

**Zwiastun polskiej edycji II tomu założycielskiego tekstu *Terapia Gestalt: Pobudzenie i Wzrost w Osobowości Człowieka* (1951) autorstwa F.S. Perlsa, R.H. Hefferline'a i P. Goodmana**



Anselm Kiefer (1995) „Kraina dwóch rzek” (Zweistromland)

**„kontakt stanowi najprostszą i pierwszą rzeczywistość”**

**(Perls, Hefferline, Goodman, 1951/2022, s. 85)**

To zwięzłe i niezwykle śmiałe oświadczenie, znajdujące się na samym początku teoretycznego tomu *Gestalt Therapy: Excitment and Growth in the Human Personality* (1951), zatytułowanego *Nowość, pobudzenie i wzrost*, który w języku polskim ukazał się po raz pierwszy w ubiegłym roku nakładem Oficyny Związek Otwarty, wyznacza obszar szczególnego zainteresowania przedstawicieli podejścia Gestalt do psychoterapii. Kontakt to bijące serce terapii Gestalt i przewodni wątek obydwu woluminów założycielskiej książki autorstwa Fredericka S. Perlsa, Ralpa F. Hefferline'a i Paula Goodmana; zwanej popularnie PHG od nazwisk trzech autorów. W najbliższych tygodniach nakładem tego samego wydawnictwa ukaże się w języku polskim bardzo już oczekiwany tom II dwuczęściowej publikacji pt. *Mobilizowanie Self*, zawierający jej równie istotną praktyczną część.

Opublikowanie polskiego przekładu praktycznego tomu uwieńczy projekt, którego myślą przewodnią było udostępnienie polskim czytelnikom całości dzieła będącego wykładnią filozoficznych podstaw, metodologii i praktyki podejścia terapii Gestalt do psychoterapii – teorii i metody, której

załączki powstawały jeszcze w ostatnich latach drugiej wojny światowej. W dużej mierze idea terapii Gestalt, a przynajmniej tak jak jest ona opisana w tej książce, stanowi bezpośrednią reakcję na katastrofalne wypaczenie tych właśnie podstawowych funkcji kontaktowych człowieka. Zakłócenie zdrowego funkcjonowania kontaktu stało się pożywką dla niepowstrzymanego wzrostu popularności totalitarnych ideologii, takich jak nazizm i komunizm, wraz z zachwianiem fundamentów humanizmu i związanych z nim wartości, co później doprowadziło do obezwładniającego rozwoju autorytarnego reżimu faszystowskiego, prześladowań i eksterminacji Żydów oraz osób należących do innych mniejszości i różnorodności, i w rezultacie okrutnej wojny totalnej prowadzącej do upadku dotychczasowego kruchego porządku na świecie oraz niewyobrażalnych strat i zniszczeń. Parafrazując T.S. Elliotta, „jeśli piekło jest tam, gdzie nic się nie łączy”, to terapia Gestalt, której główni pomysłodawcy – Frederick i Laura Perls, przeżyli piekło II wojny światowej jako uchodźcy i doświadczyli prześladowań i wygnania, została stworzona w pierwszym rządzie z intencją przywrócenia zdrowych funkcji kontaktowych jakie przy odrobinie szczęścia pozwolą zapobiec powtórzeniu się tego piekła na ziemi. PHG jawi się jako świadectwo ich wysiłków i aspiracji zrodzonych w tych właśnie tragicznych okolicznościach.

Część tego historycznego i biograficznego kontekstu została pokrótce omówiona we „Wstępie do polskiego wydania *Mobilizowanie self*” autorstwa Perry’ego Klepnera, wybitnego amerykańskiego psychoterapeuty i nauczyciela terapii Gestalt, który początkowo szkolił się u Laury Perls, Isadore’a Fromma i Richarda Kitzlera, i od wielu lat organizuje cykliczne grupy zajmujące się czytaniem i studiowaniem PHG linijka po linijce zgodnie z ich zaleceniami. W swoim wstępie Klepner podkreśla również „znaczenie, jakie w terapii Gestalt mają kontakt i obecność, bycie w kontakcie, «to, co jest», zawarte w doświadczaniu tego, co jest odczuwane i rozumiane. Dzięki swojej eksperymentalnej naturze terapia Gestalt umożliwia badanie tych właśnie aspektów ludzkiego życia w spontanicznym procesie twórczym. Dotyczy to zarówno «tu – teraz – potem» naszych zainteresowań, trosk, uczuć, jak i doświadczeń werbalnych i niewerbalnych, zmysłowych, cielesnych i sytuacyjnych” (Klepner, 1924, s. 16). Jestem wdzięczny Perry’emu za zwrócenie uwagi polskich czytelników na te kluczowe aspekty terapii Gestalt, które od samego początku kształtowały nasze podejście do psychoterapii, czyniąc go prawdziwie egzystencjalnym; obecność/brak obecności, kontakt/brak łączności; życie i śmierć.

O ile mi wiadomo, do tej pory niewiele napisano w języku polskim o tym kluczowym aspekcie terapii Gestalt, wraz z jego historycznym i politycznym tłem oraz burzliwymi i bolesnymi początkami. Chciałbym, abyśmy zwrócili większą uwagę na ten szczególny kontekst, w którym powstała terapia Gestalt, a także na osobiste historie i biografie głównych założycieli tej szkoły psychoterapii, w szczególności Fredericka i Laury Perlsów, którzy jako niemieccy Żydzi bezpośrednio doświadczyli traumy wojennej, antysemityzmu, prześladowań, Holokaustu i wygnania, co znacząco wpłynęło na teorię, co więcej, na metodę, którą opracowali i praktykowali. Po zakończeniu pracy nad pierwszym polskim wydaniem obydwu woluminów PHG, doświadczając ogromnej radości i równie wielkiej ulgi,

poczułem jednocześnie przemożną chęć ponownego odniesienia się do wymiaru egzystencjalnego, który leży u podstaw terapii Gestalt i który jest bezpośrednio związany z kontekstem historycznym, w jakim była ona opracowana.

Odnosząc się do tego szczególnego zagadnienia, należy pamiętać, że *Terapia Gestalt* zawiera w sobie jednocześnie elementy dziedzictwa kulturowego tzw. „pokolenia ekspresjonistów”, do którego obydwoje małżonkowie Perls, należeli mieszkając jeszcze w przedwojennym Berlinie – „pokolenia nonkonformistów i poszukiwaczy prawdy gotowych do podejmowania ryzyka” (Bocian, 2010). Jak wiadomo ze wspomnień osób, które miały okazję poznać ich osobiście oraz rozmaitych biografii (Gaines, 1979; Rosenfeld, 1982; Clarkson i Mackewn, 1993; Gregory, 2001, Resnick, 2019), Frederick był inteligentnym i pragmatycznym człowiekiem, który już wcześniej doświadczył okrucieństw i cierpienia spowodowanego wojną służąc jako lekarz armii niemieckiej w okopach podczas I wojny światowej, czego spuścizną była duża trauma i która uczyniła go cynicznym i poniekąd pozbawionym złudzeń. Przetrwało jego dobre poczucie humoru i wyjątkowo cięty język. Perls rozwijał swoje zamiłowanie do teatru poruszając się w środowisku intelektualnej cyganerii, Max Reinhardt, Brecht, Kurt Weil oraz w kręgach artystycznych Bauhaus i dadaistów. Jego o 12 lat młodsza żona – córka zamożnego kupca, była szeroko czytana osobą akademicką z dogłębną wiedzą na temat fenomenologii i psychologii postaci. Laura była zainspirowana muzyką i tańcem nowoczesnym, regularnie brała udział w zajęciach Elsy Gindler i interesowała się wszystkim, co dotyczyło ciała, doznań i ruchu ekspresyjnego; doskonale grała na pianinie. Była również dobrze zaznajomiona z czołowymi postaciami kultury i sztuki tego przedwojennego okresu w stolicy Republiki Weimarskiej zwanej wtedy „wyspą wolności” ze względu na nacisk jaki kładziono tam na autentyczność i kreatywność, wolność i tolerancję. Obydwoje byli zarazem lewicowymi intelektualistami od początku lat 30. aktywnie zaangażowanymi w działalność Ligi Antyfaszystowskiej; Fritz regularnie nauczał w *Marxistische Arbeiterschule* w Berlinie (Bocian, 2010, s. 244-253). Założycielski tekst terapii Gestalt, a zwłaszcza jego tom II, oparty prawie w całości o rękopis Perlsa spisany jeszcze na uchodźctwie w Republice Południowej Afryki, stanowi pewnego rodzaju świadectwo liberalno-demokratycznych i awangardowych wartości tego pokolenia. Wydaje się również, że wypełnia luki w poprzedzającej nazizm historii tzw. radykalnej psychoanalizy, ponieważ zarówno Fritz, jak i jego żona byli wtedy w pierwszym względzie praktykującymi analitykami.

W jego nowej odsłonie jako dzieło trzech autorów PHG jest zarazem produktem ich frustracji wobec prób rekonstrukcji niezadawalających przestarzałych organizacji społecznych, instytucji i patriarchalnych struktur władzy jeszcze sprzed wojny oraz wzrostem konfluentnej kultury konsumeryzmu w okresie powojennym w Stanach Zjednoczonych. Główną ofiarą owej neurotycznej transmutacji, której byli świadkami na przełomie lat 40. i 50., były ponownie podstawowe funkcje kontaktowe człowieka, trend opisany skrupulatnie przez Paula Goodmana w I tomie PHG, w jego rozdziale pt. „Natura ludzka i antropologia nerwicy”; „wyparta natura, która pozostała

niewykorzystana, ma tendencję do powrotu jako obraz Złotego Wieku lub Raju; albo jako teorie Szczęśliwego Dzikusa. Można to zauważyć w twórczości wielkich poetów, jak Homer czy Szekspir, którzy poświęcili dużą część swojej twórczości gloryfikowaniu cnót pochodzących z poprzednich epok, tak jakby ich głównym zadaniem było uchronienie ludzi przed zapomnieniem, co kiedyś oznaczało bycie człowiekiem. I rzeczywiście, w najlepszym razie, sytuacja postępu cywilizowanego życia wydaje się prowadzić do tego, iż istotne kompetencje ludzkiej natury nie tylko neurotycznie przestają być używane, ale stają się racjonalnie bezużyteczne” (PHG, 1951/2022, s. 217). Książka *Terapia Gestalt* jest więc niejako przestrogą dla przyszłych pokoleń i stanowi silną zachętę do kultywowania funkcji kontaktowych, które są tak samo kluczowe w życiu codziennym jednostki jak i dla przetrwania całej ludzkości.

Od pierwszego wiersza teoretycznego tomu *Nowość, pobudzenie i wzrost*, który rozpoczyna się od słów: „Doświadczenie zachodzi na granicy między organizmem i jego środowiskiem” (tamże, s. 85), poprzez nadzwyczaj wyszukaną i złożoną ekspozycję radykalnie nowej teorii opartej o poszerzanie świadomości doznaniowej aż po eksperymenty zmierzające do zwiększenia kontaktu z rzeczywistością za sprawą odkrywania i asymilowania projekcji, które zamykają II tom, autorzy podejmują działania, ażeby jak najdokładniej poznać i opisać zjawisko kontaktu jako kluczowy aspekt ludzkiego doświadczenia czyniąc go centralnym punktem swoich badań. Ponadto – i to jest najbardziej nowatorskie w praktycznym tomie zatytułowanym *Mobilizowanie self*, są oni na tyle pomysłowi i szczodrzy, aby zaprosić czytelników do włączenia się w ich przedsięwzięcie. Z chwilą otwarcia pierwszej strony książki i rozpoczęcia uważnej lektury czytelnik staje się badaczem własnych funkcji kontaktowych i wkrótce, zanim jeszcze zdąży się zorientować, również adeptem sztuki/metody proponowanej przez jej autorów. Poprzez zaangażowanie się w bezpośredni świadomy kontakt ze swoim bieżącym doświadczeniem i samoregulacją w toku przeprowadzanych przez siebie eksperymentów, które składają się na II tom PHG, możliwym staje się bardziej namacalne zapoznanie się z własną na wskroś relacyjną naturą i „własnym self”, jako organizującym i jednoczącym czynnikiem kultywującym wzrost całości organizmu człowieka, ciała/umysłu. Aby zapoznać się ze szczegółową analizą drugiego tomu, w tym z eksperymentalnym aspektem terapii Gestalt, zobacz *Wprowadzenie do polskiego wydania tomu praktycznego PHG* autorstwa Perry’ego Klepnera (PHG, 1951/2024, 12-38).

Analogicznie, podczas spotkania terapeutycznego w gabinecie lub na platformie wirtualnej za pośrednictwem komputera, w grupach czy też indywidualnie, terapeuci Gestalt zapraszają klientów do włączenia się w proces terapeutyczny i nawiązania współpracy, aby wspólnie badać i odkrywać, jak tworzą i nadają oni formy swoim indywidualnym doświadczeniom, tak jak przejawiają się one w bieżącym kontakcie między nimi. Doświadczenie nie jest nigdy po prostu dane, ale jest przez nas tworzone na granicy/kontaktu. „Doświadczenie jest funkcją tej granicy, a «całokształt» tego

funkcjonowania stanowi psychologiczną rzeczywistość; powstaje jakieś znaczenie, zachodzi określona czynność.” (tamże, s. 85)

Granica/kontakt – miejsce spotkania jednostki i jej środowiska – miejsce, gdzie powstają znaczenia i zachodzi wzrost, to świadomość doznaniowa różnicy stanowiąca podstawę spotkania terapeuty i klienta; „to właśnie *psychologia skupia się na badaniu działania granicy-kontakt w polu organizm/środowisko*” (tamże, s. 87-8). Tego rodzaju granica nie przebiega pomiędzy nimi, ale raczej należy do nich obydwu, powstaje dzięki ich wzajemnemu kontaktowi. Ich kontakt to dotyk dotykający dotyku. „*Wszelki kontakt jest twórczym przystosowywaniem organizmu i środowiska. [...] W ten oto sposób psychologia może być zdefiniowana jako nauka zajmująca się twórczym przystosowaniem. [...] Analogicznie, psychopatologia zajmuje się badaniem zakłóceń, zahamowań oraz innych awarii w przebiegu twórczego przystosowania*” (tamże, s. 89-90).

\* \* \*

Spójrz na zdjęcie monumentalnego obrazu Anselma Kiefera pt. „Kraina dwóch rzek”, który znajduje się na pierwszej stronie, skomponowanego z akrylu, ołowiu, płyt cynkowych i soli, który znajduje się w stałej kolekcji Muzeum Guggenheim w Bilbao. Po raz pierwszy miałem okazję zobaczyć ten obraz podczas pobytu w tym niezwykłym hiszpańskim mieście w 2016 roku. Dzieło Kiefera zainspirowało mnie tak bardzo, że już wtedy napisałem znaczną część tego, co obecnie stanowi niniejszy artykuł, wprowadzając z czasem jedynie kilka drobnych zmian. Początkowo tekst ten posłużył mi jako materiał dydaktyczny na temat gestaltowskiej koncepcji kontaktu i zmiany, gdy wprowadzałem w społeczny i historyczny kontekst teorii terapii Gestalt uczestników programu warsztatów opartych na PHG, które prowadziłem wspólnie z Ewą Canert-Łąką w Warszawie na przełomie 2016 i 2017 roku.

Teraz przyjrzyj się bliżej powyższemu zdjęciu obrazu. Czyż nie stanowi on doskonałej metafory zjawiska kontaktu, o którym tu mowa? Pofałdowana powierzchnia płótna wydaje się niemal żywa, tak jakby wszystkie stosowane w nim przez artystę materiały pozostawały ze sobą w nieustającym kontakcie. Do wykonania obrazu artysta korzystał z alchemii, czyli sztuki łączenia – w tym przypadku dwóch metali, a mającej na celu stworzenie czegoś nowego, zazwyczaj bardziej wartościowego. (Guggenheim Museum Bilbao, 2007) Przepuścił prąd elektryczny przez dwa metalowe przewodniki. W wyniku reakcji chemicznej cynk uległ rozkładowi i powstały białe osady soli, które nadają obrazowi osobliwą nierówną powłokę, niespotykaną głębię i intrygujący żywy charakter.

Dokładnie tak samo jak ma to miejsce w terapii Gestalt, gdzie z wielu rozmaitych względów, których autorzy nie omieszkują dokładnie opisać w swojej książce, uznają oni za najbardziej zasadne skoncentrowanie się na strukturze aktualnej sytuacji jako zadaniu twórczego przystosowania „aby podjąć próbę zupełnie nowej syntezy i uczynić z niej główny punkt sesji” (PHG, 1951/2022, s. 170). „Podczas pracy nad strukturą doświadczenia tu i teraz, jej spójnością bądź też brakiem spójności, możliwe staje się ponowne tworzenie dynamicznych relacji figury i tła, aż do momentu, gdy kontakt

się wzmocni, świadomość rozjaśni, a zachowanie stanie się energiczne. Co najważniejsze, *osiągnięcie silnego Gestaltu jest samo w sobie lekarstwem, ponieważ już sama figura kontaktu stanowi nie tyle znak, co twórczą integrację doświadczenia*” (tamże, s. 92). To właśnie spotkanie dwóch osób w tych szczególnych warunkach staje się aktem transfiguracji, tak jak dzieje się w alchemii czy sztuce.

Obraz, o którym mowa powyżej, przedstawia Mezopotamię – starożytną krainę na Bliskim Wschodzie leżącą u splotu rzek: Tygrysu i Eufratu. Na obszarze tym w starożytności rozwinęło się szereg kultur, państw i imperiów, których twórcami były różne ludy (Sumerowie, Akadyjczycy, Asyryjczycy, Amoryci, Huryci, Kasyci, Chaldejczycy), kontynuujące jednak wspólne dziedzictwo kulturowe. Analogicznie do tego, jak kontakt pojmowany jest w terapii Gestalt – gdzie mowa o twórczym przystosowywaniu, czyli procesie wzajemnego oddziaływania i ścierania się ze sobą istniejących struktur, wywołującym dynamiczne napięcie całości, którą razem tworzą – społeczności i narody zamieszkujące „kraj dwóch rzek” współpracowały, podbijały i przenikały się nawzajem przez tysiące lat. Powszechnie przyjmuje się, że właśnie na terenach Mezopotamii narodziła się pierwsza cywilizacja. To również tutaj, Sumerowie wynaleźli pismo w 4 tysiącleciu P.N.E.

Z perspektywy terapii Gestalt, kontakt stanowi konstruktywną agresję, dzięki której następuje reorganizacja i tworzy się coś nowego; w tym przypadku w PHG jest mowa o „destrukcji i rekonstrukcji”, które „odnoszą się tutaj nie do dosłownej eliminacji fragmentów fizycznego obiektu, ale do naszego zachowania względem tego obiektu” (PHG, 1951/2024, s. 157). Agresja, rozumiana w tym szerszym znaczeniu jej klinicznego zastosowania, „obejmuje wszystko, co organizm robi, aby zainicjować kontakt ze swoim środowiskiem” (tamże, s. 160); „agresja, jest niezbędna do szczęścia i kreatywności”; (tamże, s. 274). Podobnie jak płynna cykliczność tworzenia i niszczenia znamionuje w terapii Gestalt tzw. dobry kontakt (i zdrowie), proces rozpadu i przemiany wpisany w twórczość Kiefera nadaje jego sztuce prawdziwą nieprzemijającą wartość. Artysta nie stroni od ustawicznego konfrontowania się z tą jakże tragiczną, lecz zarazem nieuniknioną natury rzeczą; „tylko śmierć jest pewna” (Guy de Maupassant, 1885, *Bel-Ami*). „Gdyby nie było śmierci, nie byłoby nas” – powiedział Kiefer w jednym z wywiadów. „W ten sposób jesteśmy zdefiniowani... stworzenie, które odradza się w śmierci” (Cohen, 2022, s. 339).

Pod względem formalnym, tematycznym i filozoficznym prace Kiefera stanowią próbę zmierzenia się z estetycznym i etycznym dylematem przedstawienia tego, co niemożliwe do przedstawienia – historycznej katastrofy, której skutki artysta odczuł na własnym sobie. Jego twórczość pośredniczy w relacji między głęboko traumatyczną historią, której jako Niemiec urodzony po zakończeniu drugiej wojny światowej, oraz jego publiczność po Holokauście, nie są już w stanie w pełni poznać, ale której świadectwem są jego prace. (Heimannsberg, Schmidt, 1993). Dzięki nim umożliwiony staje się bezpośredni przekaz tej na wskroś osobistej historii, a dzięki temu urzeczywistnia się ona w naszym własnym doświadczeniu; staje się ona upubliczniona i ponadczasowa.

Jak by nie było również cywilizacja Mezopotamii została prawie całkowicie zniszczona, gdy Tygrys i Eufrat wystąpiły z brzegów, przekształcając wszystko w muł. Jednocześnie rzeki nawodniły okoliczne wysuszone pola, stymulując wzrost nowych gatunków roślin i przyczyniły się do rozwoju rolnictwa, tym samym zwiększając plony. Całe mnóstwo warstw farby na obrazie wraz z białym kożuchem soli przywodzi na myśl warstwy sedymentu w korytach rzek, które rejestrują upływ czasu. A prąd elektryczny, którego użył artysta do pracy twórczej nad swoim dziełem, podobnie jak starożytne wody, stanowił zarówno siłę niszczącą, jak i źródło nowego życia. Tytuł wpisany przez autora w prawym górnym rogu obrazu może być postrzegany jako aluzja do pisanego słowa, które pozostawia trwałe ślad, wykraczając poza obszar jakiegokolwiek cywilizacji czy epoki.

Obraz Kiefera pt. „Kraina dwóch rzek” poprzedza jego rzeźba o tej samej nazwie składająca się z dwóch monumentalnych regałów (które podobnie jak na obrazie reprezentują rzeki Tygrys i Eufrat) mieszczące około dwieście wykonanych z ołowiu książek, wszystkie skonstruowane w nadludzkiej skali. Niektóre z książek są puste; inne zawierają takie przedmioty, jak nieostre fotografie chmur lub wyschły groch. Tak samo jak obraz, jego rzeźba to wielowarstwowe dzieło poświęcone artefaktom wiedzy i doświadczenia, jakim wyrazem są książki, które w czasach faszyzmu były rytualnie palone, aby „oczyścić z niegermańskiego ducha” zapowiadając tym samym masową falę przemocy, rzeczowej i symbolicznej.



Anselm Kiefer (1985-89) „Kraina dwóch rzek [Kaplanka]” (*Zweistromland, The High Priestess*)

Twórczość tego wszechstronnie wykształconego autora, który jest wyjątkowy wśród powojennych artystów niemieckich w swojej wytrwałej eksploracji spuścizny faszyzmu, ma więc zarazem na celu przekazać poczucie trwałego charakteru pisanego słowa i historii. Kiefer, u którego motyw książki przewijał się przez całą jego artystyczną karierę, powiedział w jednym z wywiadów:

„Książka – idea książki lub jej obraz – jest symbolem uczenia się i przekazywania wiedzy.... Tworzę własne książki, aby móc wytyczyć swoją własną ścieżkę w labiryncie starych historii” (Celant, 2011, s. 120). Książki stanowią dla niego symbol cywilizacji, ale w jego rzeźbie z podtytułem „Kaplanka”, która symbolizuje potężną kartę tarota używaną do przepowiadania przyszłości, większość z nich spoczywa zamknięta w ciężkich ołowianych oprawach. Wielu znawców i miłośników twórczości Kiefera odbiera to dzieło jako wyraz tego, jak trudno jest przekazać wiedzę w czasie.

Jak można przeczytać w „Słowie wstępnym” napisanym przez Fredericka Perlsa do wydania *Terapii Gestalt* z 1971 roku nakładem Bantam, którego przedruk postanowiliśmy zamieścić również w polskim wydaniu II tomu *Terapii Gestalt*, podobny cel przekazywania wiedzy w czasie przyświecał również autorom założycielskiego tekstu PHG. Istotna wiedza, o której w tej książce mowa „dotyczy zarówno naszych wewnętrznych konfliktów, jak i szeroko pojętej sytuacji na świecie” (PHG, 1951/2024, s. 43). A ponieważ jest w niej mowa o sprawach, które, jak pisze Perls, mogą „przyczynić się do przetrwania ludzkości”, autorzy *Terapii Gestalt* włożyli niemały wysiłek w to, aby ich przekaz był jak najbardziej całościowy i bezpośredni i żeby dociekł i osobiście poruszył on każdego czytelnika.

Podczas gdy teoretyczny tom może wielu osobom wydać się jak książka z ołowiu żywcem wyjęta z rzeźby Kiefera, bo nieprzystępna, operująca zawilum językiem i wymagająca od czytelnika ogromu wysiłku i uważności, tom praktyczny jest bardzo inny. Autorzy starają się w nim rozmawiać z czytelnikiem, „jakby byli twarzą w twarz” (tamże, s. 65). Na dodatek II tom, na który składa się cały szereg specjalnie skonstruowanych eksperymentów i praktycznych doświadczeń, ma charakter podręcznika i umożliwia samodzielną pracę mającą na celu „obserwowanie swojego self w działaniu – ostatecznie obserwowanie swojego self *jako* działania”, które niesie ze sobą potencjał lepszego poznania siebie i otaczającego świata (tamże, s. 63). Czytelnik PHG staje się świadkiem i ma szansę doświadczyć na własnej skórze „radikalnej zmiany w sposobie postrzegania self w terapii Gestalt, które przestaje być traktowane jako zastała struktura (własne Ja), ale jest definiowane jako ciągły proces działania: *selfing* – system nieustających twórczych przystosowań jednostki w zmieniającym się środowisku” (tamże, s. 413).

Tom II to praktyczne zastosowanie gestaltowskiej teorii self, której istotą jest uruchamianie i zwiększanie rozmaitych działań kontaktowych, takich jak: widzenie, słyszenie, ruch i dotyk, cielesne doświadczanie, myślenie, żywa wyobraźnia i ekspresja, w tym wyrażanie myśli słowami. Dzięki ożywionemu kontaktowaniu następuje poszerzanie świadomości doznaniowej tego, jak działamy i co robimy w naszym polu fenomenologicznym z chwili na chwilę i kształtowanie coraz to nowych doznań, wglądów, wyborów i zachowań jeszcze bardziej adekwatnych do aktualnej sytuacji. Wzmocnione staje się poczucie własnej sprawczości i ryzykowanie odkrywania nieznanego. Taki zdrowy, świadomy siebie i środowiska człowiek ma faktycznie większe szanse na przeżycie i korzystny rozwój wraz z lepszym rozumieniem świata, czyli bardziej trafnym pojmowaniem związków i zależności i bardziej



ekologicznym i społecznym bytem. „Wzrostu i tożsamości nie można osiągnąć jako monady, ale tylko poprzez dialog i w ramach sieci społecznej, która potwierdza wartość jednostki” (Bocian, 2010, s. 255).

\* \* \*

Pierwsza polska edycja obydwu tomów *Terapii Gestalt* to doniosłe osiągnięcie nie tylko dla polskich terapeutów Gestalt, ale dla całego środowiska psychoterapeutów i psychologów reprezentujących wiele rozmaitych modalności teoretycznych i klinicznych, którym przez ponad 70 lat zabrakło tego istotnego źródłowego tekstu. Możliwe, że dla niektórych zestawienie ze sobą obecnego wydarzenia ze sztuką Anselma Kiefera, stanowi nazbyt daleko posuniętą metaforę i może wzbudzać zastrzeżenia. Śmiem jednak twierdzić, że w przypadku niebywalej wagi tego formatywnego dla historii psychoterapii dzieła, a w szczególności dla terapii Gestalt, wspólna ich prezentacja nie jest bynajmniej niedorzeczna. Wręcz przeciwnie, mówienie o polskim wydaniu całości PHG niejako „jednym tchem” z twórczością jednego z najbardziej wpływowych artystów sztuki współczesnej reprezentującej jego fascynację tworzeniem i przekazywaniem kultury, szczególnie w formie pisanego słowa i książek, jest jak najbardziej dorzeczne. Ponadto takie zestawienie eksponuje mniej widoczne aspekty terapii Gestalt i jej historii oraz powiązania między tymi odmiennymi a zarazem bliskimi sobie przekazami na temat życia i istic ludzkich wartości, jej oddychające egzystencjalne podbrzusze.

Podobnie jak Frederick i Laura Perls, autor obrazu „Kraina Dwóch Rzek” urodził się w Niemczech. Jego dom rodzinny zniszczyła bomba w noc jego narodzin w ostatnich apokaliptycznych miesiącach wojny. „A potem jako dziecko nie miałem *Spielzeuge* – żadnych zabawek” – mówi artysta, „więc robiłem zabawki z gruzów zniszczonego domu” (Jones, 2023). Dzieciństwo Kiefera w zdewastowanym kraju, w sąsiedztwie ruin rodzinnego domu, uczyniło z niego artystę, którym jest: tego, który odkopuje zgliszczca współczesnej historii. Jego obrazy i instalacje z troską i zarazem z nieukrywaną fascynacją czerpią z koszmarów przeszłości i ucieleśniają motyw przewodni, który zgłębiał w trakcie całej swojej kariery: „życie potrafi być okrutne, a ludzkość niszczycielska, ale pośród zrujnowanego krajobrazu naszego życia zawsze jest nadzieja” (Jones, 2023).

Analogicznie życie małżeństwa Perls jest przykładem cierpienia, które było typowe dla ich pokolenia i wydobywa na światło dzienne jego ogromną kreatywność. W ich przypadku, wprawdzie jako Żydzi i przedstawiciele lewicowego ruchu awangardy społecznej, w obliczu narastającej fali faszyzmu i prześladowań lat 30. w trosce o własne życie byli zmuszeni uciekać z Niemiec. Przed wojną jako niemieccy Żydzi wraz z wieloma innymi wnieśli znaczący wkład w ruch ekspresjonistyczny, zarówno na płaszczyźnie osobistej, jak i pod względem treści i wraz z niewielu innymi byli nośnikami radykalnej wersji ruchu psychoanalitycznego (Lichtenberg, 1969; Clarkson & Mackewn, 1993; Heimannsberg, Schmidt, 1993; Bocian, 2010; Aylward, 2018). Później jako tylko nieliczni, którym udało się uniknąć pogromu, mimo tragicznych wydarzeń związanych z wojną i uchodźstwem, Frederick i Laura Perls zdołali uchronić przed zniszczeniem swoją kulturę i wartości, a dzięki temu byli w stanie

zintegrować straty z własnym unikalnym podejściem terapeutycznym, a tym samym zachować wiele osobistych doświadczeń życiowych związanych z przetrwaniem, które przekazują jako trwałą wartość dla przyszłych pokoleń w postaci stworzonej przez siebie teorii. Jednocześnie trauma, ogrom strat i ich skutki przyniosły silną potrzebę powrotu do równowagi i pewnego stanu normalności trwale zdominowały sposób postrzegania przez nich człowieczeństwa, historii, relacji i ogólnie życia. Podobnie jak dla wielu innych znaczących osób pochodzenia żydowskiego – artystów, psychoanalityków, filozofów, zmuszonych do ucieczki do USA ze swoich rodzimych krajów przed nazistowskim prześladowaniem i zagładą, tak dla wczesnych twórców terapii Gestalt anarchia stała się antidotum na faszyzm i sposobem na stworzenie prawdziwie utopijnego społeczeństwa.

Opisany powyżej kontekst historyczny i polityczno-społeczny, który nazaczył terapię Gestalt od samego początku, o którym tylko czasami można usłyszeć, jest szczególnie wyraźny w II tomie PHG i został wnikliwie omówiony przez Bernda Bociana (2010) w rozdziale pt. „Autonomia zamiast Auschwitz” w jego książce *Fritz Perls in Berlin 1893 – 1933*. „Biorąc pod uwagę dwie wojny światowe oraz doświadczenie faszyzmu i narodowego socjalizmu, czasami nie zrównoważona skłonność Fritza Perlsa do indywidualności i autonomii oraz jego zasadniczo anty-konfluentna postawa, nie może być po prostu traktowana jako problem osobisty. [...] Chodzi o to, aby wyostrzyć czujność jednostki, zwiększyć zdolność ludzi do podejmowania decyzji, a jeśli zajdzie taka potrzeba, również do stawiania oporu, gdy społeczność, tłum lub większa całość albo kuszą ich, albo żądają od nich podporządkowania się. Chociaż w pełni zdajemy sobie sprawę, że terapia Gestalt od samego początku była pomyślana jako podejście relacyjne i że ten aspekt pozostaje jedną z jej mocnych stron do dnia dzisiejszego, to jednak zachowanie tych właśnie elementów przy życiu jest częścią naszego europejskiego dziedzictwa. Moim zdaniem jest to jeden z największych i najcenniejszych skarbów naszego podejścia” (s. 15).

\* \* \*

Na zakończenie pozwolę sobie jeszcze raz powrócić do tematyki kontaktu stanowiącego przewodni wątek obydwu tomów *Terapii Gestalt*, w szczególności aspektu, który wyróżnia typowo gestaltowskie rozumienie procesu kontaktowania od jego odpowiednika w języku potocznym jaki niekoniecznie jest zawsze twórczy (weźmy za przykład rutynowe stwierdzenie „Bądźmy w kontakcie, dobrze?”). „Zasadniczo bowiem”, w terapii Gestalt, „kontakt polega na uświadomieniu sobie dającej się przyswoić nowości i zachowaniu wobec niej, oraz na odrzuceniu nowości, której nie da się przyswoić. To, co jest wszechobecne, zawsze takie samo lub obojętne, nie stanowi przedmiotu kontaktu.... Należy więc uznać, że wszelki kontakt jest twórczy i dynamiczny. Nie może być rutynowy, stereotypowy czy też jedynie zachowawczy, ponieważ musi uporać się z nowością, a tylko to, co nowe, jest odżywcze.... *Wszelki kontakt jest twórczym przystosowywaniem organizmu i środowiska.* Świadoma reakcja w polu (tak, jak jest to w przypadku czynności orientacji czy manipulacji) jest czynnikiem wzrostu w tymże polu. Wzrost stanowi funkcję granicy-kontaktu w polu organizm/środowisko; to właśnie dzięki

twórczemu przystosowaniu, zmianie i wzrostowi złożone jednostki organiczne mogą żyć dalej w ramach większej jednostki, jaką jest pole.” (PHG, 1951/2022, s. 89-90.)

Tak samo dzieje się w procesie czytania. Powszechnie wiadomo, że czytanie jest złożonym procesem interaktywnym, w szczególności czytanie odbywające się z wykorzystaniem funkcji kontaktowych, do którego na każdym kroku zachęcają nas autorzy PHG. Taki pełny kontaktowy proces czytania stanowi pewnego typu równoległą interakcję między czytelnikiem a pisarzem. Podczas lektury czytelnicy wykorzystują swoją własną wiedzę i wcześniejsze doświadczenia, aby nadać sens czytanej tekstowi w zależności od własnej aktualnej sytuacji politycznej i społeczno-kulturowej; niejednokrotnie też konfrontują się z jej treścią lub sformułowaniami autorów, odrzucają to co nie pasuje do ich własnego doświadczenia. Ten w pełni zaangażowany dynamiczny interakcyjny aspekt czytania tekstu książki *Terapia Gestalt* – z wykorzystaniem agresji, jest szczególnie podkreślany przez jej trzech autorów – Perlsa, Hefferline’a i Goodmana w ich „Wprowadzeniu do pierwszego wydania z 1951”, ale również na samym początku pierwszego rozdziału II tomu *Mobilizowanie self*.

Mając na uwadze ten proces współtworzenia wiedzy i doświadczenia autorzy uznali, że od samego początku najbardziej istotne jest budowanie warunków umożliwiających tzw. „dobry kontakt”, między czytelnikiem i autorami tekstu, sprzyjając tym samym poszerzeniu samoświadomości, pełniejszej ekspresji, swobodniejszemu dialogowi i co za tym idzie zwiększonej możliwości zaspokojenia osobistych potrzeb, nawet jeśli jest to sytuacja dość jednostronna, albowiem rzeczywista, słowna lub cielesna, wymiana między czytelnikiem i autorami książki jest tak naprawdę niemożliwa. Mimo wszystko, zwrócenie przez nich uwagi na okazję do korzystania z tej książki w taki żywy pełen zaangażowania i ekscytującego kontaktu sposób jest merytorycznie niezwykle istotne.

Jak każdy kontakt, proces czytania książki wymaga granicy, na której określają się i spotykają różnice tworząc razem coś całkowicie nowego – coś innego niż tylko ich suma. Podczas gdy styl jakim napisany został tom teoretyczny miał, jak mówią niektóre źródła (Stoehr, 1994; Goodman, 2011, Kitzler, 2008), uniemożliwić introjekcję – połykanie w całości bez rozróżniania lub przyswajania, okazją do obserwacji i bardziej wnikliwego zapoznania się ze wszelkiego rodzaju doświadczeniami pojawiającymi się na granicy/kontaktu w trakcie czytania praktycznego tomu założycielskiego dzieła terapii Gestalt stanowią eksperymenty zamieszczone są w większości rozdziałów tej części książki. Mimo iż duża większość tych eksperymentów czy też ćwiczeń na poszerzenie uwagi i samoświadomości, jest zapewne dobrze czytelnikom znana, bo są one w ciągłym użytku w praktyce terapii Gestalt przez ponad 70 lat od kiedy tylko PHG po raz pierwszy została wydana, to mimo wszystko, w tym nowym kontekście formatywnego tekstu można mieć wrażenie, że odkrywamy je zupełnie na nowo; czasami nawet można mieć wrażenie jakby „tworzyły nas na gorąco”.

Przy tej okazji warto również zwrócić uwagę na kluczowe znaczenie jakie w każdym zachowaniu ma czynność orientacji. Nie dziwi wcale, że pierwsza część praktycznego tomu, w sumie aż cztery

rozdziały, w których autorzy koncentrują się na opisie zdrowego funkcjonowania, nosi tytuł „Orientowanie self”. Kiedy mowa o „orientowaniu self”, autorzy PHG mieli na myśli czynność podobną do orientowania mapy, która polega na nadaniu arkuszowi papieru takiego położenia, aby uzyskać zgodność kierunków na mapie z odpowiadającymi im kierunkami w terenie. W okresie, kiedy teoria terapii Gestalt była dopracowywana, Frederick Perls i Paul Goodman pozostawali pod dużym wpływem semantyki ogólnej – nurtu filozoficzno-socjologicznego dotyczącego języka, którego inicjatorem był Alfred Korzybski, polsko-amerykański inżynier i filozof. Semantyka ogólna zajmowała się wtedy przede wszystkim wpływem języka na świadomość i możliwością polepszenia stosunków międzyludzkich poprzez doskonalenie języka. Błędy obciążające język i negatywnie wpływające na społeczeństwo to m.in. nieprecyzyjność, skłonność do nadmiernej abstrakcji, niejasność, co prowadzi do zwiększonej podatności na różnego rodzaju manipulacje. Dlatego też, na płaszczyźnie politycznej, negatywny wpływ języka na społeczeństwo widoczny jest według semantyki ogólnej zwłaszcza w totalitaryzmie czy populizmie i w języku, którym totalitaryzm i populizm operują. Podobną tezę o roli języka w totalitaryzmie, który prowadzi do stworzenia zmechanizowanego człowieka, wysunęła Hannah Arendt (2014) w jej trzypięciotomowym dziele *Korzenie totalitaryzmu*, opublikowanym po raz pierwszy w 1951 r., w tym samym roku co *Terapia Gestalt*, Perlsa, Hefferline’a i Goodmana.

Z punktu widzenia fenomenologii, pisał o tym również tuż przed wybuchem II wojny światowej niemiecki filozof Edmund Husserl (1889/1973) w książce „Kryzys europejskiego człowieczeństwa a filozofia”, gdzie za istotę załamania, które doprowadziło do powstania dwóch wielkich totalitaryzmów, uważał, odrzucenie racjonalistycznej tradycji europejskiej filozofii. Tak samo nazizm jak i komunizm wynikają ze sztucznego rozszczepienia między emocjami i tym, co racjonalne, który to neurotyczny podział stanowi zaprzeczenie funkcjonalnej całości ciała/umysł i uniemożliwienie efektywnego działania funkcji kontaktowych jednostki. Totalitarne odruchy polityczne w tamtym czasie, podobnie jak populizm, który dominuje scenę polityczną we współczesnym świecie, w USA, Wielkiej Brytanii jak i w Polsce opierają się na ślepych emocjach z wykluczeniem racjonalnej analizy w swoim dążeniu do eliminacji indywidualnego różnicowania, izolacji jednostki i opanowania mas.

Terapia Gestalt natomiast, zbieżna w dużej mierze z teorią anarchizmu, przeciwstawiała się od samego początku wszelkim formom władzy, przymusu i hierarchii. Warto tutaj wspomnieć, że anarchizm to nie socjalizm ani chaos, to nie jest jeszcze bunt czy rewolucja; anarchizm to tylko i przede wszystkim: radykalny sceptycyzm wobec struktur władzy, autorytetu i hierarchii, począwszy od tradycyjnego systemu rodzinnego (gdzie dominował mężczyzna, ojciec) po imperializm (Chomsky, 2014; Aylward, 2018).

Z tego właśnie powodu w PHG nie ma mowy o empatii. Ta nieustannie ciesząca się dużą popularnością koncepcja, uważana w psychologii ogólnej i wielu innych szkołach psychoterapii za kluczową w konstyтуowaniu człowieka jako istoty społecznej, w terapii Gestalt zawsze była

postrzegana z pewną dozą podejrzliwości jako forma biernej konfluencji z dominującym systemem znaczeń i wartości (zob. na przykład „Eksperyment 12: Badanie błędnie-skierowanego zachowania” w tomie praktycznym PHG *Mobilizowanie self*, w szczególności gdy autorzy rozważają takie odczucia jak litość, sympatyzowanie i współczucie (PHG, 1951/2024, s. 271-293). O ile pamiętam, znany brytyjski psychoterapeuta Peter Philippon powiedział kiedyś na jednym ze swoich seminariów, że zamiast empatii i dostrojenia (ang. *attunement*), terapia Gestalt mówi o dialogu, który kładzie nacisk na różnicowanie i kontakt. Wiąże się to z istnieniem granica/kontakt, która zarówno łączy, jak i oddziela self i innych – „twórczej integracji doświadczenia” i wzrostu, który zachodzi na granicy-kontaktu w polu jednostka/środowisko (PHG, 1951/2022, s. 85-93). W terapii Gestalt kontakt jest postrzegany jako napędzany przez agresję dentalną w tym szerszym znaczeniu zbliżania się i spotkania drugiej osoby z troską lub pragnieniem i poznawaniem nowości, a także w procesie, który niszczy utrwalone struktury, kiedy przeżywając i smakując, identyfikując się i alienując, zmieniając i będąc zmienianym, nowość zostaje ostatecznie zasymilowana, dzięki czemu następuje wzrost osobowy i tworzą się nowe znaczenia. „Kontakt zachodzi w każdej aktualnej sytuacji, jedynym momencie, w którym możliwe jest doświadczenie i zmiana.... Jest to potwierdzenie istnienia drugiej osoby i radzenie sobie z nią. Granica, gdzie następuje spotkanie «ja» i «inny», stanowi miejsce funkcji ja, identyfikacji i alienacji, strefę pobudzenia, zainteresowania i ciekawości lub strachu i wrogości” (L. Perls, 1992, s. 131).

W artykule, który dotyczy egzystencjalnego aspektu terapii Gestalt, warto również odnotować, że nawet jeśli autorzy jej założycielskiego tekstu wielokrotnie podkreślają swoją nadzieję, zachęcając tym samym czytelników do zaangażowania się w wykonywanie proponowanych przez nich zadań – czy to uważnej lektury tekstu, czy też przeprowadzania eksperymentów, jak np. w zdaniu „rodzi się nadzieja, że pewnego dnia ta stopniowo osłabiana struktura elementów neurotycznych runie” (PHG, 1951/2022, s. 166), w książce tej nie ma żadnej wzmianki o nadziei jako uniwersalnej sile motywacyjnej, która odgrywa od lat znaczącą rolę w innych współczesnych szkołach psychologii i psychoterapii (tj. w psychoanalizie adlerowskiej, czy tzw. psychologii pozytywnej Selingmana lub Snydera) i pozostaje kluczową koncepcją w głównych religiach świata, widoczną na przykład w religii katolickiej w cnotach kardynalnych św. Pawła: wierze, nadziei i miłości. To śmiałe posunięcie nadało terapii Gestalt znacznie głębsze znaczenie i o wiele bardziej autentycznie brzmiący wymiar egzystencjalny, który wydaje się wypływać bezpośrednio z osobistych doświadczeń jej twórców. To powiedziawszy, paradoksalnie doświadczenie wiary namacalnie leży u podstaw całego projektu, który reprezentuje sobą terapia Gestalt, w tym także planu obydwu tomów PHG. Ale podczas gdy „wiera to pewność, wykraczająca poza świadomość doznaniową, że jeśli zrobi się krok, to znajdzie się grunt pod nogami: człowiek bez wahania oddaje się działaniu, wierzy, że tło zapewni środki”, nadzieja oznacza obietnicę, że coś będzie lepsze w przyszłości; mający nadzieję wierzy, że jednostka lub grupa osiągnie jakiejś koncepcji nieba, co jest wyraźnie sprzeczne z założeniem terapii Gestalt, że śmierć jest jedyną pewnością w życiu (PHG, 1951/2022, s. 316-317). W PHG bycie obecnym i w kontakcie z „aktualną

bieżącą sytuacją”, „«tu i teraz» stanowi perspektywę, która oferuje wgląd w całą dynamikę pola życia danej osoby” (Yontef, 2022, 65).

W podobny sposób Anselm Kiefer nie stroni od podejmowania filozoficznych rozważań na tematy egzystencjalne, wraz z poddawaniem w wątpliwość tak bardzo honorowych w naszej kulturze cnót, jak nadzieja. Kiefer wielokrotnie nawiązuje do nadziei w swoich wywiadach, a jednak jego sztuka zdaje się nieustannie sugerować, że nie można osiągnąć transcendencji poprzez praktykowanie jakichkolwiek cnót, a zarazem „nieustannie zadaje sobie pytanie, dlaczego nie?”. Na przykład w swojej pracy „Glaube, Hoffnung Liebe” (1984-1986), której inspiracją był fragment Listu św. Pawła do Koryntian (1:13), jako swoją stałą metaforę podróży w nieznane artysta umieścił śmigło samolotu z wypisanymi na jego trzech ostrzach cnotami kardynalnymi, które składają się na tytuł jego pracy (patrz zdjęcie poniżej). Podróż ta jest „potencjalnie lotem, który zabierze nas do nieba, a jednak śmigło to jest wykonane z ołowiu i nigdy nas do nikąd nie wzniesie” (AGNSW, 1987). Podobnie jak w przypadku obu dzieł zatytułowanych „Kraina Dwóch Rzek” – obrazu przedstawiającego pusty krajobraz całkowicie pozbawiony ludzi i rzeźby składającej się z regałów zawierających dwieście zamkniętych ołowianych księżek – Kiefer zdaje się wskazywać nam na to, że to właśnie brak nadziei jest zasadniczą cechą ludzkiej egzystencji, a zatem stanięcie z nią twarzą w twarz, bez względu na to, jak trudne by to nie było, stanowi jedyny szczery sposób na podróż przez życie i śmierć.



Anselm Kiefer (1984-86) *Glaube, Hoffnung Liebe*

Tak więc, podczas gdy poczucie nadziei, jak puchata kołderka, może przynieść bardzo pożądaną, ale wyłącznie tymczasową ulgę i pocieszenie w naszej podróży w nieznane, to właśnie świadomość

śmierci i niezachwiana akceptacja faktu, że nasze życie ma swój koniec, oraz pogodzenie się ze związanym z tym faktem brakiem nadziei, oferuje znacznie solidniejszy grunt dla naszej egzystencji (Dan Bloom, 2024, rozmowa osobista). Dla niektórych egzystencjalistów, jak np. Albert Camus (1965/1974), ucieczka w nadzieję stanowi wręcz „samobójstwo filozoficzne”, gdzie następuje zdrada „logiki absurdu” czyli zawieszenie rozumowania i triumf tego, co niejasne, niepewne (s. 95). W terapii Gestalt, ponownie, wydaje się, że to właśnie Laura Perls najbardziej wyraźnie wyraziła to przekonanie w referacie wygłoszonym w 1959 roku na dorocznej konferencji American Academy of Psychotherapists. „Z mojego doświadczenia wynika, że bycie prawdziwie twórczym jest nierozdzielnie związane ze świadomością naszej własnej śmiertelności. Im bardziej jesteśmy tego świadomi, tym większa staje się potrzeba stworzenia czegoś nowego i uczestniczenia w procesie twórczym, który w przyrodzie zachodzi nieustannie. To jest to samo, co tworzy się podczas seksu i miłości; co formuje stado i społeczeństwo; co powstaje z pszenicy i owoców, chleba i wina; z dźwięku i muzyki. To jest to, co sprawia, że życie jest w ogóle możliwe do zniesienia, i w rzeczy samej, to właśnie czyni życie możliwym do przeżycia i – nawiasem mówiąc – umożliwia terapię” (Perls, 1992, s. 122).

Biorąc pod uwagę powyższe przekonanie, terapia Gestalt może wydawać się dość beznamiętna w porównaniu z innymi szkołami psychoterapii humanistycznej, takimi jak np. terapia skoncentrowana na osobie Carla Rogersa czy psychosynteza, które, podobnie jak terapia Gestalt, zyskały na znaczeniu w drugiej połowie XX wieku częściowo w reakcji na ograniczenia teorii psychoanalitycznej Sigmunda Freuda. Najbardziej prawdopodobnym „winowajcą” wydaje się być w tym przypadku psychologia postaci, która wraz z fenomenologią zapewnia naszej metodzie solidne i niesentymentalne, ale weryfikowalne podstawy teoretyczne. I tak, można by uznać, że w terapii Gestalt pojęcie nadziei ulega osłabieniu, aż w końcu zostaje ono obalone w związku z zaobserwowanym przez psychologów postaci zjawiskiem domykania się czy dopełniania się figur i uzupełniania braków zwanym zasadą pregnancji i jego zastosowanie do dziedziny ludzkich zachowań przez Fredericka Perlsa w jego pierwszej książce *Ego, Hunger, and Aggression* (1947), na co powołują się autorzy we „Wprowadzeniu do pierwszego wydania PHG”: „w walce o przetrwanie najważniejsza potrzeba staje się figurą i organizuje zachowanie jednostki aż do chwili, gdy ta potrzeba zostanie zaspokojona, po czym schodzi ona na dalszy plan (tymczasowa równowaga), robiąc tym samym miejsce dla kolejnej najważniejszej potrzeby w obecnej chwili” (PHG, 1951/2024, s. 52).

Opierając się na tym właśnie podstawowym założeniu, autorzy terapii Gestalt ostatecznie wprowadzili w swoim przełomowym tekście pojęcie „twórczej bezinteresowności” (ang. *creative disinterest*) i wiary (ang. *faith*; lub zaufania, jak np., kiedy mówi się o zaufaniu do procesu), które znacznie lepiej odzwierciedlają zdrowe funkcjonowanie kontaktu kierowanego przez spontaniczne self aniżeli nadzieja. „Człowiek twórczo bezstronny akceptuje swoją troskę i obiekt i, za sprawą agresji, staje się pobudzony konfliktem i dzięki niemu wzrasta, wygrywając lub przegrywając; nie jest przywiązany do tego, co może utracić, ponieważ wie, że się zmienia i utożsamia się już z tym, czym

się wkrótce stanie. Takiej postawie towarzyszy emocja, która stanowi przeciwieństwo poczucia bezpieczeństwa; jest nią wiara – taki człowiek, pochłonięty swoją aktualną działalnością, nie chroni tła, ale czerpie z niego energię i wierzy, że sprawdzi się ono w praktyce, (PHG, 1951/2022, s. 181).

W analogiczny sposób do sytuacji spontanicznie samoregulującej się jednostki, anarchiści również zawsze wierzyli w istnienie wysoce ustrukturyzowanych społeczeństw zdolnych do organizowania się w sposób spontaniczny, bez żadnej zewnętrznej czy odgórnej kontroli, lecz w sposób demokratyczny. Pragnieniem „odkrywców” terapii Gestalt, Fredericka i Laury Perlsów oraz Paula Goodmana – radykalnego politycznego teoretyka i krytyka społecznego, „niezaprzeczalnie błyskotliwego i proroczo wyprzedzającego swoje czasy”, było stworzenie społeczeństwa, w którym jednostki będą swobodnie współpracować ze sobą jako osoby równe sobie, a wszelkie decyzje będą podejmowane w drodze porozumienia; był to cel leżący u podstaw opracowanej przez nich metody terapeutycznej i z tego powodu utrzymywali oni, że terapia Gestalt jest działalnością na wskroś polityczną (PHG, 1951; Stoehr, 1994; Laura Perls w Rosenfeld, 1982/2022).



Anselm Kiefer (2018) *Sprache der Vögel*

Aby zilustrować powyższy punkt, warto zwrócić uwagę na jeszcze jedną rzeźbę Anselma Kiefiera (2008) zatytułowaną „Język ptaków”, której tematem są znowu książki (patrz powyżej). Jest to ponad 4-metrowa rzeźba z brązu, stojąca na ważącym siedem ton cokole, którą kilka lat temu można było zobaczyć na „Salzburskim Deptaku Sztuki Współczesnej” – bezpłatnym i dostępnym dla wszystkich szlaku artystycznym, który, jak mówi lokalny przewodnik, „prowadzi zwiedzających przez najpiękniejsze miejsca Salzburga i ukryte tam skarby, a także do miejsc, w których sztuka jest najmniej



oczekiwana”. Majestatyczne skrzydła orła wznoszą się z monumentalnego stosu książek – prawie tak, jakby strzegły skarbu. Anselm Kiefer mówi, że te skrzydła są symbolem tego, że wiedza ukryta w książkach nie może być jedynie ograniczona do ich stron. „Ten imponujący obiekt o wyjątkowej symbolice, złożoności i bogactwie intelektualnym, który stanął na dziedzińcu siedziby władz w Salzburgu, nawiązuje również do polityki. Demokracja wymaga edukacji, a edukacja otwiera nowe perspektywy i możliwości” – powiedział gubernator Salzburga podczas inauguracji wystawy (Wuerth News, *Eagle's wings at Chiemseehof*, Salzburg, 2019).

Taki sam zamiar upowszechniania i edukacji istotnych dla ludzkości treści przyświeca całości założycielskiego tekstu *Terapia Gestalt*, a jego anarchiczny charakter jest szczególnie widoczny w strukturze II tomu pt. „Mobilizowanie self” jak również w języku, którym autorzy posługują się w całości tej książki. Od samego początku praktycznego tomu łatwo zauważyć, że obdarzają zaufaniem samoregulację czytelnika i polegają na takich fundamentalnym ludzkim dążeniu do kontaktu będącym podstawą takich działań jak eksplorowanie i orientowanie, konfrontacja i manipulowanie, organizowanie i tworzenie znaczeń. Zamiast udzielać czytelnikom przygotowanych z góry lekcji i moralizować, oddają w ich ręce podręcznik składający się z całego mnóstwa rozmaitych eksperymentów i ćwiczeń na poszerzenie świadomości, z wiarą, że nawiązanie lepszego kontaktu z sobą samym i środowiskiem wraz ze zwiększoną świadomością doznaniową umożliwi im dokonywanie samodzielnych już poszukiwań, odkryć i wynalazków, co będzie sprzyjać doskonaleniu zarówno ich praktyki klinicznej, jak i samego instrumentu, jakim przychodzi im się posługiwać w pracy z klientami, czyli ich własnej jedności ciała/umysłu jako terapeutów.

Powracając jeszcze raz do tak istotnego nieodłącznego elementu kontaktu w terapii Gestalt jakim jest czynność orientacji, warto również zaznaczyć, że w przypadku orientowania mapy, w praktyce, oznacza to określenie kierunku, w którym skierowana jest górna ramka mapy. U Arabów było to południe, w średniowiecznej Europie – wschód, dziś zaś powszechnie przyjmuje się północ. W odniesieniu do gestaltowskiej teorii self, można powiedzieć, że *selfing* (proces stawania się) reprezentuje w takim samym stopniu organizujące zdolności jednostki jak i sam proces kształtowania jednostki przez jej środowisko, włącznie z warunkami fizycznymi, społecznymi, politycznymi, kulturowymi i materialnymi. Z tego też względu pisząc niniejszy „Zwiastun polskiej edycji II tomu założycielskiego tekstu *Terapia Gestalt*” postanowiłem skoncentrować się w dużej mierze na powojennym krajobrazie, w którego kontekście terapia Gestalt powstawała z uwzględnieniem społecznych i historycznych uwarunkowań biograficznych jej założycieli, w szczególności Fredericka i Laury Perls, na których ideach oparta jest duża większość praktycznego tomu PHG. I tutaj trzeba podkreślić to, co szczególnie istotne: terapia Gestalt, wtedy, w latach 50-tych, tak jak obecnie, 70 lat później, nie stanowi wcale monolitu; ani też jakiegokolwiek ortodoksji powszechnie przyjętej przez osoby, które ją praktykują. Istnieją oczywiście osoby i instytucje szkoleniowe, które w celu utrzymania władzy i wpływu, starają się za wszelką cenę sztucznie zatrzymać bieg czasu lub ustalić co jest a co nie jest

Gestalem. „Ale idee kształtują się i przystosowują wraz z upływem czasu, na dobre i na złe. Gestalt to nie tylko psychologia procesu, ale również proces sam w sobie. Jedną z jej niezaprzeczalnych zalet jest uznanie przez nią płynności i nieustannie zachodzących zmian. Stanowimy krainę, gdzie rzeka Gestalt bierze początek i z której wypływa. Rzeka z kolei kształtuje krainę.” (Houston, 2003, s. 138)

Od samego początku, w Nowym Jorku, zanim jeszcze Fritz i Laura Perls podążyli oddzielnymi drogami, tak w życiu osobistym jak i zawodowym, istniało już wiele różnych wersji i interpretacji terapii Gestalt; nacisk kładziony był na różne jej aspekty. Jeden z moich gestaltowskich mistrzów, Joel Latner, zauważył, że „zanim jeszcze terapia Gestalt opuściła swoje miejsce poczęcia, zdążyła się już sama z sobą skłócić” (1972, s. 174). W tych wczesnych latach nastąpił rozłam na terapię Gestalt, która była bardziej intelektualna i teoretyczna oraz na tą bardziej impulsywną, nastawioną na ekspresję i pracę przez doświadczenie. Zaczęto podkreślać regionalne różnice jakie rzekomo charakteryzowały Gestalt istniejący na wschodnim wybrzeżu (np. w Nowojorskim Instytucie Terapii Gestalt – NYGTI, gdzie do tej pory studiuje się całość PHG linijka po linijce) od tego jaki powstał na zachodnim wybrzeżu (w Los Angeles lub w Esalen w Big Sur w Kalifornii), czy w Gestalt Institute of Cleveland, pozostającym pod dużym wpływem Kurta Lewina, badań dynamiki grupowej oraz stworzonego przez niego modelu zarządzania zmianą organizacyjną. Od chwili, gdy terapia Gestalt zaczęła się rozpowszechniać się poza granicami Stanów Zjednoczonych, zaczęto mówić o różnicach w jej praktyce między terapeutami z USA, Południowej Ameryki i Europy, Wielkiej Brytanii, Europy Wschodniej i Włoch, Polski, Rosji i Hiszpanii. Na dodatek od niedawna zaczęto posługiwać się terminem tzw. relacyjnej terapii Gestalt w celu odróżnienia współczesnej terapii Gestalt od skrajnie indywidualistycznego i bombastycznego modelu, który uprawiał Fritz Perls już całkiem samodzielnie w drugiej połowie lat 60 i 70.

Mimo że pasjonuję się PHG już od wielu lat i traktuję tę pracę jako kopalnię wiedzy na temat teorii i praktyki terapeutycznej, oraz ogólnie mówiąc, życia, nie trzymam się zbyt kurczowo koncepcji przedstawionych w tej książce. Jestem pewien, że nazbyt sztywne trzymanie się tego szablonu nie pozwoliłoby mi od czasu do czasu zgubić „ścieżki” i zbłądzić na tyle, by natknąć się na jakieś perełki, o których PHG nie wspomina. Mimo to myślę o tym tekście jak o kompasie, na który raz po raz zwracam uwagę podczas mojej podróży w nieznanne. „Terapeuta potrzebuje własnej teorii, aby nie stracić orientacji i aby wiedzieć, w jakim kierunku patrzeć. To właśnie ten osiągnięty nawyk stanowi podłoże w tej sztuce, jak w każdej innej. Również sam problem jest tutaj taki sam, jak w innych dziedzinach sztuki, a mianowicie: jak korzystać z tej abstrakcji (a więc utrwalenia), aby nie przegapić obecnej rzeczywistości, a przede wszystkim ciągłości tego toczącego się aktualnego stanu rzeczy? Istotne jest także to, co stanowi problem, który łączy terapię z pedagogiką i polityką, a mianowicie, jak nie narzucać żadnych standardów, a jedynie pomagać w rozwijaniu potencjału innych ludzi?” (PHG, 1951/2022, s. 402-403)

Z mojego punktu widzenia najważniejsza jest dobra znajomość podstawowych założeń naszego podejścia i świadome dokonywanie wyborów, co do korzystania z nich w praktyce, w zależności od specyficznej sytuacji klinicznej i społeczno-politycznego kontekstu w jakich się znajdujemy oraz od klienta, z którym przychodzi nam pracować. Co wyróżnia nasze podejście spośród innych to szczególna uwaga jaką obdarzamy teorię pola (innymi słowy kontekst), proces (a nie tylko treść), podmiotowość naszego klienta (nie diagnozę), ciekawość (a nie osąd), eksperymentowanie (nie techniki) i zdrowie (a nie wyłącznie psychopatologię). Poza tym wysoce cenione są różnorodność i kreatywność jako przejawy zdrowia (w przeciwieństwie do rutyny, stereotypowości czy braku osobistego kolorytu). Obydwa tomy *Terapii Gestalt* stanowią nierozdzielną całość będącą syntezą powyżej wymienionych elementów, umożliwiając rzetelne poznanie teoretycznej i praktycznej bazy podejścia terapii Gestalt do psychoterapii i posiadają wartość ponadczasową. Co więcej, ta właśnie teoretyczna i praktyczna wykładnia terapii Gestalt jaką jest książka Perlsa, Hefferline'a i Goodmana pozostaje niezmiennie solidną podstawą wiedzy i doświadczenia, ażeby się z nią bez końca konfrontować; odpychać się od niej czy też się nią wspierać. Taki ciągły twórczy kontakt z założycielskim tekstem umożliwia indywidualnym psychoterapeutom pomyślnie rozwijać swój własny styl i praktykę terapeutyczną w oparciu o ich specyficzne potrzeby i kontekst, w którym przychodzi im pracować. Analogicznie, w szerszej perspektywie, dokładna znajomość obydwu tomów źródłowego dzieła stanowi podstawę umożliwiającą ciągłe wzbogacanie, artykułowanie i wspieranie nieustannie wyłaniającej się figury, jaką jest podejście Gestalt do psychoterapii.

---

### **Bibliografia:**

AGNSW (1987). *Glaube Hoffnung Liebe* – internetowy przewodnik po Galerii Sztuki Nowej Południowej Walii, Australia. [https://artsandculture.google.com/asset/glaube-hoffnung-liebe-anselm-kiefer/6gGC2nJQ\\_HWLYA?hl=en](https://artsandculture.google.com/asset/glaube-hoffnung-liebe-anselm-kiefer/6gGC2nJQ_HWLYA?hl=en); access: 2/05/2018.

Arendt, H. (1951/2014). *Korzenie totalitaryzmu*; tłum. D. Grinberg, M. Szawiel. Warszawa: PWN.

Aylward, J. (2018). *The Anarchy of Gestalt Therapy: A Proposal for Radical Practice*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Bocian, B. (2010). *Fritz Perls in Berlin 1893-1933: Expressionism – Psychoanalysis – Judaism*, trans. P. Schmitz. Bergisch Gladbach: EHP Verlag Andreas Kohlhaage.

Camus, A. (1965/1974). *Eseje*; tłum. Joanna Guze, Warszawa: PIW.

Celant, G. (2011). *Anselm Kiefer: Salt of the Earth*. Milan: Skira.

Clarkson, P., Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage.

- Chomsky, N. (2014). *On Anarchism*. London: Penguin.
- Cohen, R. (2022). “A Master Still Conjures History’s Ghosts”, *The New York Times*, 18<sup>th</sup> November, <https://www.nytimes.com/2022/11/18/arts/design/anselm-kiefer.html?smid=url-share>, accessed: 27<sup>th</sup> Dec 2023.
- Gaines, J. (1979). *Fritz Perls, Here and Now*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Gregory, S. (2001). ‘Elsa Gindler: Lost Gestalt Ancestor.’ *British Gestalt Journal*, 10 (2): s. 114-117.
- Guggenheim Museum Bilbao (2007). *Anselm Kiefer. The guide to the permanent exhibition*. Bilbao: Guggenheim Museums publication.
- Heimannsberg, B., Schmidt, C. J. (red.) (1993). *The Collective Silence: German Identity and the Legacy of Shame*; tłum. C. Oudejans Harris, G. Wheeler. San Francisco: Jossey-Bass.
- Houston, G. (2003). “Orthodoxy or Integration – or both?” *British Gestalt Journal*, 12 (2): s. 137-41.
- Husserl, E. (1993). *Kryzys europejskiego człowieczeństwa a filozofia*, tłum. J. Sidorek. Warszawa: Biblioteka ALETHEIA (po raz pierwszy opublikowany w 1936 i wydany pośmiertnie w 1954).
- Jones, J. (2023). “Interview with Anselm Kiefer”, *The Guardian*, Thursday 8<sup>th</sup> June, <https://www.theguardian.com/artanddesign/2023/jun/08/anselm-kiefer-finnegans-wake-bombed>, accessed: 21<sup>st</sup> Dec 2023.
- Kitzler, R., Teachworth, A., Bloom, D. (red.) (2008). *Eccentric Genius: An Anthology of the Writings of Master Gestalt Therapist*. Cleveland: Gestalt Institute Press.
- Klepner, P. (2024). *Przedmowa do polskiego wydania praktycznego tomu*; s. 12-38; w: Perls, F.S., Hefferline, R.H., Goodman, P. (1951/2024). *Mobilizowanie self*; w: tenże, *Terapia Gestalt: Pobudzenie i Wzrost w Osobowości Człowieka*, tom 2, tłum. P. Mierkowski, M. Paruzel-Czachura, J. Sienkiewicz-Urbaniak, B. Konieczniak. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.
- Latner, J. (1972). *The Gestalt Therapy Book*. NY: The Julian Press.
- Latner, J. (1983). “This is the speed of light: Field and systems theories in Gestalt therapy”. *Gestalt Journal*, 6(2): s. 71–90.
- Lichtenberg, P. (1969). *Psychoanalysis: Radical and Conservative*. NY: Springer Publishing Company.
- Perls, F.S., Hefferline, R.H., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. NY: Julian Press.
- Perls, F.S., Hefferline, R.H., Goodman, P. (1951/1972). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.

Perls, F.S., Hefferline, R.H., Goodman, P. (1951/2022). *Nowość, pobudzenie i wzrost*, w: tenże, *Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka*, tom 1, tłum. P. Mierkowski, E. Canert-Łąka, M. Paruzel-Czachura, J. Sienkiewicz-Urbaniak, B. Konieczniak, Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.

Perls, F.S., Hefferline, R.H., Goodman, P. (1951/2024). *Mobilizowanie self*, w: tenże, *Terapia Gestalt: Pobudzenie i Wzrost w Osobowości Człowieka*, tom 2, tłum. P. Mierkowski, M. Paruzel-Czachura, J. Sienkiewicz-Urbaniak, B. Konieczniak, Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.

Perls, L. (1992). *Living at the Boundary: Collected Works of Laura Pearls*. Highland NY: Gestalt Journal Press.

Resnick, R. (2019). "Narcissistic" Buffoon or Imperfect Genius? *The Rehabilitation of a Balanced View*, s. 65-87. w: J-M. Robine, C. Bowman. (red.) *Psychopathology of Awareness*. St Romain la Virvée, France: l'exprimerie.

Rosenfeld E. (1982/2022). *Rozmowa z Laurą Perls*, s. 3-25; w: J. Wysong, E. Rosenfeld, „*Opowieści o początkach*” wywiady z twórcami terapii Gestalt; tłum. U. Krasny. Warszawa: Oficyna Związek Otwarty.

Stoehr, T. (1994). *Here Now Next: Paul Goodman and the Origins of Gestalt Therapy*. A Gestalt Institute of Cleveland Publication, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Yontef, G. (2022). *Gestalt Therapy Theory in an Age of Turmoil*, s 57-70; w: P. Cole (red.) *The Relational Heart of Gestalt Therapy*. London: Routledge.