

O polskim wydaniu *Psychoterapii Gestalt w praktyce klinicznej*

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku, przedstawiam opracowanie *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu*. Książka, którą Państwo czytają, powstała dzięki niezwykłemu zaangażowaniu środowiska psychoterapeutów Gestalt i życzliwości wielu osób. Jest to publikacja wyjątkowa.

Po pierwsze, od dawna w Polsce nie ukazała się książka pokazująca współczesne oblicze podejścia Gestalt, jednego z wiodących nurtów psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej. Po drugie, to pierwszy podręcznik całościowo opisujący psychopatologię w tym ujęciu. Dostępne książki w większości zostały przetłumaczone dość dawno temu. Żadna z nich nie prezentowała zagadnień dotyczących psychopatologii i stosowania rozumienia psychoterapii Gestalt (odwołującego się mocno do relacyjności) w praktyce klinicznej. Nie dziwi więc, że coraz więcej osób kształcących się w zakresie psychoterapii – zarówno wewnątrz tej modalności, jak i w ramach innych podejść – zadawało pytania o nowe publikacje oraz o rozumienie psychopatologii przez psychoterapię Gestalt. Odpowiedź narodziła się w wyniku wielu spotkań i rozmów.

Pomysł polskiego wydania *Psychoterapii Gestalt w praktyce klinicznej* zrodził się po konferencji EAGT w Krakowie w 2013 r. Studenci ostatnich roczników instytutów kształcących w psychoterapii Gestalt zainicjowali wspólne rozmowy. Po kilku miesiącach spontanicznych spotkań zdecydowano, by je kontynuować, lecz już w innej formule. Ideą *Spotkań Gestalt* było poznanie się w gronie studentów i praktyków, dzielenie się doświadczeniami i wspólna nauka. Z Magdą Lincą miałam przyjemność współtworzyć przestrzeń *Warszawskich Spotkań Gestalt*, gdzie razem z innymi uczestnikami studiowaliśmy kolejne rozdziały angielskiego wydania tej książki. Ze spotkania na spotkanie byliśmy coraz bardziej zaciekawieni, dyskutowaliśmy o „doświadczeniu depresyjnym czy narcystycznym”, zainspirowani, sięgaliśmy po inne teksty. Po kilku miesiącach *Spotkania Gestalt* odbyły się również we Wrocławiu, Poznaniu, Krakowie, Łodzi i na Śląsku.

W trakcie seminarium dotyczącego badań w psychoterapii Gestalt zorganizowanego przez EAGT w Rzymie zwróciłam się do Gianniego Francesettiego

i Jana Roubala z prośbą o wsparcie w wydaniu książki w Polsce. Wtedy okazało się, że również PTPG nosiło się z tym zamiarem, jednak przez długi czas nie udało się znaleźć zasobów, by zrealizować tak duże przedsięwzięcie. Przełomowym momentem było walne zgromadzenie PTPG w listopadzie 2014 r. Dzięki wsparciu i energii członków naszego Towarzystwa mogliśmy rozpocząć realizację projektu „Książka”.

Pierwsze miesiące upłynęły na szukaniu profesjonalnego partnera. Dopiero Pan Józef Częścik wykazał się podobnym do naszego entuzjazmem wobec wydania tego woluminu. Podpisaliśmy umowę o współpracy, wydawnictwo Harmonia Universalis zawarło umowę z włoskim wydawcą. Proces pozyskania licencji życzliwie wsparł Gianni Francesetti. W krótkim czasie udało się nam nawiązać kontakt z tłumaczami i ruszyły prace nad polską wersją publikacji. Ze względu na objętość tomu zadanie nie było łatwe. Przekład komplikował też fakt, że książka jest pracą zbiorową, napisaną przez 54 autorów, dla których język angielski, poza wyjątkami, nie jest ojczystym.

W Polsce nie ukazała się dotychczas żadna książka o psychoterapii Gestalt w praktyce klinicznej. We wrześniu 2015 r. powołaliśmy zespół roboczy pracujący nad glosariuszem. Członkami zespołu byli: Michał Kostrzewski, Magda Linca, Piotr Mierkowski oraz ja; do współpracy zaprosiliśmy również tłumaczy. Wiele godzin szukaliśmy najlepszych polskich zwrotów czy słów, dyskutowaliśmy.

Jedną z trudności, którą napotkaliśmy, było tłumaczenie angielskiego słowa *self*. Wynika to z faktu, że korzenie psychoterapii Gestalt tkwią zarówno w psychoanalizie, jak i fenomenologii. Sięgając do *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality* (Perls, Hefferline i Goodman 1951), znajdziemy takie oto fragmenty dotyczące tego, jak twórcy Gestalt definiowali to pojęcie:

- Proponujemy, żeby zdefiniować „self” jako system kontaktów w danej chwili. Self w takim znaczeniu elastycznie się zmienia w zależności od najważniejszej potrzeby organizmu i dominujących bodźców środowiska. Jest to system reakcji; jego aktywność maleje podczas snu, kiedy potrzeba reagowania się zmniejsza. Self jest działaniem granicy kontaktu; jego rolę stanowi formowanie figury i tła.
- Przedstawioną przez nas powyżej teorię „self” należy przeciwstawić koncepcji „świadomości”, która istnieje w ortodoksyjnej psychoanalizie, a która nie posiada żadnego praktycznego użytku poza tym, że powoduje

zapatrzanie w analityka i zapewnia pełną z nim kooperację, gdzie oznaką współpracy jest brak jakiegokolwiek ingerencji w to, co się dzieje. Sytuacja ma się podobnie w przypadku rewizjonistycznych szkół parafreudowskich, i tak np. zwolennicy Reicha czy też Szkoły Waszyngtońskiej mają tendencję do całkowitego wyeliminowania „self” – tutaj staje się ono jednoznaczne z systemem organizmu albo społeczeństwem interpersonalnym. Ścisłej mówiąc, żadna z powyższych teorii nie stanowi wcale koncepcji psychologicznej, a jest bardziej biologią czy też socjologią, czy tym podobnym; a przecież, jak to powiedział Kant, jaźń ma funkcję scalającą, stanowi jedność syntetyczną. Self jest artystą życia. Ten niewielki czynnik całkowitej interakcji organizm/środowisko odgrywa kluczową rolę w odkrywaniu i tworzeniu znaczeń, dzięki którym się rozwijamy.

- Określenie, czym są zdrowie i choroba, jest z punktu widzenia psychologicznego proste. Jest to sprawa utożsamiania się ze swoim self lub odrzucania go. Kiedy człowiek identyfikuje się ze swoim formującym się self, nie hamuje swoich twórczych dążeń w kierunku znajdowania przyszłych rozwiązań, a zarazem odrzuca to, co nie jest organicznie z nim związane, jego własne, a więc nie jest dla niego życiowo interesujące i zakłóca jego relację figura/tło. Wtedy można powiedzieć, że jest to człowiek psychologicznie zdrowy. I przeciwnie, jeśli sam siebie odrzuca, wyobcowuje i z powodu błędnej identyfikacji próbuje zniszczyć swoją własną spontaniczność, wtedy czyni swoje życie nużącym, pogmatwanym i bolesnym. System utożsamiania się i odrzucania będziemy nazywać „ego”.
- Z powyższego punktu widzenia cel naszej metody terapii jest następujący: szkolenie ego, rozmaitych identyfikacji i alienacji, przy użyciu eksperymentów celowego uświadamiania sobie różnych funkcji, do momentu, kiedy przywrócone zostanie spontanicznie do życia poczucie, że „to Ja jestem tym, który myśli, postrzega, czuje i działa”. W takiej chwili pacjent może już sam przejąć zajmowanie się sobą (Perls, Hefferline i Goodman 1951: 235–236)¹.

W tym kontekście warto przywołać również poniższy fragment:

- Self jest systemem kontaktów w polu środowisko/organizm; te kontakty stanowią zorganizowane doświadczenie rzeczywistej obecnej sytuacji. Self

¹ Przeł. Piotr Mierkowski.

nie stanowi samego organizmu jako takiego ani też nie jest pasywnym odbiorcą środowiska. Kreatywność jest odkrywaniem nowych rozwiązań. Dokonywanie odkryć oznacza ich znajdowanie i jednocześnie ich opracowywanie, ale ten nowy sposób nie jest w stanie powstać tylko z organizmu lub jego „nieświadomości”, bo stanowią one konserwatywny sposób funkcjonowania. Podobnie, nie może to stać się wyłącznie za sprawą nowego środowiska, bo jeśli nawet ktoś na to by tam natrafił, nie byłby w stanie rozpoznać tego za swoje.

- Zarazem jednak istniejące pole przechodzące w następną chwilę obfituje w potencjalną nowość, a kontakt stanowi aktualizację. Wynalazek jest oryginalny, oznacza rozwój organizmu, przyswajanie nowej materii i czerpanie z nowych źródeł energii.
- Self nie wie zawczasu, jakiego wynalazku dokona, bo wiedza jest formą tego, co już nastąpiło; na pewno nie wie o tym też sam terapeuta, gdyż nie może wzrastać rozwojem kogoś innego – jest on po prostu częścią pola. Jednocześnie, rozwijając się, self podejmuje ryzyko – ryzykuje, że dozna cierpienia, zwłaszcza jeśli unikało tego ryzyka przez długi czas i dlatego też ma do zniszczenia dużą ilość uprzedzeń, introjektów, przywiązanie do niezmiennej przeszłości, poczucie bezpieczeństwa, plany i ambicje; ryzykuje pobudzone [z ekscytacją – przyp. tłum.], tylko wtedy, kiedy akceptuje życie takim, jakim jest w danej chwili” (Perls, Hefferline i Goodman 1951: 367–368)².

W trakcie prac nad niniejszą publikacją powstało pytanie, który zapis przyjąć – „Ja”, „self” czy „ja”? Napotkane przez nas trudności mogą przekładać się na kłopoty w odbiorze tego tekstu, dlatego poniżej zamieszczam wyjaśnienie:

- „Ja” lub „ja” – czyli po prostu zaimek ja – w tekście nie jest szczególnie zaznaczony.
- „Ja” – to element struktury osobowości, rozumiane bardziej lub mniej monolitycznie lub wielowymiarowo – jako pojęcie w tekście zaznaczone jest wielką literą.
- „ja” – najbardziej rozpoznawalne w środowisku Gestalt pojęcie rozumiane jako rodzaj nastawienia do świata z „dwusłowa” „Ja-Ty” i „Ja-To” – z reguły

² Przeł. Piotr Mierkowski.

występuje w połączeniu z drugą częścią, w kontekście zdania nie stwarza wątpliwości.

- „ja” – rozumiane jako proces (ang. *self*); wywodzące się z filozofii pojęcie używane również w rozważaniach psychologicznych. Tego pojęcia (*Dasein*) w tradycji fenomenologicznej używał Hegel, a specyficzne znaczenie nadał mu Heidegger. Hegel używał pojęcia, które w dosłownym tłumaczeniu znaczy „być-tam”. Stąd w niektórych miejscach pojawia się takie sformułowanie. Heidegger rozumiał to pojęcie jako bycie zaangażowanym (wmieszanym) w swój „świat życia” – *Lebenswelt*. Pojęcie to określa sposób funkcjonowania osoby badającej w stosunku do obiektu badania. Badacz jest jednocześnie obserwatorem i pozostaje zamieszany w świat życia (*Lebenswelt*) obiektu, który poznaje, będąc jednocześnie jego elementem. Wynikające z takiego podejścia konsekwencje dla postawy psychoterapeuty wydają się określone (zainteresowanie relacją, procesem, „branie w nawias”...).
- Najczęściej autorzy posługują się tym słowem w takim właśnie znaczeniu. Dlatego zdecydowaliśmy się używać określenia „self” zarówno wtedy, gdy w tekście pojawiało się słowo „ja”, jak i wtedy, gdy występowało słowo „self”³.

Praca nad tekstem wymagała szerokiego spojrzenia, sięgania do angielskich i polskich tekstów źródłowych, rozmów z autorami. Przez lata zmieniała się psychoterapia Gestalt, zmieniał się również język teorii Gestalt, np. gestaltowskie „mechanizmy przerywania kontaktu” są zastępowane „mechanizmami zakłócania kontaktu”, „modalnościami kontaktu” czy „fleksjami kontaktu”. Pojawiły się też nowe pojęcia, np. „teraz-dla-potem” czy „id sytuacji”. Od lat toczą się dyskusje, takie jak między zwolennikami „cyklu doświadczenia” i „sekwencji kontaktowania”.

- Debata na temat cyklu doświadczenia (*cycle of experience*) i sekwencji kontaktowania (*sequence of contacting*) zaowocowała w 2007 r. seminarium naukowym w Nowojorskim Instytucie Terapii Gestalt (NYIGT), a 2 lata później publikacją w czasopiśmie *Gestalt Review* (2009, 13, 1). W skrócie, model cyklu doświadczenia został stworzony w Instytucie Gestalt w Cleveland około 1960 r. Poza obszarem anglojęzycznym jest

³ Oprac. Michał Kostrzewski.

czasami nazywany cyklem świadomości, cyklem energetycznym lub cyklem kontaktu. W Polsce potocznie stosuje się również nazwę „cykl Zinkera” – od nazwiska psychoterapeuty Gestalt, Josepha Zinkera, który upowszechnił ją w swojej książce tłumaczonej na język polski (Zinker 1978, wyd. pol. 1991). W zamierzeniu twórców cykl doświadczenia został stworzony jako pomoc dydaktyczna w rozumieniu kluczowych pojęć Gestalt. Według Gaffneya (2009) miał on służyć on jako heurystyczny model, do którego każdy może odnieść własne doświadczenie bycia w świecie. Z czasem stał on się jednak normatywnym modelem idealnego doświadczenia, a co za tym idzie – instrumentem diagnostycznym odbiegających od ideału psychopatologicznych zachowań, z dala od heurystycznych intencji twórców.

- Z kolei sekwencja kontaktowania, mająca swoje korzenie w źródłowym tekście psychoterapii Gestalt, *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality* (Perls, Hefferline i Goodman 1951), jest propagowana przez Nowojorski Instytut Terapii Gestalt (NYIGT) i utożsamiana z samą psychoterapią Gestalt. Według Blooma (2009) sekwencja kontaktowania zapewnia opisowy model, który – choć trudniejszy do nauczania – jest filozoficznie, psychologicznie i historycznie bardziej ugruntowany niż cykl doświadczenia. Stanowi to spójny fenomenologiczny model opisujący strumień ludzkiego doświadczenia, który jest zarazem gestaltowską teorią self, jakie wyłania się ze społecznego fenomenalnego pola. Z tej perspektywy psychopatologia jest częścią pola, a nie jest ulokowana w pacjencie. Choć sekwencja kontaktowania podkreśla znaczenie procesu, sam tekst źródłowy wymiennie używa określeń sekwencja kontaktu i sekwencja kontaktowania. Zdaniem Blooma (2007) wynika to z braku uważności autorów tekstu na niuanse językowe.
- Na chwilę obecną, każdy z wyżej wymienionych modeli jest powszechnie uznawany i używany w instytutach szkolących psychoterapeutów Gestalt oraz przez indywidualnych praktyków. Zazwyczaj jest to związane z silną preferencją jednego modelu kosztem drugiego, choć według Nevisa (2009) zarówno cykl kontaktu, jak i sekwencja kontaktowania są dwoma sposobami na opisanie tego samego fundamentalnego procesu, w którym uświadamiamy sobie nasze potrzeby i znajdujemy sposoby, żeby je zaspokoić⁴.

⁴ Oprac. Jacek Panster.

Mam nadzieję, że przyjęta w tej publikacji polska terminologia będzie pomocna w przygotowaniu kolejnych opracowań. Liczę też, że dzięki tej książce będziemy mieli okazję, by dyskutować i szukać polskiego języka teorii Gestalt. Być może jest to okazja do napisania kolejnych ciekawych artykułów?

Podczas redakcji książki starałam się przywołać jak najwięcej odnośników dla tych Czytelników, którzy zechcą sięgać do źródeł. Nie sposób nie zauważyć, że niektóre pojęcia psychoterapii Gestalt zostały zaczerpnięte z filozofii i mają w niej ugruntowanie. Jednym z pojęć bardzo często pojawiających się na kartach tej książki jest *intencjonalność*.

- Dla twórcy fenomenologii Edmunda Husserla intencjonalność była terminem podstawowym, filarem teorii poznania i metody fenomenologicznej. W koncepcji Husserla świadomość podmiotu jest zawsze intencjonalna, tzn. jest świadomością czegoś. Akt poznania powstaje w wyniku napięcia między tym, co immanentne (subiektywne przeżycie Ja, obecne w świadomości), a tym, co transcendentne (obiektywny przedmiot, zewnętrzny w stosunku do podmiotu). Cytując Husserla: „Poznanie we wszystkich swych postaciach jest przeżyciem psychicznym: jest poznaniem poznającego podmiotu. Stoi ono wobec poznawanych obiektów. Lecz w jaki sposób poznanie może zyskać pewność co do swej zgodności z poznawanym obiektem, w jaki sposób może ono wykroczyć poza siebie i niezawodnie utrafić obiekt poznania?” (Husserl 2008: 32). Jest to możliwe dzięki intencjonalności, bez niej niemożliwe byłoby uchwycenie istoty rzeczy. Transcendentny byt nie jest nam dany wprost, lecz za pośrednictwem jednostkowych zjawisk, fenomenów. „Poruszamy się w polu czystych fenomenów. Ale właściwie dlaczego mówię pole; raczej jest to wieczny heraklitejski przepływ fenomenów” (Husserl 2008: 63). Akt poznania polega na uchwyceniu tego, co ogólne; tylko wtedy subiektywne, immanentne przeżycie przetwarzane jest w ogólny sąd o transcendentnym obiekcie poznania. Koncepcja intencjonalności podlegała późniejszym reinterpretacjom. Najistotniejszą dla psychologii, bo uwzględniającą aspekt cielesności, zaproponował francuski filozof Michel Henry. Uprawiał on fenomenologię żywej cielesności, zaczynając się od aktu przed-świadomego, nie-intencjonalnego. Dotyk jest tu zmysłem podstawowym, ważniejszym od wzroku, ponieważ bez niego podmiot „nie mógłby ukonstytuować własnej cielesności” (Murawska 2011: 111). Naoczność – rozumiana także jako intuicja – jest zatem

podstawą intencjonalności i poznania, zmysłowy dotyk powoduje zaś, że posiadamy własne ciało i nie postrzegamy go jako zewnętrzny, transcendentny obiekt⁵.

Projekt „Książka” był niemałym wyzwaniem. Dobrze pokazuje to kilka liczb: podczas koordynowania tego procesu wysłałam i odebrałam ponad tysiąc e-maili, do których załączono ponad 300 plików z kolejnymi wersjami poszczególnych rozdziałów. W prace nad książką aktywnie włączyły się aż 53 osoby z całego środowiska Gestalt, z Polski i z zagranicy, oraz 4 konsultantów. Wszystkim serdecznie dziękuję za uwagi wysunięte podczas redakcji wstępnej oraz czujność, by oddać ducha podejścia Gestalt i ukazać wpływy fenomenologii, a także za wsparcie w nadaniu ostatnich szlifów terminologicznych. Nigdy wcześniej tak wielu psychoterapeutów Gestalt z różnych środowisk nie zaangażowało się we wspólne przedsięwzięcie! Ufam, że udało się nam wszystkim przezwyciężyć trudności (skomplikowana materia przekładu, nieoczekiwane zmiany, koordynacja prac specjalistów odpowiedzialnych za różne aspekty warstwy merytorycznej dzieła, konieczność gruntownej przebudowy poszczególnych fragmentów) i możliwie pełnie przedstawić Czytelnikom myśli autorów tomu.

Autorzy, czerpiąc z różnych dziedzin i dyscyplin naukowych, ukazują odrębną gestaltowską relacyjną perspektywę, opisując wybrane problemy i konteksty kliniczne. Mam nadzieję, że psychoterapeuci, lekarze i inni specjaliści znajdą tutaj wiele inspiracji i ciekawych przykładów z praktyki klinicznej.

Psychoterapia Gestalt jest bliska wielu polskim terapeutom, również tym, którzy w swojej praktyce korzystają z podejść eklektycznych i integracyjnych. Wierzę też, że książka będzie ważnym głosem podejścia Gestalt w dyskusji o współczesnej psychoterapii prowadzonej wśród przedstawicieli różnych modalności.

Tutaj kieruję szczególne słowa podziękowań do Pana Profesora Bogdana de Barbaro, Pani Profesor Lidii Cierpiałkowskiej, Pani Profesor Lidii Grzesiuk oraz Pani Zofii Milskiej-Wrzosińskiej za życzliwość i słowa rekomendacji przybliżające Czytelnikowi tę książkę. Dziękuję Pani Profesor Krystynie Drat-Ruszczak za przedmowę i przedstawienie ewolucji podejścia Gestalt.

Pragnę jeszcze wyrazić wdzięczności skierować wobec osób, dzięki którym książka przybrała ostateczny kształt.

⁵ Oprac. Monika Małek-Orłowska.

Szczególne podziękowania kieruję do Gianniego Francesettiego, wieloletniego przewodniczącego EAGT. Bez jego życzliwego wsparcia ten projekt nie mógłby się w ogóle rozpocząć.

Dziękuję wszystkim, którzy aktywnie włączyli się w proces redakcji wstępnej!

Dzięki szczególnemu zaangażowaniu Jolanty Mierzwy udało się sprawdzić rozdziały włoskich autorów z oryginalnym tekstem. Jestem jej wdzięczna za nieustanną gotowość do podróżowania po Europie z włoską wersją tej książki. Chciałabym serdecznie podziękować Ludmile Kosińskiej, Magdzie Lincy, Piotrowi Mierkowskiemu i Monice Siedlak-Pęczek za wszystkie konsultacje i wsparcie, a Michałowi Kostrzewskiemu, Jackowi Pansterowi i Monice Szymańskiej za inspirujące rozmowy. Robert Sudół nieustannie wspierał mnie w redagowaniu tłumaczenia najbardziej zawiłych anglojęzycznych fragmentów, a Pani Aleksandra Wilkin-Day – w sprawdzaniu polskiego tekstu z wersją angielską. Miałam również przyjemność współpracować z Moniką Małek-Orłowska, która zgodziła się skonsultować książkę z punktu widzenia filozofii, w szczególności fenomenologii. Dziękuję też całemu Zespołowi Redakcji wydawnictwa Harmonia Universalis za wyrozumiałość, kiedy poznawałam tajniki pracy redaktorskiej, i cierpliwość w nanoszeniu kolejnych poprawek.

Serdecznie dziękuję Zofii Pierzchale, Dorocie Węgrzyn i Maciejowi Jankiewiczowi – bez ich życzliwości wiele rzeczy byłoby niemożliwe.

Ten projekt nie mógłby się zakończyć sukcesem bez naszych sponsorów: firmy IPSEN Poland Sp. z o.o., Wojskowego Przedsiębiorstwa Handlowego Sp. z o.o., Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt, Wielkopolskiej Szkoły Psychoterapii Gestalt i Ośrodka „ko-relacje” oraz Istituto di Gestalt HCC Italy. Wszystkim bardzo dziękuję!

Dziękuję Koleżankom i Kolegom z Zarządu PTPG za owocną współpracę. Dziękuję również tym, którzy swoją życzliwością i zaangażowaniem wspierali mnie w koordynacji projektu „Książka”.

Bardzo dziękuję mojemu Mężowi za obecność, ciepło i wyrozumiałość. Chcę również podziękować moim Rodzicom, Siostrze i Przyjaciołom.

Renata Mizerska

Prezes Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt

Warszawa, listopad 2016 r.

Przedmowa

Podręcznik psychoterapii Gestalt dotyczący psychopatologii oraz podejście relacyjne do tak złożonego tematu w jednym wydaniu! To przełomowa i ważna książka. Przełom zawsze budzi kontrowersje i jestem pewien, że pojawią się one również w przypadku tej publikacji, zarówno wśród psychoterapeutów Gestalt, jak i psychiatrów oraz psychologów stosujących bardziej tradycyjny, medyczny, zorientowany na psychopatologię model. Psychoterapeuci Gestalt z pierwszego pokolenia zareagują prawdopodobnie szokiem i zaskoczeniem, widząc, jak korzysta się z Gestalt w odniesieniu do poważnych zaburzeń oraz posługuje się etykietami takimi jak „borderline” czy „narcystyczny”. Ci zaś, którzy w swojej praktyce opierają się na modelu medycznym, będą mieli trudność z przyswojeniem koncepcji takich jak ta, że psychopatologia wyłania się w kontakcie granicznym, oraz tych odnoszących się do diagnoz zorientowanych na proces, estetycznych. Miejmy nadzieję, że te rewolucyjne idee wpłyną na sposób widzenia terapii i psychopatologii oraz sprawią, że psychoterapia Gestalt zacznie być zauważana w głównym nurcie dialogu dotyczącego bardziej poważnych zaburzeń.

Początkowo psychoterapia Gestalt zajmowała się wspieraniem rozwoju self i większej autonomii u osób z osobowością neurotyczną. Jako część Trzeciej Siły psychoterapii humanistycznych była elementem nowego ruchu w kulturze. Wspierała autonomię i kreatywność u jednostek odczuwających potrzebę uwolnienia się od duszących „powinności” społecznych oraz rodzinnych introjektów. Celem terapii było wyrażenie siebie, rozwój i ekscytacja w osobowości.

Podejście Gestalt stworzono i rozwijano bez poświęcania zbytnej uwagi poważniejszym formom cierpienia i psychopatologii. Nie zostało stworzone z myślą o terapii poważnych zaburzeń, takich jak psychozy, samouszkodzenia, poważne traumy i zaburzenia osobowości w rodzaju borderline czy narcyzmu. Perls promował psychoterapię Gestalt jako terapię z wyboru dla osób „neurotycznych”, ale miał też świadomość, że nie może stosować technik Gestalt w pracy z osobami o poważnych zaburzeniach.

Ponadto psychoterapia Gestalt często była utożsamiana z technikami, które nie były ugruntowane w teorii będącej drogowskazem dla praktyki. Dzięki warsztatom i samorozwojowi stawała się coraz bardziej znana. W tym czasie sceptycznie podchodzono do badań i rozwoju teorii, co miało zgubny wpływ

na zainteresowanie środowiska akademickiego psychoterapią Gestalt. Zaczęto ją traktować jako terapię rozwojową, a nie taką, która ma zastosowania w pracy z poważnymi zaburzeniami.

W tej książce autorzy spojrzeli na psychoterapię Gestalt w inny, nowy sposób. Publikację wyróżnia rewolucyjna próba potraktowania kwestii psychopatologii z relacyjnej perspektywy Gestalt. To propozycja rozumienia psychopatologii w oparciu o podejście Gestalt. Ukazuje psychopatologię jako współ-tworzone zjawisko pola wyłaniające się w kontakcie granicznym, możliwe do przeobrażenia w procesie kontaktowania. To zasługująca na uznanie próba rozszerzenia bazowych pojęć gestaltowskiej teorii funkcjonowania człowieka, aby zrozumieć osoby z poważnymi zaburzeniami i osoby psychotyczne.

Do niedawna brakowało działań w obszarze rozwoju teorii i badań w psychoterapii Gestalt, co w znacznej mierze decydowało o postrzeganiu tego, co ma ona do zaoferowania. Ponieważ jest to terapia doświadczeniowa, w szkoleniu kładziono duży nacisk na doświadczenie osobiste jako sposób uczenia się. To z kolei prowadziło do umniejszania roli intelektualnych i naukowych dążeń, nobilitacji uczenia się przez działanie i ceniienia jedynie „wiedzy z poznania”. Musiało się doświadczyć, żeby poznać. Było to zgodne z fenomenologiczną teorią praktyki Gestalt, ale stwarzało trudności z krzewieniem teorii i badań. Tego rodzaju nastawienie naraziło Gestalt na ryzyko przekształcenia się w praktykę ezoteryczną, taką, która będzie traciła uznanie jako poważne, akademickie podejście potwierdzone badaniami. Zebrane w tej książce prace dotyczące teorii i praktyki klinicznej stanowią antidotum dla tej tendencji.

Podążając za ogólnoswiatowym apelem, aby prowadzić praktykę opartą na dowodach, psychoterapia Gestalt zaczęła zmieniać swoje nastawienie, podjęto bowiem prace nad rozwojem teorii i badaniami. Bardzo zaawansowana terapia odnosząca się do psychopatologii, jaką proponują autorzy, wpisuje się w ten nowy nurt, nadając mu jednocześnie kierunek. Myślę, że można potraktować tę książkę jako pomoc w tworzeniu nowej bazy dla psychoterapeutów Gestalt, bardziej holistycznej, integrującej teorię, badania i praktykę w ramach fenomenologicznych, relacyjnych i empirycznych.

W rozdziałach książki skoncentrowano się na wielu klasycznych kategoriach diagnostycznych takich, jak: nastrój, zaburzenia psychotyczne, zaburzenia osobowości, zaburzeniach odżywiania i zaburzenia psychosomatyczne, trudności seksualne, zachowania przemocowe oraz demencja. Autorzy starają się jednak nie tracić z pola widzenia spotkania terapeuty z osobą wymagającą pomocy oraz tego, że każdy człowiek jest ważny i wyjątkowy.

Myszę, że takie podejście pomoże również w popularyzacji jednego z kluczowych poglądów, jaki głoszę, dotyczącego roli tego, co nazywamy diagnozą procesu, którą redaktorzy zawierają w swojej koncepcji diagnozy wewnętrznej czy estetycznej. Gdy przyjmujemy taki punkt widzenia, diagnoza zawiera obserwację z chwili na chwilę i wyczuwanie, gdzie znajduje się klient, diagnozę funkcjonalną, która prowadzi terapeutę do kolejnego momentu. Jest to forma zaangażowania polegająca na współ-tworzeniu będącym sednem diagnozy prowadzącej do podejmowania różnorodnych interwencji. Podążanie za procesem, centralna zasada Gestalt, nie jest zatem jakimś mistycznym, ezoterycznym procesem, niekontrolowanym i kreatywnym, będącym poza opisem czy zrozumieniem, ale raczej metodyczną formą rozpoznawania oczywistego; percepcyjnego różnicowania, podobnego do sposobu, w jaki radiolodzy opisują zdjęcia, żeby odnaleźć objawy wskazujące na zachodzenie określonego procesu w ciele. Sugerowaliśmy, że terapia korzysta z identyfikowania określonych markerów jako wskaźników stanów wewnętrznych, co umożliwia terapeutę podejmowanie działań najlepiej dopasowanych do tych stanów. Patrzenie na proces diagnozy i na interwencje w taki właśnie sposób pomaga połączyć sztukę oraz naukę psychoterapii w prowadzeniu dobrej praktyki.

Gratuluje redaktorom stworzenia książki, która przyczynia się do rozwoju teorii psychoterapii Gestalt oraz ukazuje złożoność podejścia Gestalt w praktyce klinicznej obejmującej różnorodną problematykę.

Leslie Greenberg

Toronto, grudzień 2012 r.