

**PAWEŁ TEMPCZYK**

paweltempczyk@paweltempczyk.home.pl

*Uniwersytet Warszawski*

# ROZMOWY Z SAMYM SOBĄ. TECHNIKI COACHINGOWE ORAZ PSYCHOLOGII PROCESU POLEGAJĄCE NA DOTARCIU DO WEWNĘTRZNYCH JAKOŚCI

## RECENZJA

Recenzent: dr Dorota Kobylińska

Recenzowany artykuł: *Rozmowy z samym sobą* ma na celu prezentację trzech technik opierających się na rozmowie z postaciami reprezentującymi wewnętrzne ja – rozmowy z oporem, przejścia nowej jakości od wyobrażonej postaci oraz rozmowy z przyszłym ja – w kontekście psychologii procesu, dezintegracji pozytywnej oraz pracy z przekonaniem. Tekst odnosi się do praktyki psychologicznej, nie jest raportem z badań empirycznych, ale raczej analizą wybranych metod pracy np. coachingowej. Autor prezentuje, na podstawie przykładów, zalety stosowania omawianych technik, w szczególności w kontekście uświadamiania sobie źródeł oporu oraz wyzwolenia motywacji do zmiany w kierunku pożądanego stanu.

Artykuł napisany jest przystępnym językiem. Jego struktura (wprowadzenie, rozwinięcie oraz podsumowanie) oraz praktyczne przykłady ułatwiają zrozumienie prezentowanych technik oraz wskazują konkretnie na sposób ich zastosowania tak, aby były one skuteczne. Autor ze zrozumieniem odwołuje się do kontekstu teoretycznego, wyjaśniając działanie omawianych technik. Na uwagę zasługuje właśnie to połączenie teorii z praktyką, co zdecydowanie jest przydatne w pracy praktycznej (wielu bowiem praktyków odcina się od teorii, wielu zaś teoretyków i naukowców zapomina o praktycznych zastosowaniach ich badań i teorii).

Artykuł jest prawidłowo przygotowany pod względem formalnym, być może jedyna sugestia dotyczyć by mogła podziału tekstu na podrozdziały.

Myślę, że choć tekst nie jest typowym raportem z badań, jego wartość praktyczna zdecydowanie przemawia za tym, aby został on opublikowany i udostępniony w ten sposób szerszemu odbiorcy.

## STRESZCZENIE

---

Celem artykułu jest prezentacja technik opierających się na rozmowie z postaciami reprezentującymi wewnętrzną *ja*. Techniki omówione w artykule – rozmowa z *oporem*, przejście nowej jakości od wyobrażonej postaci oraz rozmowa z *przyszłym ja* – rozpatrywane są w szerokim kontekście teoretycznym: psychologii procesu, dezintegracji pozytywnej oraz pracy z przekonaniem (terapii poznawczo-behawioralnej). Dużo miejsca zostało również poświęcone kwestii oporu oraz spojrzeniu na niego z perspektywy psychologii procesu.

---

**Słowa kluczowe:** psychologia procesu, coaching, opór, rozwój osobisty, ja, ja idealne, ja realne

---

Austriacki dramaturg K. Kraus podobno powiedział: „Z kobietami prowadzę monolog. Ale rozmowa z samym sobą jest bardziej pobudzająca”. Abstrahując od płci, o której się wypowiadał, sedno wypowiedzi jest czytelne – niektóre rozmowy prowadzimy ciekawiej z samymi sobą niż z innymi ludźmi. Założeniem mojego artykułu jest prezentacja zaplecza teoretycznego oraz trzech przykładów technik pracy psychologicznej opartych o dialog między wewnętrznymi głosami; techniki zostały zobrazowane przykładami. Pierwsze ćwiczenie polega na rozdzieleniu monologu wewnętrznego na *ja* oraz *opór* i próbie osiągnięcia między nimi porozumienia; zostało ono ujęte w kontekście psychologii zorientowanej na proces. Drugie ćwiczenie – przejście pożądanej jakości od wyobrażonej postaci – nawiązuje do teorii dezintegracji pozytywnej i jest rozpatrywane pod kątem rozpadu jednostki na fragmenty i integracji ich na wyższym stadium oraz pod kątem pracy z przekonaniami – dotarcia do przekonań kluczowych i spojrzenia na nie z nowej perspektywy. Trzecie ćwiczenie – rozmowa z *przyszłym ja* – dotyczy kwestii akceptacji niektórych obszarów *ja idealnego*, związanych z poczuciem siły i sprawczości. Częścią wspólną prezentowanych technik jest kwestia oporu wewnętrznego – pierwsza technika polega na dojściu do tego, co opór chciałby nam przekazać, natomiast dwie następne – na ominięciu go, dotarciu do nowych, pożądanych jakości i próbie przejścia ich.

Wprowadzając w tematykę artykułu, chciałbym zacząć od przedstawienia założeń i sposobów pracy psychologicznej<sup>1</sup> psychologii procesu. Kluczowy jest podział na proces pierwotny i wtórny, które „określają tendencje do spostrzegania danego doświadczenia jako bardziej przynależnego do *ja* lub *nie ja*” (Teodorczyk, Szymkiewicz, 2011, s. 326). Powyższy podział dotyczy również rozgraniczenia na uświadomione oraz nieuświadomione treści – emocje, postawy, myśli, zachowania. W trakcie przechodzenia z procesu wtórnego w pierwotny (inaczej mówiąc: uświadomienia i akceptacji treści wypartych, zagrażających obecnemu światopoglądowi jednostki) pojawia się próg (*edge*), bliski stosowanemu w wielu szkołach terapii określeniu opór (*resistance*). Pojawienia się progu nie da się, a nawet nie należy unikać – jest on niejako strażnikiem dawnego *ja*, i tylko oswojenie czy też przepracowanie go może prowadzić do powstania zintegrowanego nowego *ja*.

Proces ujawnienia treści zawartych w obszarze „*nie ja*” oraz akceptacji ich (włączenia ich do obszaru *ja*) przedstawię na przykładzie hipotetycznego Adama. To ćwiczenie, należące do repertuaru psychologii procesu, nazywa się rozmową z oporem. Wyobraźmy sobie trzydziestoletniego kawalera o imieniu Adam, który od kilku lat

<sup>1</sup> Celowo nie używam określeń: *praca terapeutyczna* czy *terapeuta*, ponieważ one jednoznacznie wskazują na oddziaływanie terapeutyczne; psychologia procesu nie robi rozróżnienia na formy terapeutyczne (kliniczne) oraz formy rozwojowe, dlatego też zdecydowałem się na określenia: *praca psychologiczna* i *prowadzący*.

podejmuje próby zawarcia stałego związku, a mimo to wszystkie jego dotychczasowe związki można uznać za krótkotrwałe. Główną motywacją (uświadomioną, zawartą w obszarze ja) Adama jest chęć związania się na dłużej. Wyobraźmy sobie teraz dwie ambiwalentne siły, ścierające się ze sobą: jedna wynikająca ze wspomnianej motywacji, druga blokująca ją, związana z oporem. W przypadku pracy zgodnie z psychologią procesu obie te siły mogłyby zostać przedstawione przestrzennie w formie dwu pól (każde pole reprezentuje inną siłę – perspektywę, rolę, tendencję), natomiast klient przechodziłby z jednego obszaru na drugi w zależności od tego, z której pozycji chciałby się wypowiadać – czy z pozycji ja, czy opór. Przykładowo ta rozmowa mogłaby się odbyć w następujący sposób:

*Ja:* Witam. Chciałbym porozmawiać z Tobą na temat moich związków... Chciałbym się dowiedzieć, dlaczego blokujesz moje działania zmierzające do bycia w stałym związku.

*Opór:* Nie wiem, mam wrażenie, że to jeszcze nie pora...

*Ja:* Dlaczego tak uważasz? Mam już trzydzieści lat, uważam się za osobę dojrzałą, zawodowo ustabilizowaną.

*Opór:* Ale do związku trzeba czegoś więcej...

*Ja:* Czego według Ciebie w takim razie mi brakuje, bym mógł zawrzeć związek?

*Opór:* Mam wrażenie, że dotyczy to sfery emocjonalnej... Nie czuję, byś był emocjonalnie na to gotowy.

*Ja:* Uważam, że emocjonalnie już dojrzałem, mam w końcu trzydzieści lat, a więc nie wiem, czy o to chodzi...

*Opór:* Zauważyłeś może, w jakich sytuacjach dają o sobie znać?

*Ja:* Nigdy się głębiej nad tym nie zastanawiałem... Tak teraz pomyślałem, że chyba w tym momencie, gdy moja partnerka zaczyna przejawiać dużą troskę w stosunku do mnie.

*Opór:* Tak, coś w tym jest... A konkretniej?

*Ja:* Gdy zaczyna być taka trochę... matczyzna. Chyba przestaję się czuć w takich momentach silny, tracę trochę grunt pod nogami.

*Opór:* Dokładnie, przestajesz czuć się jak mężczyzna, a przecież uważasz, że mężczyzna jako głowa rodziny jest jej ostoją, a posiadanie rodziny wymaga siły, wytrwałości. Dlatego też wolę Cię zatrzymać, niż pozwolić Ci wejść w ten sposób w relację.

*Ja:* Tak, to chyba o to chodzi... Powiedz mi w takim razie, bo to mnie bardzo interesuje, przed czym konkretnie starasz się mnie ochronić?

*Opór:* Chcę Cię uchronić przed sytuacją, gdy zawiodłeś jako mężczyzna...

*Ja:* Ale nie przypominam sobie takiej sytuacji w kontekście moich poprzednich związków z kobietami...

*Opór:* A czy to musi wynikać tylko z Twoich związków? Poszukaj głębiej... Z czym Ci się kojarzy taka sytuacja?

*Ja:* Tak się teraz zastanawiam, że w relacji z kobietami chyba najmniej męsko czułem się w relacji z moją matką. Jakbym czuł się chłopcem, a nie mężczyzną.

*Opór:* Tak, mam wrażenie, że właśnie o to chodzi – boję się, że w stałym związku będziesz zależny od partnerki, nie będziesz w stanie bronić swoich granic, jak w kontakcie ze swoją matką, i z czasem stracisz swoje poczucie siły.

*Ja:* OK, rozumiem Twoje obawy, ale w takim razie proponuję, byśmy poszli na kompromis – Ty dasz mi możliwość sprawdzenia, czy poradzę sobie jako mężczyzna, natomiast ja będę pamiętał o Twoich obawach i moim celem będzie utrzymanie swojego poczucia siły.

*Opór:* Dobrze, jestem w stanie to spróbować, natomiast jeżeli będę czuł, że sytuacja rozwija się w złym kierunku, wtedy znów dam o sobie znać.

*Ja:* Rozumiem, zgadzam się, tylko teraz jednak proszę, byś dał mi możliwość działania i trochę osłabił.

*Opór:* Też się zgadzam, w takim razie znikam.

Warto skupić się przez chwilę kwestii oporu. Powołując się na terminologię podstawowych pojęć psychoanalizy: opór w znaczeniu szerszym „ujmowany jest jako obrona (*defence, Abwehr*), czyli oznacza ogólną tendencję u ludzi do wypierania w nieświadomość, niezauważania lub zapominania przykrych myśli, wspomnień, przeżyć” (Sokolik, 2005, s. 39). Opór może wynikać z istnienia drugiej strony w ramach pracy psychologicznej: terapeuty, prowadzącego, trenera („odmowa lub niechęć do współpracy z terapeutą, która może przybierać różną formę – od nieświadomego zapominania o terapii do odmowy spełnienia wymogów terapeuty” – Kosslyn; Rosenberg, 2006, s. 686), ale również może pojawiać się też jako wewnętrzna niechęć do zmian, niezwiązana z osobą terapeuty.

Są różne perspektywy patrzenia na opór. Osoby korzystające z pomocy terapeutycznej często przejawiają ambiwalentne tendencje – z jednej strony dążą do wyzdrowienia, z drugiej natomiast obawiają się doświadczenia nieprzyjemnych emocji czy też poznania swoich wypieranych myśli (Załoga, Zarzycka, 2011). W różnych szkołach opór jest różnie rozumiany, np. w kontekście intensywnej krótkoterminowej psychoterapii dynamicznej traktowany jest jako przejaw „patologicznej części superego” (s. 189), a pacjent motywowany jest do wystąpienia przeciwko swojemu oporowi. Opisana technika nie traktuje oporu jako patologii, raczej jako próg, a więc zniekształconą motywację obronną jednostki (a przynajmniej stara się odnaleźć w niej taką część). Obrona nie polega na stawianiu oporu nieuświadomionym treściom przed wydobyciem ich na światło dzienne, raczej rozumiana jest jako tendencja do ochrony jednostki wynikająca z uprzedniego zranienia jej. W tym kontekście jest przejawem adaptacyjnych tendencji człowieka skryzalizowanych w nieadaptacyjną formę unikania.

Wewnętrzny opór może przejawiać się w formie nieuświadomionych mechanizmów obronnych, np. żartowania, racjonalizacji, albo też może zostać przerzucony na terapeutę w postaci przeniesienia. Warunkiem koniecznym do prawidłowego wykonania powyższego ćwiczenia jest umiejętność zidentyfikowania swoich mechanizmów obronnych, pozwala to nawet na lepszą konfrontację z oporem, gdyż umożliwia dotarcie do źródła wypieranych emocji czy przekonań; opór podczas konfrontacji może zostać zapytany, czemu lekceważy albo wyśmiewa pewne symptomy czy problemy:

*Ja:* Wróćmy jeszcze do kwestii związków.

*Opór:* Haha, no tak, przecież z Ciebie taki wieczny kawaler...

*Ja:* Nie rozumiem, czemu tak lekko to traktujesz, mam wrażenie, że trochę wyśmiewasz to, o czym mówię.

*Opór:* Hmm, ciężko mi stwierdzić...

*Ja:* Nie jest tak, że ten temat jest dla Ciebie trudny?

*Opór:* Możliwe, że tak jest. Ciężko mi na ten temat rozmawiać, wolę żartować na ten temat niż się w niego wgłębić.

*Ja:* Czemu tak to czujesz?

*Opór:* Chyba dlatego, że gdy wchodzę w ten obszar, czuję się trochę... bezbronny.

*Ja:* Dlaczego?

*Opór:* Mam wrażenie, że facet bez związku jest jak żołnierz bez karabinu.

*Ja:* To znaczy?

*Opór:* Można by powiedzieć, że... niepełnowartościowy, niemęski.

Ta rozmowa pozwoliła dojść do głębszych przekonań Adama na temat jego kawalerstwa. Gdyby poszukać jeszcze głębiej, można by dotrzeć do konkretnych wydarzeń, które wywołały takie przekonania, i spróbować je przepracować. Praca z przekonaniem zostanie ujęta w dalszej części artykułu.

Pora przejść dalej. Problem, który ma Adam – a więc niedostateczna wiara w swoją siłę, poczucie, że może zawieść jako mężczyzna – można by próbować rozwiązać podejściem psychologii Pprocesu (przejąć pewną pożądaną przez niego jakość od wyobrażonej postaci). Ta praca mogłaby wyglądać tak:

*Prowadzący:* Adamie, spróbuj określić w dwu zdaniach problem, z którym przyszedłeś.

*Adam:* Obawiam się, że w mojej relacji z partnerką będzie taka chwila, gdy zabraknie mi siły czy też wytrwałości, i nie spiszę się jako mężczyzna...

*Prowadzący:* Dobrze. A teraz zastanów się nad jakąś postacią z bajek, filmów, komiksów – taką, która Cię w pewien sposób pociąga, fascynuje, ma w sobie coś magnetycznego.

*Adam:* Hmm... Tak sobie pomyślałem o dawnych władcach, np. o królu Arturze. Tylko że to jest bardziej moje wyobrażenie, nie pamiętam w ogóle losów króla Artura.

*Prowadzący:* W tym ćwiczeniu chodzi właśnie o wyobrażenie. Jakbyś mógł opisać króla Artura?

*Adam:* Silny, a nawet władczy, myślę, że czasami nawet okrutny...

*Prowadzący:* Skupmy się bardziej na tych aspektach, które Ci imponują.

*Adam:* To rzeczywiście siła, taka siła wewnętrzna, wynikająca z tego, że rządzi całym swoim królestwem.

*Prowadzący:* Dobrze, to spróbuj poczuć się przez chwilę jak król Artur. Możesz pochodzić jak on, spróbować odczuwać się jak on. (Adam wczuwa się w postać.) Jak się czujesz jako król Artur?

*Adam:* Mam pewne problemy z wejściem w rolę... Nigdy wcześniej czegoś takiego nie robiłem.

*Prowadzący:* A czy odgrywałeś kiedyś rolę, np. podczas przedstawień w szkole?

*Adam:* Tak, zdarzyło mi się, z tego, co pamiętam, to nawet dwa razy.

*Prowadzący:* To potraktuj to jako zadanie aktorskie, takie podejście powinno Ci ułatwić pracę.

*Adam:* OK., udało się.

*Prowadzący:* Super, cieszę się, że się udało. Jak się czujesz jako król Artur?

*Adam:* Czuję się taki... silny. Jakbym nie miał ograniczeń. Czuję się bardzo dobrze w swojej skórze.

*Prowadzący:* To dobrze, możemy w takim razie przejść dalej. W dalszej części ćwiczenia Ty będziesz cały czas w tej postaci, natomiast ja przyjdę do Ciebie jako Adam.

*Adam:* Rozumiem, możemy zacząć.

*Prowadzący:* Witam Ciebie, królu Arturze. Przyszedłem do Ciebie prosić Cię o radę. Słyszałem, że jesteś potężnym władcą, więc myślę, że jesteś w stanie mi pomóc...

*Adam:* Możliwe... Słucham Ciebie.

*Prowadzący:* W jaki sposób rządzisz swoim królestwem?

*Adam:* Jestem silnym, ale sprawiedliwym władcą. Jeżeli ktoś złamie ustanowione przeze mnie prawo, niezależnie, czy to będzie zwykły obywatel, czy też możnowładca, zostanie przeze mnie ukarany.

*Prowadzący:* Podziwiam takie podejście... Ale skąd czerpiesz siłę, by nie ulegać zewnętrznemu naciskom czy też wewnętrznemu zwątpieniu?

*Adam:* Musiałbym się chwilę nad tym zastanowić. (krótka pauza) Siłę czerpię z tego, kim jestem... Jestem władcą królestwa, które dobrze prosperuje, i to daje mi poczucie, że to, co robię, jest właściwe.

*Prowadzący:* Rozumiem. Też chciałbym się tak poczuć, ale ja niestety nie mam swojego królestwa, więc nie mogę z tego czerpać siły. Czy mógłbyś mi coś doradzić odnośnie do mojego życia?



*Adam:* Tak sobie pomyślałem, że pewnie też masz w swoim życiu dziedziny, z których jesteś zadowolony, a nawet dumny... Na przykład praca albo sport, uprawiałeś przecież dużo sportu. Spróbuj w nich odnaleźć to poczucie siły, ufam, że przeniesie się ono też na inne dziedziny.

*Prowadzący:* Dziękuję bardzo za radę, ufam, że okaże się pomocna!

Podejście ukazane w tym ćwiczeniu wydaje mi się w swojej istocie najbardziej bliskie teorii dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego (1979, 1988, 1996). Organizm w swoim rozwoju przechodzi fazy „rozpadu” pozwalające na ponowną integrację na wyższym stadium. „Pola” znane w psychologii procesu określane są w u Dąbrowskiego mianem „dynamizmów” („dynamizmem nazywam spoistą, wydzieloną pod względem rodzaju, zakresu i poziomu siłę psychiczną, biorącą zasadniczy udział w rozwoju jednostki w procesie dezintegracji pozytywnej i integracji wtórnej” – 1979, s. 5). W procesie dezintegracji następuje rozluźnienie czy nawet rozbicie psychiczne, pozwalające na wyodrębnienie (w pierwszych fazach nieświadomione, z czasem poddające się świadomości) różnych dynamizmów będących ze sobą w sprzeczności, co objawia się najczęściej nerwicami, stanami depresyjnymi lub lękowymi. W procesie integracji do wyższych struktur niezbędne jest rozbicie struktur niższych:

Z [...] przystosowaniem pozytywnym łączy się bardzo wyraźnie nieprzystosowanie pozytywne. Jest to sprzężenie konieczne z przystosowaniem pozytywnym. Realizacja coraz wyższej hierarchii wartości, coraz wyższej hierarchii celów łączy się z tendencją osłabienia właściwości niższego poziomu, nieprzystosowania się do nich, przekraczania ich, eliminowania ich ze struktury osobowości. (1988, s. 34)

Wróćmy do naszego przykładu. Proces rozdzielania monologu wewnętrznego na dwie (lub czasem więcej) odrębne postaci pozwala na uświadomienie sobie i nazwanie ja realnego, a z drugiej strony – ja idealnego (czy raczej jego części, przejawu), natomiast rozmowa tych postaci i prośba o wskazówki oraz rady, jak osiągnąć oczekiwany stan, nie jest niczym innym jak tylko próbą integracji rozszczepionych fragmentów ja. Postać, która zostaje przywołana, celowo jest wyobrażeniem, a nie wierną repliką istniejącej czy też historycznej postaci, by mogła „przemycić” treści istotne dla jednostki. Dąbrowski pisze, że dezintegracja „stanowi o przeżyciach niezapomnianych, o natręctwach pozytywnych, o entuzjazmie twórczym, o zadziwieniu *nową rzeczywistością*” (1988, s. 45). Traktowanie wchodzenia w postać jako zadania aktorskiego pomaga ominąć próg (opór), który niechybnie pojawi się w odniesieniu do pożądanej jakości. Próg może też przybierać formę bardziej bezpośrednią: „Ale ja taki nie jestem na co dzień, nie wiem, jak to zrobić...” (jakby uczestnik przeczuwał,

że wchodzi w postać w pewnym sensie mu daleką, a więc leżącą w obrębie procesu wtórnego – „nie ja”). W tym ćwiczeniu nie ma miejsca na konfrontację z oporem, należy go ominąć, „oszukać”, by dotrzeć do głębszych, interesujących nas treści. Prośba o udzielenie wskazówek ma również wymiar motywacyjny, ponieważ rozmawiamy z osobą, która nam imponuje; podobnie określił swoje przeżycia jeden z pacjentów Dąbrowskiego – „doświadczałem wielkiej radości, kiedy moja opinia i postawy zostały potwierdzone przez kogoś, kto był dla mnie wysokim autorytetem” (1988, s. 69–70). Takim „wysokim autorytetem” jest właśnie wyobrażona postać.

Ciekawym uzupełnieniem tego ćwiczenia byłyby praca z przekonaniem – element terapii poznawczo-behawioralnej (Beck, 2005; Padesky, Greenberger, 2004; Popiel, Pragłowska, 2011; Rakowska, 2005). Postać, w którą wciela się klient, posiada zupełnie inny zestaw przekonań niż on sam. Znamienny jest moment złapania postaci – uczestnicy bardzo często określają tę chwilę jako bardzo przyjemną, odkrywczą i otwierającą, wiążącą się również z przyływem energii oraz pewnego rodzaju poczucia wewnętrznej siły. U źródła tej zmiany moim zdaniem leży nagłe wybiecie się z wyznawanego światopoglądu – pozbycie się sztywnych, ograniczających przekonań i wyjście poza nie. Dotyczy to przede wszystkim tzw. przekonań kluczowych, a więc „przekonań leżących na najgłębszym poziomie poznania. Są to stwierdzenia o charakterze absolutnym, które określają nas, innych, świat” (Padesky, Greenberger, 2004, s. 145). Ich źródło często leży w dzieciństwie, w związku z czym są one bardzo mało podatne na zmianę (dziecko nie posiada zdolności zweryfikowania sądów przekazywanych mu przez rodziców, a nawet nie czuje takiej potrzeby; przyjmuje je raczej jako sądy ostateczne, bowiem w swoim rozwoju nie zdobyło jeszcze umiejętności przyjmowania innej perspektywy i spojrzenia wielopłaszczyznowego). Na wzrost pewności swoich przekonań mają wpływ wydarzenia traumatyczne lub wielokrotnie powtarzające się. Skoro Adam nie czuł się pewnie w relacji ze swoją matką oraz jego wszystkie związki z kobietami kończyły się po krótkim czasie, mógł sobie wyrobić przekonanie, że jest słaby albo że nie uda mi się związać na dłużej.

Wróćmy do ćwiczenia. Postać, w którą się wcielił – średniowieczny władca – jest natomiast osobą silną, a nawet wszechmocną, biorąc pod uwagę kontekst historyczny. Bardzo dobrze oddaje to zwrot „jakbym nie miał ograniczeń” – należy uznać go za „przekonanie kluczowe”. Progiem, któremu Adam stawiał czoła, było wywrócenie do góry nogami jego zbioru sądów na temat siebie i swojej pozycji w świecie, a konkretniej przejście na drugi koniec kontinuum poczucia własnej siły – z pozycji: słaby na pozycję: wszechmocny. Przyjęcie nowej, przeciwnej perspektywy jest wyjątkowo cenne, ponieważ uświadamia relatywność przekonań klienta i daje możliwość spojrzenia na świat przez pryzmat całkowicie odmiennych przekonań (de facto nie do końca rzeczywistych – wszechmoc nie jest oczywiście możliwa do osiągnięcia, ale

jako jakość, która fascynuje i magnetyzuje Adama, staje się dla niego bardzo rozwojowa). Stanowi to ogromny potencjał, z którego grzechem byłoby nie skorzystać:

*Prowadzący:* Królu Arturze, powiedziałeś, że czujesz się bardzo silny, jakbyś nie miał ograniczeń... Co przez to rozumiesz?

*Adam:* Mam ogromną władzę, jestem ponad ludźmi, odpowiadam tylko przed Bogiem i historią, a więc mogę zrobić wszystko, co zechcę!

*Prowadzący:* Stąd też to przekonanie o braku ograniczeń?

*Adam:* Dokładnie, uważam, że praktycznie jestem wszechmocny.

*Prowadzący:* W takim razie podziwiam Ciebie, ja szczerze mówiąc, mam przeciwnie, to znaczy nie czuję się taki silny w życiu, często brakuje mi pewności siebie...

*Adam:* Uwierz mi, to tylko kwestia wiary oraz tego, co myślisz o sobie. Przyznam, że też kiedyś podobnie uważałem, aż do momentu, gdy sobie uświadomiłem, że to JA kreuję swoją rzeczywistość, i wystarczy, bym się na to otworzył.

*Prowadzący:* Uważasz, że ja też jestem w stanie tak się poczuć?

*Adam:* Tak, zdecydowanie tak. Moja rada – w pierw otwórz się na samą możliwość, że mógłbyś taki być – silny, pewny siebie!

*Prowadzący:* Bardzo ciekawa wskazówka, postaram się ją wykorzystać w życiu. Dziękuję!

Przyjęcie perspektywy wszechmogącego władcy pozwoliło Adamowi na odkrycie, że możliwa jest zmiana przekonań na bardziej adaptacyjne i wspierające. Przejdźmy w takim razie do ostatniej techniki, bazującej na tym wglądzie – do rozmowy z przyszłym ja. Najbardziej bezpośrednią manifestacją dyskusji z samym sobą jest konfrontacja obecnego ja z ja idealnym, czyli wyobrażonym ja, któremu udało się osiągnąć to, co zamierzył osiągnąć. Adam chciałby dokonać zmiany w swoim życiu, by czuć się pewniej w relacji z partnerką. Załóżmy, że poprzez coaching, a więc umiejętnie zadawane pytania (Wilson, 2010), dotarł do tego, co chce osiągnąć i potrafi określić, jaki chciałby być po zmianie, a więc potrafi określić swoje przyszłe ja. Dla klaryfikacji sytuacji prowadzący może zacząć od podsumowania w formie parafrazy:

*Prowadzący:* Ustaliliśmy, że chciałbyś w procesie coraz silniejszego zaangażowania się w związek sprawdzić, na ile pewnie będziesz czuł się w głębszej relacji. Sygnałami, które będą wskazywać, że nie idziesz w dobrym kierunku, będą myśli automatyczne – „nie uda mi się”, „nie poradzę sobie” oraz automatyczne obrazy – Ciebie w kontakcie z Twoją matką; wtedy też będziesz starał się nakierować myślenie na nowe tory, poprzez konfrontowanie ich z rzeczywistością. By zwiększyć swoją pewność siebie, zdecydowałeś się wrócić do boksu oraz mniej czasu spędzać przy komputerze na rzecz aktywności na świeżym powietrzu. Postanowiłeś również porozmawiać ze swoją partnerką o swoich obawach. Czy coś pominąłem albo źle zrozumiałem?

*Adam:* Nie, wszystko się zgadza.

*Prowadzący:* Dobrze, w takim razie pójdźmy dalej. Wyobraź sobie, że osiągnąłeś już to, co chciałeś osiągnąć – wróciłeś do boksu, więcej czasu spędzasz na zewnątrz, porozmawiałeś ze swoją partnerką oraz konfrontujesz się z automatycznymi myślami i obrazami. Postaraj się wejść w ten stan, ja natomiast odegram Ciebie, czyli obecnego Adama.

*Adam:* Chyba zaczynam to czuć... OK, jestem w tym stanie.

*Prowadzący:* Chciałbym się dowiedzieć, jak się teraz czujesz.

*Adam:* Silniejszy, pewniejszy siebie, to w sumie całkiem przyjemne uczucie. Tak, czuję się bardzo dobrze.

*Prowadzący:* Świetnie, to oznacza, że jesteś w roli. Zaczniemy teraz rozmowę. Witam, jestem Adam. Chciałbym, abyś mi opowiedział, jak udało Ci się osiągnąć to, co planowałeś osiągnąć?

*Adam:* Hmm... Rzeczywiście rozmowa z partnerką była najtrudniejszą częścią mojego zadania, ale postanowiłem się wcześniej przygotować do niej, dlatego też w trakcie niej wiedziałem konkretnie, o co mi chodzi. Moja partnerka przyjęła to bardzo dobrze, przyznam, że pozytywnie mnie tym zaskoczyła. Boks i spędzanie czasu poza domem dają mi dużo siły, jestem dzięki temu też pewniejszy siebie – cieszę się, że zdecydowałem się na powrót do aktywności fizycznej.

*Prowadzący:* Cieszę się, że widzisz taką poprawę u siebie. Tylko przyznam szczerze, że mam pewne obawy, czy uda mi się dojść do tego, co Ty teraz masz...

*Adam:* (chwila zastanowienia) Mogę Ci powiedzieć z mojej perspektywy, że warto jest przejść tę drogę, którą ja przeszedłem, ponieważ mam teraz o wiele mniej wątpliwości, jestem w stanie się głębiej zaangażować w związek, mam takie przekonanie wewnętrzne, że sobie poradzę, czuję się lepiej, nawet fizycznie, pewnie dzięki większej ilości sportu.

*Prowadzący:* A jeżeli będę miał chwile zawahania, co mógłbyś mi wtedy doradzić?

*Adam:* Pamiętaj, że siła jest w Tobie, Ty tylko musisz dotrzeć do niej. Ważne, byś w trudnych chwilach miał kontakt z nią, to Ci pomoże. Możesz nawet wyobrażać sobie ją jako jasną kulę energii w twoich trzewiach, mnie to pomaga.

*Prowadzący:* Dziękuję bardzo, czuję, że mi bardzo pomogłeś. Dziękuję też za rozmowę.

W tej technice widzę podobieństwa do terapii humanistycznej – dążenia do zmniejszenia niespójności, czyli „rozdźwięku między ja realnym (jaki jestem) a ja idealnym (jaki chcę być)” (Kosslyn, Rosenberg, s. 687). Albo patrząc z perspektywy psychologii procesu – rozdźwięku między procesem pierwotnym a wtórnym. Co ciekawe, proces wtórny, a więc obszar *nie ja*, wcale nie musi być obszarem negatywnym – wręcz przeciwnie, klientowi może sprawiać trudność uznanie swojego potencjału bycia silniejszym, bardziej rozwiniętym. Próg objawia się więc w momencie uświadamiania sobie swoich możliwości, swojej siły, co wcale nie oznacza, że będzie

w takim razie prostszy do przepracowania... Obszar nie ja, oprócz społecznie nieakceptowanych treści, zawiera też w sobie pokłady ogromnej energii, w zależności od ukierunkowania jej konstruktywnej lub niszczyielskiej, a więc potencjalnie czy też hipotetycznie zagrażającej jednostce lub jej światopoglądowi.

Trzy omówione techniki pozwoliły naszemu hipotetycznemu Adamowi na przyjrzenie się źródłowi swojego oporu, dotarcie do poczucia siły, której mu brakowało, oraz na wzmocnienie motywacji do zmiany i dojście do sposobów osiągnięcia pożądanego stanu. Pozwoliło to na rozpad starych, nieadaptacyjnych wzorców funkcjonowania i rozwinięcie nowych, natomiast to, czy uda się je zintegrować na wyższym poziomie, zależy już od Adama i jego konsekwencji w pracy nad sobą. Jakości, jakie zdobył w trakcie, może przywoływać w momentach dla niego trudnych, np. poczuć się jak władca, gdy czuje, że traci kontakt z wewnętrzną mocą, albo pobyć przez chwilę przyszłym ja, gdy zauważa, że zagubił się w trakcie swojej drogi. Może również bazować na wskazówkach otrzymanych od postaci, jak choćby wyobrażanie sobie jasnej kuli jako sposób odzyskiwania dostępu do wewnętrznej siły. Do przeprowadzenia wymienionych przeze mnie technik nie jest niezbędny terapeuta – mogą one być wykonywane indywidualnie, stając się w ten sposób częścią autoterapii czy też dbania o dobrostan psychiczny (Dąbrowski, 1996) – polegających na wzmacnianiu tych tendencji, które są pożądane, rozwojowo wyższe, a osłabianiu niechcianych, a więc rozwojowo niższych.

## BIBLIOGRAFIA

- Dąbrowski, K. (1979). *Psychoterapia przez rozwój*. Warszawa: Prasa ZSL.
- Dąbrowski, K. (1988). *Pasja rozwoju*. Warszawa: Alma-Press.
- Dąbrowski, K. (1996). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kosslyn, S., Rosenberg, R. (2006). *Psychologia*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Onichimowska, A. (2007). *Hera moja miłość*. Warszawa: Świat Książki.
- Padesky, Ch., Greenberger, D. (2004). *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Popiel, A., Pragłowska, E. (2011). Psychoterapia poznawczo-behawioralna. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Szkoły i metody* (s. 195–210). Warszawa: ENETEIA.
- Rakowska, J. (2005). Terapia behawioralno-poznawcza. W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria* (s. 133–176). Warszawa: ENETEIA.
- Sokolik, Z. (2005). Psychoanaliza. W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria* (s. 33–132) Warszawa: ENETEIA.
- Teodorczyk, T., Szymkiewicz, B. (2011). Psychoterapia zorientowana na proces. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Szkoły i metody* (s. 325–342). Warszawa: ENETEIA.

Wilson, C. (2010). *Coaching biznesowy*. Warszawa: MT Biznes.

Załoga, B., Zarzycka, A. (2011). Intensywna krótkoterminowa psychoterapia dynamiczna. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Szkoły i metody* (s. 173–194). Warszawa: ENETEIA.