

Katarzyna KLIMKOWSKA

<https://orcid.org/0000-0001-6388-274X>

e-mail: katarzyna.klimkowska@poczta.umcs.lublin.pl

Afiliacja: Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

## Zastosowanie podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach we wzmacnianiu stanu Ja-Dorosłego

---

**Jak cytować [how to cite]:** Klimkowska, K. (2018). Zastosowanie podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach we wzmacnianiu stanu Ja-Dorosłego. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 7, 85–98.

---

### Streszczenie

Z perspektywy analizy transakcyjnej człowiek, aby móc funkcjonować i rozwijać się optymalnie, powinien dysponować właściwie ukształtowanymi, pozostającymi w równowadze trzema stanami osobowości – wewnętrznym Rodzicem, Dorosłym i Dzieckiem. Przy czym o równowadze tej w przeważającej mierze decyduje wewnętrzny Dorosły.

Celem artykułu jest ukazanie punktów wspólnych analizy transakcyjnej i podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach jako orientacji pracy pomocowej i edukacyjnej z osobą dorosłą oraz możliwości włączania zasobów obu podejść w pracy nad osiągnięciem przez klientów celów życiowych poprzez wzmacnianie stanu Ja-Dorosły.

Wykorzystywanie w pracy z klientem technik AT i PSR sprzyja wzmacnianiu i aktualizowaniu potencjału i sprawczości osoby, co przekłada się na poczucie satysfakcji, zadowolenia i szczęścia. Przedstawione w niniejszym opracowaniu propozycje wykorzystywania AT i PSR we wzmacnianiu stanu Ja-Dorosłego odzwierciedlają doświadczenia pomocowe autorki w tym zakresie.

**Słowa kluczowe:** analiza transakcyjna, podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, Ja-Dorosły, pozycja życiowa, skrypt.

### Wprowadzenie

Analiza transakcyjna jest teorią i metodą o szerokim spektrum zastosowania. Może stanowić zarówno złożone narzędzie do wyjaśniania zachowań jednostek oraz relacji międzyludzkich, jak również orientację profilującą praktykę rozwojową i pomocową (w tym terapeutyczną). Może także być z powodzeniem wyko-

rzystywana w integratywnych nurtach wspierania rozwoju. Celem niniejszego artykułu jest ukazanie możliwości łączenia w pracy doradczej elementów analizy transakcyjnej (AT) oraz podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (PSR).

Oba podejścia – AT i PSR koncentrują się na pozytywnych aspektach funkcjonowania człowieka i relacji międzyludzkich, poszukując sposobów wzmacniania i aktualizowania potencjału i sprawczości osoby, co przekłada się na poczucie satysfakcji, zadowolenia i szczęścia. Oba podejścia, w przeciwieństwie do tradycyjnych nurtów psychoterapeutycznych, nie koncentrują się na diagnozowaniu patologii czy dysfunkcji oraz ich etiologii. Oferują sposób myślenia, odczuwania i działania (Schmid, 1994, s. 33), który pozwala w specyficzny sposób kreować swoje role społeczne – wychowawcy, pomagacza, doradcy, mentora, nauczyciela, coacha, który w interakcjach Dorosły–Dorosły towarzyszy w rozwoju drugiej osobie. Z kolei wykorzystywanie przez pomagacza w pracy z klientem filozofii i narzędzi pochodzących z obu podejść może być pomocne dla klienta w integrowaniu stanów osobowości skutkującym poszerzeniem pola interakcji ze stanu Ja-Dorosłego, który twórczo wykorzystuje własne zasoby i potencjał płynące z wewnętrznego Rodzica i Dziecka.

Wykorzystywanie AT i PSR do wzmacniania Ja-Dorosłego wydaje się mieć najszersze zastosowanie w poradnictwie, gdzie relacja doradca–klient jest relacją osób dorosłych, a praca nad zmianą odbywa się w procesie interakcji Ja-Dorosłego pomagacza i Ja-Dorosłego klienta. Jednak podejście AT–PSR może być z powodzeniem wykorzystywane również w relacjach, których formalne ramy niejako z założenia zakładają lub skłaniają do komplementarnych interakcji Ja-Rodzic (nauczyciel, wychowawca, rodzic) – Ja-Dziecko (uczeń, pacjent, klient, rodzic ucznia itp.). Może stanowić również podstawę kształtowania relacji nauczycieli akademickich ze studentami, opartych na przewadze komplementarnych transakcji Dorosły–Dorosły.

Wzmacniania stanu Ja-Dorosłego nie należy stawiać w kontraście do jednego z głównych postulatów AT o współwystępowaniu i równowadze stanów Ja (Rogoll, 1995, s. 22). Dla optymalnego funkcjonowania osoby konieczne jest twórcze wykorzystywanie zasobów pochodzących ze wszystkich trzech stanów Ja – Rodzica, Dorosłego i Dziecka. Jednak u podłoża sposobów przeżywania i radzenia sobie z trudnościami życiowymi leży sprawność Ja-Dorosłego w zarządzaniu procesami myślenia, przeżywania i działania.

Przedstawione w niniejszym opracowaniu propozycje wykorzystywania w pracy doradczej – pomocowej i/lub rozwojowej z dorosłymi – obu podejść i metod AT i PSR są jedynie odzwierciedleniem doświadczeń autorki w tym zakresie. W pracy z osobami dorosłymi one się sprawdzają i, mówiąc językiem PSR, po prostu działają, czyli są pomocne klientom w przekształcaniu ich życia zgodnie z preferowaną przyszłością.

## **Człowiek z perspektywy analizy transakcyjnej i podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach**

Zważywszy na to, że P.T. Czytelnicy „Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej” w przeważającej mierze są specjalistami z zakresu analizy transakcyjnej, w niniejszym tekście założenia AT zostaną przedstawione szczątkowo. Ze względu na cel niniejszego opracowania, w tym miejscu syntetycznie ukazany zostanie sposób rozumienia człowieka z perspektywy obu podejść. Optyka klienta, jego wartości, świata, możliwości i pozycji względem pomagacza – wyznaczają ramy i kształt relacji pomocowej/rozwojowej oraz decydują o stosowanych strategiach i metodach pracy. Analiza rozumienia osoby w świetle AT i PSR ujawnia wiele pól wspólnych. Oba podejścia, wywodzące się z pozytywnych nurtów rozumienia człowieka i pracy terapeutycznej z klientem, ukazują osobę korzystającą z profesjonalnych form wsparcia rozwoju (psychoterapii, doradztwa, edukacji) jako jednostkę samoświadomą, niezależną, pełną zasobów do konstruktywnego tworzenia swojego życia oraz wartościową, niezależnie od sytuacji, która skłoniła ją do poszukiwania wsparcia, bądź od problemów, które w jej przekonaniu, zmusiły ją do tego.

Syntetycznie ukazaną istotę analizy odnaleźć można w opracowaniu J. Jagieła, który wskazał cztery podstawowe założenia filozoficzne AT. Są to:

- ludzie są OK.;
- każdy człowiek w zależności od swoich możliwości ma zdolność do myślenia;
- ludzie sami decydują o swoim przeznaczeniu i decyzje te mogą się zmieniać.

Synonimem zdrowia psychicznego jest w AT osoba autonomiczna, realizująca założone przez siebie cele, podejmująca odpowiedzialne decyzje w swoim życiu, spontaniczna, świadoma i zdolna do nawiązywania bliskich relacji z innymi ludźmi (Jagiela, 2012, s. 24).

Podobnie w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, pod pojęciem człowieka – klienta, pacjenta, odbiorcy oddziaływań pomocowych, rozumie się osobę, która:

- jest ekspertem od swojego życia – sama wie, co jest dla niej ważne, co jest najważniejsze, w jakim kierunku ma zmierzać jej życie, do czego dąży, co chce osiągnąć i jaką drogą do tego dojść;
- sama decyduje o sobie, swoich celach, działaniach;
- jest pełna zasobów; posiada w sobie narzędzia do zmiany swojej sytuacji i osiągnięcia swoich celów (De Jong, Berg, 2007, Świtek, 2014a, 2014b, Korman, 2013, Krasiejko, 2009).

### **Specyfika stanu Ja-Dorośli**

Aby móc możliwie pełnie ukazać możliwości wykorzystywania PSR do wspierania Ja-Dorośli, warto dokonać skrótovej charakterystyki tego stanu Ja.

Jak zaznaczono na początku niniejszego artykułu, dla sprawnego funkcjonowania i rozwoju ważne jest, aby wszystkie trzy stany osobowości pozostawały w równowadze. Jednak za równowagę tę odpowiada „jakość działania” stanu Ja-Dorosły. Specyfika wszystkich stanów osobowości – Rodzica, Dorosłego i Dziecka – została rozlegle opisana w literaturze. Poniższa syntetycznie przedstawiona istota Ja-Dorosłego koncentruje się na głównych charakterystykach, z czym się wiąże konieczne skróty i uproszczenia.

Ja-Dorosły kształtuje się w konsekwencji świadomych i niezależnych decyzji podmiotu (Jagięła, 2012), od wczesnego dzieciństwa (Harris, 2017, s. 54–64). E. Berne zdefiniował Dorosłego jako „autonomiczny zespół uczuć, postaw i wzorców zachowania, które są dostosowane do bieżącej rzeczywistości” (Berne, 1961, s. 76, za: Pankowska, 2010, s. 32). Osoby dorosłe, posiadające rozwiniętą strukturę wewnętrznego Dorosłego, w twórczy i efektywny sposób konstruują swoje życie, mają świadomość własnych przeżyć, wartości i dążeń. Potrafią adekwatnie do sytuacji i celu wykorzystywać swoje zasoby ulokowane w wewnętrznym Dziecku i wewnętrznym Rodzicu. Relacje z innymi ludźmi również kształtują, dążąc do interakcji Dorosły–Dorosły, bądź do innych interakcji komplementarnych, adekwatnych do sytuacji i pożądaných z perspektywy rozwojowej.

W literaturze omawiany stan porównywany jest do komputera ze względu na funkcję przetwarzania danych i formułowania wniosków:

Ja-Dorosły to trzeźwa część naszej osobowości, która za pomocą zmysłów zbiera informacje i fakty dotyczące naszego otoczenia i nas samych, opracowuje je według praw logiki i wreszcie wysnuwa odpowiednie wnioski. Dzięki Ja-Dorosły działamy niezależnie od naszych uczuć i nastrojów, co jest ważnym warunkiem obiektywnego poznawania rzeczywistości (Rogoll, 1995, s. 14).

Ta charakterystyka jest szczególnie istotna z perspektywy osiągania celów, zwłaszcza gdy są one długoterminowe, a ich realizacja wiąże się z modyfikowaniem swojego myślenia, zachowania, a co za tym idzie – z doświadczanym okresowym spadkiem motywacji, frustracją, zniechęceniem.

Ponadto E. Berne podkreśla:

każdy [...] jest zdolny do przetwarzania obiektywnych danych, jeżeli pobudzony zostanie odpowiedni stan ego [...]. Mówiąc potocznie, „Każdy ma Dorosłego” (1994, s. 17).

A to ma szczególne znaczenie w sytuacji pracy z osobami posiadającymi/przejawiającymi deficyty, zaburzenia, nieprzystosowanie itd. Przeważnie ocenia się takie osoby jako mające ograniczone w różnym stopniu możliwości dokonywania zobiektywizowanego osądu własnej sytuacji i podejmowania konstruktywnych działań ukierunkowanych na jej zmianę. Szczególnie w odniesieniu do klientów/odbiorców oddziaływań psychoterapeutycznych, socjoterapeutycznych, czy w obszarze pracy socjalnej, jednej z przyczyn problemów życiowych tych osób upatruje się w ich niedojrzałości. Berne wyjaśnia, że z perspektywy analizy transakcyjnej kategoria „osoby niedojrzałe” nie istnieje. Mówi on:

są tylko ludzie, u których Dziecko dominuje w niewłaściwy i nieproduktywny sposób, ale wszyscy oni mają kompletnego, dobrze ustrukturalizowanego Dorosłego; trzeba go jedynie odkryć czy pobudzić (Berne, 1994, s. 18).

Kolejną sprawnością płynącą z Dorosłego, której posiadanie i wykorzystywanie znacząco oddziałuje na osiągnięcia życiowe i radzenie sobie z trudnościami, jest zdolność do określania prawdopodobieństwa (Harris, 2017, s. 59). Dzięki tej zdolności Dorosły analizuje sytuację, poszukuje dróg rozwiązań, przewiduje kierunki rozwoju sytuacji i następstwa decyzji, ocenia szanse powodzenia danego przedsięwzięcia. Zdolność do określania prawdopodobieństwa ma znaczenie nie tylko w poszukiwaniu rozwiązania problemu czy trudności, ale także w budowaniu rozwiązań odnoszących się do przyszłości, czyli do preferowanej przyszłości lub preferowanej sytuacji osoby.

D. Pankowska, omawiając Ja-Dorosłego, podkreśla, że

jest to jedyny stan, w którym jednostka może działać autonomicznie, a więc wyzwalając się z wpływów przeszłości – wewnętrznych (jak stan Dziecka) czy zewnętrznych (jak stan Rodzica) (2010, s. 32).

Zdolność ta jest kluczowa we wprowadzaniu nowych strategii myślenia, przeżywania i zachowania, które prowadzą do uwolnienia się od skryptów, do porzucania i odmawiania gier, do kreowania swojego życia bardziej szczęśliwego i satysfakcjonującego.

## **Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach jako praktyka pomagania**

Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, częściej znane pod skrótem TSR (Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach, SF[B]T *Solution Focused [Brief] Therapy*), jest filozofią i metodyką pracy pomocowej i rozwojowej z drugą osobą. PSR wyrosło w latach 70. XX w. na gruncie praktyki pomocowej i terapeutycznej, jako propozycja alternatywna wobec klasycznych nurtów psychoterapeutycznych. Twórcy PSR – Steve de Shazer i Insoo Kim Berg – zauważyli, że dla powodzenia oddziaływań terapeutycznych bardziej skuteczne jest koncentrowanie się na celach klienta i jego dążeniach, a nie na problemie i jego rozwiązaniu. Rozróżnienie to bardzo obrazowo i precyzyjnie przedstawił T. Świtek, opisując sposób podejścia terapeuty TSR wobec klienta stosującego przemoc:

Przy tak wyznaczonym kierunku przydatna jest umiejętność postrzegania zachowań przemocowych jako środka do osiągnięcia celu, który najczęściej jest „dobry”, czy też zgodny z normami społecznymi. Przemoc przecież nie jest celem sama w sobie, ludzie stosujący przemoc chcą w ten sposób coś osiągnąć, i to coś jest bardzo często platformą, na której zaczyna się budować obszar współpracy z klientem (Świtek, 2014a, s. 13).

Angielska nazwa nurtu Solution Focused [Brief] Therapy w bezpośrednim tłumaczeniu brzmi jako [Krótkoterminowa] Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniu. Jednak redaktorzy polskiego wydania książki P. De Jonga i I. K. Berga *Rozmowy o rozwiązaniach* podkreślają, że to dosłowne tłumaczenie może skutkować rozumieniem nadrzędnego celu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach jako rozwiązania problemu – podczas gdy celem jest budowanie rozwiązań, które znajdują się w przyszłości, czego efektem (niemal ubocznym) jest rozwiązanie bieżącego problemu (De Jong, Berg, 2007, s. 9). Stąd w języku polskim istotę TSR trafniej oddaje tłumaczenie: terapia/podejście skoncentrowane na rozwiązaniach.

Szczegółowe opisy i analizy założeń podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach odnaleźć można w licznych publikacjach (De Jong, Berg, 2007, Dolan, [www.solutionfocused.net](http://www.solutionfocused.net), Kienhuis, Świtek (red.) 2007, Franklin, Biever i in. 2001, Sharry, Madden i in. 2007, Thomas, 2016, De Shazer, Dolan i in., 2007, Szczepkowski, 2007, Świtek, 2009) oraz na portalach organizacji zajmujących się profesjonalną praktyką PSR/TSR, SFBT/SFT. Na gruncie polskim do najbardziej znanych ośrodków TSR/PSR należą m.in. Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (<http://ctr.pl/>), Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (<http://centrumpsr.eu>), LETSR – Laboratorium Edukacji i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (<http://letsr.pl>), Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (<http://pstsr.pl>), Centrum Rozwiązań Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (<http://centrumrozwiazan.pl>).

W niniejszym tekście, dla zobrazowania istoty podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, która zawiera się w samej nazwie omawianego nurtu pomagania, pomocna będzie synteza podstawowych założeń PSR/TSR opracowana przez T. Świtka. Autor ten specyfikę PSR ujął w następujących punktach:

- Skoncentrowanie się na pozytywach, rozwiązaniach, teraźniejszości i przyszłości wzmacnia zmianę w porządnym kierunku;
- wyjątki od problemu sugerują stosowne rozwiązania;
- nic nie jest zawsze takie samo, wszystko się zmienia;
- małe zmiany wywołują duże zmiany;
- klienci zawsze współpracują. Jeśli poznamy sposób myślenia klienta i będziemy na to uważni, współpraca jest nieunikniona;
- ludzie są pełni zasobów potrzebnych do znalezienia rozwiązania;
- klient jest ekspertem od swojego życia. Jak każdy potrzebuje czasami wsparcia (Świtek, 2014a, s. 16).

Wspólnym mianownikiem oddziaływań pomocowych i rozwojowych prowadzonych w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach jest rozmowa właśnie o rozwiązaniach i preferowanej przyszłości, a nie o problemie, który stał się przyczyną zwrócenia się po pomoc. Dla klientów jest to często jedno z głównych „zaskoczeń”, gdyż zwracając się po profesjonalną pomoc/wsparcie/doradztwo lub mając doświadczenie korzystania pomocy psychoterapeutycznej realizowanej w klasycznych nurtach, spodziewają się oni lub niejednokrotnie oczekują, że roz-

mowa będzie dotyczyć głównie ich problemów i trudności, a oni sami będą zachęceni do szczegółowego opowiadania o tym. Jak wyjaśniają specjaliści TSR z Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach,

perspektywa pracy terapeutycznej jest ciągle nakierowana na terażniejszość i przyszłość. Jeśli eksploruje się doświadczenia z przeszłości, zawsze robione jest to we wspomnianej wyżej perspektywie. Pracuje się nad użytecznością przeszłego doświadczenia dla tego, co jest i co będzie” (<http://www.ctsr.pl/podstawowe-zalozenia-tsr>).

Doświadczenia własne autorki niniejszego opracowania obfitują w sytuacje „zapowietrzania się” klienta na pytania, co dobrego się dzieje/zdarzyło w jego życiu, jak chciałby, żeby jego życie/sytuacja wyglądały.

W pracy edukacyjnej i pomocowej, realizowanej w PSR, stosuje się liczne techniki/narzędzia rozmowy z klientem. Nadrzędną funkcją wszystkich narzędzi TSR/PSR jest wzmacnianie klienta w budowaniu rozwiązań, co sprowadza się do realizacji naczelnej filozofii TSR zawierającej się w trzech punktach:

- 1) Jeśli coś działa, rób tego więcej.
- 2) Jeśli coś nie działa, rób coś innego.
- 3) Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj.

Specjaliści TSR z Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach dodają jeszcze jeden:

- 4) Nie komplikuj. Życie jest naprawdę proste” (<http://www.ctsr.pl/podstawowe-zalozenia-tsr>).

Techniki PSR pozwalają wprowadzać i utrzymywać klienta po „jasnej stronie życia” – po stronie jego pozytywnych dążeń i celów, zasobów, osiągnięć, sukcesów. Wielu klientów czasem po raz pierwszy słyszy, że są wartościowi, że mają zasoby, że w czymś są dobrzy, że z wieloma trudnościami i problemami poradzili sobie i nadal sobie radzą, że są OK. Do głównych technik/narzędzi stosowanych w PSR/TSR należą: *komplementowanie* (ang. *complimenting*), *pytania dotyczące celu* (ang. *goal setting questions*), *pytania o oczekiwania* (ang. *looking for exceptions; exception questions*), *poszukiwanie preferowanej przyszłości* (ang. *looking for previous solutions*), *pytanie o cud* (ang. *miracle questions*), *skalowanie* (ang. *scaling questions*), *pytania o radzenie sobie* (ang. *coping questions*) oraz *Co jeszcze?...* (ang. *What else?...*) (Dolan, What is ..., [www.solutionfocused.net](http://www.solutionfocused.net)). Ze względu na sygnałny profil niniejszego opracowania nie zostaną one tu szerzej opisane. Szczegółowe charakterystyki poszczególnych narzędzi odnaleźć można we wskazanej wyżej literaturze oraz na portalach organizacji promujących podejście skoncentrowane na rozwiązaniach.

## **Możliwości łączenia analizy transakcyjnej i podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w pracy pomocowej, rozwojowej i edukacyjnej**

W tej części artykułu przedstawione zostaną przykładowe propozycje wykorzystywania zasobów AT i PSR w pracy pomocowej, rozwojowej i edukacyjnej z klientami. Łączenie podejść AT i PSR w praktyce może wyrażać się najczęściej w stosowaniu jednego z wymienionych nurtów jako wiodącego. Tak jest w przypadku autorki niniejszego opracowania, która pracuje głównie w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, ale w wielu sytuacjach wykorzystuje dorobek analizy transakcyjnej, szczególnie strukturalną analizę osobowości, pozycje życiowe oraz teorię skryptów. Z jej doświadczenia wynika, że dla wielu klientów, szczególnie grupowych, kategorie opisu funkcjonowania człowieka oraz interakcji (transakcji) międzyludzkich, proponowane przez AT, są bardzo obrazowe, porządkujące i przydatne. Zdobytą wiedzę z obszaru AT klienci przekształcają w narzędzia służące samokontroli i „utrzymywaniu obranego kursu” na budowanie rozwiązań.

Pomaganie osadzone w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach sprzyja wzmacnianiu pozycji życiowej Ja jestem OK – Ty jesteś OK oraz samoświadomości zarówno pomagacza (terapeuty, doradcy, konsultanta, wychowawcy, pracownika socjalnego itd.), jak i klienta, jak również przełamaniu negatywnych skryptów życiowych.

### **Wzmacnianie pozycji życiowej Ja jestem OK – Ty jesteś OK i samoświadomości**

Jednym ze sposobów opisu „pozycji startowych” w budowaniu relacji interpersonalnych są opracowane na gruncie AT pozycje/postawy życiowe: Ja jestem OK – Ty jesteś OK; Ja jestem OK – Ty nie jesteś OK; Ja nie jestem OK – Ty jesteś OK; Ja nie jestem OK – Ty nie jesteś OK. Pożądaną i rozwojową pozycją życiową jest pierwsza z wymienionych – Ja jestem OK – Ty jesteś OK. Ta postawa opiera się na myśleniu, wierze i działaniu oraz na pytaniu *dla czego nie*, podczas gdy kolejne opierają się na emocjach oraz na pytaniu *dla czego* (Harris, 2017, s. 85). Tu szczególnie ważne z perspektywy osiągania własnych celów i zmieniania własnego życia jest to, że „nasze rozumienie poczucia OK nie zależy od naszych osobistych doświadczeń, ponieważ możemy je przekroczyć [...]” (Harris, 2017, s. 85).

Pozycję Ja jestem OK – Ty jesteś OK charakteryzuje

akceptacja siebie, wysoka samoocena, wiara we własne możliwości, jak i szacunek, sympatia i zaufanie do drugiego człowieka. [...] Pozwala ona konstruktywnie i asertywnie rozwiązywać problemy oraz budować satysfakcjonujące bliskie relacje z ludźmi (intymność) (Pankowska, 2010, s. 65).

Oczywiste jest, że omawiana pozycja powinna charakteryzować każdego pomagacza i stanowić punkt wyjścia do kształtowania relacji pomocowych/rozwojowych. Stosowanie PSR w pracy z klientami wzmacnia postawę Ja OK – Ty OK, zarówno samego pomagacza, jak i klienta.

Rozdzielenie zakresów odpowiedzialności w relacji pomocowej tworzonej w oparciu o PSR, jasno definiujące pola działania dwojga ekspertów – pomagacza, który jest

„ekspertem” od sposobu prowadzenia spotkania tak, aby współtworzyć z klientem precyzyjną wizję celu i najbardziej optymalną drogę do jego osiągnięcia, oraz szukania sposobów na jej przebycie” oraz klienta, który staje się „ekspertem” od własnego życia i korzystania z terapii (Świtek, 2014a, s. 14),

– w pełni wpisuje się we wzmacnianie pozycji Ja jestem OK – Ty jesteś OK obu podmiotów.

Założenie PSR konstytuujące klienta jako eksperta od swojego życia, posiadającego pozytywne, konstruktywne dążenia oraz mającego zasoby do budowania rozwiązań służących osiągnięciu celów, mówi o tym, że klient jest OK niezależnie od sytuacji życiowej, doświadczanych trudności i problemów. Przy czym często sami klienci posiadają pozycję życiową Ja jestem nie OK, a fakt potrzeby (własna decyzja) lub konieczności (nakaz, np. sądowy) korzystania z profesjonalnej pomocy rozwojowej pozycję tę utrwala.

Pomagacz prezentujący pozycję, że klient jest OK, odbiera go jako osobę wartościową i godną szacunku. Nastawia się na poszukiwanie i zauważanie wszelkich zasobów klienta, których – być może – sam klient nie zauważa, a które mogą być wykorzystane jako narzędzia do budowania rozwiązań. I tym samym wspiera klienta w rozwijaniu samoświadomości i kształtowaniu postawy Ja jestem OK – Ty jesteś OK.

Ponadto pomagacz prezentujący postawę Ja Ok – Ty Ok jest świadomy siebie, pozostaje w kontakcie ze swoimi myślami, uczuciami i zachowaniami, przez co może swobodnie i z otwartością podążać za klientem, asertywnie towarzysząc mu w rozwoju. Wzmacnianiu pozycji życiowej pomagacza Ja jestem OK – Ty jesteś OK w szczególności sprzyja jedna z kluczowych zasad pracy opartej na PSR, *postawa niewiedzy*. Wynika ona wprost z założenia, że klient jest „ekspertem” od własnego życia i to on posiada wiedzę o sobie. Pomagacz poznaje, odkrywa klienta i jego zasoby.

### **Budowanie rozwiązań jako sposób na radzenie sobie z negatywnymi skryptami życiowymi**

Według AT, wyborami człowieka, tym, co skłania go do nadawania takiego, a nie innego kształtu swojemu życiu, są w przeważającej mierze skrypty życiowe. Jak wyjaśnia D. Pankowska,

skrypt/scenariusz/zapis jest ogólnym planem życia, który zostaje w najważniejszych zakresach ukształtowany w pierwszych latach życia i jest urzeczywistniany w dalszym jego

biegu, wpływając na wybory życiowe człowieka i sposób jego funkcjonowania w relacjach społecznych (2010, s. 72).

Skrypty powstają w oparciu o przekaz (werbalny i pozawerbalny) rodziców wobec dziecka, który przyjmuje postać ograniczających możliwości rozwojowe nakazów bądź zakazów dotyczących wszystkich kluczowych obszarów funkcjonowania człowieka: istnienia, bycia sobą, bycia w swoim wieku, bliskości z innymi, odczuwania, myślenia, aktywności i sukcesu, zdrowia (Pankowska, 2010, s. 73). Dziecko z racji specyfiki okresu rozwojowego, jeśli dysponuje spójnymi danymi jednorodnego przekazu ze strony osób znaczących, nie ma narzędzi do „obronienia się” przed tym przekazem (nakazem/zakazem). Prowadzi to do podjęcia przez dziecko decyzji (będącej kluczowym elementem skryptu), jakie ma być jego życie i przeznaczenie (Pankowska, 2010, s. 75).

Podjęcie przez dziecko decyzji o realizacji skryptu negatywnego (przegrywanego) skutkuje w dorosłości licznymi trudnościami w satysfakcjonującym kształtowaniu swojego życia. Przy czym, co kluczowe, decyzja o realizacji skryptu życiowego nie jest ostateczna. Oba omawiane w niniejszym artykule podejścia – AT i PSR – są zgodne co do tego, że zmiana jest możliwa. W każdym momencie życia osoba może podjąć decyzję, że chce żyć inaczej, i może zacząć to realizować. R. Rogoll formułuje to wprost, zwracając się do każdego realizującego skrypt przegrywanego lub przeciętnego:

Możesz zmienić swój zapis – jeśli tego chcesz. Możesz nauczyć się sam decydować o swoim życiu. Decyzja zależy tylko od ciebie. Ty jako osoba posiadająca możliwości korzystania z funkcji stanów Ja możesz korzystać z nich wszystkich i nie musisz tkwić tylko w jednym (Rogoll, 1995, s. 95–96).

Praca nad skryptami wiąże się ze świadomym uruchamianiem stanu Dorosłego w sytuacjach, gdy do głosu dochodzą reakcje skryptowe pochodzące z wewnętrznego Dziecka. Co szczególnie ważne, skrypt nie wypełnia całego życia człowieka. Mówiąc językiem PSR-u, w życiu każdego człowieka są wyjątki od myśli i zachowań skryptowych. Jak wyjaśnia D. Pankowska,

...zwykle w wielu codziennych zachowaniach jednostka może pozostawać poza skryptem, podejmując decyzje mniejszej wagi czy zachowując się w miarę autonomicznie, gdy kontrolę sprawuje stan Dorosłego. W zachowania i uczucia skryptowe (rakiety) wchodzi zazwyczaj w sytuacjach stresujących, trudnych, wymagających podjęcia ważnych decyzji (2010, s. 89).

I tu rysuje się rozległa przestrzeń do wykorzystywania technik PSR. *Poszukiwanie wyjątków, komplementowanie* mające na celu wzmocnienie w kliencie poczucia sprawstwa, kontroli i decyzyjności, oraz pozostałe narzędzia PSR, jak m. in. *skalowanie*, pomagają klientowi poszerzać jego pole funkcjonowania z obszaru Ja-Dorosłego. Odnosząc to do teorii miniskryptu Kahlera, dokonuje się to m.in. poprzez uruchamianie pozytywnego oddziaływania stanu Rodzica na stan Dziecka Przystosowanego, co wyraża się w postaci tzw. pozwalaczy (ang. *allowers*), będących przeciwieństwem poganiaczy (ang. *drivers*) (Kahler, Capers,

1974, s. 26–42; Pankowska, 2010, s. 92; Jagieła, 2012, s. 148; Rogoll, 1995, s. 102–103). Praktyka pomagania obfituje w relacje klientów odnośnie do „poganiaczy”, z którymi zmagają się na co dzień, a które w początkowych fazach pracy nad sformułowaniem celu przez klienta wyrażane są w postaci tego, czego klient już nie chce w swoim życiu – „nie chcę już być na każde ich zawołanie (rodziny – przyp. autorki), bo o mnie nikt nie pomyśli”, „mam dość ciągłego tańczenia, żeby ze mną został”, „nie jestem trybem w zegarku, mam chyba prawo do odpoczynku”, „czy ja zawsze muszę się uśmiechać i wszystko ogarniać? Oni mogą się rozpadać, ale ja nie mogę, bo przecież ktoś musi być silny. A ja już nie mam siły. Nie chcę, żeby tak wyglądała reszta mojego życia”. Tu, stosując się do filozofii centralnej TSR, „jeśli coś nie działa, rób coś innego”, praca nad wzmacnianiem Ja-Dorosłego może przybierać formę uruchamiania poprzez decyzję Dorosłego „pozwalaczy” płynących z pozytywnego Rodzica, stanowiących przeciwwagę dla „poganiaczy”:

- Zamiast „Bądź doskonały” – „Możesz być samym sobą”; „Jesteś dobry, właśnie taki, jaki jesteś”, „Jesteś wystarczająco dobry, taki, jaki jesteś”; „Masz prawo do błędu”; „Dobrze jest być sobą”.
- Zamiast „Spiesz się” – „Możesz dać sobie trochę czasu”; „Możesz zwolnić”; „Dobrze jest się nie spieszyć”; „Działaj we własnym tempie”.
- Zamiast „Wysil się”, „Próbuj usilnie” – „Możesz to robić spokojniej i doprowadzić do końca”; „Nie zawsze sam wysiłek przynosi sukces”; „Po prostu zrób to”.
- Zamiast „Dogódź mi”, „Zadowolaj innych” – „Możesz zaakceptować samego siebie”; „Masz prawo myśleć też o sobie”; „Masz prawo dbać o siebie”, „Dbaj o swoje potrzeby”.
- Zamiast „Bądź silny” – „Możesz być otwarty”; „Możesz być słaby”; „Bądź otwarty i wyrażaj swoje potrzeby” (Jagieła, 2012, s. 151. Pankowska, 2010, s. 92–93, Pierzchała, 2017, s. 108, Rogoll, 1995, s. 111).

Praca nad uruchamianiem „pozwalacza” w momencie wychwycenia działania „poganiacza” prowadzi do uwolnienia się osoby od przymusu podporządkowania się nakazom, co w efekcie wzmacnia wewnętrznego Dorosłego. Ja-Dorosły coraz częściej ujawnia się w autonomicznych decyzjach i zachowaniach człowieka, które pozwalają mu osiągać osobiste cele i kształtować swoje życie zgodnie z własną wolą.

## Podsumowanie

Dokonywanie zmian w życiu jest złożonym procesem. W zależności od indywidualnych preferencji klienta, poszczególne nurty oddziaływań edukacyjnych i pomocowych okazują się w różnym stopniu przydatne i wspierające zmianę. Walory stosowania AT i PSR są bardzo liczne – pomagacze (osoby pro-

fesjonalnie zajmujące się pomocą psychologiczną) i edukatorzy stosujący je stwarzają klientom warunki do podejmowania własnych decyzji co do swojego życia i osiągnięcia swoich celów w swoim własnym tempie i własnymi unikatowymi sposobami.

Stwarzanie odbiorcom oddziaływań pomocowych i edukacyjnych możliwości do poznawania natury człowieka i specyfiki jego funkcjonowania z perspektywy analizy transakcyjnej zdecydowanie poszerza ich perspektywę rozumienia siebie, swoich działań i relacji interpersonalnych. Znajomość struktury osobowości, wiedza na temat roli i znaczenia poszczególnych stanów oraz ich funkcjonalnych reprezentacji przyczynia się do poprawy codziennego funkcjonowania i radzenia sobie z wymogami życia oraz rozwoju. Rozpoznawanie swoich schematów interakcji – tendencji do komunikowania się z poziomem Rodzica lub Dziecka – oraz związanych z tym konsekwencji w tworzeniu preferowanej rzeczywistości (przyszłości) i osiągnięciu celów poszerza pole samoświadomości człowieka i tym samym otwiera drogę do samorozwoju.

Stosowanie technik PSR sprzyja coraz częstszej analizie własnej sytuacji, decyzji i działań z poziomu Dorosłego, co ujawnia się w „dokonywaniu autonomicznej i obiektywnej oceny sytuacji i wyrażaniu tych procesów myślowych albo problemów, które [osoba spostrzega], czy też wniosków, do których doszła w sposób bezstronny” (Berne, 1994, s. 17). Człowiek staje się coraz bardziej twórczo niezależny od dotychczasowych schematów i skryptów.

Przedstawione w niniejszym opracowaniu możliwości łączenia podejść AT i PSR w pracy pomocowej i edukacyjnej w celu wzmocnienia stanu Ja-Dorosły stanowią jedynie propozycję opartą na praktyce pomagania autorki. Z jej perspektywy wykorzystywanie zasobów AT i PSR wspiera procesy rozumienia siebie i konstruktywnego działania, co przyczynia się do podejmowania przez osoby dorosłe wyzwania „bycia szczęśliwym, spełnionym”.

Na zakończenie warto jeszcze raz podkreślić, że analiza transakcyjna, jak i podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, zarówno stosowane odrębnie, jak i łącznie, posiadają szerokie spektrum zastosowania, znacząco wykraczające poza obszar psychoterapii. Z powodzeniem uzupełniają warsztat profesjonalnych kompetencji nauczycieli, pracowników socjalnych i innych specjalistów – pomocaczy, wspierając ich tak w pracy zawodowej, jak i w indywidualnej pracy na własnym rozwoju.

## Bibliografia

- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy. A Systematic Individual and Social Psychiatry*. New York: Grove Press. <http://dx.doi.org/10.1037/11495-000>.

- Berne, E. (1994). *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: PWN.
- CTSR, Podstawowe założenia TSR, <http://www.ctsr.pl/podstawowe-zalozenia-tsr>. Pobrane 1 października 2018.
- De Jong, P., Berg, I.K. (2007). *Rozmowy o rozwiązaniach. Ćwiczenia dla studentów*. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- De Jong, P., Berg, I.K. (2007). *Rozmowy o rozwiązaniach. Podręcznik + DVD*. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- De Jong, P., Berg, I.K. (2007). *Rozmowy o rozwiązaniach. Podręcznik dla trenerów*. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T.S., McCollom, E., Berg, I.K. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Binghamton, N.Y: Haworth Press. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203836484>.
- Dolan, Y. What is Solution-Focused Therapy? <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy>. Pobrane 1 października 2018.
- Franklin C., Biever J., Moore K., Clemons D., Scamardo M. (2001). The Effectiveness of Solution-Focused Therapy With Children in a School Setting, *Research on Social Work Practice*, 11, 4, 411–434. <https://doi.org/10.1177/104973150101100401>.
- Harris, Th. A. (2017). *Ja jestem OK – ty jesteś OK*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Jagiela, J. (2012). *Słownik analizy transakcyjnej*. Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Kahler, T., Capers, H. (1974). The miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 4 (1), 26–42. <https://doi.org/10.1177/036215377400400110>.
- Kienhuis, J., Świtek, T. (red.) (2007). *Klient ekspertem. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach i jego zastosowanie w Polsce*, Kraków: Instytut Socjologii UJ, Fontys University.
- Kosman, T. (2013). Założenia Terapii Skoncentrowanej Na Rozwiązaniach (TSR). *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne*, 1 (5), 9–26.
- Krasiejko, I. (2009). Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w edukacji. *Podstawy Edukacji*, 2, 267–288.
- Pankowska, D. (2010). *Nauczyciel w perspektywie analizy transakcyjnej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Pierzchała, A. (2017). Transakcyjne zakazy i nakazy skryptowe w ukrytym programie szkoły. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 6, 107–117.
- Rogoll, R. (1995). *Aby być sobą. Wprowadzenie do Analizy Transakcyjnej*. Warszawa: PWN.
- Schmid, B. (1994). Transactional analysis and social roles. W: G. Mohr & T. Steinert (red.), *Growth and change for organizations: Transactional*

- analysis new developments 1995–2006* (s. 32–61). Pleasanton, CA: International Transactional Analysis Association.
- Sharry J., Madden B., Darmody, M. (2007), *W poszukiwaniu rozwiązania. Przewodnik po terapii krótkoterminowej*. Łódź: Galaktyka.
- Świtek, T. (2009). *Ścieżki rozwiązań*. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- Świtek, T. (2014a). *Jak pracować z osobami stosującymi przemoc, Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach*: [http://centrumpswrd.nazwa.pl/instalator/wordpress/wp-content/uploads/2014/07/poradnik\\_praca\\_z\\_osp.pdf](http://centrumpswrd.nazwa.pl/instalator/wordpress/wp-content/uploads/2014/07/poradnik_praca_z_osp.pdf). Pobrane 1 października 2018.
- Świtek, T. (2014b). *Solution Focused Brief Therapy – na przekór przyzwyczajeniom i schematom. Spotkanie z Insoo Kim Berg z BFTC w Milwaukee, Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach*: <http://centrumpswrd.nazwa.pl/instalator/wordpress/wp-content/uploads/2014/07/sfbtartykul.pdf>. Pobrane 1 października 2018.
- Szczepkowski J. (2007). *Terapia młodzieży z problemem narkotykowym. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit.
- Thomas, F. (2016). Complimenting in Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Solution-Focused Brief Therapy*, 2, 1, 1–22.

## Using Solution-Focused Approach in strengthening the Adult ego-state

### Summary

In Transactional Analysis, optimal human functioning and development are ensured when the equilibrium of three properly developed ego-states, the Parent, the Adult and the Child, is maintained. The equilibrium relies predominantly on the functioning of the Adult.

The aim of this article is to explore potential points of convergence between Translational Analysis (TA) and Solution-Focused Approach (SFA). Both approaches focus on help and educational work with adults. Thus, a question arises if the resources available in both approaches can be jointly used when working with clients on their life objectives through strengthening their Adult ego-state.

Mixed application of AT and SFA fosters the increase and development of the potential and agency, which leads to a sense of satisfaction, well-being and happiness. The proposal to use TA and SFA together in order to strengthen the Adult ego-state of the client is drawn from the author's own experience as helper.

**Keywords:** Transactional Analysis, Solution-Focused Approach, Adult ego-state, life position, script.