

ETYCZNE UWARUNKOWANIA PSYCHOTERAPII GESTALT

ETHICAL BASICS OF GESTALT PSYCHOTHERAPY

Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego Zakład Psychologii Ogólnej
Kierownik: dr hab. Zbigniew Spindel

**Gestalt psychotherapy
Perls
ethics
existentialism
philosophy of dialogue**

Autorka poddaje systematycznej analizie założenia psychoterapii Gestalt, koncentrując się na specyficznych dla tej szkoły poglądach etycznych. Analizowane są najważniejsze zagadnienia podejmowane przez gestaltystów: problem odpowiedzialności, wolności, racjonalności, rozważania nad naturą dobra i zła oraz zasada złotego środka. Artykuł zawiera także próbę odpowiedzi na pytanie o to, jak być wolnym i autentycznym człowiekiem na gruncie teorii Gestalt.

Summary: The article is an attempt to describe the ethical basics of Gestalt psychotherapy, both known to the authors of Gestalt and unknown, to the insight into the problem. The ethical principles underlying Gestalt are the issue of responsibility, freedom, rationality, nature of good and evil and the principle of the golden mean. The article also attempts to answer the question of how to be a free and authentic person on the basis of the Gestalt approach.

Każda szkoła psychoterapeutyczna ma pewną wizję człowieka, który stanowi główny przedmiot jej badań, oraz pośrednio wizję świata jako miejsca, w którym człowiek egzystuje i bez którego by nie istniał. W związku z tym można wyróżnić w danej szkole pewne założenia ontologiczne [1], epistemologiczne, metodologiczne i antropologiczne, które niekoniecznie muszą być wprost zwerbalizowane przez jej twórców. W niniejszym artykule zakłada się, iż szkołę terapeutyczną można traktować jako określony system filozoficzny polegający na systemowym ujmowaniu jednostki i świata. Ponadto, jeśli przyjmiemy, że dopełnieniem założeń danego systemu filozoficznego są poglądy etyczne (a etyka jest rozumiana jako nauka o powinnościach), to musimy również uznać, że każda szkoła psychoterapeutyczna ma specyficzne dla siebie poglądy natury etycznej.

Jednym z takich systemów jest psychoterapia w nurcie Gestalt, która stała się przedmiotem niniejszych analiz. Szkoła ta, jako jedna z nielicznych, opiera się na poglądach filozoficznych, a zwłaszcza filozofii egzystencjalnej, fenomenologii, filozofii dialogu i buddyzmie zen. Fritz Perls, jeden z założycieli Gestaltu obok Laury Posner, Paula Goodmana i Ralpa Hefferline'a, kwestionował sens narzucania powinności drugiemu człowiekowi (co było silnie związane ze społeczno-kulturowymi zmianami w Stanach Zjednoczonych w tamtych czasach m.in. ze wzrostem neurotyczności). Mimo to można w teorii Gestalt dostrzec etyczne założenia, a ich opis stał się celem niniejszego artykułu. Tematyka ta wydaje się ważna nie tylko dlatego, że nie została dotychczas szerzej opracowana, ale również z tego powodu, że chociaż szkoły terapeutyczne nie są zazwyczaj traktowane przez psychologów, psychoterapeutów i in. jako systemy filozoficzne, to mają poglądy etyczne, które dla dobra pacjentów powinny zostać zwerbalizowane. Do najważniejszych zagadnień podejmowanych przez gestaltystów zaliczyć można problem odpowiedzialności, wolności,

racjonalności, rozważania nad naturą dobra i zła, a także zasadę złotego środka. Artykuł zakończy próba odpowiedzi na pytanie o to, jak być wolnym i autentycznym człowiekiem na gruncie teorii Gestalt.

Odpowiedzialność i wolność

Odpowiedzialność została określona przez Georga Pichta [2, s. 98] jako kategoria opisująca dzisiejszy świat. Jest ona także najważniejszą kategorią etyczną, jaka występuje w Gestalcie. Erich Fromm, analizując buddyzm zen stwierdził, że „postawą wobec przeszłości jest wdzięczność, wobec teraźniejszości służenie, a wobec przyszłości — odpowiedzialność” [3, s. 196]. Wydaje się, że etyczne poglądy Perlsa były zbliżone do frommowskich. Bądźmy odpowiedzialni za samych siebie — to przekazywał Fritz pacjentom w procesie psychoterapii. Odpowiedzialność nie ma jednak za zadanie zbawić świata, ale zmienić człowieka. W jaki sposób? Otóż odpowiedzialność, która nie może zaistnieć bez świadomości, daje nam wolność, a ta z kolei jest warunkiem pozytywnych zmian w naszym życiu.

Na gruncie teorii Gestaltu odpowiedzialność jest kategorią obecną już w pojęciu świadomości. Joel Latner stwierdza, że „być świadomym to być odpowiedzialnym” [4, s. 24]¹. Odpowiedzialność jest oczywiście pojęciem szeroko omawianym w filozofii. Należy pamiętać, co zauważa Andrzej Kiepas [5], że odpowiedzialność może być zaliczona nie tylko do etyki — mając raczej charakter relacyjny, może być opisana także jako kategoria antropologiczna. Warto przytoczyć myśl Kiepasa łączącą problematykę odpowiedzialności i wartości: „Pytanie o odpowiedzialność jest bowiem również pytaniem o świat wartości. Odpowiedzialność pojawia się w świecie wartości wyznaczonym ostatecznie przez relacje »za« i »przed« i nakładając na określone podmioty konieczność wyboru stawia je jednocześnie przed koniecznością wyboru wartości. Zapewne człowiek współczesny potrzebuje tej możliwości i przed dokonywaniem takich wyborów nie będzie w stanie uciec, lecz świat rzeczywistości wirtualnej wabiąc go swą łatwością i pozorną atrakcyjnością daje mu jednak możliwość przeciwną, taką, aby tego wyboru nie dokonywać, przynajmniej w sposób świadomy i przemyślany” [5, s. 133].

Odpowiedzialność za samego siebie jest w Gestalcie rozumiana zgodnie z myślą egzystencjalną. Jak stwierdził Jean-Paul Sartre, „pierwszym krokiem egzystencjalizmu będzie uświadomienie człowiekowi, czym jest on sam, i złożenie na niego całkowitej odpowiedzialności za własne istnienie” [6, s. 28]. Jednostka chora dopóty nie wyzdrowieje, dopóki nie weźmie odpowiedzialności za swoje myśli, emocje i doświadczenie. Nie chodzi tutaj oczywiście o odpowiedzialność za wydarzenia losowe, takie jak wypadek samochodowy czy bycie dzieckiem alkoholika, lecz o samodzielne doświadczanie tych wydarzeń — np. to od nas zależy, jak długo będziemy w żałobie po zmarłej osobie. Sartre rozciągał tę odpowiedzialność na wszystkich ludzi, tzn. uważał, że wybierając pewien projekt samego siebie pokazujemy, jakie wartości mają dla nas znaczenie, i tym samym tworzymy pewien wzór, ideał człowieka, który też dotyczy innych ludzi. Pisał więc, że tak naprawdę jesteśmy odpowiedzialni za całą ludzkość; uważał, że „wybierając siebie — wybieram człowieka” [6, s. 31]. Przykład, jaki dość dobrze obrazuje myśl Sartre’a, dotyczy zawierania małżeństw.

¹ W oryginale: „To be aware is to be responsible”. Tłum. M. P-C.

Jeśli mężczyzna wybiera kobietę na swoją żonę, to nie tylko daje wyraz swoim uczuciom i spełnia własne potrzeby, ale też daje przykład monogamii innym ludziom, wpływając tym samym na ich wybory.

Gdyby odwołać się do podziału Romana Ingardena na cztery sytuacje ujawniające odpowiedzialność (ponoszenie odpowiedzialności, podejmowanie odpowiedzialności, bycie pociągniętym do odpowiedzialności i działanie odpowiedzialne [por. 7, s. 78]), to wydaje się, iż najbliższe teorii Gestalt jest odpowiedzialne działanie, w którym „człowiek dąży nie tylko do jej zrealizowania [wartości — M. P. C.], lecz zarazem ręczy za nią, podkreśla wartościowość (Wertigsein) tej wartości” [7, s. 103]. Przejęcie odpowiedzialności za własne życie przejawia się w Gestalcie nawet w języku podmiotu. Także Martin Buber pisał, że „sposób mówienia Ja przez człowieka — co ma na myśli, mówiąc Ja — rozstrzyga o tym, do czego należy i dokąd wiedzie jego droga” [8, str. 80]. Pacjent w trakcie terapii uczy się używania języka na nowo: zamiast „ktoś”, mówi „ja”, zamiast „powinienem”, mówi „chcę”, zamiast „muszę”, mówi „wybieram”, zamiast „to przez ciebie czuję złość”, mówi „jestem odpowiedzialny za to, że czuję złość”. Używając języka Bubera — zastępuje „gadanie” rozmową.

Warto w tym miejscu przeanalizować perspektywę czasową odpowiedzialności w Gestalcie. Według Józefa M. Bocheńskiego odpowiedzialność ma charakter przyszłościowy, dotyczy bowiem zobowiązań, które mają być wykonane. Kiepas [5] podkreśla, że tradycyjne ujęcie odpowiedzialności dotyczyło przeszłości. Uważa, że w obliczu techniki współczesnej odpowiedzialność zorientowana być powinna na przyszłość, prewencję, zgodnie z myślą Hansa Jonasa. Wydaje się, iż dla Perlsa [9] odpowiedzialność miała charakter terażniejszy, a dopiero pośrednio przyszłościowy. Podmiot jest więc odpowiedzialny za siebie tu i teraz, a taka odpowiedzialność sprawia, że człowiek ma szansę być odpowiedzialny w przyszłości (która okazuje się terażniejszością w określonym momencie czasu). Ponadto, nie ma wolności bez odpowiedzialności. Człowiek według Perlsa jest wolny. Oznacza to, że nie istnieje zewnętrzna instancja, „wobec której jednostka ponosiłaby odpowiedzialność za własne wybory i działania” [9, s. 25]. W Gestalcie uznaje się, że człowiek sam decyduje o swojej wolności, wybierając sposób swojego życia, wchodzenia w relacje z innymi ludźmi i budowania poczucia własnej wartości. Możemy wybrać drogę heideggerowskiego „Sie” lub odpowiedzialnego, autentycznego życia. Podmiot wybiera, kim się stanie dzięki procesowi psychoterapii. Perls dostrzegł, iż osiągnięcie świadomości własnej wolności, będące efektem wyzwolenia się z wielu mechanizmów obronnych, jest niezwykle trudne, zwłaszcza w pojedynkę, stąd też zrodziła się potrzeba współpracy pacjenta z terapeutą. Z obserwacji Perlsa wynika, że większość ludzi preferuje ucieczkę od wolności stawania się, gdyż za wolnością kryje się także odpowiedzialność za dokonane wybory. Paradoksalnie, ta odpowiedzialność istniała od zawsze, tylko w momencie autentycznego i świadomego wyboru staje się bardziej widoczna. Na koniec warto dodać, iż na pewnych etapach pracy terapeutycznej odpowiedzialność przejmuje także terapeuta dając tym samym pacjentowi większe oparcie i bezpieczeństwo psychiczne.

Ucieczka od odpowiedzialności i wolności

O pragnieniu zrzucenia odpowiedzialności pisał już Sartre, którego dziełami inspirował się Perls. Osoby, które nie chcą być odpowiedzialne, świadomie przyznają się do słabości,

Sartre nazywał ludźmi dobrej wiary. Potrafią bardzo dobrze usprawiedliwiać swój brak chęci decydowania o życiu. Co więcej, także osoby złej wiary nie chcą być odpowiedzialne. Przykładem jest historia o dziewczynie, która nie zdecydowała, czy chce ulec mężczyźnie, który ją adoruje. Podczas rozmowy mężczyzna chwyta dziewczynę za rękę, ta jednak „odcina się” od swej fizyczności (jakby to określił gestaltysta) i skupia się na intelektualnych aspektach spotkania. Jej bierna dłoń w dłoni mężczyzny jest tylko pozornie bierna, w rzeczywistości wybór został dokonany. O próbach ucieczki od odpowiedzialności pisał również Józef Tischner [10]. Dla niego relacja dialogiczna to relacja, w której pojawia się odpowiedzialność za drugiego. Ucieczka stanowi jednak rozwiązanie dla wielu z nas. Nie chcemy pytać i odpowiadać drugiemu człowiekowi. Tischner, w przeciwieństwie do Sartre’a, wprowadził w swą myśl więcej optymizmu, pisząc, że „ucieczki są zarazem otwieraniem horyzontów dla powtórnych spotkań” [10, s. 142].

O odpowiedzialności wiele pisał Emmanuel Lévinas [11]. Według filozofa płaszczyzna etyczna zapewnia podmiotowość, tu odnajdujemy istotę człowieczeństwa. Snując refleksje dotyczące okrucieństwa wojny, pisał, że jesteśmy odpowiedzialni za drugiego człowieka. Podkreślenie wagi odpowiedzialności wobec Innego odróżnia Lévinasa od Bubera. Ten pierwszy uważał, że także relacja dialogowa poprzedzona jest odpowiedzialnością za drugiego człowieka. Odpowiedzialność jest więc pierwotna. Poprzedza nawet wolność. Jak wyjaśnia Włodzimierz Lorenc [12, s. 60], u Lévinasa mamy do czynienia z brzemieniem odpowiedzialności, nie stanowi więc ona źródła przyjemności. Odpowiedzialności nie można się pozbyć, wyrzucić jej, jest ona, niczym śmierć u Martina Heideggera, najbardziej własną „rzeczą”.

W Gestaltcie jest także mowa o odpowiedzialności absolutnej, której w żaden sposób nie można się wyrzec; zazwyczaj odrzuca się jednak odpowiedzialność za drugiego człowieka. Chodzi o to, by podmiot odzyskał niezależność i poczuł odpowiedzialność za samego siebie. Odrzucenie zależności i neurotycznego związania wyraża słynna „modlitwa” Perlsa:

„Ja robię swoje, a ty robisz swoje.
 Nie jestem na tym świecie po to, by spełniać twoje oczekiwania,
 a ty nie jesteś na tym świecie, by spełniać moje.
 Ty jesteś ty, a ja jestem ja.
 I jeśli przypadkiem natrafimy na siebie to wspaniale.
 Jeśli nie, to nic nie można na to poradzić” [9, s. 101].

Lévinas poszedł o krok dalej. Człowiek jako wybraniec musi dostrzegać unikalność twarzy drugiego i reagować odpowiedzialnością. W tej sferze możemy odnaleźć jego godność. „Przejsie do odpowiedzialności za innego jest jedyną możliwością, jaką pozostawia nam nasze śmiertelne istnienie” [12, s. 60], co więcej „odpowiedzialny jestem dosłownie za wszystko, co dotyczy innego” [12, s. 66] — komentuje Lorenc. Z tak rozumianej odpowiedzialności u Lévinasa wyłania się wolność, która nie jest bynajmniej podleganiem innemu, lecz formą posłuszeństwa wobec dobra, wolności, która nie została wymuszona żadnym rozkazem. Ten skrajny punkt widzenia obcy jest teorii Gestalt, jego słabości dostrzegają Krzysztof Wieczorek [13] i Lorenc. Mówi się o szaleństwie koncepcji Lévinasa, dla którego człowiek wyrzekając się siebie powinien oddać się innemu. Lévinas odróżnił

odpowiedzialność bierną od czynnej. Bierna polega na byciu odpowiedzialnym za Innego, za jego czyny, czynna zaś to odpowiedzialność za samego siebie, za swoje działanie. Odpowiedzialność nabiera tu charakteru nieskończonego. Pragniemy więc nieskończonej odpowiedzialności i dobroci. Pragnienie to nigdy nie zostanie jednak zaspokojone, gdyż nie jest tylko potrzebą. Koncepcja Gestaltu skupiona była tylko na odpowiedzialności czynnej.

Racjonalność

W filozofii z pojęciem odpowiedzialności związana jest także racjonalność — kategoria ta występuje pośrednio u Perlsa. Człowiek odpowiedzialny to bowiem człowiek racjonalny, nie chodzi tutaj jednak o kierowanie się tylko rozumem w podejmowaniu decyzji. Jak podkreśla Kiepas, racjonalność może być rozumiana na wiele sposobów. W książce Człowiek wobec dylematów filozofii techniki [5] czytamy, że według Hansa Lenka i Helmuta Spinnera nie można już współcześnie mówić o monizmie racjonalności, ważną rolę odgrywa więc i emotywność, i racjonalność. Jak wyjaśnia Kiepas, „określony podmiot działa racjonalnie, kiedy nie odwołuje się tylko do własnej wiedzy i umiejętności ani nie postępuje rutynowo, lecz opiera się właśnie na czymś trzecim, czyli na odpowiedniej racjonalności” [5, s. 33]. Racjonalność jest więc skutkiem odpowiedzialności. Pacjent w procesie terapii pracuje nad własną racjonalnością. Używając języka Heideggera można stwierdzić, iż uczy się myślenia kontemplacyjnego, a nie instrumentalnego. Według Kiepasa ciekawą odmianę racjonalności wprowadza Jürgen Habermas [5]. Podstawą jego etyki dyskursu stała się racjonalność komunikacyjna. Zasady te są bardzo bliskie nurtowi Gestalt. Kiepas wyróżnia cztery podstawy etyki dyskursu. Są nimi: zawieszenie przymusu, zawieszenie roszczenia do ważności podmiotów, istnienie idealnego dyskursu będącego konsekwencją poprawnej komunikacji oraz świadomość moralna podmiotów sytuacji komunikacyjnej. O wszystkich tych zasadach pisał także Perls, używając innego języka. Odpowiadają im kategoria shouldizm (powinności, które powinny być odrzucone) oraz spotkania czy dialogu (w którym podkreślona została taka sama ważność podmiotów biorących w nim udział); cenna także była dla Perlsa świadomość moralna. Kiepas pisze, iż zasady te mają charakter formalny i nie określają warunków dobrego życia. W Gestalcie wychodzi się poza ten formalny dyskurs wybierając praktykę. Jednak to, czy zasady te są możliwe w pełni do zrealizowania, pozostaje wciąż zagadką z perspektywy naukowej (nawet szczegółowe zapoznanie się z nagraniami z sesji terapeutycznych może nie być pomocne w odpowiedzi na to pytanie). Prawdopodobnie tylko sam podmiot może spróbować ocenić siebie, ale pojawia się tu oczywisty problem efektu oczekiwań, subiektywności pytającego.

Dobro i zło

Perls interesował się rozumieniem dobra i zła, co miało charakter w głównej mierze praktyczny. Pominięcie tego problemu byłoby według niego błędem, terapeuta bowiem musi starać się zrozumieć każdy element życia swego pacjenta, a przecież skłonność do wartościowych rozróżnień (a więc decydowania o tym, co jest dobre, a co złe) towarzyszy człowiekowi na co dzień. Perlsa interesował najbardziej podział na absolutyzm i relatywizm. Psychoanaliza popierała pierwszy typ, tzn. twierdzono, iż człowiek jest albo dobry,

albo zły. Jednostka oceniając samą siebie poprzez superego dokładnie wie, co jest dobre, a co złe. Nie ma odstępstw, są tylko surowe zasady. Perls doszedł do wniosku, iż jest to błędna droga. Dowodził, że mamy podwójne moralne standardy — jeden stosujemy wobec innych, drugi wobec samych siebie. Najczęściej widoczne są takie podwójne kryteria u paranoików. Widział niebezpieczeństwo w kategorycznej ocenie człowieka jako dobrego lub złego i doszedł do wniosku, że tylko same odpowiedzi organizmu mogą być oceniane jako dobre i złe (nie można więc mówić o dobrej lub złej naturze ludzkiej w ogóle). Kiedy jednak identyfikujemy te zachowania z samym człowiekiem, etykietujemy go jako dobrego lub złego, a taki zabieg nie jest według niego uprawniony. Jeśli jednak już chcemy wypowiadać się na ten temat, to lepiej mówić, że ja postrzegam coś jako dobre lub złe, a nie, że jest to takie z istoty rzeczy. Dobro czy zło to nie są abstrakcyjne pojęcia, gdyż zależą od podmiotu. Jak pisał, „odcinamy dobro i zło od własnych doświadczeń” [14, s. 31]², a przecież to człowiek, jego rozum i emocje sprawiają, że coś czujemy/oceniaemy jako dobre czy złe. Według Perlsa moralność nie może być odcięta od samoświadomości. Jeśli przyjrzymy się organizmowi, zrozumiemy, że oceniamy coś jako dobre z własnej perspektywy. Dobre — znaczy sprzyjające przetrwaniu, domykające pewne sprawy w naszym życiu; złe — grożące alienacją, nierozwiązanymi sytuacjami. To, co dobre i złe wyznacza granice ego i może się zmieniać. Stąd też granice ego są giętkie i tym samym należy odrzucić moralność absolutną. Pozostaje nam więc relatywizm. Latner [4] dostrzega tutaj podobieństwo do filozofii Arystotelesa. Możemy tylko rzec, że dane zachowanie było dobre lub złe, ale człowieka ocenić nie możemy, nie możemy bowiem wnioskować na podstawie kilkunastu wybranych zachowań.

Najbardziej znane analizy Perlsa na temat zła dotyczą agresji. Często w różnych nurtach terapeutycznych agresja jest postrzegana jako zło. W Gestalcie uważa się, że agresja nie jest ani czymś dobrym, ani złym, jest potrzebna człowiekowi do zachowania równowagi oraz jest istotnym elementem kontaktu ze światem (i z tej perspektywy można mówić o niej jako dobrej). Perls stwierdził, że ewentualny związek jest taki, że jeśli czujemy się źle, to jesteśmy bardziej agresywni. Nic więcej nie możemy tutaj dodać, ocenić. Agresja jest w Gestalcie często definiowana bardzo ogólnie jako sposób reakcji na rzeczywistość lub też — jak to jest u Latnera — proces tworzenia i niszczenia. Według Perlsa agresja dostarcza relacji z otoczeniem dynamiczności i twórczości. Innym przykładem wyjaśniającym stanowisko Perlsa może być pojęcie konfliktu. Uważał on, że często konflikt automatycznie oceniany jest jako zły. Każdy człowiek chce unikać konfliktów, obojętnie, czy przybrałyby one charakter wojny czy kłótni. Sam jednak konflikt z istoty nie jest ani dobry, ani zły, przyjąć on może różne formy i różnie może zostać oceniony w zależności od podmiotu dokonującego oceny. Perls uznał, że konflikty mogą sprzyjać rozwojowi jednostki, mogą więc być dobre. Zły konflikt to np. ten urojony, nieistniejący, wyprojekowany. Tym samym celem terapii nie jest usuwanie konfliktów (oprócz tych fałszywych), lecz uświadomienie ich jednostce.

Filozoficzne kategorie dobra i zła są obecne w tej nauce już od starożytności i nie sposób ich tutaj wszystkich wymienić. Należy jednak zwrócić uwagę na te koncepcje, które były stosunkowo bliskie Perlsowi i które mogły wpłynąć na kształt nurtu Gestalt. Na przykład Sartre uważał, że nie ma wartości absolutnych. Jako ateista twierdził, że człowiek nie może znaleźć żadnego ideału w Bogu, jest więc zdany sam na siebie i swoją

² W oryginale: „We cut off good and bad from our own experience”. Tłum. M. P-C.

subiektywność. O tym, co jest dobre, a co złe, przychodzi mu decydować samemu. Nawet jeśli będzie szukał rady u kogoś innego, to i tak wybierając tę osobę poniekąd wybiera otrzymane wsparcie: można się domyślać bowiem, co podpowie nam ksiądz, a co matka. Tak więc i na gruncie etycznym przejawia się samotność człowieka. Sartre'a krytykowano za jego pesymizm, który podczas konferencji w swoim wystąpieniu „Egzystencjalizm jest humanizmem” nazwał uporczywym optymizmem. Dla niego fakt absolutnej wolności jest pozytywny. Z perspektywy etycznej najważniejsze było u człowieka działanie, realne czyny, a nie oczekiwania wobec siebie i świata. Tak więc o moralności człowieka możemy powiedzieć badając jego czyny. Na te aspekty praktyczne zwracał uwagę także Perls.

Nawiązując do talmudycznej wykładni o popędach, ciekawą koncepcję dobra i zła wprowadził Buber — jest ona bliska gestaltowskiemu rozumieniu biegunowości. Dobre i złe w filozofii spotkania są dwoma popędami. Zło jest ślepe, chociaż ma moc. Dobre jest słabe, ale ma kierunek. Człowiek potrzebuje dobra i zła, które będą współdziałać. Buber podał przykład dwóch wołów — jednego silnego, nieznanego kierunku, i drugiego słabego, który wie, gdzie powinien pójść. Rolnik potrzebuje ich obu. Nie wystarczy tylko wół dobry, konieczna jest jeszcze namiętność i siła wołu złego. Człowiek nie może więc tłumić w sobie złego popędu, powinien dążyć do połączenia go z dobrem. Idea Bubera przypomina stosunek Perlsa do agresji i do emocji w ogóle: wszystkie emocje, w tym potocznie nazywane złymi, są ważne dla rozwoju człowieka. Tylko jeśli „złe” emocje pozostaną same, zabraknie tych pozytywnych, możemy mówić o niekorzystnej sytuacji. Według Bubera zło powstało za sprawą człowieka, stąd też należy połączyć je z dobrem:

„Zjednoczyć oba popędy znaczy nadać pozbawionej kierunku potencji namiętności kierunek, który czyni ją zdolną do wielkiej miłości i wielkiej służby. Tylko w ten sposób, nie inaczej, może człowiek stać się całym, zamierzonym w stworzeniu człowiekiem” [8, s. 185].

Z kolei Tischner pisał, że człowiek jako uczestnik dramatu musi wybierać między dobrem a złem. Podobnie u Perlsa ważny jest sam fakt dokonania wyboru (chęć dokonania pewnych spraw, a otwarcia innych). Dramat polega na tym, że nie zawsze potrafimy tego dokonać. Czasem zło jest piękne, a dobro brzydkie. Dobre, które może być doświadczone, jest wyżej w hierarchii wartości Tischnera. Czasem trudno jednak do niego dotrzeć. Tischner, próbując szukać możliwych przyczyn takiego stanu rzeczy, pisał o błędzeniu w żywiole prawdy, piękna i dobra. Zło kusi nas, zwodzi, jest dwuznaczne. Dotyczy czynów ludzkich, rodzi się na scenie dramatu między ludźmi. Zło może nieść zarówno przyjemność, jak i cierpienie. Zła możemy doznawać w naszym życiu z dwóch stron: od losu (nazywał go sceną) i od drugiego człowieka. Jeśli los niesie nam zło, to raczej jest to forma nieszczęścia: powódź, wypadek, choroba, forma ontologicznego zła. To niedoskonałość, brak czegoś, „nieistnienie czegoś, co powinno zaistnieć — jest złem” [10, s. 143]. Bardziej niebezpieczne jest zło etyczne, a nawet metafizyczne, pochodzące ze strony rozmówcy naszego dialogu. Chce być postrzegane jako logiczne, racjonalne, uwodzi nas. Nie jest już brakiem, lecz mocą. Tischner pisał tu o zjawie zła, która występuje w postaci groźby i pokusy. Człowiek może grozić drugiemu śmiercią czy cierpieniem. Zło jednak nie znajduje się w samym człowieku (choć lubimy je personifikować), ale jest gdzieś pomiędzy „Ja” i „Ty”. Tischner pisał tu o miejscu skrzyżowania jako miejscu zła.

Zło jako płaszczyzna zdrady uniemożliwia spotkanie. Czym jednak jest zło? — zapytamy. Tischner twierdził, że to ani byt, ani niebyt, lecz zjawą; na próżno jednak szukać jego definicji, ponieważ „nie to jest ważne, jak zło istnieje, ale czego ono chce” [10, s. 213].

Złoty środek

Perls twierdził, że istotne jest poszukiwanie złotego środka, gdyż jest on najlepszą z możliwych dróg, jakie możemy wybrać w życiu. Droga ta nie była obca starożytnym myślicielom — na przykład Demokryt czy Plutarch pouczali, że umiar jest najlepszym rozwiązaniem w każdej dziedzinie życia. Złoty środek był zasadą, którą stosował również Arystoteles w swej pracy [15]. Stagiryta pouczał, że zasada ta pozwala nam osiągać cnoty, którym daleko od nadmiaru lub niedostatku. Arystoteles opisał wiele cnót w Etyce eudemejskiej. Przykładowo, środek między zyskiem a stratą to sprawiedliwość, a między zuchwałością i tchórzostwem — męstwo. Pojawia się tu jednak różnica między Arystotelesem a Perlssem. Otóż Arystoteles pisał, że kierować się w życiu cnotami oznacza iść za rozumem, który sprawuje kontrolę nad uczuciami i zachowaniem podmiotu. Jako typowy racjonalista oddawał prymat rozumowi — to przecież on odróżnia człowieka od zwierząt i daje mu przewagę ontologiczną. Wprowadził trójpodział duszy — na duszę wegetatywną, zmysłową i rozumną — który inspirował dalsze pokolenia filozofów, zwłaszcza średniowiecznych. Dusza rozumna dzieli się na rozum praktyczny (phronesis), związany z rozsądkiem, oraz teoretyczny, który umożliwia nabycie mądrości (sophia). Według Arystotelesa ta część duszy jest najcenniejsza, a kierowanie się nią pozwala być człowiekiem cnotliwym. Perls z kolei wyznawał równość tego, co racjonalne, i tego, co emocjonalne. Zastosował więc samą zasadę złotego środka do tego problemu, nie uznając żadnej skrajności za ważniejszą.

Zamiast podsumowania: Jak być wolnym i autentycznym człowiekiem?

Na gruncie powyższych analiz warto spróbować odpowiedzieć na pytanie o to, jak być wolnym i autentycznym człowiekiem, odwołując się do najważniejszych zasad teorii Gestalt, w tym zasad o naturze etycznej [por. 16]. Byłaby to próba podsumowania dotychczasowych rozważań w formie praktycznych wskazówek. Całościowym celem terapii jest dla pacjenta odzyskanie poczucia własnej wartości, wzrost świadomości, nawiązywanie kontaktów, dokończenie pewnych spraw, wyrażenie skrywanych emocji, a najogólniej mówiąc — uzyskanie racjonalności, harmonii, integracji i równowagi. Jak tego dokonać?

Po pierwsze, żyj tu i teraz. Marek Aureliusz mawiał: „teraźniejszość poświęć samemu sobie” [17, s. 73]. Perls głosił istnienie terażniejszości, w której zawiera się przeszłość (wspomnienia, pamięć itd.) i przyszłość (plany, marzenia itd.). Odnośnie do przeszłości i przyszłości istotna jest ich dzisiejsza interpretacja, aktualny ich odbiór. Skupienie się na terażniejszości, zwrócenie uwagi na swoje myśli, emocje i ciało, pozwalają w pełni poczuć się wolnym człowiekiem. Świadomość to „zdawanie sobie w całej pełni sprawy z własnego doświadczenia” [18, s. 29], proces związany zarówno ze sferą rozumu, jak i emocji i ciała. „Bez świadomości nie ma niczego” — jak pisał Perls [19, s. 80]. Świadomość jest także

wstępem i warunkiem poprawy jakości życia, ponieważ „świadomość jako taka — sama w sobie — może być lecznicza” [20, s. 37].

Po drugie, bądź odpowiedzialny za to, co czujesz, a skoro zawsze coś czujesz, to bądź zawsze odpowiedzialny. Według Perlsa jednostka ma tendencję do przerzucania odpowiedzialności za swoje uczucia, myśli i czyny na innych, nadając im tym samym moc wpływania na siebie. Dojrzałość polega na zrozumieniu, że odpowiedzialność leży po stronie podmiotu, a nie jego otoczenia. Podczas terapii dąży się więc do uświadomienia pacjentowi nie tylko jego emocji i odczuć, ale również tego, że jest on ich źródłem i decyduje o ich treści.

Po trzecie, bądź świadomy swojego języka. Perls nauczał, by pacjenci zawsze mówili w swoim imieniu używając zaimka „ja”. Dobrym przykładem pokazującym skłonność ludzi do unikania traktowania siebie jako podmiotu swojego życia jest poniższy fragment z książki Williama Passonsa:

„K: Nie miałem zbyt wielu dziewczyn w tym roku. Przyszły rok będzie inny.

D: Będzie inny? O kim mówisz?

K: O sobie. Ja będę inny” [21, s. 90].

Czasem w związkach, w których zaburzona jest relacja bliskości, zdarza się, iż jedna osoba mówi za drugą, zbyt często stosując zaimek „my”: „my z mężem kochamy podróżować”, „nie lubimy kotów” itd. Takie mechanizmy prowadzą według Perlsa do zniewolenia jednostki i rozproszenia odpowiedzialności.

Po czwarte, pracuj z ciałem. Perls sądził, że człowiek to nierozłączna całość. Zgodnie z podejściem monistycznym i holistycznym odrzucał dualizm duszy i ciała. Jak pisze James I. Kepner, nasze ciało „w równym stopniu, jak myśli, wyobrażenia i idee, jest częścią nas” [22, s. 23], z kolei Joseph Zinker stwierdza: „Skosztuj wszystkich aspektów siebie samego” [23, s. 86].

W Gestalcie uznaje się, że dusza i ciało są tym samym, jednym procesem. W ciężkiej sytuacji podmiot reaguje na trzy sposoby — odczuwa smutek i żal, w jego umyśle pojawiają się gorzkie refleksje, a w ciele ból brzucha. Praca z ciałem w psychoterapii obejmuje nie tylko świadomość, ale także akceptację seksualności, pracę nad oddechem czy sposobem chodzenia. W Gestalcie przyjmuje się, iż istnieją dwa rodzaje oddechu: społeczny i prywatny. Ten pierwszy jest znany z codziennego życia, jest zazwyczaj cichy i niewidoczny, zwłaszcza w pewnych społecznie nadzorowanych miejscach, np. w szkole czy pracy. Drugi występuje najczęściej u małych dzieci, i jest nie tylko głośny, ale również dostrzegalny — widoczne są ruchy klatki piersiowej i brzucha. Badania wskazują, że drugi rodzaj oddychania jest optymalny dla zdrowia. Kolejnym istotnym aspektem w Gestalcie jest dotyk, który odgrywa ważną rolę nie tylko w życiu codziennym, ale i w relacji między terapeutą a pacjentem.

Po piąte, domykaj tak swoje figury, by stanowiły całość. Perls nawiązując do psychologii postaci dostrzegł, jak ważną rolę pełni całość w życiu podmiotu. Uznał, że tendencja do postrzegania całości ma nie tylko odzwierciedlenie w procesie percepcji, ale i odczuciu

emocji, motywacji oraz w działaniu. Domykanie całości, zauważanie figury, zaspokojenie potrzeby dominują w życiu jednostki i motywują ją do działania. Zrozumienie, że tylko zakończenie niedokończonego jest warunkiem wolności, to klucz do poprawy jakości życia. Istotne jest poznanie własnej figury i tła, systemu wartości, a następnie zakończenie pewnych spraw, by otworzyć kolejne zadania. Jak mawiał Perls, „zrób tak, aż będziesz miał dosyć” [19, s. 97].

Po szóste, kontaktuj się z innymi. W Gestalcie uznaje się kontakt graniczny jako najbardziej autentyczną formę relacji między ludźmi. Jest to kontakt szanujący prywatność podmiotu i jej granice, ale zbliżający do siebie dwoje ludzi. Perls mawiał o nim, że jest to relacja, w której „ty to ty, a ja to ja” [9, s. 102], będąca prawdziwym i szczerym spotkaniem „Ja—Ty”.

Po siódme, zobacz swoje wzajemne powiązania z otoczeniem, bądź świadomy środowiska i weź za nie odpowiedzialność. Terapia Gestalt jako nurt holistyczny w psychoterapii akceptuje wzajemną zależność jednostki i środowiska oraz ujmuje podmiot jako element kosmosu. Jak wyjaśniają Petruska Clarkson i Jennifer Mackewn „jesteśmy relacją, ponieważ istniejemy i definiujemy siebie w odniesieniu do otoczenia, do innych ludzi i pojęć” [9, s. 65]. Dostrzeżenie wzajemnych powiązań, także tych pozornie odległych, umożliwi zachowanie zdrowia psychicznego i fizycznego.

Po ósme, zmień się nie zmieniając się. Jak głosi paradoksalna teoria zmiany, autorstwa Arnolda Beissera (1970) [por. 9], uświadomienie sobie, kim się jest, a następnie akceptacja samego siebie jest warunkiem przemiany wewnętrznej. Wypełnienie swej istoty, stanie się tym, kim się jest to największa i najlepsza z możliwych zmian. Nie chodzi tu jednak o bierne zaakceptowanie swoich słabości i pozostawienie ich kolejom losu, lecz o autentyczne zrozumienie siebie i swych niedoskonałości, z którymi — jeśli się chce — można walczyć. Według Serge’a Gingera zmiana ta pozwala nie tyle „lepiej być” co „bardziej być” [24, s. 19]. Przytaczana jest tu często metafora orła i słonia. Chociaż jeden chciałby zostać drugim, to jedyne co może zrobić, to poddać się i zaakceptować samego siebie, a tym samym zrealizować swój wewnętrzny potencjał. Słoń pragnąc szybować po niebie żyje iluzją. Osiągnięcie wolności będzie możliwe dopiero wtedy, gdy zrozumie, że nie jest ona w niebie, lecz tu na ziemi, w sile ciężkich nóg i trąbie. „Wiele lat mija nim to zrozumiemy i nim będziemy żyć teraz” [25, s. XI]³ — wolni, spełnieni, paradoksalnie odmienieni. Malcolm Parlett dokonuje jeszcze innego podziału, pisząc o pięciu zdolnościach, jakie powinien mieć każdy człowiek, a przede wszystkim terapeuta. Są nimi odpowiadanie (reagowanie), wchodzenie w relacje, samorozpoznawanie, ucieleśnianie oraz eksperymentowanie [za: 26, s. 73]⁴. Na koniec warto przytoczyć podsumowujący terapię Gestalt fragment napisany przez ucznia Perlsa — Claudio Naranjo:

„Żyj teraz. Skup się na terażniejszości, a nie przeszłości czy przyszłości.

³ W oryginale: „It takes more years to understand and to be now”. Tłum. M. P-C.

⁴ W oryginale: „Responding, inter-relating, self-recognizing, embodying, experimenting”. Tłum. M. P-C.

Żyj tutaj. Zajmuj się tym, co istnieje, a nie tym, czego nie ma.
 Przestań fantazjować. Doświadczaj rzeczywistości.
 Przestań niepotrzebnie myśleć. Zamiast tego smakuj i patrz.
 Wyraż samego siebie zamiast manipulować, wyjaśniać, usprawiedliwiać, osądzać.
 Poddaj się temu, co nieprzyjemne i co boli tak samo, jak przyjemności.
 Nie akceptuj powinności, z wyjątkiem tych, które uznałeś za swoje. Nie czcuj bożków stworzonych przez wyobraźnię.
 Weź pełną odpowiedzialność za swoje działania, uczucia i myśli.
 Poddaj się temu jaki jesteś” [27, s. 67]⁵.

Podsumowując — mimo że twórcy terapii Gestalt niechętnie mówili o narzucaniu powinności drugiemu człowiekowi, to jednak możemy dostrzec w tym nurcie założenia etyczne, które pacjenci mogą zaakceptować lub odrzucić. Perls często o nich wspominał, choć jak wiemy niewiele pisał na ten temat, gdyż preferował bezpośredni kontakt z pacjentami, współpracownikami, przyjaciółmi. Do tych założeń można zaliczyć przejęcie odpowiedzialności za własne życie, próby poszukiwania wolności i akceptacji siebie w procesie psychoterapii, rozważania nad naturą dobra i zła, które jako dwa bieguny są niezbędne do zachowania wewnętrznej harmonii psychicznej, a także umiejętne stosowanie zasady złotego środka. Są one niezwykle ważne dla pełnego zrozumienia tej szkoły, a także istotne w procesie psychoterapii. Bez nich nie byłaby możliwa przemiana terapeutyczna lub też — używając języka egzystencjalistów — życie wolne i autentyczne.

Piśmiennictwo

1. Paruzel-Czachura M. Psychoterapia Gestalt i jej ontologiczne źródła. W: Grabarczyk P, Sieczkowski T, red. Internetowy Magazyn Filozoficzny Hybris, Instytut Filozofii Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2013; (w druku).
2. Picht G. Hier und Jetzt: Philosophier nach Auschwitz und Hiroshima, Bd. I, Stuttgart: Klett-Cotta; 1980.
3. Fromm E, Suzuki DT, de Martino R. Buddyzm zen i psychoanaliza. Poznań: Rebis; 2006.
4. Latner J. The Gestalt therapy book. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press; 1986.
5. Kiepas A. Człowiek wobec dylematów filozofii techniki. Katowice: Gnome; 2000.
6. Sartre JP. Egzystencjalizm jest humanizmem. Warszawa: Muza; 1998, s. 28.
7. Ingarden R. Książeczka o człowieku. Kraków: Wydawnictwo Literackie; 1973.
8. Buber M. Ja i Ty. Warszawa: IW PAX; 1992.

⁵ W oryginale:

„Live now. Be concerned with the present rather than with past or future.
 Live here. Deal with what is present rather than with what is absent.
 Stop imagining. Experience the real.
 Stop unnecessary thinking. Rather, taste and see.
 Express rather than manipulate, explain, justify, or judge.
 Give in to unpleasantness and pain just as to pleasure. Do not restrict your awareness.
 Accept no *should* or *ought* other than your own. Adore no graven image.
 Take full responsibility for your actions, feelings, and thoughts.
 Surrender to being as you are”.
 Tłum. M. P-C.

9. Clarkson P, Mackewn J. Fritz Perls. Gdańsk: GWP; 2008.
10. Tischner J. Filozofia dramatu. Kraków: Znak; 2006.
11. Lévinas, E. Całość i nieskończoność: esej o zewnętrznosci. Warszawa: PWN, 1998.
12. Lorenc W. W poszukiwaniu filozofii humanistycznej. Warszawa: Scholar; 1998.
13. Wieczorek, K. Lévinas a problem metafizyki. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego; 1992.
14. Perls FS. Morality, ego boundary and aggression. W: Stevens O, red. Gestalt is. Utah: Real People Press; 1975.
15. Reale, G. Historia filozofii starożytnej. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL; Lublin 2000.
16. Paruzel M. Odnajdywanie wolności i sensu życia w psychoterapii Gestalt. W: Śniarowska-Tlatlik M, red. Psychologia bliżej bycia. Inspiracje egzystencjalne. Kraków: Wydawnictwo: AT Group Sp. z o.o.; 2010, s. 115–122.
17. Marek Aureliusz. Rozmyślenia. Kęty: Antyk; 1999.
18. Sills Ch, Fish S, Lapworth P. Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia; 1999.
19. Perls FS. Wokół śmietnika. Warszawa: Zysk i S-ka; 2002.
20. Perls FS. Gestalt therapy verbatim. New York: Real People Press; 1969.
21. Passons W. Zastosowanie terapii Gestalt w poradnictwie. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne; 1985.
22. Kepner J. Ciało w procesie psychoterapii Gestalt. Warszawa: Pusty Obłok; 1991.
23. Zinker J. Twórczy proces w psychoterapii Gestalt. Warszawa: Jacek Santorski & Co; 1991.
24. Ginger S. Gestalt. Sztuka kontaktu. Warszawa: Wyd. Jacek Santorski & Co; 2004.
25. Stevens O. Gestalt is. Utah: Real People Press; 1975.
26. Mann D. Gestalt therapy. 100 key points & techniques. London, New York: Routledge; 2011.
27. Naranjo C. Present-centeredness: Technique, prescription, and ideal. W: Fagan J, Shepherd IL, red. What is Gestalt therapy? New York: Harper&Row; 1973.

Adres: mariola.paruzelczachura@gmail.com