

CZYTAJĄC TAJ

„Transactional Analysis Journal” (TAJ) to międzynarodowe czasopismo poświęcone ewolucji teorii i praktyki analizy transakcyjnej oraz jej zastosowań w psychoterapii, poradnictwie, rozwoju organizacji oraz edukacji. Kwartalnik ukazuje się od roku 1971 i prezentuje artykuły naukowe ze wszystkich perspektyw teoretycznych i obszarów zastosowań koncepcji Berne’a. Ukazują się tu badania stosujące zarówno metodologię ilościową, jak i jakościową, a także studia przypadków, analizy literaturoznawcze, recenzje książek czy teksty eseistyczne. W dziale *Czytając TAJ* będziemy nawiązywać do najbardziej interesujących artykułów, jakie ukazały się w tym prestiżowym kwartalniku, po to, aby ich treść przybliżyć naszym czytelnikom.

Jarosław JAGIEŁA

Emotional literacy

Jak cytować [how to cite]: Jagieła, J. (2016). Emotional literacy. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 5, 245–249.

Jak wiadomo, analiza transakcyjna niejednokrotnie nastęrcza wiele kłopotów z tłumaczeniem niektórych pojęć. Na podobne trudności natrafiamy w przypadku terminu, który pojawił się w tytule tych refleksji. Dokładna translacja: „emocjonalny alfabetyzm” (cokolwiek miałyby to znaczyć, zresztą łatwy do pomylecia z analfabetyzmem, choć wtedy byłoby to *literacy rate*) nie ma, jak widzimy, najmniejszego sensu. Również podjęta na jednym z warsztatów próba zbudowania polskiego odpowiednika poprzez opis („Inteligencja emocjonalna skoncentrowana na miłości”) nie wydaje się do końca szczęśliwa. Co nam pozostaje? Być może: „umiejętności emocjonalne” lub „umiejętność korzystania emocjonalnego”? Musimy jednak przyznać, że i te terminy również nie brzmią najlepiej. Pozostańmy zatem przy oryginalnej nazwie, posługując się co najwyżej stosowanym akronimem EL. Trafnie ujął tego rodzaju dylematy jeden z polskich tłumaczy twórczości Leonarda Cohena: „Są amerykańizmy, które pozostają zamkniętym kodem. Spolszczone stają się trywialne”.

Termin *emotional literacy* wprowadził do języka analizy transakcyjnej Claude Steiner już przeszło trzydzieści lat temu (Steiner, 1984). Jako bliski przyjaciel i uczeń Erica Berne’a, wspominając jego dokonania, przypomina, że nie był on wielkim znawcą problematyki emocji, choć nie ignorował jej całkowicie. Twórca AT był – jak pisze – nade wszystko naukowcem i pragmatykiem przykładającym duże znaczenie do procesów świadomości i myślenia w terapii. Myślał logicznie i systemowo, pozostając w jakimś sensie pozytywistą. Na seminarium poświęconym psychiatrii społecznej w San Francisco w końcu roku 1950 pytany, co sądzić o uczuciach, odpowiedział: „Przede wszystkim trzeba kochać swoją matkę”. I to miało wystarczyć za wszystko. Być może z tego powodu problematyka samych uczuć (nie zapominając o kwestiach uczuć zastępczych – *racket feeling*) nie zajmuje w AT zasadniczo zbyt wiele miejsca. Koncepcja analizy transakcyjnej miała być konkretna i rzeczowa.

C. Steiner, analizując rozwój psychologii jako nauki, zauważa, że o ile problem uczuć był modny na początku ubiegłego wieku, to wraz z pojawieniem się behawioryzmu metody introspekcyjne uznano za nienaukowe i nastąpił zastój badań nad emocjami, który utrzymywał się dość długo. Cytuje znamienne słowa B.F. Skinnera, „wielkiego psychologa i chorążego psychologii behawioralnej” – jak go nazywa – który miał powiedzieć: „Nie sądzę, aby uczucia były ważne. Prawdopodobnie to w dużym stopniu Freud jest odpowiedzialny za to, że są one traktowane poważnie”. Steiner wspomina, że przez cały okres studiów psychologicznych, łącznie ze studiami doktoranckimi (w sumie 11 lat), ani razu nie spotkał się z pojęciem miłości w kontekście badań czy dyskusji. Również później w swojej pracy psychoterapeutycznej początkowo nie zwracał zbytnio uwagi na problemy emocjonalne. Po pewnym czasie jednak zmienił zdanie. Zauważył bowiem, że wprawdzie jako ludzie „emocjonalnie niepiśmienni” możemy tłumić, lekceważyć i zaprzeczać naszym emocjom, one jednak i tak znajdują swój ponowny wyraz w różnych zaburzeniach i niepokojących objawach o zróżnicowanym charakterze. Wyobcowani z emocji ludzie stają się żywymi trupami; są żywi fizycznie, ale martwi psychicznie. Dopiero zainteresowanie w AT problematyką strouków (przypomnijmy: „ekonomią strouków”) spowodowało skupienie uwagi Steinera na problematyce uczuć i miłości, które to pojęcia doprowadziły go w konsekwencji do hasła *emotional literacy*, zarówno na poziomie naukowym, jak i osobistym.

Termin *literacy* jest stosowany w języku angielskim dla zilustrowania zdolności do czytania i pisania. Dodajmy od siebie, że w języku rosyjskim odpowiadałby terminowi *gramotnyj*. Jednak zdaniem Steinera, może być zastosowany również w poznawaniu i opanowywaniu sfery emocji. W przypadku „emocjonalnych analfabetów” może się nawet okazać, iż nie wiedzą oni o istnieniu czegoś takiego jak przeżywanie uczuć. Nie wiedzą, że emocje są nieuchronne. Co z kolei powoduje, iż nie umieją odróżnić ich od siebie. „Emocjonalny analfabeta” nie będzie znał nie tylko swoich uczuć, ale też uczuć innych ludzi; i będzie błędnie przypuszczał, czym są powodowane. W sytuacjach, gdy ludzie zaczną je wyrażać, nie będzie wiedział, jak się zachować. Osoby, o jakich mowa, nie są w stanie komunikować się emocjonalnie z innymi, jak też nie wiedzą, co robić, gdy jakieś uczucia je ogarniają. Istnieje wiele konsekwencji emocjonalnego analfabetyzmu. Jeśli emocje istnieją i są tłumione, wówczas międzyludzkie relacje są chłodne, uproszczone i jednowymiarowe. Istnieją niejako pod powierzchnią psychiki i zniekształcają myślenie oraz komunikację. Tworzą nieprzewidywalne zachowania oraz cały szereg objawów fizycznych (np. bóle głowy, pleców, brzucha itd.), a także mogą być przyczyną wielu chorób fizycznych (np. nadciśnienia, wrzodów żołądka, niektórych form raka itd.). Opatrujemy to mianem psychosomatyki.

To również kwestia różnego rodzaju uzależnień, gdy wywołana takim stanem depresja skłania do sięgania po środki psychoaktywne. Z reguły tego typu

problemy nasilają się w związkach intymnych, gdy emocje biorą górę, a jeden z partnerów usiłuje im zaprzeczać. Mieszanina walki o władzę, wybuchów gniewu, wycofania, bólu, mniej lub bardziej skrywanej zazdrości i szeregu innych negatywnych odczuć może prowadzić do poważnych konsekwencji dla trwałości związku. Uczucia mają też swoją intensywność. I tak mężczyźni bywają całkiem nieświadomi łagodnych form gniewu, choć intensywny gniew odczuwają silnie i jednoznacznie, a także potrafią czasem o nim mówić. Z kolei miłość czują tylko wtedy, gdy jest bardzo intensywna. Kobiety charakteryzują się większą świadomością i szerszym spektrum stopnia intensywności miłości, natomiast wydają się mniej świadome własnego gniewu oraz sposobu jego wyrażania.

Na przeciwnym biegunie zarysowanego problemu znajdują się osoby pewne doświadczania emocji o różnej intensywności. Osoby te wiedzą co czują i dlaczego coś czują. Kiedy się boją, kiedy są lekko zazdrosne lub kiedy są przerażone i dlaczego, będą wiedziały, jak swoje uczucia wyjaśnić innym i jak to uczynić w sposób najbardziej produktywny. Są też świadome tego, co czuje druga osoba, stąd potrafią w odpowiedni sposób reagować, unikając np. eskalacji niepożądanego afektu. Z drugiej strony osoby obdarzone EL wiedzą, że emocje mogą ludzi łączyć w harmonijny, pozytywny sposób i temu hołdują.

Niestety w przeciwieństwie do nauki czytania i pisania, która ma charakter obowiązkowy, umiejętność posługiwania się swoimi uczuciami i rozpoznawania ich u innych uważana jest za zdolność nieistotną, nierealną, nienaukową, irracjonalną i na ogół nie należy się nią zajmować. Rozmowa o emocjach z reguły jest też uważana za stratę czasu. Jak każda złożona umiejętność, zdolności emocjonalne wymagają czasu i cierpliwości, aby się ich nauczyć. Idealnym momentem jest okres dzieciństwa. „Nauka chodzenia jest odpowiednim zadaniem dla dzieci w wieku jednego roku; niezbędne elementy rozwojowe są obecne w tym czasie i chodzenia jest łatwo się nauczyć. To samo odnosi się do mówienia, czytania lub innych podstawowych umiejętności ludzkich” – pisze Steiner. Natomiast opanowanie tych umiejętności poza odpowiednim wiekiem rozwojowym nastrecza wielu kłopotów. Jest też prawdopodobne, że dziecko nabeździe wcześniej sporo złych nawyków, które będą wymagały oduczania.

Wszystko to skłoniło Steinera do opracowania różnych form szkoleń oraz autorskiego warsztatu, który mógłby służyć podniesieniu kompetencji emocjonalnych. Założenia nauczania EL przedstawił w kolejnym artykule (C. Steiner 1996). Będąc w Polsce na zaproszenie Polskiego Towarzystwa Organizacyjnej Analizy Transakcyjnej, zaprezentował swój warsztat „Trzy etapy i dziesięć kroków do Emotional Literacy” (Steiner, 2010). Trudno zrelacjonować cały przebieg tych zajęć, w których niżej podpisany miał możliwość uczestniczyć. Powiedzmy jedynie, że etapy, o jakich mowa, to: otwarcie serca, ocena emocjonalnego krajobrazu oraz wzięcie odpowiedzialności. Ten ostatni szczebel kształcenia wzbudził szczególne wątpliwości Georga J. Steinfelda, czemu dał wyraz

w obszernym artykule w „Transactional Analysis Journal” (Steinfeld, 1998). Autor, wychodząc z bliskiego sobie stanowiska poznawczo-konstruktywistycznego i nawiązując do wcześniej omawianych tu publikacji Steinera, także do prowadzonego przez niego warsztatu, stawia fundamentalne pytanie o to, czy w naszych złożonych interakcjach z innymi ludźmi mamy czuć się odpowiedzialni za ich uczucia, myśli i działania? Steinfeld jest przekonany, że o takiej odpowiedzialności nie może być mowy, gdyż każdy jest w stanie brać odpowiedzialność wyłącznie za siebie. Jego adwersarz w replice zamieszczonej pod tekstem Steinfelda swoje przeciwne poglądy ujmuje w lapidarnym stwierdzeniu: „Prawdą jest jednak to, że jesteśmy w stanie spowodować uczucia u innych ludzi, a oni mogą powodować uczucia w nas samych”. Możemy obserwować emocjonalny charakter dyskusji, jaka się w związku z tym wywiązała, co może też świadczyć, że problem ma charakter fundamentalny dla obu dyskutantów. Dowodzi o tym cytat z polemiki Steinera, który na wcześniejszą wypowiedź Steinfelda, że obaj podążają innymi drogami, zareagował ostro i jednoznacznie: „To może być prawdą, co do ścieżek: Jestem pewien, że obaj jesteście dobrymi ludźmi, mamy dobre intencje, unikamy przemocy (mam nadzieję), jesteście humanistyczni, postępowi itd. Ale w istotnej kwestii, czy tworzymy naszą własną rzeczywistość lub czy jesteśmy pod wpływem rzeczywistych sił poza nami, poważnie się nie zgadzamy. I nie jest to banalna różnica. Ta fundamentalnie ważna filozoficzna różnica znajduje odzwierciedlenie w naszych przekonaniach o tym, czy: (a) powinniśmy wziąć odpowiedzialność za uczucia, jakie możemy wzbudzić u innych lub przeciwnie: (b) ludzie mają swobodę wyboru, jak się czują i jak reagują na nas, co jednocześnie sprawia, że są to kwestie ich preferencji, a nie naszej odpowiedzialności” (Steiner, 2010, s. 198). I choć przedstawiona tu polemika nie dotyczy wprost zagadnień edukacyjnych, to jednak każdy przyzna, że może ona mieć swoje implikacje o takim właśnie charakterze, które dotyczyć mogą choćby odpowiedzialności za interakcje, jakie mają miejsce na terenie szkoły, oraz za to, co w konsekwencji z nich wynika.

Po przeczytaniu wszystkich tych tekstów rodzi się w tym miejscu również szereg pytań i wątpliwości. Na ile propozycja *emotional literacy* różni się od tego wszystkiego, co pod hasłem inteligencji emocjonalnej odnajdujemy u innych autorów (Goleman, 1997, 1999; Phillips, 1999; Sehr, 1999; Tallar, 2002 i szeregu innych)? Daniel Goleman określa inteligencję emocjonalną jako zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania i kontrolowania ich, zdolność samomotywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym. Z kolei Jack Meyer i Peter Salovey włączają jeszcze w obszary tworzenia się IE: spostrzeganie emocji, wspomaganie myślenia za pomocą emocji, rozumienie emocji oraz kierowanie nimi (za: Matthews, Zeider, Roberts, 2004). Czy zatem, i w jakim zakresie, takie rozumienie inteligencji emocjonalnej różni się od *emotional literacy*? Czy nie jest to czasem, jakże często spotykana w naukach humanistycznych i społecznych, praktyka mówienia o tym samym, jednak przy użyciu innych słów i pojęć?

Pojawia się jeszcze jedna wątpliwość: czy, i na ile, pojęcie „emocjonalnego analfabetyzmu” różni się od obrazu psychopatii? Wszak jeden z ważnych wymiarów psychopatii wyznaczonych w Skali Obserwacji Skłonności Psychopatycznych, o jakich pisze Robert D. Hare, dotyczy właśnie sfery uczuć, a objawia się m.in. brakiem empatii, płynnością uczuć, impulsywnością czy brakiem wyrzutów sumienia lub poczucia winy i odpowiedzialności (Hare, 2008, s. 53). „Uczucia są tak płytkie, że z reguły nie wykraczają poza emocje pierwotne” – pisze Hare (Hare, 2008, s. 77).

Pozostawmy naszych czytelników z zachętą do próby odpowiedzi na powyższe pytania, zapraszając jednocześnie do sięgnięcia po wspomniane, a także jeszcze inne, artykuły zamieszczane systematycznie w kwartalniku „Transactional Analysis Journal”.

Piśmiennictwo

- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
- Hare, R.D. (2008). *Psychopaci są wśród nas*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Matthews, G., Zeider, M., Roberts, R.D. (2004). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge: MIT Press.
- Phillips, M. (1999). *Doskonałość emocjonalna*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Sehr, M.M. (1999). *Inteligencja emocjonalna. Testy, EQ*. Warszawa: Diogenes.
- Steiner, C.M. (1984). Emotional Literacy. *Transactional Analysis Journal*, 14(3), 162–174.
- Steiner, C.M. (1996). Emotional literacy training: The application of transactional analysis to the study of emotions. *Transactional Analysis Journal*, 26(1), 31–39.
- Steiner, C.M. (2010). *Emotional Literacy i inne kwestie – materiały z warsztatu*, „Dwa dni z Claudem Steinerem” 18–19 czerwca. Kraków: PTOAT.
- Steinfeld, G.J. (1998). Personal Responsibility in Human Relationships: A Cognitive Constructivist Approach. *Transactional Analysis Journal*, 28(3), 188–201.
- Tallar, G. (2002). *ABC inteligencji emocjonalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.