

Spotkanie Ja–Ty jako doświadczenie obiegu i sensu życia

Od odżywiającej obecności przez „jędrną dyscyplinę” do własnej formy w świecie — osobista impresja w perspektywie Gestalt

Konrad Olesiewicz

konrad@olesiewicz.pl

29.10.2026, Warszawa

W głębokim spotkaniu Ja–Ty doświadczam wzajemnej obecności jako odżywiającej wymiany. Czy właśnie w takim uczestnictwie w życiu można odnajdywać jego sens?

Ten esej jest osobistą refleksją nad spotkaniem Ja–Ty, które przeżywam jako coś podstawowego, bliskiego samej naturze życia. Stąd obrazy obiegu życia, botaniczna metafora turgoru i możliwość dębu ukryta w żółędziu. Poprzez nie próbuję opowiedzieć o odżywieniu, oparciu i wzroście, których można doświadczać w relacji.

Osobiste wprowadzenie ode mnie do Ciebie

Dlaczego w ogóle wydało mi się to na tyle ważne, żeby o tym pisać?

Próbuję zrozumieć, dlaczego głębokie spotkanie z drugim człowiekiem przeżywam jako coś tak bliskiego życiu. W spotkaniu Ja–Ty, w tym, co między nami przepływa i co wspólnie tworzymy, odnajduję doświadczenie podstawowego bycia: możemy być, odpowiadać sobie i wzajemnie podtrzymywać swoje istnienie. Właśnie w tej zwyczajnej, a zarazem głębokiej wymianie dotykam czegoś, co nazywam sensem.

Rozpoznaję takie chwile po poczuciu przepływu i rozluźnienia w ciele, czasem po ciepłe w podbrzuszu. Czuję ożywienie, a uwaga pozostaje przy spotkaniu bez wysiłku skupiania. Czas jakby przestaje istnieć. Pojawia się poczucie „dopasowania”: dobroci, słuszności i adekwatności tego, co właśnie się wydarza. Wewnątrz robi się cicho. Słuchając, nie układam już odpowiedzi, którą wypowiem, gdy rozmówca skończy mówić. Mogę po prostu być z nim i odpowiadać na to, co się wyłania.

Kiedy pojawia się ściśnięcie lub ból w ciele, mogę doświadczać wokół nich przestrzeni. Trudne odczucia znajdują miejsce we wspólnej obecności — można przy nich pozostać,

pozwolić im wybrzmieć. Czasem właśnie ich dopuszczenie pogłębia kontakt: spotkanie staje się pełniejsze, bo obejmuje również to, co boli.

Bliskie jest mi tutaj fenomenologiczne przyglądanie się doświadczeniu: zatrzymanie przy tym, jak spotkanie mi się jawi, zanim spróbuję je wyjaśnić. Po czym rozpoznaję, że pozostaję w kontakcie z drugą osobą? Jak doświadczam odrębności, bliskości i wzajemnego wpływu? W języku Gestalt szukam słów dla tej wymiany oraz dla nowej jakości, która może się z niej wyłaniać.

Gestaltowskie rozumienie kontaktu, asymilacji i wzrostu pomaga mi przyglądać się temu, co spotkanie pozostawia w życiu. Coś z wymiany zachodzącej w kontakcie może zostać przyswojone i stać się nową możliwością czucia, rozumienia lub działania. W moim doświadczeniu ta przemiana ma także wymiar relacyjny: spotkanie może zmieniać obie osoby oraz sposób, w jaki później uczestniczą w kolejnych relacjach. Tak zaczynam widzieć obieg życia.

Myślę, że warto znać własny sposób doświadczania spotkania. Dzięki temu łatwiej zauważać, czego w kontakcie potrzebujemy, co pozwala nam się zbliżyć i kiedy potrzebujemy granicy albo oddalenia. Ten tekst jest moją próbą takiego rozpoznania. Jestem ciekawy, co rozpoznasz w swoim doświadczeniu.

Dla kogo jest ten tekst oraz jak go czytać i używać

Dla kogo? Dla osób ciekawych tego, jak przeżywają spotkanie z drugim człowiekiem. Szczególnie bliski może być osobom, które znają język Gestalt, ale do czytania wystarczy własne doświadczenie głębokiego kontaktu.

Jak czytać i używać? Powoli, sprawdzając, co te obrazy w Tobie poruszają. Posługuję się metaforą i opisuję osobiste intuicje. Ich związek z Gestaltem jest propozycją odczytania własnego doświadczenia. Sformułowania o życiu i jego sensie mają charakter filozoficzny i pozostają otwarte na namysł.

Podziękowanie i życzenia

Dziękuję Ci za chwilę uwagi. Życzę Ci, żeby lektura pomogła dostrzec coś własnego — także wtedy, gdy Twoje doświadczenie spotkania okaże się inne niż moje. Dziękuję wszystkim, z którymi mogłem się prawdziwie spotkać i poznać siebie we wspólnej relacji.

Obieg życia — pejzaż filozoficzny

O OBIEGU ŻYCIA JAKO JEGO SENSIE: OD ODŻYWIAJĄCEJ OBECNOŚCI PRZEZ „JĘDRNĄ DYSCYPLINĘ” DO WŁASNEJ FORMY W ŚWIECIE

SENS: OBIEG ŻYCIA — życie przepływa w nas i między nami poprzez odżywianie, wzrost i rozkwit. To, co rozkwita, może stawać się źródłem odżywienia dla nas samych, innych i wspólnego świata.

Życie istnieje, a w głębokim spotkaniu doświadczam siebie jako uczestnika większej całości. Podtrzymywanie życia i wspieranie jego rozkwitu przeżywam jako coś dobrego i sensownego. Zwykły gest troski może wtedy nabierać ostatecznej powagi — dotyczyć tego, co w istnieniu odczuwam jako najbardziej podstawowe.

Takie uczestnictwo można przeżywać jako głębokie poczucie sensu, nawet bez określonego celu, projektu czy wizji. Ujmując to prościej i praktyczniej: zwykły gest troski można wtedy przeżywać jako coś o głębokim, ostatecznym znaczeniu, nawet jeśli nie jest częścią żadnego wielkiego przedsięwzięcia.

~ odżywianie

OBECNOŚĆ: ŻYCIE ODŻYWIA ŻYCIE — wzajemnie tworząc przestrzeń, w której możemy pozostawać w kontakcie ze sobą i z drugim człowiekiem, pozwalamy wyłaniać się żywej obecności. Jest w niej miejsce na bliskość, granice i oddalenie, bez konieczności uciekania od własnego doświadczenia. Taka obecność odżywia życie i wspiera jego organiczny rozwój ku rozkwitowi. Rozkwit ma wartość sam w sobie, a zarazem uczestniczy w obiegu życia: to, co otrzymujemy i rozwijamy w sobie, może odżywiać innych i wspólny świat.

~ wzrost

TURGOR: JĘDRNA DYSCYPLINA — turgor to wewnętrzne napięcie komórek roślinnych wynikające z ich wypełnienia wodą, które nadaje roślinie jędrność. Jako metafora ludzkiego życia wskazuje na możliwość „stania prosto” dzięki odżywieniu i żywotności, bez konieczności usztywniania się i wysiłku podtrzymywania tej postawy samą siłą woli. „Jędrna dyscyplina” oznacza zdolność do utrzymywania własnego kształtu i kierunku przy zachowaniu elastyczności. Wyrasta z wewnętrznego oparcia, a wybrane rytmy, zobowiązania i struktury pomagają ją podtrzymywać. W tym obrazie jest również miejsce na to, co otrzymujemy i współtworzymy w relacji: wzajemne odżywienie może stawać się oparciem dla własnego kierunku i wysiłku. Takie oparcie pozwala podejmować wysiłek wzrostu i pozostawać w nim także wtedy, gdy pojawiają się trudności.

~ rozkwit

OD ŻOŁĘDZIA DO DĘBU: URZECZYWISTNIANIE MOŻLIWOŚCI — każdy człowiek wnosi w obieg życia własną, niepowtarzalną naturę: predyspozycje, wrażliwość i możliwości, z którymi został stworzony. Podobnie jak żołądź niesie możliwość rozwoju dębu, tak nasza natura stanowi żywą macierz wzrostu. Otwiera ona możliwości, których konkretną formę

stopniowo rozpoznajemy i współtworzymy w spotkaniu ze światem oraz poprzez własne wybory. Odżywione wewnątrz stają się zarówno przestrzenią objawiania się tych możliwości, jak i źródłem działania, przez które wyrażamy odkrywaną prawdę o sobie, nadając jej konkretną formę w życiu i uczestnicząc w rozkwicie większej całości.

Podsumowanie, dalsza droga i zaproszenie do rozmowy

Wracam do doświadczenia, od którego zaczęły się te rozważania: w głębokim spotkaniu wzajemna obecność może odżywiać obie osoby. W tej wymianie doświadczam czegoś podstawowego dla życia — możliwości bycia, trwania i rozwijania się w relacji. To, co wydarza się w spotkaniu i zostaje przez każdą z osób przyswojone, może znajdować dalszy wyraz w wyborach, trosce i kolejnych spotkaniach. Tak rozumiem uczestnictwo w obiegu życia: wzajemne odżywienie może służyć życiu w każdej z osób, a przez nie również życiu w szerszym świecie. W takim uczestnictwie odnajduję głęboki sens.

Chcę zostawić w tym obrazie miejsce także na zmęczenie, odpoczynek, stratę i przyjmowanie troski. Pozostaje dla mnie pytanie, jak mówić o rozkwicie, żeby jego obietnica nie zamieniała się w kolejne wymaganie. Także słowo „życie” wymaga jeszcze namysłu: kiedy opisuję nim doświadczaną żywotność i relacyjność, a kiedy formułuję szersze przekonanie o istnieniu?

Jeśli chcesz, powiedz mi, po czym Ty poznajesz, że jesteś z kimś w spotkaniu. Jak doświadczasz tego, co wydarza się między Wami? Co pozwala Wam odżywiać się nawzajem swoją obecnością — i co z tego spotkania żyje później dalej?

Notka o autorze



Konrad Olesiewicz

www.konrad.olesiewicz.pl

Certyfikowany praktyk Internal Family Systems (IFS), student Szkoły Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Prowadzi prywatną praktykę wspierania rozwoju osób dorosłych. Wcześniej przez kilkanaście lat współtworzył firmy i kierował organizacjami. Píše, żeby lepiej rozumieć siebie i innych. Czerpie z psychoterapii, filozofii i etyki. Ceni wiedzę i mądrość, które pomagają umiejętnie działać, odważnie czuć i dostrzegać godność drugiego człowieka.