

MAREK JAWOR

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Instytut Filozofii

doi: 10.14746/fc.2021.18.6

Fenomenologiczny paradygmat psychoterapii *Gestalt*

Skoncentrowana na odkrywaniu potencjału ludzkiego psychoterapia *Gestalt* miała ogromny wpływ na kształt i rozwój myśli humanistycznej w psychologii i psychoterapii¹. Początek psychoterapii *Gestalt* datuje się na rok 1951, kiedy to w Nowym Jorku opublikowano pracę autorstwa Fritza Perlsa, Paula Goodmana i Ralpa Hefferlina *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*². *Gestalt* należy do grupy nurtów terapeutycznych umiejscawianych w ramach podejścia humanistyczno-egzystencjalnego, inaczej określanego mianem humanistyczno-doświadczeniowym. Modalność ta wyrosła na gruncie psychologii humanistycznej, zwanej trzecią siłą, będącej tym samym odpowiedzią na redukcjonistyczne rozstrzygnięcia teoretyczne psychoanalizy i behawioryzmu. Psychologowie humanistyczni badacze chcieli nie tylko zaburzone motywacje wynikające z nieuświadomionych konfliktów wewnętrznych czy chorobowe zachowania uwarunkowane biologiczno-społecznym sposobem uczenia się, ale przede wszystkim świadome zdolności człowieka, do których zaliczyć można: przekraczanie samego siebie, tworzenie swojej autonomii, rozumienie własnej tożsamości, podejmowanie wyborów i odpowiedzialności, umiejętność samoregulacji i samoaktualizacji.

¹ Por. P. Clarkson, J. Mackewn, *Perls*, tłum. J. Giczela, Gdańsk 2005, s. 261-262.

² Obok autorów *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* do grona twórców psychoterapii *Gestalt* zaliczani są Laura Perls i Isidor From, zaś do przedstawicieli kolejnych pokoleń: Erving i Miriam Polster, Jim Simkin, Claudio Naranjo, Steve Schoen, Gary Yontsef, Rich Hycner, Lynne Jacobs, Margherita Spagnuolo Lobb, Nurith Levi, Gianni Francesetti, Jan Rubal i wielu innych.

To szerokie pole zainteresowań psychologii humanistycznej wymagało wsparcia ze strony innych nauk. Szczególnie cenne okazały się dociekania filozoficzne, których celem było wspieranie człowieka w odnajdowaniu sensu w życiu oraz określaniu swego miejsca w świecie³. W przypadku psychoterapii *Gestalt* wyjątkowo owocne okazało się wsparcie fenomenologii. Wprawdzie współczesny obraz fenomenologii znacznie wyewoluował z pierwotnych założeń, zasilając nowe idee humanistyki, jednak źródłowe założenia fenomenologii są wciąż żywo dyskutowane w teorii *Gestalt*.

Eksplikując wpływy fenomenologii na kształt psychoterapii *Gestalt*, należy najpierw zaprezentować podstawowe idee nurtu filozoficznego, którego założycielem był Edmund Husserl, następnie omówić główne idee psychoterapii *Gestalt*, by finalnie, zestawiając te dwie perspektywy badawcze, móc ukazać siłę oddziaływań fenomenologii na terapię *Gestalt*.

Edmunda Husserla projekt fenomenologii

Opisując myśl Husserla⁴, zacząć należy od wskazania na kontekst historyczny. Koncepcja niemieckiego filozofa kształtuje się jako reakcja z jednej strony na spekulatywną myśl heglizmu i neoheglizmu, z drugiej strony na redukcjonistyczne perspektywy idei pozytywistycznych. Tym samym fenomenologia miała stać się nową filozofią, odcinającą się od spekulacji, ale nie popadającą w redukcjonizm⁵. Jak pisał Husserl: „Precz z pustymi analizami słów! Musimy wysłuchać samych rzeczy. Z powrotem do doświadczenia, do naocznego ujmowania, które jako jedyne mogą nadać naszym słowom sens i rozumne uzasadnienie”⁶. Istotą tego programu był słynny postulat Husserla: „Z powrotem do rzeczy samych!” Fundamentem tak budowanej filozofii miało stać się na nowo doświadczenie – bezpośrednie dane, niewikłane w takie pośredniki jak: język, pojęcia nauk szczegółowych, teorie metafizyczne. Danymi źródłowymi dla Husserla nie były jednak, jak dla pozytywistów, fakty, lecz fenomeny, czyli dane źródłowo treści świadomości, inaczej materie aktu, korelaty świadomości, przeżycia. Owe dane źródłowe i bezpośrednie stanowiły źródło poznania i jego podstawę, co Husserl określił jako „zasadę wszystkich zasad”. Fenomenologiczne *credo* brzmiało: „Każda

³ Por. R. Stachowski, *Historia współczesnej myśli psychologicznej. Od Wundta do czasów najnowszych*, Warszawa 2000, s. 239-244.

⁴ Poniższa prezentacja myśli Husserla nie rości sobie pretensji do całościowego przedstawienia dorobku niemieckiego filozofa, ma ona jedynie wyeksplikować te założenia jego fenomenologii, które będą miały powiązanie afirmatywne bądź krytyczne z psychoterapią *Gestalt*.

⁵ Por. M. Waligóra, *Wstęp do fenomenologii*, Kraków 2013, s. 13-14.

⁶ E. Husserl, *Filozofia jako ścisła nauka*, tłum. W. Galewicz, Warszawa 1992, s. 30.

źródłowo prezentująca naoczność jest źródłem prawomocności poznania, [...] wszystko, co się nam w «intuicji» źródłowo (by się tak wyrazić: w swej cielesnej rzeczywistości) przedstawia, należy po prostu przyjąć jako to, jako co się prezentuje, ale także w tych granicach, w jakich się tu prezentuje»⁷. W ramach tak szeroko rozumianego doświadczenia mieści się nie tylko doświadczenie zewnętrzne, ale również immanentne, kategoriałne, aksjologiczne, estetyczne.

Wyżej wspomniane wezwanie do powrotu do doświadczenia stało w opozycji do ówczesnych nurtów naturalizmu, psychologizmu, historycyzmu i pozytywizmu. Naturalizm Husserl przekroczył kategorią świata życia (*Lebenswelt*), zaś relatywizm psychologizmu kategorią istoty (*eidōs*) uchwytywanej przez Ja transcendentalne. Dodatkowo wynik redukcji eidetycznej miał charakter wiedzy uniwersalnej, co stało w opozycji do historycyzmu. Natomiast zdecydowanie pierwotniejsze niż fakty empiryczne pozytywizmu było doświadczenie związane z intencjonalnością świadomości, niedającej się zredukować do doświadczeń zmysłowych.

Zadaniem filozofii według Husserla jest ogląd i opis tego, co bezpośrednio dane. Aby dotrzeć do rzeczy samych, do treści świadomości, do tego, jak coś się jawi bezpośrednio w świadomości, bez jakichkolwiek pośredników, Husserl zaproponował metodę, którą można byłoby opisać w dwóch krokach: (1) redukcja transcendentalno-fenomenologiczna, (2) redukcja eidetyczna.

W pierwszym kroku badań fenomenologicznych istotne jest usunięcie wszelkich założeń, które mogłyby zafałszować pierwotne doświadczenie świadomości. Jest to tak zwane fenomenologiczne *epoché*. „Zawieszoność” zostają wszelkie twierdzenia nauk szczegółowych o faktach, wszelkie przekonania wynikające z odziedziczonej tradycji, wszelkie uprzedzenia o charakterze światopoglądowym, wyznaniowym, politycznym, wszelkie sądy wartościujące. W toku dalszej redukcji, którą Husserl określa jako transcendentalno-fenomenologiczną, „wzięte w nawias” zostają twierdzenia dotyczące realnego istnienia świata i jawiących się w świadomości przedmiotów⁸. Jak określa to Husserl:

Na drodze fenomenologicznej *epoché* redukuję moje życie psychiczne – obszar mojego psychologicznego doświadczenia – do mojego Ja transcendentalno-fenomenologicznego samodoświadczenia. Świat obiektywny, świat, który dla mnie istnieje, który zawsze dla mnie istniał i istnieć będzie, jedyny świat, który kiedykolwiek mógł dla mnie istnieć [...], ów świat czerpie [...] cały swój sens i bytową ważność, którą dla mnie w danej chwili posiada, ze mnie samego, ze mnie

⁷ Tenże, *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*, tłum. D. Gierulanka, Warszawa 1974, s. 73.

⁸ Por. S. Judycki, *Co to jest fenomenologia*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 1993, nr 1, s. 26-27; J. Dębowski, *Główne pojęcia bezzalożeniowości*, „Studia Filozoficzne” 1987, nr 2, s. 3-19.

jako transcendentalnego Ja, wyłaniającego się dopiero wraz z transcendentalno-fenomenologiczną redukcją⁹.

W efekcie redukcji transcendentalnej odsłania się fenomen, dana, świadomościowa rzeczywistość.

Epoché odsłania również nową dziedzinę rzeczywistości – byt, który nie podlega z istoty swej żadnemu „zawieszeniu” – Ja transcendentalne, czyli czystą, „pozaświatową” świadomość. Do istoty świadomości należy jej intencjonalność. „Do istoty przeżyć poznawczych należy, że posiadają one pewną *intentio*, że coś domniemują, że w taki czy inny sposób odnoszą się do czegoś o charakterze przedmiotu. Odnoszenie się do przedmiotu przysługuje im nawet wówczas, gdy sam przedmiot im nie przysługuje”¹⁰. Świadomość jest zawsze świadomością czegoś, jest skierowana na coś, ma jakąś treść. Intencjonalność jest cechą różnorodnych aktów: przypominania, spostrzegania, oczekiwania, woli, uczuć (choć nie nastrojów), wyobrażania. W realistycznej interpretacji fenomenologii można też określić intencjonalność mianem łącznika między świadomością a otaczającym ją światem¹¹. To właśnie intencjonalność wskazuje na korelacje między myślącą myślą, aktem świadomości (*noezą*) a kresem intencji poznawczej, przedmiotem, jaki się w tym procesie ukazuje (*noematem*). I to w korelacji noezo-noematycznej konstituuje się sens tego, co się przedstawia, co jawi się od razu jako pewnego rodzaju jednostka znaczeniowa.

W drugim kroku, określanym redukcją eidetyczną, dochodzi do próby uchwycenia istoty fenomenu jawiącego się w świadomości. W tym celu pominać należy to, co jest dla niego przypadkowe, zmienne, niekonieczne, chodzi tutaj o zdanie sprawy z cech przedmiotów, bez których nie mógłby on istnieć. Pewne cechy ujawniają się od razu, do innych docieramy przez próbę myślowego „uzmiennienia” cech, które dają się wypatrzeć – wyobrażamy sobie, co by się stało, gdyby przedmiot pozbawić takiej czy innej cechy. Ponadto, intuicyjna naoczność eidetyczna (*Wesenanschauung*, *Wesenserfassung*) nie odsłania istoty przedmiotu, lecz na podstawie przedmiotu „wypatrujemy” istoty „czyste”, „samej w sobie” idei należącej do innego porządku niż przedmiot. Idea jest rezultatem „wpatrzenia” się w rzecz i intensyfikacji poznania tego jej aspektu, którego możliwie najczystsza postać pragniemy uchwycić. Zadaniem fenomenologii jest analiza związków zachodzących pomiędzy treściami należącymi do „zawartości” idei, a potem związków między ideami. W konkretnym i jednostkowym „ja” odkrywa się to, co ogólne, istota (*eidos*), „jest

⁹ E. Husserl, *Medytacje kartezjańskie z dodaniem uwag krytycznych Romana Ingardena*, tłum. A. Wajs, Warszawa 1982, s. 35.

¹⁰ Tenże, *Idea fenomenologii*, tłum. J. Sidorek, Warszawa 2014, s. 67.

¹¹ M. Waligóra, *Wstęp do fenomenologii*, s. 40.

nowego rodzaju przedmiotem. Tak jak tym, co dane w indywidualnej naoczności albo naoczności doświadczeniowej jest indywidualny przedmiot, tak tym, co dane w naoczności istotnościowej jest czysta istota¹². W ten właśnie sposób fenomenologia badająca subiektywność nie popada w subiektywizm, bo wynikiem jej analiz są prawa ogólne, uniwersalne, ujawniające się w uchwytywanych istotach (*eidōs*). Problem intersubiektywności tak zdobytej wiedzy opartej na intuicji istoty, ma być przezwyciężany przez opis, który należy przeprowadzić w taki sposób, aby unaocznic odbiorcy, jak się rzecz ma, oraz naprowadzić go na istotę (*eidōs*).

Z wyżej opisaną intencjonalną świadomością związane jest bezpośrednio doświadczenie przeżywania czasowości. Husserl wskazuje, że pierwotna jest terażniejszość doznania, spostrzeżenia, gdyż to w niej uobecnia się każde przeżycie minione i zarazem przyszłe (oczekiwane). Terażniejszość rozumiana jest zatem nie jako punkt, ale continuum terażniejszości jako rozciągłości. Terażniejszość zatrzymuje to, co spostrzegane jako jeszcze obecne (retencja), zaś to, co nadchodzące, ujmuje jako oczekiwane (protencja). Czasowość Husserl ilustruje na przykładzie dźwięku, który wybrzmiał i w ten sposób wykracza ku przyszłości (protencja), ale dzięki retencji jest obecny w łańcuchu czasowości i może być zamknięty intencją uchwytyującą w pewną całość spostrzegany fenomen¹³. „Każde przeżycie świadomości otoczone jest horyzontem czasowym, jest odczuwane w swym przepływananiu, w swym nadchodzeniu i w swym przemijaniu. Obie, retencja i protencja są nierozłącznie splecione z percepcją, stanowią razem z nią trzy aspekty, trzy fazy czasowe właściwe każdemu aktowi świadomości”¹⁴. O tak rozumianej fenomenologicznej terażniejszości Jacques Derrida mówi, że jest to: „synteza śladów retencyjnych i otwarć protencyjnych”¹⁵.

Kolejnym ważnym aspektem świadomościowych przeżyć jest ich skierowanie na jakiś temat ujawniający się w określonym horyzoncie. Kategoria horyzontu wskazuje na to, co domniemywane jest w spostrzeżeniu. Przedmiot spostrzeżenia z zasady dany jest w jakimś niedokończeniu, perspektywie, aspekcie, stąd dalsza jego część jest dopełniana czy wypełniana¹⁶. Dopełniana jest ona przez hipotezy spostrzeżeniowe czy obrazy wyobraźni pozwalające antycypować kolejne spostrzeżenia, aby określać przedmiot w naocznej pełni.

¹² Tenże, *Idee czystej fenomenologii...*, s. 19.

¹³ Tenże, *Wykłady z fenomenologii wewnętrznej świadomości czasu*, tłum. J. Sidorek, Warszawa 1989, s. 48-50.

¹⁴ H. Buczyńska-Garewicz, *Metafizyczne rozważania o czasie*, Kraków 2003, s. 31.

¹⁵ J. Derrida, *Różnia (différance)*, tłum. J. Skoczylas, w: *Drogi współczesnej filozofii*, red. M.J. Siemek, Warszawa 1978, s. 401.

¹⁶ Na temat syntezy wypełniającej niepostrzeganych elementów fenomenu zob. E. Husserl, *Badanie logiczne*, t. II, cz. II, tłum. J. Sidorek, Warszawa 2000, s. 70-101.

Horyzont wewnętrzny odsyła do zewnętrznego, czyli do otoczenia danego przedmiotu, a te zaś do jeszcze szerszego horyzontu świata, który jest uniwersalnym potencjalnym warunkiem wszelkiej aktywności poznawczej¹⁷. „Świat jako świat istniejący jest uniwersalną pasywną sferą tego, co predane, uprzednią wobec wszelkiej aktywności wydawania sądów i wszelkiego zainteresowania teoretycznego”¹⁸. Świadomość świata jako horyzontu odniesienia jest świadomością prerefleksyjną, nieaktową. Świat taki w *Kryzysie nauk europejskich* nazwał Husserl światem przeżywanym (*Lebenswelt*)¹⁹.

Warto jeszcze krótko odnieść się do kwestii intersubiektywności, czyli tego, w jaki sposób egotyczna świadomość może postrzegać inne Ja, jak mój transcendentalny strumień doświadczeń może spotkać się z transcendentalnym strumieniem doświadczeń kogoś drugiego. W konsekwencji jest to również pytanie o obiektywne istnienie świata. Ja drugiego odsłania się jako obiekt należący do świata, jako władająca swoim ciałem istota psychiczna, żywe ciało (*Leib*) i „podmiot istniejący w świecie, doświadczający tego samego świata, co ja, a zarazem doświadczający mnie na sposób podobny do tego, w który ja doświadczam jego”²⁰. Ta wspólnota doświadczeń w horyzoncie świata przeżywanego (*Lebenswelt*) pozwala myśleć, że sens innego jest podobnie dany, co sens mnie samego, choć trudno mówić tu o pełnym wyjściu poza perspektywę konstituowania się drugiego w mojej świadomości transcendentalnej.

Psychoterapia *Gestalt*

Przedstawiając główne założenia psychoterapii *Gestalt*²¹ zacząć należy od jej nazwy, w której kryje się fundamentalna zasada tego podejścia²². Jak zauważa Laura Perls, niemieckie słowo „*Gestalt*” oznacza szereg pojęć, takich

¹⁷ M. Maciejczak, *Odniesienie świadomości do rzeczy według Husserla*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 2009, nr 2, s. 106-107.

¹⁸ E. Husserl, *Erfahrung und Urteil*, cyt. za: P. Łaciak, *Pojęcie horyzontu w fenomenologii Edmunda Husserla*, „*Sztuka i Filozofia*” 2000, nr 18, s. 51.

¹⁹ Zob. E. Husserl, *Kryzys nauk europejskich i fenomenologia transcendentalna*, tłum. S. Walczewska, Toruń 1999.

²⁰ F. Gołaszewski, *Intersubiektywność w ujęciu Martina Bubera i Edmunda Husserla. Porównanie teorii*, „*Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*” 2015, nr 4, s. 409.

²¹ Analiza podstawowych założeń psychoterapii *Gestalt* skupi się jedynie na jej aspekcie teoretycznym w perspektywie rozumienia tego nurtu jako podejścia zakorzenionego w myśli fenomenologicznej. Przejście w psychoterapii *Gestalt* od paradygmatu wewnątrzpsychicznego (indywidualistycznego) do paradygmatu współ-tworzenia „pomiędzy” (relacyjną) zostanie jedynie zasygnalizowane. Temat ten wart jest oddzielnych, szerzej zakrojonych rozważań.

²² Zarówno swoją nazwą, jak i podstawowymi założeniami, psychoterapia *Gestalt* nawiązuje do psychologii postaci Maxa Wertheimera, Wolfganga Köhlera, Kurta Koffki oraz do holistycznej koncepcji organicystycznej Kurta Goldsteina i teorii pola Kurta Levina.

jak: 'kształt', 'forma', 'oblicze', 'jednostka strukturalna' czy w końcu 'całość', będącą czymś więcej niż sumą części składowych²³. Ludzkie doświadczenie zawsze jest odniesione do środowiska i ze swej istoty zmierza do dopełnienia całości (Gestaltu), do skompletowania wewnętrznej organizacji człowieka. Dotyczy to wszelkich aspektów doświadczenia – zmysłowego, emocjonalnego, wyobrażeniowego, jak i wolitywnego, czyli pragnienia realizacji różnorodnych potrzeb. Doświadczenie organizuje się w figury, zaś prawo tej organizacji psychologowie postaci określi zasadą pregnancji, czyli dopełniania czy domykania figury – w różny sposób uzupełniania braków, aby skonfigurować całość. W tym znaczeniu motywacją ludzkiego odniesienia do środowiska są niedomknięte figury, niewypełnione całości doświadczeniowe ujawniające się w określonych sytuacjach i kontekstach, w których człowiek sam siebie reguluje przez zaspokajanie dominującej potrzeby (figura na tle). Kiedy jedna figura jest domknięta, człowiek pozostaje w równowadze i może w pełni zaangażować się w kolejną figurę²⁴. *Gestalt* jest więc rodzajem figury, która ujawnia się na jakimś tle jako postać pierwszoplanowa, zaś związek między figurą a tłem, ich wzajemny stosunek określa się mianem znaczenia, sensu. Jeżeli związek ten jest wątki, bądź człowiek z różnych powodów nie jest w stanie go rozpoznać czy zrozumieć, doświadcza on wtedy danej rzeczywistości jako absurdalnej, bezsensownej²⁵.

Ta holistyczna perspektywa odniesiona do relacji pole organizmu–środowisko jest istotna dla zrozumienia, w jaki sposób człowiek subiektywnie doświadcza siebie, żyjąc w sieci relacji, zależności, powiązań. Oczywiście przez środowisko Fritz Perls rozumie nie tylko otoczenie przyrodnicze, ale również społeczno-kulturowe. Sens, czyli związek figury z tłem, konstytuuje się w stosunku człowieka do środowiska, w jego odnajdywaniu i wyodrębnianiu siebie dzięki granicom wyznaczonym przez świadomość, a wszystko to zachodzi bez utraty perspektywy powiązań z otoczeniem. Człowiek odnajduje siebie w ciągle powtarzających się sekwencjach konstytucji sensu, czyli pozostając w nieustannej relacji figury do tła. Potrzeba domagająca się realizacji wyłania się człowiekowi jako figura, która po spełnieniu swej funkcji (pobudzeniu, kontakcie i asymilacji) powróci do tła²⁶. W tej perspektywie osoba zgłaszająca się do terapii w jakimś stopniu nie jest w stanie w środowisku, w którym żyje, w sieci relacji, ukonstytuować sensu swej egzystencji, odnaleźć swojego miejsca, sprawczo realizować swych potrzeb i sięgać twórczo

²³ Por. L. Perls, *Living at the Boundary. The Collected Works of Laura Perls. Edited by Joe Wylson*, New York 1992, s. 137.

²⁴ Por. P. Clarkson, J. Mackewn, *Perls*, s. 67-72.

²⁵ Por. L. Perls, *Living at the Boundary...*, s. 137, 149.

²⁶ Por. F. Perls, R. Hefferlin, P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, New York 1994³, s. 4-8.

po wsparcie. Innymi słowy, dochodzi do dezintegracji doświadczenia podmiotowego w konkretnej sytuacji relacyjnej. Wtedy to klient²⁷ wymaga takiego rodzaju wsparcia, takiego kontaktu, poprzez który mógłby na nowo odzyskać możliwość samoorganizacji swego doświadczenia w środowisku, spontanicznie nawiązywać z nim kontakt i realizować tym samym żywotne potrzeby²⁸.

Wyżej opisane stałe odniesienie organizmu do otoczenia w terapii *Gestalt* nazywa się również intencjonalnością kontaktu, który jest procesem wkraczania człowieka w środowisko dzięki spontanicznej i pozytywnej sile agresji (łac. *ad-gredere* – ‘iść ku’, ‘iść w kierunku’)²⁹, jest procesem umożliwiającym przetrwanie podmiotu i nawiązywanie więzi społecznych. Kontakt jest podstawową regułą samoregulacji i rozwoju. „Rodzimy się i rozwijamy dla kontaktu i w kontakcie”³⁰. Fritz Perls, Ralph Hefferlin, Paul Goodman opisują doświadczenie kontaktu w czterech fazach: prekontakt (*fore-contact*), kontaktowanie (*contacting*), kontakt finalny (*final-contact*), postkontakt (*post-contact*).

W prekontakcie rozpoczyna się wkraczanie organizmu w środowisko poprzez pobudzenie. Figurą na tym etapie jest określony element środowiska, w kierunku którego podąża organizm ku kontaktowi granicznemu. Następnie w fazie kontaktowania człowiek orientuje się w dostępnych możliwościach, by poprzez wybór jednych, a odrzucenie innych dokonać manipulacji środowiskiem. W trzeciej fazie dochodzi do kontaktu finalnego, gdzie organizm karmi się ostatecznie wybraną częścią środowiska, odżywia się nią, nasyca i tym samym rozwija się. W fazie ostatniej człowiek przechodzi w postkontakt, w którym integruje nabytą nowość z systemem swoich wcześniejszych doświadczeń i wycofuje się z kontaktu³¹.

Często w wyniku długiego funkcjonowania w destrukcyjnym otoczeniu człowiek przystosowuje się w najlepszy możliwy sposób do niszczącego go środowiska i aby przetrwać, zaczyna stosować różne formy izolacji. W terapii

²⁷ Pierwszy raz pojęcia „klient”, zamiast „pacjent” użył Carl Rogers. Pojęcie to stosowane jest w nurtach humanistycznych psychoterapii celem podkreślenia podmiotowości osoby zgłaszającej się do gabinetu, nieidentyfikowania jej z chorobą/cierpieniem, które ją dotyka. Określenie to wskazuje również, że udział klienta w procesie „zdrowienia” jest równie ważny, jak udział terapeuty. W związku z tym dla porządku rozważań w niniejszym tekście posługiwał się będą terminem „klient”.

²⁸ Por. M. Spagnuolo Lobb, *Podstawy i rozwój psychoterapii Gestalt we współczesnym kontekście*, w: *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu*, red. G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, tłum. L. Kalita, S. Pikiel, A. Sawicka-Chrapkiwicz, A. Uściłowska, Gdańsk 2016, s. 55-58.

²⁹ Nie można mylić zdrowej agresji odwołującej się do pierwotnego instynktu dziecięcego związanego z głodem – gryzienie, ssanie – czyli pochłaniania pokarmu i odrzucania części nieprzydatnych do strawienia – z przemocową formą istnienia w środowisku. Szerzej na ten temat zob. F. Perls, *Ego, hunger and aggression. The beginning of Gestalt therapy*, New York 1969², s. 107-111.

³⁰ M. Spagnuolo Lobb, *Perspektywa rozwojowa w psychoterapii. Polifoniczny rozwój dominów*, w: *Psychoterapia Gestalt...*, s. 151.

³¹ Por. F. Perls, R. Hefferlin, P. Goodman, *Gestalt Therapy...*, s. 179-183.

Gestalt unika się patologizacji ludzkiego doświadczenia, nazywa się to twórczym przystosowaniem do otoczenia³² i psychopatologie rozumie się jako cierpienie w kontakcie granicznym, jako „cierpienie ożywionego ciała doświadczanego subiektywnie”³³. W takiej sytuacji zadaniem terapeuty w kontakcie z klientem jest obecność w taki sposób, by być wsparciem w odzyskaniu spontanicznego funkcjonowania, nie zaś by powtarzać usztywnione formy twórczego przystosowania. W tej relacji człowiek powinien mieć możliwość regulowania się w sposób spontaniczny, twórczy i zamierzony, czyli w pełni świadomy (*awerness*).

W teorii *Gestalt*, tak jak w każdym nurcie terapeutycznym, ważne miejsce zajmuje rozumienie *self*. W odróżnieniu od innych nurtów, a zwłaszcza od psychoanalizy, w *Gestalt self* nie jest rozumiane strukturalnie, lecz funkcjonalnie i egzystencjalnie, co oznacza, że jest ono procesem kontaktu i wycofywania się z kontaktu, jest „systemem obecnego kontaktu i pośrednikiem zmiany”³⁴. Fritz Perls mówi o trzech aspektach czy też funkcjach *self*. Jako pierwszą wyróżnić należy funkcję *id*, która jest zdolnością człowieka do nawiązywania kontaktu ze środowiskiem w odniesieniu do potrzeb fizjologicznych, doznań cielesnych i uczucia emocjonalnego. Funkcja osobowości pomaga w nawiązywaniu kontaktu ze środowiskiem na podstawie określenia siebie, definiowania znaczeń, jakie się sobie nadaje, odpowiada na pytanie o to, kim jestem, jaką funkcję społeczną pełnię. Funkcja *ego* natomiast jest pośrednią między dwiema pierwszymi, pozwala na identyfikowanie się i alienowanie z różnymi aspektami środowiska poprzez podejmowane decyzje i działanie, pozwala na spontaniczne ustosunkowywanie się do otoczenia³⁵. Zintegrowany, pełen kontakt z otoczeniem, to kontakt odpowiadający na kolejne pytania: kim jestem (funkcja osobowości), odczuwając określone doznania, pobudzenia, uczucia (*id*) i dokonując spontanicznego wyboru pociągającego za sobą działanie (*ego*) na rzecz realizacji określonej potrzeby.

Psychoterapeuci *Gestalt*, zainspirowani filozofią Martina Bubera, podkreślają relacyjność jako element istotowy człowieka. Chodzi tutaj o doświadczenie tego, co „pomiędzy” ludźmi. Odsłania się wówczas egzystencjalny moment dialogu Ja-Ty, który jest przeciwstawiany uprzedmiotawiającemu, użytecznościowemu momentowi Ja-To. Właśnie w doświadczeniu relacji Ja-Ty, w przenikających się krokach kontaktu (inkluzja, obecność, autentyczna i otwarta komunikacja), tworzy się najgłębsza świadomość własnego Ja. Taki rodzaj

³² Por. M. Spagnuolo Lobb, *Podstawy...*, s. 62-63, 74-75.

³³ G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, *Podejście psychoterapii Gestalt do psychopatologii*, w: *Psychoterapia Gestalt...*, s. 80.

³⁴ F. Perls, R. Hefferlin, P. Goodman, *Gestalt Therapy...*, s. 150 [tłum. własne].

³⁵ Tamże, s. 150-162.

kontaktem powoduje zmianę w podmiocie, partnerze relacji i samej relacji, stając się tym samym źródłem zdrowienia.

To co jednoczy nas jako ludzi, niekoniecznie jest widoczne czy namacalne, to raczej niewidoczny i nienamacalny wymiar pomiędzy nami. To duch ludzki, który przenika każdą naszą interakcję. To „tajemnicze tło” (Korb 1988), które otacza nas i przenika, i z którego wyłania się nasza odrębność i niepowtarzalność, stając się figurą. To źródło zdrowienia³⁶.

Podstawowym procesem integrującym człowieka funkcjonującego w otoczeniu jest świadomość (*awerness*). W terapii *Gestalt* jest ona rozumiana holistycznie. Mieści się w niej świadomość doznań, wrażeń, uczuć, danych zmysłowych: widzenia, słyszenia, powonienia, smaku, ruchu, oraz świadomość myśli, wyobrażeń, fantazji³⁷. Można zatem mówić o kontinuum świadomości, które stanowi życie osobowe człowieka zanurzonego w otaczającym go środowisku. Świadomość zawsze odnosi się do środowiska, jest świadomością czegoś. To odniesienie ma charakter emocjonalny, zmysłowy i intelektualny. „Świadomość to forma doświadczenia. Jest to proces bycia uważnym w kontakcie z najważniejszym wydarzeniem z pola jednostki/środowiska przy pełnym wsparciu czuciowo-ruchowym, emocjonalnym, poznawczym i energetycznym”³⁸. Zintegrowany kontakt ze środowiskiem stanowi istotę zdrowego życia. Zatem proces terapeutyczny polega na pracy na rzecz poszerzenia świadomości człowieka tak, by mógł on w pełni funkcjonować w sieci relacji i ustosunkowywać się w sposób wolny i odpowiedzialny do otaczającej go rzeczywistości. Można powiedzieć, że im bardziej poszerzona jest osobowa świadomość emocjonalna, zmysłowa i intelektualna człowieka, tym bardziej wolny jest on sam – proaktywny względem okoliczności, które go napotykają, a nie tylko reaktywny. Chodzi o to, by odsłonił się fakt, że to człowiek ma trudne, a jednak możliwe do przewyciężenia doświadczenia życiowe, że nie mają one nad nim władzy.

Świadomość człowieka ujawnia się zawsze w czasie, zawsze jest świadomością „tu i teraz”, terażniejszości, która ciągle się zmienia, ewoluuje, przekracza samą siebie³⁹. Jak zauważa Gary Yontef, dzieje się tak nawet wówczas, gdy treść świadomości jest odległa. Przeszłość istnieje w chwili obecnej jako

³⁶ R. Hycner, L. Jacobs, *Terapia w dialogu. Od psychologii self do terapii Gestalt*, tłum. K. Makaruk, D. Przygucka, Warszawa 2020, s. 38-39.

³⁷ Por. Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, tłum. E. Bielańska-Batorowicz, Warszawa 1999, s. 31-37.

³⁸ G. Yontef, *Awerness Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*, New York 1991, s. 179 [tłum. własne].

³⁹ Por. Ch. Sills, S. Fish, Ph. Lapworth, *Pomoc psychologiczna...*, s. 39.

pamięć, tęsknota, żal, napięcia w ciele. Przyszłość zaś istnieje obecnie w formie oczekiwania, fantazji, nadziei, planu. Zatem wiedza, że teraz pamiętam to, co minione, jest czymś zdecydowanie różnym od przechodzenia do pamiętania bez tej świadomości. Podobnie czymś innym jest świadomość podejmowania planów, ujmowania oczekiwań względem żywej obecnie potrzeby niż nieświadome popadanie w oczekiwania i marzenia oddalające człowieka od realizacji aktualnej potrzeby.

Terapia *Gestalt* kładzie nacisk na świadomość w sensie rozumienia tego co? i jak? człowiek robi w sytuacji, w której obecnie się znajduje. Uwaga zintegrowanej świadomości pobudzona jest w kierunku obecnego zainteresowania człowieka i jego żywej troski. Tylko świadomość tego, co jest teraz, jest realnie doświadczana⁴⁰. Stąd też istotą procesu terapeutycznego w podejściu *Gestalt* nie tyle jest analiza historycznych doświadczeń człowieka, ile obserwacja jego aktualnej świadomości, w której mogą ujawniać się niedokończone sprawy, usztywnione Gestalty bądź kompulsywne powtarzania.

Fenomenologiczna terapia *Gestalt*

Związki fenomenologii z psychoterapią *Gestalt* są rozległe i wielopłaszczyznowe⁴¹. Interesujące jawi się pytanie: W jakim stopniu psychoterapia *Gestalt* w istocie swej określona może być jako terapia fenomenologiczna? Odpowiedzi udzielić może próba konfrontacji głównych założeń fenomenologii z tezami terapii *Gestalt*.

Zacząć należy od głównego hasła projektu fenomenologii: „z powrotem do rzeczy samych!”, które wskazuje drogę badań zogniskowaną wokół tego, co bezpośrednio dane w świadomości, czyli na fenomenach, a nie na teoretycznych spekulacjach. Terapia *Gestalt* czerpie z fenomenologii właśnie tę metodę postępowania, aby dotrzeć do świata przeżywanego klienta. Uwaga terapeuty kieruje się nie w stronę teoretycznej i schematycznej interpretacji człowieka, ale koncentruje się na tym, jak klient się jawi, a konkretnie jakie ujawnia doznania, uczucia, myśli i jak je odsłania – jak się porusza, mówi, w jaki

⁴⁰ Por. G. Yontef, *Awareness Dialogue...*, s. 181-182.

⁴¹ Na gruncie polskim zestawienie fenomenologii filozoficznej i empirycznej, czyli stosowanej przez F. Perlsa w terapii *Gestalt*, przedstawia Krystyna Ablewicz (zob. T. Ablewicz, *Dwie fenomenologie [Husserl – Perls] oraz ich funkcje w pedagogicznym procesie badawczym – tekst dedykowany pamięci Profesor Teresy Bauman*, „Badania Jakościowe w Pedagogice” 2017, t. 2, s. 46-64). Zaś precyzyjnie wskazuje na wątki fenomenologii w koncepcji świadomości, metod stosowanych – *epoché*, opis fenomenologiczny – Mariola Paruzel-Czachura w swojej publikacji opisującej całościowo filozoficzne podstawy psychoterapii *Gestalt* (zob. M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią a filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Sopot 2015, s. 144-154).

sposób słucha, patrzy, jak wygląda, jakie znaczenia nadaje swoim zachowaniom, jaką prezentuje narrację o sobie. Fenomenologiczne nastawienie umożliwia również obserwację przez terapeutę własnych przeżyć, uczuć i myśli towarzyszących spotkaniu z klientem.

Aby ujrzyć świat przeżywaniony klienta, zbliżyć się do niego, terapeuta *Gestalt* odwołuje się do fenomenologicznej metody *epoché*. Jeśli zawołanie Perlsa „porzuć rozum, zaufaj zmysłom!” ma mieć jakikolwiek sens dla współczesnych gestaltystów, to nie w rozumieniu antyintelektualnym, ale właśnie w rozumieniu fenomenologicznego *epoché* – wstrzymania interpretacji, teorii, aby zmysłowo ujrzyć i opisać, jak klient wchodzi w kontakt ze środowiskiem. Teoretycy *Gestalt* mają przy tym świadomość, że pełne *epoché* w znaczeniu Husserlowskim jest niemożliwe, zamienia się ono w świadomość przedrozumień (Heidegger), prze(d)sądów (Gadamer) czy świadomość rezonansu cielesnego (Merleau-Ponty) terapeuty. Tym samym terapia *Gestalt* nie przejmując w pełni od Husserla koncepcji redukcji transcendentualno-fenomenologicznej, która jest drogą do ujawnienia się pozaświatowego Ja transcendentualnego, czystej świadomości, lecz zapożycza ją jako sposób na uświadomienie sobie przez terapeutę perspektywy, z którą wchodzi on w kontakt z klientem, współtworząc pole relacyjne terapii. W przeżycia terapeuty bowiem wpisane jest ucieleśnione doświadczenie otaczającej go rzeczywistości przyrodniczej i społeczno-kulturowej. Świadomość pola relacyjnego, którą obdarzony jest terapeuta, pozwala mu widzieć w sposób równy wszystkie elementy, które wnosi klient podczas terapii. Unika on wówczas pokusy preferencji jednych doświadczeń, przeżyć, emocji klienta nad innymi. Taka relacja terapeutyczna uwzględnia również światopogląd terapeuty, jego przeświadczenia kulturowe, prze(d)sądy, uprzedzenia czy stereotypy. W koncepcji „relacyjnej perspektywy” *Gestalt* można powiedzieć, że terapeuta wyprowadza wnioski z teorii *epoché*, czyli ma świadomość tego, że nie powinien reagować na zachowania klienta z tzw. pierwszej fali emocjonalnej, żeby nie powtórzyć po raz kolejny usztywnionego wyboru figury relacyjnej.

Otwartość terapeuty na doświadczenia klienta, która ma być owocem *epoché*, buduje w nim postawę wstrzymującą przed błędem przedwczesnej syntezy, i pozwala jawić się klientowi takim, jakim on jest w danej sytuacji i relacji terapeutycznej. Umożliwia też terapeutycie obserwowanie własnych reakcji na klienta i sposobu współtworzenia z nim kontaktu. W opisie fenomenologicznym ważne jest oczywiście „co” się jawi, ale jeszcze ważniejsze, „jak”, czyli jak klient siebie doświadcza, jak przeżywa świat, jak wchodzi w kontakt, jak siebie przedstawia, „prezentuje” podczas spotkania terapeutycznego. Istotne są treści wypowiedziane przez klienta, ale równie znaczący jest sposób, w jaki on to robi. Właśnie stosunek klienta do objawu i sposób jego prezentacji mówi bardzo dużo o jego stanie. Wiedza, że klient ma problemy ze snem,

regularnym jedzeniem, że nie ma ochoty na rzeczy, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, jest ważna, jednak to nie diagnoza nozologiczna jest istotą psychoterapii *Gestalt*, ale zanurzenie się w przeżyciu tego, jak klient doświadcza bezsenności, braku łaknienia, braku satysfakcji, jak jest konstytuowany świat doświadczeniowy klienta w tych przeżyciach, jak buduje się jego kontakt ze światem i z terapeutą będącym jego częścią. Pozwala to tym samym dostrzec terapeutę, jaki sposób bycia terapeuty w takiej relacji byłby wspierający dla klienta w odnalezieniu przez niego nowej samoregulacji w otoczeniu.

Opisowość zaczerpnięta z fenomenologii służy też depatologizacji doświadczenia klienta, ma pomagać mu w ujrzeniu jego twórczego przystosowania do trudnych okoliczności, z którymi musiał się zmierzyć, aby przetrwać w najlepszy z możliwych dostępnych sposobów. Tak rozumiany opis staje się tym samym zarzewiem samoakceptacji, która ma pozwolić klientowi ujrzeć z aprobatą siebie takiego, jakim jest, co w konsekwencji staje się początkiem zmiany („paradoksalna koncepcja zmiany”). Taka zmiana dokonuje się nie pod presją, lecz w pełnym zrozumieniu i życzliwości spojrzeniu na sytuację, w której się klient znajduje. Tylko w takiej perspektywie spontaniczność kontaktu ze środowiskiem może zostać uelastyczniona. Warto zaznaczyć, że wraz z ewolucją paradygmatu badawczego w terapii *Gestalt* z indywidualistycznego na relacyjny należy mówić nie tyle o fenomenologii klienta, ile o fenomenologii sytuacji lub/i relacji.

Kolejnym elementem zaczerpniętym w swoisty sposób przez terapię *Gestalt* z fenomenologii jest koncepcja redukcji ejdetycznej. Zarówno realizowanie przez gestaltystów zasady *epoché*, jak i opis fenomenologiczny uwzględniający zrównywanie wszystkich doświadczeń (horyzontalność) klienta, prowadzą do ujawnienia się i uchwycenia istoty (*eidos*), która wyłania się w kontakcie klienta ze środowiskiem. W nieustannie płynącej rzece zjawisk świadomościowych, w tu i teraz, terapeuta pracuje z klientem na rzecz „intuicyjnego wglądu” w istotę obecnego pragnienia (potrzeby) klienta, jego cielesnego doznania, uczucia dominującego, które pojawia się w relacyjnym „pomiędzy”. Intuicyjny wgląd nie jest czysto intelektualny, jest całościowym, cielesnym, przeżywaniowym wglądem emocjonalno-wolitywno-intelektualnym. To nie terapeuta nadaje interpretacje doświadczeniom, lecz klient sam uzyskuje wgląd intuicyjny w swoją świadomość, w ten sposób poszerzając ją, co jest celem psychoterapii *Gestalt*. Jak pisze jeden z najbardziej wpływowych terapeutów *Gestalt*: „To, jak ktoś staje się świadomy, jest kluczowe dla każdego badania fenomenologicznego”⁴².

Oprócz metody, psychoterapia *Gestalt* zaczerpnęła z fenomenologii również rozumienie pojęcia intencjonalności. Świadomość jest zawsze świa-

⁴² G. Yontef, *Awareness Dialogue*, s. 124.

domością czegoś i zarazem jest świadomością dla kogoś (intencjonalność wsobna⁴³). Badanie intencjonalności jest analizą konstytuowania się sensów. Świadomość w intencjonalności ma zawsze swoją treść, swój temat, który pojawia się na horyzoncie. Ujmowany jest jedynie aspekt zjawiska, zaś na zasadzie „syntezy wypełniającej” dopełniana jest brakująca część pochodząca z horyzontu. W ten sposób dookreślana jest całość fenomenu. Natomiast ostatecznym horyzontem, na którym jawią się wszelkie tematycznie dane zjawiska, jest świat życia (*Lebenswelt*). Gestaltysty, przekładając te kategorie na grunt terapeutyczny, wskazują, że intencjonalność dotyczy nie tylko postrzegania, lecz całego kontaktu człowieka ze środowiskiem. W nawiązaniu do Merleau-Ponty’ego mówią o intencjonalności ciała przeżywanego (*Leib*), czy w nawiązaniu do koncepcji dialogicznych o intencjonalności relacyjnej. Kontakt jest skierowany ku środowisku (w terminologii fenomenologicznej jest to intencjonalność czegoś), a to skierowanie jest związane z tym, co istotne, co ważne dla człowieka, czyli z jego potrzebą (w terminologii fenomenologicznej powiedzieć można z intencjonalnością wsobną). Terapia *Gestalt*, analogicznie do fenomenologicznych kategorii temat–horyzont, buduje koncepcję figury danego doświadczenia doznaniowego, spostrzeżeniowego, emocjonalnego, intelektualnego, które zawsze jest odniesione do tła. To, co istotne, zawsze pojawia się na tle, w jakimś kontekście, tworząc tym samym sensowną całość. Analiza intencjonalności klienta przez terapeutę, jest analizą tego, w jakim stopniu kontakt jest spontaniczny, zintegrowany, twórczy, otwarty na nowe, w tym znaczeniu również sensowny i umożliwiający wolne ustosunkowanie się do sytuacji. Terapia *Gestalt* jest tym samym terapią sensu, zaś rolą terapeuty jest dostrajanie się i uobecnienie w relacji z klientem w taki sposób, aby w jego świadomości nie dokonała się ta sama „synteza wypełniająca”, mówiąc językiem fenomenologicznym, czy na wskroś gestaltowskim – żeby nie powtórzyło się twórcze przystosowanie domykające wciąż tę samą figurę w ten sam sposób.

Różnice między intencjonalnością u Husserla a intencjonalnością opisywaną w terapii *Gestalt* wynikają z tego, że koncepcja *self* w Gestalcie jest bardzo daleka od idei Ja transcendentalnego Husserla. *Self* jest bliższe Heideggerowskiemu *Dasein* bądź podmiotowi wcielonemu Merleau-Ponty’ego. *Self* jest cielesną i zakorzenioną w świecie egzystencją, jest procesem przeżywanym kontaktowania się ze środowiskiem. Pierwotne doświadczenie rzeczywistości nie jawi się w czystej świadomości pozaświatowego Ja transcendentalnego. Pierwotność tak rozumianego doświadczenia modyfikowana jest w nurtach wyrosłych z fenomenologii: w filozofii Heideggera,

⁴³ O intencjonalności wsobnej w fenomenologii zobacz szerzej: J. Tischner, *Świat ludzkiej nadziei*, Kraków 1992², s. 168-170.

a następnie egzystencjalistów związana jest z byciem-w-świecie, w myśli Merleau-Ponty'ego z żywą cielesnością, natomiast w koncepcjach dialogików z doświadczeniem zapośredniczonym przez drugiego, ze sferą „pomiędzy”. Do tych twórczych kontynuatorów myśli fenomenologicznej nawiązuje terapia *Gestalt* w swej teorii *self*, przechodząc z biegiem lat od paradygmatu indywidualistycznego do relacyjnego.

Również rozumienie klienta jako osoby doświadczającej siebie w czasie, żyjącej w nim i przenikniętej nim związane jest z aplikacją idei fenomenologicznych do psychoterapii *Gestalt*. Świadomość przeżywana jest w „tu i teraz”, ujawnia się ona jednak, mówiąc językiem Husserla, w horyzoncie retencji i protencji, w integrującym doświadczeniu trwania, gdzie to, co minione, zostawiwszy ślad w pamięci, stanowi podłoże dla obecnych wyborów w realizacji potrzeb na rzecz nadziei związanej z jutrem. Tak pojmowana koncepcja „tu i teraz” przeniesiona zostaje do terapii *Gestalt*, co więcej – takie rozumienie czasowości widoczne jest włączeniu wszystkich funkcji *self*: osobowości, *id* i *ego*. Istotą samoświadomości jest wewnętrzna odpowiedź na pytanie: Kim jestem (związane z retencyjnością), czując tę emocję, to doznanie (moment teraz) i co zrobię na rzecz „tego, co następne” (protencja)? Tym samym integracja *self* jest adekwatnym, świadomym odniesieniem, do określonej sytuacji czasowo-przestrzennej, do „tu i teraz”. Oczywiście dokonuje się to w świadomości ucieleśnionej, światowej i relacyjnej.

Podsumowując, wskazać można bardzo konkretne elementy fenomenologii, które wpłynęły na istotowy kształt psychoterapii *Gestalt*, a są to: prymat doświadczenia – tego, co bezpośrednio dane, nad teoretycznymi konceptami; zasada bezzałożeniowości; opis horyzontalny; znaczenie intuicji; intencjonalność kontaktu; konstytucja sensu (całości znaczeniowych); rozumienie czasowości.

Zaprezentowane analizy pozwalają postawić tezę, że psychoterapia *Gestalt* w swym rdzeniu jest terapią fenomenologiczną. Podkreślić należy, że *Gestalt* w swej istocie nie jest koncepcją metafizyczną, jej celem nie jest przywrócenie klienta do jakiegoś modelowego funkcjonowania w społeczeństwie według ustalonego wzorca, zasady czy fundamentu. Jej istotą nie jest też analiza zachowania ludzkiego przez pryzmat jakiejś reguły poznawczej czy ukrytych motywacji. *Gestalt* to poszerzenie świadomości człowieka poprzez ukazywanie, odkrywanie i prezentowanie, jak jawi się on w kontakcie. „We wszelkiej nauce – a zatem ostatecznie w metafizyce chodzi o dowodzenie. [...] Jednak w fenomenologii – która przynajmniej w intencjach stanowi próbę myślenia na sposób niemetafizyczny – chodzi o ukazywanie”⁴⁴.

⁴⁴ J.L. Marion, *Będąc danym. Esej z fenomenologii donacji*, tłum. W. Starzyński, Warszawa 2007, s. 7.

Istota projektu fenomenologicznego przeniesiona na grunt psychoterapii *Gestalt* odsłoniła potencjalność wcześniej zakrytą. Faktem staje się możliwość oczyszczania osobistego doświadczenia terapeuty z klientem, w celu bezpośredniego ujrzania go. Dostrzeganie klienta przez terapeutę takim, jakim on jest w kontakcie ze środowiskiem, ma pomóc klientowi na nowo zobaczyć siebie. W tym znaczeniu to nie psychologiczna teoria zamykająca doświadczenie klienta w ramach określonej struktury charakteru jest fundamentem terapii, lecz widzenie klienta jako niepowtarzalnej egzystencji wraz z jego unikatowym doświadczeniem. Włączenie (inkluzja) się terapeuty w to doświadczenie oraz pełen obecności (uważny i akceptujący) sposób jego bycia w relacji, wyrażony w autentycznym komunikowaniu się, mogą być szansą na doświadczenie korektywne i nowy sposób samoregulacji klienta w otoczeniu. Dlatego Laura Perls pisze: „Podstawowe koncepcje terapii *Gestalt* są raczej filozoficzne i estetyczne niż techniczne. Terapia *Gestalt* jest podejściem egzystencjalno-fenomenologicznym i jako taka ma charakter empiryczny i eksperymentalny”⁴⁵.

Wnioskiem końcowym niniejszego artykułu nie jest ujęcie terapii *Gestalt* jako koncepcji wprost adaptującej idee filozoficzne Edmunda Husserla, lecz wskazanie, że gestaltowski sposób patrzenia na człowieka i odkrywania go nieustannie czerpie z inspiracji wciąż rozwijającej się fenomenologii i z koncepcji myślicieli nawiązujących do tego nurtu filozoficznego. Podkreślić tutaj należy aktywny nasłuch psychoterapii *Gestalt* na sugestie płynące z filozofii Merleau-Ponty’ego, Heideggera, Bubera, Lévinasa czy Gadamera.

Terapia *Gestalt* nie zajmuje się czystą świadomością pozaświatowego Ja transcendentalnego (Husserl), lecz ucieleśnioną świadomością podmiotu (Merleau-Ponty) wrzuconego w świat (Heidegger), ze swej istoty otwartego na Drugiego/Innego (Buber/Lévinas) i uwikłanego w całą siatkę kulturowych prze(d)sądów (Gadamer). To głębokie rozumienie paradygmatu fenomenologicznego skłania terapeutów *Gestalt* do wierności żywemu doświadczeniu, które będzie zawsze najważniejsze, ważniejsze niż wszelkie teoretyczne ujęcia rzeczywistości czy przeróżne teorie generujące silne przywiązania do określonych technik terapeutycznych. Ukazywanie aktywnego doświadczenia pozostającego w nieustannym ruchu, w relacji, procesie, a nie ujmowanie go w statyczne teorie, jest istotą tego paradygmatu.

Można powiedzieć zatem, że fenomenologiczne „z powrotem do rzeczy samych!” oznacza dla gestaltystów „z powrotem do bezpośredniego

⁴⁵ „The basic concepts of Gestalt therapy are philosophical and aesthetic rather than technical. Gestalt therapy is an existential-phenomenological approach and as such it is experiential and experiential”. L. Perls, *Living at the Boundary...*, s. 149 [tłum. własne].

kontaktem!”), czyli takiego, w którym klient przychodzi ze swoim jednostkowym, wyjątkowym i niepowtarzalnym cierpieniem i potrzebuje takiej formy spotkania, aby na nowo się odnaleźć. Jak pisał Antoni Kępiński: „Psychoterapia jest «spotkaniem» – wyjściem naprzeciw cierpiącego człowieka i próbą wejścia w jego świat. Zadaniem psychoterapii jest przywrócenie jemu pozycji, danie mu możliwości wykorzystania do maksimum swego człowieczeństwa”⁴⁶.

THE PHENOMENOLOGICAL PARADIGM OF *GESTALT* PSYCHOTHERAPY

SUMMARY

This article examines the influence of the assumptions of the phenomenological method on the shape of *Gestalt* psychotherapy. Therefore, a comparative analysis of the main ideas of Edmund Husserl's philosophy and the basic assumptions of *Gestalt* psychotherapy was performed. The strength and importance of the underlying connections are indicated by both research methods used in *Gestalt* therapy: the directness of experience „suspending” one's own beliefs, horizontal description, and categories related to awareness: contact intentionality and „here and now” experience.

Keywords: phenomenology, *Gestalt*, awareness, contact, intentionality, time

Słowa kluczowe: fenomenologia, *Gestalt*, świadomość, kontakt, intencjonalność, czas

BIBLIOGRAFIA

- Ablewicz T., *Dwie fenomenologie (Husserl – Perls) oraz ich funkcje w pedagogicznym procesie badawczym – tekst dedykowany pamięci Profesor Teresy Bauman*, „Badania Jakościowe w Pedagogice” 2017, t. 2, s. 46-64.
- Buczyńska-Garewicz H., *Metafizyczne rozważania o czasie*, Kraków 2003.
- Clarkson P., Mackewn J., *Perls*, tłum. J. Giczela, Gdańsk 2005.
- Derrida J., *Różnia (différence)*, tłum. J. Skoczylas, w: *Drogi współczesnej filozofii*, red. M.J. Siemek, Warszawa 1978, s. 374-411.
- Dębowski J., *Główne pojęcia bezzałożeniowości*, „Studia Filozoficzne” 1987, nr 2, s. 3-19.
- Francesetti G., Gecele M., Roubal J., *Podejście psychoterapii Gestalt do psychopatologii*, w: *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu*, red.

⁴⁶ A. Kępiński, *Rytm życia*, Kraków–Warszawa 1983, s. 162.

- G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, tłum. L. Kalita, S. Pikiel, A. Sawicka-Chrapkiwicz, A. Uściłowska, Gdańsk 2016, s. 79-98.
- Gołaszewski F., *Intersubiektywność w ujęciu Martina Bubera i Edmunda Husserla. Porównanie teorii*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 2015, nr 4, s. 407-420.
- Husserl E., *Badanie logiczne*, t. II, cz. II, tłum. J. Sidorek, Warszawa 2000.
- Husserl E., *Filozofia jako ścisła nauka*, tłum. W. Galewicz, Warszawa 1992.
- Husserl E., *Idea fenomenologii*, tłum. J. Sidorek, Warszawa 2014.
- Husserl E., *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*, tłum. D. Gierulanka, Warszawa 1974.
- Husserl E., *Kryzys nauk europejskich i fenomenologia transcendentna*, tłum. S. Walczewska, Toruń 1999.
- Husserl E., *Medytacje kartezjańskie z dodaniem uwag krytycznych Romana Ingardena*, tłum. A. Wajs, Warszawa 1982.
- Husserl E., *Wykłady z fenomenologii wewnętrznej świadomości czasu*, tłum. J. Sidorek, Warszawa 1989.
- Hycner R., Jacobs L., *Terapia w dialogu. Od psychologii self do terapii Gestalt*, tłum. K. Makaruk, D. Przygucka, Warszawa 2020.
- Judycki S., *Co to jest fenomenologia*, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria” 1993, nr 1, s. 25-38.
- Kępiński A., *Rytm życia*, Kraków–Warszawa 1983.
- Maciejczak M., *Odniesienie świadomości do rzeczy według Husserla*, „Studia Philosophiae Christianae” 2009, nr 2, s. 103-117.
- Marion J.L., *Będąc danym. Esej z fenomenologii donacji*, tłum. W. Starzyński, Warszawa 2007.
- Paruzel-Czachura M., *Między psychologią, psychoterapią a filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Sopot 2015.
- Perls F., *Ego, hunger and aggression. The beginning of Gestalt therapy*, New York 1969².
- Perls F., Hefferlin R., Goodman P., *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, New York 1994³
- Perls L., *Living at the Boundary. The Collected Works of Laura Perls. Edited by Joe Wysong*, New York 1992.
- Sills Ch., Fish S., Lapworth Ph., *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, tłum. E. Bielawska-Batorowicz, Warszawa 1999.
- Spagnuolo Lobb M., *Perspektywa rozwojowa w psychoterapii. Polifoniczny rozwój dominiów*, w: *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu*, red. G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, tłum. L. Kalita, S. Pikiel, A. Sawicka-Chrapkiwicz, A. Uściłowska, Gdańsk 2016, s. 135-157.
- Spagnuolo Lobb M., *Podstawy i rozwój psychoterapii Gestalt we współczesnym kontekście*, w: *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu*, red. G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, tłum. L. Kalita, S. Pikiel, A. Sawicka-Chrapkiwicz, A. Uściłowska, Gdańsk 2016, s. 41-75.
- Stachowski R., *Historia współczesnej myśli psychologicznej. Od Wundta do czasów najnowszych*, Warszawa 2000.
- Tischner J., *Świat ludzkiej nadziei*, Kraków 1992².
- Waligóra M., *Wstęp do fenomenologii*, Kraków 2013.
- Yontef G., *Awareness Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*, New York 1991.