

Zbigniew WIECZOREK

e-mail: z.wieczorek@ajd.czest.pl

Afiliacja: Wydział Pedagogiczny, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Język zmiany w analizie transakcyjnej

Jak cytować [how to cite]: Wieczorek, Z. (2017). Język zmiany w analizie transakcyjnej. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 6, 145–156.

Streszczenie

Model adaptacji osobowości jest interesujący, ale trudny do zastosowania przez osoby szkolące się jako terapeuci i praktykujących terapeutów, którzy osiągnęli impas ze swoim klientem. Autor przedstawia alternatywną wersję adaptacji osobowości. Model opiera się na analizie struktury osobowości, procesu komunikacji oraz opisie osi czasu. Doświadczenie postrzegania czasu przekłada się na nasze zachowania komunikacyjne. Proponowany model diagnozy charakteryzuje proces komunikacji, zaś zmiana wzoru komunikacji ma prowadzić do zmiany zachowania i osobowości.

Słowa kluczowe: adaptacje osobowości, komunikacja, zmiana osobista.

Analiza transakcyjna (AT) jest podejściem teoretycznym stosunkowo spójnym i przejrzystym. Prosty język i podział teorii na określone obszary sprawia, iż może być używana zarówno w pracy nad zmianą, jak i do opisu innych podejść teoretycznych w celu ich lepszego zrozumienia. Bywa też, że w obrębie AT pojawiają się zapożyczenia z innych obszarów teoretycznych. Jednym z przykładów takiego podejścia jest koncepcja adaptacji osobowości, zainicjowana przez Paula Ware'a (Ware, 1983). Przedstawia ona sześć dominujących zaburzeń osobowości opisanych w DSM III, które to w modelowy sposób można opisać na kontinuum: aktywność – pasywność, wspólnota – rozłączność, pośpiech – cierpliwość w działaniu (Joines, Stewart, 2002). Model ten zakłada, iż każda osoba ma dominujący trend do inwestowania energii w określone zachowanie, myślenie lub czucie czegoś, co nas otwiera do kontaktu, chętnie wchodzimy w dane działanie (open door). Kolejna ważna inwestycja to nasze cele w działaniu (target door) oraz obszar, który uruchamia nasz opór przed zmianą (trap door) (Hay, 2003). Koncepcja adaptacji osobowości odnosi się do modeli

analitycznych, a drzwi otwarcia można porównać do preferowanego systemu reprezentacji sensorycznej. Dla słuchowca drzwiami otwarcia jest komunikat odnoszący się do świata dźwięków, a dla wzrokowca odnoszenie się do sfery wizualnej. W przypadku drzwi kontaktu będzie to dominujący stan Ja, czyli odnośnienie się do myślenia (wiedza, sądy poznawcze – P), zachowania (konkretnych działań, praktyki – A) lub czucia (przeżywania, emocji – C). Punktem wyjścia koncepcji adaptacji osobowości były zdiagnozowane, analitycznie rozumiane typy zaburzeń: obsesyjno-kompulsywne, paranoidalne, schizoidalne, bierno-agresywne, histrioniczne i antyspołeczne.

Koncepcja adaptacji osobowości ma pomóc w pracy z klientem: „znając adaptację osobowości danej osoby, otrzymujemy również wskazówkę, jak najlepiej nawiązać z nią i utrzymać kontakt. W tym celu dokonujemy metodycznego wyboru, w jakiej kolejności zwrócić się do trzech pól kontaktu danej osoby – myślenia, uczuć lub zachowania” (Stewart, Joines, 2016, s. 215). Tutaj pojawia się kolejny problem, ponieważ wprowadzamy całą gamę nowych pojęć, niekoniecznie tożsamą z terminologią AT, co może ograniczać deklarowaną przydatność koncepcji. Poznanie adaptacji osobowości w praktyce oznacza konieczność szybkiego zdiagnozowania osoby, z którą pracujemy. Jeśli nam się to nie uda, pozostaje opierać się na intuicji lub metodzie prób i błędów. Można też postawić pytanie, dlaczego wyróżniono właśnie sześć, a nie więcej, adaptacji (White, 2004).

Niniejsze opracowanie jest próbą przedstawienia innej wersji adaptacji osobowości korzystającej z klasycznego języka AT. Zakładając, że nie zawsze możliwe jest szybkie zdiagnozowanie osoby, z którą pracujemy, przydatny byłby model pracy oparty na analizie bieżącej sytuacji, który pozwoliłby też na rozplanowanie pracy i systematyczne dążenie do zmiany. To, co możemy wykorzystać do analizy, to budowa komunikatu, która powinna być odzwierciedleniem struktury osobowości i sposobu funkcjonowania danej osoby. Jest to próba podejścia integracyjnego, łączenia różnych punktów widzenia i różnych teorii z punktu widzenia teorii analizy transakcyjnej. Jako przykłady wykorzystane zostaną różne modele pracy z klientem. Podsumowując, obszarem analizy będzie sposób budowania zmiany z perspektywy świadomego działania względem siebie lub innych osób w procesie komunikacyjnym.

Trudno przecenić znaczenie komunikacji międzyludzkiej – jest podstawą życia społecznego, socjalizacji i funkcjonowania społeczeństwa. W AT komponent komunikacyjny jest silnie wyeksponowany w analizie transakcji czy w strukturalizacji czasu. Pozostaje otwartym pytanie, na ile komunikacja jest czynnikiem stale i aktywnie konstruującym rzeczywistość, a na ile już ukształtowane osoby. Badania Jessego Delii pokazują, iż osoby dysponujące złożonością poznawczą osiągają lepsze rezultaty zawodowe (Griffin, 2003, s. 136–148), podobne opisy znajdziemy u Basila Bernsteina – kody językowe (Bernstein, 2000). Nie można też pominąć badań nad komunikacją Paula Watzlawicka (Watzlawick, 1967), który wraz ze współbadaczami stworzył interakcyjną kon-

cepcję komunikowania się, tłumaczącą powstawanie zaburzeń psychicznych na skutek zaburzeń w procesie komunikowania się. Koncepcje te pozwalają patrzeć na proces komunikowania się nie tylko jako wymianę informacji, ale jako na proces stwarzania określonej rzeczywistości społecznej. Komunikacja w tym obszarze będzie powiązana z procesem zmiany, wskazane będzie, jak modyfikowanie procesu komunikacji może przyczynić się do zmiany i rozwoju osobistego. Zmieniając się, zmieniamy swój sposób komunikowania się, zmieniając sposób komunikowania się, zmieniamy się wewnętrznie. Wątek ten będzie rozszerzony w dalszej części tekstu.

Zmiana osobista jest z jednej strony elementem socjalizacji i czymś, co jest dla człowieka naturalne i proste, z drugiej – ogromnym kłopotem, gdy docieramy do granicy naszych możliwości, np. nie potrafiąc zrzucić nadmiaru kilogramów czy też wyeliminować jakiegoś dysfunkcyjnego nawyku. Trudno określić, jaki model pracy będzie wtedy najskuteczniejszy, spośród szerokiego wachlarza podejść teoretycznych niełatwo wskazać ten jedyny właściwy. Rozsądną decyzją wydaje się przyjęcia założenia, że – podobnie jak w innych życiowych obszarach – każdy z nas będzie potrzebował nieco innych bodźców do działania. Warto też łączyć ze sobą różne podejścia, oczywiście w sposób eklektyczny, a nie chaotyczny. Analiza transakcyjna dostarcza języka teoretycznego, który pozwala na sprawne przeprowadzenie takiego procesu.

W analizie transakcyjnej postrzega się człowieka jako system dążący do autonomii wewnętrznej, składający się z określonej struktury, rozłożony w czasie i wchodzący w aktywne reakcje z otoczeniem. Wynika to z kluczowych dla AT elementów teorii i podstawowej filozofii, która opiera się na założeniach, że: ludzie są OK, zdolni do myślenia, decydują o swoim przeznaczeniu i mogą je zmieniać, co dobywa się w procesie komunikacji i podejmowania określonych decyzji (Stewart, Joines, 2016, s. 8). Kluczowe elementy AT omawiane w tym opracowaniu definiują proces nadawania znaczeń i stanowią o skuteczności określonych sposobów działania, omówię je pokrótce.

Struktura osobowości – w AT zakłada się, że dysponujemy trzema mniej lub bardziej zależnymi od siebie stanami Ja, tzw. model PAC: Ja-Rodzic (Parents), Ja-Dorosły (Adult) i Ja-Dziecko (Children). Oznacza to, że w procesie zmiany każdy z naszych stanów Ja wymaga odrębnych sygnałów, odrębnego języka, oraz to, że stany Ja, komunikując się ze sobą, mogą określoną zmianę wspierać lub ją blokować. Otwiera to z jednej strony drogę do personalizacji działania i zwiększa skuteczność, ale i komplikuje opis teoretyczny. Dynamika stanów Ja sprawia, że dążymy do równowagi i autonomii. W pewnym momencie życia, któryś stan Ja staje się naszym wewnętrznym liderem i nadaje ton naszemu działaniu. Aktualnie uważa się, że prawidłowym kierunkiem rozwoju jest rozwój stanu Ja-Dorosły. Autonomia Dorosłego wymaga świadomości, spontaniczności i zdolności do intymności (Stewart, 2016, s. 7) i jest realizowana między innymi

w procesie komunikacji intrapsychicznej poszczególnych stanów Ja. Problemem może być zarówno nadmierna łączność między stanami Ja, czyli kontaminacja, jak i brak kontaktu, czyli zbyt sztywna granica pomiędzy stanami Ja – można tu przyjąć analogię z budową systemów i granicami w systemie, ich elastyczność stanowi o funkcjonalności całości (Ludewig, 1995).

Transakcje, znaki rozpoznania i strukturalizacja czasu. Model PAC prowadzi do rozpisania relacji międzyludzkich na poziomie różnych stanów Ja. Oprócz komunikowania się z samym sobą, komunikujemy się z otoczeniem, ale zawsze z poziomu któregoś ze stanów Ja. W procesie zmiany ma to szczególnie znaczenie, gdyż konieczne jest dostosowanie języka i metod działania do stanu, z którym się komunikujemy. Naturalna dla ludzi tendencja do autodefiniowania, odwieczne pytanie „kim jestem i dokąd zmierzam”, sprawa, że posiadamy pewien głód sygnałów, które tej autodefinicji sprzyjają, czyli znaków rozpoznania. Widzimy się w określonym zwierciadle społecznym i definiujemy na podstawie odbicia w innych. Głód bodźców prowadzi czasami do sytuacji, gdy wolimy negatywne znaki rozpoznania zamiast ich braku, dziecko woli być ukarane niż ignorowane. Tyczy się to oczywiście także ludzi dorosłych. W procesie zmiany oznacza to, że często konieczne jest zmodyfikowanie swoich autodefinicji, szczególnie tych, które są destrukcyjne dla naszego funkcjonowania. Jest to dość duże zagrożenie dla naszej wewnętrznej spójności i nie każdy ma gotowość, by się nim zmierzyć. By powstało nowe Ja, coś musi stać się ze starym. Dość dobrze opisuje ten proces teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego (Dąbrowski, 1996, Limont, 2011). Wybór określonych znaków rozpoznania jako nawyk prowadzi do określonej strukturalizacji czasu, wchodzimy w pewne nawykowe cykle komunikacyjne, które według naszego doświadczenia dostarczą nam tego, czego potrzebujemy. W przypadku intymności będzie to coś rozwojowego, zaś w odniesieniu np. do gier psychologicznych coś, co wzmacnia dysfunkcję. Wynikiem dominującej strukturalizacji czasu jest przyjęcie określonej postawy życiowej, która rozpisana jest pomiędzy poczuciem OK i poczuciem bycia nie OK, siebie i innych. Jest to kolejny element, który wymaga uwagi w procesie zmiany.

Skrypt życiowy – jest to określony scenariusz życia, który przyjmujemy w dzieciństwie od naszych realnych rodziców. Dziecko, które nie jest jeszcze istotą autonomiczną, przyjmuje jako stan faktyczny komunikaty, które otrzymuje w toku wychowania. Czasami rodzice nie zdają sobie sprawy, że programują swoje dziecko i nie przejmują się zbytnio tym, co przy nim mówią, niekiedy świadomie przekazują swoje oczekiwania. Niezależnie od motywów, otrzymujemy pewien scenariusz życiowy, który ma wstęp, rozwinięcie i zakończenie, nie zawsze szczęśliwe. Otrzymany skrypt zazwyczaj wzmacniamy zgodnie z zasadą samospełniającej się przepowiedni, nieświadomie wybieramy działania, które potwierdzają naszą rolę życiową. Świadomość skryptu daje nam możliwość zmiany, brak świadomości tłumaczy nawracające problemy życiowe i niemożność dokonania zmiany. Rola i miejsce w scenariuszu wprowadza nową zmien-

na, jaką jest umiejscowienie w czasie. Można ją określić jako kontaminację między terażniejszością a przeszłością lub przyszłością. Temat ten jest lepiej rozwinięty w obszarze teoretycznym NLP (O'Connor, 2013). Z punktu widzenia zmiany musimy się zmierzyć zarówno z sytuacją, gdy nie jesteśmy w stanie odróżnić np. przeszłości od terażniejszości, jak i sytuacją, gdy jesteśmy zablokowani w określonym czasie. Założenie istnienia skryptu życiowego umożliwia wprowadzenie nowej zmiennej do opisu osobowości, czyli zlokalizowania w czasie. Widzenie siebie w perspektywie czasu pozwala na realistyczne planowanie działań w tym zmiany wewnętrznej.

Podsumowując, mierząc się z wyzwaniem zmiany lub pracując z klientem, powinniśmy uwzględnić mapę wewnętrznej struktury osobowości, poziom przepuszczalności granic między stanami Ja, stopień rozwoju poszczególnych stanów oraz to, który stan Ja ma charakter wprowadzający, a który dominuje podczas zwyczajowych działań (strukturalizacji czasu). Koniecznym wydaje się zdefiniowanie kontaminacji i barier pomiędzy stanami Ja, zarówno w obrębie struktury Ja, jak i w perspektywie czasowej. Ten sam wzór powinniśmy nanieść na strukturę społeczną, w której funkcjonujemy; w relacjach z innymi także mogą występować bariery utrudniające komunikację lub symbiotyczne relacje z uszkodzonymi granicami. Pozwala to stworzyć pewne modele komunikacyjne, przydatne przy budowaniu zmiany tak na poziomie intrapsychoicznym, jak i interpersonalnym. Ze względu na objętość opracowania zaprezentuję tylko wybrane opisy procesu komunikacyjnego w przypadkach: usztywnienia granic w obszarach osobowości, relacji i czasu oraz kontaminacji w obszarach osobowości, relacji i czasu. Sprawnie funkcjonująca osoba ma kontakt ze swoją przeszłością, antycypuje przyszłość, ma dostęp do swoich stanów, które potrafi płynnie przełączać, możemy taki układ zobrazować jako schemat – rysunek 1.

Ja przeszłe	Ja terażniejsze	Ja przyszłe
P	P	P
A	A	A
C	C	C

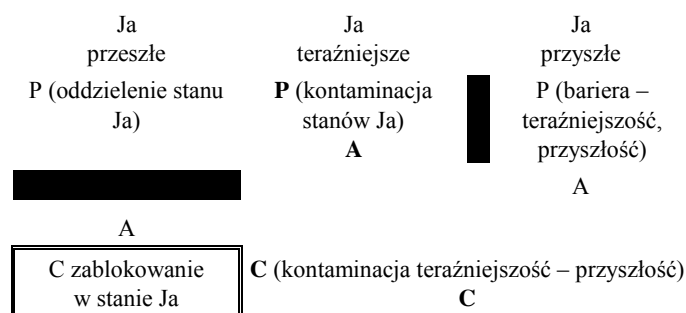
Rys. 1

Funkcjonalne Ja, elastyczne granice między stanami Ja, świadomość siebie, świadomość umiejscowienia w czasie

Źródło: opracowanie własne.

Przerywana linia ma tutaj oznaczać płynne granice między stanami Ja, co wskazuje na przepływ informacji pomiędzy stanami i łatwe przechodzenie z danego stanu Ja do innego. Jeśli mamy problemy z działaniem, dokonywaniem

zmiany, można założyć, że nasza osobowość nie ma w pełni prawidłowej struktury. Niektóre stany Ja mogą być oddzielone od innych, inne mogą zachodzić na siebie (brak granic, kontaminacja). Przykłady nieprawidłowości możemy zobaczyć na rysunku 2.



Rys. 2

Przykłady wybranych dysfunkcji

Źródło: opracowanie własne.

Funkcjonalna osobowość komunikuje się prawidłowo zarówno na etapie intra-, jak i interpersonalnym. Doświadczenia terapeutyczne pozwalają na przyjęcie założenia, że zmiana może rozpocząć się na etapie osoby i przejawiać się w procesie komunikowania się, jak i odwrotnie. Zmieniając proces komunikowania się, zmieniamy się wewnętrznie. Zjawisko to zostało zaprezentowane w hipotezie Sapira-Whorfa – użyty język wpływa na sposób myślenia. Chodzi tu o sposób mówienia w obrębie jednego języka oraz o zjawisko różnic osobowościowych u osób wielojęzycznych (Sapir). Koncepcja została ponownie zweryfikowana w 2006 roku. Nairan Ramirez-Esparza poprosiła dwujęzycznych studentów o dwukrotne wypełnienie testów osobowości – w dwóch językach. Wyniki testu wykonywanego w języku angielskim pokazały badanych jako bardziej ekstrawertycznych, ugodowych i otwartych niż w sytuacji, gdy używali języka hiszpańskiego (Ramirez-Esparza, 2006, 2014; Garcia, 2012). Podobny eksperyment przeprowadził Boaz Keysar. Poprosił on badanych o podjęcie hipotetycznej decyzji dotyczącej poświęcenia cudzego życia w awaryjnej sytuacji. Problem przedstawiano dla różnych grup w języku ojczystym i w języku wyuczonym. Okazało się, że osoby rozważające problem w języku obcym z większą łatwością podejmowały decyzję oznaczającą śmierć innej osoby (Hayakawa, 2017, Liberman, 2016). Jeżeli przyjmujemy założenie o tym, że język nie tylko diagnozuje naszą osobowość, ale może ją zmieniać przez odpowiednie zastosowanie, zobaczymy, jak AT może być przy tym przydatna.

Prawidłowo komunikująca się osoba, wg Bernsteina, komunikuje się na różnych poziomach abstrakcji, stosuje subtelne rozróżnienia słowne, ma przekonana-

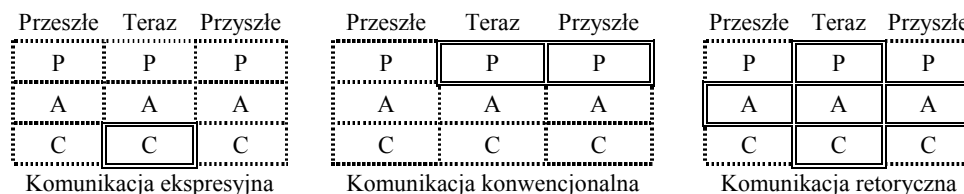
nie o własnych poglądach i przyznaje innym prawo do ich punktu widzenia, łatwo operuje materiałem abstrakcyjnym, ujmuje wydarzenia z odległej perspektywy, potrafi odraczać w czasie gratyfikację. Według Delii natomiast, prawidłowo komunikująca się osoba dysponuje złożonością poznawczą, tzn. potrafi dostrzegać wiele różnych aspektów rzeczywistości i realizować jednocześnie wiele różnych celów w procesie komunikowania się. Według Watzlawicka i współautorów, właściwa komunikacja jest spójna logicznie, pozbawiona paradoksów. Tworząc aksjomaty komunikacyjne, autorzy podkreślają, że nie możemy unikać komunikacji, powinniśmy być świadomi aspektu treściowego i relacyjnego, wiedzieć, że nadawanie znaczeń jest procesem dość przypadkowym, oddzielać role symetryczne od komplementarnych i być świadomymi niewerbalnych aspektów naszej komunikacji. Wszystkie przedstawione podejścia zwracają uwagę na świadomość rozłożenia rzeczywistości w czasie oraz pokazują wagę wielu różnych perspektyw i sposobów widzenia rzeczywistości.

Ograniczenia w czasie, perspektywie czy liczbie punktów widzenia przekładają się z kolei na naszą mniejszą skuteczność w działaniu i mniejszą autonomię. Wracając do rysunku nr 1, można sobie wyobrazić naszą świadomość jako hetmana na szachownicy, który może przemieszczać się na dowolne pole w dowolny sposób. Przykładowo goniec ma ograniczoną możliwość poruszania się ze względu na specyfikę ruchu, zaś pion przemieszcza się tylko w jedną stronę, pole po polu. Specyfikę komunikacji możemy bardzo łatwo zauważyć na przykładzie opisującym konstruktywistyczną złożoność poznawczą (Griffin, 2003, s. 141–143) – trzy różne sposoby reagowania na naruszenie normy zachowania pomiędzy szefem a pracownicą.

Komunikacja ekspresyjna: „Jesteś najbardziej obrzydliwym facetem, jakiego miałam nieprzyjemność poznać. Masz lepkie łapy i lepkie myśli. Skąd ci w ogóle mogło przyjść do głowy, że mogłabym mieć z tobą romans? Robi mi się niedobrze na samą myśl o tym...”. Komunikacja konwencjonalna: „Proszę absolutnie nie liczyć na żaden romans ze mną. A gdyby przyszło Panu do głowy zwolnić mnie z pracy, na pewno nie będę milczeć o tym, co się tutaj stało. Takie zachowanie w miejscu pracy jest nie w porządku. A w dodatku jest Pan jeszcze żonaty. Proszę mi dać święty spokój...”; i podejście złożone poznawczo (retoryczne): „Dotychczas nasza współpraca układała się znakomicie i chciałabym, żeby tak było dalej. Dlatego powinniśmy porozmawiać. Jest Pan bystrym i rozsądnym facetem. Chciałabym widzieć w Panu nie tylko szefa, ale również przyjaciela. Ostatnio miał Pan chyba za dużo stresujących obowiązków. Inaczej trudno by mi było zrozumieć, dlaczego powiedział mi Pan to, co przed chwilą usłyszałam. Dobrze wiem, co to znaczy pracować pod presją. Można od tego wszystkiego zwariować. Myślę, że chyba dobrze by Panu zrobił krótki urlop...” (Griffin, 2003, s. 141–143).

Możemy zauważyć, że komunikacja ekspresyjna odbywa się z pozycji stanu Ja-Dziecko, następuje oburzenie na niewłaściwe traktowanie, reakcja emocjo-

nalna odbywa się tu i teraz, abstrahując od moralnej strony zagadnienia, nie rozwiązuje realnie problemu. W wypowiedzi brakuje odniesienia do przeszłości, pojawia się blokada przed przyszłością. Komunikacja konwencjonalna odbywa się z pozycji Ja-Rodzic. Mamy odniesienie do norm zachowania, pojawia się groźba skorzystania z pomocy prawnej, więc zachowanie rozłożone jest w czasie, odnosi się do ewentualnych przyszłych zachowań. W przypadku komunikacji retorycznej możemy dostrzec więcej elementów. Widzimy odniesienie do przeszłości i życzenie dotyczące przyszłości, ponadto plan działania (rozmowa). Możemy zobaczyć analizę ze stanu Ja-Dorosły, która dotyczy wyjaśnienia zachowania drugiej osoby (próba zrozumienia), widzimy eksplorację stanów Rodzica i Dziecka przejawiającą się w odniesieniu do dwóch ról społecznych, szefa (normy) i przyjaciela (emocje). Reakcja ma charakter bardziej empatyczny niż obronny, jednak pomimo tego występuje asertywna obrona swoich granic. Na bazie przedstawionych wcześniej schematów można pokusić się o stworzenie grafik reprezentujących poszczególne reakcje.



Rys. 3

Przykładowe schematy reakcji

Źródło: opracowanie własne.

Inaczej niż w adaptacjach osobowości, mamy tutaj pewną liczbę kombinacji dotyczących wzoru komunikowania się. Bez potrzeby stosowania dodatkowego nazewnictwa możemy podjąć próbę określenia, z jakiego stanu Ja zainicjowana została komunikacja i jakich stanów Ja dotyka w trakcie komunikacji. Podobnie jak w opisie partnerskiego stylu komunikowania się Lidia Grzesiuk odnosiła się do ustalenia, na ile wspólnie (partnersko, z uwzględnieniem perspektywy obu stron) przebiega rozpoczęcie, podtrzymywanie i kończenie komunikacji (Grzesiuk, 1994). Warto zwrócić uwagę, że język zmiany wymaga czegoś, co Delia nazywa komunikacją wyrafinowaną (złożoną poznawczo, pozwalającą osiągać wiele celów jednocześnie). W terminologii AT językiem zmiany będzie taki proces, w którym eksplorujemy różne stany Ja, podobnie jak się to ma przy rozwoju i integracji osobowości. Przykładem takiego podejścia może być Porozumienie Bez Przemocy (NVC) Marshalla B. Rosenberga (2016). W modelu tym komunikacja rozbita jest na cztery etapy: spostrzeżenie (możliwie obiektywne) uczucia (ważne, by rozróżniać uczucia od ocen), potrzeby (które wynikają z uczucia) oraz prośbę (do drugiej osoby, o zrobienie czegoś, co pozwoli zaspo-

koić naszą potrzebę). Model ten dość schematycznie pozwala na eksplorowanie stanów Ja w każdym z etapów komunikacji. Podobnie w dialogu motywującym. Zalecane pytania otwarte, które znajdziemy w opracowaniu Williama Millera, to: „w jaki sposób, problem wpływa na pana codzienne życie?; jak bardzo inne życie chciałby pan wieść za pięć lat?; jak pani sądzi, dokąd zmierza droga, którą pani teraz podąża?; co pana zdaniem stanowi pięć najbardziej wartościowych rzeczy w pana życiu?” (Miller, 2014, s. 97). Teoria AT pozwala dość precyzyjnie tłumaczyć mechanizm działania wskazówek do pracy pojawiających się w innych koncepcjach.

Adaptacje osobowości, choć pozwalają, przynajmniej w teorii, usprawnić pracę z klientem przez przyjęcie określonego modelu, wymagają sporego doświadczenia przy stawianiu pierwszej diagnozy. Niewielki błąd może spowodować, że podążymy niewłaściwą drogą. Z drugiej strony brak diagnozy praktycznie uniemożliwia stosowanie tej koncepcji w pracy. Przedstawiony w skrócie model komunikacyjny pozwala na bieżąco budować obszar pracy i kierunek zmiany. Punktem wyjścia jest określenie w wypowiedziach klienta, który stan Ja dominuje na początku wypowiedzi, w jaki kolejny stan przechodzi lub w którym się zablokował. Wskaźnikami mogą być, jak w koncepcji adaptacji osobowości wypowiedzi, związane z określeniami tego, co myślimy, czujemy, robimy, planujemy, pamiętamy itp. Ważny wydaje się kierunek wypowiedzi. Inną drogą podąża ktoś, kto najpierw coś czuje, a potem planuje w związku z tym jakieś działania. Stanem inicjującym jest wtedy Ja-Dziecko, później do głosu dochodzi Ja-Dorosły. Pojawi się tutaj działanie skierowane na przyszłość. Jeśli usłyszymy, że klient zamierza coś zrobić (Dorosły), bo jakoś się poczuł (Dziecko), domyślamy się, że kierunek działania zainicjowany został w przeszłości i nie ma pewności, że przerodzi się w praktyczne działania. Podobny model występuje przy nieskutecznych pracach nad dietą. Zamierzam przejść na dietę (przyszłość), bo za bardzo się zaniedbałem (przeszłość). Ten kierunek, jak pokazuje praktyka, nie jest zbyt skuteczny, brakuje przejścia do przyszłości, brakuje łącznika w teraźniejszości, która wygląda w taki sposób, że na teraz nie robimy nic z dietą.

Odnalezienie w wypowiedzi wskaźników mówiących o takiej lokalizacji w czasie kieruje nas do wypełnienia luki i skłania do zapytania, co klient robi teraz, dzisiaj. Może to wypełnić pustą przestrzeń i pozwolić na większą skuteczność w działaniu. Wszystkie nieskuteczne diety zaczynają się przecież „od jutra”, gdzie jutro jest zazwyczaj stanem permanentnym. Przykładowo, jeśli wypowiedzi odnoszą się tylko do tu i teraz, np. do emocji (Dziecko), trudno się spodziewać działania i zmiany. Możemy zainicjować przejście do stanu Ja-Dorosły pytaniem np. „i co zamierzasz z tym zrobić?”, i do przyszłości: „co zrobisz z tym w dalszym czasie?”. Jeśli w wypowiedzi pojawi się tylko czas przeszły, np. „ja mu pokażę, on mnie popamięta, już ja mu pokażę!”, spodziewamy się impulsywnego działania lub braku działania, wypowiedź zawieszona w przy-

szłości może nigdy nie wyjść poza stałe przesuwanie działania dalej. Pytania, które możemy zadać, to „jak się z tym czujesz teraz, co teraz możesz z tym zrobić”, ewentualnie zakotwiczyć klienta w przeszłości pytaniami: „jak myślisz, co jest przyczyną, takiej sytuacji, skąd się wzięła, jak się rozwija?”. Możemy wyobrazić sobie nasze zachowanie jako szachownicę (rysunek 1 i 2), po której przemieszczamy się tak, by wypełnić brakujące pola. W przypadku trudności z rozpisaniem wstępnej wypowiedzi klienta zawsze możemy dość mechanicznie „wypełniać pola”, pytając o myśli, działania i uczucia w przeszłości, teraz i w przyszłości. Prędzej czy później klient wskaże w swoim zachowaniu tendencję do trzymania się któregoś pola, co umożliwi postawienie wstępnej diagnozy i ustalenie kierunku pracy.

Koncepcja adaptacji osobowości, która stanowi punkt wyjścia do powyższych rozważań, powstała po to, by pomóc w diagnozie i ustaleniu kierunku dalszej pracy. Oferuje jednak dość ograniczony katalog wzorów osobowości, a co za tym idzie, klasyfikując klienta, możemy dokonać nadmiernych uproszczeń. Konieczne jest też przyjęcie, niejako na wiarę, że dany sposób funkcjonowania prowadzi do takich, a nie innych działań. W przypadku modelu opartego na języku zmiany zaczynamy od dokonania opisu tego, co aktualnie słyszymy od klienta. Do stworzenia szybkiej notatki, uproszczonego egogramu możemy posłużyć się prostym diagramem przedstawionym na rysunku 1. Notatki możemy tworzyć podczas każdego spotkania i analizować dokonywane zmiany. W przypadku ewentualnego impasu w pracy możemy eksplorować te obszary, które według diagramu wymagają wzmocnienia. Dodatkowym walorem modelu jest pomoc w autodiagnozie. Jeśli chcemy w pracy stosować język zmiany, powinniśmy poruszać się w obszarach przeszłość – terażniejszość – przyszłość oraz korzystać przy tym z wszystkich stanów Ja, wspierając integrację stanu Ja-Dorosły. Planując swoje wypowiedzi lub prowadząc rozmowę na bieżąco, możemy, korzystając z diagramu, robić szybkie notatki i upewniać się, że podążamy w pracy w dobrym kierunku.

Bibliografia

- Bernstein, B. (2000). *Pedagogy, Symbolic Control, and Identity: Theory, Research, Critique*. Rowman & Littlefield.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. Berkeley: University of California Press.
- Dąbrowski, K. (1996). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa: PWN.
- García-Sierra A., Ramírez-Esparza, N., Silva-Pereyra, J., Siard, J., Champlin, C. (2012). Assessing the double phonemic representation in bilingual speakers of Spanish and English: An electrophysiological study. *Brain & Language, 121*, 194–205.

- Griffin, E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk: GWP.
- Grzesiuk, L. (1994). *Studia nad komunikacją interpersonalną*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Grzesiuk, L. (2005). *Psychoterapia. Teoria – podręcznik akademicki*. Warszawa: Eneteia.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (2010). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hay, J. (2013). *Personality Adaptations and AP3 – an Essay*, <http://www.juliehay.org>, pobrane 10 października 2017.
- Hayakawa, S., Tannenbaum, D., Costa, A., Corey, J.D., Keysar, B. (2017). Thinking More or Feeling Less? Explaining the Foreign-Language Effect on Moral Judgment. *Psychological Science*, 28 (10), 1387–1397.
- Joines, V., Stewart, I. (2002). *Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counseling*. Nottingham, England, and Chapel Hill: Lifespace Publishing.
- Kratochvil, S. (2003). *Podstawy psychoterapii*. Poznań: Zysk i Spółka.
- Lieberman, Z., Woodward, A.L., Keysar, B., Kinzler, K.D. (2016). Exposure to multiple languages enhances communication skills in infancy. *Developmental Science*, 20, <https://doi.org/10.1111/desc.12420>.
- Limont, W. (2011). Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego a z zdolności, twórczość, transgresja. W: B. Bartosz, A. Keplinger, M. Straś-Romanowska (red.), *Prace psychologiczne LX*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 95–110.
- Ludwig, K. (1995). *Terapia systemowa – podstawy teoretyczne i praktyka*. Gdańsk: GWP.
- Miller, W., Rollnick, S. (2014). *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Mindell, A. (1996). *Metaumiejętności. O sztuce terapii*. Warszawa: Nuit Magique.
- O'Connor, J., Seymour, J. (2013). *NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*. Poznań: Zysk i Spółka.
- Ramírez-Esparza, N., García-Sierra, A. (2014). The bilingual brain: Language, Culture and Identity. W: V. Benet-Martinez, Y-y Hong (red.). (s. 35–56). *Handbook of multicultural identity: Basic and applied perspectives*. Oxford, New York: Oxford Press.
- Ramírez-Esparza, N., Gosling, S.D., Benet-Martínez, V., Potter, J., Pennebaker, J.W. (2006). Do bilinguals have two personalities? A special case of cultural frame switching. *Journal of Research in Personality*, 40, 99–120. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.001>.
- Rosenberg, M.B. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Warszawa: Czarna Owca.

- Sapir, E. (1978). *Kultura, język, osobowość*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Stewart, I., Vann J. (2016). *Analiza transakcyjna dzisiaj*. Poznań: Rebis.
- Ware, P. (1983). Personality Adaptations, *Transactional Analysis Journal*, 13, 11–19. <https://doi.org/10.1177/036215378301300104>.
- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J., Jackson, D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes*. New York: Norton Company.
- White, T. (2004). Personality adaptation, *TA Times*. Maj 2004, s. 19–28, <http://tony-white.com/magazines>, pobrane 10 października 2017.
- Wilber, K. (1996). *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie osobowości*. Poznań: Zysk i Spółka.

Zbigniew WIECZOREK

Language of Change in Transactional Analysis

Summary

Personality adaptation model is interesting but difficult for individuals training to become therapists and for practicing therapists who have reached an impasse with their client. The author presents another version of the adaptation of personality. The model is based on analysis of personality structure and communication process and describes timeline – how we characterise chronological time in the space around us. The diagnosis describes the communication process. Change in the pattern of communication is to lead to a change in behaviour and personality.

Keywords: personality adaptations, interpersonal communication, personal growth.