

# Czym jest terapia Gestalt?

„Życie to cykl naturalnych i spontanicznych zmian.

Nie opierajmy się nim - to tylko przynosi ze sobą utrapienie.

Niech rzeczywistość będzie rzeczywistością.

Dajmy losowi płynąć naturalnie na przód niezależnie w jaki to zrobi sposób."

(Lao Tzu, *Tao Te Ching*)

Terapia Gestalt, jak każda inna teoria, stanowi próbę spójnego ujęcia tego z czym się w naszym życiu stykamy, naszego różnorodnego wielowymiarowego doświadczenia. W ten sam sposób, pojawienie się gestaltu, figury, całościowej postaci widzenia i odbioru rzeczy... jakkolwiek by tego nie nazwać, reprezentuje sobą jednocześnie całe mnóstwo nagromadzonych przez nas doświadczeń, relacji, odczuć cielesnych i emocjonalnych, przemyśleń i wyobrażeń na temat nas samych, jak i świata, w którym żyjemy.

„Gestalt” - rozumiany jako zorganizowana całość, jest jedynym w sobie, niepowtarzalnym wyrazem naszej naturalnej potrzeby poznawania, innowacji i kreatywności, dzięki zaspokojeniu której rozwijamy nasz życiowy potencjał.

Pomimo, iż sama nazwa terapii Gestalt przywodzi na myśl akademicki nurt psychologii postaci z początków lat 20-tych XX wieku, teoria ta stanowi sobą coś więcej niż tylko naukowo udowodniony zbiór stałych zasad i technik niezbędnych do badania i modyfikacji ludzkiego zachowania.

Czy terapia Gestalt jest „rewizją psychoanalizy” tak jak głosił to podtytuł na pierwszej stronie *Ego, Hunger, and Aggression*; czy jest też ona czymś zupełnie nowym, tu i teraz? A jeśli opierając się o teorię pola Lewina i holizm Smuta podkreśla spójność ciała i umysłu, człowieka i środowiska, świadomości i nieświadomości, poezji i prozy, to czy można ją nazwać wyłącznie teorią psychologiczną? Odpowiedź na pytanie o to *czym jest terapia Gestalt* nie jest proste, podobnie zresztą jak sam przedmiot, który stara się ona opisać, nie jest prosty.

Na dodatek, terapia Gestalt istotnie różni się od pozostałych szkół psychoterapii, jakich przewodnim celem i podstawą bytu jest leczenie rozmaitych schorzeń i problemów natury psychologicznej. W odróżnieniu od nich, terapia Gestalt jest przede wszystkim teorią rozwoju i edukacji z naciskiem na zdrowie, a nie na patologię; tak było w latach 40-tych XX wieku, kiedy powstawała, tak jest też dzisiaj.

To właśnie z tego względu dla mnie, tak jak i wielu innych gestaltystów, terapia Gestalt nie jest wyłącznie nurtem psychologicznym czy propozycją podejścia do psychoterapii, ale stanowi bardziej wyrafinowany sposób postrzegania i pojmowanie naszej nieprzerwanie zmieniającej się rzeczywistości; oferuje nam niepowtarzalną zintegrowaną perspektywę na świat, ludzi i ich relacje.

Świadomość zajmuje centralne miejsce w terapii Gestalt – bowiem płynność zmian zachodzi za sprawą podejmowania świadomych wyborów opartych o to co bezpośrednio postrzegamy i odczuwamy - tak jest w procesie terapeutycznym i tak samo jest na codzień w życiu.

Wyjaśnienia, interpretacja czy stosowanie technik leczniczych, które charakteryzują inne teorie psychoterapii, uważane są przez gestaltystów za mniej wiarygodne. Zamiast nich, preferowana jest fenomenologiczna metoda nabywania wiedzy poprzez bezpośrednie aktywne zaangażowanie w relację. Poszerzenie świadomości podobnie jak nasz rozwój osobowy następuje w spotkaniu z otoczeniem i dialogu z drugą osobą.

Większość z nas, w pewnym momencie życia, w celu zmniejszenia lęku lub innych nieprzyjemnych odczuć, uczy się unikać świadomości pewnych aspektów tak nas samych, jak i naszych doświadczeń czy zachowań. Zmniejszona w ten sposób świadomość może nam tymczasowo ułatwić sytuację i pozwolić wyjść z tarapatów, niestety na dłuższą metę sprawia, że życie staje się stopniowo coraz mniej fascynujące i traci barwy przestając wreszcie mieć jakikolwiek sens. Prawdopodobnie czujemy się nieco bezpieczniej, ale zarazem wycofujemy się z bliskiego kontaktu z otaczającym nas światem.

Mniej świadome życie sprawia, że zwiększamy dystans, przestajemy czuć, skutecznie znieczulamy ból ale zarazem zaczynamy działać po omacku i automatycznie, w związku z czym rośnie możliwość do zranienia i zagubienia. W takiej sytuacji jakiegokolwiek starania wskazania klientowi właściwej drogi są błędne, ponieważ terapeuta nie jest w stanie wiedzieć co dla klienta jest najlepsze; to właśnie sam klient jest ekspertem swojego losu. Głównym zadaniem terapeuty Gestalt jest natomiast proces poszerzenia świadomości klienta, co umożliwi pełniejszą orientację w sytuacji i dokonywanie własnych wyborów.

. . .

Spora część wiedzy potrzebnej do spełnionego życia znajduje się zawsze w zasięgu naszej ręki - gdy tylko odważymy się na jej wyciągnięcie, na otwarcie naszych oczu i uszy, kiedy zaczniemy żyć bardziej świadomi tego co nas otacza i z czym mamy do czynienia. Pielęgnowanie takiej uważnej ucieleśnionej obecności w świecie wymaga odwagi, pełnego zaangażowania i wytrwałości, umożliwiając nam jednocześnie nowe odkrycia, co niewątpliwie pobudza nas do jeszcze bardziej zaangażowanego życia.

Z osobistego punktu widzenia, uważam, że poprzez stworzenie warunków pełniejszego doświadczania siebie i otaczającego nas świata, terapia Gestalt daje nam właśnie taką możliwość lepszego poczucia i zrozumienia kim jesteśmy, i w jaki sposób żyć. Takie bezpośrednie ucieleśnione zaangażowanie w proces wzajemnego kontaktowania się z naszym otoczeniem (ludźmi, środowiskiem naturalnym, jak i nieożywionym) z chwili na chwilę przez całe nasze życie, umożliwia nam płynność podejmowania decyzji, zaspokojenie autentycznych potrzeb i wchodzenie w prawdziwe satysfakcjonujące relacje z innymi i generalnie z otaczającym nas światem. Czy istnieje coś bardziej poruszającego niż intymne spotkanie, dotyk słonecznego promienia na policzku, gaworzenie niemowlęcia?

. . .

Pomimo upływu lat, terapia Gestalt pozostaje tak samo radykalną propozycją jak kiedy powstawała. Radykalizm tej teorii polega na tym, że odnosi się ona jednakowo do jednostki, jak i otaczającego ją świata; terapia Gestalt jest w takim samym stopniu podejściem do psychoterapii, jak i do socjologii, i stanowi swego rodzaju dyscyplinę ekologiczną.

Jako terapeuta Gestalt, nie pojmuję osoby klienta niezależnie od jego środowiska. Jednostka i jej środowisko nie są dla mnie dwoma odrębnymi bytami, ale wręcz przeciwie stanowią jedną zorganizowaną całość, w której dynamicznie wzajemnie na siebie oddziałują.

Podobnie jak w powyżej cytowanym wersie Lao-tzu, wyrazem zdrowia jest płynna wymiana zachodząca na granicy kontaktu pomiędzy jednostką a jej środowiskiem – cykl wyłaniania się figur z tła i ich domykanie, i przechodzenie do tła jest nieprzerwane. Tym samym, cierpienie jest oznaką zaburzenia tego procesu.

Właśnie dlatego, podczas gdy inne podejścia psychoterapeutyczne koncentrują się na pacjentach, którym starają się pomóc poprzez wyjaśnianie przyczyn ich cierpienia i formułowanie technik leczniczych, przedmiotem mojej uwagi jako terapeuty Gestalt jest przede wszystkim samo spotkanie z osobą klienta; ponieważ jego cierpienie jest wyrazem zaburzeń następujących w kontakcie, w jego interakcjach z otoczeniem, sytuacjami, w dialogu z innymi; prawdopodobnie również ze mną samym.

W terapii Gestalt, pacjent, jako taki nie istnieje; zamiast niego jest sposób w jaki kontaktujemy i doświadczamy się nawzajem. Wspólny dialog i proces twórczej wymiany i formowania znaczeń na granicy kontaktu między terapeutą a klientem stanowi podstawową metodę diagnozy i terapii Gestalt. Moja rola jako terapeuty Gestalt polega na pozostawaniu uważnie obecnym z klientem i na odkrywaniu w jaki sposób wpływamy na siebie nawzajem.

Terapia Gestalt ma więc zarazem znamiona nauki politycznej, jak i kierunku duchowego. Poprzez swój radykalny sceptycyzm do jakichkolwiek struktur dominacji, władzy i hierarchii w życiu człowieka, jest praktyczną propozycją zastosowania teorii anarchizmu tak w sytuacji psychoterapii indywidualnej czy grupowej, jak i przy modyfikacji większych systemów społecznych i kulturowych. Jako gestaltysta głęboko wierzę, że rozwój ludzkiego potencjału następuje spontanicznie gdy tylko stworzymy ku temu sprzyjające warunki.

. . .

Moja edukacja psychologiczna i praktyka kliniczna odbywała się głównie poza Polską, w Wielkiej Brytanii, i z tego właśnie względu moja znajomość polskiego modelu terapii Gestalt jest raczej nikła. Jednocześnie od wielu lat pozostaję zainteresowany lepszym poznaniem jego specyficznego charakteru, a zwłaszcza w jaki sposób kształt Gestaltu w Polsce odzwierciedla specyfikę kraju mojego dzieciństwa oraz ludzi, którzy go obecnie tworzą.

Z tego co do tej pory poznałem, wydaje mi się, że polskie podejście do terapii Gestalt powstało w oparciu o późniejsze piśmiennictwo Fryderyka Perlsa, a zwłaszcza o warsztaty, które prowadził w latach 60-tych na zachodnim wybrzeżu USA. Jego metoda kładła wtedy nacisk na branie indywidualnej odpowiedzialności za rozwijanie samoświadomości, skupiała się na mówieniu wprost i otwarcie o osobistym doświadczeniu poprzez zmysły oraz pełnemu wyrażaniu własnych potrzeb i emocji, zwłaszcza kiedy było to przeciwne do tego co inni czy społeczeństwo od nas wymaga - sprawiało to wrażenie, że metoda Gestalt jest nadzwyczaj konfrontacyjna.

W tym późniejszym okresie życia, Fritz Perls zaangażował się bardzo w rozpowszechnianie metody Gestalt i dużo podróżował po Stanach Zjednoczonych i Kanadzie dając pokazy i udzielając wywiadów dla telewizji, radia i gazet. Jego prowokacyjność uwidoczniła się m.in. w całkowitym odrzuceniu napisanej wcześniej wraz z Paulem Goodmanem i Ralphem Hefferlinem książki *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in Human Personality*, którą określił wtedy mianem "wielkiego intelektualnego gówna". W tym samym okresie, Perls opracował jednocześnie całe mnóstwo krótkich dowcipnych i

nierzadko szokujących powiedzeń, które podczas gdy szybko stały się niezwykle popularne, w dużej mierze przyczyniły się do splycenia i wypaczenia teorii terapii Gestalt, która stopniowo zaczęła tracić reputację jako poważna dyscyplina naukowa, zwłaszcza w kręgach psychologicznych.

Długowieczność i szacunek jakim do dziś dnia obdarza się szkołę psychoterapii Gestalt można pojąć natomiast tylko wtedy, gdy nasza uwaga zwrócona zostanie ponownie do wcześniejszego okresu, kiedy terapia Gestalt powstawała, w latach 40-tych i 50-tych XX wieku. W tamtym to okresie, jej kształt nie zależał wyłącznie od tego co robił Fritz, ale był wynikiem jego twórczej współpracy z innymi, takimi jak, np. jego żona, Laura Perls - znana z tego, że jako pierwszy psychoanalityk usiadła naprzeciwko pacjenta, a której wkład jako współautora wczesnych prac Fritza Perlsa, jak np. *Ego, Hunger, and Aggression*, tylko sporadycznie został doceniony, czy też Paul Goodman - działacz polityczny, poeta i pisarz, wizjoner, który przekształcił Fritza rękopis w opublikowane w 1951 roku dzieło *Gestalt Therapy*.

Ta niezwykle odkrywcza i radykalna jak na swoje czasy książka zawiera opis filozoficznych założeń jakie stanowią podstawę terapii Gestalt praktykowanej na całym świecie do dzisiejszego dnia. Lokuje ona terapię Gestalt w nurcie psychologii humanistycznej i określa ją mianem praktycznego zastosowania teorii fenomenologiczno-egzystencjalnej do zachowania człowieka w otaczającym go środowisku. Główny nacisk położony jest tutaj na wzajemne powiązania pomiędzy jednostką i otoczeniem, jak i między sobą i innymi.

Taki właśnie model terapii Gestalt znam z własnego doświadczenia i praktyki na terenie Wielkiej Brytanii, a zwłaszcza z *Gestalt Centre London* (GCL) gdzie kształciłem się jako counselor i psychoterapeuta. GCL było zawsze ściśle związane ze słynnym *New York Gestalt Institute* jaki Fritz Perls założył wraz ze swoją żoną i Paulem Goodmanem w 1952. Na przestrzeni lat, do dzisiejszego dnia, obie organizacje, amerykańska i brytyjska, wymieniają się trenerami. Łączy je również przekonanie o istotnym, a często niedocenionym w pełni dorobku teoretycznym tego wcześniejszego okresu rozwoju terapii Gestalt.

Mocno podkreśla się też wkład idei i praktykę psychoterapeutyczną Laury Perls, która studiowała filozofię egzystencjalną, spotkała Martina Bubera będąc pod ogromnym wpływem jego metody dialogowej i była zainteresowana pracą z ciałem. Ta forma terapii Gestalt ma łagodny i bardziej skupiony, mniej dramatyczny charakter.

Na zakończenie potrzebuję podkreślić, że terapia Gestalt, jako nieustannie rozwijające się żywe podejście do psychoterapii, nie ma określonej formy. Laura Perls powiedziała kiedyś, że jest tyle form terapii Gestalt ile jest terapeutów. Co więcej, terapia Gestalt posiada wiele różnych oblicz i może stanowić równie efektywną metodę w pracy z indywidualnym klientem jak i z grupami, tak z osobami dorosłymi jak i z dziećmi; jest powszechnie stosowana nie tylko w lecznictwie, w gabinetach psychoterapii czy ośrodkach psychiatrycznych, ale znalazła zastosowanie w zarządzaniu małymi i dużymi organizacjami, wspólnotach osiedlowych, w szkołach, w teatrze, sztuce i w polityce. Jako metoda organiczna może być zawsze twórczo przystosowana w zależności od tego kto ją prowadzi, w jakiej sytuacji, a przede wszystkim zależnie od osób, z którymi przychodzi nam współpracować.

**Piotr Mierkowski, Londyn 2014**