

*Gestalt; pentagram Gingera; cykl zaspokajania potrzeb; przygotowanie młodego kierowcy; człowiek jako kierowca, pasażer, pieszy; bezpieczeństwo ruchu drogowego*

Małgorzata RANDAK-JEZIERSKA<sup>1</sup>

### **WYKORZYSTANIE ZAŁOŻEŃ TERAPII GESTALT DLA POPRAWY BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO**

*W artykule poruszony został problem bezpieczeństwa ruchu drogowego od strony założeń terapii Gestalt odnoszących się do zadań, jakie należy przed sobą postawić, by być w pełnym kontakcie z wykonywanym przez siebie działaniem (człowiek jako kierowca, pasażer, pieszy).*

### **USING ASSUMPTIONS OF GESTALT THERAPY FOR THE IMPROVEMENT OF THE SAFETY OF THE ROAD TRAFFIC**

*The article highlights the safety problems on the road brought up from the point of assumptions of the Gestalt therapy. The author focuses on the assumptions concerning tasks one should set oneself in order to be in full contact with action performed by oneself (a person as a driver, passenger, pedestrian).*

#### **1. WSTĘP**

Nie jesteśmy bezpieczni na drodze. Giniemy jako piesi, kierowcy i pasażerowie samochodów, motorów, rowerów, itp. Sami również prowokujemy wypadki. Często nie dbamy o to, by być dobrze widocznymi na drodze. Jeździmy zbyt szybko, czasami pod wpływem alkoholu, nie zawsze dostosowujemy prędkość prowadzonego pojazdu do warunków panujących na drodze, znaków drogowych, czy własnej kondycji psychofizycznej.

W jaki sposób można próbować zmienić ten stan rzeczy? W niniejszym artykule poruszony został problem bezpieczeństwa na drodze od strony założeń terapii Gestalt, które odnoszą się bezpośrednio do zadań, jakie każdy z nas może przed sobą postawić, by zwiększyć poziom własnej świadomości, móc w pełni zaangażować się w swoje działanie i wziąć pełną odpowiedzialność za wszystko, co nas dotyczy.

---

<sup>1</sup> Politechnika Częstochowska, Wydział Zarządzania; 42-200 Częstochowa; ul. Armii Krajowej 19b.  
Tel: +48 34325-08-50, E-mail: [gosiarandak@wp.pl](mailto:gosiarandak@wp.pl)

## 2. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA TERAPII GESTALT ODNOŚNIE CZŁOWIEKA

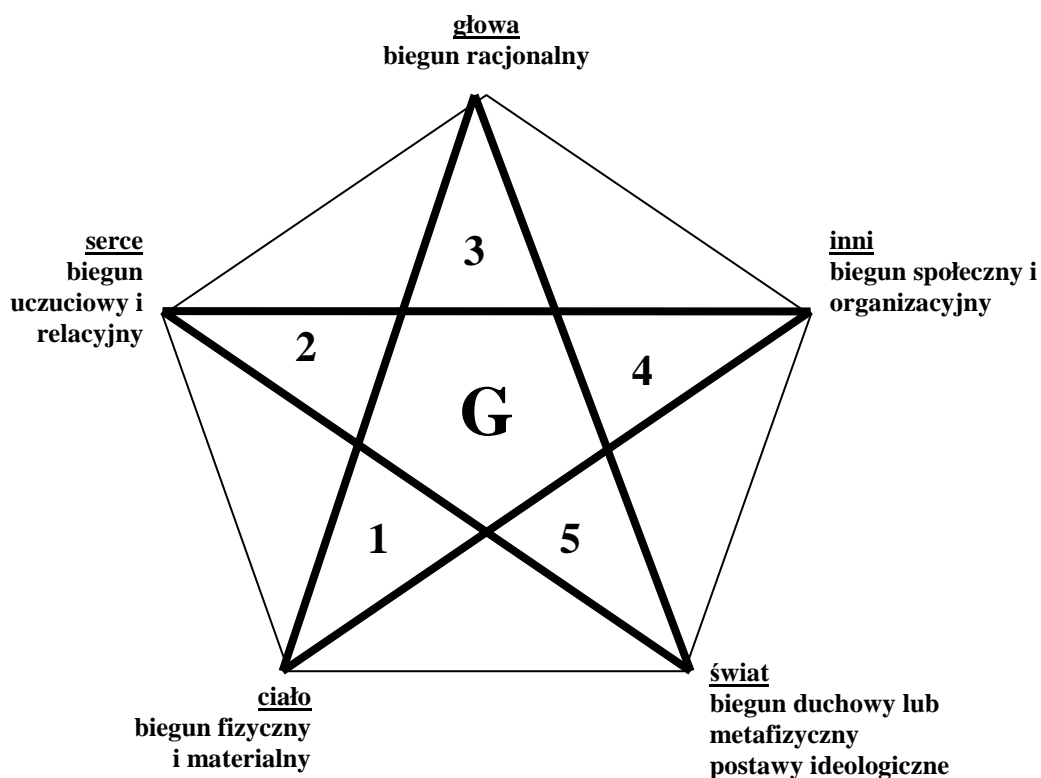
W połowie ubiegłego wieku powstała w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej terapia Gestalt. Do jej głównych założycieli należeli: Fritz Perls, Laura Perls oraz Paul Goodman. W podejściu tym nie tylko dokonana została synteza wielu odkryć psychoanalizy, egzystencjalizmu, fenomenologii, psychologii Gestalt i in. [1], ale również stało się ono oryginalną propozycją terapeutyczną dla człowieka pragnącego rozwijać się w harmonii ze sobą i środowiskiem oraz poszerzać przestrzeń osobistej wolności [2].

Najważniejsze postulaty terapii Gestalt odnoszące się do człowieka zostały sformułowane w następujący sposób:

1. człowiek jest jednością psychofizyczną,
2. człowiek jest nieodłącznym elementem środowiska, które tworzy kontekst dla jego życia (*„nikt nie istnieje w izolacji. Wszystko jest powiązane z czymś innym, ma swój kontekst i pole, w którym istnieje”* [3] ),
3. człowiek jest nieustannie w procesie stawania się,
4. człowiek może pracować nad poszerzaniem pola swojej świadomości, by móc coraz pełniej kontaktować się z tym, czego doświadcza,
5. człowiek jest odpowiedzialny za swoje decyzje, wybory, działania, zaniechania,
6. człowiek dąży do zaspokojenia potrzeb w celu utrzymania stanu homeostazy,
7. człowiek powinien dążyć do osadzenia się w teraźniejszości, do bycia „tu i teraz” (*„jesteśmy tutaj i to dzieje się teraz. Poza tym momentem cała ludzka wiedza jest tylko fantazją”* [4] ),
8. człowiek pozostaje w związkach, relacjach, wzajemnych powiązaniach z innymi ludźmi,
9. jego percepcja siebie i świata rządzi się określonymi prawami, postrzega on świat w całościowych obrazach i doświadczeniach, aktualne potrzeby stają się dla niego figurą wyłaniającą się z tła,
10. człowiek dąży do domykania swoich doświadczeń, gdyż doświadczenia niedokończone uniemożliwiają mu pełny kontakt z teraźniejszością [3].

### 2.1. Pentagram S. Gingera

Jedną z ciekawszych metafor dotyczących człowieka w terapii Gestalt została stworzona przez S. Gingera, który wpisał postać człowieka do pentagramu symbolizującego jego najważniejsze aktywności (rys.1).



Rys. 1. Pentagram Gingera [5]

Biegun fizyczny i materialny na rysunku to ciało, zmysły, ruch, seksualność człowieka. Biegun uczuciowy i relacyjny to świat jego uczuć i emocji symbolizowany przez serce, to relacja człowieka z wybranym przez niego innym. Biegun racjonalny (głowa) to współdziałanie prawej i lewej półkuli mózgu, wykorzystywanie myśli i wyobraźni. Biegun społeczny i organizacyjny to relacja człowieka z innymi, z otaczającym środowiskiem społeczno-kulturowym, wspólnotą, wśród której żyje. Wreszcie biegun duchowy lub metafizyczny to odczuwany przez człowieka sens życia, poczucie przynależności do wszechświata, jego przekonanie odnośnie zajmowanego miejsca w kosmosie. Dla harmonijnego rozwoju i zachowania zdrowia istotne jest utrzymanie przez człowieka równowagi między materią a duchem, które na rysunku w sposób symboliczny ukazane są jako nogi człowieka wpisanego w pentagram, a także między relacją z wybranym innym a innymi (ramiona człowieka z pentagramu) oraz wykorzystanie przez człowieka potencjału drzemającego w sferze racjonalnej [5].

## 2.2. Cykl zaspokajania potrzeb

Według terapii Gestalt człowiek nieustannie kontaktuje się ze środowiskiem w celu zaspokojenia swoich potrzeb i utrzymania stanu homeostazy. Do tzw. cyklu zaspokajania potrzeb należą następujące stadia:

1. doznanie, kiedy to odbierane są przez człowieka bodźce napływające z wnętrza jego ciała lub ze środowiska,
2. rozpoznanie, podczas którego człowiek uświadamia sobie to doznanie, próbuje je rozpoznać i dać mu nazwę, figura wyłania się z tła,
3. tworzenie planu działania, mobilizacja energii do działania,
4. działanie, czyli wprowadzenie utworzonego wcześniej planu w życie,
5. kontakt oznaczający pełne zaangażowanie się w działanie, które staje się wyraźną figurą, a cała reszta tłem,
6. asymilacja doświadczeń i domknięcie postaci, czyli powtórna ocena stopnia zaspokojenia potrzeby połączona z odczuwanym zadowoleniem lub brakiem zadowolenia (wtedy należy powrócić do stadium nr 3 i sformułować nowy plan działania),
7. odpoczynek, kiedy to uwaga człowieka odwraca się od figury powracającej do tła, a człowiek odpoczywa i nabiera sił, by móc kolejny raz wziąć udział w całym cyklu [6].

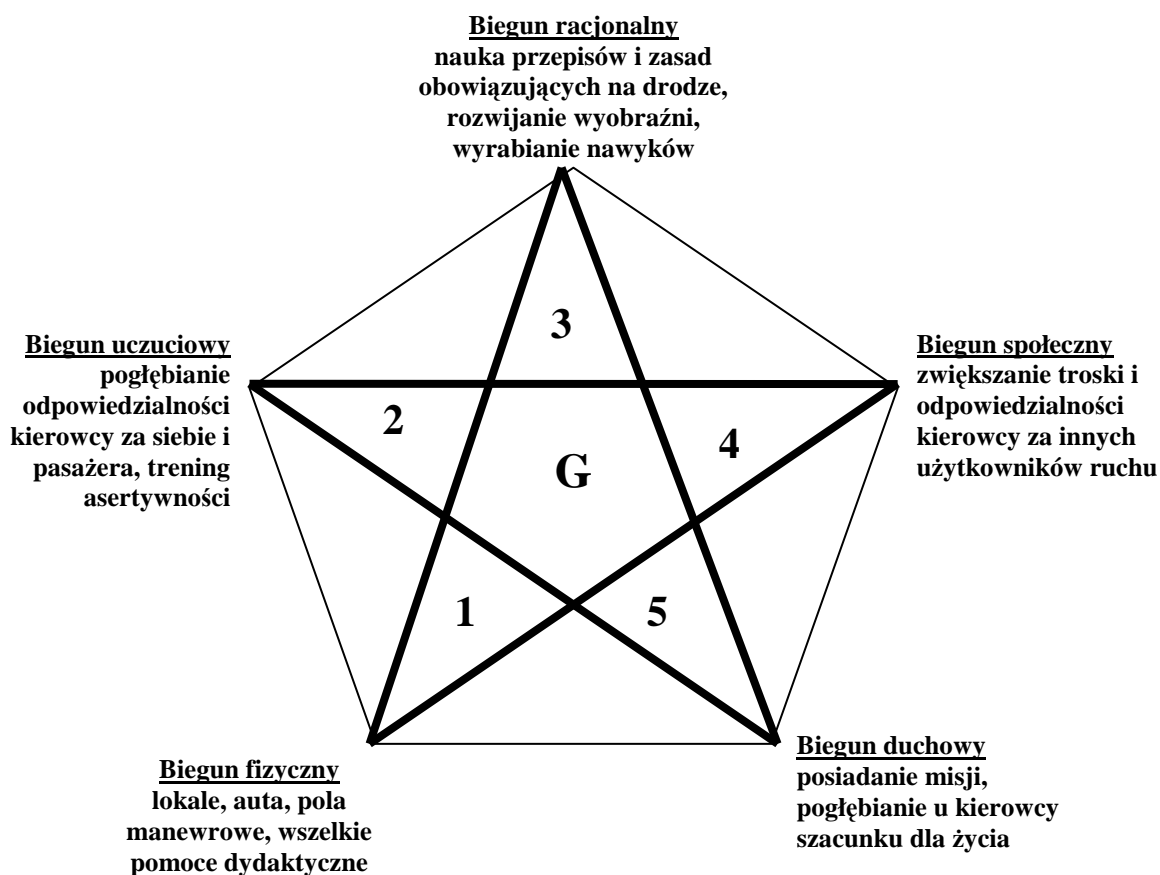
W każdym ze stadiów może dojść do powstania zaburzeń lub przerw mających niekorzystny wpływ na przebieg całego cyklu zaspokajania potrzeb. Oto przykłady kilku z nich:

1. doznanie – trudności z rozróżnieniem napływających bodźców i z identyfikacją doznań, czyli z określeniem swoich potrzeb, albo poczucie bycia zalewanym przez bodźce i związana z tym nerwowość,
2. rozpoznanie – ogólne poczucie, że coś jest nie tak, jak powinno być, ale trudność w rozpoznaniu i nazwaniu poszczególnych doznań,
3. nieumiejętność przetworzenia energii na konkretne działanie, trudności z podejmowaniem decyzji,
4. odkładanie własnej aktywności na później,
5. brak prawdziwego kontaktu z tym, co się robi lub inną osobą zakryta nieustanną aktywnością dotyczącą wielu innych obszarów życia,
6. dążenie do perfekcji, niemożność odczucia płynącej z działania i kontaktu satysfakcji,
7. trudności z kończeniem rozpoczętych spraw i relacji oraz z przechodzeniem do odpoczynku niezbędnego do nabrania dystansu i sił potrzebnych do ponownego wzięcia udziału w cyklu [3].

## 3. WYKORZYSTANIE POSTULATÓW GESTALT DLA POPRAWY BEZPIECZEŃSTWA NA DRODZE

W jaki sposób można przełożyć powyższe postulaty terapii Gestalt odnoszące się do człowieka na wskazówki dla użytkowników ruchu drogowego mogące poprawić ich bezpieczeństwo na drodze?

Rozważania można rozpocząć od przygotowania człowieka do stania się kierowcą na kursie prawa jazdy. Bazując na pentagramie stworzonym przez Gingera można wskazać zadania ważne dla poszczególnych, wyróżnionych przez niego, sfer człowieka, na które organizatorzy powinni położyć nacisk w trakcie kursu (rys.2), aby zwiększyć u uczestników poziom świadomości, odpowiedzialności i poczucia wzajemnych powiązań z innymi użytkownikami dróg mający podstawowe znaczenie dla problematyki bezpieczeństwa na drodze.



Rys.2 Zadania kursu prawa jazdy ważne dla przyszłego kierowcy [opracowanie własne na podstawie 2,5].

**Biegun fizyczny** na powyższym rysunku to zadbanie przez organizatorów o lokale, auta dla kursantów, pola manewrowe, wszelkie pomoce dydaktyczne (w tym odpowiednie programy komputerowe), które stanowią bazę dla nauki jazdy w bezpiecznych warunkach.

**Biegun uczuciowy** to podkreślanie odpowiedzialności kierowcy wobec siebie (trzeźwość, wypoczynek, dobra kondycja psychofizyczna) i przewożonego pasażera, który powinien mieć zapięte pasy bezpieczeństwa (założony kask) lub powinien, jak w przypadku dzieci, być przewożony w odpowiednim do wagi i wieku foteliku. Poza tym to kładzenie nacisku na trenowanie przez przyszłego kierowcę umiejętności asertywnego zachowania się, by nie podlegał on różnorodnym presjom ze strony środowiska („wypij, co to jest jeden kieliszek dla takiego chłopca!”, „wsiadaj, tyle lat już prowadzę, dowiozę cię bezpiecznie, prawie wcale nie piłam”, „wszyscy się pomieścimy, ja wezmę synka na kolana, on drugiego, gdyby była policja, to schyla się, żeby ich nie było widać”, „wsiadaj na motor, jedziemy boczną drogą, kask jest zbyteczny”, itd.).

**Biegun racjonalny** to nauka przepisów, zasad ruchu drogowego, wyrabianie nawyku sprawdzania stanu technicznego pojazdu, regulowania lusterek, fotela, sprawdzania opon, ilości, wagi i sposobu rozmieszczenia bagażu, to także wskazania dotyczące kontroli myśli w trakcie jazdy oraz używania wyobraźni i intuicji na drodze.

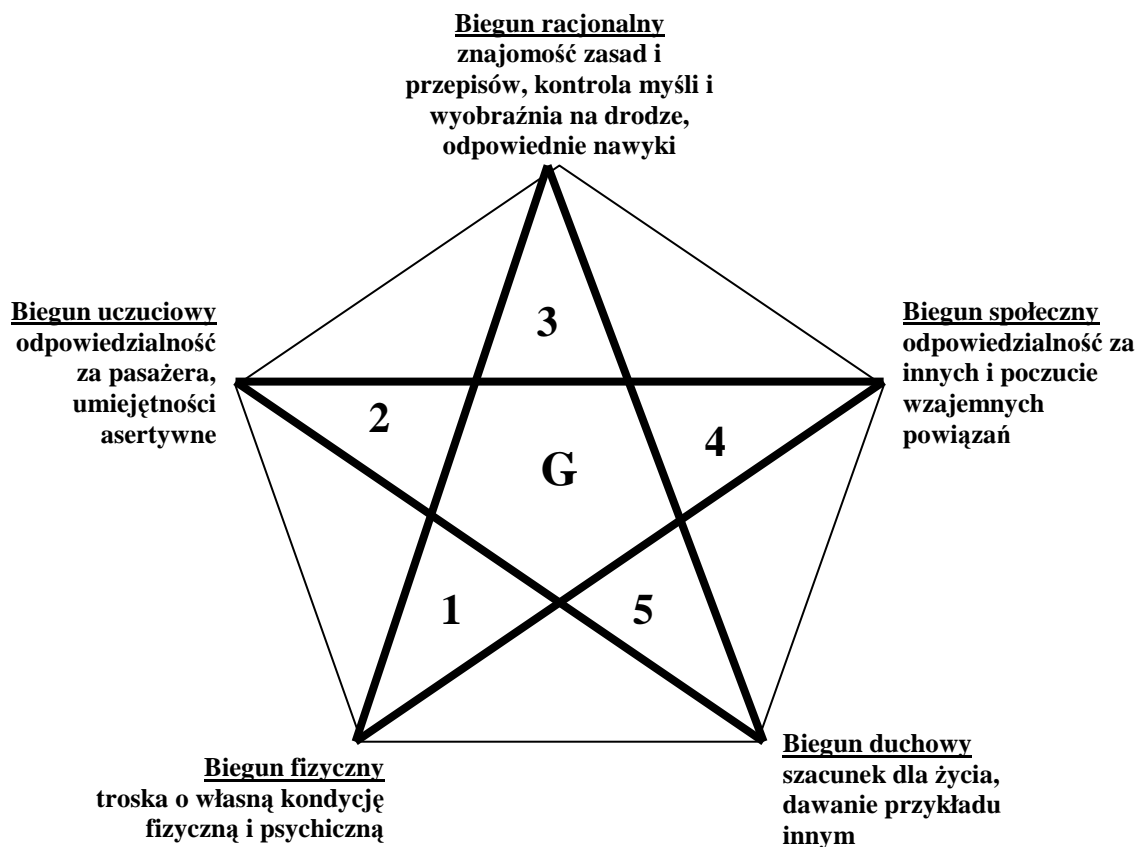
**Biegun społeczny** to podkreślanie odpowiedzialności kierowcy wobec wszystkich użytkowników drogi, zwracanie uwagi na wzajemne powiązania między nimi, szkolenie umiejętności zachowania się w razie wypadku, kolizji, nauka udzielania pierwszej pomocy, uświadomienie na znaczenie bycia dla innych przykładem do naśladowania, uświadomienie w sprawie wagi decyzji (zgoda lub sprzeciw) dotyczącej transplantacji własnych narządów w razie śmierci w wypadku.

**Biegun duchowy** to posiadanie przez kurs prawa jazdy misji polegającej na wypuszczaniu w świat dobrze przygotowanych kierowców radzących sobie w różnych sytuacjach i warunkach na drodze, którzy odczuwają szacunek dla wszelkiego życia.

W podobny sposób określić można zadania, jakie może przed sobą postawić sam kierowca, by zwiększyć poziom własnej świadomości, a tym samym ogólnego bezpieczeństwa na drodze (rys.3). I tak w sferze fizycznej będą to u niego: troska o zdrowie fizyczne i psychiczne, o prawidłowy odbiór bodźców i adekwatną na nie reakcję (z czym wiąże się m.in. zachowanie trzeźwości, wiedza na temat skutków działania zażywanych przez siebie lekarstw), zapinanie pasów bezpieczeństwa (zakładanie kasku), wypoczynek, dobre samopoczucie w trakcie jazdy. W sferze uczuciowej z kolei będzie to jego odpowiedzialność za siebie i pasażera połączona z autentycznymi umiejętnościami asertywnymi. W sferze racjonalnej będzie to znajomość zasad ruchu drogowego, korzystanie z wyobraźni na drodze, kontrola własnych myśli, by związane były z wykonywaną czynnością, skupianie się na jeździe, wyrabianie w sobie nawyków dotyczących sprawdzania stanu technicznego pojazdu, stanu opon, bagażu, ustawiania lusterek, posiadania dobrze zaopatrzonej apteczki, kamizelki odblaskowej, itp. W sferze społecznej zaś będzie to poczucie więzi z innymi uczestnikami ruchu, którzy również mają na drodze prawo i obowiązek zachowania bezpieczeństwa, poczuwanie się do odpowiedzialności za innych, nabywanie i doskonalenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy, umiejętność zachowania się w razie wypadku czy kolizji, wreszcie podjęcie i wyrażenie decyzji w sprawie przeszczepu własnych narządów, gdyby doszło do śmiertelnego wypadku. W sferze duchowej będzie to odczuwanie szacunku dla wszelkiego życia połączone z takim zachowaniem na drodze, by dawać innym przykład bezpiecznej i odpowiedzialnej jazdy.

Podobne zadania, z małymi wyjątkami, dotyczyć będą pieszych użytkowników ruchu drogowego, którzy również mają obowiązek dbania o bezpieczeństwo (troska o własną

widoczność na drodze, o przechodzenie przez jezdnię w miejscach do tego wyznaczonych, o bycie skupionym i uważnym uczestnikiem ruchu, adekwatnie reagującym na to, co się wokół dzieje) oraz pasażerów, którzy mają prawo wymagać od kierowcy, by zrobił wszystko, co w jego mocy, aby dowieźć ich bezpiecznie do celu.



Rys. 3 Zadania kierowcy ważne dla bezpieczeństwa na drodze [opracowanie własne na podstawie 2,5].

Jeśli chodzi o kolei o przedstawiony wcześniej cykl zaspokajania potrzeb, to dobrze byłoby, gdyby użytkownicy ruchu drogowego znali jego prawidłowy przebieg, oraz zakłócenia i przerwy, jakie mogą się w nim zdarzyć, natomiast w kontekście bezpieczeństwa ruchu drogowego należy położyć szczególny nacisk na następujące stadia tego cyklu:

- stadium związane z prawidłowym odbiorem bodźców napływających z wnętrza ciała lub z otoczenia wymagające od kierowcy zachowania trzeźwości, dobrej kondycji psychofizycznej, bycia wypoczętym,
- stadium związane z umiejętnością pełnego zaangażowania się w wykonywaną czynność zakładające u kierowcy umiejętność trzymania w ryzach rozpraszających myśli, koncentrowania się na zadaniu, bycia uważnym,
- stadium związane z umiejętnością odpoczywania po wykonaniu zaplanowanej czynności, którego przeciwieństwem jest, często obserwowane, rzucanie się przez człowieka w wir przeplatających się aktywności, które nie mają końca i osłabiają jego siły oraz koncentrację.

#### 4. WNIOSKI

Pragnienie zmian w jakiegokolwiek dziedzinie życia przynosi pożądane zmiany wówczas, gdy zaczynamy wprowadzać je najpierw do swojego życia. Wtedy, na zasadzie naczyń połączonych, zaczynają się zmieniać też inni. Podobnie jest w problematyce bezpieczeństwa ruchu drogowego. Można i trzeba zachęcać innych do bezpiecznej jazdy i odpowiedzialnego zachowywania się na drodze. Wszelkie urządzenia polepszające bezpieczeństwo w trakcie jazdy, czy dbanie o jakość nawierzchni dróg, są również czymś niezbędnym we współczesnym świecie. Nie należy jednak zapominać, że najważniejszym elementem tego systemu jesteśmy my sami – jako kierowcy, pasażerowie, piesi. I to od naszego poziomu świadomości, poczucia odpowiedzialności, wzajemnych powiązań z innymi użytkownikami dróg, podejmowanych prób życia w harmonii ze sobą i środowiskiem, a także konkretnych umiejętności, stopnia respektowania praw związanych z cyklem zaspokajania potrzeb oraz przykładu, jaki dajemy innym zależy przede wszystkim poziom naszego bezpieczeństwa na drodze.

#### 5. BIBLIOGRAFIA

- [1] Chu V., *Psychoterapia Gestalt*, Kanon, Łódź 1993
- [2] Ginger S., Ginger A., *La Gestalt. Une therapie du contact*, Hommes & Groupes Editeurs, Paryż 2003
- [3] Sills C, Fish S., Lapworth P., *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1999
- [4] Mencken H.L., *The Little zen companion*, cyt. za: Sills C, Fish S., Lapworth P., *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1999
- [5] Ginger S., *Gestalt. Sztuka kontaktu*, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004
- [6] Perls F.S., Goodman P., Zinker J.C., cyt. za: Sills C, Fish S., Lapworth P., *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1999
- [7] Brzeziński T., *Etyka lekarska*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002