

PSYCHOLOGIA GESTALT A PSYCHOTERAPIA GESTALT

Psychologia Gestalt, zwana także „psychologią postaci”, „konfiguracjonizmem” lub „formizmem” powstała na początku XX wieku. Założycielem szkoły był Max Wertheimer, zaś w 1912 roku przyłączyli się do niego Wolfgang Köhler (znany z badań małych antropolog) oraz Kurt Koffka. Wśród współczesnych teoretyków Gestaltu istnieje duża rozbieżność w odniesieniu do rzeczywistej spuścizny po psychologii postaci. Hans-Jürgen P. Walter pisze w swoim artykule zatytułowanym „Co wspólnego mają ze sobą teoria i terapia Gestalt?”, iż „odpowiedź na postawione [w tytule] pytanie waha się od „absolutnie nie”, aż do „są w zasadzie takie same”. Można jednak przypuszczać, iż żadne z powyższych skrajnych rozwiązań nie jest do końca prawdziwe. Należy pamiętać, że psychologia Gestalt była nauką i traktowała także swoje postulaty w sposób naukowy i odnoszący się (często w sposób krytyczny) do nauki. Terapia zaś ma szerszy wymiar praktyczny, implantowała ona kilka zasadniczych tez psychologii postaci, często niepotrzebnie i zbyt frywolnie je uogólniając, często jednak też krytykując i weryfikując o doświadczenie pracy z klientem. Perls pisze, iż nie był czystym Gestaltystą oraz, że nigdy nie był przez akademickich Gestaltystów akceptowany (F. Perls, 2002).

Dla psychoterapii Gestalt najbardziej znaczącymi psychologami Gestalt byli (poza Wertheimerem) Kurt Lewin z teorią pola oraz Kurt Goldstein i Maurice Merleau-Ponty, twórcy teorii ujmowania człowieka jako jedności psychofizycznej. Laura Perls wskazuje również na wymienione nazwiska jako najważniejsze dla późniejszego kształtu terapii Gestalt: *Anyone who wants fully to understand Gestalt therapy would do well to study Wertheimer on productive thinking, Lewin on the incomplete gestalt and the crucial importance of interest for gestalt formation, and Kurt Goldstein on the organism as an indivisible totality* (Każdy, kto chce w pełni zrozumieć terapię Gestalt, powinien przestudiować myślenie produktywne Wertheimera, a także Lewina i jego niekompletny Gestalt, jak również istotę formowania

* Autorzy: Bożena Smolec, doktor psychologii, trener i psychoterapeuta Gestalt, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego, kierownik Zakładu Zarządzania Personalem w Politechnice Częstochowskiej. Od wielu lat prowadzi terapię indywidualną. Adam Kincel, absolwent filozofii i socjologii, ukończył I etap Szkoły Trenerów i Psychoterapeutów Gestalt.

się Gestaltu u Kurta Goldsteina piszącego o organizmie jako niepodzielnej całości); (L. Perls, 1978). Victor Chu w *Psychoterapii Gestalt* (V. Chu, 1993), opisując wpływy poszczególnych teorii na współczesny Gestalt, z psychologów postaci wyróżnia jedynie Wertheimera, wspomina także o Goldsteinie, którego jednak nie klasyfikuje wśród psychologów postaci. Sylvie Crocker, która patrząc na psychoterapię z filozoficznego punktu widzenia, zauważa, że psychologowie postaci wsparli empirycznie twierdzenia Kanta, mówiące, że doświadczenie jest zawsze zorganizowane w postaci obiektów i relacji pomiędzy nimi, wymienia nazwiska Wertheimera, Köhlera i Koffki jako twórców teorii (S. Fleming Cocker, 1999).

Sam Frederick Perls przyznaje się (jak zwykle) raczej do swojej niewiedzy i w *Wokół śmietnika* pisze, iż czytał tylko kilka prac Kurta Lewina, Wertheimera i Köhlera, z których największe wrażenie zrobiły na nim artykuły Lewina (F. Perls, 2002). Ponadto we Frankfurcie w 1926 roku Perls był asystentem u Kurta Goldsteina, gdzie prawdopodobnie utwierdził się w koncepcjach dotyczących niekartezyjskich interpretacji człowieka jako jedności psychofizycznej. Wdowa po Köhlerze pisze, iż stosunek jej męża do psychoterapii Gestalt był negatywny (R. Sherrill, 1986). Arnheim wspomina: „Pamiętam, jak Max Wertheimer wpadł w jedną z jego niebywałych furii, gdy zobaczył *Ego, Hunger and Aggression* Perlsa, dedykowaną jemu, jakby był ojcem tego wszystkiego” (*I can see Max Wertheimer fly into one of his magnificent rages, had he lived to see Perls' „Ego, Hunger and Aggression” dedicated to him as though he were the father of it all.*); (R.E. Sherrill, 1986). Psychologowie postaci odżegnują się od jakiegokolwiek podobieństwa pomiędzy terapią i psychologią Gestalt, odwrotnie zaś psychoterapeuci – oni uważają, że zachodzi znaczące podobieństwo. Perlsowi zarzuca się przede wszystkim, iż zbyt frywolnie potraktował psychologię postaci, przejmując niektóre z jej założeń i dowolnie je przekształcając na swój użytek (szczegółowo będzie to omówione przy poszczególnych kwestiach). Zarzuca mu się również, iż akcentował relatywizm moralny, co zupełnie nie da się pogodzić z wizją moralności wg Köhlera i Wertheimera. „Gdy wyrzynają się siekacze, organizm bierze, tnie i rozrywa to, czego potrzebuje, ale potrzebne mu będą jeszcze zęby trzonowe – przeżuujące do asymilacji. Perls genialnie powycinał z różnych źródeł pewne pomysły i idee przewodnie, często usytuowane poza głównym nurtem myślenia. Uczynił z nich slogany, kilka ostrych słów-kluczy, które nie dość przeżuł, zostały więc słabo opracowane, raczej rozstrzygające, niż uzasadnione” (J.M. Robione, 1994).

Niniejsza praca zwraca uwagę na trzy obszary psychologii postaci i jej zasady, które wydają się znaczące dla terapii Gestalt. Po pierwsze, zostaną omówione założenia teoretyczne psychologii Gestalt, ze zwróceniem szczególnej uwagi na właściwe dla niej problemy – najczęściej epistemologiczne. W rozdziale 2. zajmiemy się filozoficznym rozumieniem teorii pola i jej implikacji w terapii, by wreszcie przejść do problemu integralności (rozdział 3).

Założenia teoretyczne psychologii postaci (Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka)

Początkowo psychologowie postaci zajmowali się krytyką ówczesnej metodologii nauk. W zasadzie była to krytyka euforycznego podejścia pozytywistycznego, w którym wszystko da się poznać, a jedyną ku temu metodą jest rozbieranie wszystkiego na części. Nie żądali jednak oni obalenia naukowości, ale tylko jej reformę. Znalezienie odpowiedniej roli dla naukowości, jako sposobu poznania i rozumienia świata stało się celem pierwszych Gestaltystów. Przy studiowaniu psychologii postaci zalecano na początku zawiesić rozumienie sensu słowa „nauka”, gdyż implikowało ono wiele, często niebezpiecznych dla rozumienia Gestaltu znaczeń. Zawsze jednak „nauka” i „naukowość” spotykały się z silną rehabilitacją, na którą na pewno nie zgodziłby się Perls. Kurt Koffka po przeprowadzeniu krytyki, bazującej na relatywizmie oraz częściowym ujmowaniu świata przez naukę, pisze jednak: *But for all I do not believe that science can be legitimately regarded as the game of a relatively small number of people who enjoy it and get their livelihood from it* (Mimo wszystko nie mogę zgodzić się, iż nauka może być powszechnie uznana za grę dla małej grupy ludzi, którzy potrafią w nią grać i się w niej spełniają); (K. Koffka, 1935). Przedstawia tutaj tezę, której broni w całym artykule, iż nauka ma dużą wartość dla rozumienia świata, musi tylko się do niego zbliżać, a nie oddalać. Podobnie pisze Wertheimer: *Gestalt theory will not be satisfied with sham solutions suggested by a simple dichotomy of science and life. Instead, Gestalt theory is resolved to penetrate the problem itself by examining the fundamental assumptions of science* (Teoria Gestalt nie może poprzestać na tanich rozwiązaniach oddzielających naukę od życia. Przeciwnie, celem teorii Gestalt jest zgłębienie problemu samego w sobie poprzez rozważenie podstawowych założeń nauki.); (M. Wertheimer, 1997).

Podstawową nieprawidłowością, jaką odnaleźli psychologowie postaci w nauce, była jej tendencja do kategoryzowania wszystkiego. Ówczesna nauka bazowała na pojęciu, iż aby zrozumieć dane zjawisko, należy podzielić je na części i każdą część opisać. Dokładnie należało rozebrać kompleksowe zjawisko na najmniejsze możliwe elementy, odizolować je od siebie, odkryć rządzące nimi prawa, by wreszcie złożyć je na nowo i... problem rozwiązany. Niestety nic nam, jako ludziom poszukującym, nie powie o znaczeniu słowa „kwiat” definicja opisująca go jako „korzeń, łodyga i kwiat (zawierający słupki, pręciki, pyłek, owocolistki, etc.)”. Kwiat ma bowiem dla nas zupełnie inne znaczenie, a nauka uznaje jedynie wybraną płaszczyznę rozumienia danego pojęcia. W psychologii, zdaniem Wertheimera, powinno być podobnie jak w matematyce, gdzie poszczególne jakości nie mają większego znaczenia jako suma jakichś części ani jako część jakiejś sumy, istnieją jako odrębne twory, pomiędzy którymi najważniejsze są relacje.

Matematykowi bowiem mało mówi fakt, iż kwadrat to suma czterech równych boków łączących się pod kątem dziewięćdziesięciu stopni, jak również mało mu mówi definicja ujmująca go jako specyficzny rodzaj prostokąta. Natomiast ważne są dla niego relacje, na przykład dotyczące pola kwadratu lub wyliczenia przekątnej na podstawie twierdzenia Pitagorasa z Samos.

W ówczesnej psychologii pojawiły się dwa sposoby odkrywania prawdy o człowieku. Pierwszy z nich odwoływał się do metodologii naukowej i eksperymentalnej, nie dawał sobie jednak rady z rozwiązywaniem najważniejszych problemów psychologii. Drugi nastawiony był na wyjaśnianie poszczególnych problemów, bez odnoszenia się do nauki. Koffka postuluje jednak, iż nie można odrzucać psychologii eksperymentalnej, musi ona jednak odnosić się do pojęć znaczenia i wartości, które wcześniej nie były w psychologii ujmowane (K. Koffka, 1935). Błędem psychologii eksperymentalnej było rozbicie pomiędzy rozumieniem a wyjaśnieniem. Tymczasem zdaniem psychologów postaci, mimo różnych form podejścia do wiedzy, były one niemal identyczne. Udowadnianie tego nie mogło nastąpić poprzez typowe wyjaśniania naukowe – podanie listy możliwości, jej usystematyzowanie, klasyfikację i wreszcie – odpowiednie ułożenie, nowa metoda opierała się na udowadnianiu już w sposób fenomenologiczny.

Przykład z niebiańską muzyką dobrze ilustruje nie tylko metodę, jaką udowadniają swoje postulaty psychologowie postaci, ale również specyficzne ujmowanie „rozumienia” i „wyjaśniania” – jego alter ego. Przypuśćmy, że (pełni naukowej ciekawości) weszliśmy do nieba, gdzie spotykamy grupę aniołów tworzących muzykę niebios. Nasze naukowe doświadczenie podpowiada nam, aby szybko odkryć prawa rządzące tak piękną muzyką. Traktujemy wtedy każdego anioła z osobna, uważnie słuchając, jaką tworzy on muzykę i w jakich relacjach pozostaje ona do muzyki granej na pozostałych instrumentach. Jeśli zatem wystarczy nam czasu, być może odkryjemy formułę, w której będzie możliwe zapisanie wszystkich dźwięków, wtedy wielu naukowców uzna, że wyjaśniliśmy to zjawisko, ponieważ odkryliśmy rządzące nim prawa. Z drugiej strony możemy dać się ponieść muzyce, zobaczyć, co dzieje się poza tym, do czego to prowadzi, usłyszeć piękną symfonię. Wtedy i tylko wtedy istnieje możliwość prawdziwego zrozumienia nie tylko tego, „co” zaszło, ale „dlaczego”. Ponieważ prawdziwym pytaniem nauki ma być właśnie pytanie o wartość i znaczenie, które implikują rozumienie, nie zaś o rozumienie zupełnie nieujmujące wartości. Psychologia, zdaniem Koffki, ma za zadanie znaleźć wspólną płaszczyznę porozumienia pomiędzy nauką a życiem. Należy znaleźć taką naukę, która będzie w sobie zawierała zachowania poszczególnego atomu, ameby, białego szczura, szympansa i człowieka w odniesieniu do wszystkich przejawów życia, również społecznego, muzyki, sztuki i teatru (K. Koffka, 1935). I rzeczywiście, psychologia bez odniesienia do kulturalnego rozwoju człowieka wydaje się jałowa. Tak też funkcjonowała psychologia postaci – ujmując nie tylko zjawisko, ale również szerokie jego rozumienie jako odrębnej całości, jako poszczególniej jakości.

Stosunek Perlsa do nauki był powszechnie znany i do dziś stanowi przedmiot wielu kontrowersji. Jedni twierdzą, że Perls krytykował naukę i uważał ją nie tylko za niepotrzebną, ale także przeszkadzającą w rozwoju i poszukiwaniach ludzi, inni, że krytykował naukę taką, jaka była, zakładając możliwość istnienia nauki pozytywnej, której nigdy nie postulował. O nauce „znalazca” Gestaltu wyraża się jasno: „W wyjaśnieniu naukowym zwykle kręcisz się w kółko i nigdy nie dotykasz sedna sprawy” (*In scientific explanation, you usually go around and around never touch the heart of the matter*); (F. Perls, 1986), po czym dodaje: „Jeśli wyjaśniamy, interpretujemy, to może to być bardzo interesująca gra, ale jest to zajęcie fikcyjne a fikcyjne zajęcia są gorsze od nierobienia niczego. Jeśli wiesz, że nic nie robisz, to przynajmniej wiesz, że nic nie robisz” (*If we explain, interpret, this might be a very interesting intellectual game, but it's a dummy activity, and a dummy activity is worse than doing nothing. If you do nothing, at least you know you do nothing.*); (F. Perls, 1986). Życia, zdaniem Perlsa, nie da się ogarnąć naukowo, gdyż odnosi się ono do wiary lub karmy – ma wymiar duchowy, nie naukowy. Jak widać, różnice w obu Gestaltach są fundamentalne, choć, jak zaraz spróbujemy udowodnić, podobieństwa także.

Podstawową cechą psychologii postaci jest ujmowanie zjawiska jako odrębnej „postaci” – „Gestaltu”. No właśnie, to co łączy oba stanowiska, to pojęcie „Gestaltu”. Gestalt jest odrębną jakością, jest całością. Słynna maksyma psychologów i psychoterapeutów Gestalt brzmi: Całość to więcej niż suma części. Tu znowu Wertheimer odwołuje się do melodii, tym razem przytaczając dowód von Ehrenfelsa (M. Wertheimer, 1997). Co sprawia, iż rozpoznajemy znaną nam melodię, mimo że grana jest w innej tonacji lub przy pomocy zupełnie innych akordów? Suma elementów jest inna, melodia jednak ta sama. W zasadzie często nawet nie orientujemy się, że w ogóle nastąpiła jakaś zmiana. Musi zatem istnieć coś poza dźwiękami, jakaś jakość, która konstituuje całość, jakiś odrębny Gestalt. To nie suma elementów tworzy całość, przeciwnie – całość tworzy i determinuje poszczególne elementy. Muzykowi najpierw jawi się melodia, później dopiero znajduje poszczególne dźwięki. Od całości właśnie zależy, w jakiej konfiguracji występować będą elementy oraz jakie będą zachodziły pomiędzy nimi relacje. Podobnie w przypadku rozumienia procesu bodziec – reakcja należy brać pod uwagę całość wszystkich warunków. Nie istnieje bezpośrednia, zawsze taka sama reakcja prowadząca od bodźca do reakcji. Eksperymentalne dowody psychologów postaci pokazują jasno, iż gdy w ćwiczeniu występują dwa kolory, badany reaguje na to jako na osobną jakość i nie ma dwóch pojedynczych reakcji na każdy kolor z osobna. Badania Wertheimera potwierdzają, iż dane zmysłowe nie są przyjmowane przez organizm jako stały progresywny wzrost, ale są uzależnione od wielu innych czynników (P. Quattrini, 1994). Oczywiście zatem zadaniem psychologii postaci jest wyszukanie całościowych warunków doświadczenia i odkrycie ich wpływu. Podstawowe zatem rozróżnienie bodziec – reakcja musi zostać uzupełnione o teorię pola, sytuację życiową, całościową reakcję organizmu i jego samopoczucie.

Dochodzimy tutaj do kluczowego pojęcia dla terapii Gestalt tzw. efektu B.W. Ziegarnick, która jako pierwsza zwróciła uwagę na zjawisko „niedokończonej sprawy” czy też niedokończonego (niedomkniętego) Gestaltu (teoria ta została później rozwinięta przez Lewina, który przez wielu uznawany jest za jej twórcę); (L. Perls, 1978). Według Gestaltystów mamy naturalne dążenie do poszukiwania brakujących elementów, które w efekcie stworzą wspólnie całość. Tak też urządzone jest nasze życie – niedokończone sprawy ciążyą nam tak długo, aż je domkniemy. Niedokończone rozmowy, niewyjaśnione wydarzenia, niewyrażone uczucia odciągają nas od tego, co dzieje się obecnie, stąd naturalna skłonność człowieka do domykania całości. Istnieje tutaj pewne ryzyko, że nie zauważymy brakujących lub występujących w nadmiarze szczegółów tylko dlatego, aby mieć domkniętą sytuację, np. gdy widzimy wyraz „filozfia”, na pewno początkowo przeczytamy go jako „filozofia”, jednakże po bliższym przyjrzeniu się zauważamy brak litery „o”. Podobnie rzecz ma się, gdy weźmiemy po uwagę ciąg liter: „M, A, S, Ł, O”, z którego równie dobrze można utworzyć słowo „słoma”, jak i (na)rzucające się „masło”. Na tym etapie zadaniem terapeuty jest dostrzeżenie rzekomo domkniętego Gestaltu i pomoc klientowi w rzeczywistym jego domknięciu. Efekt Ziegarnick stanowi fundament psychoterapii Gestalt, gdyż obrazuje rzeczywisty cel terapii – domknięcie wszystkich Gestaltów, które pojawiają się w relacji „tu i teraz” – w relacji do siebie, terapeuty czy grupy. Każdy problem psychiczny to najczęściej po prostu niedomknięta postać. Jak pisze ojciec gestaltowskiej terapii: *Our life is basically practically nothing but and infinite number of unfinished situations-incomplete gestalts. No sooner have we finished one situation than another comes up.* (Nasze życie to najprościej ujmując nieskończony ciąg niezakończonych, niedomkniętych Gestaltów. Im prędzej zakończymy daną sytuację, tym szybciej pojawi się następna); (F. Perls, 2002). Sukcesem takiej terapii jest według Wertheimera wolność albo inaczej: kreatywna wolność. Perls nazywał to samoaktualizacją, spełnieniem (H.-J. P. Walter). Jak widzimy, Perls uważał to pojęcie za niezwykle ważne, skoro bowiem domknięcie jednego Gestaltu pozwala na rozpoczęcie nowego, wystarczyłoby tu określenie kreatywnej wolności. Zauważmy, że w kulturach wschodnich samorealizacją nie może być gotowość do podjęcia nowych działań, a tylko niegotowość. Są to już subiektywne oceny psychoterapeutów co do roli, wagi i rangi usług, które świadczą. Na pytanie, co jest naszym rzeczywistym spełnieniem, odpowiedzieć musimy sobie jednak sami.

Jedną z najważniejszych myśli, którą po psychologii Gestalt przejęła psychoterapia Gestalt, była koncepcja figura/tło. „Köhler, Koffka i Wertheimer odkryli, że gdy doświadczamy otoczenia wzrokowo, wszyscy wybieramy konkretne centrum zainteresowania, które jest dla nas ważniejsze od zamazanego tła” (J. Linker, 1991). Odkrywcą koncepcji figury i tła był Edgar Rubin, natomiast współcześnie jest ona utożsamiana głównie z Wertheimerem i Koffką (wymieniając tylko psychologów postaci). Nie będziemy tutaj omawiali szczegółowo tego zagadnienia, a tylko wyłożymy odmienne sposoby rozumienia tego problemu przez dwie różne

szkoły Gestalt. Jak wiemy, dorobek intelektualny psychologów postaci Perls potraktował tylko powierzchownie, tworząc swoje indywidualne rozumienie tych pojęć. Podobnie postąpił z figurą i tłem.

Perls był intuicjonistą i przedstawiając teraz to porównanie, odnosimy coraz większe wrażenie, iż nie wgłębiał się zbyt w rozumienie „postaciowców”, tylko traktował ich wybiórczo i niekonsekwentnie. Podstawowe różnice były dwie. Po pierwsze, Perls odnosił swoją teorię bardziej do uczuć i potrzeb aniżeli postrzegania, tak więc i wnioski były różne. Wertheimer zajmował się koncepcją figura/tło jedynie w odniesieniu do wrażeń wzrokowych i postrzegania, Koffka posunął się dalej i odniósł ww. koncepcję także do analizy umysłu, by w końcu Goldstein, poza sposobami postrzegania i zapamiętywania informacji, zaczął analizować także uczucia (R.E. Sherrill, 1986). Zajmując się głównie percepcją, zauważyli, iż wymiennosc figury i tła, jaka zachodzi w słynnym gestaltowskim obrazie przedstawiającym kielich lub dwie zwrócone do siebie twarze, jest sporadyczna i zdarza się tylko wyjątkowo. Mówiąc dokładniej, figura może stać się tłem, a tło figurą tylko w wyjątkowych okolicznościach. Tymczasem Perls z zasady wymiennosci figury i tła uczynił sedno swojej pracy terapeutycznej. Weźmy na przykład złość, dla której tłem, według psychologów postaci, byłaby prawdopodobnie każda inna emocja, zdarzenie czy postrzeżenie, jakiego osoba badana by nie zauważała. Dla Perlsa zaś tłem mogłoby być tylko inne uczucie lub potrzeba, w tym przypadku byłby to prawdopodobnie lęk, praca zatem polegałaby na odwracaniu figury i tła, co w psychologii Gestalt jest zawężaniem możliwości takiego doświadczenia, ponieważ ich eksperymenty udowadniają sporadyczność takiego zjawiska. Ponadto u Perlsa przy tworzeniu formacji figura/tło głównie brały udział potrzeby, które – jak w przypadku słynnego przykładu Perlsa z osobą spragnioną na pustyni, która zanim się nie napije nie „widzi świata” poza swoim pragnieniem (F. Perls) – były motorem napędowym całego zjawiska. W swoich poglądach jest bliski jedynie Goldsteinowi, gdyż twórcy psychologii Gestalt w ogóle tym problemem się nie zajmowali. U wczesnych psychologów postaci potrzeby i emocje są już jakąś figurą, a nie twórcą formacji figura/tło, ich tłem oczywiście nie musi być ani emocja, ani potrzeba. Ponadto takie podejście zachęca do, właściwego dla terapii Gestalt, relatywizmu moralnego, który zdaniem psychologów był nie do przyjęcia. Perls nie był więc osobą, która podjęła naukową polemikę z psychologami postaci w aspekcie koncepcji figura/tło, on tylko dokonał jej transformacji na język potrzeb, pragnień i emocji, zmieniając tylko te rzeczy, które sprawdzały się w przypadku doświadczeń emocjonalnych. Nie mógł więc być uznany za jednego z nich, nie posługiwał się bowiem ich metodą. Do podstawowych różnic należą te związane z przedmiotem badań oraz metodologią. Przedmiotem badań, choć bardziej pasuje tu słowo „zainteresowań”, dla Perlsa, który w niesprawdzony sposób przejmował i uogólniał różne zasady Gestalt, były emocje i potrzeby, dla psychologów postaci, którzy postępowali w dokładny, eksperymentalny sposób – świadomość i poznanie (V. Chu, 1993).

Psychologia Gestalt zajmowała się przede wszystkim badaniem percepcji. Najważniejszy ich wpływ na terapię Gestalt zarysowuje Nancy Amendt w swoim artykule *Art and creativity in Gestalt Therapy*. Podaje tam prawa percepcji w kontekście psychologii Gestalt:

- Percepcja jest procesem aktywnym.
- Tworzymy figury i tło w sposób naturalny i spontaniczny.
- Istnieje tendencja do generalizowania na podstawie praw zgodności i podobieństwa.
- Niektóre rzeczy upraszczamy, tak by łatwiej było je klasyfikować.
- Nasza percepcja jest pod wpływem aktualnych potrzeb, doświadczeń i charakterów (N. Amendt-Lyon).

Większość z tych praw wywarła również wpływ na inną teorię psychologii Gestalt – teorię pola.

Znaczenie teorii pola Kurta Lewina w psychoterapii Gestalt

Teoria pola jest wśród Gestaltystów często stosowana zamiennie z koncepcją figury i tła. Rzeczywiście odnosi się ona do ujmowania człowieka jako części jakiejś całości, a więc do poszukiwania tła (traktując je w takim sensie, w jakim interpretowane było przez psychologów postaci). Teoria pola bywa zwana także teorią powiązań (Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, 1999). Nie istnieje bowiem nic, co by nie było powiązane z jakimś kontekstem. Brzmi to bardzo ekologicznie, gdyż ekologizm wyrósł właśnie na gruncie tej teorii, podobnie zresztą jak terapia systemowa, która swój szkielet opiera właśnie na teorii pola. Istnieje wiele przykładów i dowodów tworzenia takich powiązań. Możemy je łatwo odnaleźć również w swoim życiu, biorąc za przykład każdą sytuację, w której były możliwe różne interpretacje zjawiska ze względu na kontekst, w którym występują. Podstawową zasadę teorii pola ujął jeden z odkrywców terapii Gestalt Paul Goodman, który pisze: „Nie istnieje żadna funkcja jakiegokolwiek organizmu, która nie wpływałaby w sposób istotny na jego otoczenie. I odwrotnie: rzeczywiste otoczenie, owo właśnie miejsce jest tym, co zostało wybrane, ustruktrowane i przystosowane do jego potrzeb przez organizm” (P. Goodman, 1997). Wynika jasno z tej zasady, iż to nie tylko obiekt ma wpływ na pole, ale również pole na obiekt. Wszelkie działanie jest interakcją.

Pomimo tego że Lewin nie był odkrywcą samego pola (wcześniej zajmowali się tym Wertheimer, Köhler, Koffka a nawet Merleau-Ponty), uznaje się go za pierwszego teoretyka pola, który usystematyzował doświadczenia poprzedników, wprowadził nowe sposoby tłumaczenia zjawisk, a także rozciągnął znaczenie pola także na procesy psychiczne związane z emocjami (wcześniej domi-

nowały odniesienia jedynie do percepcji). Teoria pola odnosi się do doświadczeń na polu fizyki, które Lewin przeniósł na łono nauk społecznych, w tym także psychologii. Chodzi po prostu o doświadczenia związane z polem magnetycznym. Umieszczenie opłków metalu pomiędzy magnesami pozwala nam łatwo zilustrować siły działające wewnątrz takiego pola. Dodatkowo wzajemne oddziaływanie pomiędzy kawałkiem metalu a magnesami (namagnesowywanie pierwszego i rozmagnesowywanie drugiego) przynosi dodatkowe informacje dotyczące działania pola. Lewin uważał siebie za odkrywcę nowej jakości pola. Tak jak istniało pole, na którym działają fale radiowe zanim powstały radiostacje i radioodbiorniki, tak i pole oddziaływań psychicznych jest zawsze, wszędzie i było od czasu, gdy pojawiła się psychika. Teoria pola pomaga ustalić podstawowe zasady wzajemności i sposobu istnienia pomiędzy całościami a częściami, dokładnie na takiej samej zasadzie jak robi się to w przypadku pola magnetycznego. „Główne założenie psychologii postaci mówi, że zachowanie człowieka jest zdeterminowane przez pole psychofizyczne. Pole to jest efektem systemu napięć i sił zorganizowanych podobnie jak pole elektromagnetyczne czy grawitacyjne. Inaczej mówiąc, spostrzegany przez nas przedmiot nie istnieje samodzielnie, lecz w ścisłym związku z otaczającym polem” (E. Matłosz, 1998). Dodajmy tu jeszcze raz, że to nie tylko przedmiot nie istnieje samodzielnie, ale również pole nie istnieje samodzielnie bez ścisłego związku zawierającym z przedmiotem.

Cechy charakterystyczne teorii pola przedstawia kontynuator pracy Lewina – Malcolm Parlett, formułując je w pięciu podstawowych i przejrzystych zasadach:

1. Zasada organizacji (J.-M. Robione, 1997).

Wiąże się ze spostrzeganiem całości sytuacji. Zadaniem badacza lub terapeuty wykorzystującego w swojej pracy teorię pola, jest jak najpełniejsze poznanie pola klienta (badanego). To samo zjawisko może mieć zupełnie różne konotacje dla klienta i terapeuty, wychodzenie od swojego rozumienia pola klienta grozi utraceniem kontaktu: „Gdy Derek rozpoczyna sesję od informacji o śmierci ojca, terapeuta nie spieszy z kondolencjami, ale poświęca czas na zbadanie pola tego doświadczenia i stara się odkryć jego znaczenie dla Dereka. Rozluźniona postawa ciała, brak napięcia mięśni twarzy, spokojny głos, dobry kontakt wzrokowy, używanie słowa i treść wypowiedzi ujęte razem w jedną całość wskazują, że w tym momencie Derek odczuwa ulgę” (Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, 1999). Zasada ta jest propozycją dla terapeuty, aby nie opierał się na utartych wrażeniach na żaden temat. Propozycją, aby wyjść ze starych układów odniesień i odkrywać wszystko na nowo (nie domykając na siłę żadnego Gestaltu). Jak pisze sam twórca teorii: „Znaczenie prostego faktu zależy od zajmowanej przezeń pozycji w polu, (...) rozmaite części pola znajdują się we wzajemnej zależności” (K. Lewin, 1952).

2. Zasada współczesności.

Nasze aktualne doświadczenie zależy tylko i wyłącznie od wpływu pola, które jest teraz. Widać tu sprzeczność z myśleniem psychoanalitycznym. Jeśli jakieś uczucie pojawia się teraz, to znaczy, że znajduje się teraz w polu, niezależnie od tego, kiedy, co i kto było przyczyną tego doświadczenia. Podobnie, jeśli np. odwołujemy się do przyszłości, przeżywając smutek z powodu (przyszłego) czyjegoś wyjazdu, ciągle pozostajemy w polu oddziaływań teraźniejszych, tak jak i teraźniejsza jest myśl powodująca ten smutek. „Terapeuci Gestalt nie pomijają przeszłości i przyszłości swych klientów. Koncentrują uwagę na tym, jak przeszłość i przyszłość są doświadczane teraz, w aktualnym polu, które zawiera w sobie każdą myśl, uczucie lub działanie, a także wydarzenia, do jakich dochodzi w relacji między terapeutą i klientem” (Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, 1999). Terapeuta zwraca uwagę jedynie na emocje, które są odczuwane w danej chwili. Gdy na przykład klient mówi o swoim lęku przed jakimś silnym uczuciem, terapeuta powinien najpierw zwrócić uwagę na lęk.

3. Zasada pojedynczości tłumaczona również jako zasada niepowtarzalności (Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, 1999).

Pole każdej osoby, jej sytuacja są niepowtarzalne. Mapa poznania każdego z nas różni się od mapy każdej innej osoby. Każde nowe doświadczenie jest interpretowane przez szereg różnych filtrów, które są właściwe tylko dla pojedynczej jednostki. Każda zatem generalizacja jest odejściem od aktualnego doświadczenia i złamaniem zasady pojedynczości. Nie implikuje to całkowitego wykluczenia wszelkich wzorców, które dotyczą schematów postępowania jednostki lub tworzenia teorii. Teorie te należy jednak odłożyć na dalszy plan tak, aby na pierwszym miejscu spotykać się ze specyfiką sytuacji konkretnej jednostki.

4. Zasada zmienności procesu (zasada zmieniającego się procesu).

W doświadczeniu nic nie jest stałe ani statyczne. Przypomina to filozofię zmienności Heraklita z Efezu. Nic bowiem nie jest stałe, ponowne wspomnienie o tym samym wydarzeniu jest już innym wspomnieniem, podobnie jak Heraklitowa rzeka za chwilę jest już zupełnie inną rzeką. Zjawisko to posiada szersze konotacje psychologiczne – jest na przykład zasadą strumienia świadomości Williama Jamesa. Psychoterapia Gestalt traktuje doświadczenia jako proces, używając również języka, który wyklucza stałość i sztywność. Zasada ta niewątpliwie odnosi się do pozostałych zasad i jest niejako przez nie wyznaczana. Dynamika jest bowiem podstawową zasadą teorii pola. Gdy za przykład weźmiemy czyjąś nieśmiałość – nie należy generować pochopnych wniosków, może przecież się okazać, iż osoba, którą

tak chcemy zakwalifikować, jest nieśmiała tylko w określonej sytuacji. Perls i inni uznali „ja” za strukturę, która nieustannie tworzy się na granicy kontaktu – granicy pomiędzy „ja” a środowiskiem (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951).

5. Zasada możliwości właściwego odniesienia (zasada możliwego znaczenia).

Każda część pola ma swoje znaczenie w jego organizacji, nie może więc być ignorowana. Parlett posługuje się analogią do obrazu i pisze, że terapeuta Gestalt powinien być świadomy nie tylko obrazu, ale także jego ramy, wystawy i kontekstu wystawy, aby móc w pełni zobaczyć dzieło (Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, 1999). Mówiąc prościej – w terapii Gestalt liczą się także fakty, które za nieistotne uznaje terapeuta. Zrozumieć klienta można jedynie nie przypisując osobistego znaczenia do kwestii przez niego poruszanych. Ponownie jest to zasada, którą można wyprowadzić z pozostałych: „Automatyzmy, które stały się niedostrzegalne, powinny być w równym stopniu brane pod uwagę, co figury narzucające się jako brzemienne w skutki” (J.-M. Robine, 1997).

Teoria pola koresponduje także z ideą samoregulatorywności człowieka (homeostazy) (H.J. P. Walter). Wnikliwe badanie pola i odkrywanie wypartych fragmentów pozwala klientowi na ponowne przewartościowanie swojego systemu i znalezienie nowego rozwiązania. Interwencja terapeuty kończy się tylko na pomocy w dotarciu do pola psychologicznego klienta, przy zastosowaniu i nauczaniu go wymienionych wyżej zasad.

Wszystkie te zasady są w całości aktualnie nie tylko dla psychologów Gestalt, ale także dla psychoterapeutów. Jak łatwo zauważyć, pozostałe zasady można praktycznie wyprowadzić w dwóch pierwszych, aczkolwiek każda z nich ma swoje osobliwe znaczenie i pokazuje zagadnienie w trochę innym świetle.

Kolejnym kluczowym pojęciem terapii Gestalt jest kontakt graniczny. Występuje on w teorii pola na styku pól organizmu i otoczenia. Kontakt jest zarazem fundamentalnym fenomenem, ponieważ wyznacza on zachodzenie fenomenów. Kontakt graniczny „nie oddziela organizmu od jego otoczenia, on raczej ochrania organizm i jego zawartość, zarazem zaś dotyka otoczenia” (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951). Czytelnika zainteresowanego współczesnym rozumieniem i wykorzystaniem teorii pola w terapii Gestalt zachęcam do lektury II części artykułu Jean-Marie Robione’a (szefa Instytutu Terapii Gestalt w Bordeaux) zatytułowanego „Nisza ekologiczna” (J.-M. Robine, 1997).

Oczywiście teoria pola Kurta Lewina ma jednak kilka nieścisłości. Krytyka teorii opiera się na czterech zarzutach:

1. Topologiczne i wektorowe odwzorowania nie mówią niczego o zachowaniu (C.S. Hall, G. Lindzey, 1998).

Interpretacje Lewina wyjaśniają tylko fakty już zaistniałe, nie odnoszą się do

przewidywania zjawisk. Rzeczywiście teoria pola daje wgląd jedynie w istniejącą sytuację, nie dając żadnych możliwości przewidywania zachowań.

2. Psychologia nie może ignorować środowiska obiektywnego (C.S. Hall, G. Lindzey, 1998).

Nieuwzględnianie oddziaływania obiektywnego środowiska psychologicznego na jednostkę grozi subiektywizmem. (Tu Lewin bronił się, uznając, że środowisko psychologiczne oddziałuje na osobę, ale jedynie w konkretnym odcinku czasu)

3. Lewin nie bierze pod uwagę historii jednostki (C.S. Hall, G. Lindzey, 1998).

Zasada współczesności pola wcale nie wyklucza brania pod uwagę przeszłości (ani przyszłości) jednostki. Człowiek w swoim „teraz” może przecież przywoływać przeszłe doświadczenie, ważne jest jednak, iż występują one w „teraz” i jako terażniejsze należy je traktować.

4. Lewin nadużywa pojęć fizycznych i matematycznych (C.S. Hall, G. Lindzey, 1998).

To prawda, Lewin przenosząc część pojęć ze świata nauk przyrodniczych i ich metodologii, nie zawsze potrafił utrzymać ich wcześniejsze znaczenie. Te same pojęcia zaczynają wtedy znaczyć coś, czasem nawet zupełnie co innego. Przykładem może tu być pojęcie wartości, które po transformacji na język psychologii nie znaczy już na pewno tego samego, co znaczyło na przykład w chemii. Lewin bronił się, iż przejął jedynie teorię pola, nie przejmując jednak jej treści, ta luka musiała jakoś zostać wypełniona.

Teoria pola została prawie bezkrytycznie przejęta przez psychoterapię Gestalt. Mimo że od czasów Lewina niewielu teoretyków Gestalt, czy to po stronie psychologii, czy psychoterapii podejmowało wnikliwie to zagadnienie, możemy stwierdzić, że było i jest wielu jej kontynuatorów. Ujmowanie świata w postaci relacji: Ja – Ty, zbioru relacji czy wreszcie systemu, to główne współczesne implikacje teorii pola, które po dziś dzień stanowią przedmiot wielu badań i doświadczeń, a także są zasadą niezwyklej liczby nowych trendów w psychoterapii (np. aktualnie najpopularniejszego zjawiska w psychoterapii – układania konstelacji rodzinnych Berta Hellinger).

Zjawisko holizmu w psychoterapii (od Kurta Goldsteina i Maurice Merleau-Ponty’ego do Kena Wilbera)

W tytule tego rozdziału wspominam o Kenie Wilberze. Bynajmniej nie uważam go za Gestaltystę. Jego teorie posłużą mi tylko do zarysowania specyficznego ujęcia holizmu w psychoterapii Gestalt, a w zasadzie rozwoju tego pojęcia od jego cał-

kowitego zaprzeczenia w filozofii Kartezjusza i jego kontynuatorów, przez holizm Goldsteina, aż po „niepodzielne” Kena Wilbera.

Inicjatorem interpretacji człowieka, jako jedności psychofizycznej, był na polu psychologii Kurt Goldstein. Nie uważał on siebie jednak za psychologa postaci, wolał być klasyfikowany jako psycholog holistyczny (M. Henle, 1986). Piszę o nim jednak w tym artykule z dwóch powodów. Po pierwsze, nurt holistyczny został niemal bezkrytycznie przyjęty przez psychologię postaci i jest jej aktualnie nieodłączną cechą. Po drugie, psychologia holistyczna nigdy nie dorobiła się swojej całkowitej odrębności wśród innych psychologii, „holistyczna” pojawia się tu bardziej jako przymiotnik określający jakąś cechę doktryny niż jako odrębny nurt. Najbliższy holizmowi nurt w psychologii powstał dopiero w latach 70. wraz z powstaniem psychologii integralnej Kena Wilbera, ale zawiera on podstawowe różnice w rozumieniu holizmu przez Goldsteina i Merleau-Ponty’ego.

Wilber próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie, gdzie kończy się „ja” i gdzie zaczyna się „nie-ja” (K. Wilber). Wbrew pozorom nie jest to wcale łatwe zadanie. Oczywiście od razu narzuca się prosta odpowiedź, iż „nie-ja” jest po prostu tam, gdzie kończy się człowiek i zaczyna coś innego, np. jakiś przedmiot. Jednakże w rzeczywistości często spotykamy się z innym procesem, utożsamiania naszego ciała z przedmiotem, ze środkiem do celu, z narzędziem. Traktowanie ciała w ten sposób sugeruje przesunięcie granicy naszego „ja” do granicy wyznaczonej przez Kartezjusza, pomiędzy *res cogitans* i *res extensa*. Ciało redukowane jest tu tylko do narzędzia do osiągnięcia konkretnych zysków, które na dodatek nie zawsze słucha tych rozkazów. „W tej fragmentacji siebie, „Ja” jest zwykle utożsamianie z funkcjonowaniem umysłu (produkującego myśli, wyobrażenia, słowa itd.), a te aspekty doznań cielesnych, które są problematyczne lub niebezpieczne odbierane są tak, jakby znajdowały się „na zewnątrz” człowieka” (J.I. Kepner, 1991).

Przeciwko takiemu ujmowaniu ciała bardzo ostro wystąpił znany francuski filozof-egzystencjalista Maurice Merleau-Ponty. W swoich pracach Merleau-Ponty często przyznaje się do tego, iż jego poglądy opierają się na psychologii postaci, czasami nawet pisze o sobie jako o Gestaltystcie, często też odwołuje się do wcześniejszych ich badań (M. Maciejczak, 1995).

Jego stanowisko w tej sprawie ujmuje poniższy cytat: „Nie posiadamy ciała tak, jak posiadamy książkę, ubranie itd. Ciało własne nie jest na zewnątrz nas. Możemy rozumieć jego budowę anatomiczną, nazwać i wskazać poszczególne członki, obserwować i badać korelacje wzroku i dotyku. Jednocześnie jesteśmy też tymi, którzy je widzą, dotykają i poruszają nimi: Jeśli można by jeszcze mówić o pewnej interpretacji w spostrzeganiu ciała własnego, należałoby powiedzieć, że ono samo interpretuje siebie” (M. Maciejczak, 1995). Nie da się przecież wyalienować od siebie tak, aby doświadczyć odrębności naszego ciała. Przedmiot i narzędzie badania nie może być jednym i tym samym. Widać tu wyraźny zwrot w stronę egzystencjalizmu. Tymczasem zwykliśmy traktować nasze ciało, podobnie jak św.

Franciszek, jako „biednego braciszka osiołka”, „bo rzeczywiście większość z nas czuje, że w jakimś sensie nasze ciała służą nam jako środek transportu, tak samo jak koń czy osiołek” (K. Wilber).

Merleau-Ponty stoi na tak zwanym stanowisku holistycznym. Nie tylko nie twierdzi, że ciało nie jest narzędziem, ale także, że świadomość nie jest jego mieszkańcem, ale nim samym. Píše bowiem: „Ciało moje nie jest więc też nośnikiem świadomości, to w nim i dzięki niemu dopiero się ona rodzi, i lepiej wobec tego mówić o intencjonalności ciała niż o intencjonalności świadomości, a „bycie w świecie” określać raczej jako „egzystencję” niż świadomość” (J. Migasiński, 1995). Nie możemy zatem traktować oddzielnie świadomości i ciała. Świadomość przestaje być utożsamiana z „ja”, ciało z „nie-ja”, obie te rzeczy łączą się, tworząc jedność. Jest tutaj jednak jeszcze coś więcej – przekroczenie dualizmu podmiot-przedmiot. Wychodząc z dualistycznego schematu myślenia zachodniego, odkrywamy, iż rzekome istniejące w języku i teoriach psychologicznych, naukowych i filozoficznych dualizmy nie są już tak oczywiste, jak były wcześniej. Perls pisze: „Jako dualistyczna osobowość współczesny człowiek musi także posiadać dualistyczną mentalność i język. Myśli on w terminach: ciała i duszy, dobra i zła, Super-ego i Id, kultury i natury, Erosa i Thanatosa, jednostki i społeczeństwa.” (*Being such a dualistic personality, The modern individual has necessarily also a dualistic mentality and language. He thinks in terms of soma and psyche, of good and bad, of Super-ego and Id, of mind and nature, of Eros and Thanatos, of individual and society.*); (F. Perls, 2002)). Niebawą skłonność człowieka do tworzenia dualizmów jest rzeczywiście charakterystyczna dla naszych czasów. Być może inicjatorem tego był Kartezjusz, być może tendencja ta jest tak długo znana, jak i sama dialektyka. Merleau-Ponty ujmuje człowieka nie zatem jako jedność psychofizyczną, ale jako jedność, wszelkie rozróżnienia lingwistyczne, takie jak np. jedność psychofizyczna, nie mogą być już ujmowane na gruncie tej filozofii. Są bowiem sztucznym tworem metodologicznej gry słownej, która proponuje nam dualistyczne rozwiązania.

Koncepcja ta sięga korzeniami buddyzmu zen, gdzie podstawową zasadą jest bycie swoimi zmysłami, nie zaś posiadanie ich. Podobnie pisze Perls: „Mamy ciało, ale nim nie jesteśmy, mamy umysł i myśli zamiast być umysłem lub myślącym”. (*We have a body instead being one, we have a mind or thoughts instead beings this mind or the thinker*); (F. Perls, 2002)). Autor *Ego, Hunger and Aggression* postuluje tutaj zamianę sposobu myślenia o sobie jako o dwoistości i w pełni konsekwentne przyjęcie, iż jesteśmy naszym ciałem oraz tym, w jaki sposób i co myślimy zarazem. Niebawą trudność sprawia mu zarysowanie tego fenomenu, ponieważ przy każdej próbie musi odwoływać się do dualistycznie skomponowanego języka.

Koncepcja holistyczna wywarła silny wpływ na terapię Gestalt. Z samą kwestią jedności spotykamy się bowiem na trzy różne sposoby. Po pierwsze, gdy bierzemy pod uwagę syndromy i całościową odpowiedź na nie organizmu. Goldstein zauważył, co dziś może wydawać się oczywiste, iż poszczególne problemy są odpowiedzią

organizmu na naturalną potrzebę. I tak na przykład depresja może być odpowiedzią na utratę miłości (A. Votsmeier, 1996). Również poszczególne fenomeny ludzkiego zachowania, np. opór może być reakcją obronną przed skrzywdzeniem lub agresją. Taki punkt wyjścia pozwala głębiej zrozumieć problem i nie odwołuje się do częściowego ujmowania człowieka oraz leczenia samego objawu. Drugim aspektem holizmu jest możliwość pracy poprzez izolację. Im bardziej bowiem spróbujemy oddzielać jakąś część od organizmu, tym silniejsza będzie jego odpowiedź i zarazem wyraźniejszy syndrom. Metoda ta oczywiście, zdaniem holistów, nie działa w drugą stronę – oddzielenie jakiejś części od organizmu nie da nam żadnej odpowiedzi na pytanie dotyczące funkcjonowania tej części, ale może dać nam odpowiedź na pytanie dotyczące funkcjonowania całości. W terapii Gestalt zaowocowało to pracą z przeciwieństwami, zjawiskiem amplifikacji oraz metodami ponownej integracji całości. Trzecim, bezpośrednim sposobem wykorzystania goldsteinowskiej koncepcji na gruncie terapii Gestalt jest ujęcie dezintegracji i konkretnego problemu jako figury na tle całościowego i cielesnego ujęcia człowieka (A. Votsmeier, 1996). „Zadania, jakim musi sprostać terapeuta to: zrozumienie, co oznacza podejście do danego człowieka jako do całości, określenie co należy zrobić, aby znaleźć to coś, co zostało rozbite na części i wyparte oraz udzielenie pomocy w ponownej integracji tych części w jedną, prawidłowo funkcjonującą całość” (J.I. Kepner, 1991).

Pojęcie holizmu przeszło jednak do naszych czasów w trochę innym rozumieniu. W psychologii integralnej prawdziwa integracja kończy się na poziomie niedualistycznego ducha, to jest zatraceniu różnicy pomiędzy „ja” i „nie-ja”. Osobą, która miała największy wpływ na terapię integralną, był Ken Wilber (jeden z najwybitniejszych myślicieli naszych czasów, buddysta, psychoterapeuta, z wykształcenia biolog).

Wilber, analizując różne kultury, religie i filozofie, znalazł ich wspólny mianownik. Nie jest to jednak rzecz, którą pojąć można intelektualnie, istnieje ona tylko i wyłącznie na podstawie doświadczenia fenomenologicznego. Sam opis nie wystarcza (co jest raczej znamienne dla fenomenologii) dlatego, że doświadczenie to ma charakter duchowy. Omówimy teraz pokrótce jego założenia. Po pierwsze: duch istnieje (jest to na swój sposób podobne do fenomenologicznego zawieszenie istnienia), po drugie: duch istnieje wewnątrz (introjekcja), po trzecie: większość z nas nie wie o duchu wewnątrz, po czwarte: z tego świata iluzji istnieje wyjście, po piąte: jeżeli pójdziemy tą drogą, rezultatem będzie odrodzenie, które – po szóste – oznacza koniec cierpienia i grzechu i po siódme: kończy się „społecznym aktem miłosierdzia i współczucia wobec wszystkich czujących istot” (K. Wilber, 1991). Tworzy Wielki Gniazdowy Układ Istnienia – hierarchiczną strukturę prowadzącą do ducha (niedualnego), gdzie każdy kolejny poziom zawiera wszystkie poprzednie. Pierwszy poziom to materia (zajmuje się nim fizyka), drugi – życie (biologia), trzeci – umysł (psychologia), czwarty – dusza – subtelna (religia), piąty – duch – przyczynowy (mistycyzm), szósty

– duch – niedualny. Człowiek w ramach swojego życia i rozwoju przechodzi kolejne fazy, dążąc jednocześnie do pełnej integracji.

Widać tu wyraźny wpływ myślenia wschodniego, zaczerpniętego z buddyzmu zen, na pojęcie integracji i holizmu. Buddyzm zakłada uniwersalizm. Mistrz zen D.T. Suzuki głosi: „Ja jestem ja, a ty jesteś ty, a jednak ja jestem ty, a ty jesteś ja” (D.T. Suzuki, 1993). Gdy tymczasem słynna gestaltowska modlitwa głosi: „Ja jestem Ja, a Ty jesteś Ty” (F. Perls, *Gestalt Prayer*). Prawdopodobnie ujęcie buddyjskie zostałyby potraktowane przez Perlsa jako objaw konfluencji – jednego z zaburzeń kontaktu, w którym następuje zatarcie granic pomiędzy mną i jakąś drugą osobą lub grupą. Wilber, jak i inni buddyści, idą jeszcze dalej – granice holizmu nie są granicami ludzi, ale także zwierząt, roślin oraz nieożywionych części świata, na tym bowiem polega ich uniwersalizm.

Ujęcie buddyjskie było zawsze bliskie terapii Gestalt, być może najważniejszym ogniwem łączącym zen i Gestalt był postulat doświadczania wszystkiego, przede wszystkim w „tu” i „teraz”, które jest niemożliwe bez połączenia rozumu z ciałem. „Gdy umysł jednoczy się z ciałem, doświadczamy prawdy życia, bo ciało jest zawsze tu i teraz. Umysł wybiega w przyszłość albo zajmuje się przeszłością, błądzi w marzeniach, wyobrażeniach i myślach ” – pisze Wojciech Eichelberger (psycholog, psychoterapeuta Gestalt, buddysta); (W. Eichelberger, M. Moneta-Malewska, 1999).

W rozdziale tym chciałem pokazać specyficzne ujęcie holizmu w terapii Gestalt. Widać tu także pewną niekonsekwencję – gdy na początku Perls postuluje, aby zrównać (przynajmniej na gruncie języka) przeciwieństwo podmiot-przedmiot, to praktycznie nie wydaje się to być możliwe na gruncie tej teorii. Choć teoretycznie gestaltowski holizm obejmuje wszystkie, a przynajmniej większość obszarów, o których pisze Wilber, to za bardzo nie wiadomo, jak rozumieć tu duchowość, która – jeśli pojawia się w terapii Gestalt – to bardziej jako słowo lub możliwość niż faktycznie istniejący fenomen. Tym bardziej, gdy bierzemy pod uwagę niedualistyczne ujęcie duchowości, nie za bardzo wiemy, jak może ono funkcjonować w połączeniu z terapią Gestalt. Być może tak to właśnie jest, iż wszelkie teorie przedstawiające rozwój jednostki ludzkiej w ujęciu psychologicznym posługują się innymi metodami i są w swoim ujęciu nieporównywalne do innych. Z drugiej strony może być również tak, jak pisze Wilber, iż droga jest jedna, a każda teoria to tylko pewien jej etap.

Psychoterapia Gestalt zawdzięcza zatem psychologii postaci nie tylko nazwę, ale również pewien specyficzny sposób ujęcia człowieka i badań nad nim. Celem tego artykułu było wyraźne pokazanie podobieństw, jak i różnic pomiędzy obiema metodami, różnic, które często są przez terapeutów pomijane. Często też dochodzi do absurdałnego pomylenia obu stanowisk, czemu zresztą trudno się dziwić, zważywszy na to, iż do dziś nie można znaleźć w Polsce encyklopedii lub słownika wyrazów obcych, który wspominałby o terapii Gestalt, separując ją od psychologii

postaci. Inaczej jest z psychologami Gestalt, którzy ze względu na swój pewien naukowy sposób badania ludzi, wyraźnie obie doktryny różnicują. Analizując wpływ psychologii postaci na psychoterapię, należy odróżniać dodatkowo wpływy obce, które są obecne w obu stanowiskach, takie jak np. metoda fenomenologiczna czy egzystencjalne ujęcie człowieka, są to jednak stanowiska tak szerokie, iż wymagają osobnego wyjaśnienia.

SUMMARY

Gestalt Psychology vs Gestalt Psychotherapy

Gestalt Psychotherapy is indebted to the figures' psychology for not only the name but for a specific method of comprehension of the human being and the research into it, as well. The aim of this article is to visibly show similarities and differences between this two methods, differences being often omitted by therapists. Having analyzed the influence of the figures' psychology on the psychotherapy, authors indicate some extraneous impacts in both attitudes, such as for example the phenomenological method or existential comprehension of the human being.

Bibliografia:

1. Amendt-Lyon N., *Art and creativity in Gestalt Therapy* – źródła internetowe (Gestalt Theory Assosiation), tłum. AK.
2. Arnheim R., „Gestalt” misapplied [List do wydawcy], *Contemporary Psychology*, 19, 570, 1974, cyt. za: Robert E. Sherrill, *Gestalt Therapy and Gestalt psychology*, „The Gestalt Journal”, Jesień 1986.
3. Chu V., *Psychoterapia Gestalt*, tłum. Sława Lisiecka, Alicja Wilkołaka, Oficyna Wydawnicza Kanon, 1993.
4. Eichelberger W., Moneta-Malewska M., *Być tutaj*, Wydawnictwo Do, Warszawa 1999, s.79.
5. Fleming Crocker S., *A well-lived life. Essays in Gestalt Therapy*, Gestalt Institute of Cleveland Press, 1999, s. 138.
6. Goodman P., *Little Prayers and Fintie Experience*, Harper & Row, Nowy Jork, 1972, ss. 5, 7, 9, cyt. za: Jean-Marie Robine, *Nisza ekologiczna* (cz. I). *Esej o teorii pola w koncepcji Gestalt*, tłum. Natalia Szczepańska, „Gestalt” 1997, nr 26, s. 3.
7. Hall C.S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1994, cyt. za: Ewa Matłosz, *Wróćmy do korzeni, czyli kilka słów o teorii pola Kurta Lewina* (cz. II), „Gestalt” 1998, nr 36, s. 8.
8. Henle M., *Gestalt Psychology and Gestalt Therapy*, „Journal of the History of Psychology”, Columbia University Press, New York 1986, s. 23.

9. Kepner J.I., *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991, s. 44.
10. Koffka K., *Principles of Gestalt psychology*, Wydawnictwo Lund Humphries, London 1935, rozdział 1, tłum. AK.
11. Köhler L., Osobista korespondencja z 10 stycznia 1974, cyt. za: Robert E. Sherrill, *Gestalt Therapy and Gestalt psychology*, „The Gestalt Journal”, Jesień 1986.
12. Lewin K., *Field theory in social science*, Tavistock Pub., London 1952, cyt. za: Jean-Marie Robine, *Nisza ekologiczna* (cz. I), op. cit., s. 5.
13. Maciejczak M., *Świat według ciała w „Fenomenologii percepcji” M. Merleau-Ponty’ego*, „Rozprawy Filozoficzne” pod redakcją Jarosława Rolewskiego, Wydawnictwo Comer 1995, s. 101-106.
14. Matłosz E., *Wróćmy do korzeni, czyli kilka słów o teorii pola Kurta Lewina* (cz. I), „Gestalt”, 1998, nr 34, s. 3.
15. Migasiński J., *Merleau-Ponty. Myśli i ludzie*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1995, s. 36.
16. Perls F., Hefferline R., Goodman P., *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Bantam Books, Nowy Jork, 1951, cyt. za: Charlotte Sills, Sue Fish, Phil Lapworth, *Pomoc psychologiczna ...*, op. cit, s. 84.
17. Perls F., *Gestalt Prayer*, cyt. z okładki wszystkich numerów dwumiesięcznika „Gestalt”.
18. Perls F., *Gestalt Therapy Verbatim*, Lafayette, CA: Real People, 1969, cyt. za: Mary Henle, *Gestalt Psychology and Gestalt Therapy*, „Journal of the History of Psychology”, Columbia University Press, New York 1986, s. 24, tłum. AK.
19. Perls F., *Planned psychotherapy*, „The Gestalt Journal”, Vol. II, No. 2.
20. Perls F., *Wokół śmietnika*, tłum. Wiesław Marcysiak, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2002.
21. Perls L., *Concepts and misconceptions of Gestalt therapy. Voices*, 14 (3), 1978.
22. Quattrini P., *Teorie i filozofie w psychoterapii Gestalt*, „Gestalt” 1994, nr 16, s. 3.
23. Robine J.-M., *Kontakt – doświadczenie elementarne*, „Gestalt” 1994, nr 14, s. 8.
24. Robine J.-M., *Nisza ekologiczna* (cz. I). *Esej o teorii pola w koncepcji Gestalt*, tłum. Natalia Szczepańska, „Gestalt” 1997, nr 14, s. 3.
25. Sherrill R.E., *Gestalt Therapy and Gestalt psychology*, „The Gestalt Journal”, Jesień 1986.

26. Sills Ch., Fish S., Lapworth P., *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia, tłum. Eleonora Bielawska-Batorowicz, Warszawa 1999, rozdz. 7.
27. Suzuki D.T., cyt. za: Victor Chu, *Psychoterapia Gestalt*, tłum. Sława Lisiecka, Alicja Wilkołaka, Oficyna Wydawnicza Kanon, 1993, s. 13.
28. Votsmeier A., *Kurt Goldstein and Holism*, Wykład wygłoszony na GTILA-Summer-Residential-Program Barcelona 1996, źródła internetowe.
29. Walter H.-J.P., *What do Gestalt therapy and Gestalt theory have to do with each other*, „The Gestalt Journal”, Vol. XXII, No. 1, s. 45, tłum. AK.
30. Wertheimer M., *Gestalt theory*, tłum. na angielski Willi D. Ellis, opublikowany w *Source Book of Gestalt Psychology*, New York, Harcourt, Brace and Co, 1938, przedruk w „Gestalt Journal Press”, New York 1997, tłum. z ang. AK.
31. Wilber K., *Niepodzielne. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, tłum. Tomasz Bieroń, Wydawnictwo Zysk i S-ka, ss.13-31.
32. Wilber K., *Śmiertelni nieśmiertelni*, tłum. A. Możdżyńska, Wydawnictwo Jacek Santorski & CO, Warszawa 1991, s. 111.
33. Zinker J., *Proces twórczy w terapii Gestalt*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991, s. 84.