, L. T. (1991). *The Self in Gestalt Therapy Theory*. Niepublikowana praca dyplomowa, Antioch University, London.
- Mahler, J. S., Pine, F., Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.
- Marcel, G. (1927/1952) *The Metaphysical Journal*. London: Rockliff Publishing Corporation.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row. [Maslow, A. (2006). *Motywacja i osobowość* (wyd. 2). Przeł J. Radzicki. Warszawa: PWN].



- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand. [Maslow, A. (2004). *W stronę psychologii istnienia* (wyd. 2). Przeł. I. Wyrzykowska. Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis”].
- Masson, J. (1989). *Against Therapy*. London: Collins. [Masson, J. (2004). *Przeciw terapii*. Przeł. B. Grulkowski. Kraków: „Impuls”].
- Masterson, J. F. (1976). *Psychotherapy of the Borderline Adult: A Developmental Approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Masterson, J. F. (1981). *The Narcissistic and Borderline Disorders: An Integrated Developmental Approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Masterson, J. F. (1983). *Countertransference and Psychotherapeutic Technique*. New York: Brunner/Mazel.
- May, R. (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York: Norton.
- May, R. (1975). *The Courage to Create*. New York: Bantam Books.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge and Kegan Paul. [Merleau-Ponty, M. (2001). *Fenomenologia percepcji*. Przeł. M. Kowalska, J. Migasiński. Warszawa: Fundacja Aletheia].
- Miller, M. V. (1989). Introduction to *Gestalt Therapy Verbatim*. *Gestalt Journal*, 12(1), 5–24.
- Moreno, J. L. (1934). *Who Shall Survive?* New York: Nervous and Mental Disease Publishing.
- Moreno, J. L. (1946/1964). *Psychodrama* (t. 1, wyd. popr.). New York: Beacon House.
- Naranjo, C. (1982). Gestalt Conference Talk 1981. *Gestalt Journal*, 5(1), 3–19.
- Nelson-Jones, R. (1982). *The Theory and Practice of Counselling*. London: Holt, Rinehart and Winston.
- Nevis, E. (1987). *Organizational Consulting: A Gestalt Approach*. New York: Gardner Press.
- Nevis, E. (1992). Przekaz ustny.

- Nicholson, R. A., Berman, J. S. (1983). Is Follow-Up Necessary in Evaluating Psychotherapy? *Psychological Bulletin*, 93, 261–278.
- Ornstein, R. E. (1972). *The Psychology of Consciousness*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Orwell, G. (1980). Benefit of Clergy: Some Notes on Salvador Dali. W: *Collected Essays, Journalism and Letters of George Orwell 1944–1945* (s. 640–646). London: Seeker and Warburg.
- Ovsiankina, M. (1928). Wiederaufnahme von Interbrochenen Handlungen. *Psychologische Forschung*, 2, 302–389.
- Parlett, M. (1992). Field Theory. Plenary lecture at European Gestalt Conference, Pans.
- Parlett, M., Page, F. (1990). Gestalt Therapy. W: W. Dryden (red.), *Individual Therapy in Britain* (s. 175–198). Milton Keynes: Open University Press.
- Perls, F. S. (1947/1969a). *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Vintage Books (1 wyd. w Afryce Pd., 1942).
- Perls, F. S. (1948). Theory and Technique of Personality Integration. *American Journal of Psychotherapy*, 2, 565–586.
- Perls, F. S. (1969b). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Perls, F. S. (1969c). *In and Out the Garbage Pail*. New York: Bantam Books. [Perls, F. S. (2002). *Wokół śmietnika*. Przeł. W. Marcysiak. Poznań: Zyska i S-ka].
- Perls, F. S. (1970). Four Lectures. W: J. Fagan, I. L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications* (s. 14–38). New York: Harper Colophon.
- Perls, F. S. (1973/1976). *The Gestalt Approach, and Eye Witness to Therapy*. New York: Bantam.
- Perls, F. S. (1978a). Psychiatry in a New Key. *Gestalt Journal*, 1(1), 32–53.
- Perls, F. S. (1978b). Finding Self through Gestalt Therapy”, *Gestalt Journal*, 1(1), 54–73.



- Perls, F. S. (1979). Planned Psychotherapy. *Gestalt Journal*, 2(2), 5–23 (praca po raz pierwszy wydana przez: William Alanson White Institute, New York, 1946–1947).
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1973). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Penguin Books (po raz pierwszy opublikowano w New York: Julian Press, 1951; wznowienie z nową przedmową autorów w 1969).
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951/1993). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY: Gestalt Journal.
- Perls, L. (1991). *Living at the Boundary*. Highland, NY: Gestalt Journal Publications.
- Perls, L. (1978/1992). Concepts and Misconceptions of Gestalt Therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(3), 50–56.
- Perls, R. (1992). Przekaz ustny.
- Philippson, P. (1991). Book Review: *Gestalt Reconsidered* by Gordon Wheeler. *British Gestalt Journal*, 1(2), 103–106.
- Philippson, P. (1992). Informacja uzyskana z kwestionariusza.
- Polster, E. (1985). Imprisoned in the Present. *Gestalt Journal*, 8(1), 5–22.
- Polster, E. (1987). *Every Person's Life is Worth a Novel*. New York: W. W. Norton.
- Polster, E. (1989). Doniesienie ustne.
- Polster, E. (1991). Response to *Loss of Ego Functions, Conflict and Resistance*. *Gestalt Journal*, 14(2), 45–65.
- Polster, E. (1992). Przekaz ustny.
- Polster, E., Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Vintage Books.
- Posner, R. (1991). Informacja uzyskana z kwestionariusza.
- Reich, W. (1933/1945). *Character Analysis*. New York: Orgone Institute Press.
- Reich, W. (1936/1952). *The Sexual Revolution*. London: Vision Press.

- Reich, W. (1942/1968). *The Function of the Orgasm*. London: Panther Books.
- Resnick, R. W. (1984). Gestalt Therapy East and West: Bi-Coastal Dialogue, Debate or Debacle? *Gestalt Journal*, 7(1), 13–32.
- Ribiero, J. P. (1985). *Gestalt-Terapie: Refazendo Um Caminho*. Sao Paulo: Summus.
- Robbins, M. (1991). *The Therapy of Primitive Personalities*. Praca niepublikowana.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centred Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin. [Rogers, C. R. (1991). *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*. Przeł. A. Dodziuk, E. Knoll. Wrocław: Wydawnictwo Thesaurus-Press].
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centred Framework. W: S. Koch (red.), *Psychology: A Study of a Science* (t. 3, s. 184–256). New York: McGraw-Hill.
- Rolf, I. (1977). *Structural Integration: The Re-Creation of the Balanced Human Body*. New York: Viking Press.
- Rooth, G. (1987). Gestalt Therapy (s. 291–293). W: R. Gregory (red.), *The Oxford Companion to the Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Rosenblatt, D. (1991). An Interview with Laura Perls. *Gestalt Journal*, 14(1), 7–26 (wywiad z 1982).
- Rowan, J. (1976/1988). *Ordinary Ecstasy*. London: Routledge.
- Rowan, J. (1992). *Breakthroughs and Integration in Psychotherapy*. London: Whurr.
- Rutter, P. (1989/1990). *Sex in the Forbidden Zone: When Men in Power – Therapists, Doctors, Clergy, Teachers and Others – Betray Women's Trust*. London: Unwin.
- Saner, R. (1989). Culture Bias of Gestalt Therapy: Made in the USA. *Gestalt Journal*, 12(2), 57–73.
- Sartre, J.-P. (1938). *Nausea*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin.



- Sartre, J.-P. (1943/1958). *Being and Nothingness*. London: Methuen. [Sartre, J.-P. (2001). *Problem bytu i nicości*. Przeł. M. Kowalska, J. Krajewski. Warszawa: „De Agostini”].
- Schoen, S. (1993). *Presence of Mind: Literary and Philosophical Roots of a Wise Psychotherapy*. Highland, NY: Gestalt Journal.
- Schutz, W. (1967). *Joy: Expanding Human Awareness*. London: Souvenir Press.
- Schutz, W. (1973). *Elements of Encounter*. Big Sur: Joy Press.
- Serlin, L. A. (1992). Tribute to Laura Perls. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(3), 57–66.
- Shearman, C. (1993). An Integrative Approach to Working with Harmful Behaviours. Praca niepublikowana.
- Shepard, M. (1975). *Fritz*. New York: Bantam.
- Sherrill, R. Jr. (1974). *Figure/Ground: Gestalt Therapy/Gestalt Psychology Relationship*. Niepublikowana praca doktorska, Union Graduate School.
- Simkin, J. (1974). *Gestalt Therapy Mint-Lectures*. Milbrae, CA: Celestial Arts.
- Smith, E. W. L. (red.). (1977). *The Growing Edge of Gestalt Therapy*. Secaucus, NJ: Citadel Press.
- Smith, M. L., Glass, G. V., Miller, T. I. (1980). *The Benefits of Psychotherapy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Smuts, J. C. (1926/1987). *Holism and Evolution*. Cape Town, SA: N & S Press.
- Spence, D. P. (1982). *Narrative Truth and Historical Truth: Meaning and Interpretation in Psychoanalysis*. New York: Norton.
- Spinelli, E. (1989). *The Interpersonal World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage.
- Stevens, B. (1970). *Don't Push the River (It Flows by Itself)*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Stevens, J. O. (red.). (1975). *Gestalt Is*. Moab, UT: Real People Press.
- Stevens, J. O. (1971/1989). *Awareness*. London: Eden Grove.

- Stoehr, T. (1994). *Paul Goodman's Contribution to Gestalt Therapy*. Cleveland, OH: Institute of Cleveland Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Sullivan, H. S. (1962). *Schizophrenia as a Human Process*. New York: Norton.
- Sullivan, H. S. (1964). *The Fusion of Psychiatry and Social Science*. New York: Norton.
- Tillich, H. (1973). *From Time to Time*. New York: Stem and Day.
- Tobin, S. A. (1982). Self Disorders, Gestalt Therapy and Self Psychology. *Gestalt Journal*, 5(2), 3–44.
- Truax, C. R., Carkhuff, R. R. (1967). *Toward Effective Counseling and Psychotherapy*. Chicago: Aldine.
- Tubbs, W. (1972). Beyond Perls. *Journal of Humanistic Psychology*, 12, 5.
- van Deurzen-Smith, E. (1988). *Existential Counselling in Practice*. London: Sage.
- Watts, A. W. (1951). *Psychotherapy East and West*. New York: Pantheon.
- Watts, A. W. (1957). *The Way of Zen*. London: Thames and Hudson.
- Weinberg, G. (1978). *Self-Creation*. New York: Avon.
- Wertheimer, M. (1925/1938). Gestalt Theory. W: W. D. Ellis (red.), *A Sourcebook of Gestalt Psychology* (s. 1–11). London: Routledge and Kegan Paul.
- Wertheimer, M. (1938). The General Theoretical Situation. W: W. D. Ellis (red.), *A Sourcebook of Gestalt Psychology* (s. 12–16). London: Routledge and Kegan Paul.
- Wertheimer, M. (1944). Gestalt Theory. *Social Research*, 11(1), 78–99.
- Wertheimer, M. (1945/1959). *Productive Thinking* (wyd. 2). New York: Harper and Row.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York: Gardner.



- Winnicott, D. W. (1958). *Through Paediatrics to Psycho-Analysis*. London: Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1986). *Home is Where We Start From*. London: Penguin Books.
- Woodmansey, A. C. (1988). Are Psychotherapists Out of Touch? *British Journal of Psychotherapy*, 1(5), 57–65.
- Wysong, J. (1992). Przekaz ustny.
- Wysong, J., Rosenfeld, E. (1982). *An Oral History of Gestalt Therapy: Interviews with Laura Perls, Isadore From, Erving Polster, Miriam Polster*. Highland, NY: Gestalt Journal.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (1970/1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (wyd. 3). New York: Basic Books.
- Yalom, I. (1989). *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. London: Penguin. [Yalom, I. (2000). *Kat miłości i inne opowieści psychoterapeutyczne...* Przeł. M. Jałoch. Warszawa: Jacek Santorski & Co.].
- Yontef, G. M. (1980). *Gestalt Therapy: A Dialogic Method*. Praca niepublikowana.
- Yontef, G. M. (1982). Gestalt Therapy: Its Inheritance from Gestalt Psychology. *Gestalt Therapy*, 4(1/2), 23–39.
- Yontef, G. M. (1987). Gestalt Therapy 1986: A Polemic. *Gestalt Journal*, 10(1), 41–68.
- Yontef, G. M. (1988). Assimilating Diagnostic and Psychoanalytic Perspectives into Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 11(1), 5–32.
- Yontef, G. M. (1991). Recent Trends in Gestalt Therapy in the United States and What We Need to Learn from Them. *British Gestalt Journal*, 1(1), 5–20.
- Yontef, G. M. (1992a). Informacje uzyskane z kwestionariusza.

- Yontef, G. M. (1992b). Considering Gestalt Reconsidered: A Review in Depth. *Gestalt Journal*, 15(1), 95–118.
- Yontef, G. M. (1992c). *Awareness, Process and Dialogue: Essays on Gestalt Therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal.
- Zeigarnik, B. (1927). Über das Behalten von Erledigten und Unerledigten Handlungen. *Psychologische Forschung*, 9, 1–85.
- Zinker, J. (1977/1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books. [Zinker, J. (1991). *Twórczy proces w terapii Gestalt*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.].
- Zinker, J. (1980). The Development Process of a Gestalt Therapy Group (s. 55–77). W: B. Feder, R. Ronall (red.), *Beyond the Hot Seat*. New York: Brunner/Mazel.



## Indeks nazwisk

### A

Adelson, J. 268  
Adler, A. 27  
Albery, N. 212

### B

Baumgardner, P. 55, 179, 203,  
209, 236, 243  
Beaumont, H. 13  
Beck, J. 42  
Beisser, A. R. 140  
Bergin, A. E. 207  
Bergman, A. 255  
Bergson, H. 31, 104, 258  
Berke, J. H. 277  
Berman, J. S. 267  
Berne, E. 43, 248, 275  
Bion, W. 248  
Blanck, G. 255  
Blanck, R. 255  
Bohart, A. 263, 271  
Breshgold, E. 131  
Brown, D. 199, 214  
Brown, G. 50, 208  
Brown, J. 50  
Buber, M. 15, 22, 25, 29, 42, 96, 97,  
104, 106, 250, 251, 252, 266

### C

Carkhuff, R. R. 13, 259  
Carrol, M. 12, 259

Cavaleri, P. 22, 28  
Clarke, K. M. 164  
Clark, N. 235  
Clarkson, P. 7, 12, 14, 31, 35, 41,  
89, 102, 104, 147, 196, 197,  
207, 212, 214, 218, 219, 221,  
225, 228, 235, 243, 244, 245,  
246, 250, 251, 257, 258, 259,  
265, 272  
Clayton, S. 250  
Cohn, R. 247  
Corey, G. 215, 234

### D

Davidove, J. E. 191, 193  
Dawes, R. M. 207  
Delisle, G. 13, 244, 255  
Deurzen-Smith, E. van 126,  
161  
Deutsch, H. 27, 28  
Doehrman, M. J. 268  
Dryden, W. 14  
Dublin, J. E. 191, 193, 214-223,  
224, 225, 236  
Dusen, W. van 47, 48  
Dyer, W. 269

### E

Elliott, J. 260, 261  
Ellis, A. 269  
Erickson, M. 224, 276



**F**

Fagan, J. 197, 198, 199  
 Feder, B. 197, 198  
 Federn, P. 27  
 Feiss, F. 31  
 Fenichel, O. 28  
 Ferenczi, S. 27, 64, 265  
 Fiedler, F. E. 206  
 Fish, S. 14  
 Frank, J. D. 207  
 Frankl, V. 99  
 Fraser, S. T. 235  
 Freud, S. 15, 26, 27, 33, 35, 37,  
 42, 62, 77, 94, 117, 135, 194,  
 241, 264, 265, 266, 268, 276  
 Frew, J. E. 197  
 Friedländer, S. 21, 37, 87, 89  
 From, I. 13, 27, 39, 41, 44, 45, 79,  
 204, 216, 234, 239, 241, 242,  
 249  
 Fromm, E. 38  
 Fromm, M. 46, 47, 55

**G**

Gaines, J. 16, 18, 32, 33, 34, 35,  
 36, 50, 51, 53, 129, 135, 148,  
 172, 173, 175, 205, 207, 208,  
 209, 210, 211, 212, 220, 260,  
 264  
 Gelb, A. 22, 79  
 Glass, G. V. 207  
 Gold, R. 13  
 Goldstein, K. 15, 22, 24, 29, 70,  
 104, 106, 107, 167, 249  
 Goodman, P. 9, 15, 16, 28, 39,  
 40-46, 56, 57, 64, 65, 66, 68,  
 71, 72, 76, 77, 79, 81-84, 86,  
 89, 90, 91, 93, 96, 97, 98, 99,  
 101-109, 112-115, 117-120,  
 122, 123, 126, 128, 131, 132,

133, 136-140, 142, 144, 145,  
 151, 161, 165, 176, 177, 196,  
 200-202, 206, 216, 218, 220,  
 221, 234, 239, 240, 241, 245,  
 249, 252-258, 262, 264, 270,  
 271, 272, 273, 275, 278

Gorrell, J. 263  
 Greenberg, J. R. 38, 105, 255  
 Greenberg, L. S. 164  
 Greenson, R. R. 265  
 Grosskurth, P. 277  
 Guerriere, D. 89  
 Gunther, B. 49, 50  
 Gunttrip, H. 262, 266  
 Gutfreund, G. 18

**H**

Haley, J. 224  
 Hall, R. 50, 207, 245  
 Halprin, A. 50, 51, 56, 171, 172  
 Happel, C. 22, 26, 27, 28  
 Harman, R. 197  
 Harnik, E. 28, 29, 30, 31  
 Hefferline, R. F. 9, 28, 39, 43-45,  
 57, 64, 65, 66, 68, 71, 72, 76,  
 77, 79, 81-84, 86, 89, 90, 91,  
 93, 96, 97, 98, 99, 101-104,  
 106-109, 112-115, 117-120,  
 122, 123, 126, 128, 131, 132,  
 133, 136-140, 142, 144, 145,  
 151, 161, 165, 176, 177, 196,  
 200-202, 216, 218, 220, 221,  
 240, 241, 245, 252, 253, 254,  
 256, 257, 258, 262, 264, 270,  
 271, 272, 273  
 Heidegger, M. 29, 87, 104, 105,  
 126  
 Heisenberg, 66  
 Henle, M. 44  
 Heraklit 81, 89, 258

Hill, C. E. 197  
 Hitler, A. 32  
 Hitschmann, E. 27, 28  
 Horney, K. 9, 15, 22, 28, 31, 38, 69  
 Humphrey, K. 29  
 Husserl, E. 25, 29, 79, 80, 87,  
 146  
 Hycner, R. H. 225, 250, 251, 252

**J**

Jackson, D. 224  
 Jacobs, L. 225, 250, 251, 263, 265,  
 267  
 Jones, E. 33  
 Jones, J. 213  
 Jorgensen, E. W. 276  
 Jorgensen, H. J. 276  
 Joyce, P. 14  
 Jung, C. G. 27, 64, 253, 276

**K**

Kahn, M. 266  
 Kearns, A. 14  
 Keen, S. 50, 211, 267  
 Keleman, S. 50  
 Kelly, C. 14  
 Kempler, W. 197  
 Kepner, E. 102, 136, 198, 247,  
 248, 249  
 Kepner, J. I. 92, 244, 245  
 Kernberg, O. 255  
 Keyter, V. 14  
 Kierkegaard, S. 29, 104, 105,  
 126  
 Klein, M. 241, 255, 276  
 Knopf, Ferdinand (przyjaciel  
 szkolny Fritza) 18, 20  
 Koffka, K. 23, 24, 69, 79  
 Kohut, H. 241, 254, 255, 265  
 Köhler, W. 23, 24, 79

Korb, M. P. 263  
 Kovel, J. 191, 192, 193-204, 213,  
 214  
 Kurosawa, A. 279

**L**

Laing, R. D. 276  
 Landauer, 28  
 Landman, J. T. 207  
 Latner, J. 243  
 Lederman, J. 50, 53, 171  
 Levitsky, A. 50, 56  
 Lewin, K. 15, 24, 37, 62, 70, 72,  
 74, 79, 80, 241, 248, 249, 256,  
 257, 258, 271  
 Lieberman, M. A. 204, 223, 237,  
 238  
 Lowen, A. 31, 205  
 Luborsky, L. 207  
 Lyon, T. 53

**M**

Mahler, J. S. 255  
 Maj-Nęcka, M. 219  
 Malina, J. 42  
 Marcel, G. 105  
 Maslow, A. 24, 50, 106  
 Masson, J. 191, 193, 204-214, 276,  
 277  
 Masterson, J. F. 255, 266  
 May, R. 50, 126, 211, 267, 269,  
 277  
 Mckewn, J. 201, 250  
 McLeod, L. 14, 255  
 Mellibruda, J. 161  
 Merleau-Ponty, M. 105, 257  
 Miles, M. B. 204, 223, 237, 238  
 Miller, M. 45  
 Miller, M. V. 11, 219, 262, 274,  
 275, 276,



Miller, T. I. 207  
 Mintz, E. 260, 261  
 Mitschell, S. A. 38, 105  
 Moreno, J. 42-43, 64, 106, 158, 159

## N

Naranjo, C. 50, 129, 148, 149, 207, 247, 258  
 Nelson-Jones, R. 12, 234, 259  
 Nevis, E. 13, 83, 197, 235, 244  
 Nicholson, R. A. 267  
 Nixon, r. 52

## O

Ornstein, R. E. 64, 173  
 Orwell, G. 275  
 Ovsiankina, M. 23, 68, 79

## P

Page, F. 245  
 Palucca 21, 69, 171  
 Parlett, M. 13, 245, 257, 258  
 Pedder, J. 199, 214  
 Perls, Else (siostra Fritza) 17, 18  
 Perls, Grete (siostra Fritza) 16, 18, 55  
 Perls, Laura (żona Fritza) 9, 13, 15, 16, 22, 25, 29, 30, 32-42, 44-46, 55, 56, 95, 105, 106, 131, 149, 198, 199, 209, 216, 220, 225, 234, 239, 240, 244, 247, 250, 252, 257, 259, 275, 278  
 Perls, Nathan (ojciec Fritza) 16, 17, 19  
 Perls, Rae (synowa Fritza) 13, 46  
 Perls, Renate (cóрка Fritza) 30, 32, 33, 34, 37  
 Perls, Steve (syn Fritza) 34, 37

Philippson, P. 14, 257, 277  
 Pierpoint, K. 14  
 Pine, F. 255  
 Planck, M. 66  
 Polster, E. 13, 39, 102, 115, 131, 147, 196, 197, 198, 199, 201, 210, 211, 213, 217, 222, 226, 243, 247, 253, 254, 275  
 Polster, M. 13, 39, 102, 115, 197, 199, 201, 243, 247  
 Posner, Lore zob. Perls Laura  
 Posner, R. 13, 17

## R

Raby, P. 14  
 Rank, O. 27  
 Reber, A. S. 92  
 Reich, W. 9, 15, 28, 30, 31, 35, 37, 49, 62, 69, 95, 109, 169, 262, 263  
 Reif, P. 213  
 Reinhardt, M. 19, 69, 171  
 Resnick, B. 13, 226  
 Rhyne, J. 50  
 Ribiero, J. P. 250  
 Rice, L. N. 164  
 Robbins, M. 274  
 Rogers, C. 213, 277  
 Rolf, I. 49  
 Ronall, R. 197, 198, 247  
 Rosenblatt, D. 25, 39, 40, 131  
 Rosenfeld, E. 44, 45, 50, 79, 105, 135, 215, 216, 259  
 Roth, G. 50, 173, 208, 212, 215, 267  
 Rowan, J. 50, 260, 261, 265, 266  
 Rubenfeld, I. 53  
 Rubin, E. 7, 71  
 Rund, Amelia (matka Fritza) 16, 17, 18

Rutter, P. 206  
 Ryde, J. 14

## S

Sagan, G. 48  
 Saner, R. 257, 258  
 Sartre, P. 87, 90, 126  
 Satir, V. 50, 209, 211  
 Scheler, M. 29  
 Schlaes, W. 55  
 Schutz, W. 50, 210, 260, 261, 267

Schwarz, G. 173, 175  
 Serlin, I. A. 220  
 Shapiro, E. 39  
 Shearman, C. 225  
 Shepard, M. 16, 19, 22, 30, 34, 36, 41, 42, 46, 56, 136, 205, 209  
 Shepherd, I. L. 197, 198, 199, 243, 247  
 Sherril, R. 44  
 Shoen, S. 244  
 Show, P. 14, 235, 250  
 Sills, C. 14  
 Sim, C. 14  
 Simkin, J. 39, 48, 135, 198, 212, 239, 243, 247  
 Singer, B. 207  
 Smith, M. L. 207, 244  
 Smuts, J. 15, 35, 36, 37, 69, 80, 89, 95, 104, 245, 258, 271  
 Sol, K. 213  
 Spence, D. P. 266  
 Spinelli, E. 74, 78, 98, 126  
 Stevens, B. 50, 53, 148, 149, 208, 210  
 Stevens, J. O. 42, 50, 51, 210, 244  
 Stoehr, T. 41

Street, R. F. 7  
 Sullivan, S. H. 9, 15, 28, 38, 39, 69, 80, 89, 96, 104, 105, 106, 107, 167, 265  
 Szustrowa, T. 161

## T

Tillich, P. 22, 25, 29, 104, 105, 276  
 Thompson, C. 38  
 Tobin, S. A. 254, 255  
 Todd, J. 263, 271  
 Truax, C. R. 13, 259  
 Tubbs, W. 218, 219

## V

Van der Riet, V. 263  
 Vollans, A. 14

## W

Warner, B. 83  
 Watkins, D. 14  
 Watts, A. 40, 129  
 Watzlawick, P. 224  
 Weinberg, G. 269  
 Weiss, L. A. 56  
 Weisz, P. 39, 40, 249  
 Wertheimer, M. 15, 23, 24, 37, 69, 70, 72, 79, 80, 241, 257, 258  
 Wexler, M. 265  
 Wheeler, G. 24, 44, 72, 79, 96, 220, 244, 256, 258, 267  
 White, W. A. 38, 208, 216  
 Wigman, M. 21  
 Wilson, J. E. 14  
 Winnicott, D. W. 255  
 Wolf, S. 255  
 Woodmansey, A. C. 277  
 Worsey, S. 14  
 Wysong, J. 13, 44, 45, 47, 50, 55, 79, 105, 135, 215, 216, 259



**Y**

Yalom, I. 191, 193, 204, 207,  
223–230, 237, 238, 248, 265,  
269

Yontef, G. 13, 24, 39, 44, 72, 79,  
150, 155, 196, 199, 200, 201,  
204, 208, 212, 215, 216, 217,

225, 227, 239, 244, 250, 251,  
252, 253, 257, 270, 275

**Z**

Zeigarnik, B. 23, 68, 79  
Zinker, J. 7, 39, 197, 243, 245,  
246, 247, 248

**Indeks haseł****A**

Adlerowskie holistyczne wyobrażenie jednostki 27  
agresja  
– jej rola w kontakcie 93–95  
aktywna obecność 239, 240, 252  
aktywna terapia (styl terapeutyczny) 171, 224, 241, 269  
aktywne eksperymentowanie 130, 150–152, 155, 156, 157, 159, 175, 229  
anarchia  
– P. Goodmana 40–41, 205  
Askanasische Gymnasium, Berlin 19  
Association for the Advancement of Psychotherapy 39  
autentyczność 25, 26, 104, 105, 180, 200, 274, zob. też zmiana, samorealizacja  
*Awareness* 211  
*Awareness Process and Dialogue* 244

**B**

*Beyond the Hot Seat* 198, 247, 248  
bioenergetyka A. Lowena 31

**C**

ciało  
– a granica kontaktu 92  
– desensytyzacja 122  
– jego jedność z umysłem 61–65, 109, 129, 156, zob. też holizm

– mowa ciała 19, 31, 48, 69, 73, 121, 130, 144, 156, 169–171, 174  
– praca z ciałem 54, 129, 174, 262  
– propriocepcja 92  
*Ciało w procesie psychoterapii Gestalt* 244  
chaosu teoria 221, 250, 256, 272  
Cleveland zob. Gestalt Instytut w Cleveland  
cykl Gestalt, 36, 61, 80–81, 83–86, 88, 89  
– graficzne przedstawienie 246  
– modyfikacje 245–246  
– prototyp cyklu, różne nazwy (cykl współzależności między organizmem a środowiskiem, cykl doświadczania, cykl zakłóceń i in.) 83, 88, 89  
– świadomość-pobudzenie-kontakt 7, 246  
– tworzenia i rozpadu gestaltu 7, 246  
– zakłócenia cyklu  
• kompulsyjne powtrzymanie 113–114  
• niedokończone sprawy 110–111  
• usztywniony gestalt 111–112



**D**

defleksja 115  
 desensytyzacja 115, 122, 138  
 destrukcja  
 – jej rola w kontakcie 93  
 diagnoza 124, 130, 137–138, 270  
 dialog 136, 149, 156, 164, 189, 203, 212, 226, 251, 252, 253, 257, 264, 265, zob. też relacja terapeutyczna  
 – idea dialogu wg M. Bubera 42, 251  
 – na dwóch krzesłach 159–160, 163  
 – terapeutyczny 144–146, 159, 162–163  
 – wyimaginowany 162  
 dominująca potrzeba 82, 144  
 domykanie 23  
 – gestaltu  
 – potrzeba (przymus) domykania 23, 67–69  
 doświadczanie 89, 132  
 – cykle doświadczania 92, 88–90  
 „dwuznaczny cień” Fritza Perlsa 11

**E**

*Ego, Hunger and Aggression* 7, 9, 36–37, 38, 44, 72, 79, 89, 95, 96, 105, 131, 133, 135, 158, 216, 217, 240, 264, 271, 273  
 egotyzm 115, 122–123, 138, 202  
 egzystencjalizm 15, 25, 26, 37, 104, 214  
 – fenomenologiczny jako podstawa terapii Gestalt 26  
 – i lęk 125–126, 152, 179  
 – i odpowiedzialność 98–99, 105, 268, 269  
 – i Perlsowska koncepcja Ja 104–105

– jego wpływ na Perlsa 25–26, 87–88, 104–105  
 egzystencjalne pojęcia 25–26  
 – autentyczność 25, 26, 104, 105, 200, 274  
 – lęk 25, 26, 52, 63, 87, 88, 91, 92, 125, 126, 127, 128, 179  
 – odpowiedzialność 25, 268, 269  
 – wolność 25, 125, 127  
 egzystencjalne przesłanie (w formie snów) 188  
 eksperymenty terapeutyczne Perlsa 10, 150–151, 156–157, 196, 226  
 – ich projektowanie 150–151  
 – i opór 175–178  
 – przykład 152–154  
 – twórcze podejście w 155–156  
 eksplozji warstwa 126  
 – w stanie nerwicy 126–128  
*élan vital* H. Bergsona 31, 104, 258  
 empatia 117, 134, 225  
 enancjodromii reguła 253  
 Esalen, instytut w Big Sur 48–51, 203, 239  
 – Perls w Esalen 49–51, 219, 235, 236, 239, 260, 274  
 etyka 47, 205–206, 275  
*Eye Witness to Therapy* 54

**F**

fantazja (wyobraźnia) w terapii 157–158, 189  
 faszyzm 32  
 fenomenologia egzystencjalna 9, 15, 25  
 fenomenologiczna obserwacja 173–175  
 figury i tła zasada 7, 70–72, 80, 97, 138, 139

**H**

holizm 9, 15, 27, 28, 37, 61–70  
 humanistyczny nurt w psychoterapii amerykańskiej 9

**J**

Ja  
 – aktywne 96, 98  
 – jako proces 96–98  
 – jego aktywne zniekształcanie 274  
 – teoria (konceptcja) Ja 57, 61, 96–107  
 – źródła teorii Ja 104–107  
 Junga twórcza wyobraźnia 27

**K**

katharsis 203  
 konflikt 25, 43, 47, 82, 116, 120, 125, 140, 144, 160, 162, 164, 175, 176, 274  
 konfluencja, zob. zakłócenia w kontakcie  
 kontakt  
 – aktywny 247  
 – graniczny 92–93, 96  
 – jego cykl (proces) 83–84, 116, 245, zob. też cykl Gestalt  
 • fazy cyklu 84–85  
 • przykłady 86  
 • punkt obojętności twórczej („punkt zero”, pustka egzystencjalna) 87–88  
 – jego teoria 90–92, 94, 95–96  
 – rola agresji i destrukcji 93–95  
 – zakłócenia 115, 123–124  
 • desensytyzacja 122  
 • egotyzm 122–123  
 • introjekcja 115–117  
 • konfluencja 119–120

filmy (zapisy sesji, prezentacje, pokazy – F. Perls podczas pracy)  
 – ich rola w rozwoju psychoterapii 10, 155, 236  
 Freud, S. 268  
 – jego krytyka przez Perlsa 77, 94, 117, 135, 264–265, 266  
 – wpływ na Perlsa 26–27  
 Friedländera myślenie różnicujące, zob. myślenie różnicujące  
 frustracja i jej zastosowanie 165–166, 222

**G**

gorącego miejsca technika 51, 137, 174, 198, 210, 247  
*Gestalt Approach* 54  
*Gestalt Counselling in Action* 244  
 Gestalt cykl, zob. cykl Gestalt  
 Gestalt Instytut w Cleveland 45–46, 83, 234, 241, 244, 247, 248  
*Gestalt is* 244  
*Gestalt Journal* 244  
 Gestalt psychologia 9, 15, 35, 37  
*Gestalt Reconsidered* 244  
 Gestalt terapia 9  
 – jako podejście dialogiczne 205  
 – jej rozwój po śmierci Perlsa 10–11  
*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* 9, 43–46  
*Gestalt Therapy Verbatim* 51–52  
 gestalt usztyniony 101, 110, 111–113, 115  
*Gifts from Lake Cowichan* 55  
 głodu instynkt 94–95  
 Goldsteina organizmiczna teoria, zob. organizmiczna teoria  
*Growing Edge of Gestalt Therapy* 244



- projekcja 117–119
- retrofleksja 120–121

## L

*Legacy from Fritz* 55

Lewina teoria pola, zob. pola teoria  
lęk 25, 26, 52, 63, 87, 88, 91, 92,  
125, 126, 127, 128, 179

– jego rola w aktywnym ekspery-  
mentowaniu 152

lęku i pobudzenia koncepcja  
126–128

*Living at the Boundary* 244

## M

marzenia senne

– Perlsa teoria marzeń sennych  
27, 183–189

mowa ciała zob. ciało

myślenie różnicujące 37

## N

narkotyki w życiu Perlsa 47

nerwicy model wg Perlsa 124–126

- warstwa eksplozji 125, 126
- warstwa impasu 125
- warstwa implozji 125
- warstwa stereotypu 124, 125
- warstwa ról 124, 125

nieświadomość 77, 119

niezależność 100, 101, 103, 108,  
165, 220, 253, 276

## O

odgrywanie 159, 184–187, zob. też  
psychodrama

odpowiedzialność

- jednostki za siebie 98–99, 100,  
102, 105, 108, 127, 130, 158,  
167, 219, 228, 261, 269, 275
- jej rola 98–99

- klienta 164
- Perlsa za style terapii gestal-  
tów 238, 239
- terapeuty 10, 11, 136, 229
- ucieczka od 99, 119, 125, 165,  
167, 168

– wg Laury Perls 220

– wg Yaloma (krytyka) 223–225

*Organisational Consulting: A Ge-  
stalt Approach* 244

organizmiczna teoria K. Goldsteina  
15, 22, 23, 24, 37, 249

## P

Perls Fritz

– jako osoba pretensjonalna,  
„charyzmatyczna” 10,  
207–209

– jego nieetyczne zachowania  
11, 47, 205, 230, 276, 277,  
278

– jego teatralny (nadaktywny,  
autorytarny, dyrektywny) styl  
terapeutyczny 10, 228, 229,

– jego życie 15–57

– metody pracy 142–147

- fenomenologiczna 143–148

- praca ze świadomością  
142–143

– techniki i narzędzia 148

- aktywne eksperymentowanie  
150–157

- badanie znaczenia snów  
183–189

- kontrolowana frustracja  
165–166

- praca na dwóch krzesłach  
159–160

- praca z „oporem” i impasem  
175–182

- psychodrama 158–159

- technika gorącego miejsca  
51, 137, 174, 198, 210, 247
- *top-dog* i *under-dog* 161–164
- wizualizacja 157–158
- wykorzystanie tańca i panto-  
mimy 172–173
- zwracanie uwagi na styl  
mówienia i mowę ciała  
167–171

„Perlsizm” 214–215, 274

*Personality Disorders* 244

*Physis* zasada 31, 104, 244, 258

pobudzenie 7, 4, 86, 126, 127, 128,  
151, 152, 153, 180, 182, 246

pokazowe sesje 11, 51, 52, 155, 158,  
182, 183, 189, 197, 214, 217,  
235, 236, 239, 247

pola teoria 15, 24, 35, 37, 70–76,  
79–80, 195, 256, 257, 258

– a fenomenologia 77, 78

– jej wpływ na psychoterapię  
256–258

– rewizja jej znaczenia w terapii  
Gestalt 256, 258

pola znaczenie, organizacja i różni-  
cowanie się 73–74

pole organizm–środowisko 75–76

popędów teoria 268

postawa terapeuty Gestalt 10

*Presence of Mind – Literary and  
Philosophical Roots* 244

przystosowanie 96

psychoanaliza 9, 10, 15, 22, 31, 35,  
36, 144, 155, 199, 200, 204,  
205, 259, 270, 271, 272

– interpersonalna 15, 38

– jej krytyka przez Perlsa 201,  
217, 218, 243, 264

– jej wpływ na Perlsa i terapię  
26–29, 64, 256

- klasyczna Freudowska 10, 15,  
26–29, 37, 42, 135, 145, 194,  
262, 264, 268
- wpływ idei Perlsa na 261,  
263

psychodrama 15, 42, 43, 156, 158,  
159, 183

## R

Reicha poglądy 37, 262, 263

– jego wpływ na Perlsa 30–31,  
35, 69, 95, 109, 169

relacja „Ja-Ty” M. Bubera 106, 250,  
251

relacja terapeutyczna 134–137,  
264–266

religie Wschodu 15, 39–40, 54,  
87

rozpacz 63, 114, 127, 179, 182

rozwoju nurt w psychoterapii ame-  
rykańskiej 9

równowaga (homeostaza) 27, 81,  
83, 85, 86, 87, 110, 123,

– potrzeba jej przywracania 81

## S

samorealizacja (samourzeczywist-  
nienie) 21, 66, 70, 86, 95,  
103–104, 105, 106, 107, 183,  
258, 272, 273

samoregulacja organizmu 60,  
81–82, 83, 85, 108, 110, 127,  
272

sesje pokazowe zob. pokazowe sesje  
skoncentrowana terapia (reorgani-  
zacja organizmiczna) 131

сны zob. marzenia senne

South African Institute for Psycho-  
analysis (Instytut Psychoanalizy  
założony przez Perlsów w Afryce)  
34



**Ś**

środowisko zob. współzależność  
osoby i środowiska, pole organ-  
nizm-środowisko  
świadomość 40, 45, 67, 75, 76, 77,  
78, 83, 84, 85, 91, 97, 103, 111,  
113, 114, 115, 117, 121, 122,  
123, 129, 133, 138, 140, 145,  
149, 150, 151, 160, 177, 182,  
184, 194, 203, 212, 226, 227,  
240, 241, 246, 247, 250, 251,  
256, 261, 266, 269  
– aktualna (teraźniejsza) 40,  
76–77, 130, 142–143, 147,  
153, 267, 268

**T**

Tai Chi 7, 87, 88  
taniec (ekspresja ciała) 15, 69  
– w terapii 130, 156, 171–173,  
184–185, 188  
– zainteresowanie nim Perlsa 21  
teoria jednostki w środowisku (teo-  
ria pola K. Lewina) 72–73  
„teoria pancerza” W. Reicha 31, 49  
terapia ciała 15, 260, 263  
test na uzupełnianie 7, 68  
*top-dog* 140, 161–164  
tu-i-teraz 27, 29, 39, 43, 85, 130,  
132, 134, 142, 147, 195, 196,  
228, 234, 237, 253, 254, 261,  
266–268  
twórcze przystosowanie zob. kontakt  
graniczny

**U**

*under-dog* 161–164

**W**

warsztaty pokazowe Perlsa 52, 197,  
214, 236 zob. też pokazowe sesje

Wertheimera zorientowanie na pole  
15, 24, 37  
– wpływ na Perlsa 24, 70, 72,  
79, 80, 257, 258  
*Wokół śmietnika* 54  
wspólnotowość 102  
współzależność osoby i środowiska  
28, 34, 36, 57, 65–66, 69, 83,  
84, 85, 86, 88, 90, 245  
wyolbrzymianie 151, 177, 180  
wyparte części Ja 64  
Wu Chi 7, 87, 88

**Z**

zaburzające rozwój procesy  
– kompulsyjne powtarzanie  
113–115  
– niedokończone sprawy  
110–111  
– usztywniony gestalt 111–113  
– zakłócenia w kontakcie 115  
zaburzenia psychiczne wg Perlsa  
108–109  
zmiana (proces zmiany) 91, 100,  
107, 126, 139–141, 271

**Ż**

życie Fritza Perlsa  
– choroba i śmierć 55–56  
– dzieciństwo w Berlinie  
16–20  
– kształcenie psychoanalityczne  
w Wiedniu i Berlinie 26–29,  
30–31  
– lata szkolne 18–19  
– małżeństwo z Laurą 29–30  
– praktyka neuropsychiatryczna,  
Berlin 21–22  
– praktyka psychoanalityczna  
w Johannesburgu (Afryka)  
33–35

- *Ego, Hunger and Aggression*  
36–37
- udział w II wojnie światowej  
po stronie aliantów 37–38
- wpływ filozofii J. Smutsa  
35–36
- rozwój intelektualny we Frank-  
furcie 22–26
- wpływ egzystencjalizmu i fe-  
nomenologii 25–26
- wpływ K. Goldsteina 24
- wpływ psychologii Gestalt  
23–24
- wpływ teorii pola K. Lewina  
24
- Stany Zjednoczone 38–57
- podróż dookoła świata 48
- praca w Instytucie Esalen  
48–51
- wpływ J. Moreno 42–43
- wpływ religii Wschodu  
39–40
- współpraca z J. Simkinem,  
grupy szkoleniowe 48
- współpraca z P. Goodma-  
nem 40–42
- studia medyczne 20–21
- ucieczka przed faszyzmem do  
Holandii 32–33
- udział w I wojnie światowej  
20–21
- założenie wspólnoty Gestalt  
w Kanadzie (Cowichan)  
52–54