

DOI: 10.5604/01.3001.0014.8394

Alfred Skorupka

Politechnika Śląska

Wydział Inżynierii Materiałowej, Katedra Inżynierii Produkcji

e-mail: alfskor@onet.pl

Wybrane aspekty filozoficzne psychoterapii Gestalt

STRESZCZENIE

W artykule zostały przedstawione główne założenia psychoterapii Gestalt, a następnie porównano je z filozofią – z buddyzmem zen i recentywizmem. Autor rozważa podobieństwa, ale też pewne różnice między tą koncepcją psychologiczną a filozofią. W konkluzjach wskazano, że filozofia i psychologia powinny nawzajem czerpać ze swych dokonań, lecz nie w celu tworzenia eklektycznych teorii.

Słowa kluczowe: psychoterapia Gestalt, Frederic Perls, buddyzm zen, recentywizm, Józef Bańka.

Wstęp

Psychologia jako samodzielna dyscyplina naukowa wyłoniła się w XIX wieku, natomiast przez wieki – od czasów starożytnych – rozważania psychologiczne były uprawiane przez filozofów. Stąd relacje i związki między filozofią a psychologią są bardzo silne; także w dzisiejszych czasach liczni psycholodzy nawiązują do prac filozofów, a ci korzystają z wiedzy psychologii. W tym artykule podjęto właśnie temat związków między jedną z najbardziej cenionych współcześnie szkół psychoterapii – Gestalt, a wybranymi nurtami filozofii. Założenia Gestaltu zestawiono z ustaleniami buddyzmu zen (który jest nie tylko filozofią, lecz także religią) oraz recentywizmu. Przy czym od razu trzeba zaznaczyć, że związki między Gestalt a ostatnią z wymienionych tutaj szkół filozoficznych są „szczególnego rodzaju”; to znaczy twórcy tej psychoterapii nigdy nie nawiązywali bezpośrednio do recentywizmu, ponieważ oba systemy powstały w nieco odmiennych okresach czasu; tym niemniej to jest interpretacja autora pracy, waga, jaką przykłada się w Gestalt do „życia w terażniejszości”, pozwala nam zestawić tę ich tezę właśnie z polskim systemem recentywizmu, w którym naczelną kategorią jest terażniejszość.

W tym *Wstępie* trzeba odnotować, że związki między Gestalt a filozofią przedstawiła już w swej książce pt. *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt* Mariola Paruzel-Czachura – psycholożka i filozofka z Uniwersytetu Śląskiego. Na jej pracę będziemy się wprawdzie powoływać, ale chciałbym

powiedzieć, że jej treść jest polemiczna oraz dyskusyjna. Stanowi ona bowiem porównanie założeń Gestaltu z praktycznie wszystkimi możliwymi systemami filozofii, jakie powstały od starożytności aż po dziś dzień. Autorka wykonała solidne rozważania, ale choć wylicza liczne podobieństwa między Gestalt a filozofią, to jakby umknęło jej uwadze, że między wspomnianą szkołą psychoterapii, a różnymi filozofami – można też znaleźć wiele różnic. Równie dobrze jak w książce M. Paruzel-Czachury można by napisać książkę o licznych związkach między filozofią a psychoanalizą Z. Freuda, C. G. Junga czy psychologią humanistyczną. W każdym z tych przypadków, tak jak w wypadku Gestalt, są oczywiście liczne podobieństwa, ale są też przecież rozbieżności. Dlatego w tym artykule skupiono się bardziej na dwóch wybranych opcjach filozofii niż na prezentowaniu szerokiego spektrum myśli filozoficznej. Oczywiście Pani Paruzel-Czachura ma wysokie kompetencje, ponieważ odbyła liczne szkolenia w zakresie psychoterapii Gestalt, dlatego jest niewątpliwie ekspertem w tej dziedzinie. Tym niemniej, gdy porównujemy poglądy psychologiczne z filozoficznymi, wydaje się, że powinniśmy raczej skupić się na jednej szkole psychoterapii i co najwyżej kilku filozoficznych niż prezentować szeroką erudycyjność literatury przedmiotu, która wprawdzie potwierdza zależności między Gestalt a filozofią, ale w podobnym stopniu, ta sama lub inna literatura potwierdza różnice między nimi lub zbieżności między filozofią a innymi szkołami psychologicznymi.

Główne założenia psychoterapii Gestalt

Podejście Gestalt w terapii wprowadzili Frederic (Fritz) Perls i jego żona Laura, a także Paul Goodman. Połączyli wiele różnych koncepcji psychologicznych, tworząc koncepcję, która rzuciła wyzwanie tradycyjnym metodom pracy z ludźmi oraz współgrała z ruchami wolnomyślicielskimi lat 60. Od swego powstania Gestalt rozwijał się głównie w Ameryce¹, czemu sprzyjał tamtejszy klimat polityczny, kulturowy i społeczny.

Centralnym pojęciem w Gestalt jest „całościowość” (*wholeness*), a samo słowo „Gestalt” pochodzi z języka niemieckiego i oznacza „zorganizowaną całość”. Pojęcie to podkreśla konieczność zintegrowanego ujmowania doświadczeń – niezależnie od tego, czy dotyczą one grup, obiektów czy jednostek – a nie dzielenie ich na fragmenty; czyli – całość jest czymś więcej niż części i np. analiza łodygi, liścia i płatka – nie odda całości kwiatu².

Frederic Perls studiował filozofię egzystencjalną, która wywarła wpływ na jego prace; był pod wrażeniem poglądów głoszonych przez egzystencjalistów, mówiących, że ludzkie istoty są odrębne i samotne, mimo iż wiążą się więzami między sobą; to poczucie indywidualnej samotności jest rodzajem wolności, z której zwykle nie zdajemy sobie sprawy³.

Perls zajmował się także fenomenologią – badaniem postrzegania rzeczy takimi, jakimi się jawią. Fenomenolodzy oferują metodę, dzięki której stajemy się świadomi procesu nadawania znaczeń i rozumiemy, na czym ten proces polega (choćby zastosowania fenomenologii w psychologii mogą być bardziej złożone i analizowane na wielu płaszczyznach).

¹ Ch. Sills, S. Fish, P. Lapworth, *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, przeł. E. Bielawska-Batorowicz, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1999, s. 11.

² *Ibidem*, s. 11.

³ *Ibidem*, s. 13.

Podkreślają, że jedyną prawdą możliwą do poznania jest to, co dzieje się w danym momencie. Stąd wywodzi się zasada „tu i teraz” terapii Gestalt⁴.

Koncepcja Gestalt wyłoniła się z syntezy wielu filozoficznych podejść, takich jak tradycyjna psychoanaliza, psychologia postaci, fenomenologia, egzystencjalizm, psychoanaliza interpersonalna, praca z ciałem lansowana przez W. Reicha, holizm, teoria pola, buddyzm zen, psychodrama i teatr. Najkrócej wytlumaczyć, czym jest Gestalt, można poprzez zwrócenie uwagi na jej kluczowe pojęcia⁵:

- *Samoświadomość* – ludzie mogą uświadamiać sobie swoje emocje, myśli, doznania ciała i musimy rozwijać w sobie możliwości doznań/odczuwania, np. napięcie ciała może być oznaką wyparcia.
- *Całościowość* – osoba jest całością, którą stanowią: ciało, emocje, myśli, doznania cielesne i spostrzeżenia – wszystkie te elementy współdziałają ze sobą.
- *Odpowiedzialność* – powinniśmy brać odpowiedzialność za swoje życie.
- *Zaspokojenie potrzeb* – ludzie mają swoje wewnętrzne potrzeby i zdolność ich zaspokojenia, np. pozyskiwania wystarczającej ilości przyjaciół.
- *Wartość człowieka* – ludzie nie są z natury ani dobrzy, ani zli, więc nie oceniam człowieka, tylko wspieram jego dążenie do samorealizacji oraz wymagaj.
- *Tu i teraz* – „tu” to miejsce, w którym jestem, a „teraz” to terażniejszość. Nie powinniśmy „tkwić” ani za bardzo w przeszłości, ani w przyszłości, bo możemy być tylko w terażniejszości.
- *Wzajemne powiązania* – ludzie są częścią swojego środowiska i nie można ich analizować w oderwaniu od niego. Kontakty z innymi pozwalają nam odnaleźć siebie.
- *Figura i tło* – w naszym kontakcie ze środowiskiem pewne przedmioty się wyodrębniają, a inne są w ich tle, np. głodny mężczyzna w kuchni skupia się tylko na jedzeniu, a całe to pomieszczenie jest dla niego „tłem”.
- *Domykanie całości* – ludzie mają tendencję do domykania własnych doświadczeń, a niedokończone doświadczenie będzie nam ciągle „zaprzętać umysł”, np. osobie, która zmarła, nie zdążyliśmy powiedzieć czegoś ważnego.
- *Samoregulacja* – to naturalna tendencja ludzi do utrzymywania stanu równowagi.

Terapia Gestalt nie polega na zmienianiu ludzi lub mówieniu im, co powinni robić. Tutaj charakterystyczne jest przekonanie, że istoty ludzkie – nawet jeśli znajdują się w trudnej sytuacji – najlepiej będą się rozwijać i brać odpowiedzialność za własne życie, jeśli staną się bardziej świadome tego, kim są wraz ze wszystkimi swoimi potrzebami, uczuciami i myślami⁶.

W podejściu tej psychoterapii nawiązuje się do rozróżnienia Martina Bubera na kontakty Ja–Ty oraz Ja–To. Zdaniem M. Bubera rozwój podmiotowości może nastąpić tylko w drodze autentycznego spotkania dwu osób, przy wzajemnej otwartości, świadomości różnic i łączących je związków; to jest relacja Ja–Ty. Natomiast relacja Ja–To jest takim przedmiotowym traktowaniem drugiego człowieka, także przedmiotów, gdy nie ma miejsca autentyczne otwarcie osobowości, natomiast jest często manipulacja, kontrola i powierzchowność zachowania⁷.

⁴ Ibidem, s. 13.

⁵ Ibidem, s. 16–18.

⁶ Ibidem, s. 23.

⁷ Ibidem, s. 25–26.

Zdrowi ludzie myślą o sobie pozytywnie, a ich kontakty interpersonalne są korzystne, zaś życie twórcze i satysfakcjonujące. Takie osoby potrafią sobie udzielać wsparcia w chwilach stresu, są odpowiedzialne za swoje życie, a także twórczo dostosowują się do otoczenia. Nie chodzi tu o egocentryzm, bo istotny jest także kontakt z innymi⁸.

Claudio Naranjo podaje następujące zalecenia dla zdrowego psychicznie życia, które są podstawą Gestalt:

1. Żyj w „teraz”.
2. Żyj w „tu”, w aktualnej sytuacji.
3. Akceptuj siebie takim, jakim jesteś.
4. Zobacz swoje środowisko takim, jakie ono jest. Z takim środowiskiem – jakie jest, a nie z takim, jakie chciałbyś, by było – nawiązuj kontakt.
5. Bądź uczciwy wobec samego siebie.
6. Wyrażaj siebie, mówiąc, co chcesz, co myślisz, co czujesz. Nie manipuluj sobą i innymi poprzez racjonalizacje, oczekiwania, osądy i zniekształcenia.
7. Doświadczaj w pełni całej gamy emocji, tak przyjemnych, jak niemiłych.
8. Nie akceptuj żadnych zewnętrznych żądań, które są sprzeczne z Twoją wiedzą o sobie samym.
9. Bądź gotów do eksperymentowania, by napotkać nowe sytuacje.
10. Bądź otwarty na zmianę i rozwój⁹.

Według F. Perlsa różne mogą być przyczyny zaburzeń psychicznych. Na przykład możemy być nadmiernie zależni od wsparcia ze strony otoczenia, czyli polegamy na innych do tego stopnia, że stajemy się bierni w życiu; możemy także tłumić własne uczucia do tego stopnia, że sami nie wiemy, co tak naprawdę czujemy. Jeszcze innym przypadkiem problemów zdrowotnych jest, gdy przywiązujemy się zbyt mocno do określonego obrazu własnej osoby; wtedy nie widzimy siebie całościowo; w filozofii Wschodu (taoizmie) mówi się o jedności dwóch przeciwstawnych pierwiastków *yin* i *yang* – natomiast osoba z problemami może być silnie uzależniona tylko od jednego z tych pierwiastków¹⁰.

W psychoterapii Gestalt wyróżnia się siedem sposobów, w jakie człowiek może poważnie zaburzyć swoje życie psychiczne:

- *Desensytyzacja* – to proces, poprzez który jednostka paraliżuje swoją naturalną zdolność do odczuwania świata.
- *Defleksja* – następuje wtedy, gdy człowiek kieruje swoją energię na inną niż zwykle drogę, tzn. bodźce ze środowiska nie wywierają na niego specjalnego wpływu.
- *Introjeksja* – polega na zbyt silnym przyjmowaniu z otoczenia modeli, reguł i zasad życia.
- *Projekcja* – to wypieranie pewnego aspektu „ja” i umieszczanie go w czymś na zewnątrz – w osobie, zwierzęciu czy przedmiocie.
- *Retrofleksja* – wtedy energia, naturalnie kierowana na zewnątrz nas, jest przez nas kierowana do wewnątrz.
- *Egotyzm* – to bardzo silna koncentracja na sobie.
- *Konfluencja* – polega na takim stopieniu się z otoczeniem, że zagubiona zostaje świadomość własnej odrębności¹¹.

⁸ Ibidem, s. 41.

⁹ Ibidem, s. 42.

¹⁰ Ibidem, s. 43.

¹¹ Por. ibidem, s. 61–73.

Jeśli chodzi o koncepcję *self* (jaźni) w Gestalt, to – zdaniem tych psychoterapeutów – coś takiego nie istnieje. Ich pojęcie *self* różni się od freudowskiego ego lub jungowskiej jaźni; chodzi bowiem o sposób bycia człowieka w tym konkretnym momencie, w tym konkretnym miejscu, chodzi o zjawiska zachodzące w trakcie „granicznego kontaktu” między mną samym i moim bezpośrednim otoczeniem. Istotny jest aktualny styl mojego „twórczego przystosowania” w określonym polu. Moje *self* jest więc bardzo zmienne i głęboko związane z fenomenologicznym postrzeganiem świata, gdy subiektywny proces przedkłada się nad trwałe, obiektywne jakości bytu¹².

Odnośnie agresji twierdzi się tutaj, że zdrowa agresja różni się od „popędu śmierci” Zygmunta Freuda. Prace etologów, np. Konrada Lorenza, dowiodły, że zdrowe zwierzę przejawia pozytywną i kontrolowaną agresję, a w miocie szczeniąt to najspokojniejsze ma najmniejszą szansę na przeżycie. Dlatego w pewnych okolicznościach terapeuta Gestalt nie waha się wzbudzać agresji u swojego klienta, np. aby pomóc zmanifestować się osobie nieśmiałej¹³.

Seksu ani nie należy zbyt potępiać, ani nie należy korzystać z niego bez umiaru. Gestalt mówi, aby w tych sprawach unikać wszelkiej introjekcji, pochodzącej z zewnątrz i słabo przyswojonej, bez względu czy jest to abstynencja, czy tzw. „seksualne wyzwolenie”, oraz aby zwracać baczną uwagę na potrzeby swoje i innych ludzi. Głosi się w tej szkole tolerancję akceptującą różnorodność potrzeb i pragnień, co jest przeciwne każdej z góry określonej normie. Jedni są szczęśliwi, gdy uprawiają seks często, inni są w tych sprawach bardziej powściągliwi – i każdy ma tutaj prawo do własnego wyboru¹⁴.

Bardzo ważną postawą terapeuty wobec klienta, którą zaleca Gestalt, jest postawa sympatii – współodczuwania, którą F. Perls przeciwstawia psychoanalitycznej apatii i rogeriańskiej empatii. Terapeuta ma być tutaj naprzeciw człowiekowi, a nie w świecie teoretycznej wiedzy; chodzi o to, by być autentycznym, prawdziwie rozumieć drugiego człowieka, być jego kompanem podróży, który aktywnie uczestniczy w wewnętrznym podążaniu klienta¹⁵. Po prostu w tej relacji terapeuta coś zaleca i proponuje klientowi; można powiedzieć, że jest to współ-bycie z drugim człowiekiem, dzięki któremu klient przez „coś” przechodzi i „coś” zdobywa, ale jednocześnie cały czas zachowuje swoją podmiotowość, będąc otoczony autentycznymi emocjami.

Inspiracje buddyzmem zen

Wydaje się, że buddyzm zen był jedną z kluczowych orientacji filozoficznych, która wpłynęła na poglądy Perlsa. Zen był bardzo popularny w latach 60. w USA, m.in. dzięki książkom Daisetta Teitaro Suzukiego, i wtedy też terapia Gestalt tworzyła zręby swojej teorii i praktyki. M. Paruzel-Czachura pisze, że Perls uważał, iż podczas terapii może dojść do *satori*, przebudzenia. Najbliższym mu podejściem był buddyzm zen, który praktykował najczęściej w medytacjach (*zazen*)¹⁶. Twórca Gestaltu pisze:

¹² S. Ginger, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, przeł. W. Drabik, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004, s. 50.

¹³ Ibidem, s. 114–115.

¹⁴ Por. ibidem, s. 115–119.

¹⁵ Ibidem, 152–153.

¹⁶ M. Paruzel-Czachura, *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015, s. 167.

„Gdy dobrze zrozumiemy impas, budzimy się, doznajemy *satori*. Nie mogę wam dać recepty, ponieważ każdy próbuje wyjść z impasu bez przejścia przez niego. Każdy próbuje zerwać swoje łańcuchy i to się nigdy nie udaje. To świadomość, pełne doświadczenie, świadomość, *jak utknąłeś*, powoduje wyzdrowienie i pozwala zdać sobie sprawę, że całość jest tylko marą, koszmarem, a nie rzeczywistością. *Satori* przychodzi, kiedy na przykład zdasz sobie sprawę, że tak naprawdę kochasz fantazję i nie jesteś w komunikacji ze współmałżonkiem.

Szaleństwem jest to, że uważamy fantazje za rzeczywistość. W impasie zawsze jest odrobina szaleństwa. Gdy jesteś w impasie, nikt nie jest w stanie cię przekonać, że to, czego oczekujesz, to fantazja. Szalona osoba powie: «Jestem Abrahamem Lincolnem», neurotyk powie: «Chciałbym być Abrahamem Lincolnem», a osoba zdrowa powie: «Ja to ja, a ty to ty»¹⁷.

Wyjaśnijmy, że *satori* to w zen stan doskonałości moralnej i duchowej, odpowiednik nirwany w innych szkołach buddyzmu. Pojęcie *satori* opisuje wgląd człowieka w ostateczną strukturę rzeczywistości, mówi się o obudzeniu „wewnętrznej mądrości”, „dojrzeniu Prawdy”, intuicyjnym oglądzie świata, chociaż czym tak dokładnie jest *satori* – trudno powiedzieć, ponieważ jest to pewien stan mistyczny mający jednak pozytywną wartość w życiu człowieka (a przynajmniej tak przekonują mistrzowie zen).

Początki zen sięgają VI wieku n.e. i są związane z mistrzem Bodhidharmą, który z Indii przywędrował do Chin, aby tam szerzyć buddyzm. Jego uczniowie utworzyli szkołę buddyzmu chan, która jest uznawana za oryginalnie chińską szkołę buddyzmu i z niej wywodzi się japoński zen. W szkole tej nie przykładano wagi do intelektualnych rozważań czy pisania ksiąg, lecz kładziono akcent na medytację (*zazen*) (także studiowanie koanów, czyli paradoksalnych, a czasem wręcz bezsensownych z intelektualnego punktu widzenia zagadek), aby w ten sposób adepci przebudzili się ku mądrości *satori*.

Samo pojęcie „Gestalt”, czyli całościowość, ma też pewien odpowiednik w zen, gdyż *satori* ma być właśnie takim pełnym, a nie powierzchownym czy aspektowym widzeniem świata. Często bowiem jest tak, że ludzie „przywiązują się” do pewnych aspektów życia, wydarzeń czy przyzwyczajęń, co utrudnia im spostrzeganie życia całościowo. Aby jednak tę „pełnię” osiągnąć, człowiek musi dużo pracować nad sobą – podkreśla zen – i z tym zgadza się również Perls, który jest sceptyczny wobec różnych „natychmiastowo działających rad i recept” dla człowieka. Mówił: „Jesteśmy tu, aby promować proces rozwoju i rozwijać potencjał ludzki. Nie mówimy o natychmiastowej radości, natychmiastowej świadomości sensorycznej, natychmiastowym uzdrowieniu. Proces rozwoju jest procesem, który wymaga czasu. Nie możemy po prostu pstryknąć placami i powiedzieć: «No dalej, bądźmy radośni! Zróbmy to!»”¹⁸

Podobnie jak w Gestalt, w zen zaleca się nie ulegać introjekcji, czyli przejmowaniu modeli zachowań z zewnątrz; człowiek bowiem powinien skierować się ku „wnętrzu” – obudzić swój indywidualny potencjał. W Gestalt i zen, podobnie jak w każdej prawie religii, zaleca się odrzucanie postaw egoistycznych, a zamiast tego promuje się sympatię/współodczuwanie wobec innych istot.

W terapii Gestalt uznaje się haraklitowskie *pantha rei*, to znaczy, że wszystko podlega ciągłej przemianie. Perls głosił zasadę zmieniającego się procesu, zgodnie z którą nic nie trwa wiecznie, gdyż życie to proces¹⁹. Takie podejście jest zbieżne z buddyjskim, jeśli nie jest

¹⁷ F. Perls, *Terapia Gestalt*, przeł. M. Paruzel-Czachura, B. Konieczniak, PWN, Warszawa 2019, s. 65.

¹⁸ Ibidem, s. 30.

¹⁹ M. Paruzel-Czachura, op. cit., s. 122.

wręcz identyczne z nim. Centralną nauką sutr doskonałości, mądrości jest nauka o pustce wszystkich rzeczy. Stwierdzenie, że rzecz jest pusta (*śūnya*), nie oznacza – jak się często mylnie sądzi – że owa rzecz w ogóle nie istnieje, a jedynie, że owa rzecz nie istnieje jako byt substancjalny i samoistny²⁰.

Gestalt powiada, że *self* nie istnieje i jest to zbieżne z poglądami buddyzmu, ponieważ wszystkie buddyjskie szkoły podzielały pogląd głoszący, że o osobie ludzkiej można mówić tylko w sposób przenośny, gdyż w rzeczywistości nie istnieje żadna trwała i niezmienna substancja, czy to cielesna, czy to umysłowa, która stanowiłaby o tożsamości podmiotu ludzkiego. Człowiek to strumień korelujących ze sobą i wzajemnie się warunkujących elementów-dharm, rozpadających się zasadniczo na dwie grupy: elementy fizyczne i psychiczne, czy też umysłowe. O tożsamości tak rozumianej osoby decyduje powtarzalność struktur korelujących elementów²¹.

Paruzel-Czachura pisze, że F. Perls twierdził, iż istotne jest poszukiwanie złotego środka, gdyż jest to najlepsza 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. Zasadę złotego środka stosował w swej pracy również Arystoteles²². Z kolei Budda nazywa naukę osiągnięcia nirwany drogą środkową, która sprzeciwia się dwóm skrajnym postawom (oddawaniu się przyjemnościom zmysłowym i bolesnemu umartwianiu).

Wreszcie zen, podobnie jak Gestalt, uprzywilejowuje terażniejszość. Historyk filozofii chińskiej – Jee Loo Liu podkreśla ten aspekt nauki zen:

„Zalecaną przez mistrzów Chan metodą utrzymywania czystego, niezmaconego umysłu jest skupienie uwagi na chwili obecnej. Świadomość skoncentrowana na terażniejszości może nam pomóc w uwolnieniu się od bolesnego rozpamiętywania przeszłości i od niepokoju o przyszłość. Dzięki temu możemy bardziej cieszyć się chwilą terażniejszą. Istnieje opowieść o człowieku, który uciekając przed tygrysem, ześlizgnął się ze stromego zbocza i zawisł nad przepaścią, uczepiony jakichś pnączy. Na dnie przepaści spostrzegł drugiego tygrysa czyhającego, aby go pożreć, a nie mógł wspiąć się w górę, bo tam wciąż był pierwszy tygrys. Co gorsza, były tam też dwie myszy, biała i czarna (symbolizujące dzień i noc), zajęte przegryzaniem pnączy, na którym wisiał. W tej samej chwili człowiek ów zobaczył na zboczu soczystą truskawkę i postanowił ją zjeść. Historia ta mówi nam, że co było, to było, a co ma być, będzie; dlatego powinniśmy spróbować się cieszyć chwilą obecną i z uwagą przeżywać to, co właśnie się zdarza. Jeśli potrafimy w pełni przeżywać terażniejszość, nie pozwalając, by przeszłość czy przyszłość zakłócały spokój naszego umysłu, wówczas jesteśmy w nirwanie”²³.

Tak więc zarówno Gestalt, jak i zen – posiadają optymistyczną wizję człowieka, wzywają nas do zajęcia postawy twórczej wobec rzeczywistości oraz promują rozwój mający prowadzić do samorealizacji.

²⁰ K. Jakubczak, *Filozoficzne szkoły buddyzmu mahajany – madhjamaka i jogaczara* [w:] *Filozofia Wschodu*, red. Beata Szymańska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2001, s. 209.

²¹ Ibidem, 234–235.

²² M. Paruzel-Czachura, op. cit., s. 193.

²³ J. L. Liu, *Wprowadzenie do filozofii chińskiej. Od myśli starożytnej do chińskiego buddyzmu*, przeł. M. Godyń, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s. 328–329.

Związki z recentywizmem i etyką prostomyślności

Chociaż – jak napisano we *Wstępie* – nie było bezpośrednich związków między psychoterapią Gestalt a recentywizmem, tym niemniej warto przyjrzeć się, jakie są relacje między tą koncepcją psychologiczną a tym systemem filozoficznym. Recentywizm bowiem (od łac. *recens* – teraz; ang. *recentivity* – najświeższe dane) to system stworzony przez polskiego uczonego prof. Józefa Bańkę (zmarł w 2019 r.), który koncentruje się na pojęciu terażniejszości. J. Bańka przez całe swoje pracowite życie napisał około 90 książek, w których szczegółowo analizował zaproponowane przez siebie koncepcje w odniesieniu do głównych dyscyplin filozofii, a także w nawiązaniu do licznych dziedzin nauki. Nas – z racji tematu pracy – najbardziej będą interesować te wybrane fragmenty jego twórczości, które podkreślają wagę życia w terażniejszości, co jest też zalecane w Gestalt.

Data ukazania się książki *Ja teraz. U źródeł filozofii człowieka współczesnego*, którą J. Bańka wydał w 1983 roku, jest przez niego uznawana za początek sformułowania recentywizmu. Czytamy w niej, że na początku była terażniejszość, potem zaś człowiek stworzył historię, aby przepowiadać przyszłość. To, co staje się obecnie, wprawdzie podlega zmianie, ale w toku tej zmiany każdy kolejny moment przeobraża się w terażniejszość i oddziela przeszłość od przyszłości, dzięki czemu człowiek jako podmiot „ja” ocenia wszystko z perspektywy swojego „teraz”. I ten właśnie pogląd, że opis jakiegoś zjawiska nie jest prawdziwy we wszystkich czasach, lecz tylko w czasie terażniejszym – nazywa się recentywizmem²⁴.

W książce pt. *Metafizyka wirtualna. Traktat o strukturach chwilowych* znajdujemy następującą definicję recentywizmu:

„Recentywizm – pogląd, który wyklucza możliwość, że jakiegokolwiek doświadczenie, zdarzenie, dzieło lub uczucie jest dane i powtarzalne, możliwe i przewidywalne, bo wszystko pojawia się jako pierworażne, świeżo kreowane, tak iż niczego nie można rozpatrywać, że było, lub przewidywać, że będzie; można tylko poznawać, że jest po raz pierwszy «teraz».[...]

W ontologii – pogląd, że wszelki byt istnieje tylko w czasie terażniejszym, tworzy tzw. perspektywę historyczną, jako terażniejsze trwanie.

W etyce – traktowanie dobra i zła w kategoriach momentu recentywistycznego, traktowanie go jako faktu – zdarzenia.

Recentywizm jest zawsze badaniem przedmiotu na podstawie analizy momentu jego wystąpienia. Oznacza to, że jeśli rzecz dana zmysłowo znika, a potem jest spostrzegana ponownie, to jest ona nie tylko na nowo spostrzegana, ale wprost od nowa zaczyna istnieć. Jeśli bowiem zdarzeniom odjąć ich historię, to wszystko zdarza się zawsze «po raz pierwszy». Człowiek jednak zawsze chce swoje czynności powtórzyć, by zobaczyć, co to są za czynności. Recentywizm ma ambicje przywrócenia człowiekowi zdolności widzenia świata w sposób nieskażony, tj. widzenia go «po raz pierwszy» (*a recentiori*)²⁵. A to, co jest trwaniem/istnieniem, zawsze jest bilansem określonych treści świadomości.

²⁴ J. Bańka, *Ja teraz. U źródeł filozofii człowieka współczesnego*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice 1983, s. 11.

²⁵ J. Bańka, *Metafizyka wirtualna. Traktat o strukturach chwilowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1997, s. 293.

Ważnym działem filozofii J. Bańki jest także etyka prostomyślności. Prostomyślny oznacza szczerzy, spontaniczny, twórczy, pełen zaufania, empatii itp. – i warto odnotować, że jest to jedno z wielu „nowych słów”, które twórca reentywizmu wprowadził do języka ojczystego, a które jednak – jak się zdaje – specjalnie nigdzie nie występują poza jego książkami.

Założeniem etyki prostomyślności jest, że istnieje między ludźmi zgodność w zakresie odczuwania wartości podstawowych, tzw. prostych, do których odnoszą się wskazania „ciepłe”, apelujące do wrażeń podmiotu. Są bowiem sytuacje, które wywołują takie same zachowania u wszystkich ludzi, np. zwykle każdy z nas pójdzie na ratunek tonącemu, jeśli tylko dobrze umie pływać. To jest taka jakby umowa społeczna, moralność gatunkowa, że ludzie na ogół solidarnie występują wobec nieszczęścia drugiego. Ludzi właśnie obchodzą głównie wskazania „ciepłe”, a nie „zimne”; do wskazań „zimnych” można zaliczyć za Tadeuszem Kotarbińskim takie zasady jak – bądź odważny, bądź sprawny, zdyscyplinowany, przejawiaj inicjatywę itp. Z kolei do wskazań „ciepłych” zaliczymy zasady w rodzaju: spiesz z pomocą kalekom, troszcz się o swoje dzieci, nie rzucaj oszczerstw, dotrzyмай danego słowa itd.²⁶

Podsumowując, zarówno reentywizm, jak i Gestalt uprzywilejowują terażniejszość, lecz czynią to w nieco innym sensie. J. Bańka z terażniejszości zrobił właściwie „punkt archimedesowy” swojej filozofii i stara się jej paradygmat stosować w ontologii, epistemologii, etyce. Z kolei w Gestalt chodzi o cel terapeutyczny – aby człowiek nie był zbyt silnie związany z przeszłością lub przyszłością – tylko właśnie z chwilą obecną, ponieważ to jedyna chwila, na którą ma on realny wpływ. Absolutyzacja konieczności występowania terażniejszości w reentywizmie i Gestalt w moim pojmowaniu tych kategorii byłaby wyrazem antydialektyki i dogmatyki. Wydaje się, że raczej jest tak, że człowiek powinien zachowywać „właściwy umiar” pomiędzy zaangażowaniem w przeszłość, terażniejszość i przyszłość. Dyskusyjne jest to, co wynika z założeń Gestalt, aby myśleć tylko o czasie terażniejszym, bo przecież historia też wyznacza nasze możliwości, a przyszłość spełnia rolę istotnego horyzontu każdego z nas. Raczej jest tak, że w zależności od konkretnej sytuacji, w której się znajdujemy w życiu, czasem należy nawiązywać do przeszłości, czasem aktywnie działać w *recens*, a czasem trzeba snuć konstruktywne plany na nadchodzące lata.

Gdy zaś chodzi o prostomyślność i jej „ciepłe” zasady, to są one także niewątpliwie bliskie koncepcji Gestalt, szczególnie jej koncepcji sympatii. Perls postuluje, aby człowiek akceptował siebie takim, jakim jest, a Bańka głosi pochwałę spontaniczności i szczerości. W terapii Gestalt – za egzystencjalizmem – uznaje się rolę autentyczności, nieoszukiwania siebie, dlatego klient stara się nie grać różnych ról, które „powinny” wystąpić w jego życiu²⁷. Natomiast w sporze między determinizmem a indeterminizmem terapia Gestalt stoi po stronie indeterminizmu. Zachowanie człowieka nie jest całkowicie uzależnione od czynników zewnętrznych, wolna wola istnieje i pozwala decydować o sobie, mimo czynników z zewnątrz²⁸. W tych aspektach możemy sytuować nawet integralność osoby, w duchu Jacquesa Maritaina. Różnica zaś między analizowanymi koncepcjami polega na tym, że Gestalt stawia sobie za cel, aby człowiek osiągnął „pełnię”, coś na kształt buddyjskiego *satori*, podczas gdy J. Bańka ma

²⁶ J. Bańka, *Główne zasady etyki prostomyślności*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2000, s. 27–28.

²⁷ M. Paruzel-Czachura, op. cit., s. 165.

²⁸ Ibidem, s. 168.

raczej skromniejsze aspiracje – zależy mu tylko na dowartościowaniu natury ludzkiej, której człowiek często nie słucha zapatrzony w sposób działania urządzeń technicznych, od których często przyjmuje – w mniejszym lub większym stopniu – zachowania; a taka sytuacja prowadzi do dehumanizacji relacji międzyludzkich.

Zakończenie

Na zakończenie swojej książki M. Paruzel-Czachura konkluduje: „Psychoterapia Gestalt może zatem być ujmowana jako filozofia”²⁹. Takie postawienie sprawy wydaje mi się niewłaściwe, za zbyt daleko idące utożsamienia przy odrębnych tożsamościach ich epistemologii. Filozofia i psychologia są odrębnymi dyscyplinami naukowymi, które w ogólnym obrazie i pewnym uproszczeniu różni to, że ta pierwsza odwołuje się głównie do argumentacji rozumowej, podczas gdy ta druga – szczególnie w przypadku psychoterapii – uczy, jak kształtować emocje i preferuje określony styl życia. Niewątpliwie to bardzo wartościowe, gdy filozofowie i psycholodzy czytają wzajemnie swoje prace, ponieważ w ten sposób ubogacają własne badania nowymi przemyśleniami i szerszą perspektywą poznawczą (mianowicie każdy z tych uczonych ma nieco odmienne spojrzenie na człowieka – z perspektywy własnej opcji filozoficznej lub z perspektywy własnej szkoły psychoterapii). To prawda też, że filozofowie i psycholodzy podejmują nierzadko te same lub podobne zagadnienia i podobnie je rozwiązują, co wykazuje zresztą ten artykuł. Tym niemniej nie można utożsamiać filozofii z psychologią, gdyż wtedy tworzymy pseudonaukowe, eklektyczne teorie. Prawidłowo uprawiane nauki powinny strzec swojej tożsamości (ponieważ każda z nich ma nieco odmienną metodologię prowadzenia badań), chociaż też być otwarte na koncepcje innych dyscyplin.

Podsumowując rozważania naszej pracy, trzeba powiedzieć, że jeśli chodzi o związki między Gestalt a buddyzmem zen to są one bardzo widoczne. W obu systemach mówi się o „całościowości” – w Gestalt chodzi o psychikę, natomiast w buddyzmie także o rozwój osobowości (*satori*). Oba systemy podkreślają, że ich celem jest samoświadomość człowieka oraz branie przez niego odpowiedzialności za własne życie. Zarówno zen, jak i Gestalt postulują koncentrację na terażniejszości, pozytywne nastawienie do życia oraz zachęcają człowieka do otwarcia się przez niego na całą gamę emocji (zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych). Oba systemy są wezwaniem do rozwoju człowieka, ale buddyzm bardziej podkreśla aspekt duchowy tego rozwoju. Jeśli zaś chodzi o związki między Gestalt a reentywizmem to są one słabsze niż w przypadku zen, ale też istnieją. Oba systemy koncentrują się na terażniejszości i przekonują człowieka, że powinien być spontaniczny, twórczy i empatyczny. Reentywizm nie ma jednak aż tak dużych aspiracji jak zen, w którym głosi się pełny rozwój człowieka w kierunku *satori*.

W jednej ze swoich wypowiedzi F. Perls stwierdził: „Ja osobiście uważam, że obiektywizm nie istnieje. Obiektywizm naukowy również jest tylko kwestią wspólnej zgody. Określona liczba osób obserwuje to samo zjawisko i mówią o obiektywnym kryterium. Jednak to z naukowej strony pochodzi pierwszy dowód na subiektywizm – od A. Einsteina. Zauważył on, że wszystkie zjawiska we wszechświecie nie mogą być obiektywne, ponieważ obserwator i prędkość jego systemu nerwowego muszą zostać uwzględnione w analizie danego zjawiska.

²⁹ Ibidem, s. 208.

Jeśli potrafisz spojrzeć z dystansu i uzyskać szerszą perspektywę, prawdopodobnie jesteś bardziej sprawiedliwy, obiektywny i zrównoważony, ale nawet wtedy jesteś podmiotem, który spostrzega”³⁰. Ta wypowiedź jest bardzo filozoficzna, bo skoro Perls podważa obiektywizm – w ten sposób przyzwała na pluralizm poglądów, co jest charakterystyczne dla filozofii. W psychoterapii Gestalt, jak wykazywano, możemy znaleźć wiele nawiązań do różnych szkół filozoficznych, ale też pełnią tam one specyficzną rolę. Przede wszystkim bowiem Gestalt jest metodą terapii skierowaną do ludzi zaburzonych lub chorych. Jeśli więc psycholog z nurtu Gestalt nakazuje klientowi akceptować siebie takim, jakim jest – to nie dlatego, że uważa, iż każdy jest genialny, tylko z tego powodu, że stara się stworzyć w relacji z nim sytuację pozbawioną lęku czy kompleksów. Inaczej filozofowie – oni zwykle piszą dla ludzi względnie zdrowych i argumentują do rozumu człowieka. Toteż np. postulat spontaniczności u J. Bańki ma na celu doskonalenie natury człowieka, a nie, jak w Gestalt – leczenie ludzi z ich problemów (choć jedno drugiego nie wyklucza).

Wydaje się, że wielowiekowa „zażyłość” między filozofią a psychologią spowodowała, że dzisiaj, kiedy obie dyscypliny są już od siebie niezależne, to mimo to wciąż mamy wiele obszarów wspólnych problemów ważnych i dla filozofów, i dla psychologów. Umiejętne czerpanie przez filozofów z wiedzy psychologicznej i przez psychologów z wiedzy filozoficznej jest postulatem wartym podkreślenia, chociaż nie zawsze łatwym w realizacji.

Bibliografia

- Bańka J., *Główne zasady etyki prostomyślności*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2000.
- Bańka J., *Ja teraz. U źródeł filozofii człowieka współczesnego*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice 1983.
- Bańka J., *Metafizyka wirtualna. Traktat o strukturach chwilowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1997.
- Buber M., *Ja i ty. Wybór pism filozoficznych*, przeł. J. Doktor, „Pax”, Warszawa 1992.
- Ginger S., *Gestalt. Sztuka kontaktu*, przeł. W. Drabik, Wydaw. Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004.
- Jakubczak K., *Filozoficzne szkoły buddyzmu mahajany – madhjamaka i jogaczara* [w:] *Filozofia Wschodu*, red. Beata Szymańska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2001.
- Liu J. L., *Wprowadzenie do filozofii chińskiej. Od myśli starożytnej do chińskiego buddyzmu*, przeł. M. Godyń, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010.
- Melibruda J., *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2009.
- Paruzel-Czachura M., *Między psychologią, psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015.
- Perls F., *Terapia Gestalt*, przeł. M. Paruzel-Czachura, B. Konieczniak, PWN, Warszawa 2019.

³⁰ F. Perls, op. cit., s. 40.

Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej: od psychopatologii do estetyki kontaktu, red. G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, przeł. L. Kalita, Harmonia Universalis, Gdańsk 2017.

Sartre J.P., *Problem bytu i nicości. Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. M. Kowalska, J. Krajewski, De Agostini Polska „Altaya”, Warszawa 2001.

Sills Ch, Fish Sue, Lapworth Phil, *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, przeł. E. Bielewska-Batorowicz, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1999.

SUMMARY

Alfred Skorupka

Selected philosophical aspects of Gestalt psychotherapy

This paper presents major assumptions of Gestalt psychotherapy and compares them with Zen buddhism and recentivism. The author analyses similarities and differences between this particular psychological theory and philosophy. The conclusion of this paper is that philosophy and psychology should benefit from their individual achievements, but not in order to develop eclectic theories.

Key words: Gestalt psychotherapy, Frederic Perls, Zen buddhism, recentivism, Józef Bańka.

Data wpływu artykułu: 21.11.2020 r.

Data akceptacji artykułu: 25.01.2021 r.