Wpływ fenomenologii i egzystencjalizmu na terapię Gestalt

Georges Daniel Janja Bloc BORIS[1]
Anna Karynne MELO[2]
Virginia MOREIRA

Artykuł ukazał się pierwotnie w:
BORIS, Georges Daniel Janja Bloc, MELO, Anna Karynne and MOREIRA, Virginia. Influence of phenomenology and existentialism on Gestalt therapy. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2017, v. 34, n. 04 [Dostęp 21 Lipca 2021] , pp. 476-486. Adres: <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000400004>. Epub Oct-Dec 2017. ISSN 1982-0275.

Tłumaczenie: Ula Krasny, Magdalena Boruc

Streszczenie

Literatura dotycząca wpływu fenomenologii i egzystencjalizmu na terapię Gestalt zawiera wiele kwestii spornych, ponieważ założyciele TG nie sprecyzowali swoich filozoficznych i epistemologicznych podstaw. Wydaje się jednak, że różne czynniki mające wpływ na Perlsa i jego współpracowników podczas rozwoju terapii Gestalt doprowadziły do stworzenia podejścia fenomenologiczno-egzystencjalnego.

Możliwe wpływy fenomenologii i egzystencjalizmu, na terapię Gestalt zostały omówione w oparciu o przegląd literatury dotyczący wpływu psychologii Gestalt, poprzez Goldsteina, Laurę Perls i Goodmana, a także fenomenologiczne idee Brentano, Husserla i Merleau-Ponty'ego. Podobnie, w odniesieniu do egzystencjalizmu, zajmujemy się połączeniem_koncepcji terapii Gestalt z filozofią Kierkegaarda, Nietzschego, Bubera i Sartre'a. Stwierdzono, że wpływ fenomenologii i egzystencjalizmu na terapię Gestalt zaowocował koncepcją człowieka jako bycia-w-świecie oraz zaakcentowaniem przeżytych doświadczeń.
Słowa kluczowe: Egzystencjalizm; Terapia Gestalt; Fenomenologia.

Wpływ egzystencjalizmu i fenomenologii na terapię Gestalt zawsze był kwestią kontrowersyjną, ponieważ jej twórcy nie podjęli wysiłku, aby wyjaśnić jej filozoficzno-epistemologiczne podstawy (Boris, 1992; Loffredo, 1994; Porto, 2007; Tellegen, 1984). W swojej pierwszej książce zatytułowanej “Ego, hunger and Aggression” ("Ego, głód i agresja"), wydanej w 1942 roku, Perls (2002) zademonstrował swój całkowity brak zainteresowania tą kwestią: "...tutaj nie jestem skłonny zajmować się kwestiami filozoficznymi bardziej, niż jest to absolutnie konieczne dla rozwiązania naszych problemów, a już na pewno nie chcę brać udziału w jakiejś czysto werbalnej dyspucie" (s.75). Podobnie w przedmowie do książki "Gestalt Therapy" (1951) autorzy napisali: "...użyliśmy minimum semantyki i terminów filozoficznych" (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951/1997, s.34). Ponadto, S. Ginger i Ginger (1995), pionierzy terapii Gestalt we Francji, twierdzili, że Fritz Perls nie znosił teoretyzowania, lubił natomiast mawiać, że trzeba : "stracić rozum i dojść do

[1] Uniwersytet w Fortalezie, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Laboratório de Psicopatologia e Clínica Humanista Fenomenológica. Av. Washington Soares, 1321, Edson Queiroz, 60811-905, Fortaleza, CE, Brasil. Adres korespondencyjny: G.D.J.B BORIS. E-mail: <geoboris@unifor.br>
[2] Uniwersytet w Fortalezie, Laboratório de Psicopatologia e Clínica Humanista Fenomenológica, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Fortaleza, CE, Brasil.

zmysłów" (s.10). Takie stanowisko może tłumaczyć filozoficzną lukę w oryginalnych tekstach napisanych przez Fredericka Perlsa i jego współpracowników w trakcie rozwoju terapii Gestalt; priorytetem była praktyka kliniczna.

W wydanej pośmiertnie w 1973 roku książce "The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy" Friederich Salomon Perls (1893-1970) uznał terapię Gestalt za jeden z trzech rodzajów psychoterapii egzystencjalnych, obok logoterapii Viktora Emila Frankla (1905-1997) i analizy egzystencjalnej (Daseinsanalysis) Ludwiga Binswangera (1881-1966). Krytykował on jednak innych egzystencjalistów, których idee opierały się na zewnętrznych pojęciach, ponieważ, jego zdaniem, "egzystencjalizm chce pozbyć się pojęć i pracować bezpośrednio ze świadomością jako pryncypium, opierając się na fenomenologii" (Perls 1973/1981, s.33). Odnosząc się do fenomenologii, Perls nie koncentrował się na niej jako na filozoficznej osi terapii Gestalt, zdawał się natomiast podkreślać jej metodologiczne rozumienie, odsuwając na bok teorie i koncepcje, i skupiając się na rzeczach takich jakimi one są, co postulował Husserl (1900-1901/1980).

Według Perlsa (1977a) "ważne jest, aby podkreślić, że terapia Gestalt jest pierwszą filozofią egzystencjalną, która opiera się na samej sobie" (s.33).

Twierdzenie to świadczy nie tylko o silnym antyintelektualnym krytycyzmie Perlsa (Ginger i Ginger, 1995) i jego lekceważeniu filozoficznych podstaw terapii Gestalt (Boris, 1992; Loffredo, 1994; Porto, 2007; Tellegen, 1984), ale również o wpływie amerykańskiego pragmatyzmu, stale obecnego w jego sposobie myślenia (Boris, 1992).

Chociaż twórcy terapii Gestalt nie sprecyzowali jej filozoficznych i epistemologicznych podstaw, na podstawie studiów szeroko prowadzonych przez badaczy brazylijskich można wnioskować o możliwym wpływie fenomenologii i egzystencjalizmu na rozwój terapii Gestalt.

Według Loffredo (1994) podejście fenomenologiczno-egzystencjalne odzwierciedla różnorodne wpływy, jakie oddziaływały na Perlsa i jego współpracowników podczas rozwoju terapii Gestalt. Wśród tych wpływów znajdują się koncepcje psychoanalityczne Freuda i postfreudowskie, psychologia Gestalt, teoria organizmiczna Goldsteina, holizm Smutsa, filozofia Wschodu oraz przemyślenia Friedlaendera, Landauera i Goodmana.

W związku z tymi kontrowersyjnymi kwestiami, celem niniejszego opracowania jest omówienie możliwych wpływów fenomenologii i egzystencjalizmu na terapię Gestalt. W tym celu dokonano przeglądu literatury dotyczącej terapii Gestalt, klasycznych badań prowadzonych przez Perlsa oraz innych opracowań odnoszących się do epistemologicznych podstaw terapii Gestalt.

Możliwy wpływ fenomenologii na terapię Gestalt

Zidentyfikowano niektóre możliwe fenomenologiczne wpływy na terapię Gestalt oparte na różnych podejściach:

Wpływ Goldsteina, Laury Perls i Goodmana

Około 1926 roku Perls (1969/1979) zapoznał się po raz pierwszy z psychologią Gestalt za sprawą Laury Perls, która była uczennicą Wertheimera; poznał także teorię organizmiczną Kurta Goldsteina, z którym pracował jako asystent w Instytucie Goldsteina dla Żołnierzy z Uszkodzeniami Mózgu. W tym czasie Goldstein badał behawioralne konsekwencje urazów mózgu w oparciu o podstawowe koncepcje psychologii Gestalt według Wertheimera, Köhlera i Koffki, którzy z kolei prowadzili swoje badania w oparciu o prace Husserla (1900-1901/1980) i Carla Stumpfa (1848-1936), mentora Husserla, który przyjął bardziej

funkcjonalną koncepcję fenomenologii (Abbagnano, 2007; Castro & Gomes, 2015).
Goldstein zaproponował koncepcję organizmu rozumianego jako całość, zrywając z tradycyjnym przekonaniem, że przedmiotem badań są wyizolowane organy (Boris, 1992; Helou, 2015; Loffredo, 1994; Tellegen, 1984). Później jednakże Husserl sam zanegował naturalizm tej metody.

W swojej autobiografii (Perls, 1979) Fritz potwierdził, że miał niewielką wiedzę na temat psychologii Gestalt, przyznając się do większego zainteresowania koncepcją figura-tło oraz ideą niedokończonej sytuacji, które rozwinął w swojej psychoterapii Gestalt.

Chociaż Perls pozostawał pod wpływem swojej żony Laury Perls i Goldsteina, którzy byli zwolennikami psychologii Gestalt, to Paul Goodman, uczeń Laury Perls i jeden ze współautorów książki "Gestalt Therapy" (Perls i in., 1951/1997), która przez wielu uważana jest za główne dzieło, do którego odwołujemy się mówiąc o Gestalcie, odegrał fundamentalną rolę w "fenomenologicznej reorientacji terapii Gestalt Perlsa, ponieważ pracował razem z Fritzem nad rozwojem fenomenologii świadomości" (M. Müller-Granzotto & Müller-Granzotto, 2007a, s.26).

Analizując fenomenologiczne podejście terapii Gestalt, M. Müller-Granzotto i Müller-Granzotto są zdania, że fenomenologia opisana w "Terapii Gestalt", dziele Perlsa i wsp. (1951/1997), nie jest podobna do tej, którą można znaleźć w pracach Husserla (1900-1901/1980), ponieważ praca terapeutów Gestalt jest przesiąknięta wpływem Goldsteinowskich idei organizmicznej samoregulacji:

> Przypadki kliniczne i koncepcje Goldsteina dają Perlsowi, Hefferline'owi i Goodmanowi, a także Merleau-Ponty'emu, niemal w tym samym czasie, podstawę do zrozumienia przed-obiektywnego znaczenia, które jest zmienione lub zniekształcone u pacjentów i o którym milczą modele, do których można się odwołać w naukach przyrodniczych i filozoficznym subiektywizmie (M. Müller-Granzotto & Müller-Granzotto, 2007a, s.19).

Innymi słowy, fenomenologia wywnioskowana z terapii Gestalt nie jest już ejdetyczną fenomenologią transcendentalnego poszukiwania istoty rzeczy z pierwszych prac Husserla (1900-1901/1980), ale raczej fenomenologią, która w oparciu o koncepcję organizmu/środowiska Kurta Goldsteina jest podobna do cielesnej fenomenologii Merleau-Ponty'ego (1945; 1960; 1964/1984): "zamiast być rygorystyczną nauką, fenomenologia stała się, według Perlsa, Hefferline'a i Goodmana, opisem radykalnej nieredukowalności doświadczenia współistnienia" (M. Müller-Granzotto & Müller-Granzotto, 2007a, s.162).

Epistemologiczny wpływ fenomenologii na terapię Gestalt

Według Borisa (1992) oraz M. Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007a) wpływ fenomenologii na terapię Gestalt zawdzięczamy głównie trzem autorom: Brentano, Husserlowi i Merleau-Ponty'emu.
Brentano (1838-1917), mentor Husserla (1900-1901/1980), uważany za prekursora fenomenologii, wywarł ogromny wpływ na metodę Husserla. W przeciwieństwie do empiryzmu brytyjskiego, empiryzm proponowany przez Brentano opierał się na obserwacji poszczególnych faktów i abstrahowaniu, generalizując to, co w nich wspólne, gdyż jego psychologia aktu skupia się na pojedynczym przypadku i poszukuje jego istotnych elementów (tzn. tego, bez czego nie może istnieć), uzyskując istotę fenomenu. Według Borisa (1992) filozofia Brentano obecna jest również w terapii Gestalt - "zachowujemy to, co istotne, mając przed sobą osobę, a nie jej klasyfikację, wynikającą z generalizacji" (s.36) – w odniesieniu do tradycyjnych kategorii psychiatrycznych.

Innym ważnym wkładem idei Brentano (1874/1973) do terapii Gestalt było położenie nacisku na zrozumienie fenomenów psychicznych. Według Borisa (1992), "można to dostrzec w terapii Gestalt w dominacji 'jak' nad 'dlaczego'" (s.36), przy skupieniu się raczej na doświadczeniach, jakie mieli pacjenci, niż na tym, co te doświadczenia powodowało.
Koncepcja intencjonalności fenomenów psychicznych jest z pewnością najważniejszym wkładem myśli Brentano do fenomenologii Husserla (1900-1901/1980), a później do terapii Gestalt:

"zadanie psychologii opisowej staje się charakterystyką procesów intencjonalnych ukrytych w naszych aktach intuicyjnych, które są obecne jako przedmiotowa (oryg: 'objective') orientacja naszych aktów intencjonalnych" (M. Müller-Granzotto & Müller-Granzotto, 2007a, s.43).

W myśl zasady intencjonalności świadomość jest zawsze świadomością czegoś, tzn. świadomość jest w specyficzny sposób skierowana ku swemu przedmiotowi . Oznacza to, że świadomość i przedmiot są ze sobą zawsze skorelowane, a zatem nie istnieją niezależnie od takiej współ-oryginalnej korelacji, jaką stanowi pojęcie doświadczenia intencjonalnego.

Z drugiej strony, Husserl (1900-1901/1980) krytykował skupienie się wyłącznie na tym co obiektywne i na idei jednolitości prawdy obecne w pozytywizmie, dominującej filozofii jego czasów. Według Paisana (1992), krytyka Husserla odnośnie psychologii początku XX wieku nie dotyczyła psychologii jako nauki, ale raczej jej filozoficznych pretensji dotyczących Teorii Wiedzy. Husserl argumentował, że życie psychiczne jawi się jako bezpośrednio dane; możemy mieć dostęp do niego jedynie poprzez opis, który jest punktem wyjścia metody fenomenologicznej (Dartigues, 1992; Feijoo, 2011; Oliveira, 2008a, 2008b; Zilles, 2007).

Biorąc pod uwagę nierozdzielność podmiotu i przedmiotu, które są połączone intencjonalnością, Husserl zaproponował redukcję fenomenologiczną - lub épochè - jako technikę metodologiczną, aby "wziąć w nawias" rzeczywistość zdroworozsądkową. Innymi słowy, épochè miało na celu absolutną wolność od apriorycznych założeń, presupozycji czy "prekoncepcji" (uprzedzeń). Według Yontefa (1998), w terapii Gestalt, "postawa fenomenologiczna polega na rozpoznaniu i wzięciu w nawias (lub odłożeniu na bok) tendencyjnych przekonań (z góry przyjętych idei) na temat tego, co jest ważne" (s.218).
Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007a) przeprowadzili analogię pomiędzy fenomenologiczną ideą intencjonalności a gestaltowskim pojęciem świadomości. Autorzy ci dodali, że Perls i in. (1951/1997) stwierdzili, że "świadomość charakteryzuje się kontaktem, doznawaniem (odczuwaniem/percepcją), pobudzeniem i formowaniem gestaltów. Jej adekwatne funkcjonowanie jest domeną prawidłowej psychologii; wszelkie zakłócenia spowodowane są psychopatologią" (s.33). Opierając się na tym, Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007a) uważają, że taka definicja, pomimo większej zgodności z teorią Goldsteina, powtarza Husserlowską definicję intencjonalności (Husserl, 1900-1901/1980).
Obie koncepcje charakteryzuje jednak proces doświadczania przepływu danych materialnych ('experiencing a flow of material data'), tak więc ujęcie świadomości jako systemu intencjonalnego w modelu fenomenologicznym pozwoliło Perlsowi i in. (1951/1997) na modyfikację rozumienia organizmicznej intencjonalności Goldsteina i pojmowanie jej szerzej niż w sposób wyłącznie materialny, jak pierwotnie proponował; fenomenologia dodała zatem właściwość czasowości do pojęcia organizmu materialnie wpisanego w swoje środowisko. W oparciu o tę koncepcję świadomości "analogicznej" do intencjonalności transcendentalnej, w terapii Gestalt granica kontaktu zaczęła być postrzegana jako zdarzenie czasowe, ponieważ "każdy akt kontaktu jest całością świadomości, reakcji motorycznej i odczuwania, współpracą systemów sensorycznych, mięśniowych i wegetatywnych, a kontakt następuje na powierzchni-granicy w polu organizm/środowisko" (s. 68).

Merleau-Ponty (1945; 1960; 1964/1984; 1966), francuski filozof, zrewidował podejście fenomenologiczne Husserla (1900-1901/1980), przywracając istotę istnieniu ('putting essence back into existence'). Cała jego praca opierała się w szczególności na ostatnim dziele Husserla (1936/2012), "Kryzys nauk europejskich i fenomenologia transcendentalna", w której niemiecki filozof w pełni sformułował pojęcie Lebenswelt, czyli świata przeżywanego, które stało się przewodnim wątkiem myśli Merleau-Ponty'ego (Bidney, 1989; Moreira, 2007, 2009). Według Merleau-Ponty'ego, fenomenologia Husserla nigdy nie porzuciła redukcji czy idealizmu, które kierowały jego myśleniem (Zahavi, 2002). Coelho Junior i Carmo (1991) podkreślają, że mimo podjęcia na nowo myśli Husserla, Merleau-Ponty nie uważał się za jego kontynuatora, ponieważ wyszedłszy od uznania idealistycznego stanowiska Husserla, zamierzał je poddać krytyce.

Pomimo przedwczesnej śmierci Merleau-Ponty'ego w 1961 roku, jego filozofia wniosła propozycję przekroczenia dualizmu charakterystycznego dla zachodniego myślenia poprzez podjęcie rozważań o niejednoznaczności, biorąc pod uwagę stałą cykliczną dialektykę, która nigdy się nie zamyka. Było to myślenie wybitnie krytyczne, podkreślające wzajemne konstytuowanie się człowieka i świata. Według Merleau-Ponty ‘ego rzeczywistość jest nieprzejrzysta, nie ma prawd absolutnych, świat ma wiele konturów. Posługując się przykładem obrazów Cézanne'a, impresjonistycznego malarza XX wieku, wyjaśniał, że kiedy postrzegamy świat, to postrzegamy go z perspektywy, która zależy od układu elementów obecnych w naszej relacji ze światem. Merleau-Ponty uważał, że kontury są jedynie ograniczeniem, które pozwala nam widzieć coś wyraźnie i z pewnej perspektywy, a poprzez skupienie się na znaczeniu Lebenswelt (świata przeżywanego) przezwyciężona zostaje dychotomia między światem naturalnym a światem kulturowym. Według Merleau-Ponty'ego (1945)

> Świat nie jest obiektem który władny jestem konstytuować; jest on naturalnym środowiskiem i polem wszystkich moich myśli i wszystkich moich wyraźnych spostrzeżeń. Prawda nie "zamieszkuje" jedynie "człowieka wewnętrznego", albo raczej nie ma człowieka wewnętrznego; człowiek jest w świecie i to w świecie poznaje siebie (s.6).

We wszystkich pracach Merleau-Ponty'ego (1945; 1960; 1964/1984; 1966), koncepcja intersubiektywności, która zakłada intencjonalność została przekształcona poprzez jego własną koncepcję intercielesności. W późniejszych pismach idea ta znalazła swą kulminację w pojęciu "ciała" ("flesh"). Według Merleau-Ponty'ego (1964/1984),

> Ciało nie jest materią, nie jest umysłem, nie jest substancją. Aby je określić, potrzebowalibyśmy starożytnego terminu 'żywioł' (ang. ‘element’) w takim sensie, w jakim używano go mówiąc o wodzie, powietrzu, ziemi i ogniu, to znaczy w sensie rzeczy ogólnej, znajdującej się w połowie drogi między przestrzenno-czasowym indywiduum a ideą, czymś w rodzaju wcielonej zasady. (...) Ciało jest w tym sensie 'żywiołem' bytu (s. 136).

Tak więc ciało jest byciem tu i teraz, wszędzie i na zawsze, indywidualnym i uniwersalnym, zawierającym krzyżowanie się tego, co widzące i tego, co widzialne, tego, co dotykające i tego, co namacalne, utrzymującym tę odwracalność zawsze bliską (ang. imminent - także: "nadciągającą") i nigdy nie urzeczywistnioną (Moreira, 2007)".

Chociaż Boris (1992) oraz M. Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007a), pośród innych terapeutów Gestalt, uważają myśl Merleau-Ponty'ego (1945; 1960; 1964/1984; 1966) za możliwą epistemologiczną podstawę terapii Gestalt, należy pamiętać, że ani Perls, ani żaden z założycieli terapii Gestalt nie czytał prac Merleau-Ponty'ego, które w rzeczywistości

były współczesne terapii Gestalt. M. Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007a) oraz Alvim (2011) zidentyfikowali podobieństwa między myślą Perlsa i in. (1951/1997) a fenomenologią Merleau-Ponty'ego (1945; 1960; 1964/1984), rozumiejąc, że zarówno terapia Gestalt, jak i filozofia francuskiego myśliciela opierają się na opisie tego, co dane w doświadczaniu, przeżywane i podtrzymywane w świecie życia.

Definicja pojęcia granicy kontaktu zbliża koncepcje Perlsa i wsp. (1951/1997) do koncepcji filozofii niejednoznaczności Merleau-Ponty'ego (1945; 1960; 1964/1984; 1966), wskazując, że jest to miejsce gdzie pojawiają się kontakt i świadomość. Dlatego nie może być ona wyrażona jako granica pomiędzy, ale raczej jako coś będącego zarazem w organizmie i w środowisku jako całości, ponieważ "definicja zwierzęcia implikuje jego środowisko: nie ma sensu definiować kogoś, kto oddycha bez powietrza, kogoś, kto chodzi bez grawitacji i ziemi..." (Perls i in., 1951/1997, s.69). Rozumiemy, że według Perlsa granica kontaktu jest dwustronna, ponieważ organizm i środowisko są wzajemnie konstytuowane w doświadczeniu kontaktu. W związku z tym następuje ostateczne zerwanie dychotomii umysł-ciało, podmiot-przedmiot, wewnętrzne-zewnętrzne oraz organizm-środowisko.

Już od czasu publikacji "Ego, Hunger and Aggression" Perls (1942/2002) rozumiał pole organizm-środowisko w oparciu o „historyczność” ('historicity') osób w nim uczestniczących. Według Tellegena (1984), "pojęcie kontaktu, rozumianego jako fundamentalna podstawa relacyjna wynikająca z naszego doświadczenia ja-inny, przedmiot-przedmiot, wewnętrzny-zewnętrzny, jest fenomenologiczną podstawą podejścia Gestalt i stanowi rdzeń jego metodologii" (s.50).

Wpływ metodologii fenomenologicznej na terapię Gestalt

M. Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007a) nie zgadzają się co do czysto technicznego zastosowania metody fenomenologicznej, wskazując na fakt, że treść i technika nie mogą być badane oddzielnie w fenomenologii. Są jednak wśród terapeutów Gestalt tacy, którzy uznają przede wszystkim metodologiczny wkład fenomenologii do terapii Gestalt. Według Yontefa (1998), "terapia Gestalt wykorzystuje fenomenologię w sposób raczej techniczny: Terapia Gestalt stworzyła terapię opartą na operacyjnej metodologii egzystencjalnej" (s.218).

W tym samym duchu, S. Ginger i Ginger (1995) zwrócili uwagę, że na fenomenologiczny aspekt terapii Gestalt szczególnie wskazują jej następujące cechy: opisywanie jest ważniejsze niż wyjaśnianie - to znaczy, ‘jak’ przeważa nad ‘ponieważ’; bezpośrednie doświadczenie jest istotne, takie jakie jest postrzegane lub cieleśnie odczuwane - nawet jeśli jest wyobrażone - jak również istotny jest proces, który zachodzi tu i teraz; oraz znaczenie uzyskania świadomości ciała i czasu jako unikalne doświadczenie każdej osoby, które nie może być na wstępie poddane teoretyzowaniu.

Loffredo (1994) dokonał syntezy głównych cech metody fenomenologicznej wskazując, że terapia Gestalt przejęła te cechy z psychologii Gestalt. Autor ten uważa, że jest to zasadniczy fenomenologiczny wpływ na terapię Gestalt. Jako główne cechy tej metody wymienia: poleganie na bezpośrednim doświadczeniu tu i teraz, z ujętymi w nawias uprzedzeniami; poszukiwanie wglądu w wewnętrzną strukturę wyodrębnionej całości; skupienie się na systematycznym eksperymentowaniu w celu uzyskania opisu zgodnego ze strukturą badanych zjawisk; poszukiwanie wglądu w sam proces świadomości; oraz zanurzenie w "postawie fenomenologicznej", która zakłada, że świadomość jest zawsze świadomością czegoś, tworzącą warunki istnienia świata i nadającą mu znaczenie.

Tellegen (1984) również podkreślił wpływ dziedzictwa metodologii fenomenologicznej na terapię Gestalt, uznając, że podejście fenomenologiczne, które charakteryzuje się uważnością, skupieniem i bezpośredniością, pozwala uchwycić fenomen doświadczenia w

jego nieredukowalnej jedności i zapobiega technicyzmom uważanym przez samego Perlsa za „sztuczki” (s.41). Stwierdzenie Tellegena jest ważne, aby pokazać, że dziedzictwo metodologii fenomenologicznej w terapii Gestalt jest czymś więcej niż zwykłą techniką; jest to pewna postawa epistemologiczna. Rzeczywiście, sam Perls (1969/1977) w swojej książce "Gestalt Therapy Verbatim" zwrócił uwagę na błędne przekonania niektórych terapeutów Gestalt na temat stosowania technik:

> Jednym z zarzutów, jakie mam wobec każdego, kto nazywa siebie terapeutą Gestalt, jest to, że używa on techniki. Technika jest sztuczką. Sztuczka powinna być używana tylko w skrajnym przypadku. Mamy wystarczająco dużo ludzi kręcących się i kolekcjonujących sztuczki, więcej sztuczek i nadużywających ich. (...) Ale smutne jest to, że takie "podkręcanie" (ang. 'jazzing-up') częściej staje się niebezpiecznym zajęciem zastępczym, kolejną fałszywą terapią, która uniemożliwia rozwój. (...) W terapii Gestalt pracujemy dla czegoś innego. Jesteśmy tu po to, by wspierać proces wzrostu i rozwijać potencjał człowieka (s.14).

Na ten temat wypowiadają się również M. Müller-Granzotto i Müller-Granzotto (2007b), którzy twierdzą, że w terapii Gestalt fenomenologia jest raczej postawą lub koncentracją na tym, co jawi się samo, niż metodologią interwencji.

Wpływy egzystencjalizmu na terapię Gestalt

W przeciwieństwie do wpływów fenomenologii, które nie zawsze są wyraźne w pracach na temat terapii Gestalt, wpływ egzystencjalizmu jest bardziej oczywisty.
Perls (1977b), w artykule zatytułowanym "Gestalt Therapy and Human Potentialities", opublikowanym w książce pod redakcją Johna O. Stevensa, mówi, że "Terapia Gestalt jest jedną z humanistycznych, buntowniczych i egzystencjalnych sił psychologii, która stara się powstrzymać lawinę samounicestwiających, autodestrukcyjnych sił obecnych pośród niektórych członków społeczeństwa. Jest to ‘egzystencjalne’ w szerokim sensie" (s.19). Możliwe jest wskazanie wpływu wielkich egzystencjalistów i omówienie, w jaki sposób ich idee są wykorzystywane w terapii Gestalt (Boris, 1992).

Kierkegaard (1813-1855), uważany za "ojca egzystencjalizmu", był filozofem chrześcijańskim, który rozwinął swoje idee w oparciu o indywidualną egzystencję. Penha (1982) argumentuje, że dla Kierkegaarda, konkretny i pojedynczy człowiek i jego podmiotowość, jest centralną kategorią egzystencji, ponieważ tylko on jest świadomy swojej wyjątkowości. Egzystencjalizm Kierkegaarda charakteryzował się wyraźnym indywidualizmem, podkreślał podmiotowość i osobową egzystencję.
Silny akcent kładziony na podmiotowość i indywidualizm widoczny jest w niektórych aspektach terapii Gestalt Fritza Perlsa, zwłaszcza w jego Modlitwie Gestalt:

> Ja robię swoje, a ty robisz swoje.
> Nie jestem na tym świecie, aby spełniać twoje oczekiwania,
> a ty nie jesteś na tym świecie, aby spełniać moje oczekiwania.
> Ty jesteś sobą, a ja jestem sobą,
> i jeśli przypadkiem się odnajdziemy,
> to pięknie,
> a jeśli nie, to nic na to nie poradzimy
> (Perls, 1969/1977, s.17).

Nietzsche (1844-1900), "ojciec" egzystencjalizmu i materializmu, znany jest również ze swoich idei "Nadczłowieka" (przekraczania siebie), "woli mocy" (pełni życia) i „tragizmu” walki pomiędzy aspektami "dionizyjskimi" - od Dionizosa, boga muzyki, upojenia i przezwyciężania ograniczeń - a aspektami "apollińskimi" - od Apollina, boga piękna, rzeźby,

harmonii, ładu, miary i rozumu. Według Borisa (1992), "aspekty te można dostrzec w terapii Gestalt w wierze w ludzką zdolność do przekraczania swoich ograniczeń oraz w zdolność do wyrażania w pełni w grupach doświadczeniowych zarówno tego, co chaotyczne jak i tego, co uporządkowane - (s.38)".
Według Fonseca (2007), perspektywa egzystencjalna w terapii Gestalt może być rozumiana, zgodnie z perspektywą przyjętą przez Nietzschego, jako specyficznie aktywna i afirmatywna siła.
We wspomnianym wyżej artykule „Gestalt Therapy and Human Potentialities", Perls (1977b) wyraźnie odniósł się do potencjału ludzkiego inspirując się koncepcją "nadczłowieka" Nietzschego:
"tym, co redukuje potencjał ludzki jest zarówno pogrążone w chaosie społeczeństwo, jak i konflikt wewnętrzny" (s.24).
Pomimo że związek między myślą Perlsa i Nietzschego nie jest oczywisty, w odniesieniu do tego, co Perls nazwał "potencjałem ludzkim" jego twierdzenia mają wyraźny aspekt egzystencjalny, ponieważ rozpatrywał on istoty ludzkie w ich kontekście życiowym i historycznym.

Buber (1878-1965) rozwinął dialogiczną filozofię integrującą życie i refleksję promującą tworzenie ludzkich wspólnot opartych na dwóch podstawowych postawach wobec świata lub wymiarów ludzkiej egzystencji: pierwsza z nich, postawa Ja-Ty, charakteryzująca się zaangażowaniem, wzajemnością, bezpośredniością, obecnością i odpowiedzialnością, jest silnie akcentowana w terapii Gestalt, natomiast druga, postawa Ja-To, charakteryzująca się oddzieleniem lub zdystansowaniem i niezbędna do działalności teoretyczno-naukowej, jest pomijana lub wręcz odrzucana w terapii Gestalt (Borys, 1992).

W książce "Awareness, Dialogue, and Process" Yontef (1998) stwierdził, że "fenomenologiczna praca TG dokonuje się poprzez relację opartą na egzystencjalnym modelu Ja i Ty, Tu i Teraz Martina Bubera" (s.221). Dialogiczność obejmuje relację i postawę podążania ku drugiemu w poszukiwaniu całości ludzkiego istnienia.

Amerykański psycholog Hycner (1995) rozwinął psychoterapię dialogiczną w oparciu o dialogiczne koncepcje Bubera (1923/1979; 1923/1982). Celem było ustanowienie "spotkania pomiędzy" dwoma biegunowościami Ja-Ty i Ja-To w procesie psychoterapeutycznym i poszukiwanie wzajemności kontaktu, umożliwiającej proces zdrowienia.

Terapeuci Gestalt powinni przyjąć postawę relacyjną, ponieważ ludzka egzystencja jest interaktywna: "W terapii Gestalt model dialogiczny ma aspekt relacyjny, wspierany przez perspektywę osiągnięcia, poprzez relację terapeutyczną, urzeczywistnienia pełni swojego istnienia" (Amorim, 2007, s.70).
To jest relacja, która "uzdrawia", zdaniem Aguiar (2005) wyrażonym w jej książce "Gestalt-Terapia com crianças: teoria e prática" ("Terapia Gestalt z dziećmi: teoria i praktyka").

Za dialogiczną koncepcją terapii Gestalt (Freitas, Stroiek, & Botin, 2010) opowiada się również Loffredo (1994), który, choć przyznaje, że buberowskich założeń egzystencjalizmu dialogicznego (1923/1979; 1923/1982) nie można odnaleźć w klasycznej literaturze dotyczącej terapii Gestalt, to jednak uważa, że "terapia Gestalt charakteryzuje się dialogicznym podejściem lub dialogiczną postawą, w której ostateczny fundament egzystencji jest relacyjny i dlatego skupia się na domenie lub przestrzeni 'pomiędzy'" (Loffredo, 1994, s.80).

Sartre (1905-1980) to wielka i kontrowersyjna postać związana z egzystencjalizmem. Dzięki jego twórczości i stylowi życia, które dzielił z Simone de Beauvoir, swoją życiową i intelektualną partnerką, francuski egzystencjalizm stał się jednym z wielkich nurtów

filozoficznych w latach 1940-1970, w okresie powojennym, kiedy świat był zniszczony i marzył o wolności.

Filozof ten uważał, że to sam człowiek, w „sytuacyjnej” wolności, określa swoją egzystencję. Ta myśl doprowadziła go do rozwinięcia filozofii konkretnego człowieka, rozumianego jako projekt zawsze obecny w równie konkretnej rzeczywistości: "pragniemy wolności dla samej wolności, w i poprzez konkretne okoliczności. A chcąc w ten sposób wolności, odkrywamy, że zależy ona całkowicie od wolności innych i że wolność innych zależy od naszej własnej)" (Sartre, 1946/1984, s. 19).

Egzystencjalizm można zatem rozumieć jako filozofię, która zakłada konkretne zaangażowanie w rzeczywistość, tu i teraz, w teraźniejszości, oferując jednocześnie podstawy dla metodycznej refleksji, która pozwala na fenomenologiczną analizę egzystencji.

W terapii Gestalt, 'teraz' przeżywane przez osobę często wskazuje, jak ta osoba żyje w świecie. Poprzez zrozumienie teraźniejszości i tego, jak się ona odbywa, możliwe jest uzyskanie istotnych wskazówek co do tego, jak dana osoba zachowuje się w świecie oraz domniemanie jej egzystencjalnego projektu.
Według Perlsa (1973/1981),

> Terapia Gestalt jest zatem terapią ‘tu i teraz’, w której podczas sesji prosimy klienta o poświęcenie pełnej uwagi temu, co robi w danej chwili, przez cały czas trwania sesji. Prosimy klienta, aby nie mówił o swoich traumach i problemach z odległej przeszłości i z pamięci, ale aby ponownie przeżył niedokończone sprawy związane z przeszłymi problemami i traumami - tu i teraz (s.76).

Według S. Ginger i Ginger (1995), zasadami syntetyzującymi egzystencjalizm w terapii Gestalt są: prymat konkretnego doświadczenia nad abstrakcyjnymi założeniami; fakt,że wszystko, co dotyczy tego, jak człowiek doświadcza, przyjmuje, prowadzi i ukierunkowuje swoją egzystencję, można uznać za "egzystencjalne"; samo - zrozumienie, służące życiu, egzystowaniu, bez oglądania się na teorie filozoficzne; niepowtarzalność każdej ludzkiej egzystencji, nieredukowalna unikalność indywidualnego, obiektywnego i subiektywnego doświadczenia; oraz pojęcie odpowiedzialności każdej jednostki, która aktywnie uczestniczy w konstruowaniu swojego projektu egzystencjalnego i przypisuje oryginalne znaczenie temu, co się dzieje i otaczającemu ją światu, tworząc, nieuchronnie, każdego dnia swoją względną wolność.

Z drugiej strony, według Loffredo (1994) i Yontefa (1998) terapia Gestalt jest egzystencjalna w dwóch znaczeniach: w znaczeniu ogólnym, podkreślając proces egzystencji każdej osoby w jej życiu, a także w trakcie psychoterapii, nadając ogromną wagę i znaczenie poczuciu odpowiedzialności i wyborowi jednostki w tworzeniu własnej egzystencji, oraz w znaczeniu szczególnej postawy w odniesieniu do koncepcji relacji, opartej na filozoficznym punkcie widzenia egzystencjalizmu dialogicznego.

Wnioski

Fenomenologiczno-egzystencjalne podejście terapii Gestalt zostało zdefiniowane w oparciu o jej teoretyczno-metodologiczną integrację z fenomenologią i egzystencjalizmem. Rozumiemy, że zastosowanie metody fenomenologicznej w terapii Gestalt opiera się na orientacji egzystencjalnej, w której obiektywistyczny nacisk na analizę treści, jak to określono w psychologii Gestalt, zmienia się na podejście skoncentrowane na podmiocie, który ma percepcje i doświadczenia koncentrujące się wokół sposobu, w jaki żyje.

Terapia Gestalt ma podejście egzystencjalne, ponieważ kładzie nacisk na ludzkie aspekty egzystencji klienta i każdego momentu procesu psychoterapeutycznego. Możemy zatem rozumieć terapię Gestalt jako formę psychoterapii egzystencjalnej, pojmującej człowieka jako bycie-w-świecie, istotę z innymi, która jest zawsze w ruchu, zawsze "staje się", dążąc do rozwoju swoich potencjałów i realizacji swojego projektu egzystencji.

Dochodzimy do wniosku, że fenomenologiczne podejście terapii Gestalt jest historycznie powiązane z psychologią Gestalt, która opiera się głównie na fenomenologii Husserlowskiej, gdzie główną metodą jest opis. Innymi słowy, oznacza to uważne i ścisłe skupienie się na intencjonalnych i świadomych przejawach doświadczenia klientów w jego nieredukowalnej jedności, co zapobiega stosowaniu technicyzmów, które Perls uważa za "sztuczki". Ponadto, pogląd Perlsa na ludzką egzystencję - jego nacisk na człowieka w relacji z innymi i na jego sposób bycia-w-świecie - jest silnie obecny wśród filozofów egzystencjalnych.

Współautorzy

G.D.J.B. BORIS wniósł wkład w cały tekst artykułu, szczególnie we fragmenty dotyczące wpływu egzystencjalizmu na terapię Gestalt.
A.K. MELO wniosła wkład w powstanie całego tekstu artykułu, szczególnie we fragmenty dotyczące wpływu fenomenologii na terapię Gestalt.
V. MOREIRA wniosła swój wkład w powstanie całego tekstu artykułu, szczególnie we fragmenty dotyczące fenomenologii Merleau-Ponty'ego.

Bibliografia

Abbagnano, N. (2007). Dicionário de filosofia. São Paulo: Martins Fontes.
Aguiar, L. (2005). Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática. Campinas: Livro Pleno.
Alvim, M. B. (2011). A ontologia da carne em Merleau-Ponty e a situação clínica na Gestalt-terapia: entrelaçamentos. Revista da Abordagem Gestáltica, 17(2), 143-151.
Amorim, T. (2007). Dialógico. In D'Acri, G., Lima, P., & Orgler, S. (Orgs.), Dicionário de Gestalt-terapia: "gestaltês" (pp.68-70). São Paulo: Summus.
Bidney, D. (1989). Phenomenological method and the anthropological science of the cultural-life. In M. Natanson. Phenomenology and the social sciences (pp.109-142). Evanston: Northwestern University Press.
Boris, G. D. J. B. (1992). Gestalt-terapia e filosofia: onde e como nos perdemos? Como nos (re)encontraremos? Revista Humanidades, 7(1), 34-39
Brentano, F. (1973). Psychology from an empirical standpoint. London: International Library of Philosophy. (Original work published 1874).
Buber, M. (1979). Eu e tu (2a ed.). São Paulo: Cortez & Moraes. (Originalmente publicado em 1923).
Buber, M. (1982). Do diálogo e do dialógico. São Paulo: Perspectiva (Originalmente publicado em 1923).
Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2015). Fenomenologia e Psicologia experimental no início do século XX. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 31(3), 403-410. https://doi.org/10.1590/0102-37722015032125403410
Coelho Junior, N., & Carmo, P. S. (1991). Merleau-Ponty: filosofia como corpo e existência. São Paulo: Escuta. Dartigues, A. (1992). O que é fenomenologia (3a ed.). São Paulo: Moraes.
Feijoo, A. M. L. C. (2011). A crise da subjetividade e o despontar das psicologias fenomenológicas. Psicologia em Estudo, 16(3), 409-417.

Figueiredo, L. C. (1991). Matrizes do pensamento psicológico. Rio de Janeiro: Vozes.
Fonseca, A. H. L. (2007). O perfeito, performação e performance estética, fenomenológico existencial, hermenêutica, experimental. Estética fenomenológico existencial hermenêutica experimental, performática, per(form)ativa, em Gestalt terapia e em psicologia e psicoterapia fenomenológico existencial. Revista IGT na Rede, 4(7), 208-221.
Freitas, J. L., Stroiek, N. N., & Botin, D. (2010). Gestaltterapia e o diálogo psicológico no hospital: uma reflexão. Revista da Abordagem Gestáltica, 16(2), 141-147.
Ginger, S., & Ginger, A. (1995). Gestalt: uma terapia do contato. São Paulo: Summus.
Gonçalves, R., Garcia, F., Dantas, J., & Ewald, A. (2008). Merleau-Ponty, Sartre e Heidegger: três concepções de fenomenologia, três grandes filósofos. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 8(2), 396-346.
Helou, F. (2015). Frederick Perls, vida e obra: em busca da Gestalt-terapia. São Paulo: Summus.
Holanda, A. (2007). Método fenomenológico. In D'Acri, G., Lima, P., & Orgler, S. (Orgs.), Dicionário de Gestaltterapia: "gestaltês" (pp.150-153). São Paulo: Summus.
Husserl, E. (1980). Investigações lógicas: sexta investigação. Elementos de uma elucidação fenomenológica do conhecimento (2a ed.). São Paulo: Abril Cultural (Coleção Os Pensadores). (Originalmente publicado em 1900-1901).
Husserl, E. (2012). A crise das ciências européias e a fenomenologia transcendental: uma introdução à filosofia fenomenológica. Rio de Janeiro: Forense Universitária. (Originalmente publicado em 1936).
Hycner, R. (1995). De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica. São Paulo: Summus.
Kierkegaard, S. A. (1979). Diário de um sedutor. Temor e tremor. O desespero humano (doença até a morte). São Paulo: Abril Cultural (Coleção Os Pensadores). (Originalmente publicado em 1843/1849).
Loffredo, A. M. (1994). A cara e o rosto: ensaio sobre Gestalt terapia. São Paulo: Escuta.
Merleau-Ponty, M. (1945). Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes.
Merleau-Ponty, M. (1960). Signes. Paris: Gallimard.
Merleau-Ponty, M. (1966). Sens et non-sens. Paris: Gallimard.
Merleau-Ponty, M. (1984). O visível e o invisível. São Paulo: Perspectiva. (Originalmente publicado em 1964).
Moreira, V. (2007). De Carl Rogers a Merleau-Ponty: a pessoa mundana em psicoterapia. São Paulo: Annablume.
Moreira, V. (2009). Clínica humanista-fenomenológica: estudos em psicoterapia e psicopatologia crítica. São Paulo: Annablume.
Müller-Granzotto, M., & Müller-Granzotto, R. (2007a). Fenomenologia e Gestalt-terapia. São Paulo: Summus.
Müller-Granzotto, M., & Müller-Granzotto, R. (2007b). Fenomenologia. In G. D'Acri, P. Lima, & S. Orgler (Orgs.), Dicionário de Gestalt-terapia: "gestaltês" (pp.110-112). São Paulo: Summus.
Oliveira, N. F. (2008a). Husserl, Heidegger, and the task of phenomenology of justice. Veritas, 53(1), 123-144.
Oliveira, N. F. (2008b). Clássicos da filosofia (pp.231-253). Rio de Janeiro: Editora PUC-Rio.
Paisana, J. (1992). Fenomenologia e hermenêutica: a relação entre as filosofias de Husserl e Heidegger. Lisboa: Presença.
Penha, J. (1982). O que é existencialismo. São Paulo: Brasiliense.
Perls, F. (1977a). Gestalt-terapia explicada. São Paulo: Summus.
Perls, F. (1977b). Gestalt-terapia e potencialidades humanas. In S. John. Isto é gestalt (pp.19-28). São Paulo: Summus.
Perls, F. (1979). Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo. São Paulo: Summus (Originalmente publicado em 1969).
Perls, F. (1981). A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia. Rio de Janeiro: Zahar. (Originalmente publicado em 1973).
Perls, F. (2002). Ego fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud. São Paulo: Summus.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). Gestaltterapia. São Paulo: Summus.
Porto, P. (2007). Existencialismo. In G. D'Acri, P. Lima, & S. Orgler (Orgs.), Dicionário de Gestalt-terapia: "gestaltês" (pp.94-96). São Paulo: Summus.
Ribeiro, J. -P. (1985). Gestalt-terapia: refazendo um caminho. São Paulo: Summus.
Sartre, J. -P. (1984). O existencialismo é um humanismo. São Paulo: Abril Cultural (Coleção Os Pensadores). (Originalmente publicado em 1946).
Sartre, J.-P. (1984). Questão de método. São Paulo: Abril Cultural (Coleção Os Pensadores). (Originalmente publicado em 1964).
Schneider, D. (2005). Dialogando com o existencialismo. Psicologia Brasil, 3, 19-26.
Tatossian, A. (2006). Fenomenologia das psicoses. São Paulo: Escuta. (Originalmente original publicado em 1979).
Tellegen, T. (1984). Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica. São Paulo: Summus.
Yontef, G. (1998). Processo, diálogo e awareness. São Paulo: Summus.
Zahavi, D. (2002). Merleau-Ponty on Husserl: A reappraisal. In T. Toadvine & L. Erbree (Eds.), Merleau-Ponty's reading of Husserl (pp.3-29). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
Zilles, U. (2007). Fenomenologia e teoria do conhecimento em Husserl. Revista da Abordagem Gestáltica, 13(2), 216-222.