

## R E C E N Z J E   I   S P R A W O Z D A N I A

---

ROCZNIKI FILOZOFICZNE  
Tom XLIV, zeszyt 4 – 1996

---

Hubert J. M. H e r m a n s, Els H e r m a n s - J a n s e n. *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*. New York–London 1995 ss. 306. The Guilford Press.

Od połowy lat osiemdziesiątych zauważa się zdecydowany powrót do zainteresowań problematyką self w psychologii osobowości. Główne tezy lansowane w ramach podejścia kognitywnego i fenomenologicznego są zadziwiająco zbieżne. Chodzi o wielowymiarową strukturę self (np. Rosenberg, Markus) oraz funkcjonowanie self związane z istnieniem dwu motywów (Higgins), sygnalizowanych jeszcze w pracach Rogersa.

Kolejnym krokiem w analizach teoretycznych i badaniach nad self jest praca *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*. Jest to pozycja nietypowa, a jej oryginalność wynika z połączenia pogłębionych analiz teoretycznych z prezentacją nowego kierunku w psychoterapii wraz z metodą, której zastosowanie sięga znacznie poza samą psychoterapię. Między teorią a metodą istnieje bowiem rodzaj sprzężenia zwrotnego: zjawiska przewidywane na gruncie rozwoju teorii odkrywane są następnie w systematycznie gromadzonych badaniach, a analizy tych zjawisk służą dalszemu rozwojowi teorii. Jest to możliwe z uwagi na specyficzny sposób ujęcia przedmiotu badań, jakim jest całościowo rozumiane doświadczenie i jego subiektywna interpretacja przez podmiot. Dzięki temu poszczególne fenomeny życia psychicznego, na przykład obrazowane w literaturze czy rzeźbie, mogą być odnajdywane w doświadczeniu indywidualnych osób i stają się przedmiotem refleksji teoretycznej. Tak było z doświadczeniem „fugit amor”, inspirację dla jego poszukiwań stanowiła sławna rzeźba A. Rodina ilustrująca cierpienie kochanków z *Boskiej Komedii* Dantego.

Wszechstronność ujęcia wynika w dużej mierze z uzupełniających się wzajemnie kompetencji autorów. Książka jest efektem przeszło dwudziestoletniej współpracy teoretyka osobowości, profesora Katolickiego Uniwersytetu w Nijmegen i pierwszego Europejczyka w amerykańskim Society for Personology – Huberta J. M. Hermansa, i terapeuty Els Hermans-Jansen, która od wielu lat prowadzi indywidualną terapię i poradnictwo za pomocą Metody Konfrontacji z Sobą.

Tematyka książki mieści się w nurcie psychologii narracyjnej, modnego ostatnio kierunku w psychologii. Pozycja opiera się na założeniach psychologii fenomenologicznej, osoba widziana z tej perspektywy jawi się jako aktywny podmiot, który nie tyle reaguje na rzeczywistość, co nadając jej osobiste znaczenie współtworzy historię życia oraz dąży do realizacji celów i zadań.

Książka zakorzeniona jest w metaforze: osoba na podobieństwo umotywowanego narratora opowiada-tworzy swą historię życia, osnuwając wokół faktów własny system osobistych interpretacji i znaczeń. Podobnie jak w powieści określa główny wątek, rysuje tematy drugoplanowe, szkicuje tło. Dzięki zdolności do autorefleksji i dialogu dokonuje reinterpretacji, przyjmuje różne punkty widzenia, inicjuje proces zmian – co zostaje wykorzystane przez autorów w procesie poradnictwa i psychoterapii. Obok inspirującej teorii wartościowania i rozważań nad self, autorzy proponują oryginalną metodę postępowania psychoterapeutycznego: Metodę Konfrontacji z Sobą. Metoda zbudowana jest na bazie dialogu dwu osób: klienta, który jest ekspertem w dziedzinie własnego doświadczenia i terapeuty, który jest ekspertem w zakresie stosowanej metody pracy terapeutycznej. Spotkanie terapeuta–klient ma charakter pogłębionego dialogu, który zmierza do wglądu i reinterpretacji osobistego doświadczenia.

W ten sposób autorzy odnajdują drogę do poznawania self jako zorganizowanego systemu wartościowań, jak również do eksplorowania jego aspektów mniej świadomych, ujawniających się pod postacią mitów, symboli i marzeń sennych. Na kanwie bogatego doświadczenia psychoterapeutycznego opisują szereg zjawisk życia psychicznego (np. narcyzm) i interpretują je w świetle teorii, pokazując funkcjonalne i dysfunkcjonalne aspekty systemu wartościowań.

Ujęcie i opracowanie przetwarzanego w ten sposób doświadczenia osobistego wymagają zatem podejścia narracyjnego i kontekstualnego, które polega na ujmowaniu wydarzeń w odniesieniu do czasu i miejsca oraz ich pozycji w ciągu zdarzeń. Zachodzi przy tym ciągła zmiana sytuacji i pozycji aktorów, którzy intencjonalnie odnoszą się do świata i do siebie nawzajem, angażują się we wzajemne relacje, na przykład miłości czy nienawiści, stąd ich myśli, uczucia i działania stają się zrozumiałe w kontekście odniesień do innych ludzi oraz w kontekście ich przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Kontekstualizm różni się od porządkowania świata według podobieństw i różnic między przedmiotami (formizm), różni się też od wykrywania zależności przyczynowo-skutkowych (mechanicyzm), różni się wreszcie od ujmowania świata w kategoriach organizmu (organicyzm), gdzie części traktuje się jako elementy całości, a w pełni rozwinięta struktura oznacza kres rozwoju.

Podstawowym elementem osobistej narracji jest wartościowanie, które obejmuje refleksyjnie ujęty fragment doświadczenia osobistego. Wartościowanie obok warstwy słownej zawiera pewien klimat emocjonalny wyrażający się uczuciami, które najprościej można podzielić na pozytywne i negatywne. Uczucia stanowią most między jawnym poziomem interpretacji doświadczenia osobistego, co znajduje wyraz w treści wartościowań, a poziomem ukrytym, na którym funkcjonują dwa motywy podstawowe. Motywy te to dążenie do umocnienia siebie (ekspansja, samoaktualizacja, samoobrona) oraz dążenie do kontaktu i zjednoczenia z kimś lub czymś poza sobą. Motywy wyrażają się poprzez uczucia, analiza uczuć jest drogą wiodącą do poznania nasilenia i roli motywów w systemie wartościowań.

Z uwagi na stopień spełnienia motywów podstawowych oraz wzajemne relacje między nimi autorzy opisują kilka rodzajów wartościowań.

Wartościowania, w których istotną rolę odgrywa realizowane dążenie do umocnienia siebie, reprezentują wysoki stopień autonomii i wyrażają skuteczne radzenie sobie w środowisku oraz przekonanie o własnym wpływie na sytuację, z czego jednostka czerpie szacunek wobec siebie samej.

Obrońnymi formami dążenia do umocnienia siebie są złość i nienawiść, wynikające z niemożności zaspokojenia tego motywu w inny sposób. Wartościowania tego typu wyrażają jakiś rodzaj opozycji wobec kogoś lub czegoś, co zagraża samoocenie i dlatego w napięciu i stresie osoba stara się bronić swej pozycji, również poprzez atak; wyrażają też potrzebę samoobrony albo ekspansji, gdy osoba zмага się z poważnymi przeszkodami na drodze do umocnienia siebie.

Doświadczenie bliskości i miłość polega na gratyfikacji motywu kontaktu i zjednoczenia z kimś lub czymś poza sobą (osoba, grupa, natura, otaczający świat, Bóg). W tych doświadczeniach konieczna jest otwartość ze strony podmiotu, by mógł zaistnieć kontakt, czy to będzie postawa biorcy, np. wsparcia, pocieszenia, czy postawa dawania, np. opieki. Często są tu wartościowania nawiązujące do przekonań religijnych lub do filozoficznego spojrzenia na świat, albo skupione wokół miłości i kontaktów intymnych.

Wartościowania wyrażające tęsknotę i niespełnioną miłość, czyli niezaspokojony motyw kontaktu i zjednoczenia – doświadczenie „fugit amor” – uczucia skierowane do nieosiągalnego obiektu. Wartościowania tego typu wyrażają nie tylko nieszczerliwą miłość, ale też na przykład lęk przed stratą bliskiej osoby lub żalobę po jej śmierci, doświadczenie nostalgii, żal za utraconą młodością itd.

Wartościowania wyrażające bezsilność i izolację, gdy oba motywy są niezaspokojone, zawierają przeważnie duży ładunek negatywnych uczuć. Niemożność opanowania sytuacji i zredukowane poczucie siły łączą się z brakiem wsparcia ze strony innych. Osoba ma poczucie, że znalazła się w sytuacji bez wyjścia, stąd najczęściej pojawia się silny lęk.

Doświadczenia, w których następuje połączenie realizacji obydwu motywów podstawowych, mają za to pozytywne zabarwienie emocjonalne. Kontakt z kimś drugim daje poczucie siły, a osobisty sukces i mocna pozycja spletają się z otwartością i bezinteresownym zaangażowaniem w sprawy drugiego człowieka.

Podmiot buduje uporządkowany, dynamiczny system wartościowań, które zmieniają się stosownie do jego czaso-przestrzennej orientacji. W zależności od sytuacji to lub inne wartościowanie pełni centralną rolę w systemie, czyli w danym kontekście jest najbardziej funkcjonalne. Nie zawsze jest to pozytywne doświadczenie spełnienia obydwu motywów, kiedy dochodzi na przykład do nieuniknionego konfliktu, wtedy osoba potrzebuje silnej motywacji by walczyć z zagrożeniami. Stąd ważna jest plastyczność w poruszaniu się między różnymi rodzajami wartościowań w systemie.

Sposobem wykorzystania narracji w procesie psychoterapii, a jednocześnie formą operacjonalizacji teorii wartościowania, jest wspomniana już Metoda Konfrontacji z Sobą. Praca tą metodą obejmuje konstrukcję systemu wartościowań, proces ich weryfikowania na zasadzie refleksji nad systemem, po pierwsze w dyskusji z terapeutą, po drugie w świetle codziennego doświadczenia, jak i doświadczenia w świetle systemu. Proces terapeutyczny składa się z trzech zasadniczych elementów: koncentrowa-

nie uwagi na wybranych aspektach doświadczenia osobistego, kreowanie nowych sposobów zachowania i zakotwiczenie ich w codziennym funkcjonowaniu.

Zmiany dokonujące się pod wpływem konfrontacji z sobą zależą od tego jaką wagę przykładają do nich sama osoba oraz jej terapeuta i jaki wyznaczą wspólnie kierunek procesu przemian. Terapia bazuje głównie na motywie umacniania samego siebie: energia płynąca z niezadowolenia z siebie dynamizuje dążenie do przerywania pasma porażek, uległości, zależności, niemocy itd. Doświadczenia zmierzające do umocnienia siebie, nawet jeśli jest to tylko kupienie sobie bukietu fiołków, pozwalają otworzyć się na kontakt z innymi ludźmi, dają więc szansę spełnienia obu motywów.

Obok analizy procesu terapeutycznego znajdujemy pogłębioną analizę dysfunkcyjnego systemu wartościowań. Podstawowym zjawiskiem jest tu dysocjacja, która przybiera formę wyłączenia jakichś ważnych doświadczeń z systemu wartościowań, fragmentacji lub zniekształcenia systemu, albo stłumienia, co oznacza oddzielenie afektu od treści przeżyć. Ludzie często tłumią uczucia, np. nienawiści, co prowadzi do zjawiska rozbieżności między tekstem wartościowania a jego wzorcem uczuciowym. Każde z sześciu rodzajów doświadczeń może stać się dysfunkcyjne, jeśli osiągnie skrajne nasilenie i zdominuje system.

Konfrontacja z sobą zmierza do odzyskania integracji systemu wartościowań poprzez objęcie nim istotnych aspektów doświadczenia i uwolnienie się od dominacji jednego rodzaju wartościowań oraz połączenie świadomych i podświadomych aspektów doświadczenia.

Ciekawie przedstawione są również implikacje dla zdrowia psychicznego osoby. Zdrowie psychiczne zależy od zróżnicowanego, a jednocześnie zintegrowanego systemu, który pozwala na płynny ruch między różnymi rodzajami wartościowań. Różnorodność umożliwia osobie reagowanie według określonego typu wartościowania przy czasowym zawieszeniu pozostałych. Nie znaczy to, że wszystkie rodzaje wartościowań muszą być *explicite* obecne w systemie, ale że należą do możliwego zakresu osobistych znaczeń. System reprezentuje self w aktualnej sytuacji życiowej, która się przecież zmienia.

Podjęcie to wywodzi się z prac Jamesa: odróżnienie Ja od Moje (Mnie), pozwala osobie (Ja) umieszczać Siebie w różnym kontekście czasu i przestrzeni i budować rozmaite historie związane z Sobą. Na zasadzie łuku intencjonalnego, opisanego przez M. Merleau-Ponty, osoba może odnosić się do osobistej przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości. Dzięki temu możliwe jest przyjmowanie różnych pozycji self. Self jest wielogłosowe, czego wyrazem jest wewnętrzny dialog. Osoba może opowiadać historię życia ze swej normalnej pozycji oraz z pozycji wyobrażonej postaci – i historie te będą odmienne, możliwy jest też wzajemny dialog między utworzonymi w ten sposób systemami wartościowań.

Pomimo różnorodności doświadczeń, jak i pozycji self, system wartościowań pozostaje zintegrowany, wartościowania są częścią zorganizowanej całości. Jest to potrzebne, by móc przyjmować nowe doświadczenia, ustalać wzajemne relacje między wartościowaniami, stosownie do ich ważności i wzajemnych powiązań, wydobywać z zespołu wartościowań jeden wspólny temat. Różnicowanie daje dobrze wyartykułowaną narrację, integracja zapewnia jasno wyodrębnioną myśl przewodnią, która ułatwia przejście od obserwacji i oceny do zmiany. Giętkość zaś pozwala osobie

płynnie przechodzić od jednych typów wartościowań do innych lub też przyjmować różne pozycje ja, stosownie do zachodzących wydarzeń i własnej orientacji.

Oddzielny rozdział autorzy poświęcają rozwojowemu ujęciu znaczenia motywów podstawowych i ich wzajemnych powiązań na przestrzeni życia człowieka. Wprawdzie ludzie dążą do pozytywnych doświadczeń, chcą zbliżyć się do idealnego samopoczucia, ale rozwój może być stymulowany również przez negatywne doświadczenia i kryzysy.

Na zakończenie autorzy zarysowują dalsze horyzonty poznawcze, omawiają kwestię dynamiki self, tak ruchu pomiędzy różnymi rodzajami wartościowań (zróżnicowanie i plastyczność systemu), jak i ruchu ku centrum self (integracja) oraz ku jego granicom, gdzie poszczególne rodzaje doświadczeń nabierają cech patologicznych, np. autonomia i dążenie do sukcesu przekształca się w wielkościowość.

Koncepcja dialogowego self wydaje się szczególnie interesująca, a jednocześnie bliska realnemu doświadczeniu człowieka toczonego wewnętrznym dyskurs między dwoma (lub więcej) przeciwstawnymi tendencjami, czy też zwracającego się ku swemu *alter ego*, zmagającego się ze swym sumieniem, dyskutującego z rodzicami, wsłuchującego się w wewnętrzny głos przyjaciela-doradcy, prowadzącego w myślach dialog z kochaną osobą, zwracającego się ku Bogu... Self jawi się jako dynamiczny proces – przestrzeń narracji, wewnętrznego dialogu, interpretacji i reinterpretacji doświadczenia.

Sposób uprawiania psychologii przez autorów stanowi syntezę dynamicznej koncepcji osobowości, obejmującej funkcjonowanie self w normie i patologii oraz podejścia badawczo-terapeutycznego, w którym osoba badana lub klient uczestniczy w określaniu kierunku i sposobu terapii. Docieranie do subiektywnych znaczeń na drodze analizy uczuć otwiera możliwość eksploracji mniej świadomych obszarów self, na przykład mowy ciała i dolegliwości jako sygnałów problemów psychicznych.

Istnieją „zadzrosne” teorie osobowości, które implikują element wiary i wymagają decyzji, czy myśleć w kategoriach danej teorii, czy też ją odrzucić. Teoria Hermansa otwarta jest na skojarzenia i wzajemne inspiracje czerpane z innych koncepcji psychologicznych człowieka. Podobnie jest z systemem terapeutycznym, który daje się łączyć z innymi szkołami psychoterapii. To twórcze, inspirujące podejście znacznie wykracza poza rozumienie struktury osobowości oparte na teorii cech lub poznawanie funkcjonowania osobowości odwołujące się do kognitywnych schematów czynności psychicznych.

Omawiana książka zawiera dopracowaną koncepcję teoretyczną oraz bogate kompendium wiedzy praktycznej na temat ludzkiego funkcjonowania. Wartość tego podejścia polega na wrażliwości na indywidualny sposób ujmowania własnego doświadczenia przez osobę, przy jednoczesnym poszukiwaniu tych rodzajów doświadczeń, które są wspólne wielu ludziom oraz na respektowaniu indywidualności i wolności osoby, która tworzy i reinterpretuje osobistą historię życia. Dialog, leżący u podłoża pracy terapeutycznej, traktowany jest jako forma stymulacji do indywidualnego wykorzystania przez samą osobę.

Dodatkową zaletą prezentowanej pozycji jest klarowność wykładu, autorzy posługują się prostym, zrozumiałym językiem, mają dar mówienia w sposób nieskomplikowany o rzeczach trudnych i złożonych. Z jednej strony znajdujemy interesujące

odniesienia do teorii psychologicznych oraz do kultury, literatury, sztuki, mitów i legend czy religii; z drugiej strony przykład z praktyki psychoterapeutycznej pozwala rozumieć opisywane zjawiska na poziomie przeżyć konkretnych ludzi. Książka zawiera głęboką mądrość psychologiczną, studiując poszczególne partie tekstu czytelnik uczy się lepiej rozumieć człowieka.

W skład książki wchodzi obszerny przewodnik dla osób zajmujących się profesjonalnie poradnictwem psychologicznym przy użyciu Metody Konfrontacji z Sobą oraz tekst samej metody (wydanej również w Polsce), a także informacje o możliwościach kształcenia się w tym kierunku.

Sądzę, że pozycja jest równie interesująca dla psychologów zainteresowanych problematyką self – jego dynamiką i funkcjonowaniem – jak i dla psychoterapeutów, psychiatrów, pedagogów czy w ogóle osób zainteresowanych fenomenologiczną koncepcją człowieka jako interpretatora doświadczenia osobistego.

Piotr Oleś

Fraser W a t t s, Mark W i l l i a m s, *Psicologia della fede*. Alba 1996 ss. 224. San Paolo.

Fenomen religijności jest przedmiotem badań wielu dziedzin ludzkiego poznania. Budzi on żywe zainteresowanie naukowców, w tym także psychologów. Ta złożona i wielowymiarowa rzeczywistość ma również swoją komponentę psychologiczną, relacja do Boga jest bowiem przeżywana poprzez pewne psychiczne determinanty.

Sytuacja psychologa jest w miarę komfortowa, kiedy przedmiotem jego studiów są zewnętrzne aspekty religijności. Łatwo je można analizować i są w miarę obiektywne. Współczesne rozważania psychologii nad fenomenem religijności przenoszą jednak na pozycję centralną idee przeżycia religijnego i tu zaczynają się problemy. Natura tego przeżycia sprawia, że trudno je opisywać i wyjaśniać w terminach ściśle psychologicznych. Ciekawe i niezwykle pomocne okazuje się wtedy podejście poznawcze. Przykładem takiego podejścia do rozważań nad naturą przeżyć religijnych jest praca F. Wattsa i M. Williama *Psicologia della fede*. Książka ta wydana została w 1996 roku we Włoszech przez wydawnictwo San Paolo i jest tłumaczeniem wydanego w 1988 roku przez Cambridge University Press oryginału *The Psychology of Religious Knowing*. Stanowi ona kolejną, 29 już pozycję, cieszącą się niezwykle dużym zainteresowaniem włoskich czytelników serii „Psicologia”. Zawiera 9 rozdziałów poprzedzonych wstępem.

Jest to już drugie, po *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*, (Cambridge 1988), wspólne dzieło tych autorów.

Fraser Watts, były przewodniczący British Psychological Society, jest profesorem teologii i nauk naturalnych w Cambridge University. Ma na swoim koncie bogaty do-