

“Tygrysie, błysku...” - wartości estetyczne jako wartości kliniczne w terapii Gestalt (artykuł po aktualizacji)¹

©danbloom 2003, 2019

„Piękno jest prawdą, prawda pięknem”, — oto
Co wiesz na ziemi, i co wiedzieć trzeba
John Keats, Oda do urny greckiej, Tłum. Zenon Przesmycki

“Jeśli jesteś w teraz, jesteś twórczy i pomysłowy”.
Frederick Perls (1969/2019) *Terapia Gestalt Verbatim*, Tłum. Mariola Paruzel-Czachura, Bartosz Konieczniak,
s. 31

I. Wprowadzenie

Estetyka² jest kluczowa dla terapii Gestalt. Ta szczególna organizacja doznań obejmuje doświadczenie samego piękna. Ta sama postawa estetyczna, która tworzy sztukę i docenia piękno, odpowiada za harmonie i rytmy życia. Jakości estetyczne ożywiają zarówno dzieła artysty, jak i codzienne wydarzenia zwykłego życia. Teoria oraz praktyka terapii Gestalt są przesiąknięte tymi jakościami. Nieprzypadkowo autorem pierwszego i najbardziej wszechstronnego opracowanie teorii terapii Gestalt jest Paul Goodman, którego próby literackie (fikcja i poezja) były równie ambitne, co jego prace z zakresu psychologii i teorii społecznej. Jego współpraca z Frederickiem Perlsem połączyła europejską psychoanalizę, fenomenologię, psychologię Gestalt i egzystencjalizm z amerykańskim pragmatyzmem Williama Jamesa, George'a Herberta Meada i Johna Deweya (Kitzler, 2009).

Kreatywność stanowi nieodłączny element terapii Gestalt, która koncentruje się na nowości i

¹ Ten artykuł został zainspirowany dyskusjami w New York Institute for Gestalt Therapy trwającymi na przełomie późnych lat dziewięćdziesiątych i wczesnych dwutysięcznych, a zwłaszcza oryginalnym wglądem Joe Lay'a, który sformułował wyrażenie "kryteria estetyczne". Oryginalna wersja tego artykułu pojawiła się w *Creative License: the art of Gestalt therapy*, (2003, Spagnuolo Lobb i Amendt Lyon, red.) Większość zawartych tutaj pomysłów pozostała niezmienną, chociaż bieżąca wersja tekstu odzwierciedla dalszy rozwój tych koncepcji dokonany przeze mnie i innych, m.in.: Francesetti G, Gecele, M, Roubal M (eds, 2013,) Spagnuolo Lobb, M (2013, 2018), Bloom (2019). Uważam tę pracę za jeden z punktów odniesienia dla "perspektywy estetycznej" w terapii Gestalt, choć nie jest ona pierwsza (na przykład Miller, 1980).

² Estetyka: Etymologia: Niemieckie *ästhetisch*, z łacińskiego *aestheticus*, z greckiego *aisthetikos* jako postrzeganie zmysłowe, z *aisthanesthai* postrzegać (Merriam-Webster Online Dictionary).

ekscytacji oraz na poszukiwaniu, tworzeniu, odkrywaniu i wymyślaniu kontaktowania. Tak funkcjonuje organizm-środowisko. Ten punkt widzenia łączy też terapię Gestalt z biologią, ponieważ kreatywność odgrywa kluczową rolę w selekcji naturalnej. Terapia Gestalt zaczerpnęła proces rozwoju z biologii ewolucyjnej Smutsa, dla którego rozwój jest współtworzoną interakcją pomiędzy genami, organizmem i środowiskiem, umożliwiającą maksymalnie udane przystosowanie się do zróżnicowanych warunków (Dewey, 1910, 1934, 1958; Oyama, 2000a, b; Lewontin, 2000). Poprzez kreatywność organizmy tworzą różnorodność, która pozwala na naturalną selekcję wśród populacji. Kontakt, sam w sobie będąc procesem świadomości, stanowi dla świadomych organizmów *doświadczenie* naturalnej selekcji w obrębie czasu ich życia. Self jest artystą ludzkiego organizmu, a jako witalna synteza kontaktów jest doświadczeniem samego życia. Estetyka wyłania się z doświadczenia zmysłowego jako widok, dźwięk, dotyk, a nawet zapach życia. Jest tym, co różni żywych od umarłych.

W niniejszym tekście zbadana zostanie centralna rola estetyki w gestaltowskich koncepcjach granicy-kontaktu, kontaktu jako takiego, self i twórczego-przystosowania³. Ta zbieżność wartości estetycznych z wartościami terapeutycznymi jest jednym z najbardziej unikalnych przymiotów terapii Gestalt jako metody psychoterapii. Taka postawa w podejściu klinicznym terapii Gestalt stanowi jej radykalną siłę. Nieustannie inspiruje nas do koncentracji na roli samego doświadczenia.

II. Granica-kontaktu, kontakt, self, twórcze-przystosowanie: serce terapii Gestalt

A. Granica-kontaktu⁴

„Doświadczenie zachodzi na granicy między organizmem i jego środowiskiem, głównie na powierzchni skóry oraz w innych narządach czucia i reakcji motorycznej. Doświadczenie jest funkcją tej granicy, a ‘całokształt’ tego funkcjonowania stanowi psychologiczną rzeczywistość; powstaje jakieś znaczenie, zachodzi określona czynność” (Perls F i in., 1951/2022, s. 100)⁵.

Tenen często cytowany często fragment z książki *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w*

³ Myślnik w "twórczym-przystosowaniu" jest ważny. Podkreśla on całościowość tego procesu. To nie przystosowanie jest twórcze, gdzie "twórcze" jest przymiotnikiem, ale cały proces, w którym twórczość jest nieodłączna.

⁴ Myślnik w "granicy-kontaktu" jest podobnie ważny, nawet jeśli jest niekonsekwentnie używany w PHG. Bez myślnika "kontakt" jest tylko modyfikatorem "granicy", a "granica kontaktu" jest tylko "granica" wśród innych, zamiast kluczowym miejscem wyłaniania się doświadczenia.

⁵ W przypadku dłuższych cytowań z PHG autorka niniejszego tłumaczenia zdecydowała się na wykorzystanie polskiego tłumaczenia dokonanego przez: P. Mierkowskiego, E. Canert-Łąki, M. Paruzel-Czachury, J. Sienkiewicz-Urbaniak i B. Konieczniaka: Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2022), *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka*, Oficyna Związków Otwarty, wersja elektroniczna. W takim wypadku odwołania oznaczono jako (PHG, 1951/2022, s...). Z kolei odwołanie (PHG, s...), dotyczą angielskiego wydania z 1951.

osobowości człowieka (dalej jako PHG) to próba rozstrzygnięcia jednego z centralnych pytań filozofii zachodniej: relację umysłu i materii, czyli “fałszywy podział” pomiędzy “umysłem” i “światem zewnętrznym” (PHG, 1951, s. 255)

Dla uproszczenia - i z przeprosinami dla bogatej dziedziny filozofii – krótkie podsumowanie tej ważnej filozoficznej problematyki można rozpocząć w XVII wieku. Filozoficzne podstawy popularnego podziału świata na świat mentalny i materialny, na umysł i ciało, możemy przypisać Kartezjuszowi (1596-1650). Materia jest rozciągnięta w przestrzeni i posiada fizyczne, mierzalne cechy. Umysł natomiast to sfera świadomości i duszy oddzielona od świata materialnego, choć z nim powiązana⁶. John Locke (1632-1704) kontynuował to rozróżnienie, a ponadto wyodrębnił pierwotne i wtórne właściwości przedmiotów, zaznaczając, co uważał za właściwości wewnętrzne, a co za te zależne od percepcji. Dla Locke'a umysł jest bierną *tabula rasa*, pustą kartą, której zawartość stanowi w całości wynik percepcji zmysłowej. David Hume (1711-1776) zajął się dualizmem umysł/ciało i za pomocą ostrej empirycznej logiki zanegował możliwość uzyskania pewności, że nasze zmysły mogą stanowić wiarygodny wskaźnik świata zewnętrznego.

Immanuela Kanta (1724-1804) nurtowały pytania stawiane przez empiryzm. Na przykład: czy umysł rzeczywiście jest tak bierny? Kant przyjrzał się szczegółowo funkcjom ludzkiego umysłu i sformułował syntetyczną jedność apercpcji. Zasugerował, że ludzkie poznanie funkcjonuje poprzez organizowanie wiedzy w kategorie poprzedzające jakiegokolwiek doświadczenie, tj. a priori. Kant otworzył drogę idealizmowi, który zdominował znaczną część XIX wieku. Ogólnie rzecz biorąc, idealizm zamiast zajmować się doświadczeniem, umniejszał jego rolę i rozwijał filozofię idei.

W Stanach Zjednoczonych, czerpiąc z europejskiego rozwoju filozofii i nauki, William James (1842-1910) dostrzegł tę ogromną przepaść między poznaniem a światem materialnym i ponownie osadził doświadczenie w doznaniu, definiując percepcję jako aktywność organizmu. W jego rozumieniu świadomość nie jest "rzeczą" oddzieloną od postrzeganego świata, ale materialnym i odczuwalnym procesem: to, co psychiczne, jest fizyczne. James, George Herbert Mead (1863-1931) i Dewey (1859-1952) ponownie osadzili ludzkie doświadczenie w biologii i zaczęli adaptować darwinowskie odkrycia do rozwoju człowieka (Mead, 1936; Dewey, 1910). Percepcja stanowi aktywność "przechodzenia" lub procesowania świadomego organizmu (Mead, 1934). Self jest tworzone przez czyny społeczne; "my" poprzedza "ja" i pozostaje w nim implicite. Życie aż tętni podnieceniem, *élan vital* (Henri Bergson, 1859-1941). Doświadczenie jest ponadto estetycznym procesem organizmu i środowiska w równowadze współtworzonej z wdziękiem, harmonią i rytmem (Dewey, 1934). Stanowi całość nieodłączną od umysłu, ciała, uczucia, doznawania, emocji, myśli i ruchu - jednostkowy proces kontaktowania się na granicy-kontaktu, fenomenalnego umiejscowienia doświadczenia, wyłaniania się figury/tła.

⁶ Co ciekawe, podczas gdy Kartezjusz oparł swoją filozofię na wątpieniu w zmysły, ponieważ nie mógł określić, co jest "jasne i wyraźne", twórca estetyki, W. Baumgarten (1714 - 1762) uważał, że inne źródło prawdy może być oparte na zmysłach, które zdecydowanie nie były jasne i wyraźne (Wessel, Jr, 1972).

Terapia Gestalt jest psychoterapią tego całościowego procesu. "Umysł, ciało i świat zewnętrzny" (PHG, s. 255) jednoczą się jako całości doświadczenia w kontaktowaniu. To kreatywna interakcja organizmu-środowiska: tworzy doświadczenie i jednocześnie sama w sobie jest twórczym doświadczeniem. Jednostka wyłania się ze swojego kontekstu społecznego lub pola, podobnie jak rzeźbiony człowiek jest formowany z bloku marmuru. Jako psychoterapia terapia Gestalt przygląda się temu procesowi i ocenia go w odniesieniu do doświadczanych i obserwowanych atrybutów tej wyłaniającej się figury. Przykładowo usztywnienia, brak wdzięku czy niewyrazistość są dowodami zakłóceń w kontaktowaniu, strat w funkcjonowaniu ego i zakłóceń w funkcjonowaniu self, zmniejszających kreatywność. To właśnie płynny proces przyswajania nowości utrzymuje organizm i pole (PHG, s. 234). Proces ten charakteryzuje się jakościami estetycznymi i jest nieodłącznie związany z kontaktem, self i twórczym dostosowaniem.

B. Kontakt

Kontakt to proces, poprzez który figura wyłania się z tła (PHG s. 231). Ilekroć w tym rozdziale używany jest termin "figura", należy rozumieć, że jest to skrótowe określenie "procesu dynamicznej relacji figury i tła". Ta "figura" wyłania się poprzez proces, w którym doznania rekonfigurują się i stają się percepcjami, i w zależności od okoliczności, rekonfigurują się dalej w kolejne motywacje i działania. Każdy szczegół kontaktowania minuta-po-minucie zawiera rozwijającą się estetykę jako odczuwaną i doznawaną organizację doświadczenia. Cechy tej estetyki zostaną omówione poniżej (III.C.). Jest to *twórcza* aktywność na granicy-kontaktu; płynna synteza organizmu i środowiska z jednością elementów sensorycznych, motorycznych i afektywnych. Miejsce, gdzie twórczy artysta przekształca medium w dzieło sztuki, angażuje się we współtworzenie znaczących całości doświadczenia (PHG, 1951; Dewey, 1934, 1958). Każda istota ludzka angażuje się w sztukę życia poprzez naturalną estetykę twórczego-przystosowania procesu self.

C. Self

Self jest strukturą wyłaniającą się z pola organizm/środowisko z funkcją lub teleologicznym celem kontaktowania się (Spagnuolo Lobb, 2001). Jako nieustanne funkcjonowanie granicy-kontaktu, znajduje się w nexucie organizmu i środowiska. Jest syntetyczną jednością z własną estetyką.

Z organizmu self czerpie enterocepcje (np. pragnienie, głód, ból) i propriocepcje (np. orientacja przestrzenna, doznania somatyczne); ze środowiska czerpie eksterocepcje (np. dotyk, wzrok, słuch) i surowce służące do zaspokajania potrzeb fizycznych. Self jest artystą życia (Bloom, 1997, "Self: Structuring/Functioning", niepublikowany rękopis). Kiedy okoliczności wymagają większej celowości ze strony organizmu, aby mógł zaspokoić swoje potrzeby, na granicy kontaktu wyłania się więcej self. Jest ono *współtworzone* przez organizm i środowisko w ich spotkaniu. We śnie jest to więc minimalne self, natomiast więcej self jest w każdej czynności, która wymaga koncentracji, wyobraźni, celowości lub wysiłku. Self ciągle się zmienia i twórczo rozwija dzięki estetycznym jakościom kontaktu:

rytmowi, wdziękowi, płynności, żywotności, harmonii, żywości, spójności. Tę listę cech można by kontynuować dzięki bogatemu słownictwu, które opisuje urodzajność życia. PHG dla wygody dzieli self na częściowe struktury, które orientują organizm, umożliwiają manipulowanie środowiskiem i ułatwiają wprowadzanie nowości, a jednocześnie zapewniają ciągłość. Są nimi tożsamość i wsparcie: funkcjonowanie id, funkcja ego i funkcja osobowości. Na przykład, osoba z zaburzonym funkcjonowaniem self może podchodzić do jedzenia z wahaniem, samooskarżeniami i rozstrojonym apetytem prowadzącym do obżarstwa i/lub anoreksji. Estetyczne jakości tego self byłyby więc zupełnie inne niż płynna organizacja self w harmonii z możliwościami i potrzebami organizmu-środowiska (patrz III.C., poniżej).

D. Twórcze-przystosowanie

Ostatnim pojęciem do rozważenia z perspektywy estetyki jest twórcze-przystosowanie. Osoba doświadcza popędu lub apetytu i zaspokaja go. Albo osoba pisze artykuł na temat estetyki w terapii Gestalt i spędza wiele godzin, przekształcając pomysły w słowa i reorganizując układ tekstu na opornym pustym ekranie swojego komputera. Ta osoba rozpoczyna i zatrzymuje się; stoi i siedzi; wreszcie kończy pracę z westchnieniem ulgi. W obu przykładach prosty albo złożony rezultat jest osiągnięty dzięki twórczemu-przystosowaniu się do różnych ograniczeń sytuacyjnych. Jest to kontakt twórczo przekształcający pole organizm-środowisko (PHG, s. 406). I ogólnie rzecz biorąc, jest to sposób, w jaki przeżywamy i poznajemy świat.

Jeśli dobór naturalny stanowi proces biologiczny prowokujący gatunek do tworzenia rozwiązań problemów zagrażających jego istnieniu, to twórcze-przystosowanie jest środkiem, dzięki któremu ludzie pokonują przeszkody i dostosowują się — najlepiej jak to możliwe — do kaprysów życia. Twórcze-przystosowanie nie oznacza ani spontanicznego wyładowania zwierzęcych instynktów, ani automatycznej rezygnacji wobec wymagań pola, lecz równowagę pomiędzy nimi. Twórczość pozbawiona dostosowania jest powierzchowna, a dostosowanie bez twórczości jest martwe. Neurotyczne dostosowanie jest nawykowym zaburzeniem równowagi twórczego-przystosowania, prowadzącym do zmniejszenia witalności kontaktu. Im więcej twórczych rozwiązań człowiek wymyśla w odpowiedzi na każdą okoliczność, tym bardziej jest sprawny w sztuce życia. Być może wspólnym doświadczeniem motywującym ludzi do podejmowania psychoterapii jest poczucie, że ich wybory są zredukowane, a oni znajdują się w sytuacjach pełnych ograniczeń. Może to być zły nastrój, który nie ustępuje, lub relacja miłosna, która uporczywie przynosi cierpienie. Może to być także poczucie, że zadania stawiane przez świat wymagają reakcji, których osoba nie jest w stanie wykonać. W każdej z tych sytuacji można zauważyć ograniczenie zdolności osoby do twórczego reagowania: albo do pełnego dostrzegania możliwości, które są obecne, albo do tworzenia nowych możliwości z tego, co jest rzeczywiście dostępne. W każdym przypadku osobista estetyka danej osoby jest doświadczeniem braku równowagi, napięcia i dysharmonii. To jest blokada artysty.

III. Wartości estetyczne jako wartości kliniczne

A. Psychopatologia i jakości kontaktowania

Weltanschauung terapii Gestalt to życie jako proces twórczy. Estetyczne jakości kontaktowych doświadczeń mają opisywalne atrybuty będące bezpośrednimi wskaźnikami żywości samego doświadczenia. Mimo to istnieją poważne przeszkody dla wymuszania na terapii Gestalt tradycyjnego modelu psychopatologii. Terapia, której model optymalnego funkcjonowania przewiduje bogactwo twórczych odpowiedzi, musi unikać apriorycznych ograniczeń tych odpowiedzi, wynikających z kategorii. Jest więcej rzeczy na niebie i ziemi, niż śniło się nawet filozofom terapii Gestalt. System psychopatologii jest z natury ryzykowny, ponieważ z konieczności implikuje normy zdrowia emocjonalnego i dobrostanu, podlegające kulturowym uprzedzeniom i introjektom. Ale terapia Gestalt od samego początku poszukuje autorytetu samego pola doświadczenia, a nie norm społecznych; zaprasza każdą osobę do oceny własnego doświadczenia za pomocą własnych kryteriów. "Organizmiczna samoregulacja" to mądrość wpisana w kontaktowanie. "*Natura sanat, non medicus*" — natura leczy, a nie lekarz (Goodman, 1977).

Zamiast psychopatologii wykorzystującej psychodynamiczne sformułowania i typy charakterów, psychopatologia terapii Gestalt jest więc "rodzajem krytyki sztuki". Kiedy PHG wprowadza typy charakterów, zauważa, że zamiast być stałymi formami, są one raczej jak gatunki w literaturze — bardziej jak kategorie farsy i tragedii w szekspirowskich dramatach (s. 449). W ramach tych "gatunków charakterów" istnieje wiele różnorodnych możliwości i kombinacji, tak że samo znaczenie gatunku ulega przekształceniu w każdej unikalnej całości: „jeśli *stosuje się* jakąkolwiek typologię (...) doświadcza się raczej absurdalnego faktu, że żaden z tych typów nie pasuje do konkretnej osoby (...). Naturą twórczości – a tak długo, jak pacjent posiada jeszcze w sobie jakąś witalną energię, pozostaje twórczy – jest tworzenie własnej konkretnej wyjątkowości poprzez godzenie pozomych sprzeczności i zmienianie ich znaczenia” (PHG, 1951/2022, s. 477). Sama terapia ma po prostu „wspierać pacjenta w rozwijaniu jego twórczej tożsamości poprzez uporządkowane przechodzenie od »charakteru« do »charakteru«” (PHG, 1951/2022, s. 478) czyli od figury do figury, zawsze tworzonej z potencjalności organizmu i możliwości środowiska. „Co najważniejsze”, piszą PHG, „osiągnięcie silnego Gestaltu jest samo w sobie lekarstwem, ponieważ już sama figura kontaktu stanowi nie tyle znak, co twórczą integrację doświadczenia” (PHG, 1951/2022, s. 109).

Diagnoza Gestalt to hipoteza dotycząca kontaktu, zawierająca eksperyment umożliwiający jej własną ocenę, a zatem diagnoza i terapia są tożsame. Na przykład: "Zauważyłem, że kiedy wypowiesz słowo »matka«, twój głos opada, a ja pochylam się do przodu w swoim fotelu. Czy mógłbyś powtórzyć to zdanie i zauważyć, jak ono dla ciebie brzmi? Czego doświadczasz?" Diagnoza jest "zauważeniem że", co samo w sobie jest początkiem eksperymentu, interwencji terapeutycznej. W miarę trwania eksperymentu, zasila on rozwijającą się diagnozę i umożliwia dalsze eksperymentowanie. W ten sposób diagnoza

staje się eksperymentem, który następnie staje się dalszą diagnozą, i tak dalej, w pełnym wdzięku rytmicznie kontaktu.

Czasami PHG opisuje "dobry" i "zły" kontakt. To sformułowanie może wywodzić się z używanego w psychologii Gestalt terminu "dobry gestalt" i ma niefortunne konotacje z możliwościami albo/albo (patrz również III.D., poniżej).

Ponadto mówienie o kontakcie jako "dobrym" lub "złym", "słabym" lub "silnym", lub najczęściej "w kontakcie" i "poza kontaktem" jest zaledwie opisem, który nie podejmuje próby użytecznej ewaluacji kontaktowania. O wiele lepiej jest używać subtelniejszych rozróżnień, takich jak: wdzięk, płynność, wyrazistość, jasność, równowaga czy rytm. Są to jakości estetyczne służące do opisu procesu twórczego i mogą być stosowane z całą mocą *własnej* estetyki. Określenie dzieła sztuki jako "złe" nie otwiera dyskusji na temat jego cech; raczej zamyka drzwi do jakiegokolwiek sensownej oceny. Jednak opisanie jego atrybutów estetycznych to twórcze zaangażowanie się w to dzieło. Jeśli osoba deklaruje, że jej doświadczenie kontaktu jest "złe", mówi bardzo niewiele o swoim doświadczeniu. Jeśli jednak opisz, jak zimne są jej palce, jak mocno zaciskają się jej usta, jak ograniczony jest jej oddech i jak pozbawiony życia wydaje się jej ten wiosenny dzień — korzystając z własnej wrażliwości estetycznej — samo to sprawia, że otwiera się na nowe doświadczenie. To właśnie jest terapia Gestalt.

Kiedy kontakt jest płynny i elastyczny, kiedy wyłaniająca się figura jest jasna i pełna wdzięku, według terapii Gestalt oznacza to niewiele zakłóceń w kontaktowaniu i w ogóle, że świat jest piękny. Jednakże gdy wyłaniające się figury są matowe, niewyraźne lub rozproszone, a kontaktowanie jest słabe, istnieje powód, by podejrzewać kłopoty. Może być to wynikiem celowego hamowania się przez kogoś świadomego środowiskowych ograniczeń, tak jak na przykład osoba tłumiąca spontaniczny chichot na pogrzebie. Albo może to być wynikiem nieświadomych nawykowych zakłóceń, które są cechą charakterystyczną funkcjonowania neurotycznego i które zawierają ubytki w funkcjonowaniu ego i zakłócenia w funkcjonowaniu self. Różnica między nerwicą a witalnością polega na tym, że po napotkaniu przeszkód w tej drugiej zachowana jest nieprzerwana kreatywność, pierwsza zaś wiąże się z dezorientacją i brakiem wrażliwości (PHG., 1951, s. 465). Psychopatologia jest więc płynną koncepcją opartą na doświadczanych zakłóceniach i przepływach w strumieniu kontaktowania.

B. Ocena wewnętrzna a ocena porównawcza

PHG wyróżnia dwa tryby oceny doświadczenia: wewnętrzny i porównawczy. W ocenie porównawczej jakości formowania gestaltu są porównywane z jakimś standardem *zewnętrznym* w stosunku do samego aktu. Jeśli jednak ocenie podlega doświadczenie kontaktu, jak można porównać np. własne poczucie wdzięku z cudzym? Rozbija to całe doświadczenia na fragmenty i zakłada jakąś abstrakcję jako ustaloną normę. Jest to nieodparte zaproszenie do rywalizacji i neurotycznego konfliktu. PHG proponuje zatem *wewnętrzny* tryb oceniania, w którym standard wyłania się w samym trwającym akcie (s. 288): poprzez "właściwości gestaltu" i przez osiągnięcie jego celu ("ostateczne

ukierunkowanie procesu"). Doświadczenie ocenia samo siebie — niejako potwierdza siebie — przez autorytet właściwości, które pojawiają się w nim jako funkcja pola organizm-środowisko.

W ocenie wewnętrznej zwraca się uwagę na jakości w samym doświadczeniu lub "jakości gestaltu". Jest aksjomatem, że terapia Gestalt wywodzi się z psychologii Gestalt. Paul Goodman, Fritz Perls, Laura Perls i wszyscy ci, którzy podążali za nimi, opisali zasady psychologii Gestalt, z których czerpali: "relacja figury i tła; znaczenie interpretowania ciągłości i podziałów figury w odniesieniu do całości kontekstu aktualnej sytuacji (...) aktywna organizująca moc znaczących całości" (PHG, 1951/2012, s. 119). Całość jest czymś więcej niż sumą swoich części. Części można zrozumieć tylko w odniesieniu do innych części składających się na całość. Istnieje tendencja do organizowania się części w najprostszą całość, która jest dynamiczną równowagą napięć pola (*Prägnanz*).

Niedokończone sytuacje utrzymują się jako napięcia w polu. Wszystko to są ważne i użyteczne aspekty terapii Gestalt. Mimo to psychologowie Gestalt nie chcieli być kojarzeni z terapią Gestalt i opierali się zastosowaniu ich percepcyjnych i poznawczych hipotez do osobowości, psychopatologii i psychoterapii (Henle, 1986). Ponadto terapia Gestalt i psychologia Gestalt zasadniczo się różnią.. Terapia Gestalt jest zdecydowanie podejściem holistycznym — zmysłowo-ruchowo-afektywna jedność kontaktowania jest kluczowa; psychologia Gestalt z kolei jest dualistyczna. Opiera się na umysłowo-cieleśnym podziale izomorficznego paralelizmu — zdarzenia w doświadczeniu są strukturalnie identyczne z odpowiadającą im fizjologią mózgu, ale są od niej oddzielone (PHG, s. 265).

C. Cechy "Gestalt" czy kryterium estetyczne?

1. Terapia "Gestalt"?

Uniknięcie konfliktu z psychologami Gestalt jest możliwe dzięki spojrzeniu na wyżej wspomniane "gestaltowe" jakości jako na estetyczne oceny formowania figur. Wiele z tego, co terapia Gestalt zaczerpnęła z psychologii Gestalt, można także przenieść z prac Jamesa, Meada i Deweya (Kitzler R, 2009). Ci badacze społeczni i filozofowie rozpoczęli swoją ważną pracę 50 lat przed psychologami Gestalt i aktywnie pisali (po stronie Deweya) do 1950 roku, głównie w odpowiedzi na wyzwania nowoczesnej nauki. Wiele z prac psychologów Gestalt pokrywa się z wcześniejszymi spostrzeżeniami tamtych twórców. Laura Perls studiowała z psychologami Gestalt Maxem Wertheimerem i Adhemarem Gelbem we Frankfurcie. Jest to *jedyny bezpośredni* związek, jaki odnotowano pomiędzy twórcami terapii Gestalt i psychologii Gestalt. Laura Perls sprzeciwiała się nawet używaniu "Gestalt" jako nazwy dla swojej "nowej" modalności, ponieważ uważała, że nie ma ona prawie nic wspólnego z psychologią Gestalt (Barlow, 1981, s.37). W książce "Opowieści o początkach. Wywiady z twórcami Gestalt" Rosenfelda (1978/2022), L. Perls mówi: "[Gestalt jest] głównie *konceptem estetycznym*, choć Kohler używał go w związku z teorią pola" (s. 49), podkreślenie dodane).

Sama Laura wybrałaby "psychoterapię egzystencjalną", ale ta nazwa była już używana przez

innych (Perls L, 1987). Chcąc zwrócić na siebie uwagę opinii publicznej, założyciele TG wybrali nazwę "terapia Gestalt", aby zapowiedzieć zerwanie z ortodoksyjną psychoanalizą. Ponadto psychologia Gestalt nadal miał reputację rewolucyjnej w czasie, gdy ta nazwa powstała. Nie jest jednak jasne, jak szeroko odczytani w psychologii Gestalt byli Fritz Perls czy Paul Goodman. "Koncepcja organizmu jako całości", napisał F. Perls, "stanowi centrum podejścia psychologii gestalt, które wypiera mechanistyczną psychologię asocjacyjną" (1948). Czy rzeczywiście jest to centrum tego podejścia? W swojej pierwszej książce, "Ego, Hunger and Aggression", Perls prawie w ogóle nie wspomina o psychologii Gestalt. Większą wagę przywiązuje do różnych innych wpływów, takich jak idea "twórczej obojętności" Friedländera (Perls, 1947). Fritz Perls często odwoływał się do swojej pracy z Kurtem Goldsteinem w Niemczech: "Goldstein zerwał ze sztywną koncepcją łuku odruchowego. Według niego oba rodzaje nerwów, czuciowe i ruchowe, rozciągają się od organizmu do środowiska" (Perls F, 1948, s. 569). Ale w 1896 roku, co najmniej 20 lat przed Goldsteinem, Dewey oczywiście analizował łuk odruchowy jako całościowe zjawisko (Dewey, 1896). Goldstein nie był psychologiem Gestalt. Chociaż Goldstein blisko współpracował z Gelbem i z pewnością był pod wpływem innych psychologów Gestalt, jego własne prace się od nich różniły (Goldstein, 1995). Był neuropsychiatrą i określał swoją pracę jako organizmiczną, a nie Gestalt.

Psychologia Gestalt w terapii Gestalt pojawia się przefiltrowana przez organizmiczną soczewkę Goldsteina.

Paul Goodman studiował na Uniwersytecie w Chicago, kiedy instytucja ta stanowiła centrum amerykańskiego pragmatyzmu. Goodman wprost przypisuje Jamesowi i Deweyowi znaczący wpływ na swoją pracę (Goodman, 1972; Stoehr, 1994). Najbardziej poruszające fragmenty w całej twórczości Goodmana to jego liryczne opisy doświadczenia. W przeciwieństwie do nich, jego zastosowanie koncepcji psychologii Gestalt wydaje się być pozbawione przekonania, jakby było wyuczone na pamięć. Stopień powiązania terapii Gestalt i amerykańskiego pragmatyzmu to temat zasługujący w swoim bogactwie na głębsze zbadanie, jednak wykraczający poza ramy niniejszego artykułu. Niemal bezkolizyjny przepływ idei z amerykańskiego pragmatyzmu do teorii terapii Gestalt uzasadnia twierdzenie, że stanowią one odpowiednią podstawę, na której można oprzeć wewnętrzną ocenę i kryteria estetyczne terapii Gestalt.

Nie chodzi tu jednak o poszukiwanie "prawdziwych" korzeni terapii Gestalt, lecz o zbadanie najszerszych podstaw, z których ta się rozwinęła. Intelktualna rzeka, z której wynurzyła się terapia Gestalt, ma wiele przeplatających się dopływów. TG pochodzi z tego samego europejskiego nurtu, z którego wypływa psychologia Gestalt, teoria organizmu Kurta Goldsteina, fenomenologia Edmunda Husserla, egzystencjalizm Martina Heideggera i hermeneutyka Hansa-Georga Gadamera. I w końcu amerykańscy pragmatycy znali Europejczyków Johanna Fichtego, Wilhelma Wundta, Ernsta Macha, Franza Brentano i Henri Bergsona (Thayer, 1981; James, 1893).

2. Kryteria estetyczne i pragmatyzm

Analizując na przykład pisma Johna Deweya na temat estetyki, łatwo zauważyć jego wpływ na terapię Gestalt. Dewey badał doświadczenie estetyczne jako część zwykłego ludzkiego doświadczenia i dążył do przywrócenia ciągłości estetycznego doświadczenia z "normalnymi procesami życiowymi" (Dewey, 1934, s. 10). "Biologiczne powszechniki" doświadczenia "sięgają do korzeni estetyki" (tamże, s. 14). Estetyką zwykłego doświadczenia jest harmonia i rytm całego życia, nie jest to domena wyłącznie artysty (tamże, s. 16). Doświadczenie jest estetyczne "w takim stopniu, w jakim organizm i środowisko współpracują ze sobą nad ustanowieniem doświadczenia, w którym oba są tak całkowicie połączone, że każde z nich znika" (tamże, s. 249). Chodzi, oczywiście, o kontaktowanie. Znowu cytując Deweya: "Tylko bowiem wtedy, gdy organizm uczestniczy w uporządkowanych relacjach swojego środowiska, zapewnia sobie stabilność niezbędną do kochania. A gdy udział ten następuje po fazie zakłóceń i konfliktów, nosi w sobie załączek spełnienia zbliżonego do estetyki" (tamże, s. 18). Porządek nie jest narzucony z zewnątrz" — pisze Dewey — "ale powstaje z relacji harmonijnych oddziaływań, jakie energie wywierają na siebie nawzajem" (tamże, s. 14). Doświadczenie jest rozumiane przez rozum, wyobraźnię i percepcję estetyczną (Dewey, 1958; Diggins, 1994, s. 319). W interakcji organizmu i środowiska występują "rytmiczne uderzenia pragnienia i spełnienia, impulsy robienia i powstrzymywania się od robienia" (Dewey, 1934, s. 16). Oto organizm-środowisko; oto kontakt i wycofanie w przepływie procesu o wewnętrznych jakościach estetycznych.

Terapia Gestalt bierze pod uwagę obserwowalne i doświadczalne zakłócenia w kontakcie jako dowody neurotycznego funkcjonowania. Utraty funkcjonowania ego i zakłócenia funkcjonowania self jawią się w tych momentach jako zakłócenia w przepływie nawiązywania kontaktu i wycofywania (Isadore From, komunikacja osobista). Zakłócenia są synonimem Deweyowskiej estetycznej oceny "przerw w harmonii i rytmie" organizmu-środowiska (1934). Te zakłócenia można odczuć. Są doznawane, czyli odczuwane, przez pacjenta i terapeuta. To nie są hipotezy czy abstrakcje, a *wyczuwane* zjawiska wpływające na strumień kontaktu. To jest właśnie kryterium estetyczne jako wartość kliniczna. Nie chodzi o to, że ten płynny doświadczalny strumień jest odpowiednikiem natchnionego procesu, w wyniku którego powstają dzieła sztuki. Oczywiście nie każde doświadczenie można porównać do artystycznego arcydzieła. Ale zwykle doświadczenie i niezwykle dzieła mają wspólne źródło: impuls twórczy z estetycznymi cechami harmonii, rytmu, spójności, żywości i tak dalej. Przykładowo małe dziecko nie jest baletnicą, gdy potyka się i chwijeje twórczo dostosowując swoje rozwijające się zdolności do trudnych przeszkód środowiskowych. A mimo to istnieje harmonia i rytm w jego kontaktowaniu (Frank, 2001).

D. Kryterium estetyczne jako "etyka Gestalt"⁷

Kryterium estetyczne nadaje podstawę psychoterapii, ale czy stanowi również podstawę dla

⁷ Moje dalsze rozważania na ten temat zostały zawarte w "Situating Ethics and the ethical world of gestalt therapy" (Bloom, 2013).

innych wartości? Czy może istnieć etyka terapii Gestalt? Pytanie to jest stawiane we współczesnej literaturze dotyczącej terapii Gestalt (Wheeler, 1992; Lee, 2002), a ponieważ kwestionuje ono również skuteczność wartości wewnętrznych i estetycznych terapii Gestalt, warte jest odpowiedzi. Psychoterapie zawsze są wciągane na arenę etyki. W zakresie, w jakim twierdzą, że istnieją wartości normalnego i zdrowego funkcjonowania, jest nieuniknione, że są one wykorzystywane w rozważaniach nad wspólnym dobrem oraz najlepszymi sposobami naszego postępowania i odnoszenia się do siebie nawzajem. Z pewnością do tej sytuacji przyczyniła się psychoanaliza z jej naciskiem na dojrzałość, opóźnienie gratyfikacji, rywalizację edypalną i dostosowanie do społeczeństwa, stając się główną modalnością wspierającą kulturę konformizmu i rywalizacji (Lichtenberg, 1969). Terapia Gestalt powstała jako odpowiedź na hegemonię psychoanalizy, ale pod koniec XX wieku nadużywano jej do uzasadnienia postawy "wszystko jest dozwolone" [free for-all ethos], co aktualnie jest obszarem ponownej refleksji. Obecnie proponuje się nową "etykę Gestalt", w której figura i jej podłoże znowu są połączone, ocena zaś dotyczy relacyjności osoby z innymi (Wheeler, 1991, 1992; Lee, 2002; Yontef, 2001). Nie ma nic złego w tym powrocie do podstawowej teorii terapii Gestalt w celu skorygowania dotychczasowych nieporozumień. Ten impuls do stworzenia etyki Gestalt może jednak sprawić, że model funkcjonowania człowieka w terapii Gestalt zmieni się w narzędzie do oceny porównawczej, jeśli umiejscowi autorytet etyczny poza procesem kształtowania figury, tak jak w przypadku oceny intersubiektywnej relacyjności.

Tymczasem terapia Gestalt zajmuje się raczej formowaniem figury, niż uformowaną figurą (PHG, s. 231). Treść ma więc znaczenie drugorzędne. Decydująca *jest* raczej elastyczność, z jaką ta treść jest znajdowana i tworzona. Tak długo, jak długo utrzymuje się ta płynność, jednostka jest zachęcana do odkrywania i wspierana w tym procesie. Na tym właśnie opiera się ocena w terapii Gestalt. Wartości mogą być najwspanialszymi owocami mądrości. Etyka jako tryb oceniania ukształtowanej figury jest nieodzowna; stanowi część umowy społecznej i zapewnia bezpieczeństwo obywatelskie. Ale etyka to nie psychoterapia. Sprawiedliwe społeczeństwo może być podstawą optymalnego spełnienia, albo jednym z warunków zwiększonej płynności w kontaktach i jednym z jej skutków. Ale jest to, podobnie jak sam wzrost (PHG, s. 428), produktem ubocznym psychoterapii. Etyka jest zarówno troską o sprawiedliwy cel, jak i sposobem na zabezpieczenia środków. Ale wzorce etyczne są kapryśne jak pogoda, ponieważ klimat aprobowanych i potępianych zachowań nieustannie się zmienia. Błędem jest uzasadnianie etyki zewnętrznej przez odwołanie się do teorii terapii Gestalt. Poszukiwanie "preferowanej" lub nawet "sprawiedliwej" figury utrudnia swobodę procesu tworzenia się figury. Etyka terapii Gestalt jest raczej nierozzerwalnie związana z procesem kontaktu: jest samouzasadniającym się światłem wyłaniającej się figury.

Co więcej, kryterium estetyczne gwarantuje, że wartościowanie będzie płynne i doświadczalne oraz że będzie zawsze zmieniało się jako funkcja rozwijającego się pola. Kryterium estetyczne jest kryterium etycznym *tylko o tyle*, o ile ostrzega przed zakłóceniem procesu ludzkiego odkrywania i kontaktowania się. Jeśli pojawia się to ostrzeżenie — proponuje terapia Gestalt — rzeczywiście dochodzi do zakłócenia w relacji figury do tła. Ale to wszystko jest dostępne jako *bezpośrednie* doświadczenie, a nie jako opinia klinicysty

oceniającego z perspektywy abstrakcyjnego konstruktu etycznego. Idąc dalej, jest to doświadczenie terapeuty, które jest oferowane pacjentowi jako eksperyment: "Kiedy pan robi 'A', ja doświadczam 'B'. Jakie jest pana doświadczenie?". Momenty doświadczenia są zawsze wzajemne, ponieważ znajdują się one na granicy-kontaktu. Jasność, wdzięk, żywość, harmonia, płynność — składają się na estetyczny grunt oceny ludzkiej witalności. Jest to fundamentalna cecha terapii Gestalt:

„To właśnie na drodze tych rozmaitych prób i konfliktów self urzeczywistnia się *w sposób, który wcześniej nie istniał*. W kontaktowym doświadczeniu 'Ja', porzucając swoje bezpieczne struktury, ryzykuje skok i utożsamia się z podążającym naprzód self, udziela mu swojej pomocy i wiedzy, a w momencie osiągnięcia celu schodzi z drogi” (PHG 1951/2022, s. 505, podkreślenie dodane).

W PHG wpleciono utopijne marzenia. Dotyczą one harmonijnego świata płynącego z naturalną gracją. A co, jeśli doświadczenie kontaktu ukończy się na przykład morderstwem? Brutalność implikuje traktowanie drugiego człowieka jak przedmiot. Jest to dowód na zakłócanie kontaktu — oderwanie się jednego aspektu całości od drugiego i próba jego unicestwienia (PHG, 1951, s. 340), prawdopodobnie poprzez retrofleksję, projekcję i egotyzm. W idealnej sytuacji byłoby to wyczuwalne i doświadczane w cechach tworzącej się figury. Ale niektóre czyny, choć spełniają kryterium estetyczne, mogą być jednak uznane za złe i potępiane. Społeczeństwo kryminalizuje zachowania wzbudzające sprzeciw, ale niekiedy z czasem wycofuje się z tych sankcji. Na przykład cudzołóstwo było niegdyś przestępstwem karnym; niegdyś nielegalne było nauczanie o ewolucji, kupowanie środków antykoncepcyjnych czy dokonywanie aborcji. Wewnętrzna ocena kryterium estetycznego nie stawia takich pytań — *leży poza nimi*. Pozostawia innym niepsychoterapeutyczne pytania o aprobowane i potępiane czyny — porównawcze oceny sformowanych figur. Od samego początku błędem było (nad)używanie terapii Gestalt do uzasadniania behawioralnej dowolności pod postacią postawy "wszystko jest dozwolone".

IV. Estetyka kliniczna w praktyce

Witalność człowieka to jego zdolność do twórczego-przystosowania się do okoliczności doświadczenia. Neurotyk to artysta (Rank, 1932), u którego pozbawiająca blasku nerwica przesłania miejsce działań artystycznych. Jednak kreatywność osoby pozostaje żywa i wrosnięta w strukturę każdego przejawu zakłócenia kontaktu, a jako taka jest dostępna do badania w psychoterapii. Bieżącym symptomem jest twórcze dostosowanie się do przeszłych okoliczności, które utrzymuje się jako twórcza aktywność podtrzymująca utrwalaony gestalt mimo zmienionych okoliczności. W najczystszej esencji teorii i praktyki, terapia Gestalt skupia się na pojedynczym momencie w strumieniu doświadczenia, a zwłaszcza na jego sensualnych — estetycznych — aspektach. Doznania są portalem wzroku, dźwięku, dotyku, smaku i zapachu, z których wyłania się kryterium estetyczne. W tym momencie chwila jest wyabstrahowana z kontekstu, aby podkreślić, że we wszystkich procesach istnieje twórczy

impuls w kreatywnym dostosowaniu i że nawet w pozornie neurotycznych usztywnieniach istnieją istotne jądra kontaktu. Terapia wspiera tę kreatywność, dzięki czemu pozwala uświadomić sobie zakłócenia w kontakcie. Wówczas osoba może zaangażować swoje siły w znajdowanie i tworzenie, odkrywanie i wymyślanie nowej figury. To, co nieświadome, staje się świadome i może zostać przyswojone.

A. Przykład kliniczny

Roger skarży się na tępy ból głowy i brak zainteresowania życiem. Zastanawia się, czy ma depresję. Terapeuta zauważa, że twarz Rogera wydaje się zamrożona i sprawia wrażenie oderwanej od reszty jego osoby. Prosi Rogera, by poczuł swoją twarz i zwrócił uwagę na to, jak zmieniają się jego mięśnie twarzy oraz w jaki sposób utrzymuje lub zwalnia jej wyraz. Terapeuta prosi go, by przesadzał i bawił się tym napinaniem i rozluźnianiem twarzy. Roger wydaje się zmieniać różne maski: marszczenie brwi, otwarte zdumienie, pełna dezaprobata i dziecięcy zachwyty:

"Co zauważyłeś, Roger? "Cóż, czuję się podekscytowany i jakby pozbawiony tchu. Wydaje mi się, że poszedłem na całość". Siedzą cicho, współtworzą rytm wspólnego oddychania. Twarz Rogera wydaje się łagodniejsza. "Czy czujesz teraz swoją twarz?". Łzy pojawiają się w jego oczach. "Czuję się smutny". Roger zaczyna szlochać. Po chwili patrzy na terapeutę i mówi: "Zapomniałem, jak wielu moich przyjaciół nie żyje. Brakuje mi ich". Jego twarz jest zarumieniona, a oczy ciepłe.

Maska Rogera jest twórczym dostosowaniem do rozmiaru jego straty. Obejmuje ona jego smutek i jego radość, stworzona w warsztacie jego osobowości, aby osłonić go przed przytłaczającym żalem. Gdy eksperymentował z tą maską, pojawiły się przebliski smutku, przerażenia, udręki i radości. Zawsze tam były. Jak inaczej mógł wiedzieć, że brakuje mu zainteresowania życiem? Te nieświadome uczucia utrzymywały się wspólnie w napięciu mięśniowym widocznym w jego masce. Były one jego tępym bólem głowy; bólem była ich witalność ograniczona do cierpienia. Najprawdopodobniej inne aspekty Rogera, w tym jego wzorzec oddechowy, postawa i chód, dawałyby taką samą informację o zakłóconym kontakcie poprzez brak harmonii lub sztywność. Terapeuta wybrał to, co było dla niego najbardziej oczywiste, kiedy doświadczał Rogera w danym momencie sesji. Ten wybór był wytworem pola terapeuta-pacjent, które jest spotkaniem dwóch pozornie indywidualnych perspektyw. Pierwszy eksperyment powstał na bazie wrażenia terapeuty, że wyraz twarzy Rogera jest usztywniony i nie współgra z tym, co on sam mówi. Eksperyment ten doprowadził do uwolnienia emocji, które stały się podłożem dla drugiego eksperymentu: "Czy czujesz teraz swoją twarz?". A to następnie doprowadziło do uświadomienia sobie przez Rogera jego żalu. Sekwencja eksperyment-doświadczenie-eksperyment płynęła swoim własnym rytmem. W tym przykładzie witalność terapeuty dotarła do pacjenta i umożliwiła mu wyłonienie się nowych figur, które obejmowały zakłócone wcześniej uczucia.

Maska zamrożenia Rogera była reakcją upozorowaną⁸, która pozwalała utrzymywać jego

⁸ oryg. reaction-formation, w PHG, 2022, tłumaczone jako: reakcja upozorowana

intensywne uczucia w nieświadomości. Zamiast ożywienia czy smutku był usztywniony i zamrożony — jakby pozbawiony uczuć. Postawa ta chroniła go przed uczuciami, które niegdyś były przytłaczające — wtedy stanowiła adekwatne i twórcze rozwiązanie tamtego zagrożenia. Reakcja upozorowana maskowała stłumienie pierwotnego impulsu, pozwalając mu unikać niepokoju wywołanego pojawieniem się zahamowanych impulsów (PHG, s. 444). Takie twórcze-przystosowanie jest formą sztuki uprawianej przez neurotyka. Jednak, w przeciwieństwie do pracy prawdziwego artysty, ta twórczość posłużyła do wysysania witalności z Rogera i, stosując kryterium estetyczne, pozostawiła go z rozmytymi, kruchymi i rozproszonymi figurami — wszystkim tym, czego doświadczał.

V. Zakończenie

“*Tygrysie, błysku w gąszczach mroku: Jakież niezmiernie dziwnie ci się przyśniło, że noc rozświetli Skupioną grozą twojej symetrii?*”⁹ William Blake, *Tygrys*

Kontaktowanie, świadomy proces życia, to organizm pojęty jako artysta kształtujący surowe doznania w sensowne formy. To konsumowanie tworzenia. Żyjąca natura. Figury i tła rozwijają się i toczą w rytmie i harmonii właściwej dla pola organizmów/środowiska — ich pola istnienia. Te formy doświadczenia błyszczą wewnętrznymi jakościami, brzmia własną witalnością i ogłaszają swój autorytet poprzez kryteria estetyczne.

Terapia Gestalt rozumie ludzkie doświadczenie jako nasycone twórczym życiem i zapewnia metodę dla najpełniejszego wyrażenia jego żywotności. Granica-kontaktu, kontakt sam w sobie, self i twórcze dostosowanie są składnikami tej estetycznej metody. Poprzez zwrócenie uwagi na kształtowanie samego doświadczenia i jego wewnętrznych jakości, terapia Gestalt unika narzucania ograniczających wartości lub recept na życie. Jej wartości kliniczne są wartościami estetycznymi, uwaga kieruje się na zmysłowe doświadczenie. Terapia Gestalt trzyma się mocno koncepcji, że indywidualne doświadczenie to proces rozwijający się w płynnym polu. Jej jakości estetyczne to cechy istot ludzkich, które odnajdują i torują sobie drogę w ewoluującym świecie. Jak wyraził to William Blake, życie błyszczy z "prerażającą symetrią". "Piękno jest prawdą, prawda pięknem" — tak prosto oświadczył John Keats. Wdzięk estetyki to harmonia kontaktowania i mądrość organizmu. Oto wszystko, co wiemy i co wiedzieć trzeba.

Tłumaczenie: Ula Krasny; Redakcja/Korekta: Anna Natasza Górecka

Bibliografia

Barlow AR (1981) Gestalt – Antecedent influence or historical accident. *Gestalt Journal*, 4(2): 35– 54

⁹ tłum. Stanisław Barańczak

- Bloom, D. (2013). Situated ethics and the ethical world of gestalt therapy. In G. Francesetti, M. Gecele, & J. Roubal (Eds.), *Gestalt therapy in clinical practice: from psychotherapy to the aesthetics of contact* (pp. 131–145). Milan, It: FrancoAngeli.
- Bloom. (2019). From Sentience to sapience: the awareness-consciousness-continuum and the lifeworld. *Gestalt Review*, 23(1), 18–43
- Dewey J (1896) The reflex arc. *Psychological Review* 3: 357–3
- Dewey J (1910) The influence of Darwin on philosophy. In: Dewey J, *The influence of Darwin and philosophy and other essays*. Henry Holt, New York, pp 1–19
- Dewey J (1934) *Art as experience*. Perigree Books, New York
- Dewey J (1958) *Experience and nature*. Dover Publications, New York
- Diggins JP (1994) *The promise of pragmatism*. Univ of Chicago Press, Chicago
- Francesetti, G. (2012). Pain and beauty. From the psychopathology to the aesthetics of contact. *British Gestalt Journal*, 21, 2, pp. 4–18.
- Francesetti, G., Gecele, M. and Roubal, J. (eds.) (2013). *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. Milano: FrancoAngeli; Siracusa: Istituto di Gestalt HCC Italy Publ. Co.
- Frank,R (2001) *Body of awareness*. Analytic Press, Hillsdale, New Jersey
- Goldstein K (1995) *The organism*. Zone Books, New York
- Goodman P (1972) *Little prayers and finite experiences*. Harper and Row, New York
- Goodman P (1977) *Nature heals*. Free Life Editions, New York
- Henle M (1986) Gestalt psychology and Gestalt therapy. In: Henle M, *Essays in the theory and history of psychology*. Columbia Univ Press, New York, pp 22–35
- James W (1893) *The principles of psychology*. Harvard Univ Press, Boston
- James W (1904) Does consciousness exist. In: Kiklick B (ed) *William James writings 1902–1910*. Library of America, New York, pp 1141–1158
- Kitzler, R. (2009). *Eccentric Genius*. New Orleans, LA: Gestalt Institute Press.
- Lee R (2002) Ethics: A gestalt of values/the values of gestalt – a next step. *Gestalt Review*6(1): 27–51
- Lichtenberg P (1969) *Psychoanalysis: Radical and conservative*. Springer, New York
- Lewontin R (2000) *The triple helix*. Harvard Univ Press, Boston
- Mead GH (1934) *Mind, self and society*. Univ of Chicago Press, Chicago
- Mead GH (1936) *Movements of thought in the 19th century*. Univ of Chicago Press, Chicago
- Miller, M.V. (1980), "Notes on Art and Symptoms." in *A Festschrift for Laura Perls*, ed. by Daniel Rosenblatt, *The Gestalt Journal*, Vol. III, No 1, Spring, 1980, pp. 86-98
- Miller, M. V., (2011) "The Aesthetics of Commitment: What Gestalt Therapists Can Learn from Cézanne and Miles Davis" In Miller, M. V. (2011). *Teaching a Paranoid to Flirt: The Poetics of Gestalt Therapy*. Gouldsboro, Me.: Gestalt Journal Press.
- Oyama S (2000a) *Evolutions eye*. Duke Univ Press, Durham London
- Oyama S (2000b) *Ontology of information*. Duke Univ Press, Durham London
- Perls F (1947) *Ego, hunger and aggression*. Random House, New York
- Perls F (1948) *Theory and technique of personality integration*. *AmericanJ of Psychotherapy*2(4): 565–586
- Perls F (1969) *Gestalt therapy verbatim*. The Gestalt J Press, Highland, New York

- F, Hefflerline R, Goodman P (1951) Gestalt therapy: Excitement and growth. Julian Press, New York
- Perls L (1987) Interview with Gloria Natchez. Living Biographies, Derner Institute, Garden City, New York
- Rank O (1932) Art and artist. W.W. Norton, New York London Rosenfeld E (1978) An oral history of Gestalt therapy, part one: A conversation with Laura Perls. The Gestalt J 1(1): 8–31
- Spagnuolo Lobb M (2001) From the epistemology of self to clinical specificity of Gestalt therapy. In: Robine JM (ed) Contact and relationship in a field perspective. L'expriemerie, Bordeaux, pp 49–78
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). The now-for-next in psychotherapy. Gestalt therapy recounted in post-modern society. Milano: FrancoAngeli.
- Spagnuolo Lobb, M (2018). Aesthetic Relational Knowledge of the Field: A Revised Concept of Awareness in Gestalt Therapy and Contemporary Psychiatry. Gestalt Review, 22(1), 50.
- Spagnuolo Lobb, M., & Amendt-Lyon, N. (2003). Creative License: The Art of Gestalt Therapy. Wien/New York: Springer-Verlag.
- Stoehr T (1994) Here now next. Jossey-Bass, San Francisco Thayer HS (1981) Meaning and action. Hackett Publishing Company, Indianapolis
- Wessel, Jr, L. (1972). Alexander Baumgarten's Contribution to the Development of Aesthetics. The Journal of Aesthetic Art Criticism, 30(3), 333–342
- Wheeler G (1991) Gestalt reconsidered. Gardner Press, New York
- Wheeler G (1992) Gestalt ethics. In: Nevis E (ed) Gestalt therapy perspectives and applications. Gardiner Press, New York, pp 113–128
- Yontef G (2001) Relational Gestalt therapy. In: Robine JM (ed) Contact and relationship in a field perspective. L'expriemerie, Bordeaux, pp 79–94

Źródła w j. polskim:

- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2022), Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka, Oficyna Związek Otwarty, wersja elektroniczna
- Wysong, J. (2022), „Opowieści o początkach” wywiady z twórcami terapii Gestalt, Oficyna Związek Otwarty, Warszawa 2022