

Wróćmy do korzeni, czyli kilka słów o teorii pola Kurta Lewina

Ewa Matłosz

Kiedy mówimy o początkach psychoterapii Gestalt, myślimy o jej twórcy – Perlsie. Rzadziej jednak zastanawiamy się, skąd Perls czerpał przesłanki do tworzenia własnej koncepcji rozwoju osobowości i formułował zasady prowadzenia psychoterapii. Dorobek Perlsa sięga korzeniami do psychologii postaci, której rozwój zapoczątkowali trzej niemieccy psychologowie Max Werthamer, Wolfgang Kohler i Kurt Koffka jeszcze przed I wojną światową. Obserwuje się wówczas ogromny rozwój fizyki i chemii. W naukach tych pojawia się pojęcie pola, które wyjaśnia precyzyjnie dotąd trudne do interpretacji zjawiska fizyczne. Tak znaczący wpływ odkryć w naukach ścisłych zaowocował tendencją obiektywizacji w naukach humanistycznych, w tym również w psychologii. Trzeba tu podkreślić, że z fizyki zaczerpnięto metodę przedstawiania świata, a nie konkretne fizyczne fakty.

Główne założenie psychologii postaci mówi, że zachowanie człowieka jest zdeterminowane przez pole psychofizyczne. Pole to jest efektem systemu napięć i sił zorganizowanych podobnie jak pole elektromagnetyczne czy grawitacyjne. Inaczej mówiąc, spostrzegany przez nas przedmiot nie istnieje samodzielnie, lecz w ścisłym związku z otaczającym polem.

Trzeba podkreślić, że psychologia postaci dotyczyła przede wszystkim procesu spostrzegania, uczenia się i myślenia. Nie była to koncepcja wystarczająco szczegółowo interpretująca wszystkie ważne fakty psychiczne i jednocześnie na tyle ogólna, aby tłumaczyć „rzeczywistość psychologiczną”. Tej ważnej funkcji podjął się wybitny psycholog Kurt Lewin, który stworzył teorię osobowości zwaną teorią pola. I chociaż w jego koncepcji zaznacza się wpływ psychologii postaci, a także psychoanalizy, to jednak jest to teoria oryginalna. Wywarła ona duży wpływ na różne koncepcje psychologiczne, między innymi na założenia psychoterapii Gestalt.

Warto w tym miejscu przypomnieć nieco postać Kurta Lewina i jego powiązanie z uniwersyteckimi ośrodkami psychologicznymi. Urodził się w 1890 roku w Prusach (obecnie województwo poznańskie). Gdy miał 15 lat, rodzice przenieśli się do Berlina. Rozpoczął

studia medyczne na Uniwersytecie we Freiburgu. Powrócił jednak do Berlina, aby studiować psychologię. W 1914 uzyskał tytuł doktora, a w 1926 r. profesora Uniwersytetu Berlińskiego. W tym czasie przebywali tam również twórcy psychologii postaci: Wertheimer i Kohler. Gdy Hitler doszedł do władzy, Lewin wyjechał do Stanów Zjednoczonych, gdzie przebywał do końca życia. Wokół osoby Lewina gromadzili się uczniowie, którzy stawali się znanymi twórcami teorii psychologicznych, między innymi Allport i Tolman.

Swoją teorię uważał Lewin za uniwersalną, czyli taką, którą można stosować we wszystkich dziedzinach psychologii. Traktował ją jako zbiór pojęć, z pomocą których można przedstawić „rzeczywistość psychologiczną”. Główne zasady można sprowadzić do trzech punktów:

1. Zachowanie można analizować jedynie wtedy, gdy ono występuje.
2. Analizę można rozpocząć od całości, w której wyróżnione zostają części składowe.
3. Każdą osobę można przedstawić w formie matematycznej¹.

Bardzo istotne jest to, że duży nacisk kładzie Lewin na podstawowe potrzeby człowieka, które stanowią wyznacznik zachowania, a pole traktuje jako psychologiczne w odróżnieniu od opisów fizycznych czy fizjologicznych. To bardzo wyraźna różnica w pojmowaniu zachowania człowieka w stosunku do behaviorystów, którzy w dążeniu do obiektywizacji poznania ignorowali wnętrze człowieka, sprowadzając ludzkie działania do wymiaru bodziec – reakcja.

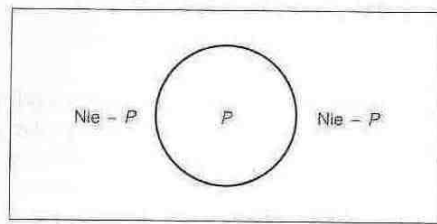
Przedstawianie zarysu koncepcji osobowości w ramach teorii pola Kurta Lewina rozpoczynać od omówienia struktury.

Kurt Lewin definiuje odrębną istotę ludzką wykorzystując pojęcia matematyczne, a szczególnie posługuje się reprezentacjami przestrzennymi. Uważa przy tym, że reprezentacje matematyczne wymagają ścisłego sformułowania, gdy tymczasem definicje słowne, bardziej charakterystyczne dla psychologii, są niedokładne i wieloznaczne. Matematyka, którą wykorzystuje Lewin, ma charakter nieeuklidesowy, nie zawiera miar, a jedynie opisuje wzajem-

1. Hall C.S., Lindzey G.: Teoria osobowości, PWN, Warszawa 1994.

ne związki i połączenia między obszarami przestrzennymi bez uwzględniania ich wielkości i kształtu.

Lewin przedstawia osobę jako odrębną od całego wszechświata w postaci figury zamkniętej. Wszystko, co leży wewnątrz, jest osobą, a co na zewnątrz – nie jest nią (rys. 1).

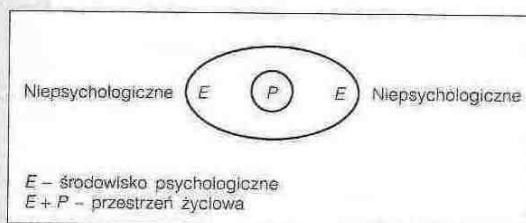


Rys. 1

W takim ujęciu wyraźne są dwie właściwości osoby:

1. Jest oddzielona od reszty świata wyraźną granicą (zróżnicowanie).
2. Jest włączona w większy obszar (związek części z całością).

Następną sprawą, bardzo istotną z punktu widzenia osoby jest jej interakcja ze środowiskiem psychologicznym. Lewin przedstawia je (środowisko psychologiczne) również w postaci figury zamkniętej, większej od osoby (P) znajdującej się wewnątrz, bez żadnych punktów styczności z P (rys. 2).



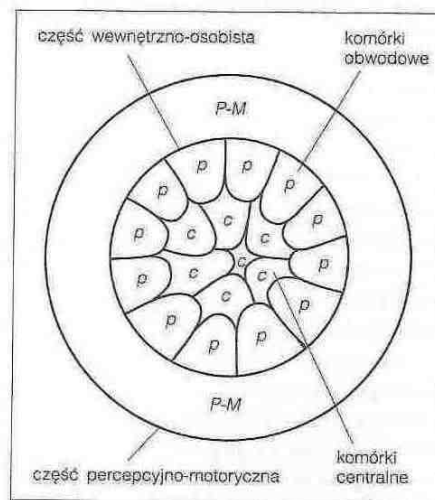
Rys. 2

Do świata niepsychologicznego należą fakty fizyczne, ale także fakty społeczne.

Dla psychologa najważniejsza jest przestrzeń życiowa, gdyż ona jest w istocie całą rzeczywistością psychologiczną. Zawiera wszystkie fakty psychologiczne determinujące zachowanie jednostki w danym środowisku psychologicznym. Zachowanie jest funkcją przestrzeni życiowej. Przestrzeń życiowa, chociaż na rysunku wydaje się być otoczona przez świat fizyczny, nie jest jego częścią. Jednak fakty niepsychologiczne mają wpływ na fakty psychologiczne. Ten wpływ można przedstawić jako obszar przylegający do granicy przestrzeni życiowej. Obszar ten nazywa Lewin otoczką zewnętrzną. Przy prowadzeniu jakichkolwiek badań psychologicznych dotyczących jednostki należy naj-

pierw ustalić fakty zachodzące na granicy przestrzeni życiowej. Oczywiście istnieje dwukierunkowość oddziaływania i fakty zachodzące w środowisku psychologicznym mogą wywołać zmiany w świecie fizycznym. Granica cechuje się więc *przenikalnością*. Bardzo ważne wydaje się spostrzeżenie, że osoba nie może kontaktować się bezpośrednio ze światem zewnętrznym ani też on nie może kontaktować się bezpośrednio z osobą, konieczne jest zaistnienie faktu w środowisku psychologicznym. Świadczy to o subiektywności wzajemnych relacji. Lewin podkreśla również, że jeżeli istnieje możliwość wpływu zdarzenia ze świata zewnętrznego na zmianę zdarzeń w przestrzeni życiowej, to nie ma sensu przewidywanie życia osoby, a jedynie opis aktualnej sytuacji. Należy tutaj podkreślić również odrębność osoby i jej środowiska, chociaż granica pomiędzy nimi jest przepuszczalna.

Następną bardzo ważną sprawą jest zróżnicowanie zarówno osoby, jak i środowiska. Struktura osoby nie jest homogeniczna. Dzieli się ona na dwie odrębne części, które jednakże komunikują się ze sobą (rys. 3).

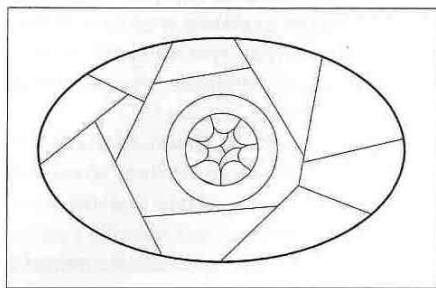


Rys. 3

Część zewnętrzna to obszar *percepcyjno-motoryczny*, a w środku znajduje się część *wewnętrzno-osobista*, która nie ma bezpośredniego kontaktu z granicą oddzielającą osobę od środowiska. W środku, w obszarze wewnętrzno-osobistym, znajdują się komórki *centralne* oraz *obwodowe*. Obszar percepcyjno-motoryczny nie jest w szczególnie sposób określony, ale można mówić o pewnej kierunkowości oddziaływania. Jeśli kierunek jest od środowiska do osoby, to zaangażowany jest obszar percepcyjny, natomiast gdy kierunek przepływu jest odwrotny, tj. od osoby do środowiska, to bardziej reprezentowane są procesy motoryczne.

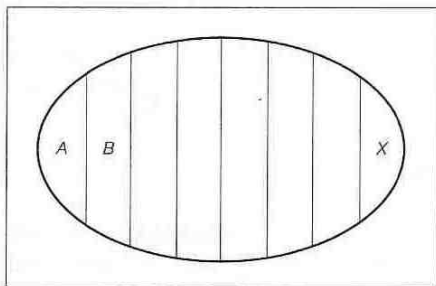
Osobę definiuje się więc jako zróżnicowany region w przestrzeni życiowej.

Środowisko również jest zróżnicowane i po-dzielić je można na określone regiony (rys. 4).



Rys. 4

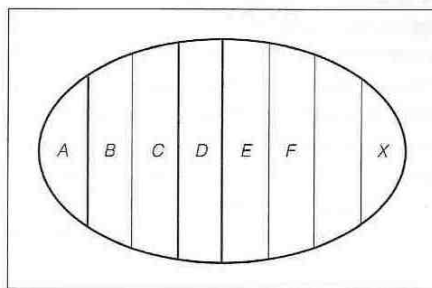
Wszystkie regiony środowiska są podobne, choć oczywiście różny jest wpływ faktów na osobę. Można powiedzieć, że przestrzeń życio-wą stanowi zróżnicowana osoba otoczona przez zróżnicowane środowisko. Granice pomiędzy regionami są przepuszczalne, dzięki temu prze-strzeń życiowa jest siecią powiązanych wzaje-mnie systemów. Aby wyjaśnić, na czym polega wzajemność systemów, trzeba przedstawić, co Lewin rozumie pod pojęciem **faktu i zdarzenia**. Faktem jest zarówno rzecz obserwowalna, jak również coś, o czym możemy wnioskować na podstawie czegoś, co jest obserwowalne. Zda-rzenie natomiast jest wynikiem interakcji kilku faktów. Na przykład: szklanka z wodą jest fak-tem, człowiek jest faktem, natomiast człowiek pijący wodę ze szklanki jest zdarzeniem. Wra-cając do powiązania regionów: jeden region wiąże się z drugim, gdy fakt z jednego regionu wiąże się z faktem w innym regionie. Inaczej Lewin używa określenia *dostępność*. Dostęp-ność jest przestrzennym odpowiednikiem od-działywania. Wzajemność oddziaływania zale-ży od wymiaru *bliskość-dalekość*. Znaczy to, że większe jest wzajemne oddziaływanie regionów blisko położonych (rys. 5).



Rys. 5

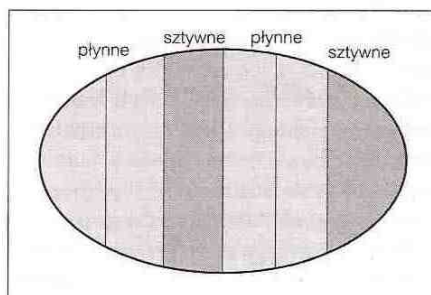
Ale może również istnieć sytuacja, w której dwa regiony są położone blisko siebie, a mimo to nie są dla siebie dostępne, gdyż istnieje zbyt

duży opór granic. Na rynku siła oporu granic przedstawiona jest za pomocą grubości linii. Cienka linia oznacza słabą granicę. Jest to wy-miar *siły-słabości* (rys. 6).



Rys. 6

Ważną rzeczą wydaje się również charakter ośrodka danego regionu, czyli tak zwane me-dium. Można to przedstawić jako wymiar *plyn-ności-sztynności*. Medium płynne to takie, które szybko reaguje na zmiany (rys. 7).



Rys. 7

Trzeba tutaj zaznaczyć, że wszystkie te wy-miary nie są stałe i reprezentują sytuacje chwi-łowe. Mogą i podlegają ustawicznym zmianom. Lewin wyraźnie odcina się od cech trwałych, nawyków i stałości cech osobowości.

Liczba regionów jest zależna od liczby po-szczególnych faktów psychologicznych istnieją-cych w danym momencie. Jeśli ktoś jest głod-ny, to całe jego środowisko może być wypełnio-ne tym faktem. Ale jeśli ktoś prowadzi samochód i zaczyna odczuwać głód, to obok faktu głodu zajmują go inne fakty: sytuacja na drodze, znaki czy chęć dojechania do celu. Ist-nieje więc wiele różnych regionów. Fakty z ob-szaru wewnątrzno-osobistego zwane są potrze-bami, a fakty ze środowiska zwane są warto-ściowościami.

Dla poznania funkcjonowania jednostki ważne jest również poznanie lokalizacji osoby w jej środowisku psychologicznym. Nie chodzi tutaj o lokalizację fizyczną. Ktoś może znajdo-wać się w sali, w której odbywa się wykład, ale myślami znajduje się na planowanym wiecz-

Wróćmy do korzeni, czyli
kilka słów o teorii pola
Kurt Lewina

rem spotkaniu. To, co mówi wykładowca, może nie wpływać na daną osobę, ale inne zdarzenia, na przykład śmiech kogoś, może spowodować zwrócenie uwagi. Lewin wprowadza następne pojęcie, które opisuje stopień związku pomiędzy regionami, ich wzajemną dostępność i wzajemny wpływ. Chodzi o *przemieszczenie*. I oczywiście nie musi to być przemieszczenie fizyczne. Obok przemieszczenia ważne jest *komunikowanie się regionów*. Przemieszczanie i komunikowanie się należy traktować jak zdarzenia, gdyż wynikają one z interakcji faktów. Aby wnioskować o jakimś zdarzeniu, należy przestrzegać trzech zasad:

1) *zasady powiązania* – musi istnieć powiązanie dwóch faktów;

2) *zasady konkretności* – tylko konkretne fakty mogą mieć skutki. Konkretnie to takie, które zachodzą rzeczywiście w przestrzeni życiowej, a nie takie, które potencjalnie mogą zaistnieć;

3) *zasady współczesności* – tylko obecne fakty wpływają na teraźniejszość. Fakty z przeszłości, np. z dzieciństwa mogą wpływać tylko wtedy, gdy dla danej osoby egzystują do chwili obecnej.

Lewin podkreśla również ciągłą zmienność przestrzeni życiowej. Ulega ona restrukturalizacji. Zmienia się liczba regionów, położenie względem siebie, wielkość i siła oporu granic, a także sztywność lub płynność regionów.

Wszystkie wymienione pojęcia przedstawione są w kategoriach przestrzennych charakterystycznych dla matematyki topologicznej, która nie uwzględnia wielkości czy kształtu, a rozpatruje jedynie pewne relacje przestrzenne, takie jak – zawieranie się, część, całość, powiązanie lub brak. Dlatego Lewin nazwał swoją psychologię topologiczną. Jednak obok strukturalnych pojęć zajmuje się również pojęciami dynamicznymi, takimi jak kierunek, siła, odległość. Te pojęcia zawarł w tak zwanej psychologii wektorowej. Należą do nich *napięcie*, *energia*, *potrzeba*, *wartościowość*, *siła* czyli *wektor*.

Napięcie jest stanem pewnego regionu wewnątrzno-osobistego wobec innych regionów. Uwzględniając dynamiczne właściwości regionu nazywa te regiony systemem. Napięcie ma dwie charakterystyczne właściwości:

1. Dąży do zrównania stanu napięcia w określonym systemie z innymi systemami otaczającymi. Środki wykorzystywane do wyrównywania napięć to *procesy*. Może to być myślenie, pamięć, spostrzeganie, odczuwanie. Dążenie do wyrównania stanu napięcia nie musi dotyczyć wszystkich podsystemów, a jedynie systemu, który tworzy określoną całość. Stan równowagi nie oznacza braku napięcia. Osoba, u której stan równowagi ustalił się na wysokim

poziomie napięcia, będzie się różnić od osoby o niskim stanie napięcia. Niewykluczone, że różnica będzie dotyczyć sfery motorycznej i przejawiać się rozszalaną aktywnością.

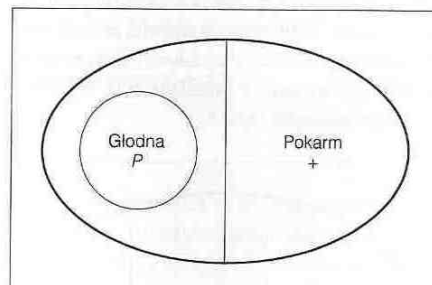
2. Druga właściwość napięcia dotyczy wywierania nacisku na granice systemów. Wymiana napięcia pomiędzy systemami zależy od bariery wynikającej z działania przeciwnych sił.

Energia psychiczna powstaje wtedy, gdy osoba stara się powrócić do stanu równowagi po jego zaburzeniu z powodu istnienia napięcia w jakimś systemie.

Następnym ważnym pojęciem jest potrzeba. Powstaje ona podczas wzrostu napięcia i wyzwolenia energii w regionie wewnątrzno-osobistym. Ponieważ ważne są te potrzeby, które powstają w danym momencie, Lewin nie widzi sensu tworzenia nieskończonej listy możliwych potrzeb człowieka. Uważa on, że istnieje tyle potrzeb, ile możliwych do odróżnienia pragnień. W obrębie potrzeby można wyróżnić trzy stany: głodu, nasycenia i przesytu. Każdemu z tych stanów odpowiadają określone wartościowości: dodatnia, obojętna i ujemna. Lewin wyróżnia również tak zwane *quasi-potrzeby*, które odpowiadają jakiemuś specyficznemu zamiarowi. Na przykład chęć zjedzenia posiłku w bardzo ekskluzywnej restauracji.

Aby wyjaśnić związek między działaniem a napięciem, wiąże on potrzebę z właściwościami środowiska, które determinują rodzaj przemieszczenia. Aby to wyjaśnić, Lewin używa określeń wartościowości i siła.

Wartościowość to wartość, jaką dany region psychologiczny przedstawia dla danej osoby. Wartościowość może być dodatnia lub ujemna (rys. 8).

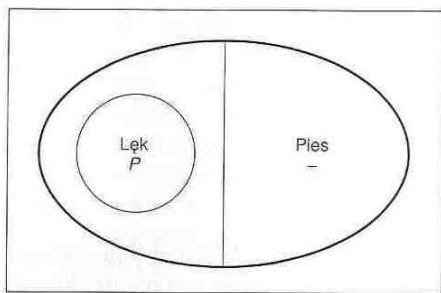


Rys. 8

Wartościowość dodatnia wystąpi wtedy, gdy dany region zawiera obiekt stanowiący cel. Czyli jeśli osoba jest głodna, to region zawierający pokarm będzie dodatni.

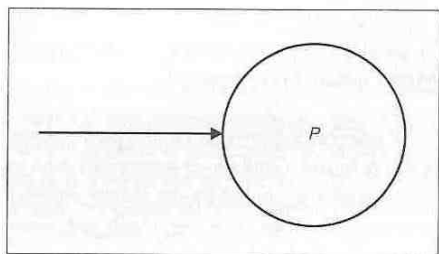
Jednakże gdy ktoś boi się psów, to region zawierający psa będzie źródłem napięcia i jego wartościowość będzie ujemna (rys. 9).

Wartościowość jest skoordynowana z po-



Rys. 9

trzebą, a potrzeby nadają wartościowość środowisku. Nie jest również siłą i sama w sobie nie wyzwala energii motywującej do przemieszczania. Do tego potrzebny jest wektor. Siła istnieje w środowisku jej właściwości, to: kierunek, wielkość i punkt przyłożenia. Wektor zawsze rysuje się na zewnątrz osoby, gdyż siły psychologiczne są właściwościami środowiska, a nie osoby (rys. 10).



Rys. 10

Pojęciem centralnym jest tutaj potrzeba, która wyzwala energię, zwiększa napięcie, nadaje wartościowość i wytwarza siłę do przemieszczania. Jeśli istniejąca potrzeba nie może być zrealizowana, np. z powodu braku środków, to wyzwala się quasi-potrzeba – zamiar uzyskania środków do zaspokojenia potrzeby. Jeśli jej zyskuje, zmierzam do realizacji pierwotnej potrzeby.

Z uwagi na możliwość dynamicznej restrukturyzacji środowiska psychologicznego w osobowości mogą zachodzić zmiany w systemach napięciowych w wyniku przemieszczania się lub też w wyniku procesów poznawczych. Osoba uzyskuje wówczas tak zwany wgląd, czyli odkrywa nowy sposób rozwiązania problemu. Jednakże ostatecznym celem wszystkich procesów psychologicznych jest powrót do stanu równowagi. Jak już wspomniano, jednym ze sposobów osiągania równowagi jest wyrównywanie napięcia w sąsiednich systemach, co powoduje podniesienie się napięcia w całym systemie i zwiększenie nacisku między sferą wewnętrzną-no-osobistą i percepcyjno-motoryczną. Ponieważ proces taki powtarza się, może doprowadzić do kumulacji napięcia w sferze osobistej

i nastąpi nagły przepływ do sfery motorycznej, co objawi się niezrównoważonym zachowaniem. U niemowlęcia, u którego granica między dwiema sferami jest wystarczająco przepuszczalna, dochodzi do rozpraszania napięcia w niespokojnej aktywności. Najlepsza wydaje się metoda przywracania stanu równowagi, polegająca na właściwym przemieszczaniu w środowisku psychologicznym. Właściwe (przemieszczenie) to takie, które wprowadza osobę w obszar pożądanego obiektu. W pewnych sytuacjach, gdy niemożliwe jest przemieszczanie właściwe, może dochodzić do przemieszczania zastępczego. Jest to możliwe wtedy, gdy potrzeba zastępcza jest powiązana z pierwotną. Napięcie może być redukowane również podczas przemieszczania o charakterze wyobrażeniowym.

Wyda się, że możliwość redukowania napięcia wynikającego z potrzeb warunkuje również sprawność i skuteczność działania. Te pojęcia mają największe znaczenie z punktu widzenia istnienia trudności psychologicznych oraz oddziaływania terapeutycznego.

Koncepcja Kurta Lewina zwana teorią pola miała wielu zwolenników i kontynuatorów czerpiących z niej najbardziej wartościowe odkrycia i interpretacje. Jednakże niektórzy zarzucali Lewinowi nadużywanie pojęć matematycznych i fizycznych. I chociaż on sam podkreślał, iż korzysta jedynie z metody matematycznej teorii pola, a nie z jej treści, to jednak posługiwanie się pojęciami charakterystycznymi w naukach ścisłych budziło liczne obiekcje. Na przykład wartościowość w chemii nie oznacza tego samego, co w psychologii, a nie zawsze definicje psychologiczne były wystarczająco precyzyjne.

Niezwykle ważnym osiągnięciem Lewina było uwzględnienie istnienia sił psychicznych związanych z potrzebami, zamiarami, przeżywaniem w sposób możliwie obiektywny zgodnie z ówczesnie dominującą konwencją. Jednocześnie jest to teoria humanistyczna, w której w sposób naturalny można było sprawdzać zachowania typowo ludzkie bez naruszania niczych granic i niehumanitarnych eksperymentów na zwierzętach, tak charakterystycznych choćby dla psychologii behawioralnej.

Wróćmy do korzeni, czyli
kilka słów o teorii pola
Kurta Lewina

Ewa Matłosz – dr psychologii, pracownik Instytutu Rehabilitacji AWF w Krakowie, współpracownik Instytutu Terapii Gestalt, trener i psychoterapeuta Gestalt.

Rys. z: Hall C.S., Lindzey G.: Teorie osobowości, PWN, Warszawa 1994.