

Dajmy szansę pokojowi

Wiele obrazów napływających ze świata budzi niepokój, chwieje poczuciem bezpieczeństwa, niczym fale miotające okrętem, na morzu owładniętym sztormem. Nie mam w sobie zgody na to, by dawać przyzwolenie na kolejne wojny. Nie mam też mocy, by zmienić bieg toczących się spraw. Mogę wyrazić protest. Niech to będzie twórczy protest. Zachęcam zatem by dołączyć ze mną do tego protestu i za Johnem Lennonem wołać: „dajmy szansę pokojowi”. Dajmy, o tak, dajmy szansę pokojowi! By pozwolić sobie w pełni przeżyć w sobie doświadczenie entuzjazmu znanego pokoju, spróbujmy go sobie dodefiniować w rozumieniu Psychoterapii Gestalt.

Pokój to brak konfliktu, także tego, płynącego z przestrzeni naszych serc. To stan, w którym nie utykamy przy żadnym z rozwiązań, perspektyw, a to, co wyłania się z tła, w płynny sposób odchodzi, by zrobić miejsce nowemu. Jak widać, także pokój, jak i wiele innych pojęć istniejących w gestalcie, chcemy doświadczać w jego nieograniczonej płynności i swobodzie zmian. Raz osiągnięty nie jest czymś, co nam się na zawsze, czy do jakiegokolwiek trudnego wydarzenia, przynależy. To proces nieustannego wyłaniania się równowagi. Mówiąc: „mam już pokój”, zarazem przestaję go mieć jednocześnie. Dlaczego? Bo w chwili wypowiedzenia tego zdania, reaguję, poddaję w wątpliwość, stawiam pytanie na nowo, reaguję, choćby lekkim ruchem brwi, a zarazem wyrażającym moje nieśmiałe niedowierzenie, sprawdzam i na nowo doświadczam pokoju. Ty patrzysz, na moją brew, budzą się w Tobie jakieś emocje, sprawdzasz weryfikujesz swój stan i znów na nowo tworzysz stan swego własnego pokoju. Czy to niemożliwe? Czy nie tak spotykamy się ze sobą w naszym wspólnym doświadczeniu? Czy nie tak wygląda chwila, w której wciąż buduje się, wyłania na nowo i przeobraża relacja pomiędzy uczestnikami spotkania, a i

zarazem relacja nas samych względem siebie. Jak wyłaniające się self. O nim szerzej w kolejnym tekście.

Pozwólcie, że jeszcze zabiorę Wam chwilę. Nasze intelektualne dociekanie śmiało można nazwać filozofią czyli umiłowaniem mądrości. To jednak nie tylko prawda głowy. To prawda o życiu, w którym wciąż się coś wydarza, a my na nowo każdorazowo odzyskujemy pokój. Wracając jednak do mącenia naszego intelektualnego oceanu.... Przypomniała mi się sytuacja: dawno temu, na lekcjach fizyki z niezawodnym profesorem Marianem, poznałem zasadę nieoznaczoności Heisenberga. Jej twórca Werner Heisenberg był matematykiem ale i filozofem. Wierzył, że współczesna fizyka coraz bardziej przybliży nas do zrozumienia fundamentalnej struktury rzeczywistości, która jest jego zdaniem bardziej ideą niż materią. Nie chcę deflektować, choć to w tym momencie wydaje się być kuszącą perspektywą. Oddali to nas od pierwotnego toku myślenia. Zasada nieoznaczoności Heisenberga to jeden z fundamentów mechaniki kwantowej, który dał nam perspektywę, jakiej dotąd nie było. W ogromnym skrócie można powiedzieć, że ta zasada mówi: nie da się jednocześnie z dowolną precyzją zmierzyć pewnych par właściwości fizycznych cząstki. Jak to się ma do naszego tematu?

Zgodnie z mechaniką kwantową, im dokładniej dowiesz się, gdzie znajduje się elektron, tym mniej będziesz wiedzieć o tym, jak szybko i w którą stronę się porusza. I na odwrót. To nie wynika z niedoskonałości naszych przyrządów pomiarowych, ale z samej natury materii, która ma właściwości zarówno cząsteczki, jak i fali. *Panta rhei*, jak mawiał jeden z pierwszych znanych nam filozofów, Heraklit z Efezu. Świat to przestrzeń nieustającej zmiany, proces stawania się. Każdy kontakt ze światem jest nowym przepływem, nowym ułożeniem figury i tła. Gestalt w fizyce? Trudne, przesadne? Nie martwcie się. To też minie. Ten nieustanny proces wyłaniania nie ma celu. Ma on kierunek, który prowadzi do tego, by nasze doświadczenia były jak najbardziej proste, uporządkowane i stabilne.

Wewnętrzny pokój pojawia się wtedy, gdy nasze potrzeby i emocje układają się w jasną, zrozumiałą całość (figurę), a nie pozostają chaotycznym tłem. Pokój, który nastaje wynika z domykania procesów. Pokój to właśnie ten moment, w którym cykl kontaktu zatacza koło: potrzeba została uświadomiona, zaspokojona, a energia wycofana. To stan „pustki twórczej”, w której jesteśmy gotowi na nowe.

Gdy podzieliłem się roboczą wersją tego tekstu, ktoś zaproponował użycie słowa: spokój. Już byłem gotów zgodzić się na coś co wydawało się wtedy kompromisem: sPokój. Ostatecznie jednak tego tak nie czuję. Słowo spokój jest dla mnie czymś fragmentarycznym wobec pokoju. Zatem tak zostało: pokój. Przypomnę: „dajmy szansę pokojowi”.

Jesteście gotowi na kolejną inspirację? Jeśli macie na to ochotę, wyobraźcie sobie kota. Aksamitna i pobłyskująca w świetle księżyca czarna sierść. To tylko fantazja, bo nasz kot, rzeczywiście drzemie sobie w zamkniętym pudełku. Jest jednocześnie żywy i... martwy - my obserwatorzy jesteśmy wtedy w tzw. superpozycji. Musimy sprawdzić otwierając pudełko (akt obserwacji to już działanie). Wtedy jednak cały układ się zmienia. Mamy pewność w rzeczywistości otwartego pudełka. Co byłoby jednak, gdybyśmy go nie otworzyli?

Psychologia Gestalt mówi o polu, to w dużym uproszczeniu przestrzeń zawierająca nieskończoną ilość bodźców i możliwości. Zanim skierujemy na coś uwagę, wszystko jest w pewnym sensie "równoważne" - to stan czystej potencjalności, a zarazem płodnej próżni. Dopóki nie otworzysz pudełka, w którym znajduje się kot potencjalnie jest i żywy i martwy w tym samym momencie. Tak samo w filozofii Gestalt: dopóki figura z tła nie zostanie przez Ciebie ujawniona, przestrzeń Twojego doświadczenia jest w stanie superpozycji. Wszystkie Twoje potrzeby, emocje i myśli współistnieją w przestrzeni pełnej potencjalności, czekając na uświadomienie.

W fizyce, mechanice kwantowej pomiar powoduje tzw. kolaps (redukcję) funkcji falowej - rzeczywistość "wybiera" jeden stan. Podobne to jest do pojęcia Aha-Erlebnis (zjawisko „Aha!"). To w psychologii moment nagłego zrozumienia, olśnienia

lub wglądu. Termin ten wprowadził do psychologii Karl Bühler w 1907 roku, ale to właśnie szkoła Gestalt uczyniła z niego centralny punkt swoich badań nad tym, jak rozwiązujemy problemy. W Gestalcie odpowiednikiem tego jest moment wglądu lub moment, w którym jakaś potrzeba staje się dominująca. Otwarcie pudełka z kotem to ten sam moment, w którym w terapii lub percepcji mówisz: "Aha! Więc to o to chodzi!". W tym ułamku sekundy nieskończone możliwości Twojego stanu psychicznego redukują się do jednej, konkretnej figury (uczucia, myśli, działania). Nastaje pokój, równowaga. Kolejnym aspektem, na który warto zwrócić naszą uwagę, to często umykający nam w potocznym doświadczeniu fakt współtworzenia przez nas pola. Kot Schrödingera pokazuje właśnie, że stan układu zależy od tego, czy i kiedy patrzymy. To idealnie współgra z gestaltowskim pojęciem granicy kontaktu. Rzeczywistość nie jest "tam na zewnątrz" czekająca na odkrycie, ale powstaje na styku "Ja" i "Świat". Zarówno Kot Schrödingera, jak i zasada Heisenberga sugerują, że nie jesteśmy tylko widzami, ale uczestnikami. W filozofii Gestalt oznacza to, że nie opisujesz świata, ale go współtworzysz poprzez swoją obecność i to, na co decydujesz się patrzeć, z czym i w jaki sposób wchodzisz w relację.

Schrödinger chciał pokazać absurdalność stosowania mechaniki kwantowej do dużych obiektów, ale niechcący stworzył symbol nierozzerwalności układu. Nie ma bowiem "kota samego w sobie" i "obserwatora samego w sobie". Tworzą oni jeden gestalt (całość) wewnątrz eksperymentu. Próba analizowania kota w oderwaniu od pudełka i obserwatora jest błędem logicznym. To znów pięknie odwołuje nas do filozofii Gestalt: „nie ma Ja bez Ty”. Jesteśmy istotami relacyjnymi. Zasada Heisenberga mówi nam, że nasze poznanie jest zawsze ograniczone i zależy od tego, jak pytamy (na czym się skupiamy). Kot Schrödingera: Pokazuje, że rzeczywistość jest nieustająco płynna i wieloznaczna. Filozofia Gestalt łączy to w psychologiczną praktykę – uczy nas, jak świadomie "otwierać pudełka" naszych doświadczeń i jak rozumieć, że to, co widzimy jako "figurę", zależy od naszej relacji z "tłem". Można powiedzieć, że w ujęciu Gestalt, każdy z nas reprezentuje takiego "kota" – sferę nieświadomości.

nych jeszcze emocji i potencjałów, które "wyłaniają się" dopiero w momencie pełnego kontaktu z chwilą obecną (Tu i Teraz).

Gestalt nadaje ogromne znaczenie naszej relacyjności. Pokój z innymi nie polega na unikaniu konfliktów (co często jest formą „konfluencji”, czyli zlania się z kimś i zatracenia siebie). Pokój natomiast polega na pełnym autentyczności kontakcie: możemy się różnić i ścierać, ale jeśli robimy to z pełną świadomością i szacunkiem do własnych granic, pojawia się głęboki spokój wynikający z bycia „widzianym”.

Pokój to odpowiedzialność: buduje się poprzez branie odpowiedzialności za własne reakcje, zamiast projektowania winy na otoczenie.

Pokój to akceptacja. Arnold Beisser sformułował jedną z kluczowych zasad Gestaltu: zmiana następuje wtedy, gdy ktoś staje się tym, kim jest, a nie wtedy, gdy próbuje stać się tym, kim nie jest. Z tego wynika, że pokój to zaprzestanie walki z samym sobą. To moment, w którym przestajesz zmuszać się do bycia „lepszą wersją siebie” i w pełni akceptujesz swój aktualny stan. Paradoksalnie, dopiero ta akceptacja (pokój wobec rzeczywistości) umożliwia realny ruch do przodu.

Dla wszystkich, którzy wytrwali do tego miejsca chciałbym zaproponować małe ćwiczenie. Może masz gdzieś przy sobie folię bąbelkową. Taką zwyczajną, która czule otula Twoje niespodzianki od kuriera.

Połóż folię przed sobą. Nie dotykaj jej jeszcze. Spójrz na nią tak, jak na coś co jeszcze nie ma znaczenia, jest tylko tłem Twojej opowieści. To tylko arkusz plastiku. Pomyśl o niej jak o kocie Schrödingera: w tej chwili ta folia jest jednocześnie "ciszą" i "hałasem". Zawiera w sobie potencjał setek wystrzałów, ale na razie jest nieruchoma. Ile takich "uśpionych" potencjałów nosisz w sobie dzisiaj? Co w Twoim życiu czeka na "otwarcie pudełka"?

Wybierz jeden konkretny bąbelek. Złap go w dwa palce, ale jeszcze nie przebijaj. Pewnie na to czekasz? Tymczasem jednak poczuj jego opór, gładkość plastiku, napięcie powietrza w środku. Zauważ, że dopóki go tylko lekko dotykasz, "mierzysz" jego położenie, ale nie zmieniasz jego stanu. Teraz zacznij zwiększać nacisk. Po-

czuj ten moment graniczny, w którym bąbelek przestaje być tylko "przedmiotem", a zaczyna być "napięciem". Dociśnij mocno, aż bąbelek pęknie. Puk! To jest Twoje małe Aha-Erlebnis. W ułamku sekundy rzeczywistość się zmieniła. Coś, co było potencjałem (powietrze zamknięte), stało się faktem (pusty plastik + dźwięk). Nie możesz już wrócić do tego, co było wcześniej. Twój pomiar (nacisk) nieodwracalnie zmienił mierzony obiekt. Poczuj ulgę, która następuje zaraz po pęknięciu. To mikroodpowiednik radości Archimedesesa w wannie. Możesz powoli zgniatać każde z bąbelkowych oczek wgapiających się w Ciebie. Zaczynaj przebijać kolejne bąbelki, ale rób to świadomie. Nie rób tego mechanicznie. Przy każdym bąbelku zauważaj: "To jest ta chwila. Teraz. Teraz. Teraz!". Poczuj, jak napięcie z Twojego ciała (tło) przenosi się na folię i zostaje "uwolnione" w dźwięku (figura). Zauważ, że folia, która przed chwilą była "całością" (Gestalem), staje się teraz inną całością – pogniecionym, zużytym plastikiem. Wszystko płynie.

Jak się czujesz? Co odkrywasz teraz w swoim ciele?

W Gestalcie chodzi o domykanie cyklu doświadczenia. Każdy bąbelek to mała historia przeżywanego cyklu.

Często w życiu mamy "niepęknięte bąbelki" – sprawy, których nie domykamy, emocje, których nie wyrażamy. One tworzą napięcie w naszym "tle".

Jak się czujesz po przebiciu kilku bąbelków? Czy potrafisz wskazać jakąś sprawę w swoim życiu, która czeka na takie właśnie "domknięcie"?

Zbliża się koniec naszego spotkania.

Nie wiem, czy znasz historię powstania folii bąbelowej.

W 1957 roku dwaj inżynierowie, Alfred Fielding i Marc Chavannes, próbowali stworzyć... trójwymiarową, plastikową tapetę. Najpierw skleili dwie zasłony prysznicowe w taki sposób, aby uwięzić między nimi bąbelki powietrza.

Pomysł może fajny ale efekt nie do końca imponował urodą. Nikt nie chciał kłaść na ścianie czegoś, co wyglądało jak plastikowa narośl. Trzeba było ratować sytuację. Przez kilka lat próbowali sprzedawać ten materiał jako izolację do szklarni. Kolej-

na kłapa – izolacja była słaba, a światło nie przechodziło tak, jak powinno. Przełom nastąpił w 1959 roku. Frederick Bowers, marketer z firmy Sealed Air (którą założyli inżynierowie), doznał olśnienia, patrząc na nowy produkt IBM – komputer IBM 1401. Był to delikatny, piekielnie drogi sprzęt, który podczas transportu często ulegał uszkodzeniom. Bowers doznał Aha-Erlebnis!

Wyłoniła się nowa figura: folia to idealny system ochrony. W tej to chwili bąbelki przestały być "wadą konstrukcyjną" tapety, a stały się "funkcją amortyzującą". IBM stał się pierwszym wielkim klientem, a folia bąbelkowa zrewolucjonizowała logistykę. Dopóki folia bąbelkowa była w magazynie inżynierów, była jednocześnie "beznadziejną tapetą" i "genialnym opakowaniem". Dopiero moment wglądu wywołał zmianę. Nasuwa się wniosek: twoje dzisiejsze niepowodzenie może być po prostu "nieodkrytym jeszcze" sukcesem w innym kontekście. Rozwiązanie problemu często nie polega na dodaniu czegoś nowego, ale na zyskaniu nowej perspektywy na to, co już masz.

To już koniec. Ale to też minie... Pamiętajcie jednak: dajmy szansę pokojowi!