

## ***Terapia Gestalt* autorstwa Paula Goodmana Reklama książki i wprowadzenie (1967/2007)**

**Ken Winter**

**Spis treści:** Przedmowa; Wstęp; Procesy i rzeczy; Proces doświadczania; Dygresja na temat „perspektyw”; Pole organizm/środowisko; Struktura kontaktu; Sekwencja twórczego przystosowania; Twoje obecne doświadczenie; Self; Nastęstwa kontaktu; Nagłe pogotowie; Chroniczne pogotowie; Nastęstwa chronicznego pogotowia: nerwica; Normalny neurotyk; Przywracanie zdrowia psychicznego; Załącznik: Perls i Goodman; Bibliografia.

### **Przedmowa (2007)**

Napisałem ten artykuł 40 lat temu na potrzeby seminarium w University of Michigan. Nosił on wtedy tytuł *Teorie osobowości*. Obecnie udostępniam go ponownie z tego samego powodu, dla którego napisałem go wcześniej, a mianowicie aby polecić wam najgłębszą i najprawdziwszą książkę psychologiczną, jaką miałem okazję przeczytać – tom teoretyczny *Terapii Gestalt* autorstwa Fredericka S. Perlsa, Ralpha F. Hefferline'a i Paula Goodmana, wydany po raz pierwszy w 1951 roku.

### ***Terapia Gestalt* i terapia Gestalt**

Jedyną znaczącą zmianą w obecnej wersji jest to, że w 2007 roku dołączona została nowa

*Przedmowa i Załącznik*. Te uzupełnienia wynikają z faktu, że wkrótce po ukazaniu się pierwszej wersji artykułu nazwa terapii Gestalt stała się powszechnie znana. Przed 1967 rokiem, o terapii Gestalt mało kto wiedział, mimo że książka *Terapia Gestalt* wydana była już 16 lat wcześniej. Tak więc w wersji artykułu z 1967 roku moim zadaniem było po prostu zwrócenie uwagi czytelników na to zupełnie nowe podejście. Nie musiałem pokonywać niczyich uprzedzeń na temat terapii Gestalt, jakie narosły od czasu jej popularyzacji.

Jednak na przestrzeni lat od 1967 aż do samej jego śmierci w 1970 roku Frederick (Fritz) Perls stał się gwiazdorem kontrkultury, a terapia Gestalt zaczęła być równoznaczna z wykładami i metodami stosowanymi przez niego i jego zwolenników. Niestety, na swoich spektakularnych pokazach, w świetle reflektorów, Perls nie miał przy sobie książki *Terapia Gestalt* z 1951 roku. Pojawienie się tzw. „Gestaltu” sprawiło, że wiedza na temat teorii opisanej w książce *Terapia Gestalt* zesłała jeszcze bardziej w cień. Dlatego też, reklamując obecnie tę książkę, muszę zwrócić się do czytelnika z dodatkową prośbą: aby niezależnie od tego, co wcześniej czytał lub słyszał na temat terapii Gestalt, i niezależnie od tego, czy mu się ona podoba czy też nie, zrobił wszystko, żeby przeczytać książkę pt. *Terapia Gestalt*, bowiem nie jest ona wcale tym samym! Czytelniku, daj jej szansę i spójrz na tę książkę świeżym okiem i pokochaj ją lub znienawidź ale już za nią samą.<sup>1</sup>

*Terapia Gestalt* składa się z dwóch tomów napisanych osobno i wydanych razem jako jedna książka. Obie części były początkowo zainspirowane ideami, praktyką i obecnością Fritza Perlsa.

- Część praktyczną, która opisuje efekty stosowania ćwiczeń doświadczeniowych

---

<sup>1</sup> Na wypadek, gdybyś chciał zrozumieć nieco lepiej różnice między terapią Gestalt, którą prawdopodobnie znasz, a książką *Terapia Gestalt*, której możliwe, że jeszcze nie miałeś okazji poznać, załącznik (2007) do artykułu na temat Perlsa i Goodmana podaje więcej historycznych informacji na temat tego jak powstawała.

opracowanych przez Perlsa, zatytułowaną *Mobilizowanie self*, napisał Ralph Hefferline. Jest ona całkiem niezła, ale po czterdziestu latach nie czuję palącej potrzeby, żeby ją tutaj szerzej omawiać.

- Część teoretyczna natomiast, zatytułowana *Nowość, pobudzenie i wzrost*, została napisana przez Paula Goodmana. Ta część jest jak bezcenny zaginiony niegdyś skarb, który w dalszym ciągu czeka na odkrycie. Stanowi ona esencję terapii Gestalt, którą niniejszy artykuł wszem i wobec ogłasza i przedstawia. Aby podkreślić ową istotną różnicę, niniejsze opracowanie nosi tytuł „*Terapia Gestalt* autorstwa Paula Goodmana”.

### **Dostępne wydania książki *Terapia Gestalt*<sup>2</sup>**

Jeśli niniejszy artykuł zainspiruje cię do przeczytania przełomowego teoretycznego tekstu *Terapii Gestalt*, oto pomoc bibliograficzna.

Pełny tytuł książki brzmi: *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*.<sup>3</sup> Do tej pory ukazały się jej trzy wydania:

1. Pierwsza edycja w twardej oprawie ukazała się w wydawnictwie Julian Press w 1951 roku (na zdjęciu powyżej), a w wersji papierowej w Delta Books (Dell Publishing) w 1965 roku. Tuż przed ukazaniem się pierwszego wydania edytor zdecydował się

---

<sup>2</sup> Należy tutaj wspomnieć, że pierwsza polska edycja książki *Terapia Gestalt* jest obecnie w druku i ukaże się nakładem Oficyny Związek Otwarty na przełomie października i listopada 2022 roku. To pierwsze wydanie *Terapii Gestalt* w języku polskim dało możliwość opublikowania obu tomów osobno, oferując w ten sposób publikację o mniejszych rozmiarach – książkę, którą nie tylko łatwiej trzymać w ręku, ale która jest bardziej przystępna w odbiorze, bo przywraca pierwotną strukturę redakcyjną, tom I: teoria i tom II: praktyka. Polska edycja teoretycznej części zawierać będzie dodatkowo Ogólne Wprowadzenie do pierwszego wydania, napisane przez autorów książki, oraz Wprowadzenie do wydania nakładem The Gestalt Journal Press z 1994 roku autorstwa Isadore’a Froma i Michaela V. Millera, jak również przedruk Posłowie napisanego przez Taylora Stoehra do francuskiego wydania książki *Gestalt-Thérapie* (L’exprimerie, 2001), który przybliżył mała znaną w Polsce postać Paula Goodmana – amerykańskiego pisarza, poety, filozofa i krytyka społecznego uważanego powszechnie za autora części teoretycznej *Terapii Gestalt*. [przyp. tłum.]

<sup>3</sup> Tytuł został przełożony na język polski jako: *Terapia Gestalt: pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka* [przyp. tłum.]

odwrócić zamierzoną przez autorów kolejność dwóch części książki. Umieścił tom ćwiczeń przed tomem teoretycznym, mając nadzieję, że w ten sposób sprzeda więcej książek na rynku popularnych w tym okresie poradników psychologicznych.

2. W 1977 roku wydawnictwo Bantam Books opublikowało drugą papierową jej wersję. Treść książki pozostała niezmienną, tak jak w pierwszym wydaniu, ale zawierała dodatkowo nową przedmowę z 1969 roku, którą Perls zdążył napisać jeszcze przed swoją śmiercią<sup>4</sup>.
3. W 1994 roku The Gestalt Journal Press wydał trzecie, „definitywne” wydanie. Przywrócono w nim oryginalną kolejność tomów i dodano nowe wprowadzenie autorstwa Isadore’a Froma i Michaela Vincenta Millera. Polecam to wydanie – naprawdę lepiej się je czyta, kiedy zaczyna się od tomu teoretycznego.

Wszystkie wydania są łatwo dostępne w księgarniach internetowych i sklepach z używanymi książkami. Przedmowę Perlsa do drugiego wydania oraz wstęp Froma i Millera do trzeciego wydania można przeczytać na stronie <http://www.gestalt.org/phgintro.htm>.

Trzy wydania mają różną numerację stron. Cytaty dotyczące książki w niniejszym artykule odnoszą się do książki *Terapia Gestalt* jako „TG” i podają strony zarówno wydania nakładem Gestalt Journal Press, jak i pierwszego wydania przez Julian Press. Format cytatu jest następujący: cytat „TG, str. 20-21 / 243-44” oznacza, że dany fragment znajduje się na stronach 20-21 wydania Gestalt Journal Press oraz na stronach 243-244 wydania Julian/Delta. Jeśli posiadasz wydanie Bantam, to obawiam się, że jesteś zdany na samego siebie.

## Wstęp

---

<sup>4</sup> W mniej więcej w tym samym czasie bo w 1977 roku w Wielkiej Brytanii identyczną wersję książki wydano przez Souvenir Press. Wydanie to doczekało się wielu wznowień i w obecnej chwili jest to najbardziej dostępna wersja tej książki na świecie. [przyp. tłum]

Chcę zareklamować i przedstawić *Terapię Gestalt* Paula Goodmana, ponieważ wniosła ona więcej do mojego myślenia psychologicznego niż jakakolwiek inna książka, którą wcześniej przeczytałem – więcej, być może, niż wszystko inne razem wzięte. Uważam bowiem, że:

- jej szeroki zakres umożliwia uzyskanie lepszej orientacji i dostarcza kontekstu, a także często zaskakujących i przydatnych odpowiedzi, kiedy przychodzi rozpatrywać wąskie i specjalistyczne zagadnienia;
- dzięki niej różne pozornie niepowiązane poglądy na temat ludzkości (takie jak np. psychologia eksperymentalna i teoria psychoanalityczna) układają się w całość;
- książka uwzględnia zarówno to, jacy ludzie są, jak i to, jacy mogliby być gdyby żyli w lepszej sytuacji; oraz
- z mojego osobistego punktu widzenia teoria w niej opisana jest zgodna z prawdą.

Ponadto książka ta zasługuje na reklamę i wprowadzenie, zwłaszcza dla czytelnika, który pragnie uzyskać dzięki niej całościową teorię psychologiczną (w przeciwieństwie do przypadkowych spostrzeżeń, których w tej książce jest mnóstwo). Uprzedzam jednak, że jako wykład teoretyczny jest to książka napisana dość niedbale. Definicje kluczowych pojęć w poszczególnych rozdziałach brzmią odmiennie i są pozornie ze sobą sprzeczne, co sprawia wrażenie pewnego chaosu. Opisy procesów są nierzadko przedwcześnie przerywane ogólnymi uwagami na temat społeczeństwa oraz innych teorii i nie są w pełni rozwinięte. Goodman jako pisarz ma tendencję do mówienia tego, co miał do powiedzenia, bez poświęcania czasu na uprzednie przedstawienie czytelnikowi wystarczającej ilości informacji i kontekstu.

Co więcej, jest to książka niezwykle trudna, ponieważ w zasadzie zawiera teorię na temat tego, jak ludzie doświadczają, tak więc wiele z jej weryfikacji musi pochodzić z własnego doświadczenia czytelnika. Goodman zadaje sobie wiele trudu, aby pokazać czytelnikowi, dlaczego, biorąc pod uwagę jego sytuację, doświadcza tego, co doświadcza. Niemniej jednak to właśnie na czytelniku spoczywa ostatecznie obowiązek robienia powiązań między jego własnym życiem a tezami książki. Wymaga to znacznej samoświadomości, wrażliwości i wytrwałości aby ocenić prawdziwość teorii w oparciu o mało wyraźne „dowody” i na wpół sformalizowane kryteria. Mimo to, w miarę nabywania orientacji w tej „kontekstualnej metodzie argumentacji” (TG, s. 20-21 / 243-44) okazuje się ona o wiele bardziej skuteczna niż metody oparte na apriorycznych sformułowaniach, ponieważ jej urok a zarazem zakres kompetencji dotyczy całego doświadczenia, a nie tylko tych jego części, które zostały już wcześniej dokładnie rozważone i skodyfikowane.

Tak więc celem obecnego artykułu jest:

- zmotywowanie czytelnika do sięgnięcia po książkę *Perlsa, Hefferline'a i Goodmana*,
- dostarczenie „mapy”, która może ułatwić wykonanie tego zadania,
- a dla mnie samego jako autora niniejszego artykułu, celem jest lepsze opanowanie całej opisaney w niej teorii podczas gdy będę ją czytelnikowi wyjaśniał.

Zaczynam artykuł od próby skierowania uwagi i zrozumienia rzeczywistego, trwającego „tu i teraz” funkcjonowania człowieka, tak jak przedstawia się ono w bezpośrednim doświadczeniu danej osoby oraz z punktu widzenia obserwatora. Następnie, trzymając się zawsze jak najściślej konkretnego ludzkiego funkcjonowania, rozwijam najbardziej ogólne propozycje *TG* dotyczące tego, co dzieje się podczas:

- zdrowego funkcjonowania,
- przechodzenia do funkcjonowania neurotycznego,
- funkcjonowania neurotycznego oraz
- przechodzenia od nerwicy do zdrowia.

Na zakończenie, pragnąc dalej rozwijać tę teorię, dokonuję przekładu niektórych jej podstawowych założeń z terminów słownych na „diagram przepływu”, aby przedstawić ten proces w nieco inny sposób<sup>5</sup>. Oczywiście dobrze rozumiem, że sama reklama nie zastąpi konkretnego produktu. Jeśli niniejszy artykuł zdoła w sposób zwięzły i jasno przedstawić pewne ogólne zarysy teorii zawartej w tej książce, to nie powinno się stać ze szkodą dla realnej książki, która nadaje jej pełne znaczenie i atrakcyjność. Jak mówimy na Madison Avenue, jesteś sam sobie winien, że spróbowałeś.

### **Procesy a rzeczy**

Moim zamiarem jest opisanie treści *Terapii Gestalt* jako ogólnej teorii psychologicznej, przyjmując ten aspekt książki za podstawowy, z którego mniej lub bardziej dedukcyjnie wynikają pozostałe konsekwencje tj. ćwiczenia terapeutyczne typu „zrób to sam”, krytyka społeczna, dyskusja związana z rolą terapeuty itd.

Po pierwsze, ważna uwaga orientacyjna: w prawie wszystkich teoriach psychologicznych, a nawet w prawie całym naszym systematycznym myśleniu, „przedmioty” lub „rzeczy” są traktowane jako coś o wiele bardziej pierwotnego i realnego

---

<sup>5</sup> Uwaga dodana w 2007 roku: Ponieważ spodziewam się, że większości czytelników oczy zaszklą się na widok diagramu przepływu, pominąłem go w wersji artykułu, którą właśnie czytasz. Jeśli jednak jesteś jednym z tych nielicznych szczęśliwców, którzy uważają takie wizualne przedstawienia za pouczające, to na stronie <http://kenatsun.home.comcast.net/pgTG-fd.htm> znajdziesz wersję zawierającą diagram przepływu.

niż działania czy procesy. Zwykle zaczynamy od nazywania obiektów jako podstaw lub „jednostek” teorii, a dopiero w drugiej kolejności zakładamy, że te rzeczy „wchodzą ze sobą w interakcję”. Wydaje się, że był to amerykański psycholog eksperymentalny Edwin G. Boring, który jako pierwszy zauważył, że konstrukcje hipotetyczne, nawet te, które lepiej opisać jako funkcje niż obiekty, mają tendencję do nabierania charakteru „stanu rzeczy” w miarę dojrzewania. (Weźmy np. pod uwagę Ego lub relację S-R).

Można jednak zastosować zupełnie inne podejście. Zaczyna się ono od nieustającego ruchu, działania i rozmaitych procesów jako bazy, przyznając „wartość” jedynie względnie statycznym i określonym w czasie (a więc z wielu względów najmniej interesującym) aspektom procesów. Mówiąc krótko:

- Podejście oparte na „obiekcie” pyta „Co to jest?”, zanim zapyta „Co się dzieje?”.
- Podejście oparte na „procesie” pyta „Co się dzieje?”, zanim zapyta „Co to jest?”.

Pomimo, że Goodman nie wprowadza tego rozróżnienia, moim zdaniem jego podejście znajduje się po skrajnie „procesowej” stronie. W innym kontekście Goodman (1966) mówi, że „prawda nie jest opisem stanu rzeczy, ale ukierunkowaniem pewnej trwającej czynności”, a następnie stwierdza, że euklidesowa „przestrzeń”, w której umieszczamy „obiekty”, nie wyprzedza świadomości, a raczej jest tylko sformalizowaną pochodną naszej świadomości, że ruch jest dla nas możliwy. „Przestrzeń jest dana (...) zwyczajnie i zasadniczo jako możliwość ruchu organizmu w jego środowisku”. W *TG* prawie każde kluczowe pojęcie odnosi się do procesu, do czegoś, co się dzieje (zachodzi), a nie do czegoś, co jest. W rzeczywistości praktycznie jedyne pojęcia, które są na tyle statyczne, że mogą osiągnąć charakter „stanu rzeczy”, są najczęściej kwestionowane i postrzegane jako przeszkody



trwających procesów, np. neurotyczne utrwalenia, rozszczepienia lub nawyk wypierania.

Niestety, współczesny język angielski wydaje się być właśnie czymś takim. (W szkole podstawowej uczono mnie, że rzeczowniki to „nazwy rzeczy”). Dlatego każda wypowiedź, która opisuje niemal wyłącznie procesy, prawie z pewnością będzie dziwnie brzmieć i stanie się bezsensowna, ponieważ będziemy nawykowo próbować przekształcać pojęcia, którymi taka teoria operuje, w określone trwałe obiekty. Czytelnikom *Terapii Gestalt* polecamy, aby w razie wątpliwości, co dana rzecz oznacza, postrzegali ją jako proces.<sup>6</sup>

### **Proces doświadczania**

Teoria *TG* zaczyna się od doświadczenia, a jedną z jej mocnych stron jest to, że jej pojęcia nigdy nie odbiegają od bezpośredniego doświadczenia. Tym, co jest doświadczane, jest **kontakt**<sup>7</sup> zachodzący między organizmem i środowiskiem. Ale już teraz wystrzegaj się przedwczesnego obracania procesów w „rzeczy” – „organizm” i „środowisko” w powyższym zdaniu nie są to w żadnym wypadku rzeczy stałe!

Mówimy o tym, że organizm wchodzi w kontakt z otoczeniem, ale tak naprawdę to sam kontakt jest najprostszą i pierwszą rzeczywistością... Z punktu widzenia psychologii, cała reszta [z wyjątkiem kontaktu], w tym również same pojęcia organizmu i środowiska, stanowi abstrakcję, jest jednym z możliwych wariantów konstrukcji lub ewentualnością, której pojawienie się w danym doświadczeniu równie dobrze może wskazywać na istnienie jakiegoś innego doświadczenia. (*TG*, s. 3/ 227)

Goodman zaprasza czytelnika do tego, by porzucił na chwilę swoje wyobrażenie o sobie

---

<sup>6</sup> Andras Angyal w swojej książce *Neurosis and Treatment: a Holistic Theory* (Wiley, 1965), str. 3-8, dość jasno przedstawia stanowisko, że „procesy są podstawowe”. Wymienia on „rzeczy” – w szczególności „organizm” i „środowisko” jako rzeczy – jako „strukturalne osady” procesu życia. Nawiasem mówiąc, istnieje zadziwiająca zgodność między teorią Angyala a omawianą tutaj teorią terapii Gestalt – zadziwiająca zwłaszcza dlatego, że wydaje się, iż zostały one sformułowane niezależnie. Teoria Angyala jest łatwiejsza do zrozumienia, ale uważam ją za dość eteryczną i abstrakcyjną (jak większość pism holistycznych). Bardziej skomplikowana teoria przedstawiona w *Terapii Gestalt* jest lepsza, ponieważ rzuca jasne światło na konkretne wydarzenia, a także poprawia abstrakcyjne teorie na temat ludzkiej natury. (Angyal ma kilka pięknych, konkretnych spostrzeżeń, ale nie wydają się one mieć większego związku z jego teorią).

<sup>7</sup> Terminy, które uważam za najważniejsze w teorii Goodmana, zostały zaznaczone pogrubioną czcionką.

jako o zestawie narządów, znajdujących się wewnątrz skóry i otoczonych trójwymiarowym środowiskiem, a zamiast tego uważnie przyjrzał się swojemu rzeczywistemu doświadczeniu. W każdym doświadczeniu pojawia się „wskazówka” na temat organizmu: bezpieczne, konserwatywne, automatyczne i absolutnie niezbędne funkcjonowanie, chwilowa manifestacja tego, co William James (1890, rozdz. 10) nazwał „mną”. W każdym doświadczeniu jest też „wskazówka” dotycząca środowiska: nowego, nieco ryzykownego, ale koniecznego środowiska, które jeszcze nie współgra ze „mną”, ale z którym właśnie się zmierzamy. To właśnie to „zajmowanie się” stanowi doświadczenie: „to sam kontakt jest najprostszą i pierwszą rzeczywistością” (TG, s. 3/ 227).

Początkowo może się wydawać, że takie naleganie na rozróżnienie „organizmu” i „środowiska”, na które wskazuje kontakt oraz „organizmu” i „środowiska”, o których jest mowa w naszych zwyczajnych, abstrakcyjnych teoriach jest bezcelowe, ponieważ w wielu przypadkach miejscem procesu kontaktu – **granicą kontaktu** – jest „powierzchnia skóry i inne organy reagujące na bodźce zmysłowe i motoryczne” (TG, s. 3 / 227), czyli dokładnie tam, gdzie zwyczajna teoria umieściłaby taką granicę. Jednak w wielu przypadkach ta zgodność nie jest wcale zachowana i wtedy albo nasze doświadczenie, albo nasze poglądy na ten temat, czyli nasza zwyczajna teoria musi zostać zmieniona. Na przykład:

- Jeśli próbujesz znaleźć rozwiązanie jakiegoś problemu (bez pomocy z zewnątrz), doświadczeniem jesteś ty (organizm), przedmiot problemu (środowisko) oraz proces myślenia (proces kontaktu) – z naciskiem na proces, ponieważ zawiera on w sobie wszystko, co jest konieczne w pozostałych dwóch przypadkach. Jednak zgodnie ze zwyczajną teorią wszystko to znajduje się całkowicie wewnątrz „organizmu” (tzn. skóry). Gdyby w takiej chwili szukać „kontaktu” na poziomie skóry lub receptorów,

trzeba by się zadowolić dotykiem i naciskiem ciała oraz krzesła, na którym się siedzi. Jest to jednak co najwyżej słabo uświadomiony i dość nieistotny kontakt w chwili intensywnego myślenia. Bowiem prawdziwym kontaktem, zarówno funkcjonalnym, jak i doświadczalnym, jest w tej sytuacji myślenie.

- Można też wziąć pod uwagę zjawisko „uwewnętrznienia” albo, przeciwstawne, „przedłużenia człowieka”, jak np. w przypadku posługiwania się narzędziami, które to zjawisko wielokrotnie próbowała opisać psychologia. Takie sprawy wydają się mniej niezwykle, jeśli uznamy, że organizm i środowisko są za każdym razem na nowo definiowane w chwili kontaktu, i nie są to rzeczy stałe, które określają kontakt.
- Podobnie jak z „organizmem” i „środowiskiem” dzieje się z innymi aspektami danej sytuacji i ogólnie mówiąc z całą rzeczywistością, która jest ona definiowana w procesie kontaktu i jego wymogi (oraz trudności); „istotą tego, co rzeczywiste, jest w każdym przypadku samo działanie”. (*TG*, s. 79 / 302)

Powyższy pogląd Goodmana umyślnie i w szerokim znaczeniu kontrastuje ze zwykłym postrzeganiem „rzeczywistości” jako obiektywnej, stałej, niezmiennej i bezosobowej charakterystyki środowiska, której prawom podlegałby każdy proces kontaktu.

Do czego służy kontakt?

- W pierwszej kolejności i co najważniejsze należy stwierdzić, że momenty kontaktu są celem samym w sobie („przyjemność [jest] odczuciem kontaktu” – *TG*, s. 202 / 422).
- Ale kontakt jest także środkiem sprawczym czy narzędziem, a to wymaga pewnego

wyjaśnienia, co znajduje się po obu stronach granicy kontaktu.

- Po jednej stronie znajduje się „zachowawczy” **organizm** (często nazywany po prostu **fizjologią**), czyli system, który funkcjonuje automatycznie (nazywa się go **organizmiczną samoregulacją**) – z jednym ważnym wyjątkiem, a mianowicie, że jego funkcjonowanie od czasu do czasu potrzebuje korzystać z czegoś ze środowiska. Tak jest w przypadku układu pokarmowego, układu płciowego, mózgu i w mniej oczywisty sposób w przypadku funkcji takich jak wydalanie, gdzie potrzebne jest środowisko, które przyjmie odpady. „Funkcja fizjologiczna dopełnia się wewnątrznie, ale ostatecznie żadna funkcja nie może być kontynuowana (organizm nie może 'sam siebie zachować ') bez przyswojenia czegoś ze środowiska.” (*TG*, s. 180 / 401) Kiedy dana funkcja organizmu potrzebuje czegoś ze środowiska, aby móc kontynuować istnieć, mamy do czynienia z **sytuacją niedokończoną**. Najbardziej nagląca niedokończona sytuacja w danym momencie staje się **dominująca**, co oznacza, że tylko ona jest reprezentowana w świadomości, a mniej ważne potrzeby są wstrzymywane za sprawą samoregulacji organizmicznej, dopóki trwa zadowalający postęp w kierunku zaspokojenia tej potrzeby; *TG*, s. 51-56/ 274-279. (Ale, jak to wkrótce zobaczymy, jeśli w przeszłości jakaś dominująca niedokończona sytuacja została wyparta poza świadomość i pozostaje niedokończona w teraźniejszości, potrzeby prezentują się w bardziej zagmatwany i niepewny sposób).
- Po drugiej stronie granicy znajduje się **środowisko** i ważne jest to, że stanowi ono niemal nieograniczoną **nowość**. W obecnym kontekście nowość oznacza to, co nie jest (lub jeszcze nie jest) przystosowane do potrzeb organizmu – to znaczy, że nie dostarcza tego, co jest niezbędne do dopełnienia i utrzymania funkcjonowania

organizmu. Nowość zawiera zarówno niebezpieczeństwa (groźbę dalszego zakłócania procesów organizmu), jak i materiał, który musi zostać zmieniony, zanim będzie mógł zaspokoić potrzeby organizmu. Nowość jest tym, co stanowi problem [zajęcie] dla aktualnie toczącego się kontaktu.

Kontakt to proces, który pośredniczy między potrzebami funkcji organicznych a nowością procesów środowiskowych. Jest środkiem, dzięki któremu dokonuje się **twórcze przystosowanie** między potrzebami organizmu a nowością środowiska.

- Termin „przystosowanie” wskazuje na to, że w kontakcie zarówno organizm, jak i środowisko podlegają zmianom, tak aby do siebie pasowały (w sensie symbiotycznym, opisanym powyżej).
- Termin „twórczy” wskazuje na to, że w procesie kontaktu musi powstać coś nowego, musi zostać osiągnięte nowe przystosowanie, ponieważ w grę wchodzi nowość.

O ile sytuacja środowiskowa – w jednakowym sensie problem oraz jego rozwiązanie, jest nowa, istnieje potrzeba kontaktu i funkcja ta przebiega świadomie.

To właśnie na granicy [kontaktu] niebezpieczeństwa są odrzucane, przeszkody pokonywane, a to, co możliwe do przyswojenia, jest wybierane i dostosowywane.... Zasadniczo bowiem kontakt polega na uświadomieniu sobie dającej się przyswoić nowości i zachowaniu wobec niej, oraz na odrzuceniu nowości, której nie da się przyswoić. To, co jest wszechobecne, zawsze takie samo lub obojętne, nie stanowi przedmiotu kontaktu. (TG, s. 6 / 230)

Proces kontaktu dokonuje zmiany procesów, które zachodzą w organizmie jak również tych, które zachodzą w środowisku w taki sposób, że organizm może przyswoić to, co pierwotnie stanowiło nowość, lub tak, że pewna nowość (niebezpieczeństwo) zostaje

wyeliminowana ze środowiska (doświadczanego środowiska, pamiętajmy!).

Z kolei wynikiem **asymilacji** jest **wzrost**.

Wzrost ma różne nazwy, w zależności od rodzaju nowości będącej obiektem naszego zainteresowania i przekształcania; są nimi: zwiększanie rozmiarów, odnowa, prokreacja, odmłodnienie, odprężenie, asymilacja, uczenie się, pamięć, nawyk, imitacja, identyfikacja. Wszystkie te zjawiska są wynikiem twórczego przystosowania. (TG, s. 200 / 421)

Przekształcona nowość jest niejako przekazywana samoregulującemu się organizmowi, który wykorzystuje nowy materiał bez dalszej potrzeby angażowania świadomości. Organizm nabywa teraz dodatkowej zdolności, nowej umiejętności lub wiedzy, staje się silniejszym ciałem, i znajduje rozwiązanie jakiegoś stałego problemu, co pozwala innym funkcjom działać bez rozpraszania się tym problemem.

Na koniec zwróćmy uwagę na podstawowe czynności, które muszą wystąpić w kontakcie. Po pierwsze, musi nastąpić wybór tego, co ma być włączone: do takiego procesu nie są włączane ani wszystkie funkcje organizmu, ani wszystkie nowości środowiskowe a jedynie to czego nam potrzeba. Akty przyjmowania i odrzucania „materiału” dla procesu kontaktowego nazywamy odpowiednio *identyfikacją* i *alienacją*.

Ponieważ każdy kontakt wiąże się ze zmianą tego, co jest dane, kontakt z konieczności wiąże się z pewnego rodzaju **agresją**. Goodman rozróżnia dwie podstawowe funkcje agresji (patrz TG, szczególnie str. 9, 120-122 / 232-3, 340-342):

- **Unicestwienie** to agresywna próba całkowitego usunięcia z doświadczenia czegoś, co zakłóca i jest bezużyteczne dla aktualnego procesu kontaktowania się z zagrożeniem lub zakłóceniem. Jest to funkcja skierowana przeciwko temu, co zostało wyobcowane, ale i tak pojawia się w sytuacji; jej funkcją jest po prostu doprowadzenie do nieobecności wyobcowanego obiektu lub wydarzenia.
- **Zniszczenie** natomiast jest agresją wobec obiektu lub procesu, z którym się utożsamiono, który nie jest wyalienowany, ale który nie jest możliwy do przyswojenia w swojej obecnej formie i dlatego musi zostać „zdekonstruowany” w celu jego przekształcenia zgodnie z wymogami obecnego kontaktu. Dotyczy to tego, co może być początkowo właściwością doświadczanego organizmu i/lub właściwością doświadczanego środowiska. W wyniku identyfikacji (utożsamienia się) z tym, obiekt lub proces staje się częścią kontaktu, podczas którego jego pierwotna forma ulega zniszczeniu w interesie całości kontaktu<sup>8</sup>.

### **Dygresja na temat „perspektyw”**

Zanim przejdziemy do teorii, należy wyjaśnić jeszcze jedną kwestię związaną z orientacją. Aby zrozumieć, o co chodzi w jakiejś koncepcji teoretycznej, należy wiedzieć, gdzie i jak „patrzeć”, aby móc doświadczyć tego, do czego odnosi się dana koncepcja. Albo – mówiąc w sposób, który tylko powierzchownie brzmi inaczej – musisz wiedzieć, skąd „patrzeć”: jaki punkt widzenia lub perspektywa pozwoli ci „zobaczyć” to, do czego odnosi się dane pojęcie.

---

<sup>8</sup> Goodman wielokrotnie odwołuje się w *Terapii Gestalt* do przykładu zaczerpniętego od Arystotelesa, który opisał proces pożywania się, który zawiera w sobie pobieranie jakiegoś produktu ze środowiska, którego struktura musi być wprawdzie zniszczona aby zostać przyswojona przez organizm, np. wyobraź sobie proces jedzenia jabłka – należy zarazem pamiętać, że w tym samym procesie organizm również podlega zmianie przez pobieranie do swojego „wnętrza” środowiska, np. z głodnego zwierzęcia staje się czymś innym np. pracującym nad formą zdania pisarzem. [przyp.tłum.]

Ogólnie mówiąc jednym z podstawowych warunków jakiejkolwiek koncepcji teoretycznej jest to, aby pojęcia były mniej lub bardziej wyraźnie „operacyjnie zdefiniowane”. Ponieważ Goodman nie jest zbyt precyzyjny co do tego, jakie perspektywy są odpowiednie dla każdego z jego pojęć, pozwolę sobie wyróżnić trzy perspektywy, które wydają się być najważniejsze w jego teorii.

1. Jak wspomniano już powyżej, podejście przyjęte do tej pory w tym opracowaniu polegało na tym, że proszono cię o potraktowanie całości twojego doświadczenia jako przedmiotu twojej uwagi. Zaproponowano też pewne pojęcia, które mogą pomóc ci w opisaniu tego zjawiska. Pozwolę sobie nazwać takie podejście *perspektywą doświadczalną*.

2. Jednak zamiast całego doświadczenia możesz wybrać tylko to, z się czym stykasz w pewnym konkretnym doświadczeniu, i na tej podstawie rozwijać pojęcia. Ten szczególny rodzaj doświadczenia, który mnie tutaj interesuje, to zasadniczo doświadczenie badacza podczas wykonywania przez niego pracy ekperymentalnej. Niedokończona sytuacja oznacza wtedy jakieś ważne pytanie lub wątpliwość co do przekonań, które ty, jako badacz, posiadasz i które starasz się poznać. Środowisko, z którym nawiązujesz kontakt, to wszystko, co uważasz za przedmiot istotny dla tej sprawy. Proces kontaktowania się to „wcześniejsze przekonania” i „nowe dane”, które wzajemnie na siebie oddziałują i reorganizują się nawzajem, aż do chwili, gdy staną się wzajemnie spójne. Jako naukowiec starasz się odsunąć od siebie to, co uważasz, że mogłoby „zniekształcić” wynik tego procesu (np. poczucie, że pewien wynik mógłby przyspieszyć twoją karierę, a inny ją pogorszyć). Jeśli jesteś naukowcem zajmującym się życiem, zauważ, że w tym sposobie doświadczania podmiotem nie jest twoje obecne doświadczenie, nie jesteś sobą, ale raczej jakimś innym organizmem, który jest częścią środowiska, z którym się obecnie kontaktujesz. Ten drugi sposób badania procesów życiowych będę nazywał *perspektywą obserwatora*.



3. Pozwolę sobie wyróżnić jeszcze trzecią perspektywę. Opiera się ona na założeniu, że ty sam jesteś organizmem podobnym do tego, którego doświadczasz z perspektywy obserwatora. W tej perspektywie próbujesz spojrzeć na siebie „z zewnątrz”, jako na obiekt w środowisku. Tę postawę, polegającą na próbie przyjęcia perspektywy obserwatora wobec siebie, będę nazywał *perspektywą obserwatora samego siebie*. Podkreślam, że nie jest to wcale to samo, co perspektywa doświadczalna, ponieważ w perspektywie obserwatora przedmiotem kontaktu nie jest twoje obecne doświadczenie, ale wyobrażenie o sobie samym, które czerpiesz z ogólnych poglądów na temat człowieka, z reakcji innych ludzi na ciebie, z przeglądania się w lustrach i wielu innych źródeł.

### **Pole organizm/środowisko**

Areną, na której zachodzą zjawiska mające znaczenie dla terapeutów Gestalt, jest pole organizm/środowisko (zob. *TG*, zwłaszcza s. 228ff). Jest to trudne pojęcie – trudne głównie dlatego, że jest rozpatrywane z obydwu pierwszych perspektyw: doświadczalnej i obserwatora, a Goodman rzadko mówi, która perspektywa jest w danej chwili istotna.

Aby zrozumieć tę koncepcję, musimy najpierw przyjąć perspektywę obserwatora. Z tego punktu widzenia, jak mówi Goodman, istnieje pole doświadczenia. Jako naukowcy zajmujący się życiem, możemy rozróżnić to pole na organizm(y) i środowisko – jest to **pole organizm/środowisko**. Najlepiej postrzegać je jako proces, czyli „wzajemne oddziaływanie organizmu i środowiska”. (*TG*, s. 4/ 228) Ogólny sens tej koncepcji polega na tym, że naukowcy zajmujący się życiem muszą zrozumieć funkcjonowanie całego pola, a nie tylko odizolowanego organizmu. W rzeczywistości samowystarczalny organizm nie istnieje:

Kiedy bowiem mamy do czynienia z organizmem o skomplikowanej strukturze wewnętrznej, który porusza się po dużym terenie, tak jak jest to np. w przypadku zwierząt, może się wydawać pozornie słuszne mówienie jedynie o nim samym, jakby to była zaledwie skóra i to, co jest w niej zawarte – ale jest to nic więcej niż tylko

złudzenie wynikające z faktu, że jego ruch i wewnętrzne detale zwracają na siebie uwagę w zestawieniu ze względną stabilnością i prostotą tła. (*TG*, s. 4 / 228)

Choć wszyscy zajmują się tą samą dziedziną, różne specjalności w ramach nauk o życiu koncentrują się na różnych procesach w obrębie tej samej dziedziny. Na przykład fizjologia zajmuje się procesami zachodzącymi głównie w organizmie, posiadając jedynie pobieżną wiedzę na temat tego co dzieje się w środowisku. Z kolei socjologia koncentruje się na procesach zachodzących głównie w środowisku, a przede wszystkim na procesach pomiędzy wieloma organizmami; niewiele wie o procesach jakie toczą się wewnątrz organizmu. Psychologia, według Goodmana, we właściwy sposób skupia się na tych procesach, które pośredniczą między organizmem a środowiskiem. Są to procesy, których doświadcza dany organizm, czyli procesy kontaktu. „Psychologia zajmuje się badaniem działania granicy kontaktu w polu organizm/środowisko” (*TG*, s. 5 / 229).

Wybór granicy kontaktu (która, jak należy pamiętać, może znajdować się tak samo „wewnątrz” jak i „na zewnątrz” organizmu definiowanego zazwyczaj jako organizm-zawarty-w-skórce), na którym obserwator skupia uwagę oznacza jednocześnie relatywne ignorowanie detali dotyczących typowych funkcji fizjologicznych oraz drugoplanowych procesów socjologicznych. Należy jednak podkreślić, że wybierając którąkolwiek z tych specjalizacji, istnieje ryzyko pominięcia pewnych procesów, które mogą mieć kluczowe znaczenie dla zrozumienia procesów, którymi zajmuje się nasza własna dziedzina. Problemem nie jest to, że specjalista nie rozumie wszystkiego, ale to, że nie rozumie nawet swojej własnej specjalizacji – bo przecież ona również funkcjonuje jako część pola.

Organizm ludzki/środowisko jest, oczywiście, nie tylko fizyczne, ale i społeczne. Toteż w każdej nauce o człowieku, takiej jak fizjologia człowieka, psychologia czy

psychoterapia, należy mówić o polu, w którym oddziałują na siebie wzajemnie co najmniej takie elementy jak czynniki społeczno-kulturowe, zwierzęce i fizyczne. Podejście prezentowane przez nas w tej książce można nazwać „jednoczącym”, w tym sensie, że staramy się w sposób szczegółowy rozważyć każdy problem jako występujący w polu społeczno-zwierzęco-fizycznym. Z tej perspektywy czynniki historyczne i kulturowe nie mogą być traktowane jako warunki, które zaledwie komplikują lub zmieniają jakąś prostszą sytuację biofizyczną, ale są nierozdzielnie związane ze sposobem, w jaki dany problem jest nam przedstawiany. (TG, s. 4-5 / 228)

Przyjrzyjmy się teraz centralnemu przedmiotowi zainteresowania psychologów, czyli procesom kontaktu, i zastanówmy się, jak wygląda on z każdej z trzech opisanych powyżej perspektyw. Jest to przydatne, ponieważ, moim zdaniem, idea procesów kontaktu pozwala na rozwiązanie kwestii „poznania umysłów innych ludzi”, która pozostaje do dziś dnia nierozwiązanym problemem psychologii. Do skupienia uwagi na strukturze tego kontaktu przejdziemy w dalszej części artykułu.

W pierwszej kolejności zajmiemy się procesami kontaktowymi „organizmu osoby”, którą psycholog obserwuje, z perspektywy doświadczenia tego właśnie organizmu, czyli z z perspektywy doświadczeniowej. Doświadczenie danej osoby obejmuje wszystkie procesy kontaktowe dotyczące jej własnego organizmu i tylko te procesy, które stanowią jej doświadczenie.

Następnie przejdźmy do punktu widzenia badającego psychologa, czyli perspektywy obserwatora. Wśród wielu procesów, które może obserwować w polu organizm/środowisko, są procesy kontaktowe organizmu danej drugiej osoby, czyli to, czego ten drugi organizm doświadcza. Zasadniczo tak jest rzeczywiście, bo to, czy jest tak faktycznie, zależy w dużej mierze od przekonań i zainteresowań psychologa (na przykład od tego, czy wierzy on, że organizm jest w ogóle zdolny do odczuwania i czy jego celem jest osiągnięcie z nim empatii).<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Pozytywiści prawdopodobnie twierdzą, że całe to wczuwanie się w sytuację nie stanowi obserwacji, ale wnioskowanie z obserwacji. To rozróżnienie nie jest jednak zbyt dobre, ponieważ żadna obserwacja nie ma sensu bez założeń i intencji obserwatora, czyli tego, co wnioskuje on, że jego obecne doświadczenie oznacza.

Zauważ, że każda z powyższych perspektyw nie jest idealna i posiada tyle samo wad co zalet. Perspektywa doświadczeniowa ma tę zaletę, że automatycznie obejmuje wszystkie zachodzące procesy kontaktowe, bo sama z nimi współlistnieje. Informuje – staje się – rzeczywistością obecnej sytuacji, tak jak doświadcza jej „inny organizm”, a zatem obejmuje wszelką świadomość pola jako całości, którą ten organizm posiada. Wadą jest to, że wyklucza to, czego ten organizm obecnie nie doświadcza. Obecny kontakt nie może być postrzegany w kontekście procesów zachodzących w polu, których organizm nie doświadcza, ale które mogą być istotne dla zrozumienia danego procesu kontaktu. Perspektywa obserwatora ma natomiast tę przewagę, że kontekst ten nie jest oczywisty; fakt, że organizm nie jest świadomy danego procesu w polu (np. nieświadomej funkcji fizjologicznej lub czegoś w środowisku, co organizm ignoruje lub czego unika), zwykle nie stanowi dodatkowej trudności dla obserwatora badającego znaczenie tego procesu. Może on zatem wyjaśnić, dlaczego proces kontaktu przebiega w taki a nie inny sposób, czego sam obserwowany organizm nie mógłby zrobić. Wadą jest jednak utrata intymnego dostępu do procesu kontaktowania. Kwestia „co jest teraz kontaktowane?”, która z perspektywy doświadczalnej organizmu jest automatycznie rozwiązywana, stanowi dla obserwatora niekończący się problem. Może on bowiem zakładać funkcjonowanie granic kontaktu tam, gdzie ich nie ma (np. między ciałem intensywnie myślącego a jego krzesłem a zarazem ignorować inne ważne procesy kontaktowe (szczególnie te, które nie zachodzą na „powierzchni skóry i innych narządów reagowania”, takie jak np. myślenie lub wyobraźnia, o czym była mowa wcześniej – a w związku z czym są niemożliwe dla obserwacji z zewnątrz i o których można jedynie dedukować na podstawie naszego osobistego doświadczenia).

---

Widzenie tylko „neutralnego” środowiska, w którym jedyną rzeczywistością jest neutralne „jawne zachowanie”, wynika z pewnej postawy – głównie z chronicznego hamowania pełnych troski działań w środowisku (patrz TG, str. 10/23, 31-49/255-73) – podejście, które są tak samo „subiektywne” jak każde inne, niezależnie od ich pragmatycznych korzyści. Bardzo dobre i rzeczowe przedstawienie tego zagadnienia jako całości, a w szczególności tezy, że empatia jest obserwowaniem życia tak dosłownie i bezpośrednio, jak rejestrowanie ruchów mięśni, można znaleźć u Polanyi’ego (1962).

Trzeci punkt widzenia – perspektywa samoobserwacji, może być postrzegany jako kompromis między dwiema wcześniejszymi perspektywami. Jego przedmiotem są przede wszystkim wspomnienia doświadczeń z przeszłości oraz obrazy w różny sposób odzwierciedlone w otoczeniu, czyli również tego, jak osoba wygląda z perspektywy obserwatora. Ten punkt widzenia jest zazwyczaj o wiele bliższy do procesów kontaktowych, o których mowa, niż perspektywa obserwatora, ponieważ wspomnienia zachowują pewną wierność z oryginalnym doświadczeniem. Perspektywa ta jest jednak mniej bezpośrednia niż perspektywa doświadczalna, ponieważ są to tylko wspomnienia, które bywają zniekształcone przez inne czynniki wpływające na konstrukcję obrazu siebie. Z drugiej jednak strony, w ramach samoobserwacji można rozpatrywać zapamiętane przeszłe doświadczenie w szerszym kontekście, korzystając z innej wiedzy, tak aby zestawić ze sobą procesy, które prawdopodobnie miały miejsce, ale nie zostały wcześniej zauważone. Zarazem jednak w tym przypadku jest to raczej mało prawdopodobne, aby obserwator, dysponujący jedynie materiałem z drugiej ręki i prawdopodobnie silnie uprzedzony do pewnych wniosków, był w stanie zrobić to z taką samą łatwością i bezstronnością, jak inna osoba, która rozważa dany proces z perspektywy obserwatora.

Kiedy ktoś usiłuje zrozumieć jakiś aspekt życia – niezależnie od tego, czy chodzi o niego samego, czy o innych; niezależnie od tego, czy chodzi o terapię, miłość, edukację, czy o cokolwiek innego – szybko zmienia perspektywy, z których postrzega dany problem. Dowody z doświadczenia, obserwacji i samoobserwacji współgrają ze sobą i wzajemnie się potwierdzają lub negują, a w wielu przypadkach nie to jest wcale możliwe, by skrupulatnie zapamiętać, które dane pochodzą, z której perspektywy. Tak samo dzieje się w przypadku ogólnych teorii psychologicznych, które są formułowane i sprawdzane z wielu punktów widzenia, i które z pewnością są o wiele bardziej interesujące, trafne i istotne niż te, które opierają się wyłącznie na ograniczonej i wąsko określonej perspektywie (np. laboratorium lub

kozetka analityka). Myślę, że podstawowym powodem bogactwa i użyteczności teorii Goodmana jest to, że określił on centralny przedmiot swoich badań – czyli procesy kontaktu w polu organizm/środowisko – i rozpatrzył je z różnych, skrajnie odmiennych perspektyw.

Jak sam to ujął:

Każde z nich odgrywa ważną rolę w całości pola; jakkolwiek nie do pogodzenia mogą się wydawać [te odmienne ograniczone teorie] dla dużej liczby zwolenników różnych podejść, to jednak mogą one ze sobą współgrać, gdy tylko pozwoli się na ich syntezę wynikającą ze wzajemnej akceptacji i swobodnego konfliktu... ponieważ pracujemy na tym samym świecie ...musi kiedyś zaistnieć jakieś twórcze pojednanie. (TG, s. 21 / 244-245)

Problem pojawia się jednak, gdy przedstawia się teorię wieloperspektywiczną czytelnikowi, który nie ma możliwości jej przeanalizowania. Głównym celem tego artykułu jest dostarczenie mu właśnie takich brakujących wskazówek.

### **Struktura kontaktu**

Teraz możemy wreszcie w pełni skupić się na samej teorii. Podstawową tezę stanowiska terapii Gestalt jest to, że doświadczenie przejawia się i nabiera sensu tylko w „całych konfiguracjach”, które stanowią „określone, jednolite struktury” (TG, s. 3/ 227). Na podstawie tego, co do tej pory zostało powiedziane na ten temat, masz prawo w to wątpić. Przedstawiłem ci proces zwany „kontaktem” i także jego pod-procesy, takie jak „alienacja”, „identyfikacja” i „agresja” oraz „wskazówki” dotyczące „samoregulującego się organizmu” potrzebującego „nowego środowiska”. (Nie można jednak w ogóle myśleć o tych elementach jako o stanach rzeczy w przestrzeni euklidesowej; stanowią one wyłącznie artefakty kontaktu). Pozwól, że wprowadzę teraz trochę struktury do procesu kontaktowania się – ale tak samo ja, jak i ty, musimy uważać, żeby nie wtłoczyć w nasz przedmiot więcej sztywności, niż on w rzeczywistości zawiera.

Skoro już zobaczyliśmy, że nasz przedmiot – „działanie granicy kontaktu w polu organizm/środowisko” – można badać z różnych perspektyw, powróćmy teraz wyłącznie do perspektywy doświadczalnej i rozważmy strukturę kontaktu z tego właśnie punktu widzenia.

Kontakt, czyli praca prowadząca do asymilacji i wzrostu, jest formowaniem się figury zainteresowania na podstawie tła lub kontekstu pola organizm/środowisko. (*TG*, s. 7/ 231)

Świadomość to figura na tle. (*TG*, s. 196/ 416)

Niewątpliwie znasz podręcznikowe przykłady wizualnej reprezentacji figury/tła (jeśli nie, zobacz *TG*, s. 273-274/ 26-27). Goodman jednak wyniósł to pojęcie poza laboratorium psychologii postaci i poza zjawiska czysto wizualne (zob. *TG*, s. 14-16 / 237-238), i zastosował je do wszystkich sytuacji i zjawisk – krótko mówiąc posługuje się nim w celu opisanego struktury całego doświadczenia – a czyniąc to, musiał dodać kolejny wymiar, mianowicie **dynamiczną relację figury i tła**, która stanowi tymczasową strukturę doświadczenia. Aby zrozumieć ten dodatkowy wymiar, należy zacząć od wyraźnego odróżnienia właściwości figury od właściwości tła, które istnieją w danym momencie świadomości.

Figura stanowi całość tego, z czym się stykamy w danej chwili, doświadczaną w najprostszym możliwym kształcie. W pewnym sensie jest to całe doświadczenie – mianowicie tylko figura jest doświadczana z jasnością, wyrazistością, odróżnieniem, skupieniem uwagi, zainteresowaniem.

W tym samym momencie „potrzeby i energia organizmu oraz prawdopodobne możliwości środowiska zostają włączone i zjednoczone w figurze” (*TG*, s. 7/ 231). Kolejną istotną właściwością tej chwilowej figury jest to, że jest ona **ściśle określona**: można powiedzieć, że „to i tylko to stanowi obecną figurę”. W ten oto sposób staje się ona

„określoną, zorganizowaną całością, która nie zawiera wszystkiego, ale jest zarazem czymś więcej niż tylko atom” (TG, s. 15/ 237).

I to właśnie do figury będziemy mogli odnosić typowe dla gestaltystów określenia oceniające, takie jak: w chwili „dobrego kontaktu” wszystkie procesy kontaktu tworzą „dobrą figurę”, „dobry gestalt”, taki, który ma jedność, spójność i domknięcie.

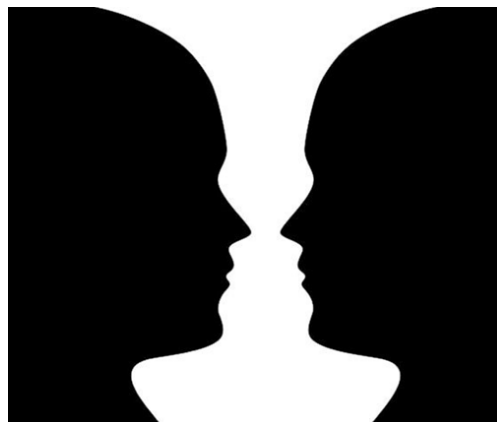
Teraz natomiast porównajmy cechy tła (pamiętając, że izolujemy daną chwilę w czasie). Tło tej właśnie chwili składa się z procesów, które nie są obecnie procesami kontaktowymi, a więc w wyżej wymienionym sensie nie są wcale doświadczane. Jest to łatwe do zrozumienia, bo gdyby jakiś z tych procesów był doświadczany z „jasnością, wyrazistością, zróżnicowaniem, skupieniem uwagi, zainteresowaniem”, to odwraciłby on uwagę od jasności (itd.) samej figury – albo też wkrótce stałby się częścią figury. Z tego samego powodu tło nie stanowi „całości”, „konfiguracji”, „jedności” – wszystko, co miałyby te właściwości, byłoby figurą lub jej częścią – tło jest raczej „puste” i „jednorodne”. Z tej samej przyczyny (jest to osobliwie brzmiący, ale bardzo istotny wniosek), tło doświadczenia nie ma „zewnątrznej” granicy. Z perspektywy doświadczenia nie można powiedzieć, że „to i tylko to mieści się w tle”, ponieważ gdy tylko zwróci się uwagę na to „coś”, o czym mowa, uczyni się z tego figurę! – a wtedy pojawia się już tło tej właśnie określonej figury, które z kolei próbujemy ograniczyć – i tak dalej bez końca.

W ten oto sposób mamy następującą strukturę chwilowego doświadczenia: figura, jednocząca to, co jest w danej chwili interesujące w najprostszej możliwej konfiguracji, doświadczana na tle pustego, jednolitego tła, którego jedyną funkcją jest nadanie kontekstu figurze bez nadawania jej rozpraszającej treści. Tło, że tak powiem, rozciąga się w



nieskończoność we wszystkich „kierunkach” i nie posiada zewnętrznej granicy.<sup>10</sup>

Dwa kolejne punkty dotyczące chwilowego doświadczenia są następujące. Po pierwsze, treść figury/tła najlepiej wyobrazić sobie jako procesy, wśród których „rzeczy” stanowią wyłącznie szczególne zjawisko. Na przykład w słynnym rysunku Gestalt, który przedstawia na przemian wazon i parę twarzy:



Najbardziej adekwatne i najprostsze może wydawać się opisanie tych figur w języku rzeczy, jako wazon i twarze. Ale (co zauważy nawet, a zwłaszcza, każdy racjonalista) to raczej śmieszne jest aby mówić, że te rzeczy występują na przemian – „fizyczna rzeczywistość” na kartce nie zmienia się; rzeczy nie wchodzą i wychodzą z istnienia w ten sposób. To, co się zmienia, to nasze widzenie wazonu i widzenie twarzy, a to są procesy!

Powyższa kwestia jest niezwykle istotna, ponieważ dalsza dyskusja na temat dynamiki figury/tła często może wydawać się dość niejasna, jeśli figura i tło rozumiane są jako

---

<sup>10</sup> Pozwolę sobie podkreślić ten brak granicy wyznaczającej tło, ponieważ ilustrator książki zwodniczo umieszcza ramę wokół figury i tła swojej ilustracji, sugerując, że tło jest dyskretną „częścią” doświadczenia, tak jak figura. Zauważ jednak, że jeśli zwrócisz uwagę na ramę jako granicę, cała ilustracja jest wtedy figurą na nieokreślonym, większym tle; jeśli spróbujesz znaleźć granicę dla tego podłoża na krawędzi strony, wtedy strona jest figurą itd. Zwracam na to uwagę, ponieważ czytelnik, który chce zinterpretować swoje doświadczenie w kategoriach figury/tła, może błędnie próbować określić, co w danej chwili znajduje się w figurze, a co w podłożu, a co w żadnym z nich, i może być zaniepokojony, kiedy tych dwóch ostatnich kategorii nie da się rozróżnić. (Jest to rzeczywiście niemożliwe, ale nie powinno to przeszkadzać. Pociuszające może być to, że ta nieograniczoność jest prawdziwa dla pola organizm/środowisko - dla każdego pola – widzianego z dowolnej perspektywy. W konwencjonalnym ujęciu naukowym, tzn. z perspektywy obserwatora, pojawia się ten problem jako niemożność znalezienia pierwszej przyczyny lub ostatecznego skutku. Naukowiec zaczyna od interesującego go zjawiska jako figury, a następnie rozszerza ją o inne zjawiska, które postrzega jako przyczyny i/lub skutki. Jednak niezależnie od tego, ile kroków podejmie, jak bardzo uda mu się ułożyć figurę przyczyn i skutków, w tle pozostają jeszcze inne przyczyny i skutki. Pole jest nieskończenie rozległe.

wyłącznie jako zbiory rzeczy. Jeśli zamiast tego ich treść będzie postrzegana jako procesy, nawet jeśli język rzeczy jest kusząco łatwy w użyciu, dynamika taka nabierze o wiele więcej sensu. Po drugie, treścią figury/tła są nie tylko procesy wizualne, ale także procesy związane ze wszystkimi rodzajami doświadczanego świata – dźwiękami, propriocepcją, emocjami, myślami itd. – a w sytuacji tzw. dobrego kontaktu proces figura-tło jednoczy je wszystkie razem; w istocie „to kontakt jest najprostszą i pierwszą rzeczywistością”, a rozróżnianie go na poszczególne „rodzaje” procesów stanowi kategoryzację *post hoc*, która może, ale wcale nie musi być użyteczna.

Do tej pory omówiałem figurę/tło danej chwili, opisując „migawkę” doświadczenia. Teraz jednak nadszedł czas, żeby rozważyć figurę/tło nie jako wycinek czasu, ale jako trwający proces, a tym samym spróbować sprzeciwić się błędnym wrażeniom wynikającym ze „swoistej statyczności i formalnej natury większości teorii psychologii postaci” (*TG*, s. 15/238). Istnieje bowiem dynamiczna relacja między procesami figury i tła. Niestety dynamika ta została opisana w *TG* w sposób irytująco fragmentaryczny, choć często niezwykle żywy; z tego właśnie powodu postaram się tu przedstawić bardziej zintegrowany opis tego zjawiska.

Obowiązuje tu jedna podstawowa zasada. Dynamika figury/tła, czyli procesy kontaktu z perspektywy doświadczenia, zawsze działają zgodnie z **tendencją do osiągnięcia najprostszej struktury pola** (*TG*, s. 36/260). Oznacza to, że to, co jest dane w obecnej świadomości, jest integrowane tak dokładnie, jak tylko to możliwe, a trwający kontakt, „wyjście przeszłości ku przyszłości” (*TG*, s. 153/374), ma zawsze tendencję do zmiany tych „danych”, tak aby realizować jeszcze prostszą strukturę. „Najprostsza” oznacza wyraźną, jasną figurę lub jej brak (jak np. jest to w przypadku snu bez marzeń sennych i niektórych spokojnych sytuacji na jawie), na tle pustego, niezakłóconego tła (które w konsekwencji staje się prawie zupełnie

nieistotne).

Praktycznie cała dynamika wynika z działania tej właśnie zasady w obliczu komplikacji spowodowanych innymi potrzebami organizmu, obiektami pożądania, celami, niebezpieczeństwami i skomplikowanymi strategiami potrzebnymi do radzenia sobie z nimi. Pozwól, że opiszę tę dynamikę na kilku nieco bardziej szczegółowych przykładach.

### **Sekwencja twórczego przystosowania**

Sytuacja, którą Goodman omawia najpełniej, to taka, w której organizm jest silnie zmotywowany, tzn. w której konkretna niedokończona sytuacja ma zdecydowaną **dominację**, a pole organizm-środowisko prezentuje sobą znaczne zagrożenia i trudności, tak że konieczne jest twórcze przystosowanie. Mimo że doświadczenie radzenia sobie z taką sytuacją jest procesem ciągłym, Goodman dzieli je dla wygody na cztery etapy [pre-kontakt, kontaktowanie, kontakt finalny i post-kontakt]. Ujęte razem jako sekwencja, składają się na pojedyncze twórcze przystosowanie.

1. **Pre-kontakt** to chwilowy etap, w którym motywacja po raz pierwszy przejmuje dominację, kiedy apetyt, ból, jakaś kwestia lub pytanie, ciekawość, czy cokolwiek innego, jest po raz pierwszy doświadczane i chwilowo staje się figurą samą w sobie. Niemniej jednak natura tej figury – z powodów, których nie sposób określić z naiwnej perspektywy doświadczalnej – jest taka, że nie tworzy sama z siebie prostej figury.<sup>11</sup> Raczej generuje aktywność, eksplorację i skupienie uwagi na pewnych „częściach” pola. (Ponadto sama

---

<sup>11</sup> Tutaj warto przypomnieć o tym, co Paul Goodman podkreśla wielokrotnie w części teoretycznej *Terapii Gestalt*, a co zarazem potwierdzone może być tak ze wszystkich trzech perspektyw a mianowicie to, że „podczas kontaktu, mamy do czynienia ze swoistym całościowym, zabarwionym uczuciem, ruchem inicjującym percepcję” (TG, s.260). W Terapii Gestalt „słowa ‘kontakt’ – ‘w dotyku’ z obiektami – używamy do określenia zjawiska leżącego u podstaw zarówno świadomości doznaniowej, jak i zachowania motorycznego. Zapewne istnieją takie organizmy proste, u których świadomość i reakcja motoryczna stanowią jeden i ten sam akt; podczas gdy, w przypadku organizmów wyższego rzędu, takie pełne współdziałanie ze sobą zmysłu i ruchu (a także uczucia) jest oznaką dobrego kontaktu.” (TG, s. 117-8) [przyp. tłum.]

figura motywacji rośnie, zmienia się i staje się bolesna, jeśli nie będziemy się nią zajmować). Tak więc etap ten szybko przechodzi do następnego. Faza pre-kontaktu jest zatem rodzajem doświadczenia, które doprowadziło Freuda do wysunięcia postulatu o istnieniu impulsywnego, wymagającego To (Id). Goodman używa tego terminu, ale dla niego to nie stanowi wcale „rzeczy”, którą człowiek zawsze posiada; jest to natomiast jeden z rodzajów struktury, którą może przybrać pole doświadczalne – głównie w fazie pre-kontaktu<sup>12</sup> – i która wygasa wraz z rozwojem sytuacji.

2. **Kontaktowanie** stanowi najbardziej interesujący, różnorodny i trudny etap, w którym zmotywowany organizm konfrontuje się ze swoim środowiskiem i szuka w nim satysfakcji. (Tu znowu chodzi o doświadczanie organizmu i środowiska – to, co jest doświadczane, to przede wszystkim „konfrontowanie” i „znajdywanie”). Podniecenie pierwotnego apetytu (lub czegokolwiek innego) łączy się z jakimś „’obiektem’ lub ‘zbiorem możliwości’” (TG, s. 182/403) stając się częścią figury. Ten „’obiekt’ lub ‘zbiór możliwości’” może być czymś, o czym zewnętrzny obserwator powiedziałby, że istnieje naprawdę, albo czymś czysto wyobrażonym, albo „obiektem powstałym z percepcji i wyobraźni”: „Tendencja do halucynacji, do tworzenia potrzebnego obiektu, ożywia coś, co jest rzeczywiście postrzegane (...) i ogólnie rzecz biorąc, nasza technika lub styl, wyuczone możliwości manipulacji, dodają i określają to, co jest postrzegane jako „obiekt”” (TG, s. 183-4/404). Nie polega to wcale na dodawaniu jakiegoś doświadczanego obiektu do doświadczanego przez nas pożądanego:

Z punktu widzenia neurologii, granica jest wyposażona w receptory i proprioreceptory.

---

<sup>12</sup> Mowa tutaj o tzw. „funkcji-to”. Goodman podkreśla podstawową rolę procesu świadomości, bez działalności której „nie sposób pojąć związku organizmu i środowiska, opisanego w książce za pomocą sekwencji powstawania i zanikania figury/tła, procesu stanowiącego działalność self: „Świadomość nie jest czymś zbyt zbytecznym; stanowi przeciw orientację, rozpoznawanie i zbliżanie się, dokonuje wyboru odpowiedniej procedury i jest funkcjonalnie związana z manipulowaniem i narastającym pobudzeniem, które towarzyszą wchodzeniu w bliższy kontakt. Percepcje nie są jedynie zwykłymi percepcjami, ale rozświetlają się, wyostrajają i przyciągają. Cały ten proces polega na odkrywaniu i tworzeniu, a nie na zwykłym przyglądaniu się czemuś; bo choć sama potrzeba organizmu jest zachowawcza, to zaspokojenie jej jest możliwe tylko wtedy, gdy wynika z nowości w danym środowisku: funkcja-to przekształca się coraz bardziej w funkcję-ja, aż do chwili finalnego kontaktu i uwolnienia...” (TG, s. 385). [przyp. tłum.]

Aczkolwiek w akcie, podczas kontaktu, mamy do czynienia ze swoistym całościowym, zabarwionym uczuciem, ruchem inicjującym percepcję. Nie oznacza to, że odczuwanie-siebie, np. bycia spragnionym, służy tutaj za sygnał, który jest zauważony i odesłany do „departamentu” postrzegania-wody czy czegoś podobnego; ale raczej dzieje się tak, że w tym jednym akcie, woda jest dana jako jasne-pożądane-poruszające w jej kierunku, a brak wody to nieobecne-irytujące-problematyczne. (*TG*, p. 36/ 260)

To właśnie efekt, w którym motywacja selektywnie „ożywia” pewne części sytuacji (i w ten sposób zaczyna określać swoją własną naturę), jest tym, co Goodman rozumie jako daną sytuację, która „rozpuszcza się na całe mnóstwo możliwości i jest postrzegana jako potencjalność” (*TG*, s. 182/ 403). Niezależnie od tego, czy „’obiekt’ lub zbiór możliwości” jest obecny, czy też ma charakter halucynacji, jego funkcją jest wspieranie osiągnięcia najprostszej struktury pola, poprzez ukierunkowanie działania na prawdopodobne obiekty, które mogą doprowadzić do zakończenia niedokończonej sytuacji. Sytuacja będąca emocją w jej najbardziej użytecznym sensie (*TG*, s. 186-188/ 407-409), przechodzi płynnie w działanie, ponieważ „mamy tu do czynienia z wybieraniem i odrzucaniem możliwości, agresją w podchodzeniu i pokonywaniu przeszkód, a także z zamierzoną orientacją i manipulacją. To są identyfikacje i alienacje ja (ego)” (*TG*, str. 182 / 403)<sup>13</sup>.

Zasada dążenia do najprostszej struktury (formy) promuje tworzenie „ostrzejszej i prostszej figury obiektu”, co wiąże się z takimi działaniami, jak „zbliżanie się do niej, docenianie jej, pokonywanie przeszkód, manipulowanie i zmienianie rzeczywistości, aż do momentu, kiedy niedokończona sytuacja zostanie zakończona” (*TG*, s. 182 / 403). Także w tym przypadku nie chodzi tylko o dodawanie do figury i usuwanie z niej niezmiennych, ustalonych wcześniej „rzeczy”, jak w przypadku układania puzzli. „Istotną informacją jest to, że aktualny stan rzeczy, z którym wchodzimy w kontakt, nie stanowi wcale jakiegoś niezmiennego, „obiektywnie istniejącego” stanu faktycznego, jaki jest nam dany, ale jest on

---

<sup>13</sup> Tak jak w przypadku to (id), ja (ego) nie jest czymś stałym, ale strukturą doświadczanego kontaktu, w którym występuje deliberacja, wybieranie, dokonywanie ruchów manewrowych i manipulowanie w obliczu trudności [tzw. „funkcja-ja”; przyp. tłum.]. Bardziej szczegółowe omówienie zmienionego przez Goodmana użycia tych freudowskich terminów oraz znaczenia tej zmiany znajduje się w *TG*, s. 156-160 / 377-381.

raczej potencjalnością, która aktualizuje się w kontakcie.” (TG, s. 153 / 375) Nie oznacza to jednak, że sytuacja wyjściowa jest nieistotna, że niedokończona sytuacja może być zakończona tylko przez wymyślenie odpowiedniej figury, przez życzenie rozwiązania, że wszystko się uda, jeśli tylko naprawdę tego chcesz. „Dane” sytuacji początkowej, w tym zarówno sytuacja środowiska na początku, jak i dostępne możliwości jego wykorzystania i zmiany tej sytuacji przez organizm, wprowadzają wiele ograniczeń. Nie oznacza to również, że nowa figura (i nowe przystosowanie) jest osiągnięta poprzez przyjęcie kompromisu pomiędzy „danymi” trudnego, ograniczającego środowiska, za sprawą znalezienia jakiegoś środka między „zasadą przyjemności” a „zasadą rzeczywistości” – „neurotyczną dychotomią teorii psychoanalitycznej”, którą autorzy *Terapii Gestalt* bez przerwy krytykują. Jeżeli wynik etapu kontaktowania jest tylko kompromisem, oznacza to, że pole nie osiągnęło najprostszej struktury i powstała figura jest nadal słaba i niezintegrowana, „kontakt finalny” (który będzie opisany wkrótce) i satysfakcja są tylko częściowe, a niedokończona sytuacja pozostaje niedokończona (i dlatego będzie wymagała dalszej uwagi). Krótko mówiąc, kontaktowanie nie jest wcale biernym przyjęciem rozwiązania, które gdzieś tam „istnieje” od samego początku; nie jest też tworzeniem rozwiązania z niczego; ani też nie jest zadowalaniem się kompromisem, w którym coś jest biernie akceptowane, a następnie ulega halucynacji tak, że jawi się jako prawdziwe rozwiązanie.<sup>14</sup>

Chodzi raczej o to, by wszystkie te zdolności – wyobraźnia, agresja, deliberacja, rozważa, wiedza itd. – zostały włączone zgodnie z ich przeznaczeniem w wyniku czego dochodzi do nawiązania optymalnego kontaktu i wypracowania najlepszego rozwiązania. Można to

---

<sup>14</sup> Rzeczywiście, bardzo często zdarza nam się tak właśnie robić. Ale chodzi o to, że po pierwsze są to tylko szczególne przypadki kontaktu, a po drugie są to przypadki, w których kontakt jest słaby. Goodman uznałby je za zdrowe strategie postępowania w pewnych specyficznych sytuacjach, w których bierna akceptacja, halucynacja czy kompromis stanowią najlepsze możliwe uzyskanie satysfakcji. Uważa on jednak, że takie sytuacje są znacznie rzadsze niż sugeruje to większość teorii (które zdają się postrzegać je jako praktycznie powszechne) – sytuacje pójścia na kompromis byłyby bardzo rzadkie, gdyby tylko ludzie wykorzystywali wszystkie dostępne im zdolności w radzeniu sobie z każdą napotkaną sytuacją. Za neurotyka Goodman uważa osobę, która chronicznie i nawykowo wybiera jedną z tych właśnie trzech strategii, hamując swoje potencjalne siły i zdolności i dochodząc do mniej niż optymalnego rozwiązania albo też zadowolając się zupełnie niczym.

wyjaśnić w sposób następujący: w danej sytuacji proces nawiązywania kontaktu obejmuje wszystkie dostępne „informacje” o sytuacji i jest przez nie regulowany, a rozwijająca się figura integruje je, podczas gdy w różnych opisanych powyżej strategiach połowicznych niektóre informacje są z góry wykluczone [albo założone, w związku z czym proces wybierania nie korzysta z całej palety możliwych rozwiązań; przyp. tłum.]. Jak to ujął sam Goodman:

Wierzmy, że swobodne współdziałanie zdolności, skoncentrowane na jakiejś aktualnej sprawie nie prowadzi ani do chaosu, ani do obłąkanych wizji, ale do powstania Gestaltu, który rozwiązuje rzeczywisty problem. ...Kiedy człowiek pozostaje w kontakcie z własnymi potrzebami i wymogami sytuacji, od razu staje się jasne, że rzeczywistość nie jest wcale niczym nieelastycznym i niezmiennym, ale że jest gotowa do przekształcania, a im bardziej spontanicznie korzysta się z wszelkich możliwości orientacji i manipulacji, bez powstrzymywania się, tym większa jest szansa na jej przerobienie. Pozwólmy sobie przez chwilę rozważyć nasze najlepsze posunięcia w pracy lub w czasie wolnym, w relacjach miłosnych czy w przyjaźni – zobaczymy, czy tak właśnie nie było? (*TG*, s. 23/246)

W przypadku aktywacji wszystkich tych „kompetencji” widać, że dynamika relacji figura-tło w fazie kontaktu jest naprawdę dynamiczna.<sup>15</sup> Pośród ogromnej różnorodności możliwych sekwencji i rodzajów sekwencji można wyróżnić kilka aspektów, które są wspólne dla wszystkich relacji figura-tło.

Tło, oprócz tego, że zapewnia kontekst dla figury w danej chwili, stanowi również źródło

---

<sup>15</sup> Dlatego właśnie „elastyczność” formacji figury/terenu jest jednym z aspektów kryterium zdrowia psychologicznego opracowanego przez Goodmana w *Terapii Gestalt*; osoba dopuszcza do głosu wszystkie możliwości spełnienia się i daje im odpowiednią szansę. Nie jest to jednak całość kryterium. Przyjęcie go jako takiego prowadzi do „nerwicy analitycznej”, w której „wszystko jest potencjalnie istotne i nowe”, ale osoba nigdy nie wychodzi poza tę interesującą sytuację, aby zaspokoić swoją potrzebę (*TG*, s. 244/ 464). Twórcza elastyczność jest wtedy sposobem na uniknięcie potrzeby lub rozwiązania, którego się obawia. Pozostała część kryterium zdrowia dotyczy adekwatności obiektów, zdolności itp., z którymi osoba się identyfikuje w obecnej sytuacji, a dowodem na to jest stopień pobudzenia towarzyszący procesom kontaktowym oraz jedność i jasność doświadczanych przez nią figur. „Kiedy figura jest nieciekawa, zagmatwana, pozbawiona energii („słaby gestalt”), możemy być pewni, że mamy do czynienia z brakiem kontaktu, coś w środowisku jest zablokowane, jakaś żywotna organiczna potrzeba nie jest wyrażana; osoba nie jest „cała”, to znaczy, że całe jej pole nie jest w stanie użyć swojej energii i zasobów do realizacji figury. Osiągnięcie silnego gestaltu jest samo w sobie lekarstwem, ponieważ figura kontaktu nie jest znakiem, ale sama jest twórczą integracją doświadczenia” (*TG*, s. 8/ 232). Zgodnie z tym kryterium życie zdrowej osoby nie jest wcale sielanką – ponieważ „dane” przytoczone powyżej pozostają nadal pewnymi ograniczeniami – ale „jest ona psychologicznie zdrowa, ponieważ wykorzystuje swoje najlepsze możliwości i wolę, aby zrobić to, co najlepsze w trudnych warunkach tego świata” (*TG*, s. 11 / 235).

podstawowych zasobów, „danych”, z których syntetyzowane są kolejne figury. Spostrzeżenia, idee, umiejętności itp., wszystkie one są obecne w tle jako potencjał lub możliwości i (w zdrowym organizmie) są aktywowane lub urzeczywistniane zgodnie z wymogami aktualnej sytuacji.<sup>16</sup> To uruchomienie procesów, które niejako drzemią w tle, wiąże się z wyzwoleniem dodatkowego pobudzenia. Jak opisuje to doświadczenie Goodman: „Wzrastające pobudzenie płynie z tła w stronę coraz wyraźniej zarysowującej się figury” (*TG*, str. 190/ 411). W ten oto sposób zapoczątkowanie nowych procesów (umiejętności, percepcji itp.) dostarcza pobudzenia, a tym samym zwiększa jasność, klarowność i „energię” figury. Niemniej jednak „treść” którejkolwiek z tych aktywowanych mocy zostaje doświadczona i wchodzi w skład figury wyłącznie w takim stopniu i do chwili kiedy ten proces jest nowy lub stanowi problem w kontekście obecnej sytuacji. Jeżeli nie stanowi on nowości lub problemu, jest doświadczany jedynie jako część tła, kontekstu trwających wydarzeń, w których zachodzi kontakt z aktualną nowością – figurą.

Rozważmy, dla przykładu, dosłownie tysiące utrwalonych form, które wchodzi w skład procesu pozyskiwania przez czytelnika (mamy nadzieję) znaczenia (mamy nadzieję) z tych zdań: abstrakcje dziecięcych wypowiedzi i postaw komunikacyjnych, uczęszczania do szkoły, ortografii i odrabiania lekcji; typografii i tworzenia książek; gatunków stylistycznych i oczekiwań odbiorców; architektury i wyglądu czytelnicy; wiedzy uznanej za akademicką oczywistość i założeń przyjętych za oczywiste w tym konkretnym argumencie. Najczęściej podążamy za argumentacją, nie zwracając na nie

---

<sup>16</sup> Jedną z największych słabości obecnej teorii jest to, że nie wyjaśnia ona, w jaki sposób dochodzi do tego, że właściwe procesy są uruchamiane w odpowiednim momencie. Przynajmniej z perspektywy doświadczenia stanowi to dość zagadkowe zjawisko – z pewnością nie badamy tła i nie wybieramy świadomie odpowiednich kompetencji itd. (Nie ma też na to czasu.) A jednak mimo to w jakiś sposób, kiedy trzeba iść, idziesz; kiedy masz coś do powiedzenia, posiadasz słowa i je wypowiadasz; patrzysz tam, gdzie należy patrzeć. Można byłoby (i niektórzy to robią) snuć jakieś mistyczne wizje na temat tej właściwości, ale jest ona tak powszechną częścią każdej sytuacji, że tylko jej brak – np. kiedy nie przychodzą ci do głowy odpowiednie słowa – jest zazwyczaj zauważany. Goodman z całą pewnością potwierdza to zjawisko; jest ono doświadczalnym przejawem samoregulacji organizmu. Nie wyjaśnia jednak, jak to się dzieje. [Istotną rolę w tym procesie pełni funkcja-to (id), o której jest o wiele mniej mowy w *TG* w porównaniu do procesów związanych z funkcją-ja (ego); aczkolwiek tekst Goodmana zawiera wyraźne wskazówki na ten temat; o istnieniu wsparcia w tle mówiła też wielokrotnie Laura Perls. We współczesnym piśmiennictwie Gestalt do roli tła w formowaniu gestaltu nawiązał w szczególności Gordon Wheeler w swojej książce *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance* (1996), natomiast na rolę procesów funkcji to zwraca uwagę zwłaszcza Jean-Marie. Robine, w całej swojej twórczości jak również Ruella Frank w opracowanej przez nią metodzie Developmental Somatic Psychotherapy opartej o tzw. doświadczenie rezonansu kinestetycznego, terapię Gestalt i psychoanalizę; przyp. tłum.]



uwagi. Można te utrwalone formy oczywiście zauważać, ale zazwyczaj tak się nie dzieje aż do chwili, gdy pojawia się jakaś trudność w postaci rażącego błędu drukarskiego lub przekombinowanego zdania, niestosownego żartu lub też kiedy oświetlenie jest za słabe czy też coś strzyka nam w szyi. (*TG*, s. 43 / 267)

Tak więc rozważając rolę tła – czy jak należałoby powiedzieć, różnych tła – na przestrzeni dłuższego czasu, a nie tylko w danej chwili, przekonujemy się, że nie są one wcale elementami pola, w którym „nic” się nie dzieje. W tle danego doświadczenia może leżeć fakt, że biegniesz lub jedziesz samochodem, że pada deszcz, że odczytujesz słowa i zdania, że gwałtownie oddychasz albo, że odbywa się wiele innych aktywnych funkcji. Pozostawanie tych funkcji „w tle” oznacza, że ich obecna rola jest zgodna z aktualnymi procesami kontaktowymi – są to funkcje, które nie przedstawiają nic ciekawego, nowego czy problematycznego w aktualnie obecnym kontekście.

Oczywiście – żeby jeszcze raz podkreślić znaczenie tej dynamiki – każda z tych funkcji jest podatna na to, żeby stać się świadomą, albo ze względu na to, że działa nieprawidłowo (np. „skurcz w karku”), albo dlatego, że zmieniają się okoliczności i w nowym kontekście jakaś dawna funkcja staje się nowością lub problemem (np. co się dzieje z twoimi nawykami czytelniczymi, kiedy popełniam błąd w druku lub zaczynam pisać po francusku). Kiedy jakaś funkcja zaczyna sprawiać problem lub staje się nowością, wtedy należy się nią zająć. Albo też należy zignorować jej niestosowność, w jakiś sposób nie zwracać na nią uwagi, albo zaakceptować problem, który sobą reprezentuje, jako część obecnej sytuacji (np. napotykając dwujęzyczny fragment, możesz albo spróbować zignorować francuski i przebrnąć przez niego, albo przystosować się do czytania fragmentów w obu językach, co pozwoli ci wynieść więcej z lektury).

Dla przypomnienia, na etapie „kontaktowania” początkowa motywacja prowadzi do

skupienia uwagi i wywołuje emocje wobec obiektów lub możliwości, które mogłyby doprowadzić do zakończenia niedokończonej sytuacji, spełniając tym samym warunek osiągnięcia najprostszej formy. W miarę jak organizm zaczyna utożsamiać się z różnymi możliwościami lub je ignorować, manipulować nimi, atakować, niszczyć, syntetyzować itd., jako figury zaczyna doświadczać zarówno nadchodzące rozwiązanie (włączając w to zarówno świadomość obecnej, rozwijającej się rzeczywistości, jak i halucynowane „fragmentaryczne przebliski gotowego produktu” – *TG*, s. 155/ 377), a również wszelkie inne procesy, które pojawiają się w świadomości jako pomocna nowość lub problem.

Te ostatnie muszą być albo wyobcowane, albo zaakceptowane i zintegrowane z figurą. Za każdym razem, gdy jakiś problem zostaje rozwiązany, gdy pojawia się nowa możliwość, gdy do sytuacji zostaje włączony nowy element organizmu lub środowiska, tło „opróżnia się i użycza swojej energii formującej się figurze (...) a cały proces jest świadomym, narastającym pobudzeniem” (*TG*, s. 182 / 403). To pobudzenie jest dowodem na to, że obecny kontakt jest zgodny z aktualnie dominującą potrzebą, a także tym, co utrzymuje kierunkowość rozwijającej się aktywności; nieistotne bodźce, myśli i możliwości zachowania po prostu nie wyzwalały pobudzenia i energii.<sup>17</sup>

Faza kontaktowania jest pomyślnie zakończona, kiedy zostanie osiągnięta figura, która ucieleśnia i jednoczy rozwiązanie problemu – spełnienie potrzeby powstałej w wyniku dominującej niedokończonej sytuacji, która stanowiła pierwotną motywację, a tło opróżnia się z wszelkich zakłóceń, ze wszystkiego, co je „mobilizuje” i mogłoby uformować figurę konkurencyjną (*TG*, s. 195/416). (Należy pamiętać, że zgodnie z „zasadami” dynamiki figura-tło, kryteria te są zbędne bowiem obecność jednego implikuje obecność drugiego, a

---

<sup>17</sup> Nie mam zamiaru opisywać tutaj różnych strategii, które organizm może zastosować, aby zakończyć ten etap. Nie wspominałem też o wielkiej różnorodności niepowodzeń, które wymagają od osoby „dokonywania ponownych prób”. Nie było też mowy o dodatkowych trudnościach, które pojawiają się, gdy nerwica uniemożliwia procesowi kontaktowemu na elastyczne korzystanie z zasobów organizmu i środowiska. Wszystkie te problemy są zbyt liczne i różnorodne, by je tutaj wymieniać, ale o problemie neurotycznym powiem więcej w dalszej części artykułu.

brak jednego implikuje brak drugiego). Dla osoby zdrowej wszystko zaczyna układać się jak najlepiej. Deliberacja, agresywność, ostrożność i inne cechy charakteryzujące trudne formowanie figury mogą teraz zostać zrelaksowane, ponieważ ich pobudzenie przechodzi w osiągniętą figurę i rozpoczyna się piękny i przelotny etap kontaktu finalnego.

3. **Kontakt finalny** to mniej więcej to samo, co „akt konsumpcyjny”, choć jest to doświadczenie konsumowania jedyne i specyficzne dla osiągniętej właśnie nowej figury, a nie zaledwie stereotypowy odruch.<sup>18</sup>

Na tym etapie figura praktycznie wypełnia pole doświadczalne; „chwilowo praktycznie nie ma tła” (*TG*, s. 195/ 416). Dzieje się tak dlatego, że nie ma potrzeby szukania kontekstu ani dodatkowych środków w tle; organizm czuje, że jest we „właściwym miejscu” i ma wszystko, czego potrzebuje. Do opisu *TG* dotyczącego doświadczenia kontaktu finalnego mam niewiele do dodania; patrz *TG*, s. 195-200/ 416-421. Opisy Masłowa (1961) dotyczące tzw. „szczytowych doświadczeń” są równie trafne (patrz w szczególności Rozdz. 6). Kontakt finalny jest „spontanicznie przejściowy”, co znaczy, że osiągnięta w pełni doświadczona figura zanika, bo nie stanowi już nowości. Jeśli ktoś próbuje przedłużyć tę piękną chwilę, jest to niemożliwe bo traci ona na świeżości i w takiej sytuacji satysfakcja ulega zaprzepaszczeniu. Jest to „przejście od tego, co psychologiczne, do tego, co fizjologiczne”

---

<sup>18</sup> Nie przeczy to temu, że dany kontakt finalny może być dość podobny do innych, wcześniej osiągniętych kontaktów finalnych – każdy orgazm jest w jakimś stopniu podobny do każdego innego orgazmu, zwłaszcza z perspektywy obserwatora. Chodzi jednak o to, że:

- kontakt finalny jest precyzyjnie przystosowany, przez poprzedzający go etap kontaktowania, do tej właśnie specyficznej sytuacji; oraz
- z perspektywy doświadczenia moment kontaktu finalnego jest tak bardzo ekscytujący, absorbujący i (chwilowo) autonomiczny, że nie ma w nim ani przestrzeni, ani zainteresowania, żeby przeżywać go w sposób oderwany, porównawczy, np. jako „po prostu jeszcze jeden orgazm”.
- na etapie, który następuje po kontakcie finalnym, można jednak retrospektywnie spojrzeć na ten kontakt z już bardziej odległej i względnej perspektywy.
- należy też zauważyć, że to właśnie na etapie kontaktu finalnego doświadczenie osoby z perspektywy obserwatora, o ile nie osiągnął on znacznej empatii, prawdopodobnie najbardziej różni się od perspektywy osoby, której to doświadczenie dotyczy. Zapewne dlatego opisy takich sytuacji pozostają w dużej mierze domeną poetów, a nie psychologów.

(TG, s. 201 / 422), i prowadzi do ostatniego etapu sekwencji.

3. **Post-kontakt** to spokojny, rozproszony stan następujący bezpośrednio po kontakcie finalnym. „Zachodzi tu płynna interakcja organizm/środowisko, która nie ma charakteru figury/tła” (TG, s. 183/ 404). Jeżeli pojawiają się jakieś figury/tła, są one przejściowe i raczej przypadkowe i nie niosą ze sobą wystarczająco motywującego pobudzenia w postaci omówionych już figur/teł. Brak co do tego wątpliwości bowiem nie ma już potrzeby nawiązywania jakiegoś celowego kontaktu [która została spełniona i wysyciła się w kontakcie finalnym; przyp. tłum.], chociaż może pojawić się potrzeba zrelaksowania się i pozwolenia fizjologii na dokończenie przyswajania i wzrastania w oparciu o nowo przystosowany materiał. Goodman (s. 201 / 422-423) zauważa, że takie doświadczenie może być doświadczeniem „głębokiego żalu”, ponieważ doskonały świat, w którym doszło do kontaktu finalnego, jest teraz doświadczany zaledwie jako część, skromne, specyficzne ulepszenie znacznie większego i bardziej niedoskonałego świata. Może to być również przeżycie ciepłej satysfakcji, ponieważ „chociaż zwiększenie wzrostu fizjologicznego jest niewielkie, to jest ono jak najbardziej pewne; możemy z niego korzystać niezawodnie przez cały czas”.

I w końcu – być może po śnie, być może nie – faza post-kontaktu dobiega końca wraz z pojawieniem się nowej, niedokończonej sytuacji, która zaczyna dominować na tyle mocno, by wytworzyć nowe cele, zorganizować zachowanie i zainicjować nową, twórczą sekwencję przystosowania.

Wraz z „przejściem od sfery psychologicznej do fizjologicznej” nowe przystosowanie, przekształcona nowość, przechodzi ze stadium ciągłego, przemijającego, „tu i teraz” do bycia

jedną z bardziej stabilnych i trwałych cech organizmu<sup>19</sup> – czyli do dziedziny teorii osobowości w konwencjonalnym tego słowa znaczeniu – ponieważ właściwości te są ustanawiane, modyfikowane i niszczone za pośrednictwem procesów kontaktowych. Zanim jednak zagłębimy się w tego typu abstrakcje, warto jeszcze trochę dopracować nasze doświadczenie „przemijającej terażniejszości”.

### **Twoje obecne doświadczenie**

Sytuacja, o której mówiłem wcześniej, to taka, w której osoba jest „zaangażowana w sytuację”, gdzie „nie ma poczucia siebie ani innej rzeczy poza własnym doświadczeniem sytuacji. Uczucie to jest bezpośrednie, konkretne, i obecne, i jest ono integralnie powiązane z postrzeganiem, ruchem mięśni i pobudzeniem” (TG, s. 155 / 377).

Wydaje się, że twoje obecne doświadczenie związane z czytaniem tego artykułu nie jest w tym samym stopniu absorbujące – zarówno dlatego, że artykuł ani nie zachęca ani nie nagradza takiego całkowitego zaangażowania, jak również dlatego, że będąc neurotykiem, mimowolnie zwracasz na to uwagę i robisz wszystko, ażeby przeszkodzić wszelkim innym pragnieniom zaspokajania swoich silniejszych potrzeb (które mogłyby równie dobrze prowadzić do zupełnie innych zachowań).<sup>20</sup> Jeśli moje obawy są uzasadnione, to być może dlatego, że opis dość namiętnego procesu kontaktowania się z innymi ludźmi nie odzwierciedlał twojego własnego doświadczenia, a co za tym idzie, nie miał dla ciebie większego sensu. Fakt, że większość twoich doświadczeń, łącznie z tym obecnym, jest „nudna, zdezorientowana, pozbawiona wdzięku, pozbawiona energii (tzw. słaby gestalt)”, oznacza, że najprawdopodobniej trudno ci będzie przypomnieć sobie sytuacje, w których (a)

---

<sup>19</sup> W języku *Terapii Gestalt* jest to zw. funkcja-osobowości [przyp. tłum.]

<sup>20</sup> Chociaż teraz, kiedy zwracam się do ciebie w taki sposób, że możesz się na mnie obrazić, najprawdopodobniej zaczniesz się bardziej angażować.

doświadczyłeś sekwencji kontaktu w opisaney przeze mnie kolejności i z taką samą wyrazistością, począwszy od pre-kontaktu a skończywszy na post-kontakcie, oraz w których (b) miałeś okazję w pełni doświadczyć kontaktu finalnego i post-kontaktu w sposób zbliżony do opisanego powyżej pełnego zaabsorbowania, doskonałości i spokoju.

Z tego względu pozwolę sobie teraz przedstawić kilka eksperymentów, które odnoszą się do stanu, w jakim się obecnie znajdujesz, w nadziei, że uda mi się powiązać wcześniej przedstawione koncepcje z konkretnymi doświadczeniami. (Praktyczny tom *TG* zatytułowany *Mobilizowanie self*, s. 249-468/ 3-226, proponuje wiele takich właśnie eksperymentów<sup>21</sup>).

*Figura-tło.* Zwróć uwagę na jakiś dość skomplikowany przedmiot w polu twojego widzenia, np. obraz lub zdjęcie, albo na jakiś element w polu słuchu, np. muzykę. Zwróć uwagę na różnorodne figury/tła, których doświadczasz: figury dotyczące części tego obiektu twojej uwagi, takie jak określony przedmiot, kolor lub uczucie na obrazie, albo specyficzne instrumenty, linie melodyczne, nastroje, podteksty w muzyce; figury dotyczące całego obrazu lub fragmentów muzyki jako jedności; a także być może „nieistotne” figury, takie jak słowa i myśli, które są wynikiem twojego odbioru danego obiektu lub też dolegliwości, problemów i zakłóceń w otoczeniu, jakie wdzierają się do twojej świadomości. Zauważ, że twoja aktywność, podobnie jak aktywność tego obiektu „gdzieś tam”, decyduje o tym, czego doświadczasz. Zauważ, że każda figura, jakkolwiek chwilowa, stanowi jedność, a jej tło jest puste, dopóki pozostaje ona figurą.

*Dynamika.* Podczas tej samej sytuacji spróbuj teraz zauważyć przejścia pomiędzy

---

<sup>21</sup> Pierwsze polskie wydanie *Terapii Gestalt* składa się z dwóch tomów, które zostaną wydane osobno. Tom teoretyczny *Nowość, pobudzenie i wzrost*, o którym jest mowa w niniejszym artykule jest obecnie w druku i zostanie wydany na przełomie października i listopada nakładem Oficyny Związek Otwarty. Praktyczny tom zawierający ćwiczenia świadomości doznaniowej pt. *Mobilizowanie self* jest w opracowaniu i jego publikacja jest planowana na koniec 2023 roku w tym samym wydawnictwie. [przyp. tłum.]

różnymi figurami/tłami. Na początek zwróć uwagę, że są one zazwyczaj bardzo częste, ponieważ figury, które formujesz, nie są wystarczająco istotne, żeby utrzymać twoją uwagę przez dłuższy czas. Zauważ też, że (z tego samego powodu) „kierunek” przejścia wydaje się być raczej arbitralny; sekwencja figur/teł donikąd nie prowadzi. Zauważ też, że (prawdopodobnie) niektóre figury utrzymują się dłużej i rozwijają w zrozumiały sposób. Być może trafiłeś na jakiś interesujący obiekt wizualny, albo odpłynąłeś w seksualną fantazję, albo poczułeś głód, albo zmartwiłeś się jakimś problemem, albo poczułeś irytującą potrzebę przerwania tego typu zajęcia i chcesz zakończyć czytanie tego artykułu. Jeśli zdarzyło się coś interesującego, spróbuj zmusić się z powrotem do zajmowania się czymś mniej interesującym i odnotuj nudną nieprzyjemność oraz trudności z tym związane.

*Procesy świadome i nieświadome.* Ponownie powróć do przyglądania się jakiemuś wizualnemu obiektowi. W pewnej chwili przestań na niego zwracać uwagę i skup się na ruchach swoich gałek ocznych – spróbuj poczuć, jak twoje oczy poruszają się w oczodołach. Uświadom sobie, że ruchy gałek ocznych trwały przez cały czas i były związane z twoim wcześniejszym przyglądaniem się obiektowi, ale były one nieobecne dla twojej świadomości; nie doświadczałeś ich, dopóki instrukcje nie dały ci powodu, żeby to zrobić. Zauważ, że łatwiej jest ci zwrócić na nie uwagę, kiedy robisz coś nowego, jak na przykład szalone przewracanie oczami lub robienie zez. Zauważ też, że właśnie wtedy, gdy czujesz, że oczy się przewracają, niczego innego już nie widzisz; w takich chwilach twoje pole widzenia schodzi do tła. Spróbuj przeprowadzić podobne eksperymenty z oddychaniem i postawą ciała.

Z pewnością nie wszystkie z powyższych dość krótkich i prostych eksperymentów „zadziałają” w twoim przypadku. Na dodatek, mówiąc ci, czego „powinieneś” doświadczać,

w pewnym sensie osłabiłem ich wpływ i najprawdopodobniej sprawiłem, że się albo podporządkowałeś albo zbuntowałeś, co mogło przeszkodzić ci w pełnym zaangażowaniu na strukturze własnego doświadczenia. Mam nadzieję, że mimo to dostarczyły ci one pewnego wglądu. Poza tym możesz oczywiście wymyślić swoje własne eksperymenty.

## **Self**

Ostatnim pojęciem związanym z doświadczeniem „tu i teraz” jest „self”, o którym jak dotąd nie wspominałem, aby zachować jasność mojego wykładu. Wydaje się, że „self” dla Goodmana jest kluczowym pojęciem jego teorii terapii Gestalt (w istocie nazywa ją „teorią self”). Jednak jest to dość mylące (ponieważ jego koncepcja „self” jest zupełnie inna od zwykłego użycia tego słowa) i być może jest to pojęcie całkiem zbędne; przecież przedstawiłem już tutaj dużą część tej teorii, nie stosując tego terminu i wcale tego nie zabrakło. Zarazem, ze względu na to, że było nie było jest to wprowadzenie do jego książki, jestem zmuszony powiedzieć więcej na temat koncepcji „self”, tak więc zaczynam.

Nazwijmy „self” systemem kontaktów w każdej danej chwili. Self to granica-kontakt w działaniu; jego aktywność to formowanie figur i teł. (*TG*, s. 11 / 235)

Krótko mówiąc, self stanowi proces. W szczególności jest to zintegrowana całość procesów kontaktowych, które zachodzą w danym czasie. Jako takie self nie stanowi jakiejś konkretnej „rzeczy”, którą osoba „posiada”; a raczej jest to proces, który przebiega z większą lub mniejszą intensywnością lub też w ogóle nie zachodzi.<sup>22</sup> Dlatego też czasami występuje więcej, a czasami mniej self, a czasami w ogóle go nie ma. W opisaney powyżej sekwencji twórczego przystosowania najwięcej „self” jest podczas skomplikowanego etapu kontaktowania oraz w kontakcie finalnym, podczas gdy w post-kontakcie „self” „zmniejsza

---

<sup>22</sup> W ten sposób to (id) i ja (ego), jak już wspomniano, są „strukturami self” – formami, które przyjmuje ono w określonych sytuacjach. Patrz *TG*, s. 156-157 / 377-378.



się” (*TG*, s. 183 / 404).

Pozwolę sobie zwrócić uwagę na mylącą dwuznaczność w sposobie w jaki ten termin jest używany przez Goodmana. W niektórych kontekstach posługuje się on tym terminem, jakby „self” było zewnętrznym czynnikiem, pracowitym rodzajem *homunkulusa* odpowiedzialnym za formowanie figur/teł, dokonywanie alienacji i identyfikacji oraz ogólne wykonywanie procesów kontaktowych [„artysta życia”]. Natomiast w innych kontekstach „self” to po prostu same te procesy. Dwuznaczność jest wyraźna zwłaszcza w jednym zdaniu: „W sytuacjach kontaktu self to siła, która tworzy Gestalt w polu; lub raczej self to proces figury/tła w sytuacjach kontaktu” (*TG*, s. 152 / 374). Wydaje mi się, że pojęcie „self” pełni w teorii dwie różne funkcje, z których żadna nie jest wcale konieczna do jej zrozumienia.

Po pierwsze, rozwiązuje problem składniowy, dostarczając podmiot dla zdań opisujących procesy kontaktowe: łatwiej i płynniej jest powiedzieć „self identyfikuje się i alienuje” czy „self hamuje się” niż pisać zdania pasywne typu „dochodzi do alienacji i identyfikacji” lub „niektóre z procesów kontaktowych są hamowane przez inne procesy kontaktowe”.

Po drugie, być może, że wybór tego szczególnego terminu, „self”, ma służyć realizacji (całkiem słusznej) tezy retorycznej. Jedną z konsekwencji posługiwania się terminem „self” jest to, że oznacza ono to, co jest najbardziej podstawowe, wewnętrzne i nieuchronne – rdzeń naszej własnej istoty. Obecnie jednak słowo to zaczęło odnosić się do czegoś innego, a mianowicie do jakiegoś luźno zdefiniowanego zbioru opiów, propozycji lub przekonań na temat własnych możliwości, ograniczeń, pragnień, atrakcyjności, perspektyw na przyszłość czy czegokolwiek innego. W połączeniu te dwa znaczenia „self” sugerują, że te dość statyczne opisy itp. są tym, czym w istocie jest sama osoba. Jest to zgubne założenie, na co z

pewnością zwróciłby uwagę sam Goodman. Z logicznego punktu widzenia, nawet jeśli te opinie na temat nas samych są w tym samym sensie „prawdziwe”, to w najlepszym razie są one jedynie opisami tego, czym ja, ty, jakaś osoba była; są one jedynie „danymi” dotyczącymi tej specyficznej chwilowej sytuacji. Praktycznie rzecz biorąc, jeżeli osoba wierzy, że te opisy itp. stanowią niezmiennie prawidła jej natury, będzie zapewne pomijać lub unikać możliwości w obecnej sytuacji, które nie pasują do tego statycznego obrazu siebie. Jej potencjał będzie filtrowany przez obraz samego siebie i straci kontakt z obecną sytuacją. Goodman powiedziałby, że lepiej jest używać słowa „self” do opisanego aktualnego funkcjonowania osoby, ponieważ to jest to, czym osoba w istocie jest. Z tego punktu widzenia tradycyjnie definiowane „self”, które nazywam „obrazem siebie”, może stanowić pomoc lub przeszkodę, w zależności od tego, czy przyczynia się do obecnego procesu kontaktu, czy też go utrudnia. W tym względzie jest tym samym co każdy inny utrwalony nawyk lub przekonanie.

Jednak dla zrozumienia teorii jako teorii może się okazać, że użycie słowa „self” jest nadal zbyt zagmatwane. W takim przypadku możesz obejść ten cały problem i potraktować „self” jako skrótową nazwę określającą „obecny proces kontaktu”.

### **Konsekwencje kontaktu**

O ile udane twórcze przystosowanie nie było jedynie unicestwieniem – usunięciem z pola doświadczenia przykrości lub zagrożenia – organizm przyswoił sobie coś nowego ze środowiska za sprawą twórczego przystosowania; „uczynił to coś swoim własnym”. Konsekwencją takiego sukcesu jest utrzymanie i wzrost organizmu, np. „zwiększanie rozmiarów, odnowa, prokreacja, odmłodnienie, odprężenie, asymilacja, uczenie się, pamięć, nawyk, imitacja, identyfikacja” (*TG*, s. 200/ 421). Dalsze losy czysto podtrzymującego przystosowania jest dość oczywiste – kończy ono jakąś niedokończoną sytuację, która

umożliwia kontynuację funkcjonowania organizmu tak, jak dotychczas. Natomiast konsekwencje różnych rodzajów wzrostu są mniej oczywiste i zasługują na komentarz. Pytanie brzmi: Jaki wpływ na późniejsze doświadczenie ma osiągnięcie twórczego przystosowania, kiedy już znika ze świadomości (w fazie post-kontaktu)?

Odpowiedź jest następująca: twórcze przystosowanie staje się w pełni instrumentalną funkcją, czyli jedną z „kompetencji” lub „możliwości”, która będzie następnie przez organizm wykorzystywana lub też nie, w zależności od potrzeb danej sytuacji kontaktowej. Kluczowym jest tutaj słowo „instrumentalny”, które posiada dwa różne znaczenia.

1. W obecnej formie ta funkcja już nigdy nie będzie przedmiotem wewnętrznego zainteresowania. Można powiedzieć, że przeszła już swój proces. Jest teraz wyuczona, weszła w krew, stała się „organem drugiej natury” ... częścią nie-świadomej fizjologicznej samoregulacji” (*TG*, s. 206-207/ 427) i nie miałyby to sensu, żeby uczyć się tego samego ponownie. Krótko mówiąc, nigdy już nie zachodzi potrzeba procesu kontaktu do nabywania tej funkcji. Jeśli forma w jakiej ta funkcja, została nabyta pozostaje w dalszym ciągu właściwa w jakimś późniejszym procesie twórczego przystosowania, będzie stanowić jeden z procesów, które po uruchomieniu znajdują się w tle doświadczenia. Należy jednak zwrócić uwagę na pewne szczegóły. Osiągnięta funkcja (nazwijmy ją „funkcją X”) staje się w przedmiotem wewnętrznego zainteresowania tylko wtedy, kiedy okazuje się, że nie jest właściwa dla danego twórczego procesu przystosowawczego. Na przykład, jeśli funkcja X stanowi nabytą umiejętność lub wiedzę, może być zastosowana w nowej sytuacji jako część bardziej złożonej funkcji razem z innymi funkcjami, pod warunkiem, że będzie w jakiś sposób zmodyfikowana, aby stać się właściwą w danej nowej sytuacji. Będzie to wymagało ponownego kontaktu z funkcją X. Może to nastąpić na krótko w trakcie jakiegoś

procesu regulacji lub, jeśli modyfikacja jest dość złożona lub trudna, może być konieczne zatrzymanie się i poświęcenie jej całego nowego procesu regulacji. Istotne jest zwrócenie uwagi na różnicę pomiędzy taką sytuacją „modyfikacji” a sytuacją, w której funkcja X została nabyta po raz pierwszy. W sytuacji „modyfikacji” funkcja X pojawia się na początku procesu, jako jeden z elementów sytuacji, a nie jako rozwiązanie, które stanowi punkt kulminacyjny tego procesu. (Chociaż nowa funkcja Y może być tylko wariacją na temat funkcji X, to jednak po zakończeniu tego procesu osoba ma do dyspozycji zarówno X, jak i Y.<sup>23</sup> Natomiast w twórczym przystosowaniu, w którym funkcja X została nabyta po raz pierwszy, funkcja X stanowiła rozwiązanie, które było punktem kulminacyjnym procesu, a nie jedną z danych na początku procesu. Podczas twórczego przystosowania to właśnie „nadchodzące rozwiązanie” jest najważniejsze, a nie „to, co jest dane”. To właśnie doświadczenie stanowi różnicę pomiędzy funkcją, która została już nabyta, a tą, która nie została nabyta.

2. Istnieje również różnica pomiędzy funkcją, która została nabyta w procesie w pełni udanego kontaktu (tzn. przyswojona), a funkcją nabytą w procesie, który zakończył się pasywną akceptacją, kompromisem lub porażką. (Przypomnijmy to, co było powiedziane już wcześniej. Mówi się, że wyłącznie w pełni zakończony proces prowadzi do elastycznego posługiwania się przyswojoną kompetencją, w przeciwnym razie powstaje utrwalenie. Przykłady takiej sytuacji opisane są w *TG*, s. 227-247/ 447-466). Różnica polega na tym, że pierwsze z nich reprezentuje zakończone twórcze przystosowanie, natomiast drugie stanowi wciąż niedokończoną sytuację, która teraz znajduje się „wewnątrz” organizmu. Ważna praktyczna różnica

---

<sup>23</sup> Funkcja X może zostać „zapomniana”, tzn. nigdy już nie uaktywniona, ponieważ Y okazuje się bardziej użyteczna w każdej późniejszej sytuacji. To, czy X jest nadal potencjalną możliwością, która już nigdy nie zostanie urzeczywistniona, czy też faktycznie się rozpada, jest kwestią pozorną, ponieważ w obu przypadkach funkcjonowanie jest takie samo. Ważną zasadą jest to, że „funkcja trwa nie przez bezwładność, ale przez to, że jest używana, a zapomina się o niej nie przez upływ czasu, ale w wyniku braku używania” (*TG*, s. 70/292, lekko sparafrazowane).

pojawia się, kiedy następuje aktywacja powyższych funkcji podczas kolejnych procesów kontaktowych. Funkcja w pełni zasymilowana jest jedynie techniką, dlatego można jej używać lub nie używać, zmieniać ją, ignorować, odrzucać lub cokolwiek innego, w zależności od wymagań zachodzącego kontaktu; w tym sensie jest to funkcja instrumentalna. Natomiast funkcja utrwalona, jak każda niedokończona sytuacja, nieustannie dąży do zakończenia i dlatego posiada swoje własne specyficzne wymagania. Kiedy funkcja ta zostaje aktywowana w jakimś kolejnym procesie, „self” nagle staje w obliczu dwóch niedokończonych sytuacji, z którymi musi się zmierzyć – tej, która zainicjowała ten specyficzny proces oraz tej, która reprezentuje funkcję, która została zintrojektowana – w większości przypadków żadna z nich nie zostaje zakończona. Na przykład funkcja interpersonalna, taka jak „mobbing” (*TG*, s. 205/426): w postaci przyswojonej jest to technika, z której można skorzystać, kiedy jest ona przydatna do innych celów, albo zignorować, kiedy tak nie jest; w postaci utrwalonej jest to coś, co „trzeba” robić ze względu na nią samą. (Można to różnie nazywać: potrzebą udowodnienia swojej potencji, obsesją lub przymusem, lękiem przed poczuciem się lub wyglądem na słabego itp. Więcej przykładów tego typu znajduje się w praktycznej części *TG*, s. 202-207/ 423-428. O konsekwencjach niezakończonych przystosowań można więcej przeczytać poniżej (patrz „Konsekwencje chronicznego zagrożenia: Nerwica”). W każdym przypadku kiedy dokonujemy uogólnienia jakiejś konkretnej udanej asymilacji na całość dokonanych asymilacji, można zacząć dostrzegać, czym jest **osobowość** w swym bardziej pogodnym wydaniu.<sup>24</sup> (Jest to zestaw technik – umiejętności, wspomnień, koncepcji,

---

<sup>24</sup> Słowo „osobowość”, podobnie jak słowo „self”, ma w *TG* podwójne znaczenie. W znaczeniu, które przedstawiłem powyżej, oznacza zasadniczo to samo, co „organizm” – czyli jest tym samym, co przeszłe przystosowania, które stanowią „dany stan” organizmu na samym początku procesu kontaktowego. Z kolei w innym znaczeniu jest to zasadniczo „obraz siebie” – „osobowość jest systemem postaw, jakie przyjmujemy w stosunkach międzyludzkich; stanowi założenie o tym, kim ktoś jest, służy za podłoże, na podstawie którego można wytłumaczyć własne zachowanie, jeśli tylko zachodzi taka potrzeba” (*TG*, s. 160 / 382). Jest to tylko ta część organizmu, którą organizm rozpoznał (lub wymyślił), przyjął jako opis i sformalizował w zdania. Jako taka może być przeszkodą w skutecznym działaniu. W pierwszym znaczeniu osobowość stanowi podstawę

faktów – które są w sposób elastyczny i instrumentalny wykorzystywane w działaniu w celu zakończenia istniejącej niedokończonej sytuacji; w tym procesie techniki te mogą być dowolnie modyfikowane, zastępowane, porzucane i doskonalone w zależności od sytuacji.) Tak więc na początku procesu twórczego przystosowania optymalną sytuację można opisać jako składającą się z dominującej sytuacji niedokończonej (apetyt, zagrożenie środowiskowe, ciekawość, czy cokolwiek innego) oraz duży i zróżnicowany repertuar technik, które pomogą w stworzeniu rozwiązania.

### **Nagle pogotowie**

Przejdźmy teraz do trudności napotykanych w procesie twórczego przystosowania, o których do tej pory wspominaliśmy tylko pobieżnie. Zastanowimy się teraz nad przypadkiem „nagłej potrzeby” i procesami „zaworu bezpieczeństwa”. W następnej części natomiast przeanalizujemy sytuację, w której trudność utrzymuje się jako „chroniczne pogotowie” oraz wynikające w związku z tym usztywnienie funkcji „zaworu bezpieczeństwa”, który przekształca się wtedy w neurotyczne nawyki i uniemożliwia elastyczne i harmonijne korzystanie z własnych kompetencji i możliwości jakie oferuje pole.

**Nagle pogotowie** to zaburzenie lub długotrwałe opóźnienie określonego procesu twórczego przystosowania. Goodman wyróżnia dwa jego rodzaje (*TG*, s. 37/ 261): „sytuację niebezpieczeństwa”, w której kontakt musi zostać przerwany z powodu jakiegoś urazu lub też przewidywanego urazu ze strony środowiska, oraz „sytuację frustracji, głodu i choroby”, w której kontakt ulega przerwaniu w wyniku opóźnień zaspokojenia potrzeb organizmu, które stały się nieznośnie intensywne i powodują ból. Zakres możliwych trudności sugerowanych przez te dwie kategorie jest bardziej istotny niż różnice między nimi. W praktyce

---

dalszego wzrostu; w drugim znaczeniu osobowość może funkcjonować jako ograniczanie tego wzrostu. W tym drugim sensie prawdą jest, że „w idealnych warunkach self nie ma zbyt dużo osobowości” (*TG*, s. 206 / 427).

rozdzielenie to nie jest zbyt wyraźne i jak zauważa to sam Goodman [TG, s. 40 / 264], jeśli jeden rodzaj trudności utrzymuje się ma także tendencję do wywoływania drugiego rodzaju.

**Funkcje-pogotowia** [funkcje awaryjne] to procesy będące „zaworem bezpieczeństwa”, których działanie pozwala organizmowi „przeczekać” sytuację nagłego pogotowia i nie zostać przez nią zniszczonym. Wyróżnia się dwa rodzaje funkcji-pogotowia (TG, s. 37-38/261), które w przybliżeniu odpowiadają wspomnianemu wcześniej rozdzieleniu między typem doznawanych przez organizm trudności. „Sub-normalne” funkcje-pogotowia chwilowo „odczulają” granicę-kontaktu na trudne bodźce (jakimi są zazwyczaj zagrożenia środowiskowe); do sub-normalnych funkcji-pogotowia należą „napad paniki, „beźmyslna” ucieczka, szok, odwrzżliwienie, omdlenie, udawanie nieżywego, wymazanie z pamięci części wydarzenia, amnezja”. „Super-normalne” funkcje-pogotowia wyczerpują część bolesnej energii związanej z działalnością trudnych bodźców (zwykle zbyt intensywnych pobudzeń „wewnętrznych”) i obejmują sobą takie zjawiska jak „halucynacje i marzenia senne, żywa wyobraźnia i obsesyjne myśli, zamartwianie się i towarzysząca im nadaktywność ruchowa”. (Ponownie, zakres tych funkcji jest bardziej istotny niż różnice między nimi).

Pragnę podkreślić, że funkcje-pogotowia stosowane w nagłych wypadkach, są funkcjami zdrowymi. Należą one do „kompetencji” organizmu; są technikami, których aktywizacja następuje elastycznie i zgodnie z potrzebą ułatwienia twórczego przystosowania – w tym przypadku poprzez sprawianie, że opóźnienia zaspokożenia potrzeby stają się bardziej znośne, dzięki czemu organizm może podejmować kolejne próby. Nie są to bynajmniej „objawy” choroby psychicznej. Należy to podkreślić, ponieważ czasami wydają się one „tak spektakularnie szalone” (TG, s. 89/ 311) dla kogoś, kto patrzy na nie z perspektywy

obserwatora, a także dlatego, że obserwator, jeśli takie działania go dotyczą, może je uznać za wstrętne, niewygodne lub zagrażające, więc może uznać za pomocne określenie osoby, która działa w taki niepokojący sposób, jako „chorego” lub „szalonego”. (Podobne uwagi dotyczą zachowań agresywnych, które, jak już wspomniano, są zdrową i konieczną techniką w trakcie twórczego przystosowania. Jedną z mocnych stron *TG* jest to, że ocenia ona zachowanie osoby wyłącznie ze względu na funkcję jaką pełni u danej osoby, (czy wspiera, czy uniemożliwia kontakt), a nie w kategoriach tego, jak przyjemne lub właściwe może być dane zachowanie dla innych.

Jeśli chodzi o kontynuowanie przerwanej procesu kontaktu, nagłe pogotowie i związane z nim funkcje-pogotowia sprawiają, że sytuacja zostaje zablokowana, ale pozostaje niestabilna: zablokowana, bo nie ma postępu w kierunku zakończenia niedokończonych sytuacji; niestabilna, bo odczuwana obecnie potrzeba staje się stopniowo coraz bardziej intensywna. Kolejną sytuacją, która musi wkrótce nastąpić, może być jedna z trzech poniżej wymienionych rodzajów sytuacji:

1. Trudność może minąć, a proces przystosowania może zostać wznowiony lub rozpocząć się od nowa.
2. Pogotowie może trwać zbyt długo na wysokim poziomie i wtedy osoba poddaje się i/lub umiera (w zależności od charakteru potrzeby i sytuacji).<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Z perspektywy obserwatora śmierć jest tym, co następuje, kiedy „pole jako całość nie potrafi się już dłużej organizować wraz z tą częścią w tej samej formie”, przy czym „ta część w niezmięnionej formie” odnosi się do organizmu (*TG*, s. 131/351), więc struktura, którą jest organizm, zostaje „zniszczona, tzn. uproszczona do struktury niższego rzędu” (*TG*, s. 40/263, przypis). Zauważ, że z tej perspektywy organizm/struktura jest niszczone w tym samym sensie, w jakim materiał środowiska zostaje zniszczony przez organizm w sytuacji kontaktu z nim. „Jesteśmy niszczeni dokładnie tak, jak wzrastając, niszczymy.” (*TG*, s. 131 / 351)



3. Po trzecie, sytuacja pogotowia może częściowo ustąpić, na tyle, że osoba w najlepszym wypadku przeżywa, lecz częściowo utrzymuje się, tak że satysfakcja jest tylko minimalna, potrzeba jest tylko częściowo zaspokojona, utrzymuje się sytuacja niedokończona; „dochodzi do chronicznego zaburzenia równowagi niskiego-natężenia, ciągłego podenerwowania niebezpieczeństwem i frustracją, które przeplata się ze sporadycznymi ostrymi kryzysami i nigdy nie jest w pełni zrelaksowane” (TG, s. 39-41/ 263-264). To jest właśnie **chroniczny stan pogotowia**.

### **Chroniczny stan pogotowia**

Podczas chronicznego stanu pogotowia, jak zresztą zawsze, obowiązuje zasada „dążenia do osiągnięcia najprostszej struktury pola”. Procesy kontaktowe nadal biorą pod uwagę „dane” sytuacji i upraszczają je tak bardzo, jak jest to tylko możliwe. W sytuacji chronicznego pogotowia ważnymi danymi są zagrożenia ze strony środowiska oraz potrzeba organiczna, która (jak się wydaje) będzie trwała aż do jej zaspokojenia.

Działania związane z jednym z tych elementów stoją w sprzeczności z działaniami związanymi z drugim z nich. Zaspokojenie potrzeby organicznej wymaga podjęcia działań w środowisku, ale środowisko jest niebezpieczne. Odpieranie niebezpieczeństwa oznacza wycofanie się lub **uzbrojenie** przed środowiskiem, ale wtedy potrzeba stanie się bardziej bolesna. Jeden z tych dwóch problemów musi zostać odłożony na później, zignorowany lub chwilowo wymazany ze świadomości. To właśnie pobudzenia reprezentujące organiczną potrzebę – pobudzenia proprioceptywne – „w sytuacji wzajemnie nasilających się kłopotów... stanowią zagrożenie o wiele łatwiejsze do kontrolowania.” (TG, s. 40/ 264).

Zatem obecnie to właśnie przeciwko stymulacji „proprioceptywnej”<sup>26</sup>, czyli „organicznej”

---

<sup>26</sup> „Propriocepcja” to używany przez Goodmana termin na wyrażenie-w-świadomości niedokończonej lub niedokończonych sytuacji. Na pierwszy rzut oka termin ten może wydawać się błędny, ponieważ „propriocepcja” obejmuje umownie wszystkie doznania cielesne, podczas gdy o potrzebach zazwyczaj myślimy jako o reprezentowanych przez doznania pochodzące tylko z organów wewnętrznych i substancji chemicznych w krwiobiegu. Ale po chwili zastanowienia termin „propriocepcja” jest chyba właściwy, bo informacja o tym, że

stronie granicy kontaktu, skierowane są „sub-normalne” funkcje-pogotowia. Jeżeli te pobudzenia mogą zostać unicestwione, czyli usunięte ze świadomości, wtedy pozostałe zasoby organizmu mogą zostać skierowane na radzenie sobie ze środowiskiem.

Z powodów, które wkrótce się ujawnią, warto wspomnieć o niektórych sposobach eliminacji pobudzeń proprioceptywnych ze świadomości (choć lista ta nie jest ani szczegółowa, ani wyczerpująca):

1. Ciało, a zwłaszcza te jego części, które są najbardziej zaangażowane w niedokończoną sytuację, może stać się napięte i unieruchomione, co zmniejsza poziom pochodzących stamtąd pobudzeń. Być może pamiętasz, jak robiłeś to w odpowiedzi na silną potrzebę oddania moczu podczas spotkania, którego nie miałeś odwagi opuścić – siedziałeś wtedy bardzo spokojnie, krzyżując nogi, napinając nieco podbrzusze i unikając jakiegokolwiek nacisku lub ruchu.
2. W ten sam sposób można też hamować rozmaite zachowania eksploracyjne, agresywne, manipulacyjne itp. Nie zapobiega w pełni docieraniu do świadomości wszystkich pobudzeń, ale zapobiega precyzowaniu potrzeby (ponieważ potrzeba jest określana jedynie za pomocą przedmiotów, działań i sytuacji, które mogłyby ją zaspokoić) oraz wzbudzeniu energii i pobudzenia. Przy zahamowanej ekspresji motorycznej pobudzenia są doświadczane jedynie jako ból lub ogólny dyskomfort.
3. Można też poszukiwać i znajdować sposoby rozproszania uwagi, celowo odwracając uwagę od propriocepcji.

---

jakaś funkcja organiczna źle funkcjonuje z powodu niedostatku, ma tendencję do rozprzestrzeniania się i bycia reprezentowaną przez pobudzenia pochodzące z całego ciała, choćby jako odczucia bólu czy słabości. Niezależnie od tego, „propriocepcja” podkreśla, że cały wzorzec doznań somatycznych (nie mówiąc już o środowisku) jest istotny dla określenia potrzeby.

W każdym przypadku, kiedy trzeba stłumić odczucia z ciała (np. wspomniany wyżej kryzys moczowy, który jest jednym z niewielu wyraźnie doświadczanych przykładów tego typu w życiu dorosłym), prawdopodobnie jakaś kombinacja tych trzech i innych elementów okaże się wystarczająca, żeby zredukować pobudzenia do wystarczająco znośnego poziomu lub całkowicie je wyeliminować.

W tym samym czasie, kiedy „organizm” traci kontakt z otoczeniem, uwaga i aktywność kierowane są w stronę „środowiska”, co ma na celu zlokalizowanie, zdefiniowanie i wyeliminowanie niebezpieczeństwa lub ucieczkę przed nim. (Zauważ, że to również odwraca uwagę od trudności proprioceptywnych). Ten punkt narracji jest ostatnią szansą dla osoby na wydostanie się z tego bałaganu bez nabycia neurotycznego nawyku.

Ostatnią deską ratunku jest nadzieja, że uwaga i aktywność pozwolą zlokalizować, zdefiniować i wyeliminować lub uciec przed niebezpieczeństwem. Jeśli tak się stanie, można wtedy rozluźnić blokadę mięśni, zachowań apetytywnych i spontanicznej uwagi i nadal będzie możliwe wznowienie lub rozpoczęcie na nowo odłożonego procesu twórczego przystosowania oraz zakończenie niedokończonej sytuacji.

Ale – ponieważ założyliśmy, że chodzi tutaj o chroniczny stan pogotowia – nie sprawdza się również ostatnia szansa na satysfakcję, a „odroczenie” okazuje się trwałe. Albo nie można zlokalizować i zdefiniować chronicznego zagrożenia, albo – jeśli już jest – nie można go wyeliminować ani przed nim uciec. Organizm utknął niejako w „aktywności orientacyjnej”: Jest czujnie przygotowany do „walki lub ucieczki”, ale nie istnieje nic, z czym mógłby skutecznie walczyć lub przed czym mógłby uciec. Czujność staje się więc zwykłym wpatrywaniem się (wspieranym również dlatego, że odwraca uwagę od propriocepcji), co w końcu prowadzi do osłabienia zewnętrznego postrzegania: „człowiek wypatruje, ale niekoniecznie lepiej spostrzega, w rzeczywistości po pewnym czasie widzi gorzej” (TG, s.

41/264).<sup>27</sup> A gotowość mięśni do walki lub ucieczki staje się jedynie napięciem i usztywnieniem (podtrzymywanym również dlatego, że przyćmiewa pobudzenia proprioceptywne). W chronicznym pogotowiu świadomość zostaje ograniczona w tak dużym stopniu, że staje się „niedostatecznie uświadomioną propriocepcją, a ostatecznie również percepcją, wraz ze skrajnym napięciem mięśni oraz deliberowaniem i ewentualnie percepcją” (TG, s. 41 / 264) – za sprawą nieustannego powtarzania – jako rezultat nieustannej aktywacji funkcji-pogotowia w opisany powyżej sposób stanowi najprostszą strukturę pola.

W tym miejscu czytelnik może wyrazić sprzeciw, że to, co opisuję, brzmi raczej melodramatycznie, zbyt ekstremalnie, jako coś mało prawdopodobnego, a więc raczej nierealnie; że nasze uporządkowane, cywilizowane życie nie składa się z aż tak katastrofalnych sytuacji i reakcji; że to, co opisuję, ma zastosowanie, jeśli w ogóle, to tylko do genezy skrajnych zaburzeń psychicznych. Na co ja odpowiadam:

- Po pierwsze, oczywiście opisane funkcje nie eliminują całej propriocepcji i nie hamują całej aktywności apetytywnej przez cały czas. Gdyby tak było, organizm by najpewniej umarł. Powodują one raczej osłabienie i przesłonięcie tych doznań, których nasilenie może być od umiarkowanego do całkowitego i w zależności od danej sytuacji. Niezależnie od stopnia stłumienia, jeśli będzie się je zaniechywać wystarczająco długo, funkcje organizmu zawiodą na tyle drastycznie, że ból związany z atakiem lub chorobą przebije się do świadomości, powodując jeden ze wspomnianych wyżej „sporadycznych ostrych kryzysów”. Zauważ, że zatarcie nie musi być całkowite, ponieważ chroniczny stan pogotowia nie jest całkowity.
- Po drugie, zakładam, że wydarzenia, które opisałem do tej pory, a które należą do najwcześniejszych sytuacji chronicznego stanu pogotowia, mają miejsce głównie w

---

<sup>27</sup> Możesz tego doświadczyć, zmuszając się do sztywnego skupienia na jednym punkcie jakiegoś obiektu wizualnego, hamując nawet ruchy oczu, którymi normalnie go skanujesz. Pełniejszą wersję tego eksperymentu znajdziesz w TG, s. 305 / 58.

niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie, kiedy kompetencje jednostki są jeszcze słabo rozwinięte, doświadczenie ograniczone, a zależność od środowiska wysoka. Dorosły obserwator, zwłaszcza taki, który obserwuje dziecko bez większej empatii, może uznać za niefortunną sytuację, która w rzeczywistości dla doświadczającego ją dziecka jest sytuacją krytyczną, czyli decydującą o jego życiu lub śmierci.

Kolejny etap rozwoju, przejście od świadomego tłumienia do wyparcia, jest prosty, ale bardzo istotny. Wzorzec napięcia, zahamowania i rozproszenia, który osiąga wymagany rodzaj i stopień wymazania ze świadomości, został aktywowany i musi być stale utrzymywany. Jest to teraz już nabyta zdolność organizmu, która pozostaje nieprzerwanie aktywna, podobnie jak serce czy nerki. W podobny sposób jak funkcje wegetatywne, chroniczne napięcie-zahamowanie-odwracanie uwagi staje się jedną z bardziej „utrwalonych” w polu doświadczalnym – jednym z procesów, który pozostaje w podłożu kolejnych procesów kontaktowych, ponieważ nie stanowi już nowości (przypomnij sobie wcześniejszy rozdział „Konsekwencje kontaktu”). Staje się częścią samoregulacji organizmu. Jako taka przebiega bez świadomości (zobacz *TG*, s. 41/ 276).

Pod warunkiem, że hamowanie tła nie wymaga żadnych dodatkowych zmian, self, zwracając się ku nowym problemom, zapomina, że jego działanie jest deliberatywne. Kompetencje motoryczne i percepcyjne uczestniczące w zahamowaniu przestają być funkcjami-ja i stają się po prostu stanami napięcia ciała. A zatem na tym pierwszym etapie przejście od świadomego stłumienia do wyparcia nie jest niczym nadzwyczajnym; jest to zwykłe uczenie się i zapominanie, jak człowiek się tego nauczył; nie ma potrzeby postulować „zapomnienia o tym, co nieprzyjemne”. (*TG*, s. 211/ 431).<sup>28</sup>

Funkcja napięcie-zahamowanie-odwracanie uwagi staje się nawykowym towarzyszem każdego kolejnego procesu kontaktowego, a przynajmniej każdego kolejnego procesu

---

<sup>28</sup> Ostatnia uwaga dotyczy freudowskiej teorii pochodzenia wyparcia.

kontaktowego określonego rodzaju, ale fakt jej istnienia nie jest reprezentowany w tych kolejnych doświadczeniach. Kiedy utrwalenie, funkcja napięcia-zahamowania-odwracania uwagi, osiąga ten etap i staje się procesem nieświadomym, nazywam to nawykiem wypierania.

W tym opowiadaniu o wyparciu znajduje się jeszcze jeden etap. Z dotychczasowego opisu wynika, że obecny stan nawyku wypierania polega na tym, że stanowi on „dostępną pamięć” (TG, s. 211/ 431). Oznacza to, że jest to jedna z nabytych kompetencji organizmu, która może być elastycznie aktywowana, dezaktywowana, modyfikowana, zastępowana, odrzucana itd. w zależności od tego, czego wymaga każdy kolejny proces twórczego przystosowania. Wydawać by się mogło, że kiedy tylko minie chroniczny stan pogotowia – albo ze względu na zmianę środowiska, albo ze względu na to, że organizm rozwinął wystarczające zdolności, żeby sobie z nim poradzić – nawyk wypierania ponownie (ze względu na nowy kontekst) pojawi się w doświadczeniu jako nowość, a w nowym kontakcie zostanie zmodyfikowany, rozluźniony i zastąpiony nowymi dostosowaniami, które są właściwe dla nowej sytuacji. Nie jest tak.<sup>29</sup>

Nie jest tak, ponieważ nawyk wypierania ma jedną właściwość, która odróżnia go od innych nabytych kompetencji, które składają się na „drugą naturę” organizmu, a mianowicie powstrzymuje niedokończoną sytuację – to znaczy nie pozwala jej jasno zaistnieć w świadomości, generując aktywność i emocje – podczas gdy nawyki nabyte dzięki udanemu kontaktowi tego nie robią.

Przypuśćmy więc, że w nowej sytuacji nawyk tłumienia ponownie staje się częścią kontaktu i zaczyna się rozluźniać.<sup>30</sup> Pobudzenia wynikające z niedokończonej sytuacji

---

<sup>29</sup> Chyba że dana osoba ma wielkie szczęście lub dobrego terapeutę (możliwości, które wyjaśnię później).

<sup>30</sup> Może się to zdarzyć prędzej czy później w wyniku (a) rosnącej potrzeby tak długo, aż zostanie ona

natychmiast pojawiają się w świadomości.

Z perspektywy obserwatora – raczej wszechwiedzącego obserwatora – sytuacja wygląda tak, że pobudzenia związane z niedokończoną sytuacją przedostają się do świadomości. Gdyby tylko organizm dalej rozluźniał nawyk wypierania, pobudzenia znalazłyby teraz wyraz w działaniu, niedokończona sytuacja mogłaby zostać zakończona, a organizm znalazłby się w znacznie lepszej sytuacji. Jednak z perspektywy doświadczenia sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Ponieważ pobudzenia zostały wymazane, a ich znaczenie (tj. działania i przedmioty, które zaspokoilyby potrzebę) pozostaje ukryte, pojawiają się one jako intensywny ból cielesny i emocjonalny.

Doświadczenie to staje się ponownie nagłym pogotowiem. Reakcja – nadal zgodnie z zasadą „dążenia do osiągnięcia najprostszej struktury pola” – polega na ponownym uruchomieniu funkcji-pogotowia w celu stłumienia bólu. Nawyk wypierania zostaje ponownie zaostrozony. Jeśli jest to konieczne, organizm uruchamia dodatkowe siły, żeby ugasić „niebezpieczeństwo”.<sup>31</sup> Następnie, tak jak poprzednio, całe przystosowanie twardnieje z powrotem w nawyk wypierania, który teraz może stać się jeszcze bardziej wyrafinowany niż poprzednio.

Może się wydawać, że to self, proces kontaktu, działa nieprawidłowo w opisanej sytuacji, ponieważ gdyby tylko „zniósł lekki dyskomfort, (...) zlokalizował skurcz i rozluźnił go celowo” (*TG*, s. 211/431), pobudzenie nie okazałoby się atakiem serca, ale potrzebą, którą można by zaspokoić. Ale proces kontaktowy działa prawidłowo, tak jak zawsze, dążąc do najprostszej struktury pola, biorąc pod uwagę dostępne mu informacje i metody. Problem polega raczej na tym, że wcześniejsze, zapomniane już przystosowanie pozbawia obecny proces kontaktowy kluczowych informacji o naturze pobudzenia.

---

zaspokojona, co może sprawić, że pobudzenie „przebiję się” przez zahamowania; (b) trudności w unikaniu kuszących przedmiotów i sytuacji w zawsze nieco nieprzewidywalnym środowisku i/lub (c) potrzeby rozluźnienia nawyku represyjnego w interesie innej sytuacji kontaktowej.

<sup>31</sup> Ten ostatni proces jest tym, co Goodman rozumie jako reakcja upozorowana; patrz *TG*, s. 211-212/ 431-432.

## **Konsekwencje chronicznego stanu pogotowia: Nerwica**

Z tego wszystkiego możemy wyłonić następujący ogólny obraz życia w stanie neurotycznym. Po pierwsze, self funkcjonuje w sposób zdrowy, w tym sensie, że wciąż syntetyzuje twórcze rozwiązania, najlepiej jak potrafi, biorąc pod uwagę problemy, z jakimi boryka się świadomość i dostępne jej możliwości. „Obszary kontaktu mogą być ograniczone, tak jak jest to np. w nerwicach, ale wszędzie tam, gdzie istnieje granica i zachodzi kontakt, tam też mamy do czynienia z twórczym self.” (TG, s. 153/ 374) Zachowania i doświadczenia neurotyczne – działania prowadzące do samounicestwienia, nieumiarkowane emocje, załamania, obsesje i kompulsje, pozbawione sensu lęki, znużenie, bezsensowność, zniekształcenia, arogancja, martwota, kurczowe trzymanie się bezpieczeństwa itd. – dzieje się tak dlatego, że każda próba twórczego przystosowania pojawia się w polu złożonym z wyparcia, którego obecność znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo, że dana próba się powiedzie.

Zapewne pamiętasz, że dla zdrowego organizmu kontakt zachodzi pod warunkiem, że istnieje niedokończona sytuacja i, że istnieje repertuar metod jako elastycznie dobieranych narzędzi do zakończenia tej sytuacji. Nawet w tych optymalnych warunkach istnieje ryzyko i niepewność, ponieważ sytuacja jest nowa i ostateczny kontakt może nie zostać osiągnięty. Pozwolę sobie teraz wymienić kilka dodatkowych trudności w procesie kontaktowania będących konsekwencją istnienia nawyku wypierania.<sup>32</sup>

1. Odkładane na później potrzeby organiczne sprawiają, że organizm słabnie i zużywa się.

---

<sup>32</sup> W tej liście mówię z perspektywy obserwatora. Natura, a nawet istnienie tych utrudnień nie są wcale jasne w perspektywie doświadczalnej danej osoby.



2. Zaniedbanie, nadciśnienie i skurcze ciała sprawiają, że procesy somatyczne podlegają różnym „pozbawionym znaczenia” bólom i chorobom, które zakłócają kontakt z innymi.<sup>33</sup>
3. Niektóre kompetencje organizmu, a mianowicie te, które mogłyby ułatwić wyrażenie tłumionej potrzeby w działaniu ulegają zahamowaniu. Są one utrzymywane poza świadomością poprzez bycie nieaktywnymi. Nie są więc elastycznie i odpowiednio dostępne jako procesy, które można byłoby uruchomić w ramach bieżącego kontaktu. Próbując je uruchomić, self doświadcza jedynie „pustki”.
4. Niektóre inne zdolności, a mianowicie te, które są zaangażowane w podtrzymywanie wyparcia, są aktywowane i muszą pozostać aktywowane tak długo, aż self nie będzie potrafiło rozluźnić wyparcia. Nie są one dostępne instrumentalnie. Pojawiają się raczej w obecnym kontakcie jako cele same w sobie, jako prawdziwe potrzeby, z którymi self musi się identyfikować. Stanowią one znaczną część doświadczanej przez neurotyka osobowości, która „zaprzęta całą świadomość” (*TG*, s. 213 / 433).
5. Wyparta niedokończona sytuacja może okresowo przedostawać się do świadomości z odrobiną swojego pierwotnego znaczenia. Zakłóca ona obecny kontakt, organizuje pewne zachowanie i być może prowadzi do sublimacji, czyli bezpośredniej, ale niedoskonałej gratyfikacji (*TG*, s. 212/ 432; patrz też s. 223-224/ 442-44). Jednak kiedy tak się dzieje wspomniane powyżej kompetencje, które działają antagonistycznie w stosunku do wypartych pobudzeń są nadal mobilizowane. W rezultacie dynamika polega na tym, że osoba doświadcza i działa w sposób wahający się pomiędzy wzajemnie sprzecznymi impulsami, które przerywają się nawzajem,

---

<sup>33</sup> Nie oznacza to, że wszystkie choroby są psychosomatyczne i że zdrowy psychicznie organizm nigdy nie zachoruje. Goodman twierdzi jednak, że obciążenia związane z nerwicą odgrywają większą rolę, niż się zazwyczaj uważa. Ubolewa również nad rozróżnieniem między cierpieniami, które są postrzegane jako niezasługujące na poważną opiekę medyczną, a „prawdziwymi fizycznymi” chorobami. Jak ostro zauważa: „Szacuje się, że ponad 60% osób odwiedzających gabinety lekarskie nic nie dolega, ale oczywiście coś z nimi jest nie tak”. (*TG*, s. 45 / 269)

zanim któryś z nich osiągnie ostateczny kontakt. I oba są nieistotne dla niedokończonej sytuacji, od której rozpoczął się obecny kontakt.<sup>34</sup>

6. Niektóre obiekty, wydarzenia i sytuacje, które występują w środowisku, muszą być unikane jako źródła wypartej potrzeby. Niektórych obiektów, wydarzeń i sytuacji należy unikać, ponieważ kuszają tłumioną potrzebę. Inne muszą być kurczowo trzymane, ponieważ są niezbędne do podtrzymania nawyku wypierania i/lub dlatego, że wydają się być (a biorąc pod uwagę neurotyczne nawyki, rzeczywiście są) jedynymi obiektami, które mogą zapewnić nieliczne „bezpośrednie, ale niedoskonałe” satysfakcje, jakie pozostają. W ten sposób obecny kontakt nie może elastycznie i instrumentalnie korzystać z energii i zasobów środowiska. Kontakt się psuje, ponieważ środowisko, ograniczone w ten sposób, nie oferuje wymaganych „danych”.
7. Nawet jeśli obecny proces przetrwa najbardziej niepewne etapy – pre-kontakt i kontaktowanie – jest prawie pewne, że nie będzie w stanie rozluźnić się w sposób, który jest niezbędny do pełnego przyswojenia w kontakcie finalnym ani osiągnięcia pełnego spokoju w fazie post-kontaktu, ponieważ funkcje napięcia, zahamowania i rozproszenia uwagi, jakie pełni nawyk wypierania, muszą być kontynuowane. W kategoriach figura/tło, zaburzenie utrzymuje się w tle, które nie może być zintegrowane z figurą. Tło nie jest „puste”.

Jeśli teraz rozważymy, jak te wszystkie zjawiska neurotyczne przejawiają się, patrząc z perspektywy doświadczenia, sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Doświadczenie neurotyczne jest jednocześnie dość skomplikowane i dość łatwe do opisanie.

---

<sup>34</sup> Goodman dodaje, że wiele z tych form reakcji upozorowanej jest obecnie społecznie dyskredytowana: „Cnotliwość, obsesyjna czystość, oszczędność, uparta duma i moralna cenzura są wyśmiewane i nieakceptowane; wydają się małostkowe, a nie chwalebne” (*TG*, s. 225 / 445), i w ten sposób self jest zmuszane do tworzenia reakcji upozorowanych skierowanych przeciwko swoim wcześniej stworzonym formom reakcji upozorowanych! Jest to „następuje unicestwienie wszystkich wymienionych postaw i pojawia się sytuacja, w której mamy do czynienia z pustą grzecznością, dobrą wolą, samotnością, nieczułością, tolerancją i tak dalej” (*TG*, s. 225-226 / 446).

Jest skomplikowane na poziomie „treści”. Konkretnie obiekty, impulsy, luki w doświadczeniu, bóle, fantazje itp. są bardzo zróżnicowane, a próba Goodmana, by je nieco skategoryzować (*TG*, s. 227-247/ 447-464), nie jest zbyt zadowalająca. Jednak dość łatwo można wskazać pewne wspólne czynniki wśród doświadczanych przejawów nerwicy. Z jednej strony mamy do czynienia ze zmniejszoną świadomością, ponieważ percepcja ciała i otoczenia jest ograniczona, a unikanie ogranicza zakres doświadczanych sytuacji. Ta niedostateczna świadomość, która jest względnie trwała i niezmienna, jest doświadczana jako „naturalna”; w doświadczeniu nie ma nic, co wskazywałoby na to, że czegoś brakuje. Z drugiej strony mamy do czynienia z „pozytywnymi” przejawami, które są zauważane w doświadczeniu, ale nie są prawidłowo rozpoznawane jako przejawy niedokończonej sytuacji lub działań i obiektów z nią związanych. Zamiast tego są one doświadczane jako bolesne i zagadkowe pobudzenia – krótko mówiąc, jako groźba istotnego zranienia, z którym nie można sobie poradzić.

Jest to doświadczenie **lęku**<sup>35</sup>, „wszechobecnego czynnika w nerwicy” (*TG*, s. 7/231). Wywołuje on nową **reakcję upozorowaną**, czyli kolejną próbę stłumienia tych pobudzeń. Tworzenie reakcji upozorowanej wydaje się (z perspektywy doświadczenia) jedynym możliwym przystosowaniem, ponieważ zasada „dążenia do osiągnięcia najprostszej struktury” wymaga, żeby zakłócające pobudzenie zostało w jakiś sposób wyeliminowane.

## **Normalny neurotyk**

Może się wydawać, że opisane tu życie osoby neurotycznej musi być życiem o ciągłej

---

<sup>35</sup> Goodman przedstawił uderzająco prostą teorię, której nie czuję się kompetentny oceniać, dotyczącą tego, czym jest lęk z perspektywy obserwatora, czyli jako zjawisko fizjologiczne. Zacytuję krótko: „Jest to bardzo proste zdarzenie psychosomatyczne. Lęk jest doświadczeniem trudności w oddychaniu kiedy pobudzenie jest zablokowane. Jest to doświadczenie polegające na próbie nabrania większej ilości powietrza do płuc unieruchomionych przez mięśniowe zwężenie klatki piersiowej.” (*TG*, s. 375/ 128) Jest tym samym, co przerażenie, reakcją na niespodziewane i (przynajmniej chwilowo) nieokreślone niebezpieczeństwo, które pojawia się w trakcie kontaktu, w wyniku czego „pobudzenie zostaje przerwane; oddech zostaje wstrzymany.” (*TG*, s. 188/ 409) Różnica polega na tym, że strach jest chwilowy, podczas gdy lęk trwa. Lęk można opisać jako chroniczne przerażenie.

eskalacji, w którym kryzysy i przystosowania do sytuacji krytycznych nasilają się i nakładają na siebie, aż do momentu, kiedy organizm eksploduje lub rozpada się. Załamania nerwowe, ciężkie choroby psychosomatyczne, psychozy itp. świadczą o tym, że czasami dochodzi do takiego punktu załamania. Częściej jednak, jeśli pierwotny chroniczny stan pogotowia i pojawiające się później problemy życiowe nie są zbyt ekstremalne, neurotyk osiąga w miarę stabilne przystosowanie i żyje w ten sposób przez długi czas. Dwa czynniki, które umożliwiają to pomimo wyparcia, to (a) fakt, że przynajmniej najbardziej istotne niedokończone sytuacje nieuchronnie nasilają się, kiedy są zaniedbywane, oraz (b) fakt, że self zawsze działa „zdrowo”, zawsze generuje twórcze rozwiązanie, biorąc pod uwagę dostępne problemy i możliwości. Tak więc stłumione potrzeby przeciekają przez wyparcie, dopóki nie zostaną w pewnym stopniu rozpoznane, aby znaleźć jakiś sposób na ich zaspokojenie na tyle, żeby nawyk wypierania mógł je utrzymać.<sup>36</sup>

Te czynniki, działające w przynajmniej minimalnie pewnym i przewidywalnym środowisku, zmuszają i umożliwiają osobie wypracowanie zestawu przystosowań, które przynajmniej w minimalnym stopniu zaspokajają jej potrzeby przetrwania. Następnie może się ona trzymać tej prostej i wąskiej drogi (tak długo, jak długo ona ją wspiera). Przy odrobinie szczęścia niedokończone sytuacje, wyparcie i formy reakcji upozorowanych ustabilizują się w samoregulujący się, samowystarczalny system, który będzie tylko okazjonalnie ujawniał świadomości bóle, popędy itp. W przeciwieństwie do neurotyka, który nie osiągnął jeszcze rutynowego, całościowego przystosowania, ten normalny neurotyk nie doświadcza zbyt wielu „pozytywnych” przejawów nerwicy – tylko sporadyczne bóle, choroby, złe nastroje, tęsknoty – nic na tyle silnego, żeby na długo zakłócić przystosowanie. Inne przejawy nerwicy są nadal skuteczne, może nawet bardziej niż kiedykolwiek

---

<sup>36</sup> Innaczej można to określić jako system negatywnego sprzężenia zwrotnego. Kiedy dana funkcja organizmu zbyt odchodzi od swojego optymalnego stanu, self działa jak mechanizm wspomagający, który jest aktywny, dopóki stan funkcji organizmu nie powróci do akceptowalnych wartości granicznych (wartości te są zależne od nasilenia nawyku wypierania).

–świadomość takiej osoby jest przytłumiona i niewyraźna, jej doświadczenie jest ograniczone  
– ale to wydaje się naturalne. Dopóki świat pozwala jej trzymać się z trudem wypracowanej rutyny, normalna osoba neurotyczna nie doświadcza zbyt wielkiego cierpienia.

W ogóle niewiele doświadcza.

### **Przywracanie zdrowia psychicznego**

Po opisanu zdrowego życia, ustabilizowanego życia osoby neurotycznej oraz warunków, które prowadzą od stanu zdrowia do nerwicy, na zakończenie opisuję drogę powrotną od nerwicy do zdrowia. Opisuję ją głównie w kategoriach metody terapeutycznej. Jednak nie chodzi tu o psychoterapię samą w sobie. Psychoterapii używam tylko do określenia ogólnych warunków, które teoria uznaje za konieczne do usunięcia obciążeń związanych z nerwicą. Osiągnięcie tych warunków może być możliwe za pomocą celowej terapii ale również dzięki wsparciu ze strony rozsądnych przyjaciół, nadzwyczajnemu szczęściu, zmianom społecznym itp. W każdym przypadku obowiązują te same zasady.

Czynnikiem uzdrawiającym jest i musi być self – procesy kontaktu, funkcjonujące twórczo, jak zawsze w celu stworzenia najlepszego możliwego rozwiązania, najprostszej i najlepiej zintegrowanej struktury pola, biorąc pod uwagę „dane”, które docierają do świadomości. Jak już wspomniano, problem polega na tym, że „dane” są dostarczane i ukrywane za sprawą nawyku wypierania. Celem terapii jest doprowadzenie do sytuacji, w której:

- Nawyk wypierania, wraz ze wszystkimi związanymi z nim reakcjami upozorowanymi, które teraz stanowią jego część, ponownie wchodzi w kontakt – jest doświadczany i rozumiany jako działający w chwili obecnej.

- Jednocześnie sytuacja jest doświadczana jako wystarczająco bezpieczna. Ponowny kontakt nie stanowi już jakiegos niewyjaśnionego istotnego zagrożenia, więc zaostrenie kontroli w kolejnych reakcjach upozorowanych nie jawi się już jako wyłączny sposób integrowania i upraszczania pola.

Kiedy obydwie powyższe warunki zostaną osiągnięte, nawyk wypierania ulega dalszemu rozluźnieniu, a towarzyszący mu lęk, konflikt oraz cierpienie są tolerowane. Zmieniają się one z powrotem w pobudzenie nowym twórczym procesem przystosowania, który polega na tym, że niedokończona sytuacja, teraz uwolniona, pozwala osobie czerpać z wiedzy, zdolności i zasobów obecnego pola, znajduje definicję i ekspresję ruchową oraz zmierza w kierunku rozwiązania.

Osiągając ten punkt, osoba znajduje się już po drugiej stronie góry. Archaiczne nawyki tłumienia są odrzucane jako nieistotne. Odzyskuje się zdrową samoregulację organizmu. Potrzeby mogą być na bieżąco rozpoznawane i przyjmowane za własne z chwilą ich pojawienia się. Moc i energia związane z nawykiem wypierania stają się teraz elastycznie i instrumentalnie dostępne.

Wiele zmian jest jeszcze przed nami, ponieważ konsekwencje wyleczenia rozprzestrzeniają się w życiu osoby, ale od tego momentu „jest ona psychologicznie zdrowa, ponieważ wykorzystuje swoją najlepszą moc i będzie robić to, co potrafi najlepiej w trudnych sytuacjach na tym świecie”. (TG, s. 11 / 235)

Przedstawiona w ten sposób droga powrotna wydaje się krótka i prosta: wystarczy trochę odwagi i wysiłku, a uzdrowienie jest pewne. Teraz jednak rozważmy trudności, jakie się z

tym wiązą – niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z sytuacją terapii, czy nie – i wówczas staje się jasne, że droga do zdrowia wymaga nie tylko dobrych intencji, ale że niemal nieuchronnie wiąże się z koniecznością spędzania dużej ilości czasu na bezdrożach, w ślepych zaułkach i w zagubieniu. Wymieniam te trudności mniej więcej w takiej kolejności, w jakiej stają się one istotne w procesie dochodzenia do zdrowia.

1. Nawyk pełnego wypierania jest złożony i zawiera mechanizmy, które odwracają od niego uwagę. Co więcej, nie jest to coś, co mogłoby być znalezione, ale proces, który trwa i może być doświadczany tylko wtedy, kiedy pozostaje aktywny. Tak więc samo „zlokalizowanie” nawyku, aby można było go doświadczyć, jest nie lada zadaniem. Terapeuta Gestalt radzi sobie z tym problemem, zachęcając pacjenta do wykonywania „eksperymentów”, których celem jest, po pierwsze, odwrócenie uwagi pacjenta od przyszłości, przeszłości, tego, co abstrakcyjne lub w inny sposób odległe, i powrót do tego, jak funkcjonuje „tu i teraz” (patrz *TG*, s. 279-320/ 30-135); a po drugie, skierowanie tej bieżącej świadomości na to, w jaki sposób jego obecne funkcjonowanie pokonuje go i dezorientuje (patrz *TG*, s. 321-362/ 139-224). Kiedy dzięki owym „badaniom tego, co mroczne i oderwane” (*TG*, s. 42/ 266) udaje się przywrócić kontakt z nawykiem wypierania, przypadkowe wcześniej objawy zaczynają układać się w pewien doświadczany przez nas schemat, z którym można sobie poradzić.

2. Zarazem jednak, im bardziej dochodzi do kontaktu z nawykiem wypierania, tym silniejszy staje się lęk i wynikająca z niego dążność do wymazania całej sytuacji ze świadomości poprzez stworzenie nowej reakcji upozorowanej. Dlatego właśnie terapeuta jest zobowiązany do tego, żeby pacjent czuł, że jego obecna sytuacja jest wystarczająco bezpieczna właśnie wtedy, kiedy zachęca go do wejścia w kontakt z najbardziej

przerazającymi i „niebezpiecznymi” aspektami jego życia. Oznacza to stopniową serię „eksperymentów”, powolne „rozszerzanie obszarów witalności na szersze obszary” (*TG*, s. 145/ 365), tak aby osoba nabrała nowych kompetencji i pewności siebie zanim dojdzie do ostatecznej konfrontacji. Oznacza to również, że istnieje ryzyko kolejnych niepowodzeń.

3. Kiedy jednak dojdzie do jakiegoś wyraźnego kontaktu, często będzie trzeba wytrzymać więcej niż tylko chwilowy lęk, ponieważ w nawyku wypierania mieści się wiele długoletnich konfliktów, które teraz są przeżywane po raz kolejny na nowo. W tym przypadku ważne jest, żeby zaakceptować konflikt i przetrwać aż do znalezienia nowego rozwiązania w terażniejszości, a nie „przedwcześnie go pacyfikować” przez ponowne wymazanie jednego lub obu konkurujących ze sobą pragnień, postaw, czy czegokolwiek innego (patrz Rozdział „Konflikt i podbój-samego-siebie” w *TG*, s. 133-147/ 353-368).

4. Wreszcie, nawet jeśli w trakcie terapii osoba odzyska pełnię zdrowia, i będzie „postępować najlepiej, jak tylko potrafi w trudnych sytuacjach tego świata”, istnieje prawdopodobieństwo, że nieuniknione środowisko tej osoby – jej rodzina, społeczeństwo, świat – nadal, pomimo jej najlepszych starań i jej dojrzałych kompetencji, będzie stanowić dla niej chroniczne pogotowie. W takim przypadku najlepsze, co można zrobić, to powrócić do swojej nerwicy lub wynaleźć nową. Nerwica okazuje się być stanem charakterystycznym dla ogółu obecnego pola, a próba wyleczenia jednostki w jego obrębie to przegrana walka. „W stopniu, w jakim warunki życia nieuchronnie wiążą się z chronicznym pogotowiem i frustracją, chroniczna forma kontrolowania stanowi mimo wszystko element funkcjonalny.” (*TG*, s. 213/ 433)

Ta ostatnia uwaga sprawia, że Goodman wykracza poza ramy psychoterapii i przechodzi



do krytyki społecznej. Na tematy społeczne i inne tematy ludzkie omawiane w tej książce – sztukę, inne teorie i terapie psychologiczne, język, filozofię – Goodman wypowiada się o wiele lepiej niż ja bym potrafił. Jego uwagi w tych kwestiach nie wymagają reklamy ani wprowadzenia bo są powszechnie dobrze znane.

### **Załącznik (2007): Perls i Goodman**

Aby wyjaśnić różnicę pomiędzy terapią Gestalt a *Terapią Gestalt*, w niniejszym drugiej wersji mojego artykułu wprowadziłem rozróżnienie, które 40 lat temu nie wydawało się istotne: rozróżnienie pomiędzy dwoma tomami, które składają się na książkę *Terapia Gestalt* – oraz pomiędzy dwoma bohaterami mojej młodości: Fritzem Perls i Paulem Goodmanem.

Książka *Terapia Gestalt* składa się z dwóch bardzo różniących się od siebie tomów. Jeden tom przedstawia teorię tego podejścia, drugi – jego techniki. To właśnie tom teoretyczny jest przedmiotem niniejszego opracowania. Jest to terapia Gestalt, z którą nie zetknąłeś się w tekstach i na pokazach Fritza Perlsa ani jego następców. Wkładem Perlsa do tomu teoretycznego były, według słów jego biografy, „nieuporządkowane notatki i mnóstwo pomysłów” (Shepard, 1976, s. 62) na temat podejścia do terapii, które tworzył w swojej praktyce. Perls zatrudnił Paula Goodmana, poetę, powieściopisarza, psychoterapeutę i krytyka społecznego, zakładając początkowo, że Goodman po prostu zredaguje te notatki w formie nadającego się do publikacji podręcznika. Jednak nieopracowany materiał Perlsa wywołał u Goodmana potok kreatywnych pomysłów, a funkcja Goodmana szybko przekształciła się z redaktora, współpracownika w głównego autora tego tomu. W końcu, jak pisze biograf Goodmana, „to właśnie Goodman stworzył teorię, a także prozę, w którą była ona wpisana, a Perls dość swobodnie wszedł w rolę eksperta, który zaakceptował rezultaty.” (Stoehr, 1994, s. 87) Uważam więc za słuszne i właściwe przypisanie tego teoretycznego

arcydzieła Goodmanowi i zatytułowanie drugiego wydania niniejszej pracy „*Terapia Gestalt Paula Goodmana*”.

Tom poświęcony tym technikom można zasadnie nazwać „*Terapią Gestalt Fritza Perlsa*”. Powstał on we współpracy z Ralphem Hefferlinem, psychologiem eksperymentalnym z Uniwersytetu Columbia i pacjentem Perlsa. Perls przygotował ćwiczenia doświadczalne, które już wcześniej stosował w swojej praktyce; Hefferline wypróbował te „eksperymenty” na swoich studentach i zapisał ich uwagi. Techniki doświadczalne takie jak te stały się podstawą „Gestaltu”, który Perls rozslawił dwie dekady później. W 1969 roku, u szczytu swojej sławy, Perls oświadczył, że „eksperymenty Gestalt zawarte w [tomie poświęconym technikom] są dziś tak samo aktualne, jak okazały się być, kiedy po raz pierwszy prowadziliśmy zajęcia z poszerzania świadomości.” (Perls i in., 1977, s. ix) Natomiast niemal od pierwszego dnia kiedy *Terapia Gestalt* ukazała się w druku, Perls zachowywał się tak, jakby jej teoretyczna część w ogóle nie istniała.

Terapia Gestalt Fritza Perlsa koncentrowała się na szczególnym geniuszu Perlsa – żywych, spontanicznych, wyrazistych, czasem skandalicznych ale najczęściej niezwykle trafnych prezentacjach terapii jako teatru. W ciągu dziesięciu minut na scenie, przed pięćdziesięcioosobową widownią, potrafił w żywy, dramatyczny a zarazem intymny sposób dotknąć kluczowego problemu z życia danej osoby. Podczas spotkania twarzą w twarz, za pomocą jednego gestu, Perls mógł nauczyć zupełnie obcej osoby wielu rzeczy o niej samej. (Mówię o tym z całą pewnością, bo byłem jedną z tych właśnie nieznanym mu osób.) W miejsce systematycznej teorii Perls wprowadził repertuar zwięzłych, prowokacyjnych wypowiedzi, takich jak niektóre cytowane powyżej, wygłaszanych z całkowitą pewnością w poświęceniu jednego z jego magicznych występów i dodatkowo zabezpieczonych przed

kwestionowaniem dzięki zastosowaniu tabu na „brednie”. To właśnie jest to, co świat przyjął jako Gestalt.

Różnica między *Terapią Gestalt* autorstwa Goodmana a terapią Gestalt Perlsa nie polega na braku porozumienia co do treści. Większość idei wyrażonych w chwytliwych powiedzonkach Perlsa można znaleźć w książce Goodmana, choć są one wyrażone innymi słowami i w innym kontekście intelektualnym. Co ważniejsze, teoria Goodmana i praktyka Perlsa opierały się na tych samych fundamentach: bezpośrednim doświadczeniu człowieka, który żyje najlepiej, jak tylko potrafi, w swoim rzeczywistym świecie. Goodmana i Perlsa łączyła determinacja, aby całą swoją pracę ugruntować na doświadczeniu oraz pogarda dla nieuzasadnionych abstrakcji. Oto kilka pierwszych słów z ostatniej książki Goodmana, wydanej tuż po jego śmierci w 1972 roku:

„Nie potrafię myśleć abstrakcyjnie. Chyba jak każdy – skąd miałbym wiedzieć? – Zaczynam od konkretnego doświadczenia, ale muszę się go trzymać” (Goodman, 1972, s. 3).

„Doświadczenie poprzedza „organizm” i „środowisko”, które są abstrakcjami doświadczenia. Jest ono wcześniejsze niż „self” i „to coś, co tam jest”, które są abstrakcjami. Są one prawdopodobnymi, być może nieuniknionymi abstrakcjami, z wyjątkiem tylko chwil głębokiego zaabsorbowania. Mówi o nich każdy język naturalny i diabli biorą próby wymyślenia języka fenomenologicznego, który by ich unikał. Musimy jednak uważać, żeby nie zapomnieć o matrycy, z której są one wyabstrahowane (Goodman, 1972, s. 6).

...i jeszcze jeden fragment opisu Goodmana, zamieszczony na okładce tej samej książki, dotyczący jego własnej postawy:

„Goodman wybiera (i trzyma się) doświadczenia, które jest konkretne i ograniczone; jego pojęciami są *Tu, Teraz i Potem*, i *Ciemność* poza horyzontem. Dlatego w swojej polityce, socjologii i psychologii stara się przywrócić matrycę pierwotnego doświadczenia w społeczeństwie, które jego zdaniem jest zdewastowane przez polityczne, społeczne i moralne abstrakcje.” (Goodman, 1972, okładka)

Ta wspólna płaszczyzna, którą dzielili Perls i Goodman, radykalnie odróżniała terapię Gestalt od innych szkół psychologii, które budowały potężne, abstrakcyjne gmachy na bazie ograniczonych podstaw doświadczalnych – ograniczonych (na przykład) do doświadczeń z kozetki psychoanalitycznej, laboratorium eksperymentalnego lub danych dostarczanych przez określone metodologie badawcze.

Partnerstwo oparte na tej wyjątkowej wspólnej płaszczyźnie i ich uzupełniających się talentach – Perls jako praktyk, Goodman jako teoretyk – mogło mieć głęboki i transformujący wpływ na psychoterapię, psychologię i społeczeństwo. Niestety, do takiego długotrwałego partnerstwa nigdy nie doszło.<sup>37</sup>

Książka *Terapia Gestalt* to najbliższa forma współpracy Perlsa i Goodmana. Po jej opublikowaniu dystans między nimi przerodził się w przepaść, a ta z kolei w podział środowiska terapeutów Gestalt na tak zwane „Wschodnie Wybrzeże Gestalt” i „Zachodnie Wybrzeże Gestalt”. Gestaltysty ze Wschodniego Wybrzeża nadal opierali swoją praktykę na *Terapii Gestalt* Goodmana, mimo że sam Goodman osiągnął już swoją wieloletnią sławę jako krytyk społeczny i swoisty guru działaczy Nowej Lewicy lat 60.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Najlepszym źródłem dla pełniejszego przedstawienia historii, polityki i osobowości tej książki i jej autorów jest historia Stoehra (1994, szczególnie rozdziały 4 i 12). Inne przydatne źródła to biografia Perlsa autorstwa Sheparda (1976, szczególnie rozdziały 5 i 13), autobiografia samego Perlsa (Perls, 1969), przedmowa i wstęp do książki Naranjo (1993), przedmowa Perlsa do wydania *Terapii Gestalt* w Bantam (Perls i inni, 1977) oraz wstęp Froma i Millera do wydania z 1994 roku. Te dwa ostatnie można przeczytać na stronie <http://www.gestalt.org/phgintro.htm>.

<sup>38</sup> „Goodman, bardziej niż ktokolwiek inny, wyraził punkt widzenia tego wyjątkowego ruchu politycznego, który był jednocześnie utopijny i praktyczny. W każdym momencie jego pomysły były wzbogacane o spostrzeżenia i doświadczenia terapeutyczne w duchu Gestalt.” (Stoehr, 1994, s. xiv) Aktywiści byli zachwyceni, kiedy Goodman przypisywał ludzkie cierpienie „hańbie zorganizowanego systemu złożonego z pół-monopoli, rządu, agencji reklamowych” itp. (1960, s. ix), ale nie byli zainteresowani niczym, co mogłoby skomplikować ten obraz poprzez rozszerzenie go o inne przyczyny, takie jak psychologia indywidualna czy nieunikniona ludzka natura. Tak więc *Terapia Gestalt* rzadko trafiała na półki Nowej Lewicy – a szkoda. Gdyby przyswoili sobie jej mądrość, ich ruch być może nie zdegenerowałby się w „fanatyzm i zadufaną w sobie przemoc”, które pod koniec lat 60. doprowadziły Goodmana do rozpaczki względem nich jako nadziei na lepszy świat: „W porównaniu z umiarkowanym entuzjazmem moich poprzednich książek, ta jest raczej cierpka wobec amerykańskiej młodzieży. W 1958 roku nazwałem ich moimi ‘szalonymi młodymi sprzymierzeńcami’, a teraz mówię, że kiedy wszystko się wali, są tacy sami jak ich ojcowie.” (Goodman, 1970, s. xi-xii)

Na Zachodnim Wybrzeżu działał Perls i jego zwolennicy z Instytutu Esalen w Kalifornii i Lake Cowichan w Brytyjskiej Kolumbii. Od czasu do czasu obie frakcje wymieniały się tanimi żartami. Niekiedy angażowali się w rodzaj twórczego konfliktu, który był podstawą ich wspólnej tradycji. Przez większość czasu po prostu ignorowali się. W latach 60. i 70. to właśnie wersja Perlsa z Zachodniego Wybrzeża stała się słowem powszednim. Zintegrowana teoria Goodman'a została w dużej mierze zepchnięta na dalszy plan, a to, co świat poznał jako terapię Gestalt, nie zawierało żadnych treści teoretycznych poza wypowiedziami Perlsa – w tym także stwierdzenia, że brak teorii nie jest wadą, ale zaletą.

### ***Bibliografia***

- Angyal, A. (1965) *Neurosis and Treatment: A Holistic Theory*. NY: Wiley.
- From, I. and Miller M. V. *Introduction to the Gestalt Journal Edition*, In: Perls, F. S., Hefferline, R. F., and Goodman, P. (1994), *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, pp. vii-xxx.
- Goodman, P. (1966) *Five Years*. NY: Brussels & Brussels.
- Goodman, P. (1960) *Growing Up Absurd*. NY: Random House.
- Goodman, P. (1959) *The Empire City*. NY: Macmillan paperbacks.
- James, W. (1890) *The Principles of Psychology*, Volume 1. NY: Henry Holt.
- Maslow, A. (1961) *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.
- Naranjo, Claudio. *Gestalt Therapy: The Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism*. Nevada City, CA: Gateways/IDHHB Publishing, 1993.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., and Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. NY: Julian Press; (Delta Paperbacks, 1965).
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., and Goodman, P. (1977) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. NY: Bantam Books.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., and Goodman, P. (1994) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Perls, F. S. (1969) *In and Out the Garbage Pail*. Lafayette, California: Real People Press.
- Polanyi, M. (1962) *Personal Knowledge: Toward a Post-Critical Philosophy*. NY: Harper &

Row Torchbooks.

Ross Ashby, W. (1963) *An Introduction to Cybernetics*. NY: Wiley.

Shepard, M. (1976) *Fritz*. NY: Bantam Books.

Stoehr, T. (1994) *Here Now Next: Paul Goodman and the Origins of Gestalt Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.