

Agnieszka WOŚ-SZYMANOWSKA

<https://orcid.org/0000-0002-2592-6892>

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

e-mail: [agnieszka@wosszymanowska.pl](mailto:agnieszka@wosszymanowska.pl)

## Na przekór zakazom – o przekornej decyzji w odpowiedzi na zakaz

---

**Jak cytować [how to cite]:** Woś-Szymanowska, A. (2019). Na przekór zakazom – o przekornej decyzji w odpowiedzi na zakaz. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 8, 63–69.

---

### Streszczenie

Zakaz przyjmujemy poprzez nieświadomą decyzję (Goulding, Goulding, 1997, s. 13). Nie zawsze jednak jest ona tak oczywista. Mamy bowiem dwie drogi przyjęcia zakazu – decyzję desperacką oraz przekorną. Gdy podejmujemy decyzję desperacką – przyjmujemy zakaz i żyjemy, ograniczając funkcjonowanie w jakimś aspekcie. Gdy jednak podejmujemy przekorną decyzję, będziemy działać w myśl zasady „jeszcze ci pokażę!” i w nadmiarowy sposób udowadniać sobie i innym, że nic podobnego nas nie dotyczy. Choć ta forma przyjęcia zakazu jest nieznacznie zdrowsza, to nadal jest ona destrukcyjna, a osoba, która jej doświadcza, znajduje się pod wpływem zakazu – działa pod przymusem udowodnienia czegoś. To właśnie jest przekorna decyzja, a nadmiar w jakimś aspekcie funkcjonowania jest ważną wskazówką, która pozwala ją zidentyfikować (McNeel, 2010, 159–169).

**Słowa kluczowe:** zakazy, decyzja, przekorna decyzja, desperacka decyzja.

### Wstęp: O pochodzeniu zakazów

W jaki sposób wykształca się w nas dany zakaz? Pierwotnie Eric Berne twierdził, że zakaz jest niejako wkładany w dziecko przez najważniejsze figury w jego życiu, przede wszystkim przez rodziców. Jego zdaniem nie ma w tym procesie żadnej decyzyjności ze strony przyjmującego (Berne, 1972, s. 142). Gouldingowie nie zgodzili się jednak z tą koncepcją wyjaśniając, że to dziecko decyduje, chociaż na nieświadomym poziomie, czy przyjmie zakaz, czy też nie. Co więcej,

uważali oni, że dziecko może nawet fantazjować, czy też mylnie interpretować zachowania lub słowa rodziców, tworząc tym samym zakazy niejako samodzielnie (Goulding, Goulding, 1997, s. 13).

Współcześnie w analizie transakcyjnej przyjmuje się podejście Gouldingów – podkreśla się związek zakazów z decyzjami. To dziecko decyduje, co zrobi z zakazem, który przekazują mu rodzice lub inne ważne figury. Może go przyjąć w pełni; przyjmując, ale nieco złagodzić jego wpływ w różny sposób albo odmówić przyjęcia go (Stewart, Joines, 2016, 182–183).

Czy bycie pod wpływem zakazu oznacza zatem, że hamujemy zachowania, których on dotyka? Osoba z zakazem „nie czuj radości” kojarzy nam się przecież z kimś, kto wiecie smutne życie. Czy zatem rozrywkowe życie oznacza, że ktoś nie zmaga się z zakazem „nie czuj radości”? Gdy ktoś szuka prawdziwej i wielkiej miłości, czy możemy założyć, że nie doświadcza zakazu „nie bądź blisko”? Czy osoba na eksponowanym stanowisku, która przewodzi dużej grupie ludzi z pewnością nie ma zakazu „nie bądź ważny”? Niekoniecznie.

## Dwie drogi

John McNeel zwraca uwagę na to, że są dwie drogi przyjęcia zakazu. Jedna z nich wydaje się nam najbardziej oczywista – przyjmujemy zakaz i żyjemy zgodnie z nim. A zatem rzeczywiście osoba z zakazem „nie czuj radości” będzie wieść stosunkowo smutne życie, nie pozwalając sobie na zbytnią ekspresję radości lub tłumiąc jej przejawy, a osoba, która przyjęła zakaz „nie bądź ważny”, będzie niechętnie i z trudem wypowiadać się publicznie, doświadczać braku wiary w siebie i unikać ważnych, eksponowanych stanowisk. McNeel nazywa to desperacką decyzją (2010, s. 159–160).

Mamy jednak jeszcze jedną opcję – niezgodę na zakaz, wyrażoną w formie „jeszcze ci pokażę!”. McNeel nazywa ją przekorną decyzją. Uważa, że jest ona nieco zdrowsza niż desperacka decyzja, jednak nadal nie jest to zdrowe, autonomiczne funkcjonowanie, ponieważ wiąże się z przymusem udowodnienia czegoś sobie i innym. Osoba, która działa pod wpływem przekornej decyzji, zdaje się mówić: „Co, ja nie mogę? Poczekaj, zaraz zobaczysz”. Zakaz na odczuwanie radości? Moje życie będzie nieustanną zabawą! Zakaz na bycie ważnym? Jeszcze zobaczysz, że napiszą o mnie wszystkie najważniejsze gazety w tym kraju!

Kiedy zatem ważne figury, najczęściej rodzice, w nieświadomy sposób przekazują jakiś zakaz, dziecko może go nie przyjąć (nie będzie wówczas pod wpływem zakazu), przyjmując wprost („tak, nie mogę czuć/myśleć/być dzieckiem...” – desperacka decyzja) albo z przekorą udowadniać sobie i innym „a właśnie, że będę!” (przekorna decyzja).

## Kiedy wystarczająco nie wystarczy

To właśnie ta przekora i zawziętość w nadmiarowym udowadnianiu jest wskazówką, że dana osoba znajduje się po wpływie zakazu – nie jest wolna, ponieważ jest zmuszona nieustannie coś udowadniać sobie lub innym. Przekorna decyzja przejawia się także w charakterystycznych zachowaniach – wypracowanym sposobie radzenia sobie z zakazem. Wywodzi się on z przekornej decyzji. Niestety, mechanizm ten wiedzie do porażki, ponieważ nie da się go nieustannie podtrzymywać. Zachowania te są jednak namacalnym dowodem występowania zakazu przyjętego właśnie w przekorny sposób (McNeel, 2010, s. 160).

W poniższej tabeli zaprezentowano 12 kluczowych zakazów oraz charakterystyczne przejawy desperackiej decyzji, a także przekornej decyzji wraz z towarzyszącymi jej sposobami radzenia sobie z rzeczywistością. Prezentuje ona wnioski McNeela z jego wieloletniej praktyki terapeutycznej, które mają na celu pomoc w identyfikowaniu zakazów (McNeel, 2010, s. 163–167).

Tabela 1

*Dwanaście głównych zakazów – ich desperacka i przekorna decyzja oraz sposób radzenia sobie*

Zakaz	Desperacka decyzja	Przekorna decyzja	Sposób radzenia sobie
<b>Nie istniej</b>	Jestem pomyłką, nie powinno mnie tu być.	Zostanę tu i będę żył tak, aby uzasadnić moją egzystencję.	Dążenie do poszukiwania aprobaty i rozpoznania.
<b>Nie bądź blisko</b>	Czuję się opuszczony/a.	Żądam perfekcyjnej miłości.	Poszukiwanie miłości, która nie istnieje.
<b>Nie bądź ważny</b>	Jestem bezwartościowy/a.	Będę wielki/a, większy/a niż życie.	Postawa dominująca, ekspansywna, rywalizacyjna i wielkościowa.
<b>Nie bądź dzieckiem</b>	Nie ma tu miejsca na moje potrzeby emocjonalne.	Będę silny/a i zniosę to zaniechanie.	Nieustanne dbanie o innych i szukanie ich uwagi w nadziei na odzwajemnienie.
<b>Nie dorastaj</b>	Czuję się zagubiony/a i nigdy nie wiem, co zrobić.	Będę bronił/a siebie w tym świecie.	„Mała osoba” dążąca do wyglądanania na dorosłą.
<b>Nie odnoś sukcesu (niech ci się nie uda)</b>	Nigdy nie jestem dość dobry/a.	Udowodnię, że jestem lepszy/a, niż wszyscy.	Dążenie do sukcesu i prześcigania się, ale koncentracja na porażce.
<b>Nie bądź sobą</b>	Jestem nieakceptowany/a.	Będę doskonały/a.	Granie roli w czyjejsz sztuce.
<b>Nie miej się dobrane</b>	Nie jestem wart/a uwagi.	Udowodnię sobie, że jestem silny/a.	Mechanizm wyczerpania.

Tabela 1

*Dwanaście głównych zakazów... (cd.)*

<b>Zakaz</b>	<b>Desperacka decyzja</b>	<b>Przekorna decyzja</b>	<b>Sposób radzenia sobie</b>
<b>Nie bądź zdrowy na umyśle</b>	Świat jest szalony i nie ma w nim żadnej ochrony.	Będę ponadprzeciętnie normalny/a (i będę gardził/a innymi).	Nienawiść do siebie lub innych, mściwość.
<b>Nie myśl</b>	Czuję się nieadekwatny/a.	Zmuszę innych, aby myśleli tak, jak ja.	Postawa obronna, sztywne przekonania, osady.
<b>Nie czuj</b>	Czucie jest bolesne.	Zrobię wszystko, co konieczne, aby zagłuszyć moje uczucia.	Odpowiedź na emocje jest mechaniczna, wygląda na miłą, ale brakuje w niej empatii.
<b>Nie przynależ</b>	Patrzę z zewnątrz, jestem poza tym.	Nie obchodzi mnie to.	Wzorec izolacji i bycia wydalonym/ą.

Źródło: McNeel, 2010, s. 163–167.

Warto zwracać uwagę na nadmiar ekspresji czy też pewną sztuczność w zachowaniu. Nadmierna, nieadekwatna reakcja (w tym także nadmierne wycofanie) stanowi wskazówkę, że dana osoba jest pod wpływem skryptu. W sytuacji szkolnej warto, aby nauczyciel dostrzegał komunikat, który jest pod spodem. Przykładowo, jeśli uczeń często kwestionuje słowa nauczyciela i akcentuje swoją wiedzę oraz rywalizuje z nauczycielem, można postawić hipotezę, że pod tym zachowaniem kryje się zakaz „nie bądź ważny”. Wielu nauczycieli w takiej sytuacji mocno stawia granicę i ostro kończy rozmowę. Potwierdzają tym samym leżący pod spodem zakaz: „nie jesteś ważny”. Choć granice są ważne i nie warto rezygnować z ich stawiania, to jednak konstruktywne może być w tej sytuacji pokazanie uczniowi, że jego zdanie i wiedza są ważne, ale sposób ich wyrażenia warto zmienić. Zauważanie zakazu leżącego u podstaw danego zachowania, szczególnie w przypadku decyzji przekornej, gdy nie jest to tak oczywiste, pozwala lepiej zrozumieć motywację danej osoby oraz jej potrzeby.

## W stronę zdrowia

Niezależnie od tego, czy przyjęliśmy zakaz w postaci desperackiej, czy też przekornej decyzji, droga ku zdrowiu jest jedna. Jest nią proces nabywania nowego, wspierającego przekonania – redecyzja. Proces ten jest wspierany przez określone aktywności, które pomagają ugruntować nową decyzję. Ważne jest także zastąpienie dotychczasowego, krytycznego i niewspierającego głosu rodzicielskiego – nowym, wspierającym. Jest on nazwany postawą rodzicielską, która leczy (McNeel, 2010, s. 159, 161).

Aktywność wspierająca zmianę może wydawać się wręcz dziwaczna dla kogoś, kto nie przywykł do funkcjonowania w ten sposób. Dlatego tak ważne jest ćwiczenie nowych umiejętności, które wspierają nową decyzję.

Tabela 2 zawiera 12 przytoczonych uprzednio zakazów wraz z proponowaną treścią redecyzji, aktywnością wspierającą zmianę oraz nową, wspierającą postawą rodzicielską, której wykształcenie jest niezbędne, aby zmiana była trwała (McNeel, 2010, s. 159; 161).

Tabela 2

*Dwanaście głównych zakazów – redecyzja, aktywność wspierająca zmianę i nowa, wspierająca postawa rodzicielska*

Zakaz	Redecyzja	Aktywność wspierająca zmianę	Nowa, wspierająca postawa rodzicielska
<b>Nie istniej</b>	Bezwarunkowa miłość istnieje.	Świadomie doceniaj swoją odwagę.	Twoje życie ma znaczenie.
<b>Nie bądź blisko</b>	Mogę przeżyć, mając otwarte serce.	Używaj słów „kocham cię”.	Hojnie obdarzaj swoją miłością.
<b>Nie bądź ważny/a</b>	Z trudem zdobyta chluba nie zapewnia trwałego poczucia ważności.	Myśl raczej o ludziach, których kochasz, zamiast o wyzwaniach, których szukasz.	Jesteś ważny/a dlatego, że jesteś.
<b>Nie bądź dzieckiem</b>	Jestem osobą z potrzebami, nie maszyna.	Zapamiętaj: Możesz poprosić o wszystko.	Możesz zaufać swoim potrzebom.
<b>Nie dorastaj</b>	To jest OK, potrzebować dobrego modelu, który pokaże drogę.	Staraj się zobaczyć wspaniałe cechy w innych.	Dobrze jest znaleźć i zaakceptować swój wpływ.
<b>Nie odnoś sukcesu (niech ci się nie uda)</b>	Mam w sobie to, co pozwoli zaistnieć w świecie.	Przywołaj i uznaj swoje liczne osiągnięcia.	Jesteś niezależny/a i jestem z Ciebie dumny/a.
<b>Nie bądź sobą</b>	Chcę swojego nieperfekcyjnego życia.	Świadomie kochaj zarówno swoje talenty, jak i wady.	Jesteś piękny/a i kocham cię.
<b>Nie miej się dobrze</b>	Granice są kluczowe dla dobrostanu.	Rozmyślaj o tym, co ma znaczenie i ile oznacza wystarczająco.	Jesteś wartościowy/a.
<b>Nie bądź zdrowy na umyśle</b>	Istnieje droga do wyjścia z cierpienia.	Dawaj sobie zapewnienia, że nie jesteś sam/a.	Krzywdą, której doświadczyłeś/aś była prawdziwa, ale nie personalna.
<b>Nie myśl</b>	Mam odwagę, aby się uczyć i stawiać czoła niejednoznaczności.	Praktykuj dostrzeganie różnych aspektów każdego argumentu.	„Prawda” jest ruchomym celem, życie jest zbyt skomplikowane, aby wiedzieć wszystko bezbłądnie.

Tabela 2

*Dwanaście głównych zakazów... (cd.)*

Zakaz	Redecyzja	Aktywność wspierająca zmianę	Nowa, wspierająca postawa rodzicielska
<b>Nie czuj</b>	Moje życie emocjonalne może być bogate, jeśli nauczę się empatii.	Identyfikuj emocje i czuj je.	Być żywym, to czuć.
<b>Nie przynależ</b>	Moja tęsknota może poprowadzić mnie do dobrych ludzi.	Aktywnie okazuj innym troskę	Są ludzie gotowi zatroszczyć się o ciebie.

Źródło: McNeel, 2010, s. 163–167.

Redecyzja, to nowa decyzja, którą musi podjąć osoba doświadczająca zakazu, aby zacząć proces uwalniania się od niego. Pomocne są w tym określone zachowania – aktywności, które wspierają zmianę. Ważne jest również zastąpienie dotychczasowego, niesprzyjającego głosu wewnętrznego – nowym, wspierającym. Ten głos może także modelować nauczyciel w sytuacji szkolnej. W podanym przykładzie ucznia z zakazem „nie bądź ważny”, który kwestionuje wiedzę nauczyciela poprzez agresywne przedstawianie swojego zdania, nauczyciel mógłby słowem i czynem potwierdzić, że uczeń ten jest ważny, jako osoba oraz zachęcać go do szukania sprzymierzeńców i przyjaciół w klasie, zamiast do rywalizowania za wszelką cenę. Oczywiście rolą nauczyciela nie jest prowadzenie terapii z uczniem, jednak może on podejmować interwencje pedagogiczne, które pomagają uczniowi uwolnić jego potencjał i minimalizować ograniczenia.

## Podsumowanie

Każdy z nas otrzymał w swoim środowisku wiele komunikatów zakazujących i każdy z nas jakieś z nich przyjął – w ten lub w inny sposób. Mimo najlepszych chęci nawet w najwspanialszym nawet domu, często w najlepszej wierze, przekazywane są tego rodzaju komunikaty. Nierzadko przechodzą przez całe pokolenia. Jest to więc rzeczywistość każdego człowieka. Dobrze jednak, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, co może nas potencjalnie ograniczać w prowadzeniu świadomego, autonomicznego życia.

McNeel nazywa przekorną decyzję najlepszą próbą zachowania zdrowia. Choć nie jest to zdrowa, autonomiczna decyzja, jest jednak lepsza od pełnego przyjęcia zakazu i poddania się mu w desperackiej decyzji. Jest to dowód na brak zgody na zakaz, walkę z nim. Rzeczywista wolność od zakazu wymaga jednak znacznie głębszej pracy i podjęcia redecyzji – nowej decyzji z wykorzystaniem pełni naszych zasobów i zaangażowaniem nowego, wspierającego głosu rodzicielskiego, który zastąpi dotychczasowy – ograniczający i raniący (McNeel, 2010, s. 159–162).

Aby było to możliwe kluczowe jest zidentyfikowanie zakazów – zarówno tych, które manifestujemy w formie desperackiej decyzji, jak i tych przejawianych jako przekorna decyzja. Pomocne mają być w tym sformułowania, które określił McNeel, a które zostały przytoczone w tabeli nr 1. Jeśli identyfikujemy się z któryms z nich, warto wówczas pracować nad redecyzją o treści wskazanej w tabeli nr 2 i wzmacniać ją poprzez proponowane aktywności oraz wypracowywanie nowego, wspierającego komunikatu rodzicielskiego. Często jest to głęboki proces wymagający wsparcia zewnętrznego – procesu psychoterapii, jednak w pewnym stopniu możemy nad tym pracować także we własnym zakresie, a w roli edukatorów i nauczycieli także wspierać innych w przepracowaniu ograniczeń oraz rozwoju zasobów.

## Bibliografia

- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* London: Corgi Books.
- Goulding, M., Goulding, R. (1997). *Changing lives through redecision therapy. Revised and Updated Edition.* New York: Grove Press.
- McNeel, J. (2010). Understanding the Power of Injunctive Messages and How They Are Resolved in Redecision Therapy. *Transactional Analysis Journal*, 40(2), 159–169, <https://doi.org/10.1177/036215371004000211>.
- Stewart, I. Joines, V. (2016). *Analiza Transakcyjna dzisiaj*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

## Against injunctive messages – about defiant decision in response to injunctive message

### Summary

We accept injunctive message through an unaware decision (Goulding, Goulding, 1997, p. 13). It's not always so obvious. We have two ways of accepting injunctive message – a despair and defiant decision. When we make a despair decision – we accept the injunctive message and live limiting our functionality in some aspect. However, when we make a defiant decision, we act in accordance with the principle of “I will show you!” and in an excessive way we prove to ourselves and others, that nothing similar concern us. Although this form of accepting injunctive message is slightly healthier, it is still destructive and a person who is experiencing it is influenced by it and works under the urge to prove something. This is a defiant decision, and excess in some aspect, is the most important clue that can help identify it. (McNeel, 2010, 159–169).

**Keywords:** injunctive message, decision, defiant decision, despair decision.