

Jarosław JAGIEŁA

<https://orcid.org/0000-0001-5025-076X>

e-mail: jaroslaw.jagiela@ujd.edu.pl

Afiliacja: Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

## Terapia Pisania Ról

---

**Jak cytować [how to cite]:** Jagieła, J. (2018). Terapia Pisania Ról. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 7, 265–273.

---

### Streszczenie

Artykuł prezentuje opracowaną w Japonii metodę określaną jako Pisanie Ról (RLT – *Role Lettering Therapy*), która znajduje liczne zastosowania w psychoterapii oraz poradnictwie. Dzięki swojej poufności jest metodą łatwą w stosowaniu i bezpieczną. Można ją stosować także w połączeniu z analizą transakcyjną, gdzie przeciwdziała podejmowaniu gier psychologicznych, służy odkontaminowaniu stanów ego, wzmacnia strukturę Ja-Dorosły, zmniejsza obrony i opory klientów. Można znaleźć również zastosowania pedagogiczne w pracy z dziećmi i młodzieżą, osłabiając lęki szkolne, wagarowanie oraz przemoc rówieśniczą.

**Słowa kluczowe:** *Role Lettering Therapy* (RLT), leczenie traumy poprzez pisanie, analiza transakcyjna, polaryzacja, zastępcze ego, zalety i ograniczenia pisarstwa terapeutycznego.

Mowa będzie o możliwościach, jakie dla analizy transakcyjnej stwarza technika pisania ról. Czytelnika zainteresowanego wykorzystaniem tego rodzaju interwencji terapeutycznej, w perspektywie szerszej niż tylko transakcyjna, warto przy okazji odesłać do niedawno wydanej książki Jamesa W. Pennebaker i Joshu M. Smytka *Terapia przez pisanie* (Pennebaker, Smyth, 2018). Jeden z autorów tego opracowania – James W. Pennebaker, amerykański psycholog społeczny i wykładowca na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin – jest twórcą techniki pisania ekspresyjnego. Jego metoda znana jest specjalistom interwencji kryzysowej pod nazwą „Technika Pennebaker” (Jagiela, 2009, s. 152). Innym prekursorem metod pisarskich w terapii jest amerykański psychoterapeuta Ira Proff (1921–1998), który zostanie zapamiętany głównie za stworzenie procedury w formie prowadzenia dziennika oraz praktyki medytacji procesowej. Swoją metodę nazwał Intensywną Metodą Pisania Dziennika (*Intensive Journal Method*).

Wszystkie te podejścia zmierzają do niwelowania skutków zdarzeń traumatycznych poprzez odwoływanie się do retrospektywnych funkcji pamięci. Polegają na tym, że daną osobę skłania się do spisywania swoich trudnych doświadczeń. Z reguły służy temu specjalnie przygotowany dzienniczek. Pisanie wymaga w takiej sytuacji ujawnienia i uporządkowania swoich przeżyć, nadania im jasnej i zrozumiałej formy oraz powiązania ze sobą różnych faktów. Zalety tego rodzaju działania stają się niewątpliwe i potwierdzone licznymi badaniami. Bywa jednak i tak, że wskutek stosowania tej techniki w początkowym okresie samopoczucie poszczególnych osób pogarsza się, jednak z czasem widoczna jest zdecydowana poprawa. Autorzy wspomnianej na początku książki nie są jednak bezkrytyczni. Piszą:

Nasza fascynacja wynikami badań naukowych może sugerować, że pisanie jest lekarstwem na wszystko. Czytając tę książkę bezkrytycznie, mógłbyś uznać, iż opisywanie myśli i uczuć zapewni ci zdrowie fizyczne i psychiczne, jasność umysłu oraz zwiększa możliwości intelektualne. Owszem, pisanie może mieć korzystny wpływ na zdrowie. Nadmierne poleganie na jego właściwościach może jednak powodować problemy – przynajmniej w niektórych sytuacjach (Pennebaker, Smyth, 2018, s. 105).

I dalej autorzy wymieniają w formie pytań warunki, jakie powinny być spełnione, aby metoda okazała się skuteczna.

Nieopowiedziane historie powodują, że część doświadczenia jednostki nie jest dzielona z innymi oraz nie może zostać włączona do struktury Ja i pozostaje poza jej podmiotową tożsamością (Stemplewska-Żakowicz, 2002, s. 98). Wiąże się z tym właśnie propozycja polegająca na spisywaniu własnych traumatycznych doświadczeń.

Spisywanie pamiętnika to znakomita metoda dawania upustu afektowi i umożliwienia niewerbalnego *katharsis*. Zapisując swoje myśli, a następnie słuchając ich odczytywania, klient umieszcza straszne wspomnienia w psychologicznej odległości na tyle bezpiecznej, że może je zacząć analizować wraz z prowadzącym interwencję. Spisywanie wspomnień dostarcza prowadzącemu interwencję katalizator zachęcający do takich wolnych skojarzeń, jakie niezbędne są do przełamywania skryzalizowanych barier obronnych ofiary, która w przeciwnym razie mogłaby nigdy nie podjąć trudu pełnego rozpoznania traumatycznych zdarzeń (James, Gilliland, 2006, s. 211).

Korzystny wpływ pisarstwa tego rodzaju zaobserwowano również na podstawie naszych rodzimych doświadczeń traumatycznych, dotyczących wysiedleńców z kresów wschodnich po ostatniej wojnie. Niektórzy z nich, jak pisze Józef Kozielecki w swojej książce *Psychologia w wielkim świecie* (Kozielecki, 2008), czuli się znacznie lepiej, gdy swoje dramatyczne przeżycia systematycznie spisywali w postaci wspomnień. Dokonywali tego (zapewne) głównie z chęci utrwalenia ich dla potomnych. Inni zachowywali swój ból wyłącznie dla siebie, nie dzieląc się nim z otoczeniem. Zaobserwowano, że częściej chorowali i gorzej funkcjonowali. Natomiast Ci pierwsi szybciej dochodzili do równowagi psychicznej po przeżytej traumie. Jak widzimy, jest to stosunkowo prosta metoda

godna polecenia również wszystkim nauczycielom i wychowawcom stykającym się z dziećmi czy młodzieżą przeżywającą trudne zdarzenia w swoim życiu. Autorzy książki *Nauczyciel wychowawca* piszą tak:

Ponieważ dzieci w szkole często piszą, pisanie jest bezpiecznym środkiem wykorzystywanym w doradztwie [...]. Terapia z wykorzystywaniem pisania poprawia samopoczucie dziecka i pomaga mu lepiej zrozumieć siebie oraz świat. Można z niej korzystać w pracy z pojedynczym dzieckiem, małą grupą lub z całą klasą (Hornby, E. Hall, C. Hall, 2005, s. 74–75).

Stosowanie metody pisania ma wiele swoich odmian i technika pisania ekspresyjnego (ang. *expressive writing*) Jamesa W. Pennebaker'a i Joshuy M. Smytka jest tylko jedną z nich. Na marginesie dodajmy, że wielu słynnych twórców poprzez pisanie leczyło swoje traumy, np. Edgar Allen Poe, Edith Wharton, René Magritte, Alfred Hitchcock i Ingmar Bergman, Stephen King czy Virginia Woolf.

Powróćmy jednak do artykułów w „*Transactional Analysis Journal*”, które są przedmiotem naszych zainteresowań. Zaprezentowane tutaj rozwiązanie opatrzyliśmy w dosłownym tłumaczeniu mianem „Terapia Pisania Ról” (ang. *The Role Lettering Therapy* – RLT). Nie jest to jednak termin, który można uznać za zadowalający, Yoshikazu Harano zauważa trudności translatorskie, gdy chodzi o przełożenie tej nazwy z języka japońskiego na angielski. Pisze:

Mimo, że zwrot „napisz rolę” może nie być dobrze tłumaczony na angielski, ponieważ jest używany od około 20 lat w Japonii i jest tam dobrze znany, użyłem go w tym artykule (Harano, 2005, s. 254).

Podobne trudności napotykamy w przekładzie na język polski. Być może uzasadnione byłoby użycie sformułowania: „Terapia Pisemnego Wejścia w Role”, czy „Terapia Pisemnej Zamiany Ról”. Czytelnik po dotarciu do końca tego tekstu będzie miał prawdopodobnie jeszcze inne rozwiązanie. Wydaje się też, że używanie słowa „terapia” wydaje się nadmiarowe, gdyż mamy tu do czynienia, co najwyżej, z pewnym rodzajem metody lub techniki, czy wręcz pewnego typu zabiegiem terapeutycznym, który znajduje swoje uzasadnienie również w koncepcji analizy transakcyjnej.

Artykuł, o jakim będzie mowa, napisał Yoshikazu Harano, który jest stałym członkiem Międzynarodowego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej (ITAA) oraz członkiem zarządu Japońskiego Towarzystwa Terapii Pisania Roli. W roku 2001 został uhonorowany nagrodą Seiko Yasumatus Memorial przez Japońskie Towarzystwo Pisania Roli za swój artykuł pt. *Integracja funkcji ujawniających się w pełnosprawnym w pisaniu rolę*. Jest pedagogiem szkolnym i nauczycielem gramatyki języka angielskiego w Asakura Higashi Senior High School w japońskiej prefekturze Fukuoka. Opisywaną przez siebie terapię uznał za nową technikę analizy transakcyjnej opracowaną w Japonii, która klientom pozwala na bezpieczne odkontaminowanie swoich stanów ego, pomaga w wyrażeniu uczuć gniewu, wrogości, nienawiści poprzez pisanie listu. Przyczynia się do zmniejszenia obron i oporu u klientów. Przy zachowaniu pewnych zasad, odbiorcą listu jest terapeuta, ale właściwym adresatem są inne osoby w życiu klienta. Wspomniana

technika zapobiega podejmowaniu gier w czasie terapii oraz przyczynia się do ujawnienia autentycznych emocji oraz autonomii pacjenta, co ma szczególne znaczenie w czasie psychoterapii prowadzonej w krajach azjatyckich.

Harano rozpoczyna prezentację swojej metody od nakreślenia sytuacji psychologicznej klienta psychoterapii lub poradnictwa. Zauważa, iż osoby te mają zwykle ambiwalentne odczucia dotyczące odbywających się sesji i/lub terapeuty. Z jednej strony chcą wyrazić swoje negatywne uczucia, np. takie jak gniew, lęk, samotność czy zniechęcenie. Chcą też być zrozumiani w przeżywaniu tych emocji, zaakceptowani i wyleczeni przez terapeutę. Z drugiej strony pragną ukryć takie przeżycia, gdyż obawiają się, że ich wyrażenie spotka się z krytyką, represją lub upokorzeniem. Jako terapeuci – pisze Harano – mamy do czynienia z tym dylematem i żadna szkoła psychoterapii nie posiada zadowalającego rozwiązania tego problemu. Jednak nowa technika psychoterapeutyczna, nazywana Terapią Pisania Ról (RLT), która została opracowana w Japonii, wydaje się potencjalnym rozwiązaniem tego problemu.

Kreśląc historię powstania metody, przywołuje się Norio Haruguchiego, który jako badacz i psychoterapeuta, obecnie emerytowany profesor uniwersytetu w Niski-Kyusu, zaczął we wczesnych latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku wykorzystywać opracowaną przez siebie technikę pisania w pracy terapeutycznej z młodocianymi przestępcami. Metoda okazała się zarówno skuteczna, jak i bezpieczna. Po prezentacji swoich pomysłów na dorocznym spotkaniu Japońskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej w roku 1984 oraz opublikowaniu poświęconej temu książki (Haruguchi, 1987) jego rozwiązania spotkały się z akceptacją. Od tego czasu metoda zaczęła być szeroko stosowana w szkołach i szpitalach, a także w zakładach poprawczych. W 2000 roku powstało Japońskie Towarzystwo Terapii Pisania Roli, którego członkami są absolwenci psychologii klinicznej, szkolni nauczyciele i doradcy, pielęgniarki, psychoterapeuci, pracownicy socjalni, pediatrzy, profesorowie uniwersyteccy, psychiatrzy, prawnicy oraz praktycy analizy transakcyjnej.

Czym zatem jest procedura pisania ról? Terapia RLT polega na pisaniu listów do kogoś, wobec kogo dana osoba przejawia negatywne uczucia – takie jak gniew, wrogość lub nienawiść – z zamiarem dostarczenia ich adresatowi, nawet wtedy, jeśli list nie zostanie w konsekwencji wysłany pocztą. Klienci mają kontrolę nad własnymi listami, które są poufne. Pozwala to w bezpiecznym psychologicznym środowisku pogodzić się niejako ze swoimi problemami. Harano zauważa, iż dobrze wiadomo, że w kulturze japońskiej ludzie często niechętnie lub nieśmiało ujawniają lub deklarują swoje uczucia i opinie. Szczególnie na forum publicznym lub w grupie terapeutycznej. Wspomniana metoda jest zatem wyjątkowo odpowiednia w Japonii, ponieważ pozwala ludziom na modyfikowanie ich zniekształceń poznawczych oraz odkontaminowanie stanów ego.

Procedura terapeutyczna rozpoczyna się od zawarcia z klientem kontraktu, po czym zostaje on poproszony o wybór osoby, wobec której czuje negatywne

uczucia. Następnie terapeuta poleca klientowi pisanie listów do tej osoby, dodając jednak, że listy te nie muszą zostać dostarczone. Jeżeli klient nie ma ochoty pokazywać ani czytać listów terapeutce, mogą one pozostać nadal poufne. Oznacza to, że klient nie musi się martwić o to, czy tekst jest poprawny językowo, lub obawiać się odrzucenia. Ten rodzaj ochrony, który stwarza terapeuta, daje poczucie bezpieczeństwa i zachęca klientów do otwartości wyrażania swoich stłumionych uczuć w listach. Po tym, jak klient napisał w listach wszystko, co chciał powiedzieć i wyrazić, terapeuta formułuje następujące zalecenie: „Przypuścimy, że list ten otrzymuje ta osoba (często jest to ojciec lub matka) i po jego odczytaniu chce na niego odpowiedzieć”. A dalej: „Postaraj się udawać, że jesteś tą osobą i spróbuj sformułować odpowiedź”. Zamiany poznawcze, jakie tu zachodzą, wynikają z pisarstwa dokonującego się z różnych perspektyw (tzw. decentracja poznawcza). Wykorzystywanie możliwości spojrzenia z perspektywy drugiej osoby jest kluczem do sukcesu w tego rodzaju terapii.

Można zwykle zauważyć, że klienci zaczynają zapisywać swoje uczucia z pozycji stanu Ja-Dziecko Zbuntowane. Przyjmując następnie pozycję „wroga” i korespondując ze sobą wiele razy, dochodzi w konsekwencji często do pojednania. Jeżeli klientowi trudno jest wyrazić negatywne uczucia, nigdy nie jest zmuszony do ich ujawnienia. Czasem jednak – pisze Harano – używam technik pomocniczego ego lub polaryzacji (będzie o tym mowa dalej), które stanowią pomoc w wyjściu z takich sytuacji. Wydaje się oczywiste, że przejście przez klienta roli osoby, której nienawidzi, a następnie budowanie odpowiedzi z pozycji „wroga”, nieuchronnie osłabia uprzedzenia i zniekształcenia poznawcze klienta. Często po napisaniu listu klienci odczuwają *katharsis* w odniesieniu do negatywnych własnych uczuć, co w rezultacie skutkuje zwiększeniem siły stanu Ja-Dorosły.

Powołując się na poglądy Norio Haruguchiego, autor wymienia siedem korzyści klinicznych w pracy metodą RLT z klientami, głównie alkoholikami i młodocianymi przestępcami. Tak więc metoda:

1. umożliwia klientom – poprzez wielokrotne pisanie – wyjaśnienie ich ambiwalentnych lub zdezorganizowanych uczuć;
2. umożliwia poprzez wymianę listów z dwoma osobami (klientem i „wrogiem”) samodzielne doradztwo oraz wniknięcie w ich świat psychiczny;
3. pozwala doświadczyć oczyszczającego znaczenia uczuć zastępczych;
4. umożliwia klientom zauważenie, konfrontowanie i/lub akceptowanie ich negatywnych emocji poprzez występowanie z odmiennych pozycji;
5. toruje drogę prowadzącą do zrozumienia zarówno własnego układu odniesienia, jak i układu odniesienia „wroga”;
6. umożliwia zmianę negatywnego obrazu siebie tak, aby był on bardziej obiektywny i dostosowany do sytuacji, w której klient obecnie się znajduje;
7. ułatwia zauważenie samobójczych, niepraktycznych lub nielogicznych auto-sugestii i ich zmianę na bardziej autonomiczny i dojrzały własny wizerunek.

Pisząc o korzyściach, jakie wiążą się z RTL, Haruguchi dodaje jeszcze, że dzięki tej metodzie występuje osłabienie przeniesienia pomiędzy klientem a terapeutą, ponieważ większość konfliktów wewnętrznych klienta jest ujawniana i rozwiązywana w jego listach. Zmniejsza to częstość psychologicznych gier lub niepotrzebnych konfliktów między klientami i terapeutami. I jeszcze jedno, co warto zauważyć w kontekście edukacyjnej analizy transakcyjnej. Metoda jest uznawana za technikę bezpieczną, dlatego też Haruguchi rekomenduje ją nauczycielom, którzy mogą wykorzystywać tę procedurę, pomagając uczniom znaleźć rozwiązania dla swoich problemów.

Oprócz korzyści RLT, które wymienia Haruguchi, również Harano sporządza listę zalet omawianej metody:

1. Terapia Pisania Roli jest techniką prostą i niesie ze sobą niskie ryzyko.
2. Poufność, jakie stwarza RLT, daje poczucie bezpieczeństwa i chroni psychikę klientów.
3. Klienci wydają się być wolnymi od psychologicznego wpływu, komentarzy lub nieuważnych nacisków terapeuty.
4. Terapia pisania pozwala na kontrolowanie granic między stanem Ja-Dorosły a pozostałymi stanami ego.
5. Metoda oferuje również środki samoregulacji poprzez modulowanie złych uczuć, jakie klient chce ujawnić, jak szybko pisać, kiedy może odpocząć, itd.
6. Wszechstronność RTL pozwala na współpracę i korelację z innymi technikami.

Dalej w swoim artykule Harano przedstawia przykłady prowadzonych przez siebie terapii. Nie będziemy, ze względu na szczupłość miejsca, ich tutaj przytaczać. Własna praktyka terapeutyczna pozwala mi docenić wartość prezentowanych tu rozwiązań. Dlatego w zamian ośmielam się odesłać czytelnika do jednego z przykładów terapii ofiary wykorzystania seksualnego w dzieciństwie, zamieszczonego w innym z artykułów<sup>1</sup>.

Harano w momentach pojawiającego się impasu wprowadza niejednokrotnie technikę pomocniczego ego. Polega ona tym, że proponuje klientowi wyobrażenie sobie, że ma doskonałego przyjaciela lub kogoś, kto cały czas stał przy nim i całkowicie rozumiał jego problemy. Klientowi proponuje się wówczas napisanie listu z perspektywy tego wyimaginowanego przyjaciela. Technika polaryzacji polega natomiast na napisaniu listu wyrażającego wdzięczność do osoby obsadzonej w roli „wroga”, co z kolei pozwala niejednokrotnie zauważyć występowanie klienta z pozycji stanu Ja-Dziecko Zaadaptowane, a nie bardziej adekwatnej, dojrzałej struktury Ja-Dorosły.

Metodę RLT można z powodzeniem łączyć z innymi technikami pomocy psychologicznej. Harano wymienia kilka takich zastosowań:

---

<sup>1</sup> J. Jagieła (2019). Metafory transakcyjne i edukacja, *Prace Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika* [w druku].

1. Terapia Pisania Ról sprawdza się dobrze w analizie uczuć zastępczych i w terapii redecyzji, gdy terapeuta prosi o identyfikację emocji, które pojawiały się w czasie traumatycznych zdarzeń.
2. Autor opracował nową technikę wewnętrznego doradztwa, która wykorzystuje RLT. W wewnętrznym doradztwie klient sam staje się dla siebie idealnym terapeutą. Na początku klient wyobraża sobie, jaki byłby jego idealny terapeuta i jak jego problemy mogą zostać rozwiązane, jeśli porozmawia o nich z idealnym terapeutą. Następnie prowadzi dialog na piśmie tak, jakby rozmawiał z idealnym terapeutą o swoich problemach. Proces ten często postępuje w taki sposób, że przypomina prawdziwą sesję terapeutyczną. Poufny charakter RLT ułatwia realizację wewnętrznego doradztwa, dzięki temu klient może zmienić swoje własne stany ego na stany ego idealnego terapeuty, który wyjaśnia problemy, identyfikuje możliwe rozwiązania dla klienta i pomaga poprawić jego stan Ja-Dorosłego. Poradnictwo wewnętrzne opiera się na rozwoju samoopieki i wykorzystaniu modelu wzrostu.
3. Podejmowane są próby (np. przez Haruguchiego) leczenia przy pomocy RLT dysocjacyjnych zaburzeń tożsamości.
4. Metoda Pisania Roli umożliwia także pracę nad marzeniami sennymi. Wówczas klient pisze listy do osoby lub określonych scen, które pojawiły się we śnie, i otrzymuje napisaną przez siebie odpowiedź ze snu. W ten sposób uświadamia sobie wiele aspektów własnej jaźni, co może doprowadzać do większej integralności psychiki.
5. W przypadku wielu młodocianych przestępców przebywających w zakładach poprawczych nastąpiła poprawa ich funkcjonowania w wyniku pracy dr. Haruguchiego i jego współpracowników. On również leczył w sposób zadawający metodą RLT hospitalizowanych alkoholików, osoby uzależnione, cierpiące na zespół jelita drażliwego (IBS) oraz przypadki *borderline*.
6. Metoda pozwoliła wielu uczniom zaprzestać prowadzenia gier psychologicznych, pozbyć się lęków szkolnych, zmniejszyć ilość wagarów i przeciwdziałać ujawniającej się przemocy szkolnej. Okazała się zatem przydatna zarówno nauczycielom, jak i pracownikom służby zdrowia.

Pozostają jednak problemy, które nie znalazły dotąd rozwiązania. Należy szczególnie monitorować i podejmować odpowiednie interwencje, aby powstrzymać rozbieżności, jakie powstają w wyniku stosowania tej metody, między rzeczywistością a fantazją. Dla przykładu – klient może stwierdzić, iż jego prawdziwy ojciec, który był obsadzony w roli „wroga”, nie jest w rzeczywistości taki, np. tak pomocny, jak sobie wyobrażał podczas RLT. Aby urealnić przypadek i rozwiązać tego rodzaju dylemat, terapeuta musiałby spotkać się z ojcem klienta i prosić go o uczestnictwo w terapii. Innym problemem jest radzeniem sobie z klientem, który nie wykazuje zainteresowania stosowaniem wspomnianej metody. W takich sytuacjach autor prosi daną osobę o napisanie do niego poufnego listu o tym, co powoduje, iż nie wyraża zgody na zastosowanie RLT. Pozwala to

klientowi zachować niezależność i kontrolę. Może też komfortowo ujawniać własne emocje we właściwym dla siebie tempie. Bywa tak, że po pewnym czasie osoba taka jest gotowa do większej otwartości, wykazuje chęć pisania listów i w efekcie udostępnia je terapeutę.

Do listy powyższych zastrzeżeń byłbym skłonny dołączyć własne wątpliwości. W jakim stopniu można mówić o nowości metody, skoro procedura zamiany ról pojawia się w wielu podejściach terapeutycznych, np. psychodramie, zamianach miejsc na krzesłach w terapii Gestalt, czy prowadzeniu wywiadu przez terapeutę z osobą, wobec której klient żywi negatywne uczucia? I jeszcze jedna nasuwająca się wątpliwość – czy stosowanie metody RLT w stosunku do zaburzeń dysocjacyjnych nie pogłębi jeszcze tego przypadku?

W konkluzji swojego artykułu Harano wyraża nadzieję, iż stosowana przez niego metoda pozytywnie wpłynie na analizę transakcyjną. Wszyscy bowiem terapeuci, bez względu na bliską im orientację teoretyczną i stosowanie praktycznych procedur, muszą radzić sobie z obronami oraz oporem klientów w procesie psychoterapii. Metoda RLT zapewnia możliwość łączenia jej z innymi technikami przy rozwiązywaniu problemu zachowań obronnych i oporu.

Na koniec jeszcze jedna uwaga. Można się zastanawiać, czy „pisanie listów” w dobie elektronicznych komunikatorów nie jest jakimś anachronizmem. Wydaje się jednak, że dopóki pojęcie „list” będzie znaczyło to, co znaczy, dopóty propozycja japońskich terapeutów będzie miała swoje znaczenie i możliwości praktycznych zastosowań w psychoterapii wykorzystującej analizę transakcyjną. Można sądzić też, że tak popularne w ostatnim czasie pisanie blogów internetowych spełnia czasem właśnie terapeutyczne funkcje. Internauci bywają czasem zachęceni do podejmowania tego rodzaju autoterapii. Jednym z przykładów może być strona internetowa „Ćwiczenia z pisania o charakterze terapeutycznym”, gdzie odnaleźć można szereg zaleceń dla osób pragnących zmierzyć się z wyzwaniem<sup>2</sup>.

Być może również następne lata przyniosą nowe i interesujące rozwiązania w tej dziedzinie.

## Bibliografia

- Harano, Y. (2005). Role Lettering Therapy: A new Transactional Analysis Technique From Japan. *Transactional Analysis Journal*, (35) 3, 254–259.
- Haruguchi, N. (1987). *The ABCs of role lettering*. Osaka: Sogensha Publishing.
- Hornby, G., Hall, E., Hall C. (2005). *Nauczyciel wychowawca*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jagięła, J. (2009). *Kryzys w szkole*. Kraków: Wydawnictwo Rubikon.

<sup>2</sup> <https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-z-pisania-terapeutyczne/> (dostęp 13.07.2018).



- James, R.K., Gilliland, B.E. (2006). *Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Wydawnictwo Edukacyjne.
- Kozielecki, J. (2008). *Psychologia w wielkim świecie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie ŻAK.
- Pennebaker, J.W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

## Role Lettering Therapy

### Summary

The paper presents a method developed in Japan and called Role Lettering Therapy (RLT), which can be used in psychotherapy and counselling. Thanks to its confidentiality, it is safe and easy to administer. It can also be used in transactional analysis, as it counteracts initiating psychological games, decontaminates ego states, strengthens the Adult ego state, and decreases clients' defences and resilience. It can also be useful in working with children and adolescents to reduce school phobia, truancy and bullying.

**Keywords:** Role Lettering Therapy (RLT), healing trauma through writing, transactional analysis, polarisation, alternative ego, benefits and drawbacks of therapeutic writing.