Szkice Biograficzne Twórców Terapii Gestalt - Laura Perls

Zawartość zebrał i opracował Piotr Mierkowski (Londyn, październik 2021)

(Fragment materiałów szkoleniowych do cyklu warsztatów p.t.: *„'Gestalt Therapy' (1951) – Ekspozycja Radykalnego Podejścia do Natury Człowieka i Psychoterapii*", które odbyły się w Warszawie 16-17 kwietnia 2016.)

LAURA PERLS (1905 -1990)

„Na swoich warsztatach cytowała Fausta Goethego, w nauczaniu odwoływała się do powieści Manna Der Zauberberg; gdy przychodzili jej studenci, grała Schuberta na swoim fortepianie marki Bechstein.

Namawiała swoich pacjentów, żeby śpiewali do niej zamiast mówili, pokazywała im, jak się poruszać, jakby byli współczesnymi mistrzami tańca, prosiła ich, żeby zadomowili się w swoich ciałach i wzięli odpowiedzialność za swoje istnienie.

Była żoną, matką i babcią.

I była innowatorką terapii Gestalt, współzałożycielką pierwszego instytutu, który prowadziła przez prawie 40 lat.

W Laurze Perls pilna potrzeba egzystencjalnego zaangażowania łączyła się z pełną wdzięku estetyką. Nauczała terapii Gestalt jako psychoterapii «egzystencjalnej, doświadczalnej i eksperymentalnej».

Ona sama w pełni żyła tymi słowami.

Wśród fundamentalnych wartości wyznawanych przez Laurę Perls była konieczność unikania przez nas utrwalonych gestalten. Przypomnijmy więc jak Laura zwracała się do zgromadzonej publiczności, być może takiej jak ta dzisiejsza, i jak często zaniżała ich oczekiwania, pytając swoim niewielkim głosem: «Czego ode mnie oczekujecie? Czego ode mnie chcecie?» Tak, oczywiście, był to jej sposób na skromne negocjowanie własnego lęku. Ale była to także pierwsza lekcja Laury - «nie idealizuj mnie. Nie rób ze mnie jakiegoś utrwalonego gestaltu».” (Bloom, 2015)

W książce *„Living at the Boundary”* (1991) - jedynym do niedawna zbiorze jej pism i esejów, Laura Perls rozbrzmiewa tak samo ważnym głosem jak jej mąż Fryderyk Perls, wynalazca terapii Gestalt (jak Fritz zwykł o sobie mówić), czy Paul Goodman, współautor *„Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality”* (1951) - książki stanowiącej pierwsze teoretyczne ujęcie tego radykalnego podejścia do psychoterapii. Niektóre z zawartych w jej zbiorze esejów są naprawdę dobre i w dalszym ciągu mają siłę nas poruszyć.

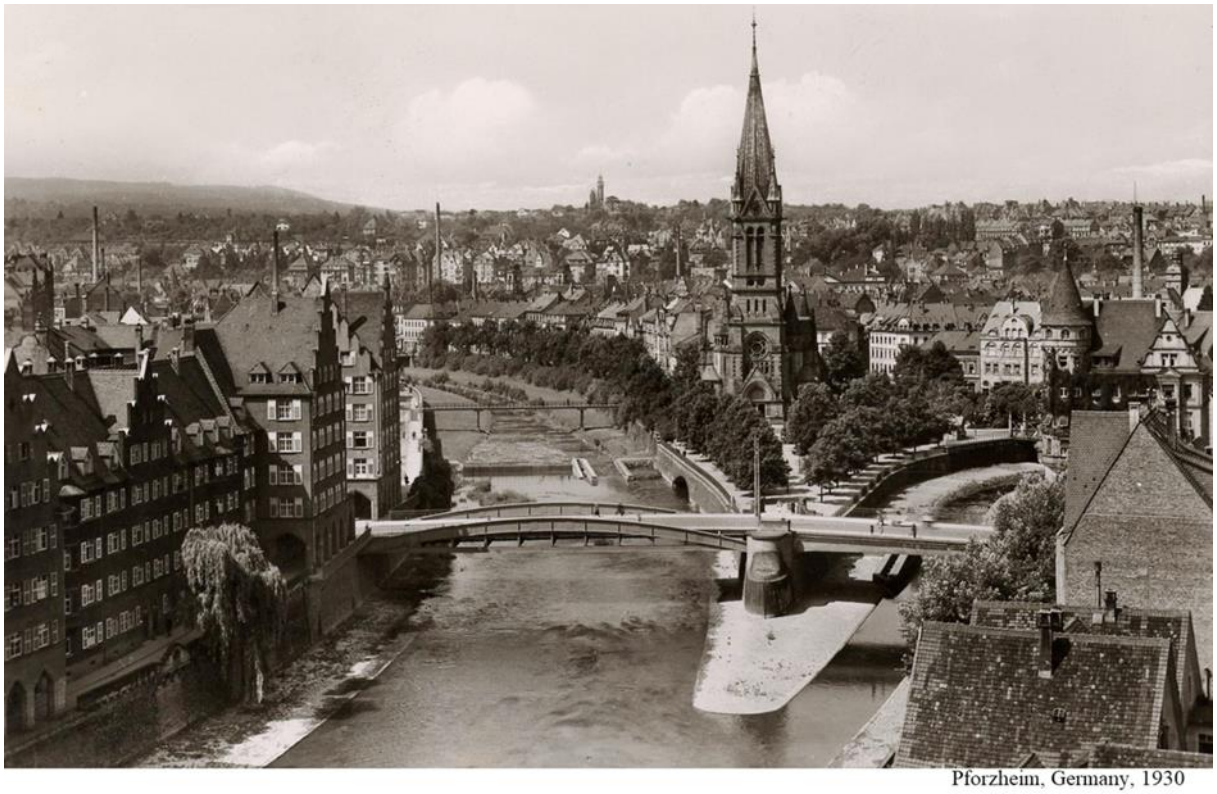
Wiele istotnych niejednokrotnie bardzo osobistych informacji na temat rozwoju terapii Gestalt oraz osobistego życia jej twórców znajduje się również w wywiadzie z Laurą Perls opublikowanym w 1978 roku w pierwszym numerze pisma *The Gestalt Journal* (obecnie *International Gestalt Journal*) i wydanej przezeń antologii „An Oral History of Gestalt Therapy” (1988). Natomiast od wydania *„Żyjąc na granicy”,* ukazał się jeszcze w 2016 roku w języku angielskim zbiór wcześniej nieopublikowanych notatników i tekstów literackich napisanych przez Laurę: *“Timeless Experience: Laura Perls's Unpublished Notebooks and Literary Texts 1946-1985”* pod redakcją Nancy Amendt-Lyon i Philipa Brownell. Na dodatek na przestrzeni lat opublikowanych zostało wiele innych materiałów i wspomnień na jej temat w innych językach, m.in. po niemiecku, hiszpańsku i włosku.

Starając się w skrócie ale zarazem dość dokładnie przybliżyć czytelnikom postać Lary Perls i jej życie korzystałem tutaj z powyżej wymienionych źródeł jak również sprawozdań osób, które miały okazję się z nią bezpośrednio spotkać, jak na przykład Daniel Bloom i cytowany powyżej fragment jego wykładu. Bloom, jeden z byłych prezydentów Nowojorskiego Instytutu Terapii Gestalt (NYIGT), był studentem Laury Perls, Isadore From i Richarda Kitzlera. Teraz jednak oddam głos samej Laurze Perls, która pozostaje chyba najlepszym przewodnikiem po jej bogatym życiu osobistym i jej praktyce jako terapeuta Gestalt:

„…z mojego doświadczenia, bycie prawdziwie twórczym, jest nierozerwalnie związane ze świadomością naszej własnej śmiertelności. Im bardziej jesteśmy tego świadomi, tym większa staje się potrzeba tworzenia czegoś nowego i brania udziału w kreatywności jaka niestawicznie zachodzi w przyrodzie. Jest to tym samym, co tworzy się podczas seksu i miłości; co tworzy stado i społeczeństwo; co powstaje z pszenicy i owoców, chleba i wina; z dźwięku i muzyki. Właśnie to sprawia, że życie jest w ogóle do zniesienia, i w rzeczy samej, że terapia jest możliwa.”

„Terapia Gestalt, kładąc nacisk na bezpośrednią świadomość i zaangażowanie, oferuje metodę rozwijania zdolności wspierania siebie, jaka umożliwia nasze twórcze przystosowywanie - jedyny sposób radzenia sobie z doświadczeniem umierania i w związku z tym, z doświadczaniem życia.” (L. Perls, *„Living at the Boundary”*, 1991)

1905 **Laura Perls (ur. Lore Posner) urodziła się w zamożnej rodzinie żydowskiej w miasteczku Pforzheim w Baden-Württemberg - południowo-zachodniej części Niemiec, niedaleko granicy z Francją (patrz zdjęcie poniżej). Przed wojną, miasteczko to słynęło z produkcji biżuterii i przemysłu zegarmistrzowskiego zyskując przydomek „Goldstadt" („Złotego Miasta"). Ojciec Laury był złotnikiem i dyrektorem fabryki biżuterii. Laura była najstarszym dzieckiem Polsnerów – miała młodszego brata Roberta i siostrę.**



Pforzheim, Germany, 1930

Laura otrzymała edukację typową dla dziewcząt z dobrego domu – czyli haftowanie, naukę gry na pianinie i naukę poezji. Ojciec, którego Laura uwielbiała, bardzo cenił sobie jej ciekawość, jej inteligencję i wspierał kontynuację jej kształcenia się w gimnazjum oraz na uniwersytecie.

„Zaczęłam grać na fortepianie, jak miałam 5 lat. Moja matka była dobrą pianistką... Towarzyszyło mi to jak dorastałam. Znam całą klasyczną literaturę, wszystkie symfonie, jakie grałam na cztery ręce wraz z matką - na długo przed tym jak miałam okazję usłyszeć orkiestrę... Uczęszczałam do klasycznego gimnazjum. Nie istniały wtedy żadne gimnazja dla dziewcząt. W pierwszej klasie byłam jedyną dziewczynką. Później doszła jeszcze jedna dziewczynka, z którą wkrótce stałyśmy się przyjaciółkami..."

„...Byłam bardzo dobra w językach obcych, w klasycznej grece lub łacinie i we francuskim. Angielskiego nigdy się nie uczyłam. Znałam całą współczesną literaturę..."

„...Tańcem nowoczesnym zaczęłam zajmować się jak miałam 8 lat... rozpoczęłam od De Kraus[1]... Kiedy miałam 13 lub 14 lat zaczęłam zajęcia z 'Lebens-Schule'[2], połączone z

[1] **Gertrude Kraus** była artystką żyjąca i tworząca w latach 1903-1935 na terenie Austrii i Niemiec, której udało się łączyć ideologię ze sztuką oraz determinację z silną wiarą w innowację tradycyjnego tańca. Jej styl stanowi przykład ekspresjonizmu – kierunku w literaturze i sztuce jaki dominował na początku XX wieku w Europie, zwłaszcza w Niemczech. **Ekspresjonizm** odrzucał dominującą mentalność i obyczajowość mieszczańską. Ekspresja to wyrażanie i wyrazistość - siła oddziaływania dzieła na emocjonalną sferę psychiki odbiorcy. Idea ekspresjonizmu głosiła, że

systemem Rudolfa Steinera[3]*... Później odkryłam, że podobne było to do technik jogi i Zenu. Interesowałam się tym przez całe moje życie. Podczas gdy mieszkaliśmy w RPA, ćwiczyłam w ogrodzie dwa razy w tygodniu pod kierunkiem osoby doświadczonej w tym zakresie."* (*Voices*, 18/2, Lato 1982, str. 29-31)

Ilse Bing, Laban Schule, Frankfurt. 1929

---

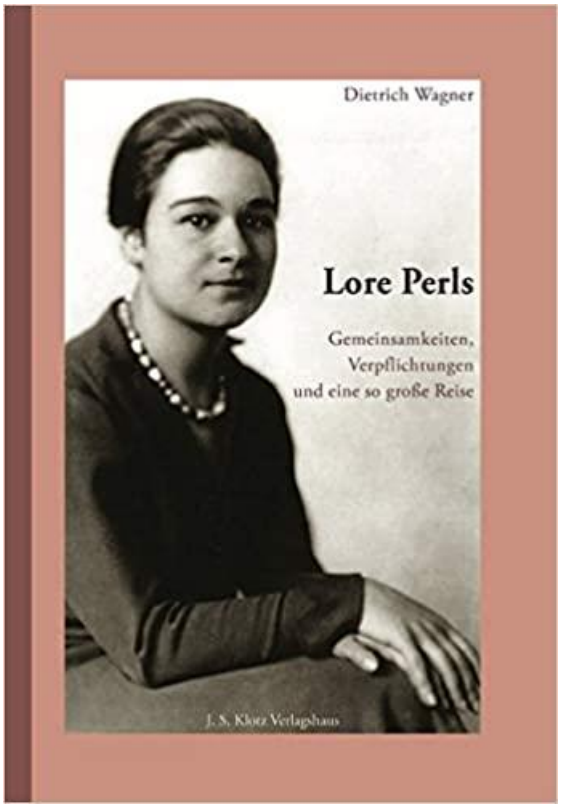
poprzez deformację rzeczywistości uzyskuje się obraz realności „bardziej ludzkiej". Gertruda Kraus była tzw. „całkowitym artystą", zajmowała się malarstwem, rzeźbą i muzyką. Jej sztuka tańca łamała wszelkie konwencje i łączyła ludzi. Po emigracji do Izraela, Kraus, tworzyła i uczyła wielu artystów aż do samej śmierci w 1977 roku.

[2] "**Lebens-Schule**" (w ang. *school of life*) stworzyła **Elsa Gindler** (1885-1961), którą można uznać dzisiaj za prababkę psychologii somatycznej i terapii ciała. Będąc młodą kobietą, Gindler przeszła ciężką chorobę płuc, ale nie mając pieniędzy na pobyt w sanatorium, próbowała leczyć się samodzielnie poprzez zwracanie pełnej uwagi na to co działo się w ciele, w każdej chwili niezależnie od tego co robiła w ciągu dnia i regulując swój oddech. W rezultacie praktyki eksperymentowania z ciałem, ruchem i oddechem, Gindler odnalazła stan wolny od myśli i niepokoju, i odkryła, że takie świadome doświadczanie, spokojna uważność fizycznego pola (*Gelassenheit*) jest równoznaczna z zaufaniem polu psychiki. Jej odkrycie stało się podstawą kolejnych badań. Niestety cała szczegółowa dokumentacja jaką zebrała została zniszczona wraz z jej mieszkaniem przez hitlerowców. Pozostał, jeden artykuł *Gymnastics for Working People* oraz ustny przekaz jej studentów, takich jak np. Clare Nathansohn - żona psychoanalityka Otto Fenichela, u którego Laura Perls odbyła psychoanalizę, oraz kolejne żony Wilhelma Reich'a, Annie Reich i tancerka Elsa Lindenberg. Laura Perls brała udział w zajęciach z Elsą Gindler gdy mieszkała w Berlinie. Później, już w USA, obydwoje Laura i Fritz uczęszczali na zajęcia Charlotte Selver, studentki Gindler, która propagowała jej metodę pod nazwą *Sensory Awareness*, czyli Świadomości Odczuwania i prowadziła zajęcia m.in. w Esalen, Institute w Big Sur, w Kalifornii (USA). Więcej na jej temat można przeczytać w artykule napisanym przez Susan Gregory dla *British Gestalt Journal* 2001, Wydanie 10, Nr 2, pod tytułem: „*Elsa Gindler: Lost Gestalt Ancestor*".

[3] **Rudolf Steiner** – austriacki filozof, mistyk, badacz spuścizny Goethego, twórca antropozofii, szkoły duchowej, w której centralną rolę odgrywa bezpośrednie poznanie świata duchowego oparte na indywidualnym doświadczeniu, praktyce medytacyjnej i związanej z tym całościowej przemianie człowieka; zainspirował szereg ruchów i inicjatyw, z których najbardziej znaczące to pedagogika waldorfska, pedagogika specjalna, rolnictwo biodynamiczne oraz eurytmia - sztuka poruszania się przy muzyce i odpowiednich tekstach. Eurytmią i dramatami misteryjnymi Steinera interesował się m.in. żywo znakomity polski aktor i reżyser, Juliusz Osterwa. Szkoły steinerowskie istnieją obecnie na całym świecie, umożliwiając pełen cykl nauczania od przedszkola po szkołę średnią – zgodnie ze swimi założeniami rozwijają umiejętności dzieci, stawiając na ich rozwój indywidualny w zgodzie z naturą. Wspierają indywidualne osiągnięcia, zrównoważony rozwój umiejętności intelektualnych, artystycznych, praktycznych i społecznych.

Laura rosła jako pewna siebie, niezależna, i ambitna. W szkole była niezbyt lubiana; jej rówieśnicy myśleli, że jest arogancka, a rodzice powtarzali, że nie musi być zawsze pierwsza – doświadczenie, jakie miało szczególny wpływ na jej przyszłość.

Poniżej zdjęcie młodej Lore Perls na okładce wydanej w 2020 roku po niemiecku książki Dietricha Wagnera pt. „Lore Perls - Podobieństwa, zobowiązania i taka wspaniała podróż":



1922 Laura rozpoczęła studia na wydziale prawa na Uniwersytecie we Frankfurcie nad Menem, ale po drugim semestrze zmieniła kierunek na psychologię i filozofię. *Goethe-Universität* był bardzo szczególną instytucją - założony i finansowany przez bogatych i aktywnie liberalnych obywateli chylił się ku Lewicy i Marksizmu. Większość wykładowców była pochodzenia żydowskiego. Uniwersytet we Franfurcie wyprodukował aż 14 laureatów nagrody.

Przed wojną Frankfurt był nazywany „Małym Paryżem". Zeitgeist tych czasów charakteryzował płodną mieszankę egzystencjalizmu, fenomenologii, psychoanalizy i zainteresowania ciałem, ekspresjonizmu i funkcjonalnością jaka cechowała Bauhaus. Mieszkali i wykładali tutaj znani filozofowie, Martin Buber i Paul Tillich, u których Laura miała okazję studiować, podobnie zresztą jak i u fenomenologa Edmunda Husserla, u którego ukończyła studia doktoranckie. Zainteresowała ją filozofia egzystencjalna i metoda fenomenologiczna Husserla, a zwłaszcza teza, że ludzie nieskończenie stwarzają się i odkrywają siebie poprzez „ciągłe przystosowywanie się" do nowych sytuacji napotykanych na swojej drodze życiowej (Woldt i Tolman, 2005).

> *„Martin Buber… miał na mnie większy wpływ od innych psychologów i psychoanalityków. Byłam zafascynowana jak bardzo szanował ludzi…. W trakcie wykładów miało się wrażenie, że mówił osobiście do każdej osoby na sali."* (*Voices* str. 8)

W *Goethe-Universität* prężnie rozwijała się też psychologia postaci. Profesorami byli tutaj m.in. Max Wertheimer i Kurt Koffka. W pewnym okresie, Laura i Fryderyk Perls, pracowali w laboratorium Kurta Goldsteina - Laura była jego studentką, podczas gdy Fritz asystentem. Kurt Goldstein, zebrał razem odkrycia i wnioski dokonane przez psychologów postaci i wraz z metodą fenomenologiczną zastosował je do leczenia ludzi, jako „całego organizmu" (Goldstein, 1939). Podczas gdy Fryderyk zainteresował się specyficznym dla Goldsteina rozumieniem lęku jako faktu o znaczeniu egzystencjalnym, Laurę zainspirował szczególnie jego holistyczne podejście do badań.

> *„Jesienią 1926 roku studiowałam na Uniwersytecie we Frankfurcie. Mój profesor Adhemar Gelb i Kurt Goldstein prowadzili wspólnie seminarium na temat badań jakie robili z zakresu psychologii postaci, która stanowiła wtedy całkowicie nową dyscyplinę. Byłam znudzona. Kiedy odwróciłam moją uwagę od prowadzących wpadł mi w oko mężczyzna, którego nigdy wcześniej jeszcze nie widziałam. Nie wiedziałam kim był. Miałam uczucia: „Oto jest!" Fritz miał wtedy 33 lata, gdy go poznałam, a ja tylko 21. Byłam bardzo młoda, naiwna i niedoświadczona... tak, bardzo mi zaimponował."* (Gaines, 1979, str. 7)

1926 Spotkanie Fryderyka zaspokajało w Laurze przynajmniej dwie potrzeby: po pierwsze potrzebę bezpieczeństwa, Fritz był od niej o 12 lat starszy i cieszył się uznaniem społecznym - posiadał tytuł doktora medycyny i był odznaczonym weteranem wojennym. Na dodatek jej ciekawość i potrzeba przygody znalazły satysfakcję w jego artystycznych aspiracjach i nieformalnym zachowaniu. Połączyły ich wspólne socjalistyczne poglądy polityczne, zainteresowania sztuką i teatrem, i poczucie humoru.

> *„Fritz był w moim typie... Starszy ode mnie. Z twarzą żydowskiego intelektualisty. Pełen życia, bardzo zabawny. Geniusz... irytująco inteligentny, ale on o tym nic jeszcze wtedy nie*

wiedział. Osoba teatru... studiował u Maxa Reinhardta... Razem byliśmy czerwonymi studentami..." (Gaines, 1979, str. 7)

Ojciec i brat Laury byli przeciwni związkowi Laury z Fryderykiem. Przeprowadzili dokładne przeszpiegi co do jego przeszłości i byli zgodni, że był on dla niej niewłaściwym partnerem. Twierdzili, że ich związek będzie wielką katastrofą. Wbrew woli rodziny, Laura zamieszkała razem z Fryderykiem Perlsem, jednocześnie zangielszczając swoje imię i rozpoczynając swoją psychoanalizę u Clary Happel. W tym samym czasie Fryderyk zaczął mówić o sobie Fritz i obrał psychoanalizę za swoją karierę zawodową.

„Chciałam stać się poprostu członkiem klubu."

Zdjęcie ślubne Laury i Fritza Perlsów, 1930

1930 Lore Posner i Frederyk Perls biorą ślub w Berlinie.

Po ukończeniu studiów, Laura kontynuowała analizę u Friedy Fromm-Reichmann, a później u Karla Landauera we Frankfurcie nad Menem. Po przeprowadzce do Berlina rozpoczęła własną praktykę psychoanalityczną pozostając w superwizji u Otto Fenichela. Mimo, że obydwoje z Fritzem bardzo się kochali, potrafili się mocno sprzeczać i ostro wypowiadać swoje różnice.

„Pamiętaj, że byłam psychologiem postaci zanim w ogóle zainteresowałam się psychoanalizą. Fritz był analitykiem, zanim zaczął interesować się psychologią postaci. Czasami prowadziło to do konfliktów niemożliwych do rozwiązania. Czasami czułam się jak podwójnie warunkowany pies Pawłowa, który zasnął w trakcie eksperymentu." (*Voices* str. 8)

1931 Narodziny córki Renaty

„Pojęcie oporu było zawsze rozumiane w psychoanalizie jako funkcja analna. Fritz napisał artykuł, jaki przedstawił na konferencji psychoanalitycznej w 1936 roku pod tytułem «Opory Oralne». Artykuł ten oparty był na obserwacjach jakich dokonałam jeszcze w Berlinie, kiedy urodziło się nasze pierwsze dziecko: «Metody Karmienia i Karmienie Niemowląt». Byłam zainteresowana głównie metodami karmienia i odstawiania niemowląt od piersi, bo moje własne doświadczenie jakie wyniosłam jeszcze ze szpitala i z tego co czytałam na temat żywienia niemowląt było dla mnie całkowicie nie do przyjęcia. Ten sposób w jaki rzeczy są wpychane w małe dzieci, nierzadko na siłę … Żywienie jest... prowadzi do introjekcji. Nie daje im się wystarczająco dużo czasu na przeżucie pokarmu. Odstawienie od piersi często następuje bardzo wcześnie albo bardzo późno; podczas gdy pierwszy pokarm jaki dzieci otrzymują jest albo całkowitym puree albo zmielony. Matki są bardzo niecierpliwe. Dzieci zmuszane są do picia pokarmu zamiast uczenia się gryźć. Przeżuwanie wymaga czasu i cierpliwości, i świadomości. Zwracam dużą uwagę na sposób, w jaki ludzie jedzą. Koncentruję się na szczegółach działań jak się coś robi; na żuciu jak również na studiowaniu, wkładaniu ubrania, kąpieli, czy na spacerowaniu po ulicy. Jest to drobiazgowa praca." (*Voices*, 22)

Natomiast w międzyczasie w Niemczech zaczęły następować olbrzymie zmiany w związku z dojściem do władzy nazistowskiego rządu, który wprowadził bojkot ekonomiczny wymierzony w żydowskie przedsiębiorstwa i biura żydowskich specjalistów. Powyższe zdjęcie zrobione na ulicy Monachium 10 marca 1933 roku, zaledwie sześć tygodni po dojściu Hitlera do władzy, stanowi mrożącą krew w żyłach zapowiedź straszliwych wydarzeń, które wkrótce pochłonęły tak Niemcy jak i większość świata.

Widoczny na powyższym zdjęciu Dr Michael Siegel, wybitny niemiecki prawnik żydowskiego pochodzenia, posiniaczony, bosy, z podartymi spodniami, maszeruje w asyście nazistowskiej policji w czarnych koszulach. Na szyi miał zawieszoną tabliczkę z napisem: *„Ich bin Jude, aber ich werde mich nie mehr bei der Polizei beschweren”* - „Jestem Żydem, ale nigdy więcej nie poskarżę się policji”. Na dzień przed tym zdjęciem naziści przejęli kontrolę nad Monachium i wydano dekret o stanie wyjątkowym, który zawieszał „do odwołania prawa obywatelskie”, w tym konstytucyjne prawo do wolności słowa, wolność osobistą i nienaruszalność własności obywateli. Obostrzenia były w szczególności wymierzone w Żydów i komunistów, którym zakazano wykonywania zawodu takiego jak np. prawnik włącznie ze wstępem do sądów. Podobna przyszłość czekała lekarzy i psychoanalityków i wkrótce potem młode małżeństwo Perlsów zaczęło poszukiwać sposobu na opuszczenie Niemiec, co stało się w kwietniu 1933.

Zdjęcie paszportu Laury Perls

1933 Wyjazd z Niemiec do Amsterdamu

Obawiając się o ich przyszłość, ze względu na ich zaangażowanie w wywrotowy komunistyczny ruch polityczny, Laura, Fritz i Renate Perls wyjechali początkowo do Amsterdamu. Laura zawsze utrzymywała, że opuścili Niemcy ze względów politycznych, a nie dlatego, że byli Żydami. Po wielu nieudanych próbach emigracji z Europy, w 1934 roku, za stawiennictwem wpływowego walijskiego neurologa i psychoanalityka Ernesta Jones'a, który później zasłynął z trzytomowej, nieprzetłumaczonej nigdy na język polski biografii *„The Life and Work of Sigmund Freud*” udało im się wreszcie emigrować do Republiki Południowej Afryki.

> *„Wyjechaliśmy z Niemiec w kwietniu 1933. To był dopiero początek: pożar Reichstagu był w lutym; a potem pierwszy kwietnia był dniem bojkotu, kiedy zamknięto wszystkie żydowskie przedsiębiorstwa i wybijano okna. Wtedy jeszcze byliśmy w Berlinie. Wielu z nas myślało, że prześladowania potrwają tylko rok czy dwa - jak długo taki idiota jak Hitler może przetrwać? - ale kiedy zorientowaliśmy się, że sytuacja się tylko rozwija postanowiliśmy opuścić Niemcy."* (Gaines, 1979, str. 13)

> *„Nasza biblioteka zawierała ponad tysiąc książek, które sprzedaliśmy za grosze. To wszystko było po prostu okropne. Straciliśmy wszystko całą naszą bibliotekę wszystko... Ach! Już nie mogę nawet o tym więcej mówić. "(ibid, str. 16).*

„Staraliśmy się uzyskać pozwolenie na pracę w Amsterdamie, ale nam się nie udało, bo było już tam zbyt dużo uchodźców. Właściwie to na szczęście, że nie dostaliśmy go, bo ci, którzy pozostali wszyscy zginęli. Moja siostra, jej rodzina, która mieszkała w Holandii, wszyscy zginęli." (ibid, str. 17)

1934-46 Johannesburg, RPA.

„Byliśmy bardzo w sobie zakochani i kochaliśmy nasze dziecko. To były bardzo dobre lata. Fritz wreszcie przyznał, że jestem jego żoną, kochanką i matką jego dziecka. Na początku był szalony po narodzinach Renate. W pierwszych 3-4 latach jej życia wisiała mu na szyi całymi dniami, a on to uwielbiał." (ibid, str. 19)

Johanesburg RPA - pocztówka z 1940 roku

1935 Narodziny syna Stephena.

Kiedy Fritz dowiedział się, że Laura była ponownie w ciąży, powiedział, że powinna mieć aborcję. Laura odmówiła, zwłaszcza, że usunęła już ciążę wcześniej w Amsterdamie. Stephen wspomina, że matka była tym razem zdecydowana na drugie dziecko i odpowiedziała Fritzowi, że jeśli on nie chce, to ona zrobi wszystko, żeby je mieć i sama je wychowa. Fritz podobno odparł: „Jeśli tak uważasz..." - co w istocie oznaczało: «dziecko jest twoje», i tak już pozostało bez zmian mimo upływu lat". (*Stephen Perls, „Refleksje syna Frederyka Perlsa, z okazji stulecia urodzin", 1993*) Od tego czasu Fritz całkowicie przestał interesować się dziećmi.

Po tym jak Fritzowi udało się ostatecznie nawiązać współpracę ze Stowarzyszeniem Psychoanalizy w Johannesburgu, wspólnie z Laurą założyli *The South African Institute of Psychoanalysis*. Obydwoje prowadzili też prywatną praktykę i, znakomicie sobie radząc, wybudowali luksusowy dom. Laura pracowała z domu i opiekowała się dwójką dzieci. Podczas gdy Fritz nauczył się latać samolotem i stał się pasjonatem lotnictwa. Prowadził dobre życie a nawet snuł plany przelotu samolotem na konferencję do Europy.

1938 Odwiedziny matki Laury, która pozostała w RPA przez 6 miesięcy ale wkrótce potem wróciła do Niemiec. Stephen Perls (1993) wspomina, że:

„Obydwoje rodzice prosili, żeby babka z nimi została, ale ona stwierdziła, że wraca do swojego kraju, gdzie mieszka i tak jak ona, tak jej rodzina była dobrymi obywatelami. Wkrótce po powrocie została wywieziona do obozu koncentracyjnego, gdzie zginęła w komorze gazowej. Żaden z dziadków nie przeżył i nigdy ich nie miałem okazji poznać. Nie pamiętam, żeby rodzice o nich w ogóle mówili". (*Stephen Perls, 1993*)

Pfortzheim po wojnie

1942 W tym samym okresie kiedy gdy w Europie rozpętała się wojna siejąc zniszczenie i śmierć, rodzina Perlsów spędziła spokojną dekadę w RPA. Laura i Fritz wspólnie pracowali nad rewizją psychoanalizy. Owocem ich współpracy była książka *„Ego, Hunger, and Aggression"* (*„Ja, Głód i Agresja"*), która została wydana po raz pierwszy w Durbanie w 1942 roku a potem wznowiona tuż po zakończeniu wojny w Londynie. Pomimo tego, iż Laura była autorem dwóch rozdziałów, na temat jej wkładu w powstanie tej książki Fritz wspomniał jedynie w przedmowie do pierwszego wydania książki w Durbanie i w Londynie. W późniejszych jej wydaniach w Stanach Zjednoczonych, które ukazywały się regularnie od 1969 roku ze zmienionym wprowadzeniem, wzmianka o istotnym wkładzie Laury Perls została już całkowicie pominięta.

> *"Fritz był wielkim człowiekiem, a ja byłam młoda… pusta kartka… od samego początku* on wiódł prym w naszej parze, a ja stanowiłam jego wsparcie… użyczyłam mu wszystkich moich idei i oddałam mu wszystkie moje notatki…" (Gaines, 1979)

„Ja, Głód i Agresja" **zasygnalizowało początek nowego podejścia do psychoterapii. Tutaj psychoanaliza została poddana krytytyce z punktu widzenia semantyki i egzystencjalizmu. Obydwoje, Laura i Fritz byli pod silnym wpływem holistycznego podejścia do filozofii, jaką reprezentował m.in. słynny premier RPA tamtych czasów, Jan Smuts. Słowa Laury Perls podsumowują ich wspólny dorobek i wskazują kierunek rozwoju nowoczesnej myśli psychoterapeutycznej:**

> *„W książce «Ego, Hunger, and Aggression», zmieniliśmy punkt widzenia z historyczno-archeologicznego jakie reprezentowała psychoanaliza Freud na egzystencjalno-empiryczne, z wyrywkowej psychologii asocjacjonizmu na podejście całościowe, z czysto werbalnego na organiczne, od interpretacji do bezpośredniej świadomości Tu i Teraz, z przeniesienia do rzeczywistego kontaktu, od pojęcia Ego jako substancji mającej granice do jego koncepcji jako zjawiska przynależącego do tej granicy, będącego funkcja kontaktową identyfikacji i alienacji."* (ibid, 1979)

1946 Nowy Jork. Po zakończeniu wojny i tuż przed początkiem rządów Apartheidu rodzina Perlsów emigrowała do Nowego Jorku, osiadając w Górnym Manhatanie - dzielnicy, która leży pomiędzy Central Park i rzeką Hudson, i pomiędzy West 59 Street i West 110th Street (patrz zdjęcie poniżej). Upper West Side należała do ludzi zamożnych i była głównie dzielnicą mieszkaniową w porównaniu z bardziej komercyjnym obszarem Midtown i dolnym Manhattanem. Miała reputację centrum kulturalnego i intelektualnego, z Columbia University na północnym krańcu dzielnicy i artystami skupiającymi się obecnie wokół Centrum Lincolna jakie znajduje się na południowym krańcu.

> *„Nigdy tak naprawdę nie mieliśmy zamiaru pozostawać w Republice Południowej Afryki. Wniosek o imigrację do Ameryki był już dawno złożony, ale kontyngent był wypełniony. Najpierw wybuchła II wojna światowa, a po wojnie, w obliczu wyborów w roku 1948, nie chcieliśmy tam już być."* (Gaines, 1979)

1951 **Pierwsze wydanie *„Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality" („Terapia Gestalt: Pobudzenie i Wzrost w Osobowości Człowieka"*), książki która była wspólnym dziełem trzech autorów Fritza Perlsa, Rapha Heffereline'a i Paula Goodmana i od nazwisk jej autorów stała się wkrótce znana na całym świecie po prostu jako *PHG*.**

Laura była przeciwna nazwie Gestalt Therapy, trafnie przewidując konflikt z przedstawicielami psychologii postaci, którzy uważali, że uznawanie gestaltu za pojęcie holistyczne nie wystarcza. Zarzucali terapii Gestalt to, że posługuje się ich pojęciami jako metaforami, a nie jako pojęciami naukowymi, którymi były od początku, zwłaszcza w odniesieniu do percepcji. Laura proponowała termin terapia egzystencjalna (*„existential therapy"*), ale Fritz i Paul Goodman przeforsowali jej zdanie. Reszta jest już jest dobrze znana.

1952 **Wraz z Paulem Goodmanem, Laura i Fritz Perls, w ich domu na West Street 96, zakładają *New York Institute for Gestalt Therapy* (NYIGT) - pierwszy na świecie instytut terapii Gestalt, który istnieje do dzisiejszego dnia, tym razem nie posiadając stałej lokalizacji. Spotkania i prezentacje odbywają się raz na miesiąc w różnych miejscach, domach członków instytutu jak i w sieci internetu w okresie pandemii COVID-19.**

> *„Kiedy pomysł na rozpoczęcie Instytutu Terapii Gestalt wykluł się w rozmowach Fritza i Paula Goodmana, po publikacji «Terapii Gestalt», dałam to jasno do zrozumienia, że nie będę mieć żadnego w tym udziału. Nie miałam ochoty na żadne dodatkowe obowiązki, zwłaszcza w momencie kiedy moja praktyka terapeutyczna rosła, i miałam na głowie dom, dzieci i wnuki. Na dodatek, byłam przyzwyczajona głównie do pracy indywidualnej. Pracowałam z małą grupą tylko od paru lat i wciąż bałam się większych grup. Ale na pierwszy wykład Fritza przyszło czterdzieści osób. I tak na zajęcia praktyczne, on wziął dwadzieścia i ja wzięłam dwadzieścia. I tak już tutaj zostałam."* (Mowa przewodnia Laury Perls z okazji 25-lecia NYIGT, 1977)

Pierwotny krąg wkrótce powiększył się o Isadore From, Elliota Shapiro, Paula Weissa, Richarda Kitzlera (patrz zdjęcie) oraz wielu innych. *„Przez lata członkowie NYIGT rozsiewali ziarna terapii Gestalt, z których wyrosło wiele krajowych i międzynarodowych instytutów terapii Gestalt. Entuzjazm Fritza rozniecił ogień w NYIGT a stanowcza cierpliwość Laury podtrzymywała go przez wiele lat."* Ciągła żywotność i zaangażowanie członków Instytutu w jego podstawowe wartości utrzymuje jego istnienie do dzisiejszego dnia. Poniższe zdjęcie pochodzi ze strony internetowej NYIGT i było zrobione na uroczystości z okazji 25-lecia.

Nowojorski instytut stał się przystanią dla psychologów, filozofów, artystów i wszystkich tych, którzy nie pasowali do niestrawnego konformistycznego świata Ameryki lat 50-tych. Instytut stał się centrum ruchu gejów i lezbijek walczących o swoje prawa, jak i aktywnego sprzeciwu wobec toczącej się tym okresie wojnie w Wietnamie i nierównościach rasowych w USA.

> *„W Nowojorskim Instytucie Terapii Gestalt uważamy, że pełnimy szczególną funkcję w szerszej społeczności terapii Gestalt. Zamiast oferować formalne programy 'szkoleniowe' dla terapeutów Gestalt, naszą podstawową funkcją jest ciągłe nauczanie i uczenie się samej terapii Gestalt. Wierzymy, że nauczanie i uczenie się terapii Gestalt są aspektami jednego zjawiska o charakterze kontaktowo-granicznym. Doświadczony nauczyciel uczy się poprzez proces nauczania; uczeń uczy się poprzez proces uczenia się. Każdy z nas wciąż odkrywa, wymyśla, uczy się i tworzy teorię terapii Gestalt.*
>
> *„Uczenie się nie emanuje więc z góry na dół w ustalonej hierarchii, ale wyłania się jako zainteresowanie w polu pobudzenia i wsparcia. Zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby do przyłączenia się do naszej społeczności uczącej/uczącej się. Każdy z nas organizuje swoje własne doświadczenie uczenia się w oparciu o własne potrzeby, zainteresowania i pobudzenie. Wierzymy, że prowadzi to do poszerzania świadomości i wzrostu w sposób, który najskuteczniej ucieleśnia wartości i ducha terapii Gestalt."* (cytaty ze strony internetowej NYIGT, 2021; https://newyorkgestalt.org/)

Laura Perls przewodziła NYIGT, podczas gdy Fritz stawał się coraz bardziej niespokojny, aż w końcu opuścił na dobre Nowy Jork i osiadł na stałe na zachodnim wybrzeżu, w Esalen, a potem w okolicach Jeziora Cowichan w Kanadzie, w latach 1969-70. Wiele współpracowników i studentów Laury wielokrotnie namawiało ją do spisania historii terapii Gestalt, ale ostatecznie odeszła nie pozostawiając jedynie sporadyczne notatki i wywiady.

Podczas gdy styl Fritza był błyskotliwy i ekstrawagancki, wręcz teatralny, Laura pozostała wierna swym europejskim korzeniom, jakie bardziej odpowiadały inteligenckiej kulturze

wschodniego wybrzeża. (Osobowość i specyfika Laury Perls jest wspaniale oddana w wydanej niedawno książce Nancy Amendt-Lyon „*Timeless Experience: Laura Perls's Unpublished Notebooks and Literary Texts 1946-1985*") W tym okresie Fritz specjalizował się w pokazowych warsztatach dla specjalistów, skupiając się na pracy z jedną osobą zajmującą słynne „*hot seat",* podczas gdy reszta grupy działała jako swego rodzaju ateński chór.

W Nowym Jorku, Laura ukształtowała własny styl, jaki można nazwać minimalistycznym, gdzie przywiązywano większą uwagę do dynamiki grupy, w której każdy członek uczestniczył a osoba prowadząca oferowała tylko tyle wsparcia, ażeby umożliwić kolejny krok. Laura wiedziała, że opór ma swoje uzasadnienie i nie powinno się go w żaden sposób przełamywać. Jej styl opisywany jest często jako cierpliwy, spokojny, uważny, respektujący opór i zorientowany na ciało. Poniżej podaję kilka cennych głośnych cytatów Laury Perls:

„Terapeuta powinien dawać najmniej wsparcia jak tylko jest to możliwe a zarazem tak dużo ile potrzeba."

„Kiedy w pokoju zapada cisza, przechadzają się po nim anioły."

„Najważniejszym jest rozwinięcie poczucia swojego ciała. Nie masz ciała, ale jestem ciałem. Trzeba się poczuć w każdym możliwym ruchu… kiedy jesteś ciałem, stajesz się kimś ('when you are body you are somebody'*)… a jeśli nie czujesz się ciałem bardzo łatwo można poczuć się jakbyś nie istniał* ('nobody'*)".*

„Przełom może łatwo prowadzić do załamania, kiedy nie można go przyswoić, a zwłaszcza, kiedy brakuje wystarczającego wsparcia. Byłam tego świadkiem kiedy używano technik bioenergetycznych i innych form przemocy."

„Dobry terapeuta nie używa technik, a raczej uczestniczy i dostosowuje się do sytuacji, w oparciu o całą swoją nabytą wiedzę, umiejętności i całokształt swojego doświadczenia życiowego jakie stanowi jego tło w zależności od tego czego jest świadomy w danej chwili."

„Jeśli zdefiniujemy nerwice jako stan braku koordynacji (równowagi) między kontaktem a funkcjami wspierającymi i rozmaite formy nerwic jako brak różnego rodzaju koordynacji, wtedy można powiedzieć, że terapia ma na celu osiągnięcie optymalnej koordynacji kontaktu i funkcji wspierających."

„Orientacja na kontakt i manipulacja jest tylko tak dobra, jak dobre jest dostępne wsparcie. Główne wsparcie stanowi wyprostowana postawa. Wszystko to, co jest nabyte, naprawdę wyuczone i zintegrowane, stanowi wsparcie. Wszystko to, co jest wepchane i połknięte, nie jest wsparciem. Najważniejszymi pojęciami są: granica, kontakt i wsparcie. Wsparcie jest najpilniejszym z nich trzech".

„Zwiększ swoją świadomość w najmniejszych rzeczach!" (Easter 1986 warsztat w Cleveland, notatki Leibiga)

Prawdopodobnie najbardziej wyczerpujący opis dorobku Laury Perls znajduje się w mowie wygłoszonej na jej cześć przez Daniela Blooma (2005) w stulecie jej urodzin. Wspomnienia jej bliskiego przyjaciela Daniela Rosenblatta, transkrypcje wywiadów z Laurą Perls, Isadorem From, Erving & Miriam Polster, oraz Elliott Shapiro w zbiorze pt. „*An Oral History of Gestalt Therapy*" oraz książka Nancy Amendt-Lyon „*Timeless*

***Experience*" zawierają dużo już bardziej osobistych informacji na temat Laury Perls, jej życia, relacji z Fritzem, historii rozwoju terapii Gestalt i nowojorskiego instytutu.**

1970 W lutym Fritz Perls poważnie zachorował; przyjęto go na badania i operację do szpitala w Chicago. Podejrzewano raka trzustki. Mimo, że Fritz i Laura od lat pozostawali ze sobą w bardzo sporadycznym kontakcie, przeczuwając najgorsze Fritz zadzwonił do Laury, prosząc aby do niego przyjechała. Martin Shephard (1975) wspomina, że Laura zgodziła się na to tylko nieśpiesznie, bo prowadziła cykl warsztatów szkoleniowych na Zachodnim Wybrzeżu USA. Po przylocie do Chicago towarzyszyła Fritzowi aż do samej jego śmierci wraz z jego oddanymi uczniami ze wspólnoty Gestalt, jaką założył pod koniec swojego życia nad jeziorem Cowichan na wyspie Vancouver w Kanadzie, którzy „pełnili wartę" przy jego łóżku.

Do domu w Nowym Jorku Laura powróciła wraz z urną z jego prochami i jego testamentem, gdzie przepisał na nią dużą sumę swoich oszczędności. Mimo to, ponieważ Fritz pozostawił również po sobie olbrzymie długi podatkowe, niezgadzając się z panującym systemem, Laura była zmuszona kontynuować pracę zarobkową przez resztę swojego życia.

> *„Nie jestem zgorzkniała. Poradziłam sobie z żałobą... podczas tych wszystkich lat kiedy przychodził i odchodził... przychodził i odchodził, było to zawsze kolejnym rozstaniem i kolejnym okresem żałoby i niechęci. To obecne jest ostatnie. Żyłam tym i myślę, że jest to już za mną. Stałam się znów bardziej twórcza... i cieszę się ponownie moim życiem, znacznie więcej niż przez wiele ubiegłych lat. "*

Laura pracowała, prowadząc długoterminowe grupy szkoleniowe aż do połowy lat 80-tych i kontynuowała prowadzenie pojedynczych warsztatów w USA i w Europie, m.in. na terenie Niemiec prawie do końca swojego życia. Powyższe zdjęcie zrobione w Central Park pochodzi z 1988 roku.

Oto co na temat Laury Perls napisał Stephen Schoen:

„Laura miała w sobie coś osiemnastowiecznego. Była symbolem wyrafinowania, elegancji, sposobu patrzenia i odczuwania, który delektował się niuansami i wdziękiem. Ale miała też słony, dobry humor i siłę kobiety pionierskiej. Była przecież pionierką myśli psychologicznej, a w naszym zawodzie pełnym technik jej praca z serdeczną całością przywróciła nas do naszych najgłębszych korzeni i najbardziej indywidualnego rozkwitu.

Pamiętam, że jadłem z nią obiad w Berkeley, kiedy miała 82 lata. Przerwała naszą rozmowę o muzyce, aby uśmiechnąć się z nagłym zachwytem do 3-letniego chłopca, który stał kilka stolików dalej i czujnie rozglądał się po sali. Jakby mówiła: «Muzyka i tak dalej, tak. Ale jest jeszcze coś». Wydawała się być zawsze w kontakcie z dzieckiem przy innym stoliku, albo w sobie samej i u innych dorosłych. I dzięki niej ja też jestem bardziej w kontakcie z tym dzieckiem." (Laura Posner Perls - In Memory; gestalt.org)

Poniżej cytuję co napisała Zelda Schemaille - studentka Laury Perls, na temat ostatniej sesji, którą Laura prowadziła w Nowym Jorku 17 lutego 1990 roku:

„Laura powiedziała: «Większa część wszechświata jest nieznana. Michael Vincent Miller mówił w Instytucie o 'psychologii nieznanego'. Nie bardzo wiem, co miał na myśli. Czy naprawdę chcemy to wiedzieć?»

Naprawdę? Co takiego Laura wiedziała tamtego dnia, czego nie chciała wiedzieć? Ja wiedziałam, że był to jej ostatni dzień szkoleń. Po przyjeździe na miejsce S. i A. powiedzieli, że widzieli się z Renatą, która powiedziała, że «Laura umiera». Zostawiła im klucze do mieszkania i poszła na swój warsztat.

S. zaczyna pracować z Laurą nad snem. Podczas pracy z nią Laura zasypia. Czy tak naprawdę się dzieje, czy może Laura stara się frustrować R., żeby zmobilizował swoją agresję? Nie, tak jest naprawdę. Zostanawia nas to, może chodzi o to, żebyśmy odpoczęli. Śmiejemy się, jesteśmy niespokojni, źli, smutni. Dzielimy się przekonaniami na temat śmierci i zaświatów.

Godzinę później Laura ponownie odżywa. Jej twarz staje się znowu różowa i pełna energii. Zajmuje swoje 'miejsce' na kanapie i rozpoczyna pracę z A. Jest mowa o oddzieleniu, o byciu 'trzymanym w ciemności', o niewiedzy. Laura jest ostra. A. może uzewnętrznić swój negatywny introjekt i na krótko staje się 'dzieckiem', które naturalnie wie, jak wiedzieć. Czy my naprawdę chcemy wiedzieć? Czy tylko wyobrażamy sobie, fantazjujemy, zgadujemy i stawiamy hipotezy? Wiedza wydaje się w pewien sposób ostateczna. Laura mówi: «Jesteś skończony dopiero po śmierci».

Jej ciekawość życia i innych, jej dziecięce zdumienie, zawsze mnie intrygowały. Brakuje mi jej obecności, cichego sposobu, by wiedzieć i nie wiedzieć. Myślę, że wiedziała, tego ostatniego poranka szkoleniowego, że życie takie, jakie było, miało się zmienić tak dla niej jak i dla nas. A jednak, mając przed sobą cały wszechświat 'nieznanego', nawet to, co nieznane, stało się zapraszające i obiecujące. Wiedzieć i nie wiedzieć, to tak jakby być stałym i w ciągłym stanie zmiany.

Laura Posner Perls zmarła około pięć miesięcy później, 13 lipca 1990 roku." (Laura Posner Perls - In Memory; gestalt.org)

1990 Laura zmarła 13 lipca 1990 roku z powodu komplikacji związanych z chorą tarczycą, na miesiąc przed swoimi osiemdziesiątymi piątymi urodzinami, po powrocie do Pforzheim, miasta w którym przyszła na świat. W 1992 r. ukazało się pośmiertnie angielskie wydanie jej jedynej książki „*Living at the Boundary*".

Figura została domknięta.

Bibliografia:

Nancy Amendt-Lyon, Philip Brownell (red.) (2016) *Timeless Experience: Laura Perls's Unpublished Notebooks and Literary Texts 1946-1985*. Newcastle-upon-Tyne: Cambridge Scholars Publishing;

Daniel J. Bloom (2005) *Laura Perls: The Aesthetic of Commitment* - mowa wygłoszona z okazji setnej rocznicy urodzin Laury Perls 3 czerwca 2005, "An Der Grenze", Monachium, Niemcy;

Jack Gaines, (1979) *Fritz Perls: Here and Now*, Millbrae, CA: Celestial Arts;

Laura Perls, (1992) *Living at the Boundary*, New York: The Gestalt Journal;

Stephen Perls, (1993) "*Frederick Perls: a son's reflections*", mowa inauguracyjna na XV Dorocznej Konferencji Teorii i Praktyki Terapii Gestalt zorganizowanej przez The Gestalt Journal z okazji setnej rocznicy urodzin Fredericka Perlsa. *Frederick Perls: A Son's Reflections -- Stephen Perls (gestalt.org)*;

Martin Shephard, (1975) *Fritz*, New York: Bantam Books;

"Voices: The Art and Science of Psychotherapy", The Journal of the American Academy of Psychotherapists.

Ansel L. Woldt i Sarah M. Toman, (red.) (2005) *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice.* London: Sage.

Joe Wysong, Frederick Perls, Isadore From, Erving Polster (2011) *An Oral History of Gestalt Therapy*. Gouldsborough, ME: The Gestalt Journal Press.