

„Terapia Gestalt” autorstwa Perlsa, Hefferline’a i Goodmana – ekspozycja radykalnego podejścia do natury człowieka i psychoterapii

Zapraszamy na cykl spotkań seminaryjno-warsztatowych mających na celu przybliżenie polskim psychoterapeutom teoretycznej bazy psychoterapii Gestalt, której pierwszy i prawdopodobnie najpełniejszy wyraz stanowi pionierska książka autorstwa Frederyka Perlsa, Ralpa Hefferline’a i Paula Goodmana „*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*”, zwana potocznie *PHG*, a której roboczy tytuł polskiego przekładu brzmi: „*Terapia Gestalt: Ekscytacja i Wzrost w Osobowości Człowieka*”. Pomimo, iż jej publikacja w 1951 roku w Nowym Jorku, była jednym z załączków tzw. „trzeciej siły w psychologii”, czyli całego mnóstwa rozmaitych koncepcji humanistycznych, które połączyła wspólna wiara w świadomość jako czynnika wyznaczającego istotę człowieka i jego zdolność samoregulacji, książka nie doczekała się jeszcze wydania w języku polskim.

To ewidentne przeoczenie można tłumaczyć na różne sposoby, odwołując się np. do sytuacji politycznej w Polsce w latach 50-tych XX wieku i jej względnego odcięcia od trędów społecznych krajów zachodnich przy jednoczesnym pozostawaniu pod dużym wpływem pawłowizmu i myśli psychologicznej płynącej z ZSRR, gdzie dominował behawioryzm i poznawcze teorie osobowości, będącymi potencjalnie mniej wywrotowymi niż Ruch Ludzkiego Potencjału, jaki przeszedł przez Stany Zjednoczone i Wielką Brytanię w latach 60 i 70-tych odmieniając ich społeczny krajobraz.

Warto również zwrócić uwagę na radykalizm teorii przedstawionej w *PHG*, która osadzona jest mocno w anarchizmie i innych ruchach antysystemowych. Książkę „*Terapia Gestalt*”, zwłaszcza kiedy studiuje ją z pełną uwagą, można zaliczyć do literatury wywrotowej, gdyż sprawia, że zaczynamy myśleć niezależnie! Nic dziwnego, że na wydanie tej pozycji w Polsce brak w dalszym ciągu apetytu.

Poza tym niezależnie od czasów i lokalizacji, książki takie jak *PHG*, żyją zazwyczaj na obrzeżach nauki i społeczeństwa. W obliczu podobnego problemu stoi w naszych obecnych czasach według mnie całe podejście terapii Gestalt, którego istotny wkład w rozwój współczesnej myśli i praktyki psychoterapeutycznej jest regularnie pomijany, i które do dzisiejszego dnia walczy o zapewnienie sobie prawowitego miejsca pośród uznanych szkół psychoterapii, takich jak podejście psychodynamiczne czy poznawczo-behavioralne, pomimo, iż od ponad pół wieku czerpią one garściami z oryginalnych idei, które po raz pierwszy opisano w „*Terapii Gestalt*”. Czas najwyższy zapoznać polskich terapeutów Gestalt z tekstem tego wybitnego dzieła.

Nasze spotkania będą mieć charakter seminaryjno-warsztatowy, a ich celem będzie dokładne zapoznanie uczestników z tekstem obydwu części „*Terapii Gestalt*”, teoretycznej i praktycznej. Oznacza to, że większość czasu jest poświęcona wspólnemu studiowaniu tekstu, linijka po linijce, oraz aktywnemu uczestnictwu w eksperymentach zawartych w pierwszym tomie książki. Naszym zamiarem jest tutaj umożliwienie uczestnikom dogłębnego poznania i przyswojenia podstawowych reguł terapii Gestalt, które zostały opisane w *PHG*. Spotkania stwarzają bowiem bezpieczne warunki do szczegółowej analizy tekstu książki i dyskusji na temat teoretycznych założeń terapii Gestalt, sprzyjają niezależnemu myśleniu oraz ułatwiają formułowanie własnych hipotez i znaczeń.

Taka forma grupowego czytania *PHG*, zapoczątkowana jeszcze przez Isadora Froma i Richarda Kitzlera, studentów Fritza i Laury Perls, którzy wspólnie z nimi założyli pierwszy na świecie ośrodek

szkoleniowy terapii Gestalt, *New York Institute for Gestalt Therapy*, pozostaje w dalszym ciągu najbardziej popularną formą nauczania terapii Gestalt, podczas gdy NYIGT, do dziś dnia, stoi na straży PHG, jako tekstu zawierającego podstawowe zasady teorii i praktyki terapii Gestalt. Po części, taka aktywna forma studiowania tej tzw. gestaltowskiej biblii wiąże się z wysoce skomplikowanym stylem, w jaki książka została napisana. Styl, który uniemożliwia introjekcję. Abstarchując jednak od tego, czy zawłość opisu i istniejące w tekście sprzeczności były świadomym zamierzeniem autorów książki, a w jakim stopniu stanowią produkt uboczny samego procesu tworzenia całkowicie nowatorskiej teorii w oparciu o język i terminologię odziedziczoną przez nich jeszcze z psychoanalizy, przedstawiają one sobą interesujące wyzwanie będące motywacją do głębszej analizy przedstawionych w książce pojęć i koncepcji; dyskurs, który swoją drogą toczy się cały czas w kręgach profesjonalistów w spotkaniach NYIGT, podczas konferencji AAGT i EAGT.

Spotkania umożliwiają rozwój osobisty i udział w grupie Gestalt wraz z lepszym poznaniem dynamiki grupowej, dają możliwość superwizji i sprzyjają wymianie informacji na temat praktyki klinicznej; otwierają nową perspektywę i ułatwiają robienie odkryć i tworzenie nowego rozumienia zjawisk w oparciu o własne niepowtarzalne doświadczenie. Życie jest sprawdzianem teoretycznego punktu widzenia, a nie odwrotnie. Ten na wskroś egalitarny, anarchiczny, sposób nauczania i prowadzenia terapii, który jest procesem uczenia się z doświadczenia, wspólnym poszukiwaniem znaczeń w zaangażowanym kontakcie z drugą osobą, niezależnie od tego czy jest to nasz uczeń, kolega, czy też pacjent, to właśnie jest cecha wyróżniająca terapię Gestalt spośród innych form psychoterapii.

Jest to powszechnie wiadome, że stworzenie podstaw teorii i praktyki terapii Gestalt było wynikiem współpracy pomysłodawcy, Frederyka Perlsa, z szeregiem innych osób. Już w samej *Przedmowie* do „*Gestalt Therapy*” (1951) autorzy opisali ten kolaboratywny proces tworzenia nowej psychoterapii:

„Na samym początku był rękopis, napisany przez Frederyka S. Perlsa. Jego zawartość została następnie opracowana i rozwinięta przez Paula Goodmana (Tom II) i zastosowana w praktyce przez Ralpha Hefferline’a (Tom I). Obecny kształt książki jest więc w pełnym tego słowa znaczeniu rezultatem współpracy pomiędzy trzema autorami. [...]”

„Połączyło nas razem coś nadzwyczajnie istotnego, a mianowicie potrzeba opracowania teorii i metody, która umożliwiłaby bardziej całościowe pojmowanie przedmiotu psychoterapii oraz jej szersze niż dotychczas zastosowanie. Różnice między nami były ogromne, ale zamiast je uprzejmie omijać, pozwoliliśmy sobie na ich pełne ujawnienie – w związku z czym wiele ze wspólnie wypracowanych rozwiązań było dla nas całkowitym zaskoczeniem – żaden z nas osobno nie był w stanie wcześniej ich przewidzieć. W rezultacie książka zawiera mniej więcej tyle samo pomysłów pochodzących z oryginalnego rękopisu Perlsa, jak też zupełnie nowych koncepcji, które są wynikiem współpracy pomiędzy trzema autorami, a które powstały dopiero w trakcie pisania książki. Co jest jeszcze ważniejsze, nasza teoria wydaje się nabywać nowego znaczenia z chwilą gdy praca nad książką została już w pełni zakończona.” [str. VII; tłum. P Mierkowski]

To ostatnie zdanie *Przedmowy* do PHG stanowi niejako zachętę do kontynuowania projektu zapoczątkowanego przez jej autorów. W ten oto sposób, wspólne studiowanie ich książki podczas spotkań sprawia, iż teoria powstała 70 lat temu, ponownie ożywa i znajduje swoją kontynuację w próbach zastosowania jej w zupełnie nowej sytuacji XXI wieku, polskiej rzeczywistości i unikalnego osobistego lub zawodowego doświadczenia poszczególnych uczestników grupy. Taka całościowa, intelektualna i emocjonalna, gimnastyka umożliwia uczestnikom dogłębne zaznajomienie się z radykalną naturą terapii Gestalt, z której duża część nie jest jeszcze powszechnie znana, urozmaicając tym samym ich warsztat terapeutyczny i dając im praktyczne i solidne wsparcie.

Piotr Mierkowski, 3 lutego 2019, Londyn