

**Мерсиha Исмaјлoскa**

**Јован Иловски**

Универзитет за информатички науки и технологии

„Св. Апостол Павле“ во Охрид

[mersiha.ismajloska@uist.edu.mk](mailto:mersiha.ismajloska@uist.edu.mk)

[jovan.ilovski@cse.uist.edu.mk](mailto:jovan.ilovski@cse.uist.edu.mk)

## **ГАЛЕБОТ ЦОНАТАН ЛИВИНГСТОН ОД РИЧАРД БАХ, СРЕДБА МЕЃУ КНИЖЕВНОСТА И ПРИНЦИПИТЕ НА ГЕШТАЛТ- ТЕРАПИЈАТА**

**Клучни зборови:** Галебот Донатан Ливингстон; Ричард Бах; книжевност; гешталт.

„На вистинскиот галеб Донатан, што живее  
во сите нас“,

Ричард Бах

### **Вовед**

Навраќањето на книгата на Ричард Бах *Галебои Донатан Ливингстон*, беше како навраќање на детски сон, што некако се отсонувал, за погледнат од оваа перспектива да покаже дека и соништата отвораат работа. Особено детските.

Идејата токму таа книга на Ричард Бах да се погледне преку принципите на гешталт терапијата дојде спонтано, носејќи возбуда за можноста да се исчита на еден нов начин што ќе даде уште една смисла на книгата. Поврзувањето на Галебот Донатан со гешталт, беше интуитивно, за развивањето на таа идеја да покаже дека тоа и не е така едноставно и дека искуството беше слично на она во некој од процесите на гешталт каде

една на изглед добро позната фигура одеднаш станува заднина, а нешто друго се покажува како фигура, и тоа неколку.

*Галебој Џонатан Ливингстон* Ричард Бах, американски автор, ја објавил 1970 година. Освен што може да се чита како метафора на летот со слободата, таа зборува и за преместување на границите, личните и оние на околината. Така таа може да помине низ неколку матрици на гештALT-терапијата, како на пример ‘контакт’, ‘сега и овде’, ‘процес’, ‘свесност’, ‘поле’, ‘отпори’ и особено ‘правото да се биде различен’.

За читањето да добие и една поетска димензија придонесува фактот дека Расел Мансон (Russell Munson) пријател на Ричард Бах фотографирал галеби во периодот кога тој ја пишувал книгата, не знаејќи за постоењето на еден таков ракопис. Денес тие црно-бели фотографии се дел од речиси секое издание на *Галебој Џонатан Ливингстон*.

Книгата прв пат издадена 1970 година, веќе до крајот на 1972 е продадена во повеќе од милион копии непретенциозно станувајќи бестселер. Првото читање е во средношколските денови, за оттогаш да ја прочитаме неколку пати, да ја препрочитуваме, подаруваме. Навраќајќи ѝ сè, се потсетив на пријателствата што почнале со неа. Низ гештALT-перспективата, таа добива една друга димензија, димензија што овој текст ќе се обиде да ја долови. Дури и самата идеја е по малку експеримент, чиј резултат ќе подлежи на анализа, синтеза. Самиот ќе биде доведен во прашање, за со потенцијалните одговори да добие уште најмалку една смисла.

Креативноста на гештALT-терапијата дозволува преку едно вакво дело и самата да се потврди како флексибилна, отворена, како и самата да ги преиспитува своите граници.

## **Поле/Полиња**

„Создаваме простор и време на површината на нашите мрежници.“

Лин Мектагарт (Lynne McTaggart)

„Поле: Потрага по тајната сила на универзумот“

Во книгата *ГештALT-терапија (уметноста на контакти)* Серж Жинжар за полето зборува слично како што во теоретската физика се објаснува истиот термин. Тој понатаму објаснува дека теоријата на поле најчесто се интегрира во Системската теорија што предлага

интердисциплинарна и методолошка концепција. Со тоа се одвојува од холизмот според кој значењето на целината ги опишува функциите на поединечните делови. Гешталт-терапијата се интегрира за секого поединечно во неговиот опкружувачки контекст, истовремено внимателен да не биде вештачки изолиран (тоа е дело од едно поле), ниту да се спои во глобалното поле (тој е специфичен) (Жинжер, 2008: 157).

Во *Галебоиџ Џонатан Ливингстон*, може да се изделат најмалку две полиња. Полето 'море' и полето 'небо'. Преку нив се прекршуваа и другите термини на гешталтот. Едното мора да се научи, да се совлада, за да се спознае другото. Во некои моменти тие се огледало едно на друго. Едното е цел, другото копнеж.

Џанг, стариот галеб, учителот на Џонатан на неговото прашање „Што ќе биде по ова? Каде одиме? Дали небото воопшто постои?“, одговара „Не, Џонатан, нема такво место. Небото не е ни место, ни време. Небото е совршенство“ (Бах, 1990: 39). Тоа совршенство многу се доближува до поимот 'овде и сега', единствениот простор каде промените се можни и конечни. Парадоксалната теорија на промената во гешталтот, потврдува дека промената престанува да биде промена кога ќе се прифати. Целосно прифатена таа ја губи својата првична енергија што и не ѝ припаѓа, што може со години да се трупа и да го изместува фокусот од таму каде што е потребна. Така ослободена, може да застраши, но донекаде тоа е нужно, за да поттикне на дејствување. Тоа се случува и со Галебот Џонатан Ливингстон. Во својата желба за лет, тој мора многу да научи, од многу да се одрекне. Исмеан е и протеран од своето јато затоа што ниту тие ниту тој може да живее според нивните вредности и критериуми. Во тој процес на учење, преиспитување и откажување од наученото, тој учи да учи постојано. Се менува и физички и ментално и емотивно. Затоа и Саливан, неговиот пријател по лет, ќе му каже: „Само еден одговор можам да ти дадам, тоа што ти, Џонатан си ретка птица, една меѓу милион птици. Сите ние поминавме долг пат додека стигнавме до овде. Поминавме од еден свет во друг, што не се разликуваше многу од претходниот, заборавајќи веднаш од каде сме стигнале, не размислувајќи каде нè води, живеејќи само за мигот. Знаеш ли колку животи сме поминале додека не сфативме дека животот е нешто повеќе од јадењето, борбата или превласта во јатото? Илјадници животи, Џон, десет илјади! И уште стотина животи додека не научивме дека целта на живеењето е во тоа да

го откриеме тоа совршенство и да им го оставиме на другите. Сега, се разбира, важи истото правило за сите нас: го избираме својот иден свет според она што го научивме во овој. Ако не научиш ништо, идниот живот ќе ти биде како сегашниот, со исти ограничувања и тешкотии што треба да ги надвиеш.’ Тој ги рашири крилјата и се сврте спроти ветрот. ‘Но ти, Џон,’ рече ‘ти научи толку многу одеднаш што не мораше да проживееш илјадници животи за да стапиш во овој живот’“ (Бах 1990: 38). Во таа смисла и животот може да се погледне како поле во кое постојат точки во кои се случуваат промените, без кои тој би ја изгубил сопствената смисла.

Во својот труд за парадоксалната промена во гештALT-терапијата Александра Трајковска пишува: „Промената се случува кога личноста станува она што е, а не кога се обидува да стане она што не е“. Со други зборови, не можеме да се смениме или да предизвикаме некој да се промени во согласност со некој идеал, но природно ќе се промениме на органски, смислен и уреден начин, ако само си дозволиме себеси и другите да бидеме такви какви што сме ние и тие навистина се. Промените не се случуваат преку „принуден обид на поединец или од друго лице да го промени“ но, се случува тогаш кога личноста ќе вложи време и труд да биде тоа што е“ (Трајковска, 2023: 7). Онака како што било за Арнолд Бејзер, таткото на ‘парадоксалната теорија на промена’. Онака како што е за Галебот Џонатан Ливингстон.

За промената да е можна и полето да е активно доволно активно и тоа да метаморфорзира нужно е идеалното чувство на ‘овде и сега’. За него Серж Жинжер зборува како за ‘сега и како’, преку него се објаснува феноменолошкиот специфичен аспект на гештALT- терапијата, кој сè повеќе му отстапува места на како отколку на зошто и притоа става поголем акцент на опишувањето на феноменот отколку на нивното објаснување. Феноменологијата ја истакнува важноста, од субјективни и ирационални фактори, непосредно вистинско искуство проследено со негово телесно искуство, што е универзално за секоја индивидуа. Се открива особено преку држењето на телото, несвесните гестови или микро-гестови, преку начинот на дишење, интонацијата на гласот. Работата на сега, од друга страна, не ги исклучува повикувањата на спомените, стравовите или плановите но доколку тие се појават спонтано, свесно или несвесно кај клиентот, тие се присутни во сега во неговата глава или срце и го хранат неговиот сегашен момент. Всушност тие се неизбежно моделирани

од сегашниот контекст и никогаш не се чисти ‘историски’ вистини. За книжевна илустрација на концептот одлично би можеле да се искористат зборовите на Галебот Џонатан, најесенцијалната порака на која често се навраќаат оние што го почитуваат делото на Бах: „Сали, срамота!’ рече прекорно Џонатан, ‘не биди будалест! Што вежбавме секој ден? Кога нашето пријателство би зависело од времето и просторот, тогаш, совладувајќи го времето и просторот, би го упропастиле и братството! Ако го совладаме просторот ни останува ОВДЕ. Кога ќе го совладаме времето, ни останува само СЕГА. Зар не мислиш дека на тој пат меѓу Сега и Овде понекогаш сепак ќе се среќаваме?’“ (Бах, 1990: 47). Тука како дигресија, би се вклучиле и стиховите на персискиот поет Омар Хајам (Омар Наууám): „Пиј вино. Тоа е вечниот живот. Тоа е сè што младоста ќе ти даде. Сезона е на вино, рози и пијани пријатели. Биди среќен за овој живот. Овој момент е твојот живот.“

Небото како метафора за совршеното, алузија на овде и сега е копнежот, додека морето е целта, морето е рефлексција на небото, донекаде негов симулакрум. Крајната вистина е небото, морето ќе мора да научи да ја примени: „Леташе над морето накај разгранетиот морски брег. Само неколку галеби повремено летнуваа од карпите. Подалеку кон север, на самиот хоризонт, летаа уште неколку галеби. Нови хоризонти, нови мислења, нови прашања. Зошто толку малку галеби? Небото треба да е затрупано со галеби. Зошто сум одеднаш олку изморен? Галебите на небото не би смееле никогаш да бидат изморени или пак да спијат“ (Бах, 1990: 34). Во допирот помеѓу небото и морето се случува и преминот, контактот. Гешталтот го користи тој термин во контекст на граница на контактот, како и допирот на небото и морето. Во гешталт-терапијата се сè одвива на граница на контактот помеѓу клиентот и неговата околина (место терапевтот): место каде можат да се откријат дисфункциите (или отпорите) на контактот и на нормалниот циклус на задоволување на потребите. Токму преку својата кожа Галебот Џонатан Ливингстон најмногу учи за законите на термодинамиката, за летањето, преку кожата тој го памети своето искуство и го трансформира во сознание. Морето и морскиот брег е местото каде почнува неговата животна приказна, за да продолжи таму каде што и неговите учители велат, таму каде постои чиста неизвалкана и недеформирана материја, таму каде е суштината, таму каде е љубовта. „Џонатан“, му вели неговиот учител Чјанг „проучувај ја и понатаму љубовта“. (Бах,

1990: 45). Контактот во гешталт е таа љубов, речиси безусловна, произлезена од таканаречената плодна празнина. Зборувајќи за плодната празнина, Љупчо Кимовски во својот текст за неа, ќе каже: „Способноста да се остане во состојба на незнаење, и да се верува во текот на животот е фундаментално за теоријата и практиката на гешталтот, како и верувањето дека креативната енергија тече од доживувањето и дека новото доживување се манифестира постојано. Плодната празнина е недиференцираното поле од кое произлегува сè. Фигурите што произлегуваат се обликуваат и почнуваат да се развиваат преку танц помеѓу поларитетите. Кога се избалансирани, чувствата на одвоеност стануваат илузорни, и станува возможно да се добие подлабок увид во процесот на организмот, за нови и претходно невидливи можности да се појават“ (Зборник на авторски текстови од гешталт-терапија, 2023: 139).

Поларитетите или границите кај Галебот Џонатан Ливингстон се пресудни во неговиот развој. Прво е онаа помеѓу него и другите галеби, потоа онаа во себе, за последна да е онаа помеѓу морето и небото. Станувајќи свесен за нив, со својот однос кон нив ги поместува, тој буквално го турка небото потаму, тој е граница сам за себе, а крајната граница е совршенството.

Џонатан мора да дојде до момент кога нема одговори, но сигурен е дека се таму некаде. Сфаќа дека поставувањето на прашањето/прашањата понекогаш е и побитно од самите одговори. Во тој контекст, Кимовски во свој труд вели: „Честопати кога се чувствуваме тажно, депресивно или заглавено во нашите животи, го имаме она чувство на празнина во нашите животи. Ова може да биде забавено размислување, празнина на емоционално ниво или само чувство дека работите во нашите животи се статични, како ништо да не се случува. Ова чувство се доживува како тежина во телото, со енергија што нè носи надолу. Ментално, работите се бавни и можеби не се случуваат многу, освен некои повторливи мисли што се вртат во круг. Честопати, тоа е првото нешто што се доживува наутро, пред моето ‘јаство’ да се соземе“ (Зборник на авторски текстови од гешталт-терапија, 2023: 140-141). Низ нешто слично поминува и Џонатан, и токму надолу е дел од патот. Тој мора да го допре дното, за да почне да се искачува односно, да лета. Доказ е на она ‘најтемно е пред изгрејсонце’.

Тој се соочува со срам наместо со восхит. Помеѓу ‘своите’, на морскиот брег на своето детство: „Галебу Џонатан Ливингстон, рече водачот,

‘застани на средината на својот срам, така што сите браќа ќе можат да те видат!’“ (Бах 1990: 26). И не е лесно да се живее со тој срам, срам што и не е негов, туку на другите, нивните ограничувања и предрасуди. Кога Џонатан ја учи најголемата лекција битна за себеси, помеѓу други галеби од друго јато доволно чисто за небото, тој сепак одлучува да се врати и да научи најмалку уште еден галеб што е всушност летањето. Огромен е неговиот капацитет за прошка, но сепак се враќа со мисла: „полесно е да ја научат вештината на летањето отколку да ја сфатат неговата смисла“ (Бах 1990: 54). А во смислата е вистината. До неа се доаѓа и преку отпорите, ги има и Џонатан, а за нив гешталтот тврди дека се нарушувања или блокади во одвивањето на нормалниот циклус, што генерално создаваат прекинување на функцијата на контактот (со дел од себе или со друга личност). Треба да се истакне фактот дека инхибицијата на акцијата не подразбира секогаш дисфункција: може да станува збор за механизам на одбрана или итен одговор добро приспособен на ситуацијата. Можеби и најголемиот отпор се случува пред конечно да се прифати промената како завршена. Галебот Саливан во еден момент вели: „Оној што лета највисоко, гледа најдалеку“ (Бах, 1990: 46). Би додале, и најшироко.

Галебот Џонатан Ливингстон е галеб што се одделува од јатото и одлучува да лета на необичен начин. Неговата страст кон летањето го води на пат на самооткривање, во потрага по себеси и по смисла на своето постоење. Овој личен искуствен пат претставува симбол на храброст и способноста на луѓето да ја прескокнат рамката на обичното и да ги истражат своите вистински потенцијали.

*Галебот Џонатан Ливингстон* на Ричард Бах се открива како благослов во светот на летањето. Авторот го користи Галебот Џонатан Ливингстон како симбол за она што човекот може да постигне кога го следи својот сопствен внатрешен глас и ги надминува ограничувањата на стандардните норми и очекувања. Џонатан Ливингстон, галебот што одлучува да не се задоволи со вообичаениот начин на живеење, претставува инспирација за човекот да бара нешто повеќе и подлабоко во својот живот. Тој се откажува од јатото и се посветува на летањето, на нешто што го исполнува и го задоволува на најдлабоко ниво. Оваа одлука ја користи како метафора за вистинското освојување на своите лични и духовни висини.

Секој човек, како и Џонатан Ливингстон, се соочува со предизвици и судови. Но, дали ќе ги прифати како вистинска можност за раст и развој или како пречка за неговиот напредок, зависи од тоа како ќе се постави пред предизвикот. Летањето, во книгата, не само што претставува физичка активност, туку и духовен процес. Тоа е насока кон која Џонатан Ливингстон го насочува својот ум, душа и тело.

Како алегоријата за летот, Бах во *Галеботи Џонатан Ливингстон* ги истакнува значењето на индивидуалноста и потрагата по својот сопствен пат. Летањето станува метафора за ослободувањето од 'тежината' на конвенционалните очекувања и одлука да се живее во согласност со своите сопствени желби и идеали. Преку Џонатан Ливингстон, читателите учат дека вистинската слобода се наоѓа во преслушувањето на своето срце и во прифаќањето на својата различност.

Во овој свет на алегорија и летање, секој човек станува птица што може да се вознесе над ограничувањата на својот живот. Одлуката да се лета претставува надминување на стравовите и предизвиците што ги донесува животот.

Џонатан нè потсетува дека вистинската слобода се наоѓа во почитувањето на својата автентичност и во одлуката да се следи својот сопствен внатрешен глас. Преку животот на Галебот Џонатан Ливингстон, Ричард Бах не нè вовлекува во светот на фантазијата, туку нè потсетува дека сме способни да летаме над ограничувањата на секојдневието и да ги постигнеме нашите најголеми висини.

Џонатан е совршен симбол на слободата и на летањето.

А тоа е и еден од основните столбови во гешталтот. Правото да се биде различен. Гешталтот ја вреднува специфичноста на секого во решителна егзистенционална и не антиконформистичка перспектива. Денешните гешталтисти го одржуваат култот на современото изразување на секого, почитувајќи ги ритамот и различните потреби на нивните клиенти и развивањето на специфичноста кај секое човечко суштество што го зачувува својот слободен простор, иако е двојно условено историски и географски, од своето минато и од околината (Жинжер, 2008: 164-165).

Односот на гешталтот кон правото да се биде различен е речиси револуционерен. Тој човечката достоинственост ја врзува со личниот оригинален пристап кон животот. Управувањето со текот се практикува во гешталт-терапијата која предлага, на пример, засилување на симптомот, а

не негово моментно смирување. Така, на пример, психосоматските манифестации на анксиозност можат несвесно да проговорат преку телото, за подобро да ги чуеме и видиме преку таканаречениот ефект под лупа. Тука станува збор за комбинирање на ефектот на катарза на емоционално изразување и појавување на личните асоцијативни показатели, притоа целосно избегнувајќи да се залепат како надворешни интерпретации (Жинжер, 2008: 165).

Почитувањето на оригиналноста во психичкото функционирање на индивидуата е почитување и на самата индивидуа.

*Галебот Џонатан Ливингстон* од Ричард Бах ја истражува идејата за индивидуалноста и потрагата по смисла во животот. Џонатан Ливингстон, се издигнува над своите граници и стандарди, барајќи ја вистинската смисла на своето постоење. Преку неговата приказна, Бах нè воведува во свет каде индивидуалноста и самопочитувањето се вреднуваат повеќе од прифаќањето на конвенционалните ограничувања на општеството.

Галебот Џонатан Ливингстон ја истражува идејата дека секоја личност има потенцијал да биде нешто повеќе од обичното, ако се осмели да сонува и да ги постигне своите највисоки цели. Тој преку својата љубов за летање и совладувањето на предизвиците на невозможното е пример на сите оние што се обидуваат да го надминат обичното и да проникнат во длабочините на својата сопствена индивидуалност.

Индивидуалноста, Џонатан, не ја мери со стандардите и очекувања на општеството. Таа произлегува од внатрешниот порив, глас, поттик, што пламти во срцето на секој човек и што го води кон нешто поголемо од себе. Ливингстон, спротивставувајќи се на уште едно општествено прифаќање, ги разбива клетките на својот ограничен свет и ги отвора своите крилја кон бескрајните можности.

Приказната на Џонатан, истакнува дека вистинската индивидуалност не е само поединечен чин, туку постојан процес на раст и развој. Ливингстон постојано е во потрага по нови начини да ги искористи своите способности и да ги надмине границите. Оваа идеја за постојано самоосвестување ги поттикнува читателите да размислат за сопствената индивидуалност и за начините на кои можат да се издигнат над вообичаеното.

Индивидуалноста, како што ја прикажува Ричард Бах, не треба да биде жртвувана во име на општествените норми и очекувања. Таа треба да биде почитувана и да го поттикне човекот да ја пронајде својата вистинска

природа и смисла на своето постоење. Стремежот кон индивидуалноста не е само личен стремеж, туку и обид за подобро и похумано општество каде секој човек има слобода да биде свој.

### **Заклучок**

*Галебот Џонатан Ливингстон* е извор на инспирација за секој читател што бара значење во својот живот. Копнеж е онака како што е и копнеж во *Дождови* на Матеја Матевски: „Па сè по малку сетни рацете твои како пристан тогаш сум и брод и галеб што во него ќе слета и ја наоѓам во него онаа неизбежна вистина што мавта и подмладува со рацете на ветерот“ (Матевски, 1956). Брод и галеб, т. е. море и небо, поле/полиња во гешталт, што се претопуваат, се диференицираат и нудат развој, слобода, љубов.

### **Литература:**

- Бах. Р. 1990. *Галебот Џонатан Ливингстон*. Скопје: Детска радост.
- Жинжер. С. 2008. *Гешталт-терапия, уметноста на конјакцијата*. Скопје: Кокиче прес.
- Матевски. М. 1956. *Дождови*. Скопје: Македоника.
- Трајковска. А. 2023. *Семинарска работна: Парадоскална теорија на промена во гешталт-терапијата*. Битола: АНИМА Центар за личен развој, едукација и психотерапија
- Зборник на авторски текстови од Гешталт-терапија. 2023. *Уметноста на живеењето*. Скопје: АНИМА Центар за личен развој едукација и психотерапија.
- Khayyam. O. 1942. *Rubaiyat of Omar Khayyam*. Walter J. Black, Inc.

**Mersiha Ismajloska**

**Jovan Ilovski**

**“JONATHAN LIVINGSTON SEAGULL” BY RICHARD BACH: A MEETING BETWEEN LITERATURE AND THE PRINCIPLES OF GESTALT THERAPY**

**Summary**

This paper explores Richard Bach’s *Jonathan Livingston Seagull* through the principles of Gestalt therapy, examining the novel’s themes of personal growth, transformation, and self-actualization. The study draws parallels between Jonathan’s journey of self-discovery and Gestalt concepts such as contact, the here-and-now, awareness, process, resistance, and the right to be different. By analyzing the field theory in Gestalt, the paper distinguishes between the novel’s two primary fields—sea and sky—symbolizing the transition between learning, struggle, and ultimate enlightenment. Jonathan’s exile from his flock due to his unorthodox aspirations reflects Gestalt’s paradoxical theory of change, where true transformation occurs when one fully accepts oneself. The discussion also emphasizes the importance of presence (“here and now”), drawing connections between Gestalt therapy’s focus on experience and the novel’s message of mastering the present moment. The seagull’s philosophical reflections echo Gestalt’s idea that change happens organically when individuals stop forcing it and embrace their true nature. Ultimately, the paper positions *Jonathan Livingston Seagull* as a literary illustration of Gestalt principles, showing how self-awareness, breaking limits, and striving for higher understanding lead to fulfillment and transformation.

**Keywords:** Jonathan Livingston Seagull; Richard Bach; Literature; Gestalt.