

Portret autorstwa Miry Edgerly

## Człowiek znaczy słowo

*Man means a word*

**Alfred Korzybski**  
1879–1950

Fritz Perls, Albert Ellis, John Grinder, Richard Bandler, Virginia Satir, Gregory Bateson, Abraham Maslow. Co łączy wszystkie te osoby, poza tym, że są to nazwiska słynnych terapeutów, bądź też osób, które, jak Gregory Bateson, wywarły znaczący wpływ na rozwój psychoterapii. Odpowiedź na to pytanie brzmi: Alfred Korzybski. Wśród tych, którzy czerpali z jego dorobku znajdziemy zresztą znacznie więcej słynnych nazwisk, także przedstawicieli innych dyscyplin: pisarz i semiolog Umberto Eco, architekt Buckminster Fuller, twórca teorii systemów von Bertalanffy, fizyk i teoretyk systemowy Fritjof Capra, biolog Karl Pribram, ekonomista Stuart Chase, fizyk kwantowy David Bohm, filozof Gaston Bachelard.

Kiedy wpisujemy w internetową wyszukiwarkę hasło „Korzybski” otrzymamy ponad 15 tysięcy stron, w tym linki do pięciu instytutów i towarzystw zajmujących się rozwijaniem i propagowaniem jego dorobku oraz liczne fora dyskusyjne. Co najmniej kilka książek popularyzujących myśl Korzybskiego stało się bestsellerami, choćby *Język w myśli i w działaniu* Samuela Hayakawy czy *Tyrania słów* Stuarta Chase’a. Donosząc o jego śmierci *American Journal of Psychiatry* z maja 1950 pisał: „Śmierć tego wielkiego nauczyciela sprawiła, że jeszcze bardziej doceniamy jego niezwykły wkład w rozwój ludzkiej wiedzy, na poziomie indywidualnym, społecznym oraz międzynarodowym”.

Tymczasem w Polsce o Korzybskim głucho, w środowisku polskich psychoterapeutów w większości w ogóle o nim nie słyszano, a jeśli już to w sposób powierzchowny, wyrywkowy, hasłowy. Przywoływanie postaci i myśli Alfreda Korzybskiego nie jest dzisiaj jedynie podróżą sentymentalną albo spóźnionym hołdem składanym wielkiemu rodakowi. Wręcz przeciwnie – sens i energia zawarte w myśli Korzybskiego nie słabną z upływem lat, nadal możemy z nich korzystać a efekty tego mogą być wręcz zaskakujące. Kim był Alfred Korzybski?

Urodził się w Warszawie 3 lipca 1879, w zamożnej rodzinie arystokratycznej, jako syn Władysława Korzybskiego i Heleny Rzewuskiej. Jako dziecko był niezwykle spokojny, „przyjaciele nie chcą mi dzisiaj wierzyć – mawiał – ale urodziłem się bez krzyku. Nigdy nie płakałem, po prostu rozglądałem się dokoła”. Wychowywał się w rodzinnym majątku, Korzybie koło Warszawy. Ojciec był inżynierem, wysokiej rangi urzędnikiem w Ministerstwie Komunikacji, jednocześnie prowadził bardzo nowatorskie gospodarstwo rolne. Kiedy Alfred miał 5 lat, ojciec wprowadził go w zagadnienia matematyczne, co wywarło ogromny wpływ na sposób jego myślenia. Kiedy był nastolatkiem władał już trzema obcymi językami: rosyjskim, francuskim i niemieckim. Po ukończeniu szkoły średniej studiował chemię przemysłową na Politechnice Warszawskiej, a następnie na uniwersytetach w Niemczech i we Włoszech. Był człowiekiem towarzyskim i miał licznych przyjaciół, jednak najbardziej pochłaniały go czytane w wolnym czasie różnorodne lektury.

Kiedy wybuchła I Wojna Światowa, miał lat 35, wstąpił wówczas do Armii Rosyjskiej, gdzie służył jako oficer wywiadu. Dwukrotnie został ranny. Doświadczenia wojenne, ogrom cierpień,

których był świadkiem, sprawiły, że rozmyślając nad tysiącami lat naznaczonych konfliktami i związanymi z tym tragediami ludzkimi coraz częściej zadawał sobie pytanie: „Jaka jest tego przyczyna, jak można temu zapobiec?”. Odpowiedzi nie znajdował.

W grudniu 1915 wysłano go do Kanady i Stanów Zjednoczonych jako eksperta do spraw artylerii. W Kanadzie zaczął uczyć się języka angielskiego, który z czasem stał się jego ulubionym językiem, w którym napisał główne swoje prace. W 1917 Korzybski pojechał do Nowego Jorku aby nadzorować wysyłkę amunicji do Rosji. Po klęsce armii rosyjskiej pozostał w USA angażując się w działania na rzecz francuskich i polskich sił zbrojnych. Wkrótce rząd Stanów Zjednoczonych zatrudnił go do cyklu wykładów w całym kraju, w których zachęcał do nabywania pożyczki wojennej. Wkrótce po zakończeniu działań wojennych Korzybski spotkał Mirę Edgerly, amerykańską artystkę znaną ze swoich portretów na kości słoniowej. W dwa miesiące później, w styczniu 1919 pobraли się.

Doświadczenia wojenne skłoniły Korzybskiego do refleksji nad przyczynami krwawych łaźni, które cywilizowana ludzkość sprawiała sobie co jakiś czas. W konsekwencji zaczął rozważać różnice pomiędzy ludźmi i zwierzętami. Spostrzegł, że zwierzęta w swojej naturze w większości są myśliwymi i zbieraczami, określił je mianem *space-binders* w ich ciągłym poszukiwaniu pożywienia i terytorium, podczas gdy ludzie, przewidując swoje potrzeby, uprawiają rolnictwo, uczą się na podstawie doświadczeń a owe doświadczenia przekazują w formie symboli następnym pokoleniom. Te wyjątkowe zachowania Korzybski nazwał *time-binding* i skonstatował, że przyrost ludzkiej wiedzy ma charakter postępu geometrycznego. Jednakże przyswajania i utrzymywanie przez ludzi animalistycznych i mitologicznych teorii na temat ich samych wspomagało tworzenie i powtarzanie takich epizodów, jak ostatnia wojna. Dzięki zachęce i wsparciu dwóch znanych uczonych, biologa Jacquesa Loeba oraz matematyka Cassiusa Jacksona Keysera, Korzybski opublikował swoje idee w roku 1921 w książce *Człowieczeństwo i ludzkość: nauka i sztuka inżynierii ludzkiej*<sup>1</sup>. Pierwszy nakład tego dzieła wyprzedano w ciągu 6 tygodni.

Korzybski kontynuował swoje badania nad mechanizmami „wiązań czasu” i stworzył swoistą syntezę nauk na gruncie teorii ewolucji człowieka. Włączył do swoich badań również psychiatrię pracując przez 2 lata z Williamem Alansonem White, dyrektorem Szpitala Świętej Elżbiety w Waszyngtonie.

Lata 1928–1933 Korzybski spędził w większości opracowując swoje największe dzieło: *Nauka i zdrowie umysłowe: wprowadzenie do systemów niearystotelesowskich i ogólnej semantyki*<sup>2</sup>, w którym badał użyteczność zastosowania metod matematyczno-naukowych

<sup>1</sup> Korzybski A. *Manhood of Humanity*. Institute of General Semantics. Fort Worth; 1950 (wyd. 2).

<sup>2</sup> Korzybski A. *Science and Sanity. An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. Institute of General Semantics. Fort Worth; 1994 (wyd. 5).

do codziennych zachowań zwykłych ludzi. Po jej opublikowaniu w październiku 1933 roku wyruszył z cyklem seminariów prowadzonych w szkołach i na uniwersytetach w całym kraju, podczas których wykladał swoją teorię prawidłowej oceny zdarzeń przez człowieka, którą nazwał „ogólną semantyką”.

W 1938 wraz z grupą zwolenników swoich poglądów założył Instytut Semantyki Ogólnej w pobliżu kampusu Uniwersytetu w Chicago, który miał służyć jako ośrodek szkoleniowy i propagujący badania naukowe w nowej dyscyplinie. Podczas II wojny światowej wspomagał Samuela Hayakawę i inne osoby w zakładaniu Międzynarodowego Towarzystwa Semantyki Ogólnej. Jego książka doczekała się 3 wydań za życia autora, uczestniczył on także w organizacji trzech kongresów, na które przybyli liczni uczeni zainteresowani jego dziełem.

W *Nauce i zdrowiu* utrzymywał, że istotny rozwój istot ludzkich, owo „wiązanie czasu”, następuje głównie jako funkcja ich plastycznego systemu nerwowego, który jest w stanie wytworzyć pojęcia abstrakcyjne. Język pozwala sumować bądź uogólniać nasze doświadczenia oraz przekazywać je innym, oszczędzając im naszych własnych pomyłek bądź wynajdywania na nowo rzeczy już wynalezionych. Ta ludzka zdolność językowego generalizowania, utrzymywał Korzybski, była główną przyczyną zdobycia przewagi nad zwierzętami, jednakże nadużycie tego mechanizmu stało się także źródłem wielu problemów. Tak jak musimy nauczyć się, jak bezpiecznie prowadzić samochód, tak również, twierdzi Korzybski, musimy nauczyć się używania języka, aby zapobiegać niewłaściwej ocenie rzeczywistości tak niewerbalnej, jak i werbalnej. Korzybski zauważył, że ludzie posiadają znacznie mniej słów i pojęć niż sytuacji i zjawisk, których doświadczają, co często prowadzi do identyfikowania („pomieszania”) dwóch lub więcej sytuacji. Dla przykładu słowo „jabłko” jest powszechnie stosowane dla: określenia milionów różnych obiektów, do tego samego obiektu w różnym czasie, do obiektów codziennego doświadczenia, do wyobrażeń mentalnych, bądź wręcz do zestawu określonych liter w słowie j-a-b-l-k-o.

Korzybski stworzył program treningowy, aby nauczyć ludzi, jak przebijać się poprzez językowe nawyki, aby w sposób właściwy oceniał wyjątkowe i niepowtarzalne cechy ich codziennych doświadczeń. Jego celem było, aby ludzie w swoich ocenach kierowali się mniej przekazami zawartymi w codziennej mowie, a bardziej skupiali się na wyjątkowości każdej danej im sytuacji. Wymyślił różne aparaty i urządzenia, które miały wspomagać orientację bardziej nastawioną na obiektywną ocenę faktów.

Zmarł nagle na atak serca 1 marca 1950, w wieku lat 70.

\* \* \*

Przedstawienie jego dorobku w ramach jednego artykułu nie jest możliwe bez ryzyka popadnięcia w powierzchowność. Jest to zresztą zarzut, który podnoszono wobec całych książek na ten temat, między innymi wobec wspomnianej książki Hayakawy. Główne dzieło Korzybskiego *Science and Sanity* liczy ponad 600 stron, oprócz tego napisał także wspomnianą książkę *Człowieczeństwo i ludzkość* oraz wiele artykułów i wykładów.

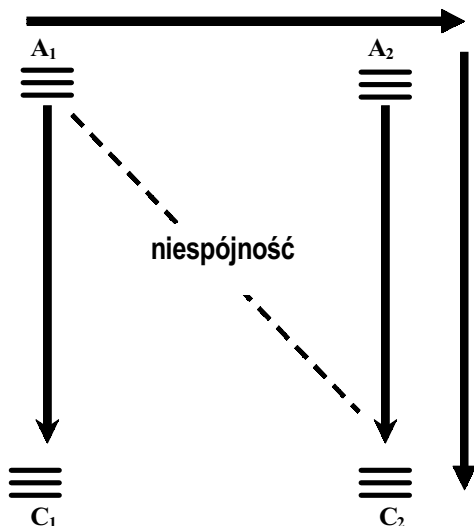
Albert Ellis, jeden z twórców terapii poznawczo-behawioralnej, wielki zwolennik idei Korzybskiego, w wydanej w roku 2001 książce pod tytułem „Przewycięzając destrukcyjne przekonania, emocje i zachowania” cały rozdział poświęcił swoim inspiracjom zaczerpniętym od Korzybskiego. Ellis pisze wręcz, że nigdy nie stworzyłby swojej racjonalno-emotywny terapii behawioralnej, gdyby nie pozostawał pod silnym wpływem filozofów raczej niż psychoterapeutów, a wśród owych filozofów na czele stawia dwóch: Bertranda Russela i Alfreda Korzybskiego. Korzybski, pisze Ellis, zauważył, że kiedy „sposprzegamy” jakieś zdarzenie, wówczas to spostrzeżenie „bezsłownie”, za pomocą „cichego myślenia” reaguje z naszą oceną na jego temat, a oceny te są nierozdzielnie powiązane z emocjami oraz wchodzą w interakcję z poziomem werbalnym. Korzybski przywołuje w tym kontekście Georga Santayana, który twierdził, że ludzie o wiele łatwiej wierzą niż widzą.

W przeszłości, kiedy człowiek był tylko słabą istotą we wrogim sobie otoczeniu, sztywne, prymitywne i odruchowe sposoby myślenia i reagowania miały być może znaczenie przystosowawcze. Ludzie musieli reagować natychmiast – złością, gniewem, wściekłością i strachem – przez tysiące lat, ale blokowali przez to swój potencjał wynikający z racjonalnego myślenia. Obecnie, kiedy sytuacja człowieka uległa diametralnej zmianie, kiedy uzyskaliśmy już zdolność *myślenia na temat naszego myślenia*, możemy zacząć podważać i zmieniać sztywne, absolutystyczne reguły i dysfunkcjonalne wzorce emocji i zachowania, zwiększając możliwości życia bardziej wolnego i szczęśliwego. Ellis traktuje myśl Korzybskiego jako spójną ze swoim podejściem, polegającym głównie na walce z absolutyzującym i sztywnym stosowaniem przez ludzi różnych „powinienem” i „muszę”. Podkreśla on, że Korzybski zalecał stosowanie metody naukowej celem większego uwzględniania przez ludzi „faktów” i „realności”, ponieważ zbyt łatwo nadużywamy naszej zdolności do abstrahowania mieszając przy tym różne porządki i hierarchie.

Jako przykład takiego niebezpieczeństwa Ellis podaje za Korzybskim skłonność do nadmiernej generalizacji stosowanej często przez ludzi, którzy mówią o sobie „jestem dobry” lub „jestem zły”. Tego rodzaju określenia zakładają istnienie jakiejś ludzkiej „esencji dobroci”, którą się albo ma, albo nie. W rzeczywistości człowiek jest zbyt złożony, aby być ocenianym w tak ogólny sposób. Zgodna z rzeczywistością analiza powinna polegać na ocenie tego, co się robi, a nie tego, jakim się jest. Ludzie w sposób łatwy i odruchowy stwierdzają, że „ponieważ działałem w dobry sposób jestem dobrym człowiekiem” lub „ponieważ działałem w zły sposób jestem złym człowiekiem”. Myśląc w ten sposób człowiek myśli w sposób dychotomiczny, zaczyna pragnąć aby **zawsze** działać dobrze ponieważ w przeciwnym razie automatycznie „staje się” zły. Wówczas nawet działając dzisiaj dobrze łatwo ulega lękowi, aby nie zrobić czegoś źle jutro. Według Ellisa, to właśnie jest źródłem większości nerwic. Bardziej precyzyjnym, zgodnym z rzeczywistością oraz przyrodzoną niedoskonałością natury ludzkiej jest stwierdzenie: „jestem osobą, która czyni dobre rzeczy (na przykład pomaga innym w kłopotach) ale również robię rzeczy neutralne i złe (na przykład ranię innych). Ponieważ jako człowiek jestem zbyt złożony i wielostronny, aby popełniać jedynie dobre, jedynie złe bądź jedynie neutralne uczynki”. Tak więc, realizując zalecenia Korzybskiego stara się Ellis uczyć swoich klientów wartościować jedynie to, co robią i czego nie robią, zamiast wartościować swoje *ja*, swoją *tożsamość* czy *osobowość*. Ellis porównuje to z popełnianiem błędu, który Bertrand Russel nazywa „błędem kategorii”. Robimy różne rzeczy: dobre, złe i obojętne. Tak więc kiedy oceniamy te rzeczy kwalifikujemy siebie, ich sprawców, jako dobrych bądź złych, robimy nieuprawomocniony przeskok do innej kategorii, gdyż nie jesteśmy tym, co robimy i nie możemy się z tym identyfikować.

Ellis wskazuje, że Korzybski, będąc jednym z pionierów w zakresie lingwistyki, wykazał między innymi, że kiedy myślimy w sposób nieprecyzyjny, nasze myślenie odzwierciedla się w języku, a wówczas nasze dysfunkcjonalne pojęcia w nim zawarte powodują zwrócić kolejne zaburzenia precyzji myślenia. Te spostrzeżenia doprowadziły Ellisa do stworzenia techniki terapeutycznej, którą nazwał *semantyczną precyzją*, polegającej na ukazywaniu klientowi absolutystycznych, dysfunkcjonalnych założeń zawartych implícite w jego wypowiedziach. Korzybski często podkreślał, że praktycznie wszyscy ludzie, we wszystkich epokach popełniali głębokie semantyczne błędy, co stawało się łatwo źródłem niepokoju w nich samych oraz nieporozumień z innymi ludźmi. Te wrodzone i nabyte przez stulecia i tysiąclecia nawyki – pisał Korzybski – muszą zostać poddane wnikliwej ocenie i zmianie. Zakładał on, że ludzie potrafią przyswoić sobie zasady ogólnej semantyki i nauczyć się w ten sposób myśleć i komunikować w sposób bardziej jasny i uporządkowany.

Pragnąc wprowadzić ten porządek Korzybski stworzył pojęcie *logicznego fatum* (rys. 1). W wykładzie *Fate and Freedom*



Rysunek 1. Schemat koncepcji logicznego fatum:  $A_1$  – bieżące przeświadczenia, przesłanki;  $C_1$  – wynikające z  $A_1$  konsekwencje (konkluzje, postawy, zachowania itp.);  $A_2$  – zestaw przekonań odmiennych od  $A_1$ ;  $C_2$  – konsekwencje wynikające z  $A_2$

z roku 1923<sup>3</sup> pisze Korzybski, że koncepcja logicznego fatum wydaje się aż nazbyt oczywista – z określonych przesłanek wynikają określone konsekwencje. Ale kiedy pochylimy się nad nim z pełną świadomością – to możemy zobaczyć, że zawiera ona w sobie fundamentalne prawo, które zwykle jest zaniedbywane i pomijane, z fatalnymi następstwami.

Pierwszych kilka słów, od których zaczął się ludzki język było nazwami przednaukowych idei, nieistniejących bytów, naiwnych generalizacji pełnych niewerbalnych założeń. Owe naiwne fantazje, w większości całkowicie arbitralne, nasi pełni ignorancji przodkowie zaczęli rzutować na zewnętrzny świat natury. To smutne – mówi Korzybski – ale nadal idziemy w ich ślady w wielu dziedzinach. Nasz codzienny język, a w znacznej mierze także język, którym posługuje się nauka, jest ogromnym systemem podobnych założeń. W momencie, kiedy pojawiają się te założenia, a nie jest możliwe aby ich uniknąć, zaczyna działać logiczne fatum. Jeśli stale nie odwracamy się za siebie, nie cofamy się, aby odkrywać i rewidować nasze świadome i nieświadome założenia, wówczas jesteśmy w stałym umysłowym impasie.



Rysunek 2. Iluzja trójkąta.

Pewne wyobrażenie, jak działają owe nieświadome założenia, daje iluzja trójkąta (rys. 2). Widzimy tu wyraźnie tę figurę, podczas gdy w rzeczywistości nie ma żadnego trójkąta, jego boki istnieją wyłącznie w naszych mózgach-umysłach, w których istniał uprzednio obraz tej figury geometrycznej. Tymczasem nam się zdaje, że boki te w oczywisty sposób „widzimy”. Identycznie działają nasze poglądy, przekonania i teorie. Pozwalają nam, a niekiedy



Rysunek 3. Postać psa

wręcz nakazują, widzieć to, co pozostaje z nimi w zgodzie, pomijając całą resztę. Warto o tym pamiętać, kiedy uzbrojeni w określone metody i koncepcje staramy się zrozumieć naszych pacjentów.

Ta właściwość naszego mózgu-umysłu nie jest oczywiście czymś negatywnym *per se*, wręcz przeciwnie, zwykle jest ona pomocna i adaptacyjna, pozwala na organizowanie otaczającej nas rzeczywistości i ukierunkowane działanie. Jako przykład może posłużyć obraz, na którym po uważnym przyjrzeniu się, z początkowego chaosu plam wyłania się zarys sylwetki psa (rys. 3).

Cała rzecz polega na świadomości, czym jest proces abstrahowania, jakie wiążą się z nim konsekwencje, jakie są możliwe niebezpieczeństwa. Warto wykonać krótki eksperyment, który pomoże uzmysłowić, że omawiane zagadnienia nie są wcale odległe od codziennej rzeczywistości, że mówienie o słowach jest mówieniem o nas samych. Potrzebujemy do tego jedynie kartki papieru i czegoś do pisania.

#### Eksperyment „moc słowa”

**Etap 1.** Piszemy: *chciałbym/chciałabym, aby*

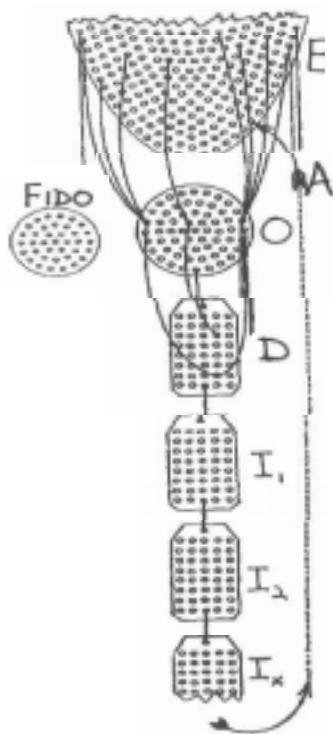
**Etap 2.** Przywołujemy w myślach imię osoby bliskiej naszemu sercu, może to być rodzic, dziecko, partner, brat lub siostra. Wpisujemy je jako dalszą część zdania: *chciałbym/chciałabym, aby X*

**Etap 3.** Wpisujemy ciąg dalszy: *uległ/uległa poważnemu wypadkowi samochodowemu.*

Większość osób zapewne odczuła pewien dyskomfort, być może niektóre osoby w ogóle nie chciały dokończyć ćwiczenia. A przecież nie dokonało się nic więcej niż naniesienie na papier pewnej liczby znaków graficznych, które poprzez narząd wzroku zostały dostrzeżone, przekazane do mózgu i wywołały tam różne procesy neurofizjologiczne, przeżyte następnie jako emocje oraz na poziomie świadomości. Jak głęboka, a przy tym odruchowa, automatyczna, jest w nas wiara, że słowo oznacza, a nawet równa się wręcz rzeczywistości. Warto pamiętać o tym, kiedy słuchamy innych ludzi – dla nich wypowiedziane słowa, w których zawierają sądy na temat ich samych, świata oraz rządzących nim reguł, mają taką samą moc, żywią się taką samą wiarą w zgodność słowa i rzeczy.

Pisze Korzybski: „... język, każdy język, ma u swoich źródeł pewną metafizykę, która przypisuje otaczającemu światu, świadomie bądź nieświadomie, pewną strukturę. Nie zdajemy sobie sprawy z mocy, jaką posiada ta struktura zawarta w języku. Nie jest przesadą stwierdzenie, że czyni nas ona niewolnikami poprzez mechanizm semantycznej reakcji”.

<sup>3</sup> Korzybski A: *Collected Writings 1920–1950*, Institute of General Semantics. Fort Worth; 1990.



Rysunek 4. Dyferencjał strukturalny

Czyż nie warto więc starać się być bardziej świadomym wypowiedzianych słów, czyż nie warto pamiętać, że *mapa to nie terytorium a słowo to nie rzeczywistość*, że używając słów dokonujemy procesu abstrakcji, to jest wyboru z nieskończonego zbioru zdarzeń? Czy nie jest to być może problem większości osób z problemami natury psychologicznej, emocjonalnej, że dokonując pewnego wyboru, abstrahując spośród mnóstwa interpretacji, tworzą swoją mapę otaczającą ich bądź wewnętrzną rzeczywistości, a następnie biorą tę mapę za rzeczywiste terytorium, co powoduje, że zamyka się ich horyzont zdarzeń, że sami dla siebie tworzą klatkę, w której spędzają nierzadko resztę życia. I czy dlatego nie warto stale zapytywać siebie samego i, przynajmniej co jakiś czas, rewidować naszych przekonań, teorii, pewników?

Przejdźmy teraz do omówienia pojęcia *strukturalnego dyferencjału* (różnicowania), którym posługiwał się Korzybski aby pokazać, na czym polega proces abstrahowania. Dyferencjał strukturalny ukazuje różne poziomy i procesy zachodzące podczas abstrahowania. Jeśli mamy przed sobą diagram, który ten proces ilustruje, mamy szansę uniknięcia nieprawidłowych identyfikacji, a w konsekwencji – pomieszania pojęć i poważnych błędów w myśleniu (rys. 4).

Parabola z poszarpanym górnym brzegiem (E) reprezentuje poziom zdarzeń, ściślej mówiąc nieskończoną ilość zdarzeń zachodzących na poziomie submikroskopowym. Współczesna fizyka nie pozostawia złudzeń co do stałości obiektów, które wydają nam się trwałe. Wszystko co nas otacza, łącznie z naszymi ciałami, jest niestającym czasowo-przestrzennym wirem wszelkiego rodzaju cząstek, do którego zdecydowanie bardziej odpowiednim jest pojęcie procesu niż substancji, znacznie lepiej oddaje ową rzeczywistość słowo „dzieje się” niż „jest”. Nieregularny brzeg paraboli wskazuje, że nie ma ona granicy, nigdy nie poznamy absolutnie wszystkich zdarzeń, które w danym momencie zachodzą na tym poziomie. Otwory w paraboli odpowiadają poszczególnym, wybranym szczegółom tego zbioru. Okrąg poniżej to poziom obiektu (O). Pewna ilość zdarzeń zawartych w macierzy paraboli wchodzi w relację z naszą percepcją, stając się dla nas obiektami, włączając w to rzeczy, które również widzimy, czujemy, dotykamy, smakujemy etc, jak również proces bezsłownego, kontemplacyjnego myślenia. Nitki zwieszające się z paraboli pozostają luźne bądź też łączą się z otworami w okrę-

gu i reprezentują proces abstrahowania. Oznacza to, że pewne cechy z poziomu zdarzeń są pomijane, podczas gdy inne są selekcjonowane przez nasz system nerwowy. Użycie okręgu w diagramie wskazuje, że poszczególny obiekt naszej percepcji jawi się nam jako skończony, zamknięty w porównaniu ze zdarzeniem, które reprezentuje. Innymi słowy jest to efekt bezpośredniego oddziaływania zdarzenia na nasz system nerwowy. Powstający w ten sposób bezsłowny obiekt percepcji tworzy swoistą mapę zdarzenia. Jednakże ów obiekt percepcji *nie jest* zdarzeniem, nie obejmuje, nie pokrywa, wszystkich aspektów zdarzenia. Ale człowiek obdarzony mową idzie dalej i na kolejnym poziomie abstrahowania może z kolei stworzyć mapę tego obiektu percepcji, a więc mapę już istniejącej mapy. Jest to pierwszy poziom werbalny, pojawia się słowo. Na tym poziomie używamy nazw poszczególnych rzeczy jak również wygłaszamy stwierdzenia w rodzaju „w tej chwili siedzę i czytam”. Poziom ten możemy nazwać poziomem deskryptywnym, opisowym (D). Otwory w okręgu przedstawiają pewne cechy przypisane do tego poziomu a nitki reprezentują proces abstrahowania. Znowu pewne cechy obiektu zostają pominięte a inne włączone w opisowe mapowanie niewerbalnych percepcji. I znowu widać, że mapa to nie terytorium, że słowo to nie to samo co rzecz, że nie może ono zawrzeć wszystkiego, co ta rzecz w sobie mieści. Zróbmy najprostsz eksperyment, uszczypnijmy się w rękę. W ułamku sekundy doświadczamy pewnej sensacji, pewnego odczucia. To jest właśnie poziom niewerbalny. Cokolwiek powiemy następnie o tym, czego doświadczaliśmy to nie będzie to owym wrażeniem, uszczypnięciem samym, nasze odczucia nie są słowami! Kolejne poziomy ( $I_{1...x}$ ) są już poziomami słownymi, ukazującymi dalszy ciąg procesu abstrahowania. Tworzymy stwierdzenia na temat stwierżeń, a proces ten może trwać w nieskończoność, co symbolizuje nieregularny dolny brzeg ostatniej etykiety ( $I_x$ ), która reprezentuje najwyższy w danym momencie poziom abstrahowania. Zawierają się tutaj procesy wnioskowania, generalizowania, teorie, hipotezy etc. Strzałka od ostatniej etykiety do „paraboli wszystkich zdarzeń” wskazuje na istnienie zjawiska neurolingwistycznego sprzężenia zwrotnego. Nasze werbalizmy wchodzą bowiem w skład świata, z którym wchodzimy w interakcje i w ten sposób ponownie warunkują nasze myślenie i zachowanie. A więc: „*bądź ostrożny, kiedy coś do siebie mówisz, może się okazać, że słuchasz*”.

Pozostaje omówienie oddzielnego okręgu opisanego jako Fido. W tym przypadku jest to imię psa, co oznacza, że jest to poziom, na którym doświadczają świata zwierzęta. Brak nitek łączących ten okrąg z parabolą nie oznacza, że zwierzęta nie abstrahują, oznacza, że nie mają one świadomości abstrahowania. Ze względu na brak odpowiednich struktur nerwowych ich poziom abstrahowania zatrzymuje się na pewnym poziomie. Chociaż małpy naczelne, jak szympany, używają pewnej ograniczonej liczby symboli do komunikowania się, to jak dotąd nic nam nie wiadomo o szympaniej nauce czy poezji, które to dyscypliny wymagają między innymi, poza opanowaniem mowy, myślenia o myśleniu i mówienia o mówieniu.

Jednakże, jak zauważył Korzybski, ludzie często nie czynią użytku ze swojej zdolności do uczyńnienia abstrahowania procesem świadomym i popadają w *błąd identyfikacji*, polegający na pomieszaniu poziomów i porządku abstrakcji. Osoba, która ten błąd popełnia przyjmuje, że dwie struktury z różnych poziomów są dokładnie takie same we wszystkich swoich aspektach. Tę skłonność naszych umysłów bezwstydnie wykorzystują fachowcy od reklamy. Jeszcze nigdy nie udało mi się ogolić reklamowaną maszynką tak dokładnie, jak mężczyźni, który to robił w telewizji. W tym duchu Alan Watts twierdził, że wiele osób będąc w restauracji zjada raczej menu niż podany posiłek. Prawdopodobnie także wielu z nas, gdyby po zjedzeniu smacznego obiadu w barze pokazano nam jak i z czego był on robiony, delikatnie mówiąc zobaczyłoby go po raz drugi.

Nie możemy uniknąć używania języka, który automatycznie klasyfikuje i wartościuje, a więc abstrahuje i nie chodzi o to, aby go nie używać, ale o to, aby być tego świadomym.

Identyfikacja, pomieszanie poziomów abstrahowania, jest niestającym źródłem osobistych i interpersonalnych problemów. Przyj-

mujemy, że nasze werbalne mapy wiernie oddają niewerbalne terytorium a następnie działamy w zgodzie z tym przekonaniem, nieuchronnie popadając w logiczne fatum. Na przykład, nazywamy kogoś głupim bądź leniwym a następnie działamy tak, jakby ta definicja wyczerpywała wszystkie cechy danej osoby. Zjadamy menu zamiast posiłku. Nasza mapa staje się ważniejsza od tego, co przedstawia, nasze wnioski stają się ważniejsze od opisu, nasz opis ważniejszy niż niewerbalne doświadczenia, które z kolei traktujemy tak, jakby nie różniły się niczym od świata zdarzeń. Innymi słowy, odwracamy to, co można nazwać *naturalnym porządkiem abstrahowania*.

Nie tylko psychoterapia poznawcza korzysta z analiz Korzybskiego. Bardzo liczne wspólne wątki występują także w nurcie terapii Gestalt. Jerry Kogan, autor podręcznika terapii Gestalt twierdzi, że Korzybski wpłynął w znaczący sposób na zainteresowanie Fritza Perlsa „pomieszczeniem związku słowo-obiekt, a zwłaszcza wpływem języka na myślenie i zachowanie”. W swojej autobiografii Perls opisuje wysiłki Wilhelma Reicha, aby połączyć poglądy Marksa i Freuda: „zrobił on (Reich) błąd próbując łączyć dwa różne światopoglądy na wysokim poziomie abstrakcji zamiast na poziomie trzewi (*gut level*). Popadł w kłopoty ponieważ próbował od razu łączyć dwa systemy zamiast najpierw odnieść je do własnej egzystencji i własnej seksualności. Rezultatem było odrzucenie i wyzwalka. Komuniści odrzucili go, gdyż był analitykiem, analitycy ponieważ był komunistą. Zamiast zasiąść na fotelu z szeroką podstawą spadł pomiędzy fotele. Można by rzec, że został pokarany za pogwałcenie podstawowych praw ogólnej semantyki – Korzybski górą”.

Zastosowanie modelu strukturalnego różnicowania w podejściu Gestalt przedstawia terapeuta tego nurtu Bernard Basescu w książce *Ogólna semantyka i psychoterapia*. Co widzimy na rysunku 5?

Najprawdopodobniej białą wazę lub dwie czarne twarze zwrócone ku sobie. Kiedy widzimy jeden z tych kształtów drugi automatycznie znika, możemy widzieć tylko jeden na raz. Kiedy waza zmienia się w twarz lub *vice versa* co się tak naprawdę zmienia? Nie zmienia się nic w samym obrazie, organizacja czarnych punktów pozostaje niezmienną. Tym co powoduje zmianę jest interakcja pomiędzy rysunkiem a naszym układem nerwowym. Interakcja ta nie jest pochodną jedynie obrazu ani jedynie układu nerwowego, jest pochodną ich zetknięcia, ich kontaktu. Słowo Gestalt (postać) odnosi się do obrazu bądź percepcji, które mamy: waza – to jeden Gestalt, twarz – to drugi. Tak więc z jednego rysunku mamy dwa różne Gestalty, z których każdy zawiera nasze



Rysunek 5. Postać wazy i postać twarzy.

wcześniejsze doświadczenia związane z rysowaniem, z wazami i z twarzami. Parafrazując Korzybskiego, możemy wyróżnić trzy poziomy: (1) wiele potencjalnych bodźców występujących w środowisku, (2) Gestalty, które tworzymy z tych bodźców, czyli moment, w którym rozpoznajemy pewien wzór bądź organizujemy ten wzór i możemy go nazwać, (3) słowa, których używamy aby nazwać Gestalt, przy czym słowa mogą być zarówno etykietami bezpośrednich doświadczeń ale często są etykietami innych etykiet-słów.

Basescu wskazuje, w jaki sposób zasady ogólnej semantyki Korzybskiego, zwłaszcza dotyczące poziomów i porządku abstrahowania, stosowane są w terapii Gestalt. Dla przykładu: spora grupa pacjentów używa pojęć głównie z niskiego poziomu abstrahowania. Kiedy terapeuta pyta taką osobę: „czego doświadczasz w danej chwili?” ta odpowiada: „moje ręce się pocią”, „ty się uśmiechasz”, „czuję, że zaciskam dłoń”. Terapeuta zachęca wówczas do użycia pojęć z wyższego poziomu abstrahowania: „powiedz, że się boisz lub że jesteś wściekły”.

Inna grupa dla odmiany ma skłonność do pozostawiania na wyższych poziomach, na pytanie: „czego doświadczasz w danej chwili?” odpowiada: „jestem zdenerwowany, jest mi źle”. W takich przypadkach można sprowadzać pacjenta do poziomu niższego, poziomu obiekt – Gestalt, w rzeczy samej do „poziomu trzewi”. Zdarza się, że podczas sesji grupowej pacjent mówi: „nie jestem w stanie zwracać się do mężczyzn, budzą we mnie lęk”, kiedy jednakże prosimy tę osobę aby wskazała, którzy mężczyźni w grupie budzą w niej lęk, zwykle lęk znika, ponieważ dotyczył on wyższego poziomu abstrakcji nie zaś niższego poziomu dotyczącego konkretnej osoby.

Wiele sformułowań Korzybskiego zapowiada, tak ostatnio burzliwy, rozwój wiedzy na temat relacji mózgu i umysłu. W *Fate and Freedom* Korzybski pisze: „Myśl, w szerokim znaczeniu, jest procesem. Człowiek myśli całym sobą, ten proces nie jest jasno wyodrębniony; zaczyna się od jakichś mglistych „instynktów”, „uczuć”, „emocji” i krystalizuje się w pewien koncept (...). Nie można tutaj pominąć niezwykle istotnego aspektu, jakim jest szybkość. Szybkość owych tak zwanych instynktów, intuicji, emocji etc. jest znaczna, wręcz błyskawiczna, podczas gdy analiza powstającego w ten sposób materiału i budowanie z niego myślowego konceptu i mowy jest powolna. W tej różnicy prędkości leży, jak myślę, sekret „emocji”. Niewysłowiona, amorficzna myśl jest w pewien sposób bardzo blisko połączona, choć nie identyczna, z emocjami (...). Bezużyteczne jest zastanawianie się, co jest „pierwotne” a co „wtórne”, „natura ludzka” czy „logika”. Zarówno „natura ludzka” jak i „logika” mają wspólny, jednoczesny początek w fizyko-chemicznych zmianach zachodzących w człowieku (...). Jest obecnie oczywiste, że nasze życie intelektualne jest w rzeczy samej długim procesem abstrakcji, generalizacji i założeń. Ten proces materializuje się w symbolach, które nazywamy słowami. Widzimy także, że życie intelektualne jest wielkim, prawdopodobnie nieskończonym, systemem doktryn, których działanie podporządkowane jest zasadzie logicznego fatum. Niepokojącym aspektem tego zagadnienia jest to, że ogromna większość ludzkości jest nieświadoma ukrytych doktryn, które nimi rządzą. Ludzie biorą nazwy, etykiety, twory własnej wyobraźni i woli za obiekty, owe obiekty zaś za zdarzenia tworzące świat, w konsekwencji walczą o nie a nawet umierają.”

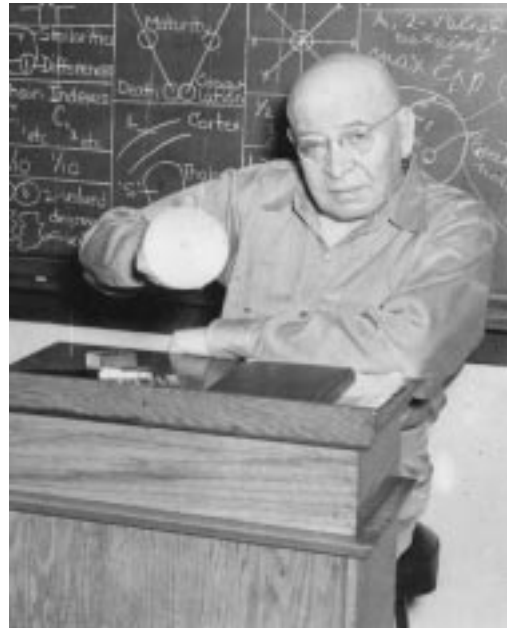
Korzybski nie był naiwnym idealistą – chociaż uważał, że ludzie powinni zmieniać swoje myślowe nawyki to jednocześnie stwierdzał, że nie jest to takie proste, jakby się mogło wydawać. Nadmiernie uogólniające, zniekształcone myślenie jest wrośnięte w system ciało – umysł oraz w wyuczone schematy naszych zachowań. Używał często określeń „neuro-lingwistyczny” bądź „neuro-semantyczny”, podkreślał znaczenie fizjologii działania mózgu, pozostając w ten sposób w całkowitej zgodności z odkryciami ostatnich dziesięcioleci w zakresie relacji słowo-umysł-mózg.

Korzybski przyjmował, że „każde abstrahowanie z natury zawiera wartościowanie, czy będzie ono świadome czy też nieświadome”,

tak więc, jak pisał, „uczynienie świadomym naszego nieświadomego założenia jest sprawą kluczową”. Jeśli chcemy zdobyć prawdziwe, głębokie samozrozumienie, to oprócz świadomego wnioskowania i oceniania przytrafiających się nam życiowych niepowodzeń powinniśmy szukać również nieświadomych, ukrytych założeń, które leżą u źródeł wielu naszych niekorzystnych, często autodestrukcyjnych ocen. Albert Ellis twierdzi, że płynące z takiego podejścia sposoby terapii sięgają znacznie głębiej niż psychoanaliza, która nie dostrzega głęboko filozoficznych, fundamentalnych następstw problemów semantycznych objaśnionych przez Korzybskiego.

Chociaż tytuł tego eseju brzmi *Człowiek znaczy słowo*, to idea Alfreda Korzybskiego jest szersza. Wydaje się, że mówi on: człowiek znaczy słowo, ale jeśli człowiek o tym wie, to człowiek oznacza znacznie więcej. W jaki sposób więc możemy uwolnić się od, używając określenia Stuarta Chase’a, tyranii słów? Korzybski pokazuje tutaj coś, na co warto zwrócić szczególną uwagę. W książce *Człowieczeństwo i ludzkość* pisze: „Jest ogromna różnica pomiędzy *myśleniem* w kategoriach werbalnych a *kontemplowaniem*, bezsłownym procesem odbywającym się na poziomie niewerbalnym, po którym następuje poszukiwanie właściwej struktury językowej, która odzwierciedlałaby możliwie najlepiej przypuszczalną strukturę pozasłownych procesów. Jeśli myślimy *słownie* wówczas działamy jako uprzedzeni obserwatorzy, projektujemy na *pozasłowne* poziomy struktury języka, którym się posługujemy, pozostając w ten sposób w utartych koleinach naszych myślowych nawyków. Czynimy w ten sposób niemożliwą jasną, nieuprzedzoną obserwację i kreatywne działanie. W przeciwieństwie do tego, kiedy *myślimy* bez słów lub przy użyciu obrazów (co włącza strukturę a zatem i relację), możemy odkryć nowe aspekty i relacje z niewerbalnych poziomów, co z kolei przyczyni się do powstania znaczących odkryć na styku z poziomami werbalnymi”.

W tej wypowiedzi Korzybski, który sam interesował się żywo psychiatrią i psychoterapią, czyni spostrzeżenie niezwykle przydatne dla terapeutów. Zaleca zatrzymywać się, albo lepiej może „przytrzymać się” chwilę dłużej na poziomie bezsłownym, nie spieszyć się z nazywaniem, z definicjami, ze zbyt szybkim przypasowywaniem tego, czego wówczas doświadczamy, do poziomu werbalnego, do słów, do teorii czy założeń szkoły, w której się kształciliśmy. Jeśli terapeuta będzie świadomy swoich odczuć na owym „cichym” poziomie rozumienia, jeśli wykaże cierpliwość



i starannie, a nie odruchowo i automatycznie, dobierze strukturę słów do struktury doświadczenia, to ma szansę na stworzenie mapy wspólnej dla niego i dla pacjenta.

Korzybski często pokazywał poszczególnym osobom w jaki sposób stosować metodologię do analizy i ponownej oceny ich osobistego życia i problemów, uczył ludzi jak kwestionować ich racjonalizacje, nieustannie. Te osobiste zastosowania, jak utrzymywał, muszą nastąpić w pierwszej kolejności. Tylko wówczas można uzyskać pewną podstawę do skutecznego radzenia sobie z problemami międzyludzkimi, w nauce, medycynie, biznesie. Ktoś powiedział Korzybskiemu, że jego seminaria są „szkołą mądrości”. „Być może” – odparł Korzybski – „ale mądrość nie wystarczy. W ciągu tysiącleci mnóstwo było mądrości i co z tego? Sama mądrość nie działa. Musisz mieć metodę, aby stale ją stosować.”

Sławomir Rogowski