

KS. JÓZEF KRÓL

ANALIZA KONTAKTU INTERPERSONALNEGO

Brak umiejętności nawiązania bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem jest niewątpliwie jedną z największych bolączek dzisiejszych czasów. Skróciły się odległości geograficzne dzięki wspaniałym środkom komunikacji i świat zmałał w naszych oczach. Nie zostały jednak zniwelowane wzajemne uprzedzenia, wrogość i obcość. Próby przezwyciężenia tego stanu rzeczy daje się zauważyć w niektórych współczesnych kierunkach filozoficznych oraz w psychologii humanistycznej. Oryginalne ujęcie znaczenia pozytywnego kontaktu międzyludzkiego dla człowieka znajdujemy w myśli filozoficznej Martina Bubera (1878—1965), filozofa, teologa i pedagoga żydowskiego¹. Do poglądów M. Bubera nawiązują przedstawiciele tzw. trzeciej siły — psychologii humanistycznej². Wydaje się, że przedstawione tu niektóre myśli Bubera i przedstawicieli psychologii humanistycznej na temat kontaktu interpersonalnego, będą mogły pomóc w szukaniu drogi do innych, a także do samego siebie.

1. RELACJA „JA” — „TY” W UJĘCIU M. BUBERA

Myśl filozoficzna Bubera może być bez trudu zaliczona do szeroko rozumianego nurtu filozofii egzystencjalnej. Buber zarzuca Heideggerowi, że utworzył abstrakcyjny, a więc nieautentyczny obraz człowieka. Heidegger mianowicie podjął ideę Kierkegarda (samotność człowieka), ale dokonał jej sekularyzacji i przez to właśnie pozbawił ją autentyzmu. Otóż człowiek nie jest bytem zwróconym do siebie, lecz do innych; bez powiązania z „Drugim” (Bogiem i ludźmi) nie jest w ogóle człowiekiem. A zatem we właściwy sposób widzi jednostkę ludzką tylko ten, kto ujmuje ją w relacjach do Boga, do drugiego człowieka i świata, nie w izolacji od rzeczywistości³. Głównym punktem zainteresowania filozoficznej nauki o człowieku, zdaniem Bubera nie

¹ A. Wawrzyniak, *Martin Buber*, w: *Encyklopedia Katolicka*, Lublin 1976, t. 2, 1141—1144.

² K. Jankowski, *Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej*, Warszawa 1975, 9.

³ J. Tarnowski, *Martin Buber — nauczyciel dialogu*, *Znak* 32(1980), nr 313, 867

jest ani jednostka, ani zbiorowisko, lecz człowiek z człowiekiem. Istota człowieka — charakterystyczna tylko dla niego — może być bezpośrednio poznana tylko przez żywą relację międzyludzką — „ja” — „ty” „Filozoficzna nauka o człowieku”, która zawiera antropologię i socjologię, musi obracać za punkt wyjścia właśnie „człowieka z człowiekiem” Jeżeli bierzesz pod uwagę samą jednostkę widzisz tyle z człowieka, ile możesz zobaczyć z księżycy; dopiero człowiek z człowiekiem daje pełny obraz. Jeżeli bierzesz pod uwagę zbiorowisko jako takie, wtedy widzisz z człowieka tyle, ile widzimy z Drogi Mlecznej; dopiero człowiek z człowiekiem jest całkowicie zarysowanym kształtem. Weź pod uwagę człowieka z człowiekiem, a zobaczysz ludzkie życie, dynamiczną dwoistość, która stanowi istotę człowieka; dawcę i biorcę, siłę atakującą i broniącą się, „coś” pytającego i „coś” odwzajemniającego się; a zarazem obydwie części razem — dopełniając się wzajemnie ukazują człowieka. Teraz możesz spojrzeć na jednostkę i rozpoznać ją jako człowieka stosownie do możliwości jej kontaktów z ludźmi; możesz spojrzeć na zbiorowość i określić ją jako człowieka stosownie do możliwości jej kontaktów z ludźmi; możesz spojrzeć na zbiorowość i określić ją jako człowieka stosownie do obfitości istniejących relacji. Możemy zbliżyć się do odpowiedzi na pytanie — kim jest człowiek — wtedy kiedy nauczymy się rozumieć go jako istotę będącą w dialogu, w którym nawzajem obecne bycie — dla — drugiego urzeczywistnia się i rozpoznaje każdorazowo w spotkaniu „ja” i „ty”; w spotkaniu „jednego” z „drugim”⁴.

Zasadnicze pojęcie Bubera to: „ja” i „ty”, sfera międzyludzka, dialog. Punktem wyjścia Bubera jest subiektywność, jest nim „ja”, indywidualna osoba ludzka. „Ja” odnajduje w sobie dwojaki rodzaj doświadczenia — doświadczenie z rzeczami, i doświadczenie z ludźmi. Lecz oba te doświadczenia są zasadniczo od siebie różne. Inaczej bowiem doświadczamy rzeczy, a inaczej przeżywamy ludzi. Odmienność relacji międzyludzkiej od relacji przedmiotowej jest dla Bubera sprawą oczywistą. Rzeczy są obiektami, na które intencjonalnie kierujemy nasze akty, doświadczenie rzeczy jest zawsze zapośredniczone i zawsze należy do przeszłości. Jest ono fragmentaryczne, nigdy nie może się w nim zrealizować pełna obecność⁵. Czym innym jest natomiast przeżycie związane z innymi ludźmi. Nigdy nie jest ono doświadczeniem przedmiotowym. Druga osoba nigdy nie występuje w nim jako obiekt. Wtedy, gdy uchwytujemy ją jako drugą osobę, jako istotę — jak pisze Buber — jest ona czymś analogicznym do nas, jest naszym duchowym partnerem, spotykamy się z nią w warstwie poza-przedmiotowej; to druga osoba jest wtedy „ty”, a nie po prostu „on” czy „ona”. Celowość i intencjonalność charakterystyczna dla naszego odniesienia do rzeczy znika, gdy wchodzimy w relację z „ty”. Cechą tej relacji jest jej przypadkowość, „zdarzeniowość”, jest ona wolna od wszystkiego, co mogłoby być z góry założone, wolna od jakiegokolwiek zamiaru. Jest prostym związkiem dwu członów przez nic dodatkowego nie zakłóconym. Ponadto, osoby są zawsze przeżywane w teraźniejszości, związek z nimi

⁴ M. Buber, *Das Problem des Menschen. Werke*, t. 1, München 1962, 407.

⁵ M. Buber, *Ich und Du. Werke*, t. 1, München 1962, 86.

⁶ H. Buczyńska-Garewicz, *Martin Buber i dylematy subiektywności* Znak, 32(1980), nr 313, 876.

jest bezpośrednią ich obecnością, podczas gdy doświadczenie przedmiotów należy zawsze do przeszłości. Poznanie przedmiotu uzyskane w doświadczeniu jest fragmentaryczne, ujmuje tylko jego część, aspekt, do-
 rażny wygląd. Natomiast poznanie „ty”, poznanie drugiej osoby, ogarnia ją w całości. Ta całościowość związku z „ty” jest wedle Bubera szczególnie istotnym momentem, bowiem stanowi ona o żywości i niepowtarzalności tego kontaktu. Inna osoba objawia nam się w momentalnych całościowych oglądach⁶.

Mamy zatem u Bubera wyraźną dyferencjację doświadczenia przedmiotowego i doświadczenia osobowego. Temu ostatniemu jest on nawet skłonny odmawiać nazwy „doświadczenie” i określać je jedynie mianem „związku”. Niemniej jednak związek osób jest pewną formą doświadczenia ludzkiego, rozumianego w szerokim sensie. Związek „ja” — „ty” jest dla Bubera zasadniczo odmienny od relacji „ja” — „to”, czyli od mojego doświadczenia przedmiotów. Oczywiście, często doświadczamy innych ludzi w ten sam sposób, w jaki doświadczamy rzeczy. Dopóki jednak jest to doświadczenie obiektywizujące, to nie mamy w nim do czynienia z ludźmi jako z osobami. Osoba jest bowiem niedostępna takiemu doświadczeniu, wymyka mu się całkowicie. Wszystkie kontakty praktyczne, zawodowe, społecznie zinstytucjonalizowane, mają charakter jedynie przedmiotowy. A zatem też, większość naszych kontaktów z ludźmi ma taki właśnie charakter. Ludzie są obiektami, nie różnią się dla nas niczym od kamieni przydrożnych. Lecz czasem jednak spotykamy kogoś jako osobę. Jest to coś swoistego i niepowtarzalnego. Czasem nawiązujemy z kimś kontakt dzięki któremu docieramy do niego jako do osoby, czyli kontakt, w którym jest on nam dany jako niepowtarzalne całościowe indywiduum, nie zaś tylko jako obiekt jakichś naszych intencjonalnych aktów. Buber taki nieobiektywizujący związek nazywa spotkaniem z „ty”. Kategoria spotkania jest, fundamentalna dla rozważań Bubera. Kategorię tę znajdujemy również u G. Marcela i u K. Jaspersa. Buber wystąpił z nią jednak pierwszy. Spotkanie zdarza się, jest ono łaską, jaka może być nam dana (Jaspers spotkanie takie nazywał darem)⁷. „Ja” spotyka „ty”; powstaje dzięki spotkaniu związek osobowy. To spotkanie ma dla Bubera sens zarówno poznawczy, jak i egzystencjalny. „Ty” spotyka mnie dzięki łasce — nie może ono być znalezione przez szukanie. Lecz wypowiedzenie do niego słowa fundamentalnego jest czynem mojej istoty, moim istotnym aktem. „Ty” spotyka mnie. Lecz to „ja” wchodzę w bezpośrednią z nim relację. A więc jestem wybrany i wybieram: jest to zarazem pasywność i aktywność⁸.

Spotkanie „ty” jest spotkaniem osoby. Jest ono ujęciem osoby jako całości, jedności i jedyności. Związek „ja” i „ty” realizujący się w spotkaniu ma charakter wzajemności. Nie może on być czymś jednostronnym. Tym też różni się on od doświadczenia przedmiotowego, w którym nasze intencje kognitywne, emotywnie i konatywne jednostronnie kierują się ku przedmiotowi, zachowującemu względem nich niezależność. „Ja” i „ty” jest relacją wzajemną. Każde „ja” musi w niej wypowiedzieć wobec drugiego fundamentalne słowo „ty”. Jest to spotkanie dwóch osób, dwóch analogicznych istot. Związek z „ty” jest bezpo-

⁷ Pojęcie Łaski jest tu rozumiane nie w znaczeniu teologicznym, lecz potocznym.

⁸ M. Buber, *Ich und Du*, dz. cyt., 85.

średni. Pomiedzy „ja” i „ty” nie występują żadne pojęcia, żadna uprzednia wiedza, ani żadne wyobrażenie, a pamięć ulega zmianie, gdy pograża się w całość porzucając partykularność. Pomiedzy „ja” i „ty” nie ma żadnego interesu, pożądania, ani oczekiwania. I sama tęsknota zmienia się, gdyż marzenie przeradza się w zjawisko. Każde zapośredniczenie jest przeszkodą. Tylko tam, gdzie znika wszelka pośredniość, dokonuje się spotkanie”⁹.

Spotkanie jest formą poznania drugiej osoby. Jest to niewątpliwie szczególna forma poznania, w żadnym jednak wypadku momentu poznawczego nie można z tego związku wyeliminować. Spotkanie drugiego jest rozpoznaniem go, zidentyfikowaniem go takim, jakim on jest, jest uchwyceniem jego unikalności. W tym rozpoznaniu tkwi zatem przyznanie mu prawa do bycia takim, jakim jest. Jest więc rozpoznanie także tolerancyjnym zgodzeniem się z innością, odrębnością. Wypowiedzenie słowa „ty” zawsze zawiera akceptację bytu do którego zostało ono skierowane. Akceptacja ta zakładać jednak musi poznanie, odkrycie świadomości drugiego. Ten kognitywny aspekt spotkania wydaje się u Bubera czymś szczególnie istotnym. Nie jest to oczywiście poznanie rozsądkowe, nie jest to intelektualne uogólnienie danych empirycznych, takie bowiem poznanie dotyczy świata rzeczy, a nasze poznanie „ty” ma nie być przez żadną przedmiotową wiedzę zapośredniczone. Niemniej jednak element wiedzy w naszym związku z „ty” jest konieczny. Jest to jednorazowe i bezpośrednie uchwycenie innego, odczucie go jako „ty”. W naszym kontakcie z „ty” zarówno rozum jak i uczucia muszą być zaangażowane. Poznanie drugiego musi być dziełem intuicji emocjonalnej¹⁰.

Związek „ja” i „ty” jest związkiem emocjonalnym. Rola miłości jest w nim zasadnicza. Buber jednak uważa, że jest niemożliwością kochać wszystkich ludzi, w miłości musi być jakaś hierarchia i odcienie. Pewna rezerwa wobec przeciętnego przechodnia stanowi życiową konieczność. Jeżeli wszakże brakuje gotowości wejścia z każdym spotkanym w osobisty i bezpośredni kontakt, jest w nas jakaś pustka. Miłość umacnia obie strony, ale i pociąga za sobą wzajemną odpowiedzialność. Miłości nie można utożsamiać z uczuciami, które stanowią tylko część naszej świadomości, podlegającą związkom przyczynowym. Uczucia się „ma”, możemy je bowiem traktować jak rzeczy, nie wystarczają one, aby stworzyć życie personalne. Miłość to nie uczucia tylko, ale oddanie się drugiemu przy pełnym uszanowaniu jego „ty”. „Uczucia towarzyszą faktowi metafizycznemu i metapsychicznemu miłości, ale one nie są jej substancją; owe uboczne uczucia mogą z istoty być bardzo różne. Uczucie Jezusa względem opętanego jest inne, niż uczucie względem umiłowanego ucznia; lecz miłość jest jedna. Uczucia się „ma”, miłość natomiast jest faktem, który „się tworzy”. Uczucia mieszkają w człowieku, ale człowiek mieszka w swej miłości. To nie jest przenośnia, to rzeczywistość. Miłość nie jest uczuciem przywiązanym do „ja”, dla którego „ty” nie byłoby niczym więcej jak treścią lub przedmiotem; ona istnieje między „ja” i „ty”. Ktokolwiek tego nie wie, i nie wie tego całym swym jestestwem, nie zna miłości, nawet jeśli przypisuje miłości uczucia, któ-

⁹ Tamże, 85.

¹⁰ H. Buczyńska - Garewicz, j.w., 878.

rych doznaje, które odczuwa, które smakuje i które wyraża. Miłość jest działaniem w świecie. Dla tego, który mieszka w miłości, który kontempluje w miłości, ludzie wydobywają się ze wszystkiego, co ich wtrąca w zamazaną ogólność, dobrzy i źli, mądrzy i głupi, piękni i brzydcy, wszyscy po kolei stają się w jego oczach rzeczywistymi, stają się rzeczywistymi dla niego, stają się „ty”, to znaczy bytami wydobytymi, uwypuklonymi, jedynymi, każdego z nich widzi twarzą w twarz. Za każdym razem jest to cud wyłącznej obecności, wówczas może on działać, pomagać, uzdrawiać, wychowywać, podnosić, wyzwalać. W miłości „ja” bierze odpowiedzialność za „ty”; na tym zasadza się równość między tymi, którzy kochają, równość, która nie umie tkwić w żadnym uczuciu, jakiegokolwiek by ono było; równość idącą od mniejszego do większego, od szczęśliwszego i bardziej zabezpieczonego, od tego, którego całe życie jest zamknięte w życiu jakiegoś bytu, jedynego i ukochanego, aż do tego, który jest ukrzyżowany przez całe swoje życie na krzyżu tego świata za to, że mógł i odważył się na tę niesłychaną rzecz: kochać ludzi”¹¹.

Tak jak spotkanie „ja” i „ty” jest związkiem niepozbanionym momentu poznawczego, tak też nie dałoby się ono w żaden sposób zredukować do jedynie intuicyjno-emocjonalnej więzi. „Wszelkie rzeczywiste życie jest spotkaniem”¹². Związek międzyludzki jest aktem życia. Spotkanie ma charakter egzystencjalny, dokonuje się w nim wzajemne stwarzanie się. „Człowiek staje się „ja” tylko poprzez „ty” To, wobec czego stajemy, pojawia się i znika, zdarzające się związki zagęszczają się i rozpraszają, a poprzez te zmiany nieustannie krystalizuje się świadomość własnej stałości, świadomość „ja” Niewątpliwie, przez długi czas pojawia się ona jako wpleciona w związek z „ty”, jest tym, co zdąża ku „ty”, lecz co nie jest „ty”, ale coraz bardziej się wyłamuje, aż któregoś dnia zrywa wszelkie więzy i „ja” staje wobec samego siebie, tak oderwanego, jakby było „ty” i wtedy samo siebie bierze w posiadanie i od tam w pełni świadome wkracza w związek”¹³.

„Ja” wobec „ty” jest niesamodzielne. Wedle Bubera, stać się „ja” możemy tylko dzięki naszym związkom z innymi, dzięki związkom z „ty” Czyste „ja” byłoby tylko pustą możliwością, która realizować się może wyłącznie przez spotkanie z „ty”. W tym więc sensie „ty” konstytuuje „ja”. Lecz czym jest „ty”? „Ty” jest w spotkaniu po prostu innym „ja” Jest więc ono równie niesamodzielne wobec „ty” Trudno byłoby zatem mówić o absolutnej pierwotności któregośkolwiek z dwu zjawisk. Są one splecione i nierozdzielne. „Ja” ma w sobie wrodzone „ty” Tym, co naprawdę pierwotne, jest relacja „ja” — „ty” Jest nią nasza otwartość spełniająca się w różnych związkach. „Gdy mówi się „ty”, słowo „ja” ze słownej pary „ja” — „ty” zostaje współwypowiedziane”¹⁴. Ani samo „ja”, ani samo „ty” nie może być pierwotne. „Na początku jest relacja”¹⁵.

Punktem zasadniczym egzystencji ludzkiej jest więc, wedle Bubera,

¹¹ M. Buber, *Ich und Du*, dz. cyt., 87—88.

¹² Tamże, 85.

¹³ Tamże, 97.

¹⁴ Tamże, 79.

¹⁵ Tamże, 90.

sfera międzyludzka, to, co się dokonuje pomiędzy istotami ludzkimi „fundamentalnym faktem ludzkiej egzystencji jest człowiek z człowiekiem”¹⁶. Królestwo międzyludzkie jest początkiem”... wzajemne związki istotnościowe pomiędzy dwiema istotami są prądożliwością bytu; (...) człowiek przez to, że wkracza w istotnościowy związek, ujawnia swoje człowieczeństwo; (...) mówienie „ty” przez „ja” jest źródłem wszelkiego indywidualnego ludzkiego bytu”¹⁷.

Myśl filozoficzna Bubera miała i w dalszym ciągu ma wielki wpływ na przedstawicieli psychologii humanistycznej, według których kontakt z drugim człowiekiem jest warunkiem rozwoju człowieka. Kontakt z drugim człowiekiem ceni Buber najbardziej. Obca jest Buberowi nie tylko Nietzscheańska pochwała samotności, lecz także daleki jest on od tezy Jaspersa, że przeżycie samotności jest podstawowym warunkiem komunikacji egzystencjalnej. Buber pisał: „istotnie zamykam nieraz drzwi i zostaję sam z książką, jednak robię to tylko dlatego, iż wiem, że każdej chwili mogę drzwi znów otworzyć i zobaczyć człowieka patrzącego na mnie”¹⁸.

2. RELACJA „JA” — „INNI” W UJĘCIU PRZEDSTAWICIELI PSYCHOLOGII HUMANISTYCZNEJ

W pracach reprezentantów psychologii humanistycznej dominuje tendencja do wyodrębniania dwu typów nastawień, jakie jednostka może demonstrować w relacjach z innymi.

I tak, E. Fromm jeden ze wzorów funkcjonowania człowieka opisuje w kategoriach o charakterze „ekonomicznym”. Jednostki funkcjonujące zgodnie z tym wzorem, zdaniem autora, cechuje wchodzenie z innymi w relacje podobne do stosunków ekonomicznych. Przez takie jednostki inni ludzie są traktowani jako środek do realizacji celów podmiotu, jego potrzeb i dążeń. Zatem ich stosunek do ludzi ma charakter instrumentalny. Relacje z innymi mają służyć wyłącznie gratyfikacji potrzeb biologicznych. Stosunki z ludźmi mają charakter stosunków między rzeczami. Związek z drugim człowiekiem nie jest celem samym w sobie. Taki wzór funkcjonowania człowieka E. Fromm określa jako realizację idei wolności negatywnej, wolności „od”¹⁹.

W drugim wzorze funkcjonowania człowieka podkreśla się znaczenie takiej wartości jak ludzka godność. Opisany jest tu model wolności pozytywnej, wolności „do”. Charakteryzuje go traktowanie przez jednostkę innych ludzi jako wolnych i równych, równych, ale różnych od niej samej. Jako pożądany w tym wzorze uznaje się bezpośredni, ludzki charakter stosunku do innych, czyli solidarność i współpracę bez rezygnacji z własnej niezależności oraz poczucia godności²⁰.

C. Rogers opierając się na własnym terapeutycznym doświadczeniu, a także na rezultatach badań, opisuje relacje, w jakich jednostka pozostaje z innymi, jako związki, w których nie tylko reprezentowane

¹⁶ M. Buber, *Das Problem des Menschen*, dz. cyt., 404.

¹⁷ M. Buber, *Zur Geschichte des dialogischen Prinzips*. Werke, t. 1, München 1962, 233.

¹⁸ Por. H. Buczyńska-Garewicz, j.w., 875—889.

¹⁹ E. Fromm, *Ucieczka od wolności*, Warszawa 1978, 49.

²⁰ Tamże, 51.

są własne odczucia i potrzeby, lecz także demonstrowany jest szacunek dla postaw przejawianych przez innych oraz akceptowana jest odrębność innych. Osoba tak funkcjonująca stara się zrozumieć innych poprzez poznanie ich świata osobistych znaczeń oraz zachowując własną autonomię, akceptuje niezależność wyborów i decyzji innych. Związki tego rodzaju są zdaniem C. Rogersa, pomocne dla innych ludzi. Niepomocne stają się relacje, w których nie akceptuje się innych, natomiast ocenia się ich, formułuje się wobec nich wymagania, rady, gdy manipuluje się nimi, zachowuje się dystans lub przejawia się brak zainteresowania²¹.

A. H. Maslow także wyróżnia dwa generalne rodzaje ustosunkowań jednostki w relacjach z innymi ludźmi. Postawie kontrolowania i wywierania na innych nacisku autor przeciwstawia postawę dawania wolności wyboru, akceptowania autonomii innych, niewywierania wobec nich presji, nieprzyjmowania autorytarnych postaw, niepodejmowania działań mających na celu wywołanie zmiany w funkcjonowaniu innych ludzi. Postawa polegająca na akceptacji niezależności innych, traktowana jest przez autora jako pomocna, stwarzająca warunki rozwoju jednostce, sprzyjająca jej samoaktualizacji²².

Autorki M. James i D. Jongeward dokonują również dychotomicznego podziału stylu funkcjonowania w związkach interpersonalnych, konstruując model „zwycięzcy” i „pokonanego”²³. Zwycięzca to osoba, która nie realizuje własnego życia zgodnie z oczekiwaniami innych ludzi, lecz kieruje się własnymi preferencjami, zachowuje autonomię wobec innych, a zarazem nie manipuluje, nie dąży do osiągnięcia kontroli nad innymi, lecz także nie pozostaje w izolacji. Pokonany zaś jest nastawiony na prowadzenie z innymi „gier”, na manipulowanie tak, aby inni postępowali zgodnie z jego własnymi oczekiwaniami. Te dwa opisy wzorów zachowania znajdują uzasadnienie w charakterystyce funkcjonowania osobowości, której dokonują autorki w kategoriach analizy transakcyjnej. Na szczególną uwagę zasługują tu tzw. stany „ego” określone jako „Dorosły” i „Rodzic”. Dorosły stan „ego” warunkuje postępowanie polegające na autonomii, na byciu sobą, bez postawy obojętności wobec innych ludzi i eksploataowania ich czy doprowadzania do tego, aby ponosili straty²⁴. Decyduje on o stylu komunikowania się, w którym nie przekazuje się wiadomości ukrytych uważnie słucha się innych i przekazuje im informacje zwrotne, a odebrane od nich komunikaty są

²¹ C. Rogers, *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*, Boston 1961; C. Rogers, *A Theory of Personality*, w: *Theories of Psychopathology*, pod red. T. Millon, London 1967, 262—269.

²² Zob. A. H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, London 1962, A. H. Maslow, *The Further Reaches of Human Nature*, New York 1973.

²³ Podejście auterek łączy idee zawarte w teorii Gestalt i analizie transakcyjnej. Punktem wyjścia dla ich podziału jest klasyfikacja, jakiej dokonał F. Perls. Różnicował on jednostki stające się w pełni zintegrowanymi osobami (osiągającymi w miejsce zależności od innych, ulegania ich wpływowi, kierowania się zewnętrznymi standardami — niezależność i autentyczność) od jednostek neurotycznych (wykorzystujących energię do manipulowania innymi, kontrolowania przez własną bezradność, zamiast mobilizowania jej do własnego rozwoju); zob. F. Perls, *Gestalt Therapy verbatim*, New York 1972.

²⁴ Taki model człowieka koresponduje z „totalną integracją” (F. Perls), „w pełni rozwiniętą osobą” (E. Fromm) i „samoaktualizującą się osobą” (A. H. Maslow).

różnicowane od własnych schematów poznawczych. Autorki wprowadzają także pojęcie etyki dorosłego stanu „ego” Domaga się ona respektowania siebie i innych, pozostawania z innymi w uczuciowych związkach, zapewniających im poczucie godności. Za etyczne zostają uznane takie decyzje, które umożliwiają integrację i rozwój podmiotowi, a także integrację z innymi ludźmi (zasada ta dotyczy nie tylko bliskich relacji, ale całego społecznego otoczenia jednostki). Nieetyczne zaś są decyzje prowadzące do eksploatacji, traktowania innych jako przedmiot, uniemożliwiania im wolnego wyboru.

Rodzicielski stan „ego” determinuje zachowania mające m. in. charakter karzący, krytyczny, moralizujący lub ograniczający, opiekuńczy wobec innych ludzi. Wyraża się to w stosowaniu w kontaktach z innymi nacisku (w konsekwencji używanie zwrotów „musisz”, „powinieneś” itp.)²⁵.

Przytoczone dotychczas poglądy na temat relacji „ja” — „inni”, generalnie opisywały:

- jednostki, które siebie i partnera interakcji traktują jako równie ważnych i mających tę samą wartość,
- jednostki, które różną wartość przypisują sobie i innym, traktują własną osobę i innych ludzi jako mających odmienną wartość.

E. Fromm dokonuje bardziej szczegółowej charakterystyki relacji „ja” — „inni”²⁶. Akcentuje on mocno, iż zachowanie człowieka zdeterminowane jest nie tylko przez mapę własnego, społecznego świata z określonym miejscem, jakie zajmuje w niej podmiot. Mapa taka nie wyznacza kierunku działań człowieka. To wartości ogniskują jego usiłowania, są podstawą wyznaczającą mu kierunek działań, nadają im znaczenie.

W postawie jednostki wobec innych ludzi, uznawanej przez autora, jako wartość²⁷, wyróżnione są cztery podstawowe składniki:

- poszanowanie — traktowanie innych nie jako narzędzi do realizacji celów podmiotu, lecz stworzenie im warunków rozwoju zgodnie z ich dążeniami,
- poznanie — wykraczanie poza zainteresowanie własną osobą, widzenie innych na tle ich własnych spraw,
- odpowiedzialność,
- troska.

Pozostałe typy relacji interpersonalnych, poddane analizie przez autora, to różne postacie manipulacji. Jednym ze wzorów takiego funkcjonowania jest postawa zdobywania władzy, zdominowanie innych ludzi oraz uzależnienia ich, aby móc wykorzystać jako narzędzie do realizacji celów osobistych. Formą manipulacji jest także przyjmowanie postawy uległości, komformizmu, rezygnacja z własnej wolności. Obydwie formy manipulacji oznaczają traktowanie innych ludzi z punktu widzenia osobistych korzyści, nieokazywanie poszanowania dla godności i integral-

²⁵ Zob. M. James, D. Jongeward, *Born to Win*, Addison 1971.

²⁶ Zob. E. Fromm, *Man for Himself. An Enquiry Into the Psychology of Ethics*, London 1971; E. Fromm, *O sztuce miłości*, Warszawa 1971; E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*, New York 1973.

²⁷ Postawę tę określa E. Fromm mianem „miłości”. Odpowiedzialność i troska składająca się na ten typ relacji z innymi ludźmi, charakteryzowane są przez autora w kontekście związków szczególnie bliskich i intymnych (np. kontakt pomiędzy matką a dzieckiem).

ności innych oraz ocenianie ich pod kątem przydatności dla podmiotu. Tego rodzaju tendencje stają się ukryte, zamaskowane u jednostek reprezentujących trzeci wzór manipulacji innymi. Fasadą jest w tym wypadku nadmiar dobroci i zainteresowania dla innych ludzi, poświęcenie się oraz rezygnacja z własnych pragnień. Taki wzór relacji interpersonalnych określa autor jako neurotyczny „brak egoizmu”²⁸. „Nieegoistyczny” człowiek to jednostka, która własne życie poświęca innym ludziom, nie chce niczego dla siebie, czuje się dumna z traktowania własnej osoby jako mało ważną. Za wymienionymi cechami, zdaniem autora, kryje się ostry egocentryzm i nie ujawniona na zewnątrz, tendencja do niedawania innym ludziom prawa do niezależności²⁹.

Dla trzech wyróżnionych przez E. Fromma typów relacji „ja” — „inni” charakterystyczne jest traktowanie własnej osoby i partnera interakcji jako mających odmienną wartość, w różnym stopniu, co daje się zaobserwować w postaci jawnej manifestacji lub jest możliwe do zdiagnozowania jako ukryta dyspozycja.

Psychologowie humanistyczni ujmują związek, jaki istnieje pomiędzy realizowaniem wartości przypisywanej własnej osobie a respektowaniem wartości innych ludzi, jako związek przyczynowy. C. Rogers stwierdza, iż akceptujący stosunek wobec własnej osoby jest warunkiem zezwalania innym na realizację własnych potrzeb, traktowania ich jako wartość równą własnej osobie. Zaś swoboda w wyrażaniu własnych odczuć i pragnień zapewnia nie instrumentalny, a personalny stosunek do innych ludzi³⁰.

Uzasadnieniem empirycznym dla tez głoszonych przez psychologów humanistycznych są głównie rezultaty badań prowadzonych nad trenin-
giem grupowym. Z badań tych wynika, iż zmiany w efekcie treningu, wyrażające się w większym respektowaniu własnej perspektywy przez jednostkę, współwystępująca ze wzrostem akceptacji dla innych ludzi³¹. Stwierdza się ponadto, że bardziej akceptujący stosunek do własnej osoby, jest niezbędnym warunkiem wzrostu akceptacji innych ludzi. P. B. Smith wykazał współwystępowanie na skutek treningu grupowego zmian w postaci większej wrażliwości na potrzeby innych ludzi z większą otwartością w zakresie wyrażania na zewnątrz własnych odczuć i pragnień. Stwierdzono, iż lepszej ekspresji własnych potrzeb i większej łatwości komunikowania własnego punktu widzenia, towarzyszy wkładanie wysiłku w słuchanie i rozumienie innych, większa wobec nich tolerancja³². J. R. Gibb na podstawie badań empirycznych

²⁸ A. H. Maslow odrzuca dychotomię w opisywaniu ludzi jako „egoistyczny — nieegoistyczny”. Autor ten stwierdza, że zdrowi psychicznie ludzie nie są ani egoistyczni, ani nieegoistyczni. A. H. Maslow, *The Further Reaches of Human Nature*, New York, 1973.

²⁹ Wiele cennych obserwacji z tego zakresu, dotyczących relacji pomiędzy dorosłymi a dziećmi, zawiera praca J. Holta, *Escape from Childhood*, New York 1975.

³⁰ C. Rogers, *On Becoming a Person*, dz. cyt., 80.

³¹ I. Rubin, *The Reduction of Prejudice Through Laboratory Training*, *Journal Applied Behavioral Science* (1967), nr 3, 29—50; M. Valiquet, *Individual Change in a Management Development Program*, *Journal of Applied Behavioral Science* (1968) nr 4, 313—325.

³² P. B. Smith, *Attitude Change Associated with Training in Human Relations*, *British Journal of Social Clinical Psychology* (1964) nr 3, 104—112.

stwierdza, iż zmianom w pozytywnym kierunku w zakresie percepcji własnego „ja”, towarzyszy pojawienie się bardziej demokratycznych i współpracujących postaw w kontaktach interpersonalnych³³.

W podsumowaniu przedstawionych powyżej typologii charakteryzujących relacje „ja” — „inni” — jak się wydaje — można przyjąć, iż dla funkcjonowania jednostki w społecznych interakcjach mają znaczenie dwa wymiary. Jeden z tych wymiarów określa wartość, jaką dla jednostki stanowi jej własna osoba oraz inni ludzie. Drugi wymiar dotyczy ważności, jaką przedstawia dla jednostki jej własna osoba i partner interakcji, stopnia zainteresowania oraz koncentracji na obiekcie niezależnie od treści jakie mu towarzyszą³⁴.

3. WARUNKI POWSTANIA AUTENTYCZNEGO KONTAKTU

Zdaniem B u b e r a kontakt z drugim człowiekiem powstaje w relacji dialogowej. Należy rozróżnić: 1) monolog (dialog fałszywy), gdy każdy z partnerów zamknięty jest w samym sobie i ku sobie skierowany, 2) dialog techniczny, np. handlowy, dyplomatyczny, naukowy — nie dotyka on głębi, ponieważ w grę nie wchodzi przyjaźń ani miłość, może jednak przy okolicznościach sprzyjających przejść w formę najwyższą, 3) dialog autentyczny. Wtedy partnerzy mówią lub milczą, ale każdy jest zwrócony ku drugiemu. Dochodzi wówczas do przyjaźni, zmierzającej ku najgłębszej wzajemności. Dialog autentyczny polega na otwartości i gotowości, aby odszukać innego człowieka wśród anonimowego tłumu jako osobę jedyną, niepowtarzalną, taką a nie inną. Stanowi to zaczątek intuicyjnego i pełnego poznania drugiej osoby, po czym następuje jej akceptacja a cały nasz świat organizuje się wokół niej³⁵.

Podstawowym warunkiem autentycznego dialogu, według B u b e r a, jest akceptacja drugiej osoby. „Podstawowym warunkiem autentycznego dialogu jest to, aby każdy z uczestników uważał swego partnera, za tego właśnie człowieka. Muszę wejrzeć w niego, muszę wejrzeć w to, że jest on inny, istotnie inny niż ja, w ten określony, jemu tylko właściwy i niepowtarzalny sposób istotnie inny niż ja, i zaakceptować tego człowieka, którego postrzegłem, tak, że mogę z całą powagą skierować do niego, właśnie niego, moje słowo”³⁶. Drugim warunkiem autentycznego dialogu jest szczerłość w wypowiedaniu myśli, oczywiście z delikatnością i rozwagą. Wreszcie trzeci warunek stanowi uwolnienie się od wszelkiej pokazowości, chęci imponowania i dążenia do efektywnego wyrażania swego ja — niszczy to bowiem autentyczność rozmowy i pozbawia ją owocności³⁷.

Poglądy filozoficzne M. B u b e r a miały wielki wpływ na kształtowanie się koncepcji psychoterapeutycznej C. O. R o g e r s a³⁸. Podejście

³³ J. R. Gibb, *The Effects of Human Relations Training*, w: *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: An Empirical Analysis*, pod red. A. E. Bergin, S. L. Garfield, New York 1971, 839—962.

³⁴ L. Grzesiuk, *Style komunikacji interpersonalnej*, Warszawa 1979, 106—113.

³⁵ J. Tarnowski, j.w., 868.

³⁶ M. B u b e r, *Życie między osobą a osobą* (tł. z niem.), *Więź* 23(1980) nr 5, 17.

³⁷ Tamże, 22.

³⁸ Zob. C. R o g e r s, *Martin Buber — dyskusja* (tł. z ang.), *Znak* 20(1968), 1531—1538.

stworzone i rozwinięte przez Rogersa i jego uczniów jest dziś znane jako „terapia skoncentrowana na klienta lub skoncentrowana na kliencie” (client — centered — therapy)³⁹. Specyficzną cechą tej terapii jest pobudzenie samodzielności pacjenta, zamiast poddawania go zewnętrznemu działaniu korektywnemu. Podejście Rogersa charakteryzuje zasadnicze przekonanie, że wrodzoną cechą człowieka jest dobroć. To, że staje się nieznośny, egoistyczny, agresywny wobec otoczenia, jest wynikiem doświadczeń zdobytych w miarę rozwoju; gdyby nie one, pozostałby miły i przyjazny. Zadaniem terapeuty jest stworzenie warunków umożliwiających pacjentowi samodzielne dokonanie zmiany swoich postaw, a więc rozwinięcie prawidłowej samooceny⁴⁰.

Rogers przez ponad trzydzieści trzy lata był psychoterapeutą — praktykiem. Jego osiągnięcia w zakresie teorii wyrastają z głębokich i w bardzo istotnym sensie osobistych doświadczeń⁴¹. Rogers pragnie, aby jego poglądy trafiły nie tylko do wąskiego grona fachowców psychologów czy psychiatrów, przeciwnie — chce aby jego poglądy dotarły do nauczycieli, wychowawców, kuratorów, opiekunów społecznych, duszpasterzy, działaczy związkowych, specjalistów z zakresu organizacji pracy i nauk politycznych⁴². We wszystkich tych zawodach bardzo istotnym elementem powodzenia jest umiejętność radzenia sobie z napięciami w międzyludzkich stosunkach.

Głównym zadaniem terapeuty, według Rogersa, jest wytworzenie bliskiego, autentycznego kontaktu między terapeutą a „klientem”. Nawiązanie takiej pomocnej międzyosobowej relacji wymaga od terapeuty pewnej szczególnej postawy wewnętrznej. Wydaje się, że przytoczone niżej warunki powstania prawdziwego kontaktu psychoterapeutycznego, można odnieść do każdego autentycznego kontaktu interpersonalnego.

1. Autentyczność

Terapeuta powinien być naprawdę sobą, nie przybiera żadnej pozy czy maski. Grając jakąś rolę nigdy nie osiągnie budzącej zaufanie spójności wszystkich reakcji, całego postępowania. Ale chcąc być autentycznym wobec innych, trzeba być nim przede wszystkim wobec siebie. Chodzi tu o „przystawanie” — o możliwie precyzyjną zgodność między faktycznym doświadczeniem rzeczywistości a świadomością i jej wyrazem. Rogers ilustruje to codziennym przykładem. „Jedną z rzeczy, która nas drażni w ogłoszeniach radiowych lub telewizyjnych, jest ton głosu mówiących, z którego zazwyczaj w sposób oczywisty wynika, że grają oni tylko rolę, mówią to, czego nie czują. Jest to przykład nie-

³⁹ Rogers nigdy nie używał słowa „pacjent”. Termin „klient”, po polsku nasuwający może zbyt handlowe skojarzenia, podkreśla fakt, że stosunek psychoterapeuty do osoby szukającej jego pomocy nie jest stosunkiem lekarza do pacjenta; psychoterapia nie jest leczeniem i mogą jej potrzebować nie tylko chorzy. Rogers chciał zaakcentować, że dana osoba przychodzi po to, żeby jej udzielono pomocy, lecz nie jest biernym obiektem działania i nie rezygnuje z własnej odpowiedzialności za to, co się z nią będzie działo. Zob. C. Rogers, *Client — Centered Therapy: It's Current Practicy Implications and Theory*, Boston 1951.

⁴⁰ S. Kratochvil, *Psychoterapia*, Warszawa 1978, 79—88.

⁴¹ C. Rogers, *On Becoming a Person*, dz. cyt., 420.

⁴² Zob. H. Faber - E. van der Schoot, *Praktikum des seelsorglichen Gesprächs*, Göttingen 1974, 27—47.

autentyczności. Z drugiej strony, każdy z nas zna osoby wzbudzające w nas zaufanie, ponieważ czujemy, że są tym, czym są, i że mamy do czynienia z człowiekiem z krwi i kości, a nie z ugrzeczną czy profesjonalną fasadą”⁴³.

Warunkiem autentyczności jest w gruncie rzeczy akceptacja tego, czym jesteśmy i czym się stajemy. Trzeba przyjąć własną ewoluującą postawę jako część siebie — ustosunkowując się do niej „terapeutycznie”, to znaczy starając się pomóc sobie samemu przez tę samą czujną, życzliwą i nieskorą do interwencji uwagę, jaką pragniemy okazać klientowi.

Jesteśmy wewnętrznie nieautentyczni, gdy nasz odbiór rzeczywistości jest de facto inny niż to świadomie uznajemy, gdy nie akceptujemy całego doświadczenia, które w nas zachodzi. To wewnętrzne pęknięcie ujawnia się na zewnątrz. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, nasze postępowanie przestaje być przyjryste, cały nasz sposób bycia dostarcza bliźnim niespójnych lub nawet sprzecznych informacji o naszym stosunku do nich. To z kolei wywołuje w nich poczucie zagrożenia, przekreślając lub hamując dalszy rozwój wzajemnego kontaktu⁴⁴.

2. Rozumieć a nie oceniać

Zadaniem terapeuty jest rozumienie i pomoc w wyrażaniu przeżyć klienta a nie ich ocenianie. Zdaniem Rogersa nawet oceny pozytywne budzą szkodliwe poczucie zagrożenia. Klient odczuwa sam fakt bycia ocenianym jako niebezpieczeństwo. Terapeuta może komunikować swoje reakcje, ale nie w trybie oceny. W ogóle Rogers sądzi, że w stosunkach międzyludzkich należy częściej posługiwać się językiem zrelatywizowanym do podmiotu. A więc nie mówić na przykład: „Jesteś zarozumiałym arogantem” czy „upokarzasz mnie swoim postępowaniem”, lecz: „kiedy tak się zachowujesz, czuję się upokorzony”. Język subiektywny jest bardziej zrozumiały i łatwiejszy do przyjęcia dla otoczenia. Ten język otwiera nasz świat przed partnerem dialogu, odsłania jakiś fakt, który w tym świecie nastąpił (doświadczenie upokorzenia), natomiast nie wkracza brutalnie w świat drugiego, nie nazywa i nie ocenia jego treści i intencji.

Ocenianie przeżyć klienta, stawianie diagnozy często stanowi ucieczkę przed zrozumieniem drugiego człowieka. Nie chcemy zrozumieć, bo to z kolei nam zagraża. Zrozumienie wciąga nas w sytuację i problemy zawsze dla nas nowe i obce. Boimy się wejść naprawdę głęboko w cudzy układ odniesień, ponieważ to by nas zmieniło (a na ogół nie chcemy się zmieniać)⁴⁵.

Czymś niesłychanie ważnym w kształtowaniu się autentycznego kontaktu z drugą osobą jest empatia, zdolność wczuwania się. Polega ona na zdolności do wczuwania się w uczucia, których doświadcza drugi człowiek, zdolność wchodzenia w położenie drugiego człowieka, rozumienia go. „Przypuszczam, pisze Rogers, że każdy z nas zdołał od-

⁴³ C. Rogers, *Uczyć się, jak być wolnym* (tł. z ang.), w: *Przełom w psychologii*, pod red. K. Jankowski, Warszawa 1978, 299.

⁴⁴ H. Bortnowska, C. Rogers: *O stawianiu się osobą*, *Znak* 20(1968), 1185.

⁴⁵ Tamże, 1186.

kryć, że ten rodzaj rozumienia jest wyjątkowo rzadki. Nie otrzymujemy go ani też nie oferujemy innym nader często. W zamian za to jesteśmy zdolni do innego, bardzo odmiennego sposobu rozumienia innych. „Rozumiem, na czym polega twój błąd”. — „Rozumiem, co sprawia, że zachowujesz się w ten sposób” — „Miałem podobne problemy, natomiast reagowałem bardzo różnie” Oto są różne rodzaje rozumienia, które oferujemy i nawzajem otrzymujemy, rozumienia związanego z ocenianiem kogoś z zewnątrz. Jeżeli jednak ktoś jest w stanie wczuć się we mnie, wejść w moją skórę, zrozumieć mnie bez pragnienia analizowania lub osądzania, wtedy mogę kwitnąć i rozwijać się w tej atmosferze”⁴⁶.

3. Bezwarunkowa akceptacja

Zrozumienie drugiego człowieka i jego bezwarunkowa akceptacja są ścisłymi korelatami. Podłożem akceptacji jest uznanie prawa do odrębności, a także uznanie prawa do zmieniania się. Obdarzamy szacunkiem i życzliwością osobę w jej procesie stawania się, wraz z zawartymi w niej możliwościami. Tę całość posiadającą własny twórczy dynamizm chcemy przyjąć, umocnić, potwierdzić nie dokonując w niej selekcji na własną rękę, nie stawiając żadnych warunków ani wymagań. Wszystkie stany osoby są dla nas jej częścią, więc żadnego nie możemy wyłączyć czy usunąć poza nawias. Skoro przyszłość nie jest bez reszty zdeterminowana przez przeszłość, akceptacja musi objąć także to, co niespodziewane. Doświadczając bezwzględnej akceptacji ze strony terapeuty, klient dochodzi do akceptacji siebie samego — a to dopiero stanowi właściwy punkt wyjścia dla procesu zmieniania się⁴⁷.

Zdaniem Rogersa terapia jest tylko szczególnym przypadkiem konstruktywnej międzyludzkiej relacji. Przypadkiem, w którym to, co twórcze ujawnia się szczególnie wyraźnie i względnie najłatwiej poddaje się analizie. Ale w różnych układach istotne elementy postawy terapeutycznej zawsze mają decydujące znaczenie, ilekroć naszym celem jest rozwój, wzrost i rozkwit człowieka. Wydaje się, że dopiero wtedy, jeżeli sami będziemy ludźmi do głębi „autentycznymi”, jeżeli zrozumiemy i zaakceptujemy partnera dialogu, będziemy mogli bardziej doświadczyć siebie i innych ludzi, nawiązać z nimi autentyczny kontakt.

⁴⁶ C. Rogers, *Uczyć się, jak być wolnym*, dz. cyt., 300.

⁴⁷ H. Bortnowska, j.w., 1187.