



A. Renoir, Śniadanie wioślarzy



mgr Zofia Pierzchała

PSYCHOTERAPIA JAKO DROGA PROWADZĄCA KU SZTUCE ŻYCIA

Psychoterapia: Nauka i Sztuka

XX Konferencja Naukowa Trzech Sekcji Psychoterapeutycznych

Toruń

24-26 października 2025



Plan prezentacji

1. Funkcjonowanie psychoterapeuty w modelu terapii Gestalt.
2. Co czyni psychoterapię Gestalt sztuką pomagania?
 - a. **Kreatywność** w relacji terapeutycznej.
 - b. Indywidualne podejście do Klienta.
 - c. Eksperyment jako metoda lecząca poprzez twórcze działanie.
 - d. Estetyka przeżyć.
 - e. Twórcza postawa psychoterapeuty.
3. Psychoterapia jako nauka oraz psychoterapia jako sztuka.
4. Akt twórczy w służbie psychoterapii Gestalt.



Zbudowany na gruncie psychoterapii Gestalt model terapii zakłada, że Terapeuta jest podmiotem relacji w spotkaniu z Klientem:

- wspiera, inspiruje, dzieli się odkryciami płynącymi z wzajemnego **kontaktu** z Klientem,
- pomaga mu wyłaniać nieomknięte lub źle domknięte w przeszłości figury,
- tworzy korektywne doświadczenia, aranżuje i konstruuje eksperymenty,
- rozumie to, co dzieje się w wewnętrznym doświadczeniu Klienta,
- pomaga odzyskać mu utracone fragmenty tego doświadczenia,
- poszerza i pogłębia samoświadomość Klienta w kierunku odkrywania jego potrzeb i możliwości dokonywania wyborów.



Funkcjonowanie psychoterapeuty w modelu terapii Gestalt

Terapeuta jest aktywny, zaangażowany, a chwilami nawet dyrektywny, jednak zawsze utrzymuje świadomość wyjątkowej, niepowtarzalnej, zróżnicowanej egzystencji Klienta. W swoich myślach „bierze w nawias” uogólnione modele:

- zdrowia i choroby,
- normalności i psychopatologii,
- prawidłowości i zaburzeń



P. Cézanne, *Paul Alexis czytający manuskrypt Emilowi Zoli*

W tym wymiarze psychoterapia Gestalt pozostaje sztuką. Przestrzenią do poznawania, odkrywania i tworzenia... „Tworzywem” tego procesu jest Osoba, a celem staje się jej twórcze przystosowanie do zmieniającego się nieustannie świata.



- 1. Kreatywność** w relacji terapeutycznej
- 2. Indywidualne** podejście do Klienta
- 3. Eksperyment** jako metoda lecząca poprzez twórcze działanie
- 4. Estetyka** przeżyć
- 5. Twórcza postawa** psychoterapeuty w procesie



E. Degas, *Portret Edmonda Duranty'ego*



Relacja terapeutyczna jest relacją unikatową, nie podobną do żadnej innej realnej relacji w świecie. Określone są jej reguły:

- Klient jawi się Terapeucie w pełni swojego jestestwa, mówi co mu jest, co mu dolega, jak przebiega jego wewnętrzne doświadczenie.
- Terapeuta wysłuchuje i aktywnie buduje relacyjne doświadczenie w kierunku zmiany pożądanej, której sam Klient nie potrafi dokonać pomimo wielu prób. Postawa Terapeuty wyraża troskę o dobro Klienta i szacunek.
- Gdy wytwarza się spotkanie na poziomie **Ja-Ty**, to wymiar czasu i przestrzeni niknie, choć spotkanie przebiega w gabinecie, gdzie słyszać tykanie zegara... Na chwilę, na 50 minut, w Tu i Teraz aktualizuje się obecność Klienta i Terapeuty jako dwóch Bytów zwróconych ku sobie w fotelach, *face to face*.

Kreatywność w relacji terapeutycznej



- Wzajemność spotkania nie jest jednoznaczna z równością. Terapeuta używa swoich kompetencji dla dobra Klienta i nie oczekuje by Klient interesował się nim czy odwzajemniał zaproszenie do spotkania.
- Terapeuta pomaga, tworzy tło, pole, w którym bezpiecznie mogą wyłaniać się „figury” (tematy), „przepracowywanie” ich (eksperymentowanie), właściwa asymilacja doświadczenia (trawienie).
- Psychoterapeuta Gestalt nie dąży do zmiany dla niej samej. Leczenie, zmiana i rozwój są naturalnymi efektami prawdziwego **kontaktu**, w którym Klient odkrywa nieobecne aspekty swojej prawdziwej natury.



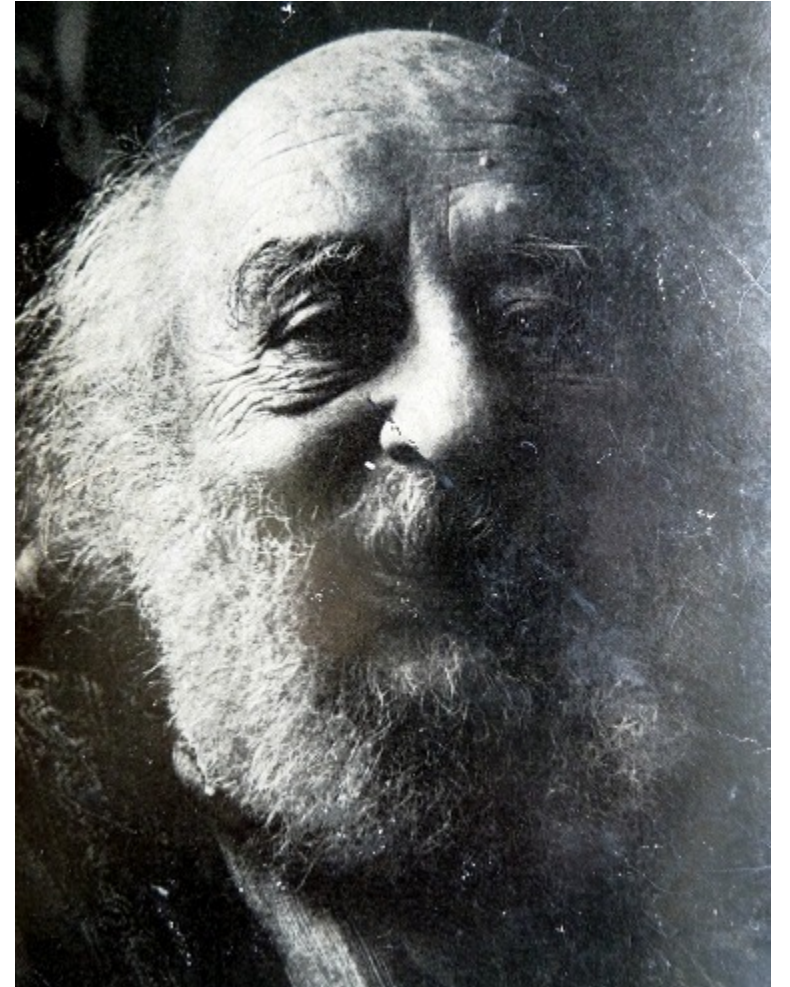
E. Degas, *Lecja tańca*



”

Zmiany pojawiają się samoistnie. Kiedy zagłębiasz się w siebie taki jaki jesteś, kiedy zaakceptujesz to, co zobaczysz, zmiana nastąpi samorzutnie i automatycznie. Na tym właśnie polega paradoks zmiany.

Fritz Perls



Indywidualne podejście do Klienta



- Indywidualne podejście Terapeuty do Klienta dokonuje się w **dialogu egzystencjalnym** pomiędzy nimi. Wg Martina Bubera obejmuje dwie biegunowe postawy **Ja-Ty** oraz Ja-To, które przejawiają się dzięki pozostawaniu w **relacji** człowieka z człowiekiem.

- Co się rodzi?
- Co przepływa?
- Czym w efekcie wzbogacona jest każda z osób?



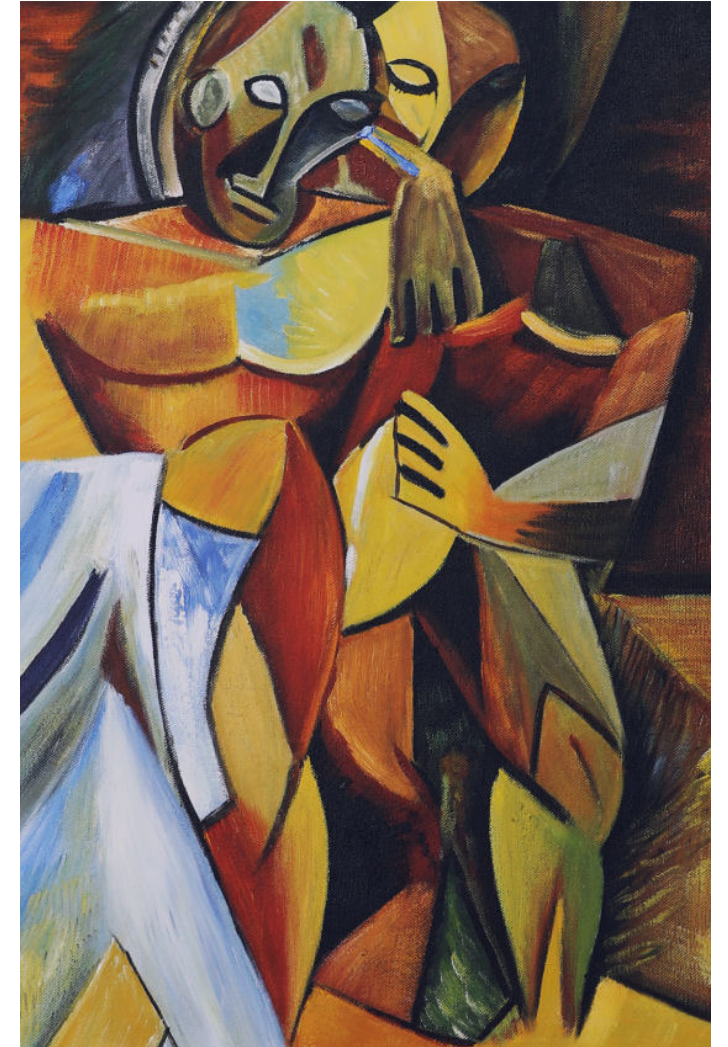
P. Cézanne, *Gracze w karty*

- Wspólną płaszczyzną, którą tworzą Klient i Terapeuta, pozostający w kontakcie, Martin Buber nazywa **Pomiędzy** („Zwischen”). **Pomiędzy** różni się od indywidualnego istnienia każdej z osób. Jest większe od tego, co przynosi każdy z nich. Wyłania się, kształtuje, przepływa, leczy. Realizuje się dzięki temu, że jedna osoba dostrzega w drugiej jej odmienność.

Indywidualne podejście do Klienta



- Przestrzeń „**Pomiędzy**” tworzy się każdorazowo w trakcie spotkania. Ciągłe od nowa. Każde następne spotkanie wytwarza nową jakość. Jedna osoba (Terapeuta) staje się w pełni obecna dla drugiej (Klient). Wiąże się to z otwartością, bezpośredniością, wzajemną obecnością.
- Niezbędne warunki leczenia to autentyczny **dialog** i autentyczne spotkanie. **Relacja Ja-Ty** to bezpośrednia, doświadczeniowa relacja, w której nie pośredniczy żaden system ocen, osądów, teorii. Po stronie Terapeuty pozostaje rozumienie Klienta. Terapeuta opierając się na teorii, wiedzy, doświadczeniu, świadomości i intuicji, doświadcza jakość wzajemnej obecności. Może kreować i badać aspekty **kontaktu**, które prowadzą ku zdrowieniu.



P. Picasso, *Przyjaźń*



Eksperyment jako metoda lecząca poprzez twórcze działanie

- **Eksperymenty gestaltowskie** to twórcze i opracowywane w trakcie spotkania metody poszerzania świadomości Klienta. Wspierają intencjonalność **kontaktu**. Terapeuta pomaga Klientowi uświadomić sobie własne sposoby konstruowania rzeczywistości w chwili, gdy to następuje.
- Grupa polskich, młodych psychoterapeutów określa taki moment fenomenem transformującym, mając na myśli część doświadczenia „teraz”, pomiędzy Klientem a Terapeutą, która prowadzi do zmiany, do nowej jakości przeżyć. Moment ten, nacechowany energią i emocjami pozwala Klientowi zostawić stary sposób i znaleźć się w zupełnie nowym, często szokowym doświadczeniu. Błysk, „**acha**”, kliknięcie. Zmiana wyłania się z **pola fenomenologicznego** Klienta.



Eksperyment jako metoda lecząca poprzez twórcze działanie

- Wyłanianie nieświadomych lub źle świadomych spraw (**figur**) w historii Klienta, jest obopólną aktywnością w **relacji** terapeutycznej. Jednakże po stronie Terapeuty leży zaangażowanie wiedzy i intuicji odnośnie konkretnej problematyki czy wyłonionego tematu. Tworzenie eksperymentów w istocie swojej zakłada zmiany w wewnętrznym świecie Klienta na poziomie emocjonalnym, przeżyciowym, myślowym.



J. Malczewski, *Melancholia*



Eksperyment jako metoda lecząca poprzez twórcze działanie



V. van Gogh, *Puste krzesło*

- Terapeuta pomaga nadawać znaczenie temu doświadczeniu na dostępnych Klientowi poziomach, odnosi się do przeszłości Klienta (zaspakajanie potrzeb) i jego przyszłości (zastosowanie nowych zachowań, utrwalenie nowych sposobów przeżywania, nowych możliwości sięgania po wsparcie).
- Eksperyment gestaltowski to metoda pracy. Jest zaproszeniem do ekspresji emocji, myśli, zachowania w sposób nieszablony, autentyczny, pogłębiony o aspekty nieobecne w świadomości Klienta.
- Najczęstszymi technikami są: **dialog z pustym krzesłem**, **praca z ciałem**, ekspresja emocji, głosu, które w działaniu na sesji przypominają dzieła artysty.



- Jak realizuje się na sesji, a wtórnie w życiu Klienta estetyka doświadczenia życiowego? Jaką formę przybiera **kontakt** dopełniony o nieobecne aspekty? Co zmienia nabywanie świadomości siebie? Te i podobne pytania to poszukiwanie odpowiedzi odnośnie jakości życia i sposobu subiektywnego odbioru siebie w świecie.
- Psychoterapeuta Gestalt prowadzi Klienta do świadomości poprzez **kontakt** i **dopełnianie figury**. Przez to jest bliski artyście oraz estetycznemu doświadczeniu. Gdy Klient domyka coś ważnego, w efekcie może pojawić się poczucie harmonii, kompletności z wymiarami egzystencji i estetyki jednocześnie. A to dzieło właśnie.



G. Vigeland, *Krug życia*

Twórcza postawa psychoterapeuty



- Psychoterapia to żywe dzieło sztuki: niepowtarzalne, wspólne, chwilowe...
- Leczy jakość **kontaktu**, **relacje** Terapeuty z Klientem, w których mogą odtwarzać się przeszłe emocje, klimat zdarzeń z ważnymi osobami, konflikty, cierpienie.
- Psychoterapeuta Gestalt respektuje fundamentalne wartości określone przez **filozofię egzystencjalną**: wolność istnienia, wolność wyrażania siebie, poszanowanie oryginalności i niepowtarzalności każdego człowieka.
- Psychoterapia Gestalt zawiera w sobie głęboko twórczy, artystyczny wymiar. Terapeuta pozostaje narzędziem tworzenia. Jego emocje, reakcje, ciało. Podobnie jak w pracy artysty wymaga to od niego wrażliwości, świadomości, **twórczego** zaangażowania. Jest rzemieślnikiem **kontaktu**. Uprawia sztukę obecności.

Twórcza postawa psychoterapeuty



- Terapeuta posiada wiedzę, predyspozycje osobowościowe, umiejętności komunikacyjne. Ostatecznie jednak nie wie, jaka zmiana nastąpi:
 - Co nowego odkryje Klient?
 - Co będzie w nim pracować na rzecz zdrowia pomiędzy sesjami?
 - Jakie samopoczucie wytworzy się w wewnętrznym świecie Klienta, gdy niedomknięte sprawy z przeszłości i historii życia, przestaną napierać, usztywniać, napinać?
- Terapeuta przewiduje zmiany, jednak nie jest pewny wyniku spotkania. Pewność zachowuje w ocenie własnych kompetencji oraz w ocenie zaangażowania w przebieg sesji. Jest pewien, że robi to, co pomaga Klientowi. Jest pewien, że w trakcie spotkania zrobił dla Klienta wszystko co mógł. Tym razem.



E. Vuillard, *Portrait Pierre Bonnarda*



Psychoterapia jako nauka oraz psychoterapia jako sztuka

- Psychoterapia jest nauką – opiera się o teorię dotyczącą natury psychiki człowieka, opiera się na badaniach empirycznych, opiera się na dowodach naukowych. Jest nauką stosowaną, gdyż wykorzystuje wiedzę o człowieku, o jego funkcjonowaniu, emocjach, myśleniu, relacjach. Prowadzi do zmiany, aby pomóc osobie cierpiącej, by nie cierpiała ponad miarę, by odzyskała zdolność kreowania jakości swojego życia.
- Psychoterapia jest sztuką. Rozmowa pomiędzy Klientem a Terapeutą to żywa **relacja** między dwojgiem ludzi – jest czymś, czego nie da się zamknąć w procedurach i w protokołach. Jakość relacji to sztuka obecności, intuicji, empatii, wyczucia chwili, tembru głosu, rytmu ciszy. Tworzenie...
- Psychoterapia Gestalt wprowadzając zmysłowe, emocjonalne, intelektualne, społeczne i duchowe wymiary rozwija perspektywę integrującą ludzkie istnienie. Umożliwia to całościowe doświadczenie w wewnętrznym świecie Klienta, w którym ciało może się wypowiedzieć, a słowo ucieleśnić.



” *Nie ma terapii bez życia,
a życie to proces tworzenia.*

” *Nie da się rozdzielić twórczości od
życia. Twórczość jest wyrazem życia.*

Fritz Perls

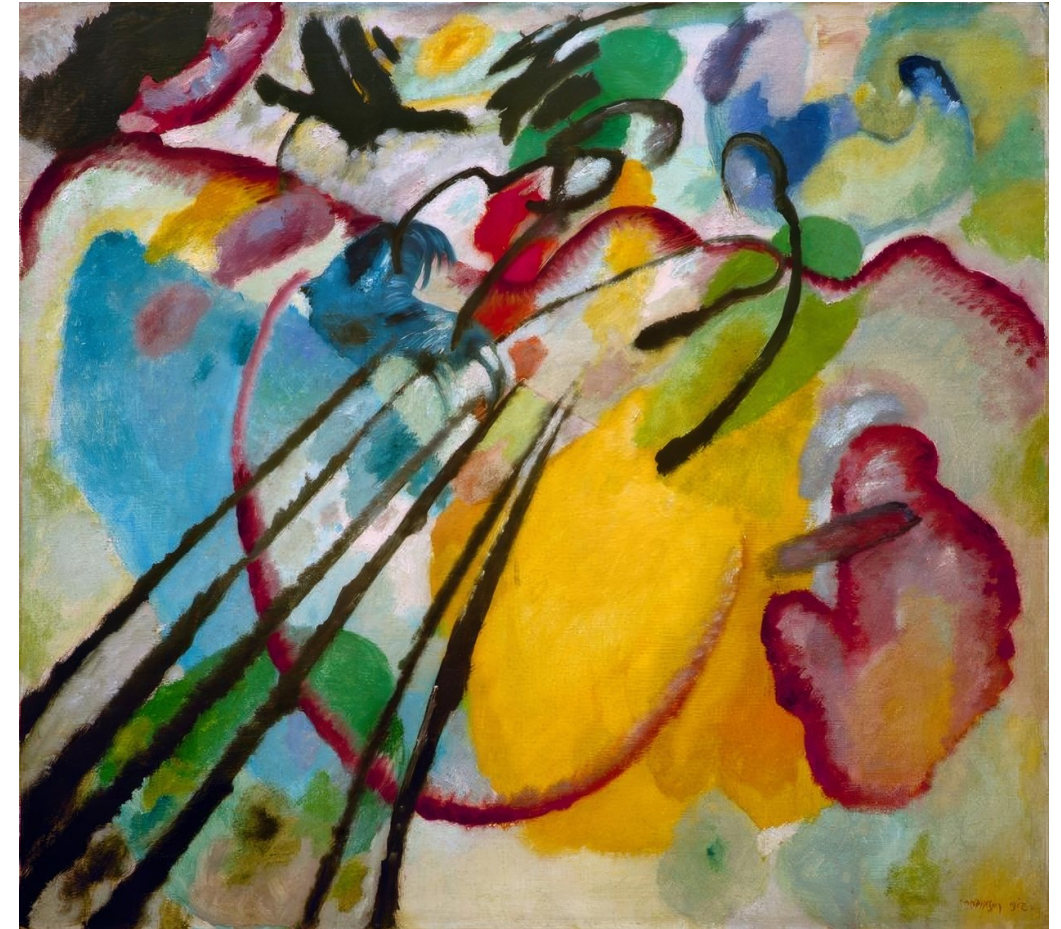


S. Wyspiański, Portret Henryka Opieńskiego

- Perls uważał, że każdy człowiek ma w sobie potencjał do samoregulacji i ekspresji siebie, a zadaniem psychoterapeuty jest pomoc w odblokowaniu tego potencjału. Działanie takie, bliskie jest ideom sztuki. Psychoterapia Gestalt korzysta z metodologii, która ma twórczy charakter i służy pogłębianiu **kontaktu** z samym sobą poprzez uświadamianie procesów wewnętrznych.



- Cele postawione przed Terapeutą Gestalt to:
przebudzenie świadomości, sprawczości, wolności i odpowiedzialności Osoby. Nie posługuje się instrukcjami, procedurami, poradami „jak żyć”. Stwarza przestrzeń, w której Klient uczy się żyć po swojemu: świadomie, odpowiedzialnie i twórczo.
- Terapia Gestalt jest drogą ku sztuce życia:
 - **niepowtarzalnego**, gdyż własnego;
 - **twórczego**, gdyż staje się, dokonuje, a nie tylko jest nam dane czy zdeteminowane;
 - **poszukującego**, gdyż jest aktem niekończącego się tworzenia codzienności (w miejsce odtwarzania i schematów).



W. Kandinsky, *Improvizacja*

”

Życie jest sztuką

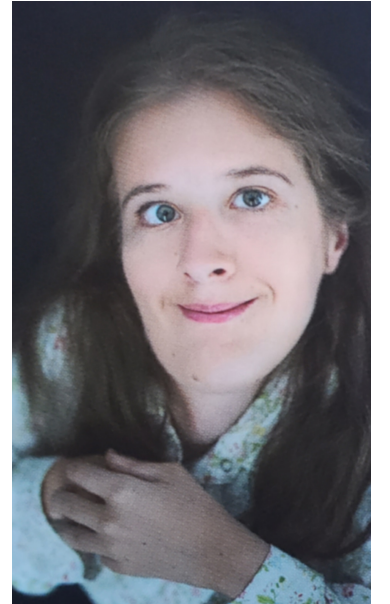
z tomiku poezji
„Płyn”

Życie jest sztuką wyborów.
Życie jest sztuką usianą
plamkami kolorów –
tęcz tańczących na falach światła pośród cieni.

Życie jest sztuką wypełniającą
teatr świata. Świata, który
rozbrzmiewa –
melodią.
oddechem
szeptem
krzykiem
i śmiechem.

Życie jest sztuką
mówienia
czytania
pisania
łapania za słowa
łapania się słów
z nadzieją na ich zbawienność.

Sztuką jest życie
dla innych.



ALEKSANDRA CICHON

urodziła się 22 marca 2004 roku w Krakowie.
Jest miłośniczką poezji, malarstwa impresjonistów,
twórczości C.S. Lewisa, długich rozmów z przyjaciółmi
i tańczenia do piosenek U2, Birdy oraz Kwiatu Jabłoni.
Mając dwanaście lat, odkryła, że wiersze mogą być
sposobem utrwalania chwil i nadawania im głębszego
sensu. Poprzez swoją twórczość poetycką stara się
opiewać okaleczony świat i przezwyciężać trudności
towarzyszące życiu z zanikiem mięśni. Jej wiersze
wyrażają głębokie pragnienie przeżywania każdego
dnia szczęśliwie.



Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt

Jest akredytowany w **EAGT** (2008 r.), w **PTP** (2020 r.) i w **EAP** (2024 r.)

gestalt.edu.pl

BIBLIOGRAFIA

- Buber M., *The Way of Response*, Schocken 1966
- Buber M., *Ja i Ty. Wybrane pisma filozoficzne*, tłum. J. Doktor, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1992
- Greenberg L.S., Shari W.G., *Obecność i zaangażowanie psychoterapeuty*, tłum. J. Kolczyńska, Wydawnictwo Zielone Drzewo, Warszawa 2017
- Hyncer R., Jacobs L., *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic – Self-Psychology Approach*, 1st ed., Gestalt Journal Press, Highland 1995
- Kępiński A., *Autoportret człowieka. Myśli – aforyzmy*, wybór i wstęp Z. Ryn, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1992
- Yontef G.M., Fuhr R., *Gestalt Therapy of Change [w:] Gestalt Therapy: History, Theory and Practice*, eds. A.L. Woldt, S.M. Toman, Sage Publications, London 2005
- Yontef G., *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*, Gestalt Journal Press, Highland 1988
- Perls F.S., Hefferline R.F., Goodman P., *Terapia Gestalt: Pobudzenie i wzrost osobowości w rozwoju człowieka. Tom 1. Nowość, pobudzenie i wzrost*. Oficyna Związek Otwarty, Warszawa 2022
- Perls F., *Ego, Hunger and Aggression*, Allen and Unwin, London 1992

mgr ZOFIA PIERZCHAŁA - psycholog kliniczna, supervizorka psychoterapii, nauczyciel zawodu. Certyfikowana psychoterapeutka i supervizorka w dziedzinie psychoterapii dorosłych (PTP, EAGT, EAP). Współzałożycielka i dyrektor Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt.