WZIĄĆ ŚWIAT W NAWIAS, WŁAŚNIE TERAZ, Z UFNOŚCIĄ -WPŁYWY KIERUNKU FENOMENOLOGICZNEGO NA PSYCHOTERAPIĘ GESTALT - IDEA I ZASTOSOWANIE, IMPRESJE WŁASNE

Joanna Dopierała

Artykuł ten jest zbiorem moich impresji, przemyśleń, osobistych i subiektywnych doświadczeń w temacie fenomenologii i jej zastosowania w psychoterapii Gestalt. Jeśli ten artykuł, bądź jego fragment, zostanie zrozumiany jako oczywistość, znaczy, że idee husserlowskie właśnie się wcielają. *Jeśli nie, to trudno,* jak mawiał Fritz Perls. To, co jest ważne dla mnie, to zapoczątkowanie swego rodzaju filozoficznego dialogu. Dialogu bez początku i końca, w którym nikt nie ma racji i jednocześnie wszyscy ją mają.

Każdemu przeżyciu psychicznemu odpowiada na drodze redukcji fenomenologicznej czysty fenomen, ukazujący jego immanentną istotę.
- Husserl, 2014

„Fenomen" wywodzi się od greckiego słowa *phainómenon,* oznaczającego „to, co się okazuje", bądź po prostu „zjawę". Fenomen objawia się nam, kiedy patrzymy i widzimy w sposób fenomenologiczny, czyli korzystając jednocześnie z rozumu, zmysłów, serca i duszy. Fenomenologicznie odbieramy rzeczywistość, gdy potrafimy wziąć świat w nawias, kiedy potrafimy ten świat z oczu stracić, nie negując jednocześnie jego istnienia.

Wziąć świat w nawias, nie negując go - tę romantyczną wizję wcielał w życie matematyk, fizyk, a dopiero potem filozof, Edmund Husserl. Na zdjęciach sprawia wrażenie poważnego, dość spiętego i sztywnego mężczyzny o smutnych oczach - taki archetypiczny mędrzec. W opisach Władysława Tatarkiewicza jawi się jako człowiek o otwartym umyśle, nieustannie zmieniający swoje teorie, przekształcający swoją myśl, nierzadko tworzący ją od początku. Podobno rzadko dyskutował z innymi podejściami filozoficznymi, wydawałoby się, że niewiele go one obchodziły, łącznie z całą historią filozofii. Niemniej jednak, czerpał od swojego nauczyciela Franza Brentano, od Platona i Kartezjusza. Przyznawał, że bliscy mu byli Sokrates, Chrystus i Budda. Pozostawił po sobie 40 tysięcy stron rękopisu i tylko trzy dzieła. W swoich czasach niezbyt popularny, obecnie uznawany za jednego z największych filozofów. Inspirowali się nim: Maurice Merleau-Ponty, Edith Stein, Roman Ingarden, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Laura Perls.
Obmyślając fenomenologię, Husserl chciał stworzyć naukę podstawową, matkę wszelkich nauk. Jego celem było nadanie filozofii naukowych podstaw, stworzenie bazy dla wszystkich innych prądów umysłowych, o czym od dawna myśleli filozofowie z Kartezjuszem na czele (Tatarkiewicz, 2005). Nauką spełniającą warunki pierwotnej, będącą podstawową metodą badania rzeczywistości i natury obserwowanych zjawisk nie mogła być nauka już istniejąca, oparta siłą rzeczy na pewnych założeniach. Dlatego trzeba było ją stworzyć od początku. W związku z tym fenomenologia miała nie czynić żadnych założeń - bezzałożeniowość stała się pierwszym i niepodważalnym jej prawem. Nie czyniąc hipotez i konstrukcji, ograniczać się miała tylko do tego, co jest niewątpliwe. Co wobec tego jest tym niewątpliwym, oczywistym? Do wyjaśnienia tego potrzebuję wprowadzić trzy pojęcia, które po kolei opiszę.

TRZY KLUCZOWE POJĘCIA

Pierwsze z nich to nauka ejdetyczna. Jest to nauka badająca istotę zjawisk - co znaczy, że nie szuka odpowiedzi na pytanie: *czy* i *dlaczego* istnieje dane zjawisko, ale jakie ma właściwości i jaka jest jego *istota.* Jest to metoda redukcji transcendentalnej - metoda wyłączania wszystkiego, czego istnienia nie gwarantuje sam przebieg poznania. Stąd klasyczne dla fenomenologii

pytania: *co się teraz dzieje? I jak się dzieje?* Fenomenolog nie zakłada istnienia świata realnego, równocześnie nie negując jego istnienia, co go odróżnia od sceptyka[1]. Pod koniec życia Husserl bardziej skłaniał się ku idealizmowi platońskiemu, czyli założeniu, że w świecie ducha i idei istnieją idealne stany rzeczy, których materia jest tylko zaburzonym odbiciem. Cechą materii jest jej nieustanna zmienność i niestałość. W tym aspekcie Husserl odwoływał się do Heraklita i jego słynnego stwierdzenia, że *wszystko płynie.* Zgodnie ze stanowiskiem Platona świat idei jest niezmienny. Ludzka dusza, wcieliwszy się w ciało zapomina o wszystkim, czego nauczyła się w świecie idei, i aby zdobyć ponownie tę wiedzę, musi sobie to wszystko przypomnieć. Swego rodzaju przypomnieniem jest fakt, że większość z nas rozumie bez konieczności udowadniania takie pojęcia, jak prawda, piękno, sprawiedliwość.

Drugim pojęciem jest *epoche,* najbardziej znany fenomenologiczny, ściśle husserlowski konstrukt. *Epoche* to ujęcie w nawias wiedzy o świecie, w tym poglądów, opinii, przesądów. Sam termin pochodzi od sceptyków, jed nak Husserl odcinał się od pierwotnego rozumienia tego pojęcia. U sceptyków *epoche* wywodzi się z zanegowania istnienia rzeczywistości jako takiej. U Husserla *epoche* to nie tyle zawieszenie uwagi, co utracenie z pola widzenia zwykłego toku myślenia, to jakby przez chwilę popatrzeć w inną stronę. Należy stracić z oczu wszystko to, co przeszkadza nam w widzeniu postrzeganego przedmiotu lub postrzeganej osoby takiej, jaką jest. Dla siebie *epoche* nazywam „chwilowym zezem", kiedy wycofuję wszystko, co wiem i co myślę i zwracam się ku Innemu. W praktyce gabinetowej są to chwile zawieszenia, zatrzymania, chwile, w których nie wiem, nie rozumiem i myślę, że *dziwne jest to, co się dzieje.* Z doświadczenia wiem, że to są właśnie momenty, w których udaje mi się wcielić w życie ideę *epoche* - wówczas ściągam okulary diagnosty i zaczynam widzieć oczywistości. Takie chwile mogą być po prostu uruchomieniem własnego procesu terapeuty. Dlatego tak ważna jest terapia własna u osób praktykujących ten zawód. W momencie „zezowania" koniecznym jest rozróżnienie, czy to prawdziwe *epoche,* czy mój proces faktycznego nierozumienia.

U pacjentów obserwuję *epoche* w momentach, w których proces niejako utyka, a na ich twarzach maluje się grymas oślepienia, konsternacji. Jedna z moich pacjentek nazwała taki moment *dead point,* (czyli *martwy punkt).* Faktycznie w tych chwilach rze czywistość jakby zamiera, tworząc miejsce na duży wgląd - często poza dotychczasową strukturą świadomości. Mit jaskini platońskiej jest według Natalie Depraz, filozofki francuskiej, jawną realizacją husserlowskiego *epoche.* Platon wyobraził sobie sytuację następującą: więźniowie siedzą w jaskini, w której jedynym źródłem światła jest otwór w jej szczycie. Więźniowie są skuci, nie mogą się poruszać, dlatego patrzą tylko w jedną stronę, widząc jedynie cienie rzeczywistości pokazującej się na ścianie jaskini. Natalie Depraz (2010) pisze:

Można by uznać, że zostali w ten sposób spętani i cierpią okropne katusze. Ale sytuacja więźniów w platońskiej jaskini jest zgoła odmienna: oni nigdy nie znali innego stanu, więźniowie nie są w stanie sami się uwolnić, potrzebują do tego kogoś z zewnątrz. Oznacza to, że sami z siebie nie mają świadomości wystarczającej do pracy wychodzenia z jaskini, i po uwolnieniu zostają dosłownie oślepieni przez intensywne światło dnia, sparaliżowani koniecznością poruszania nigdy nieużywanymi mięśniami, ich ciało przeżywa wolność jako paradoksalną alienację, widzenie światła oznacza cierpienie, a poruszanie się sprawia ból.

W praktyce pracy z pacjentem są to momenty, kiedy w jego świadomości pojawia się nowa treść. Ta nowa jakość oślepia podobnie jak światło wychodzących z jaskini, która jest dla mnie symbolem struktury osobowości, pancerza charakteru, systemu mechanizmów obronnych i usztywnionych gestaltów. Wzrok przyzwyczajony do ciemności potrzebuje czasu na dostosowanie, co na poziomie świadomości nazwać możemy integracją. Momenty takie często są związane z dużym lękiem i o tym musimy jako terapeuci pamiętać. Rola terapeuty w tym procesie to rola przeprowadzającego, dosłownie i symbolicznie - podajemy wtedy pacjentowi rękę, uspokajamy i podtrzymujemy. W rozpoznaniu takich momentów niezastąpiona jest terapia własna terapeuty. Terapeuta potrzebuje choć raz wyjść z jaskini, aby zrozumieć ten proces. Oczywiście, gdy pacjent chce wrócić do jaskini, (która pełni też funkcję schronienia), trzeba mu na to pozwolić, ponieważ w gruncie rzeczy chodzi o swobodę wchodzenia i wychodzenia z niej. Sytuacja *epoche* to moment wyjścia z jaskini, kiedy, oślepieni światłem, porzucamy świat, którego od dziecka doświadczaliśmy - świat naszych przesądów i myśli, który poznawaliśmy patrząc tylko w jedną stronę.

Trzecim pojęciem jest intuicja. Jest to najbardziej tajemnicze pojęcie fenomenologiczne, budzące najwięcej kontrowersji, często nierozumiane przez terapeutów Gestalt. Słyszę nierzadko, że są to czary, podczas gdy jest

Każdy akt intuicyjny, wszystko to, co ujmujemy bezpośrednio i z oczywistością fenomenologowie nazywają fenomenem

1 Sceptyk neguje istnienie świata, mówi:„świata nie ma", fenomenolog zaś uznaje jego istnienie (Depraz 2010).

to czysta wiedza. Kartezjusz, którego myślą inspirował się Husserl, uznawał intuicję za sposób działania intelektu (drugi sposób to dedukcja). Przy czym intuicja jest poznaniem bezpośrednim. Poprzez intuicję poznajemy prawdy pierwotne, aby na ich podstawie dedukować prawdy dalsze. Jest to zdolność do bezpośredniego ujmowania rzeczywistości w jej całości i jednocześnie zmienności. Bergson tłumaczył intuicję jako rodzaj instynktu - nazywał ją *uświadomionym instynktem* (Tatarkiewicz, 2005). Przekładając powyższe na świat wewnętrzny terapeuty, można powiedzieć, że im więcej mamy w świadomości tego, co nieświadome, im bardziej mamy zintegrowaną swoją ciemną i jasną stronę, tym więcej w nas intuicji w ujęciu fenomenologicznym. Intuicja według Husserla to umiejętność bezpośredniego odbierania prawd oczywistych, czyli bezpośredniego ujmowania tego, co się jawi w świadomości. Zgodnie z ideą fenomenologii, intuicja jest pierwszym i niezastąpionym źródłem poznania. Jest to zasada zasad. Dla mnie intuicja to wiedza, będąca sumą rozważań rozumu, pobudzenia serca (uczuć) i widzenia „oczyma duszy". Kiedy poziomy racjonalny, emocjonalny i duchowy łączą się w nas, możemy widzieć oczywistości, tak jak jest to możliwe dla umysłu dziecka. Mając w sobie tę bardzo naiwną jakość widzenia, dodając do niej myślenie dorosłego, możemy doświadczać z klientem zjawisk, które dla zewnętrznego obserwatora mogą się jawić jako cuda.

Poprzez poznanie intuicyjne umysł wchłania i odbiera ze świata to, co dane jest w bezpośrednim doświadczeniu. Wobec tego poznanie samo w sobie jest dla fenomenologów aktem biernym, co oznacza zawieszenie celowej aktywności, a przyjęcie otwartości na to, co jest. Każdy akt intuicyjny, wszystko to, co ujmujemy bezpośrednio i z oczywistością fenomenologowie nazywają fenomenem.

Wymiarów intuicji jest wiele, właściwie każdy osobny akt poznania bezpośredniego to inny rodzaj intuicji. Husserl wyróżniał intuicję racjonalną, konkretną, emocjonalną oraz intuicję samą w sobie, ujmującą istotę fenomenu (Ginger, 2004). Tak więc, odpowiadając na pytanie, jak widzieć oczywistości, należy połączyć *teraz i jak* z „wewnętrznym zezem" i zaufaniem do swojego przeżycia.

POSTAWA FENOMENOLOGICZNA

Według Natalie Depraz - profesor filozofii, która jest zaangażowana w problemy psychiatrii - idee fenomenologii możemy odnaleźć w teologii prawosławnej, w medytacji buddyjskiej, w medytacji chrześcijańskiej, w praktyce ojców pustyni, a także u Sartre'a. Depraz podkreśla zasługi Ludwiga Binswangera dla otwarcia tej dziedziny nauki na ludzkie doświadczenie.

W książce „Melancholia i mania" Ludwig Binswanger, za pośrednictwem studium schizofrenii pokazał, jak w warunkach otwarcia podmiotu na nieskończony wachlarz możliwości, budzi się niezwykła przenikliwość, a zarazem baczenie na innego. W przypadku melancholii, zwrot ku samemu sobie jest zaskakującą oznaką dobrze nam znanej postawy wycofania się lub unieważnienia siebie w obliczu innego (Depraz, 2010).

Otwarcie podmiotu na nieskończony wachlarz możliwości, wobec siebie i Innego, to pożądana postawa u terapeuty Gestalt, który podczas procesu tera peutycznego staje się dla klienta swego rodzaju modelem dokonującej się zmiany. Klient w gabinecie gestaltysty uczy się widzieć siebie w całości, bez cenzury, bez odgórnych paradygmatów, „po prostu". Zanim jednak to nastąpi, potrzebuje być zobaczonym w ten sposób przez terapeutę. Osobiście upieram się przy zdaniu, że jest to najbardziej specyficzna cecha psychoterapii Gestalt oraz jej największa siła, która korzeniami tkwi w fenomenologii.

Natalie Depraz opisuje swoje doświadczenie pracy w pogotowiu psychiatrycznym, interweniującym w miejscu zamieszkania pacjenta, czyli w ekipie Szybkich Interwencji Kryzysowych przy szpitalu Charcota w Plaisir. Ekipa ta, składająca się z psychiatrów oraz filozofa, w momentach załamań, udawała się, do samego centrum zdarzeń, by odbyć rozmowy z pacjentami i ich rodzinami zachowując wobec nich postawę otwartą, subiektywną, podmiotową. Celem takich interwencji było uniknięcie leczenia farmakologicznego, hospitalizacji i oderwania od domu oraz przekonanie rodziny i jego samego, że pozostanie w swojej rzeczywistości jest dla niego najlepsze. Dodatkowym celem była „zmiana nastawienia" do „chorego" i przywrócenie kompetencji poszczególnym członkom rodziny. Niezbędnym do tego była rezygnacja z podkreślania autorytetu lekarza, z przejmowania kontroli i tym samym uprzedmiotawiania klienta i jego rodziny. W moim rozumieniu jest to postawa fenomenologiczna w czystej postaci. Takie przykłady napawają mnie wielką nadzieją.

Fenomenologiczną postawę obserwuję u wielu ludzi, których spotykam na swojej drodze. Są to ludzie o wielkich sercach, otwartych umysłach, nieprzywiązujący się nadmiernie do swoich racji, które traktują z należytym dystansem. Posiadają w sobie ufność i naiwność dziecka, chętnie przyznają się do błędów i potrafią się z nich po prostu śmiać. Dorosła część osobowości takich osób pozwala ich Wewnętrznemu Dziecku na bycie wiernymi sobie, pozwala nie

wiedzieć, wątpić, tworzyć, odkrywać, po prostu żyć. Praktyka fenomenologiczna sprowadza się do kształtowania w sobie jakości bycia jak dziecko - w pełni obecne, żywe, naiwne, każdego dnia rodzące się na nowo.

FENOMENOLOGIA W GESTALCIE

W jaki sposób idea fenomenologii została przetransformowana na zasady psychoterapii Gestalt? Właściwie idea ta została przełożona literalnie, w związku z faktem, że podstawową ideą psychoterapii Gestalt jest bycie samoświadomym. Samoświadomość to konstrukt, który zawiera w sobie elementy odnoszące się do bycia istotą ludzką na każdym poziomie - myśli i fantazji, ciała i emocji oraz duszy (duchowym). Klient w psychoterapii Gestalt uczy się być świadomym w każdym momencie swojego życia w sposób holistyczny. Zasady redukcji ejdetycznej, *epoche* oraz pojęcie intuicji wydają się stworzone do tego celu. Perls pytał: *co czujesz? Co myślisz? Czego teraz pragniesz?* Pytał właściwie za Husserlem - *jak się u ciebie teraz dzieje, co się jawi, na każdym z poziomów świadomości?*.

Rolą terapeuty jest podejmowanie istnie sokratejskiego dialogu z klientem,opartego na stawianiu pytań otwartych na to, co się dzieje, co się jawi, niepoddających się z góry założonym podsumowaniom ani ideom, otwartych na to, co nieznane, na to, co umyka percepcji, na to, co wyparte i zamglone. Gestaltysta, podobnie jak Sokrates, nie odpowiada na stawiane pytania, szuka jednocześnie odpowiedzi w świadomości klienta, odpowiedzi pozbawionej uprzedzeń i wcześniejszych założeń. W psychoterapii Gestalt chodzi o znalezienie takiej odpowiedzi, która pozwoli człowiekowi stać się w pełni sobą, a którą to klient, potrzebuje odnaleźć w sobie sam. Rola terapeuty jest rolą bierną, nie narzucającą swoich założeń i pomysłów, ograniczającą się do pytań. Gestaltysta pracujący fenomenologicznie nie próbuje zrozumieć klienta (na poziomie umysłowym), nie wnika też na poziomie symbolicznym do świata klienta. Stoi obok i dokonuje wszelkich starań, aby być w kontakcie granicznym, bezpośrednio obecnym.

Sokrates przedstawia się nam jako akuszerka, która daje życie rodzącemu się w nas istnieniu. Od narodzin do życia jest tak naprawdę jeden krok, wyznaczający przejście z jednego stanu w drugi. Akuszerka pomaga innemu się narodzić. Ale w ujęciu sokratejskim nigdy nie daje się życia samemu, z konieczności ma się towarzystwo. Towarzystwo w narodzinach stanowi oznakę czynnej obecności: osoba towarzysząca bierze aktywny udział w wydarzeniu (ib.).

Terapeuta Gestalt *jako akuszerka* dąży do narodzin ego klienta, bądź pomaga znaleźć inną drogę niż ta prowadząca przez utarte schematy, które są niczym innym niż mechanizmami obronnymi. Jak wprawna akuszerka stopniuje wglądy, dostosowując swoje bycie do rodzącego się ego, szanuje mechanizmy obronne, sprawdza, czy ego jest gotowe, aby spokojnie i bez przemocy przyjść na świat.

Perls był psychoanalitykiem, bardzo dobrze znał więc tę metodę pracy z pacjentami.Zgodnie z tym, jak rozumiem metodę analityczną, bardzo istotna jest w niej sama osoba terapeuty. Terapeuta analityczny poprzez pojawiające się myśli, emocje i odczucia z ciała doświadcza świata klienta. Proces ten nazywa się przeciwprzeniesieniem. Psychoanalityk świadomy przeciwprzeniesienia, dokonuje w sobie tak zwanej „obróbki" - interpretuje materiał, opisuje go, nadaje mu znaczenie. W takiej formie, z gotowym już znaczeniem, oddaje interpretację klientowi. Klient zaś integruje materiał bądź go odrzuca.

W podejściu Gestalt, nastrojonym fenomenologicznie, obserwujemy proces bardzo podobny do momentu „obróbki". Terapeuta Gestalt nie przetwarza materiału sam w swoim umyśle. To klient nazywa swoje doświadczenie i odnajduje jego sens. Proces terapii w podejściu Gestalt jest rozumiany bardziej jako spotkanie dwóch odrębnych, fenomenologicznych światów. Nie istnieje obiektywny stan, znaczenie, mądrość, racja, istnieją jedynie dwa byty, które spotkały się na swojej drodze. Gestaltysta również odnajduje siebie w przestrzeni przeciwprzeniesienia, w której potrzebuje oddzielić to, co jest jego od tego, co odzwierciedla pole klienta. Po rozpoznaniu ostrożnie dzieli się z klientem swoim

Rolą terapeutyjest podejmowanie istnie sokratejskiego diabgu z klientem

doświadczeniem; bardziej odważnie z klientami neurotycznymi i bardzo nieśmiało w kontakcie z klientami o mniej zorganizowanej strukturze ego. W przypadku kruchego ego terapeuta, pracując w oparciu o kontakt, pomaga klientowi to ego zbudować. Może posłużyć się wtedy interpretacją, jednak - co jest ważne - nigdy nie jest do tej interpretacji zbyt przywiązany. Wtedy następuje „wspólne poszukiwanie sensu" - wykorzystując symbiozę (więź z klientem) pomaga się klientowi odbudować zranione ego. Celem jest samodzielność klienta i nadanie, bądź odnalezienie, jego własnego

sensu bycia w świecie. Jak to pięknie ujmuje Gary Yontef (1993): *terapia Gestalt jest terapią fenomenologiczno-egzystencjalną. Uczy terapeutów i klientów fenomenologicznej metody badania świadomości, w której wyjaśnienia i interpretacje są mniej wiarygodne od tego co bezpośrednio dostrzegalne i odczuwalne. Terapeuta i klient, dzielą się ze sobą swoją fenomenologiczną perspektywą, a zaistniałe różnice w perspektywie stają się tematem dialogu. Celem jest uświadomienie siebie przez klienta, co robię i jak robię, jak mogę się zmienić i jednocześnie zaakceptować siebie i swoje wartości.*

W celu sprawdzenia, w jakim stopniu współcześni terapeuci Gestalt identyfikują się z korzeniami fenomenologicznymi, opracowałam prosty test zawierający 10 pytań i sprawdzający znajomość i rozumienie metody (Dopierała, 2011). Terapeuci Gestalt wskazali, że stosują metodę fenomenologiczną w każdym (81%) lub w prawie każdym (19%) procesie terapeutycznym. W pytaniach sprawdzających wiedzę, poprawne odpowiedzi zawsze przekraczały 70%. Na podstawie tych wyników wnioskuję, że większość z nas identyfikuje się z metodą fenomenologiczną, dobrze ją zna, rozumie i stosuje w swojej praktyce, kontynuując tradycję sięgającą Sokratesa, Platona, Husserla, Laury Posner, Perlsa i Goodmana. Moim odkryciem z tych badań jest fakt, że kiedy w pytaniu o główną zasadę fenomenologii zestawiam bezzałożeniowość z zasadą bycia w *tu i teraz,* aż 30% osób wybiera tu i teraz. Również czytając opisy psychoterapii Gestalt w różnych źródłach, szczególnie w Internecie, wnioskuję, że jesteśmy dość przywiązani do tego pojęcia. Pojęcie *tu i teraz,* związane jest z filozofią Wschodu, praktyką uważności, obecne jest także w podejściu rogeriańskim, w najważniejszych nurtach psychoterapii grupowej, a nawet - w psychoanalizie, w której praca nad przeniesieniem jest odtworzeniem w *tu i teraz* wobec analityka, neurotycznych postaw z dzieciństwa klienta (Ginger, 2004). Nie jest to natomiast pojęcie specyficzne dla psychoterapii Gestalt, dla której bardziej właściwe jest pojęcie *tu i jak.* Słynne *now and how* Perlsa jest bezpośrednio związane z tradycją fenomenologiczną. Myślę, że warto, abyśmy ten fakt podkreślali, świadczy on bowiem o naszym dziedzictwie fenomenologiczno-egzystencjalnym. Podobnie w odpowiedziach na pytanie dotyczące fenomenologicznej intuicji 10% osób odpowiedziało, że coś takiego jak intuicja nie istnieje, a 13% - że jest to rodzaj magii, co łącznie daje 23% sceptyków. Łącząc ten wynik z moimi obserwacjami dotyczącymi tego, w jaki sposób sami terapeuci wypowiadają się na ten temat, wnioskuję, że warto by było zaznaczyć wyraźniej, o czym mówimy. Intuicja fenomenologiczna nie ma wiele wspólnego z magią, chyba że mamy na myśli ujęcie metaforyczne. Jest to wiedza wynikająca z wnikliwej obserwacji i wysokiej świadomości (terapeuty).

Reasumując psychoterapia Gestalt to nie jest magia, poezja, choć w ujęciu metaforycznym nią bywa. Psychoterapia Gestalt to wiedza, wywodząca się wiodących nurtów filozoficznych XX wieku i jest to dziedzictwo z którego, bez wątpienia, możemy być dumni.

BIBLIOGRAFIA:

- P Clarkson, J. Mackewn, Fritz Perls. Twórcy psychoterapii, GWP Gdańsk 2008
- N. Depraz, Zrozumieć fenomenologię, konkretna praktyka, Oficyna Naukowa, Warszawa 2010
- J. Dopierała, Rozumienie i zastosowanie obserwacji fenomenologicznej przez terapeutów pracujących metodą Gestalt, maszynopis niepublikowany, Kraków 2011
- S. Ginger, Gestalt. Sztuka Kontaktu, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004
- E. Husserl, Idea Fenomenologii, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014
- M. Paruzel-Czachura, Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt, GWP, Sopot 2015
- Ch. Sills, S. Fish, P. Lapworth, Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt, Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1999
- W. Tatarkiewicz, Historia Filozofii, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005
- G. M. Yontef, Dialog w terapii Gestalt, [w:] J. Santorski, Rezonans i Dialog, część I. Dynamika uzdrawiającego spotkania, J. Santorski & Co, Warszawa 1993

Joanna Dopierała - lekarz medycyny. Psychoterapeutka certyfikowana. Filozof z pasji. Człowiek o otwartym umyśle. Matka synów. W swojej pracy łączy psychoterapię Gestalt z analizą bioenergetyczną A. Lowena. Pracuje w Warszawie, współtworząc Warszawską Pracownię Terapii Gestalt.