

## CZŁOWIEK JAKO KREATOR ZMIAN W SWOIM ŻYCIU

„Błogosławiony, w kim krew z przekonaniem tak są  
zmieszane, iż on palcom losu nie służy za flet do wyda-  
wania dźwięków wedle kaprysu”.

(*Hamlet*, W. Shakespeare)

Życie to jeden wielki dynamiczny proces nieustannych przemian. Zmiana – mówiąc najprościej – oznacza

„fakt, iż coś staje się inne, bądź ktoś staje się innym niż dotychczas” (*Słownik Języka Polskiego*, 1979).

Traktując zmiany jako nieodłączny atrybut ludzkiego istnienia, można by powiedzieć, że wraz z upływem czasu, zarówno warunki życia człowieka, jak i on sam, w efekcie nabywanych doświadczeń, biologicznego i psychicznego dojrzewania oraz oddziaływań społecznego otoczenia, a także własnej refleksji i aktywności – zmienia się nieuchronnie, a więc w jakimś sensie niezależnie od własnej woli czy efektywności wybranych „metod” przemian.

Kiedy jednak mówimy o człowieku jako o „twórcy” zmian we własnym życiu, to mamy na uwadze, że jest on nie tylko uczestnikiem procesów transformacji, ale także inicjatorem i wykonawcą działania, na mocy którego może on dowolnie (samodzielnie) ingerować w zdarzenia własnego życia, skutecznie modyfikować ich bieg, zapobiegając występowaniu zjawisk niepożądanych czy przyczyniając się do wystąpienia tych pożądanых oraz kierować nimi w stronę wybranych celów i wartości. Innymi słowy, przyjmujemy, że jest on nie tyle przedmiotem, co przede wszystkim podmiotem owych zmian, jakie dokonują się w nim samym i w jego środowisku – autorem, źródłem i sprawcą wpływu tak na zewnętrzną, jak i wewnętrzną rzeczywistość.

Jako podmiot (podmiot wyborów, działania, samokontroli) jest człowiek „suwerenem w obszarze własnego życia” (Lipiec, 1997), panem tego, co robi – panem samego siebie i swojego losu. Podmiotowość implikuje bowiem świadomość, intencjonalność, wolność i odpowiedzialność. Pozostaje jednak sprawą dyskusyjną, czy tak rozumianą podmiotowość przypisać można bez wahania każdemu człowiekowi, a jeśli tak, to czy w każdych okolicznościach i dowolnym zakresie. Rozpatrzenie tego problemu wydaje się kluczowe dla podjętego tematu z uwagi na (co najmniej) trzy istotne tu kwestie, dotyczące:

1) po pierwsze – możliwości i ograniczeń dokonywania przez człowieka intencjonalnych zmian w sobie samym i środowisku, zdolności przemiany psychicznej i kierowania biegiem zdarzeń własnego życia;

2) po drugie – jego postawy wobec zmian oraz jego woli i gotowości (tj. motywacji) do ich dokonywania;

3) i po trzecie wreszcie – sposobów czy metod wywoływania, a także wspierania i podtrzymywania konstruktywnych zmian życiowych.

Głównym celem niniejszego opracowania jest prezentacja rozważań (ilustrowanych wynikami własnych badań empirycznych) odnoszących się do uwarunkowań zajmowanej przez ludzi postawy wobec zmian, jak również płynących zeń implikacji praktycznych. Punkt wyjścia stanowi teza, zgodnie z którą indywidualne „wizje życia” – jako prywatne modele rzeczywistości czy osobiste mity mają kluczowe znaczenie dla spostrzeganych możliwości dokonywania zmian we własnym życiu i motywacji do ich wprowadzania (Gordon, 1990).

## 1. Możliwości i ograniczenia dokonywania intencjonalnych zmian

Wśród rozmaitych poglądów w odniesieniu do podmiotowości w historii myśli filozoficznej wyróżnić można (por. Lipiec, 1979) trzy główne stanowiska. Zgodnie z pierwszym, określanym jako radykalny determinizm (czy niekiedy – fatalizm), człowiek nie jest „nigdy i w żadnym wymiarze” podmiotem, zatem nie może niczego zmienić w swoim życiu, będąc całkowicie uzależnionym od jakichś sił zewnętrznych (natury, przeznaczenia, losu – fatum lub fortuny). Każde zjawisko, czy to w przyrodzie, sferze społecznej, czy w działaniu ludzkim jest bowiem nieuchronnie i jednoznacznie wyznaczone przez ogół warunków, w jakich występuje, podlega pewnym regułom, prawidłowościom przyczynowym i ogólnym prawom rozwoju. Wszystko, co dzieje się w świecie, jest zdeterminowane przyczyną znajdującą się poza człowiekiem i nie podlegającą jego woli ani oddziaływaniu. Jest to z jednej strony, nieuchronna konieczność, z drugiej – przypadek.

Stanowisko drugie nazywane bywa determinizmem umiarkowanym (czasem też aktywizmem lub realizmem). Przyjmuje się tu pewien margines wolności człowieka, wskazując zarazem na jego zależność, wszak częściową już tylko, a nie całkowitą, jak poprzednio. Zatem, człowiek bywa czasem podmiotem, a czasem przedmiotem zmian; jest względnie wolny wobec pewnych układów sił, wobec innych pozostaje podległy. Musi liczyć się w swym działaniu i planowanych zmianach z pewnymi koniecznościami, z konkretną rzeczywistością i obiektywnymi faktami, na które nie ma wpływu, jeśli chce skutecznie realizować własne cele. Świadomość istniejących ograniczeń nie przeszkadza mu jednak (a w każdym razie nie powinna) w zajmowaniu czynnej postawy wobec własnego życia.

Trzecie stanowisko – określane mianem indeterminizmu (czy też woluntaryzmu bądź idealizmu) wskazuje na całkowitą niezależność człowieka. Stąd też, można powiedzieć, człowiek jest zawsze i w każdej sytuacji podmiotem obdarzonym wolną wolą, niezależnie od stopnia osiągniętych zamierzeń. Pozostając wolnym („od” i „do” czegoś), przynajmniej w sferze duchowej (choć niekoniecznie materialnej), ma on nieograniczoną możliwość wyboru i ustosunkowania się wobec zachodzących zjawisk,

w tym także ich zmiany, choćby poprzez zmianę ich spostrzegania i swojego wobec nich nastawienia. W jego świecie nie istnieją żadne ogólne prawa ani powszechne prawidłowości czy nieuchronne zależności przyczynowe, determinujące rozwój i zachowanie. Człowiek jest samodzielnym decydującym w sprawach własnego życia, ale jest też całkowicie za nie odpowiedzialnym.

Pomiędzy tymi trzema stanowiskami istnieje oczywiście cały szereg opcji pośrednich. Także w psychologii wyróżnić można koncepcje, które dadzą się uporządkować na kontinuum przedmiotowości – podmiotowości czy determinizm – indeterminizm w rozumieniu i wyjaśnianiu zdarzeń życiowych i ludzkiego postępowania. (Wystarczy tu wspomnieć o podejściu behawiorystycznym i psychoanalitycznym, o nurcie psychologii poznawczej, zwanym kognitywno-aktywistycznym, psychologii humanistycznej, personalistycznej czy egzystencjalnej.) Pomijając niekończące się dyskusje pomiędzy zwolennikami którejs z oferowanych perspektyw widzenia podmiotowości, można przyjąć, iż niezależnie od proponowanych na gruncie teoretycznym rozwiązań, każdy człowiek dysponuje własną prywatną „teorią życia”, która funkcjonując niczym teoria naukowa, dostarcza kryteriów interpretacji zjawisk, określa związki przyczynowe zachodzące między nimi i wyznacza zakres spostrzeganych możliwości zmian oraz zajmowaną wobec nich postawę. Te indywidualne „filozofie” (światopoglądy, mity, modele) rozumiane jako zespół fundamentalnych przekonań i ocen dotyczących tego, czym jest (i czym powinno być) życie ludzkie oraz jaka jest w nim rola człowieka, określam zapożyczonym od M. Adamca (1983) i A. Gizy (1991) terminem „wizje życia”.

„Wizjom życia”, stanowiącym nadrzędne systemy poznawczo-motywacyjne, przypisywany bywa przemożny wpływ na poczucie rzeczywistości, kierowanie procesami percepcji, wartościowania i zachowania. Ich główna rola sprowadzana jest do organizowania doświadczeń osoby w spójną całość, zapewnienia ciągłości oraz stabilności jej wewnętrznego świata (Gordon, 1990). Przyjmuje się, że funkcjonując jako „drogowskaz”, „mapa” czy „filtr”, działają one na zasadzie samospełniającego się proroctwa: „Świat jest widziany jako taki i dlatego właśnie jest taki” (Watzlawick, 1989). Mechanizm sprzężenia zwrotnego pomiędzy przekonaniami, działaniem i jego skutkami dostarczać ma poczucia zrozumienia, pewności, bezpieczeństwa i wewnętrznej harmonii, ale może też stanowić zagrożenie, ponieważ utrwała pewien schemat percepcji i zachowań. Będąc z natury swej „konserwatywnym” (zadanie integracji doświadczeń sprawia, że wszelkie „niepasujące” do danej struktury poznawczej przekonania są odrzucane bądź zniekształcane), może on nie nadążać za pojawiającymi się nowymi możliwościami i pozostawać w niezgodzie z aktualnymi potrzebami osoby czy wymaganiami sytuacji, a zatem utrudniać przystosowanie do zmieniających się warunków życia i hamować rozwój indywidualny, co znajduje swój wyraz w przeżywanych przez ludzi problemach. Chociaż dążenie do ich rozwiązania poprzez modyfikację „starych”, niezdolnych do akomodacji czy asymilacji nowych doświadczeń struktur poznawczych **miewa** charakter naturalnego procesu (czasem tylko blokowanego), to – z drugiej strony – należy podkreślić, że potrzeba bezpieczeństwa i imperatyw koherencji w powiązaniu z zachowawczą naturą takich systemów przekonań czyni zmianę wewnętrznie sprzecznym – paradoksalnym wręcz przedsięwzięciem (Gordon, op. cit.).

Każdy, kto tylko próbował dokonać przeobrażenia czy to w sobie samym, czy też podjął takie starania wobec innych ludzi, wie, jak trudne – pomimo świadomości konieczności zmiany i otrzymywanego wsparcia – bywa to zadanie. Skąd bowiem może

wiedzieć, że to, co wydaje mu się dzisiaj bardziej korzystne, rzeczywiście okaże się takie w przyszłości, skoro przyszłość, z samej swej natury, jest nieprzewidywalna? Utarte nawyki myślowe, uprzedzenia i wzorce zachowania, a także społeczne normy, schematy i oczekiwania innych, blokujące spontaniczne reagowanie na wciąż nowe wyzwania, jakie stawia życie, mogą dodatkowo utrudniać zmianę, przyczyniając się niezrządco do rezygnacji z prób wykroczenia poza znane dobrze „strefy bezpieczeństwa”.

Problem, dlaczego niektóre osoby, pomimo ustawicznych narzekań i niezadowolenia, postępują tak, jakby „nie chciały” poprawić swojej sytuacji życiowej, dlaczego – pomimo braku psychicznych czy fizycznych zaburzeń i pomimo istniejących realnie szans, nie dostrzegają możliwości takiej poprawy (cokolwiek miałyby ona oznaczać), lub nawet jeśli je dostrzegają, to nic nie robią w tym kierunku, aby je wykorzystać, jest w istocie pytaniem o motywację do zmiany.

## 2. Motywacja do wprowadzania zmian w swoim życiu

Motywacja do zmiany – jako powiązana z doświadczeniem braku satysfakcji dotyczącej stosowanych wzorów zachowania i stylu życia – jest siłą, która skłania człowieka do działania. Nie powinna być ona mylona z motywacją do usunięcia symptomów dyskomfortu czy likwidacji bolesnych doznań (Sifneos, 1979, 1994; Davanloo, 1994). O ile ta ostatnia wiąże się bowiem raczej z bierną postawą wobec przeżywanych problemów – pragnieniem szybkiej poprawy sytuacji przy minimalnym wysiłku własnym, gotowość do zmiany implikuje czynne zaangażowanie w poczuciu odpowiedzialności za rezultaty własnych poczynań, któremu towarzyszy świadomość własnych możliwości, odwaga i chęć podjęcia ryzyka twórczego życia. Zmiana pojawia się wówczas jako rezultat „skoku” w to, co nieznane.

To, co nieznane (czego jeszcze nie ma) z samej swej istoty budzi jednak ambiwalentne uczucia nadziei i lęku. Lęk przed tym, co ma dopiero nadejść – przed przyszłością, definiowany jest jako

„negatywne stany emocjonalne i przeżycia o charakterze obawy, niepewności i zagrożenia, związane z subiektywną reprezentacją zdarzeń w odleglejszej przyszłości” (Zaleski, 1989, s. 172).

Przyszłość jako obszar, w którym lokowane są cele życiowe, spełnia rolę systemu motywacyjnego. Jeśli jej wizja jest pozytywna, optymistyczna, posiada wartość stymulatora zmian i działań sprzyjających realizacji osobistych planów i projektów, jeśli negatywna i pełna niepokoju – paraliżuje aktywność sprawczą i powoduje zawężenie perspektyw indywidualnego rozwoju. Lękowa antycypacja zdarzeń manifestuje się na poziomie poznawczym jako hamowanie myślenia o przyszłości i niechęć do wszelkich zmian, na poziomie behawioralnym – jako opór przed podejmowaniem działań otwartych, ryzykownych, twórczych, a preferencji zachowań zabezpieczających, obronnych, nastawionych na utrzymanie *status quo* (Zaleski, op. cit.).

Obrona istniejącego stanu rzeczy, nawet jeśli przynosi on cierpienie – obrona przed zmianą „na lepsze”, podobnie jak i dążenie do niej, wydają się zjawiskami zupełnie naturalnymi. Reprezentują bowiem dwie elementarne w ludzkim życiu, sprzeczne ze sobą tendencje – tę rozwojową, nastawioną na twórczą ekspansję i tę konserwatywną, ukierunkowaną na zapewnienie bezpieczeństwa. Chociaż obie one, jako ściśle z sobą

powiązane, przeplatają się w myśleniu ludzi, wpływając na złożoność ich postawy wobec zmian, zwykle jedna z nich zyskuje przewagę, co nie pozostaje bez znaczenia dla całokształtu funkcjonowania i jakości życia.

Negatywna i bierna postawa wobec zmian prowadzić może do rezygnacji z pokierowania własnym życiem, rezygnacji z siebie w przyszłości. Wiąże się bowiem z poczuciem bezradności i lękiem. Lęk przed zmianą jest lękiem przed życiem samym, skazującym człowieka na „los gorszy od śmierci”, jak ujął to Bugental (1987). Pozytywna i dążeniowa postawa wobec zmian umożliwi elastyczne przystosowanie do zmieniającego się świata i zaangażowanie w proces osobowego wzrostu. Jednak – należy tu dodać – nawet wysoka motywacja do zmiany, jej gorące pragnienie czy uświadomiona potrzeba nie stanowi wcale gwarancji, że rzeczywiście zostanie ona dokonana. Są osoby, które pomimo deklarowanej chęci i gotowości wprowadzenia zmian w swoim życiu nie decydują się ostatecznie na ryzyko z tym związane. Ich niepewność dotyczy sposobów postępowania – wynika z braku wiedzy na temat, „jak” należy działać, aby pożądane zmiany zostały skutecznie zrealizowane. Zatrzymują się więc na etapie poszukiwania wciąż nowych autorytetów, wskazówek, „metod”, mających zapewnić im „bezpieczną drogę przemian”.

Stąd też odpowiedź na nasuwające się tu nieuchronnie pytanie, dlaczego pomimo nadziei związanej ze zmianą niektóre osoby wahają się ją wprowadzić, skłania do wcześniejszego rozpatrzenia odpowiedzi, jakich każdy człowiek udziela samemu sobie w kwestii oceny własnych możliwości wpływu na wewnętrzną i zewnętrzną rzeczywistość: Czy potrafię dokonać przeobrażenia w swym codziennym życiu, w swojej naturze? Co mogę uczynić, aby wprowadzić pożądane zmiany? Czy w ogóle można cokolwiek zrobić? To jest moment decydujący. Wymaga bowiem konfrontacji z własną „filozofią życia”. Osobisty system uogólnionych przekonań na temat życia i wartości z nim związanych oraz płynących zeń norm etycznych i wzorów postępowania, traktowany bywa jako najbardziej istotna determinanta spostrzeganego wpływu i gotowości do wprowadzania zmian.

Rozważając bliżej kwestię **znaczenia indywidualnych „wizji życia” dla postawy ludzi wobec zmian**, chciałabym przedstawić niektóre z wyników własnych badań. Są one efektem szerszej zakrojonego projektu, poświęconego zasadniczo innemu tematowi, jednak uzyskane rezultaty mogą rzucić pewne światło na poruszane tu zagadnienia. Poniższy tekst prezentuje fragment pracy empirycznej nad poznawczymi uwarunkowaniami doświadczanej satysfakcji z życia, w tym także gotowości do jej zwiększania poprzez dokonywanie zmian „na lepsze”. Przedstawiane wyniki i płynące z nich wnioski dotyczą roli indywidualnych „wizji życia” jako przesłanki zdolności do osobistego zaangażowania w proces przemian.

### **3. Znaczenie posiadanej „wizji życia” dla przyjmowanej postawy wobec zmian i gotowości do ich wprowadzania w świetle wyników własnych badań**

Próby zrozumienia postawy wobec zmian przyjmują często formę poszukiwania osobowościowych uwarunkowań, które wraz z czynnikami społeczno-kulturowymi i sytuacyjnymi mogłyby wpływać na subiektywną ocenę własnych możliwości wpływu

na wewnętrzną i zewnętrzną rzeczywistość oraz kierowania biegiem zdarzeń swojego życia. Wiąże się to ze zwróceniem uwagi na rolę indywidualnych układów odniesień – uogólnionych systemów przekonań dotyczących świata i siebie samego, życia i własnej w nim roli oraz swojej przyszłości. Przedmiot szczegółowych rozważań stanowi związek „wizji życia” z nastawieniem wobec zmian, planami i celami na przyszłość, lękiem przed tym, co może się wydarzyć, poczuciem kontroli (przekonaniem o możliwości wpływu na zdarzenia i własne emocje) oraz doświadczaną satysfakcją z życia.

Prezentowane poniżej wyniki uzyskane zostały na podstawie badań przeprowadzonych w grupie dobranej na podstawie następujących kryteriów: (1) wiek – około 30 lat, (2) faza życia – posiadanie rodziny prokreacyjnej, (3) – dobry ogólny stan zdrowia (w znaczeniu braku trwałych symptomów zaburzeń psychicznego czy fizycznego funkcjonowania). Obejmowała ona głównie osoby, które wywodziły się spośród chętnych do wzięcia udziału w badaniach nauczycieli, odbywających zaoczne studia magisterskie bądź studia podyplomowe w uczelniach wyższych (WSP i UJ) na terenie Krakowa. Stanowiło ją łącznie 145 osób – 107 kobiet (73,79%) i 38 mężczyzn (26,21%). Średnia wieku dla całej grupy wynosiła 32 lata. Większość badanych – 127 osób (87,59%) była aktywna zawodowo, a tylko 18 (12,41%) osób nie pracowało w momencie przeprowadzania badań (były to przede wszystkim kobiety zajmujące się prowadzeniem domu i opieką nad małymi dziećmi). 79 osób (54,48%) posiadało wykształcenie średnie, a 66 (45,52%) – wykształcenie wyższe.

Materiał empiryczny stanowiły odpowiedzi osób badanych na pytania ankiety, opracowanej na podstawie narracyjnego wywiadu biograficznego (według A. Schutze-go, cyt. za: Helling, 1990), w tym: (1) pytania dotyczące „wizji życia”, przygotowane na podstawie metody M. Adamca (1983) oraz propozycji ich kategoryzacji przedstawionej przez A. Gizę (1991), (2) pytania dotyczące postawy wobec zmian w ogóle, rozpatrywanej na wymiarze pozytywna – negatywna oraz aktywna – bierna, (3) pytania odnoszące się do planowanych zmian – celów stawianych na bliższą i dalszą przyszłość oraz (4) oceny odczuwanej satysfakcji z życia (opisowej i dokonywanej na 7-stopniowej jednoitemowej skali szacunkowej, gdzie 0 oznacza, że osoba badana jest bardzo niezadowolona ze swojego życia, zaś 6, że jest ona z niego bardzo zadowolona). Badani wypełniali także arkusze skal do mierzenia lęku przed przyszłością (jednoczynnikowa „Skala postaw wobec przyszłości” Z. Zaleskiego, 1989) oraz poczucia kontroli („Spostrzeganie wydarzeń życiowych”, narzędzie opracowane według 4-czynnikowego modelu F.B. Bryanta, 1989).

Poczucie kontroli rozumiane jest tu jako rezultat procesów wartościowania wydarzeń (w kategoriach pozytywne – negatywne), którym towarzyszą procesy oceny przez podmiot własnych możliwości wywierania wpływu na zdarzenia poprzez bezpośrednią aktywność skierowaną na zewnątrz – nastawioną na wywołanie zmian w otoczeniu (kontrola pierwotna) lub też aktywność skierowaną do wewnątrz – nastawioną na wywołanie zmian w samym sobie (kontrola wtórna).

Poprzez skrzyżowanie tych dwóch dymensji powstały cztery wymiary kontroli:

- unikanie (*avoiding*) negatywnych wydarzeń – kontrola pierwotna negatywna;
- radzenie sobie (*coping*) z konsekwencjami negatywnych wydarzeń – kontrola wtórna negatywna;
- uzyskiwanie (*obtainig*) pożądaných rezultatów – kontrola pierwotna pozytywna;

- doznawanie (*savouring*) przyjemności w wyniku zajścia pozytywnych wydarzeń
- kontrola wtórna pozytywna.

Na podstawie analizy jakościowej uzyskanego materiału empirycznego wyróżnione zostały (analogicznie do wspomnianych wcześniej stanowisk filozoficznych) trzy typy „wizji życia”: deterministyczne, realistyczne i idealistyczne oraz trzy typy postaw wobec zmian: pozytywna i aktywna, pozytywna i bierna oraz negatywna i bierna. W wyniku analizy ilościowej obliczono wielość celów stawianych przez osoby badane na bliższą (do dwóch lat) i dalszą przyszłość. Dokonany też został pomiar zmiennych: satysfakcja z życia, lęk przed przyszłością i poczucie kontroli (w czterech wymiarach).

### 3.1. „Wizje życia”

Podstawowym kryterium wyodrębnienia typów indywidualnych „wizji życia” był zakres spostrzeganych możliwości, wolności i odpowiedzialności w ludzkim życiu. Powstałe w ten sposób kategorie, opracowane na podstawie klasyfikacji i charakterystyki dokonanej przez Annę Gizę (1991) obejmują „wizje życia”: idealistyczne – 12,4%, realistyczne – 71,7%, deterministyczne – 15,9% osób. (Nie odnotowano w analizowanym materiale przykładów wyróżnionych przez cytowaną autorkę wizji alienacyjnych).

#### *Wizje deterministyczne*

Osoby o deterministycznych wizjach ujmują życie w sposób konkretny, jako obowiązek, któremu trzeba sprostać. Margines wolności i możliwości wpływu na własne życie jest tu znacznie zawężony. Często pojawiają się wypowiedzi w stylu:

„Raczej się daję tak nieść na fali życia, niż aktywnie o nim stanowią. Myślę, że to moje życie jest gdzieś tam zapisane, zaprogramowane, a ja jestem tylko wykonawczynią tego planu, i myślę, że wszystko zdarzyło się niezależnie ode mnie, że ja w zasadzie na życie nie mam żadnego wpływu. Bo zazwyczaj to zewnętrzne jakies sytuacje decydują o tych ważniejszych sprawach. Raczej mi się wydaje, że to przypadek to wszystko. W ogóle jestem uzależniona od innych. Jestem ograniczona różnymi sprawami, które mi blokują to coś, co bym, chciała”.

Odpowiedzialny jest człowiek tylko za siebie, ale nie za własne życie. Jest ono bowiem z góry zaprogramowane w swoim przebiegu, a powinnością człowieka jest wypełnić ten plan jak najlepiej lub po prostu się doń dostosować:

„Są pewne ramy, do których się człowiek dopasowuje i psychicznie dorasta; to są ramy, z których nie możesz się wyrwać”.

Każda zmiana, odstępstwo od „normalności” budzi niepokój i jest z trudem przyjmowane:

„Wolę ułożone życie, bo wiem, co mnie czeka. Ja lubię jakąś taką stabilizację, lubię, jak to będzie takim jednostajnym torem, spokojnie, schematycznie, w sumie nieciekawie, tak, jak powinno być, jak się utarło, znaczy szczęśliwie. Nie lubię zmian, chciałabym zatrzymać czas”.

Zazwyczaj w opisie życia nie pojawiają się spontanicznie kategorie, takie jak cel, sens czy wartości.

„Jakoś tak żyję siłą rozpędu bym powiedziała”.

„Człowiek powinien dążyć – chyba do spełnienia marzeń, ale to się nie da”.

Ponieważ życie zależy od okoliczności zewnętrznych, przypadku, innych ludzi, warunkiem jego pozytywnej oceny jest „nieprzejmowanie się zbytnio niczym”.

### *Wizje realistyczne*

W wizjach realistycznych zakres możliwości, wolności i odpowiedzialności w życiu ulega rozszerzeniu. Życie pojmowane jest jako okazja do osiągnięcia osobistych celów czy ograniczona warunkami zewnętrznymi, przypadkami losowymi i czasem – szansa. Troską człowieka jest, by nie zmarnować tej szansy. Dlatego szczególnego znaczenia nabiera tu umiejętność liczenia się z konkretną rzeczywistością oraz efektywność własnego działania.

„Nie można przejść przez życie z założonymi rękami”; „Każdy musi zapracować na własne szczęście”.

Człowiek, będąc odpowiedzialnym za własne życie, które jest w dużej mierze jego „dziełem”, musi niczym gracz przewidywać i kalkulować ryzyko, a ostateczny bilans strat i wymiernych osiągnięć jest decydujący dla oceny jego wartości.

„Generalnie uważam tak, że jest mi dane życie, z którym ja mogę wiele rzeczy zrobić. Oczywiście są rzeczy, które żebym ja nie wiem co robiła, stanęła na głowie, to nic nie zmienię, nie przeskoczę. Ale tak, jak tak sobie zakładam pewne etapy w życiu, robię pewne posunięcia, które rokuja, że nie będzie jakiegos mata, tylko że wygram, że to, co chciałam osiągnąć, to osiągnę. Staram się przede wszystkim na sobie polegać”.

### *Wizje idealistyczne życia*

Osoby o idealistycznych wizjach spostrzegają życie jako „cenny dar”, czystą potencję, niczym nieograniczoną możliwość, której urzeczywistnienie polega na działaniu w imię idei, zwróceniu się ku wartościom wyższym. Człowiek, z natury swej wolny (jego wolność jest wolnością wyboru) jest tu całkowicie odpowiedzialny za przebieg własnego życia:

„Ja nie mam wpływu na sytuację, ale ja mam wpływ na to, co ja zrobię w tej sytuacji i to jest decydujące. Bo ja mogę w pewnym sensie zmieniać sytuację, przez, to jak postąpię. W zależności od tego, co wybierzemy, tak się potoczy nasze życie”.

Zadaniem człowieka jest rozpoznanie swego prawdziwego powołania i nadanie sensu własnemu istnieniu.

„Potrzebuję jakieś takie mieć poczucie sensu tego wszystkiego. Jakoś nie umiem pogodzić się z taką myślą, że człowiek żyje i umiera, i koniec. Mam jakieś takie uczucie, że jest w nas takie wezwanie Boga i że ono nie może trafiać w próżnię. Człowiek wymaga takiego dopełnienia”.

Stąd ocena życia człowieka nie zależy od okoliczności zewnętrznych, ani wymiernych osiągnięć, ale od tego, czemu on swoją postawą daje świadectwo, od jego nastawienia:

„Jeżeli masz w sobie odrobinę stoicyzmu, żeby przyjmować pewne niedogodności losu, jeśli nie przywiązujesz się za bardzo do swoich projektów czy planów, to naprawdę wszystko inne zależy od ciebie”.

Koncentrując się na różnicach pomiędzy grupami osób wyznającymi różne „wizje życia” pod względem ich postawy wobec zmian, a także wielości celów krótko- i długoterminowych, lęku przed przyszłością, poczucia kontroli i satysfakcji z życia, chciałabym przedstawić niektóre z rezultatów przeprowadzonych analiz.

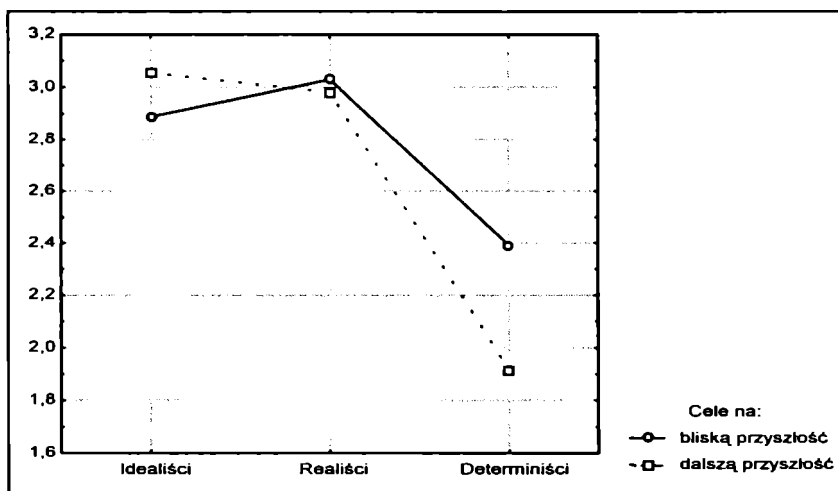
### 3.2. Postawa wobec zmian

Jak wynika z badań, osoby o deterministycznych wizjach życia przejawiały bierną postawę wobec zmian (wszystkie, bez wyjątku), przy czym u 67% osób była to postawa jednocześnie negatywna. Osoby o wizjach realistycznych w zdecydowanej większości przypadków, tj. w 74%, zajmowały pozytywną i aktywną postawę wobec zmian w życiu, 20% osób określiło swoją postawę jako pozytywną i bierną, i tylko 6% osób przyznało, że nie lubi zmian, ale też im nie przeciwdziałała – postawa negatywna i bierna. Osoby o wizjach idealistycznych prezentowały (poza jednym przypadkiem) pozytywne nastawienie wobec zmian, przy czym było to zarazem nastawienie aktywne – w 52%, bądź bierne – jak u 48% badanych.

Postawa wobec zmian wiąże się – jak można przypuszczać – z postawą wobec własnej przyszłości – dążeniowym bądź biernym oraz optymistycznym bądź pesymistycznym wobec niej nastawieniem (mierzonym wielością stawianych celów i poziomem obaw przed tym, co może się wydarzyć).

### 3.3. Planowanie własnej przyszłości

Przeprowadzona nieparametryczna analiza wariancji wykazała istotne różnice pomiędzy trzema grupami osób o odmiennych typach „wizji życia” pod względem liczby celów krótkoterminowych ( $H$  Kruskala-Wallisa: 8,50,  $p=0,0143$ ) oraz celów długoterminowych ( $H$  Kruskala-Wallisa: 17,36,  $p=0,0002$ ). Uzyskane zależności przyjmują kształt jak na rysunku 1.



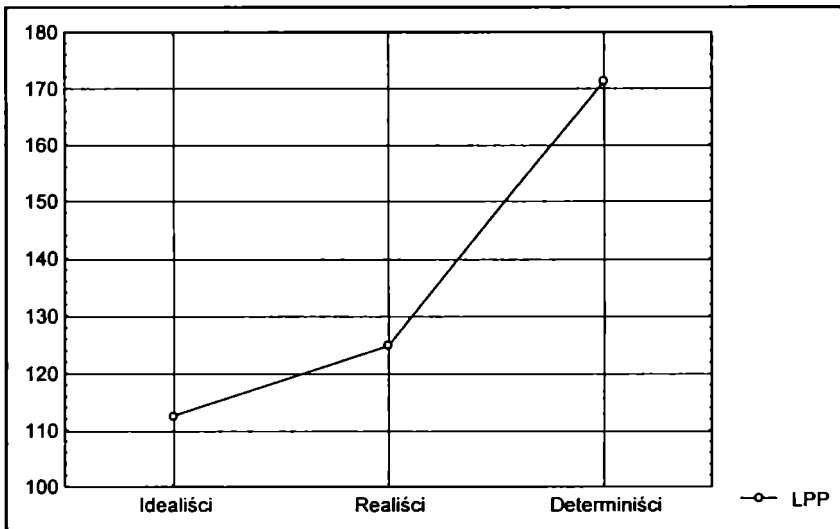
- Istotnie różnią się grupy (test U Manna-Whitneya):
- w odniesieniu do celów na bliską przyszłość – 2 i 3
  - w odniesieniu do celów na przyszłość dalszą – 1 i 3, 2 i 3

Rys. 1. Związek „wizji życia” z celami na bliską i dalszą przyszłość

Uzyskane rezultaty potwierdziły oczekiwania, iż osoby o wizjach deterministycznych, w porównaniu z innymi, stawiają przed sobą najmniej celów na przyszłość, zwłaszcza tę bardziej odległą. Ich postawa wobec przyszłości nie jest zatem – jak można wnosić – dążeńiowa, lecz raczej bierna. Przeciwnie do nich, osoby o idealistycznych i realistycznych wizjach życia planują własną przyszłość w większym stopniu, wykazując aktywne wobec niej nastawienie. Ma to związek, jak można przypuszczać, z poziomem odczuwanego lęku przed przyszłością.

### 3.4. Lęk przed przyszłością

Związek pomiędzy typem „wizji życia” a lękiem przed przyszłością sprawdzano za pomocą analizy wariancji, uzyskując istotny wynik: ( $F=5,87$ ,  $df=2,69$ ,  $p=0,004$ ). Wykrytą zależność przedstawia rysunek 2.



Istotne różnice uzyskano dla następujących par branych pod uwagę grup osób: 1 i 3 oraz 2 i 3 (test Scheffe'a).

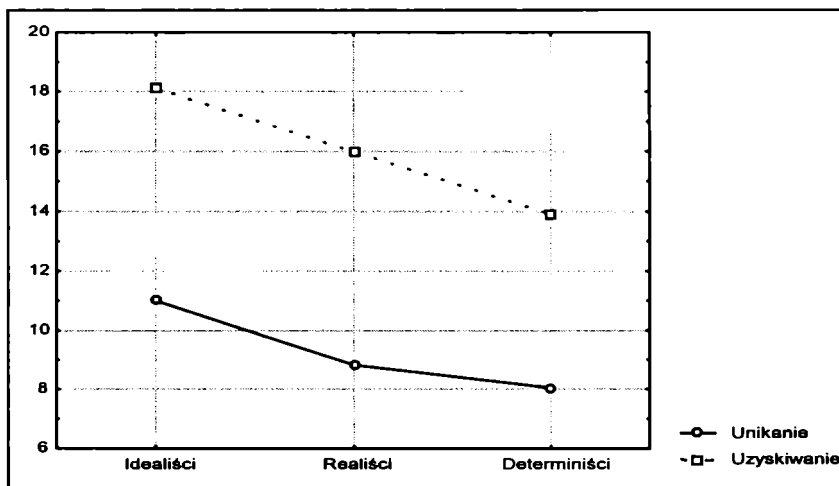
Rys. 2. Związek „wizji życia” z lękiem przed przyszłością

Niniejszy wykres, obrazujący wyniki w zakresie lęku przed przyszłością uzyskane dla trzech wyróżnionych z uwagi na posiadane „wizje życia” grup osób, pokazuje wyraźnie, że największe obawy związane z antycypacją zdarzeń odczuwają osoby o deterministycznych wizjach życia, w czym różnią się istotnie od „realistów” i „idealistów”, między którymi różnice takie nie są istotne statystycznie. Stąd uznać można, że „determiniści” (w porównaniu z innymi) doświadczają silnych obaw dotyczących biegu przyszłych zdarzeń, czemu dawali niejednokrotnie wyraz także w swych spontanicznych wypowiedziach.

Czynnikiem, który bezpośrednio wpływa ujemnie (jak wynika z przeprowadzonych analiz ścieżkowych) na poziom odczuwanego lęku przed przyszłością, jest poczucie kontroli, zwłaszcza pierwotnej, tj. kontroli nad zdarzeniami.

### 3.5. Poczucie kontroli

Dla zbadania związku typu „wizji życia” z wymiarami poczucia kontroli użyto nieparametrycznej odmiany analizy wariancji Kruskala-Wallisa. Istotne różnice pomiędzy trzema grupami uzyskano dla następujących wymiarów poczucia kontroli: „uzyskiwanie” – kontrola pierwotna pozytywna ( $H$  Kruskala-Wallisa: 15,57,  $p=0,0004$ ) oraz „unikanie” – kontrola pierwotna negatywna ( $H$  Kruskala-Wallisa: 12,44,  $p=0,002$ ), czyli w zakresie bezpośredniego wpływu na zdarzenia. Nie odnotowano natomiast istotnych różnic, jeśli chodzi o wpływ na własne emocje i zachowania w odpowiedzi na zdarzenia – wymiar „radzenie sobie” – kontrola wtórna negatywna i „doznawanie” – kontrola wtórna pozytywna. Otrzymane wyniki przedstawione zostały na poniższym rysunku.



Istotnie różnią się od siebie grupy (test U Manna-Whitneya):

„Uzyskiwanie”: 1 i 2, 1 i 3, 2 i 3

„Unikanie”: 1 i 2, 1 i 3

Rys. 3. Związek „wizji życia” z poczuciem kontroli

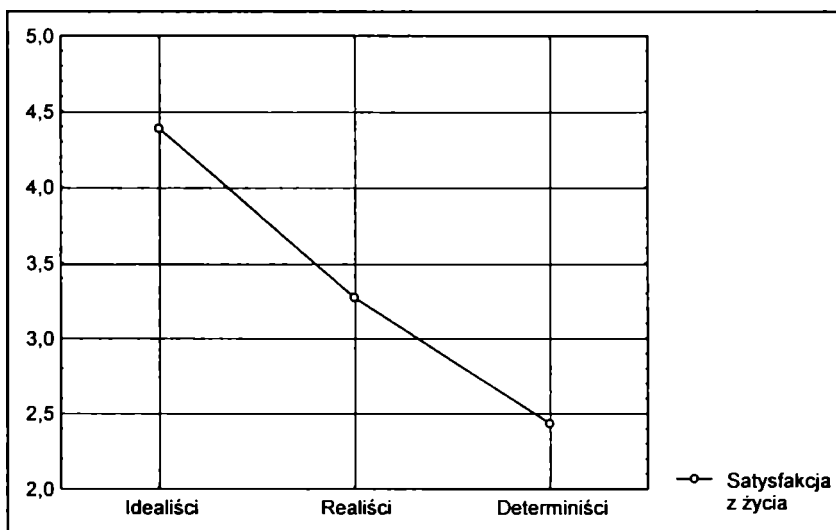
Jak widać na wykresie, „idealiści” osiągają najwyższe wyniki zarówno w przypadku przekonań o możliwości uzyskiwania pożądanych rezultatów, jak i unikania tych niepożądanych, czym różnią się istotnie od pozostałych grup. „Realiści” osiągają średnie wyniki w zakresie kontroli pierwotnej pozytywnej (uzyskiwanie) i równie niskie jak „determiniści” wyniki w zakresie kontroli pierwotnej negatywnej (unikanie). Osoby o deterministycznych wizjach życia uzyskują najniższe wyniki, jeśli chodzi o wspomniany wpływ na pozytywne zdarzenia i „wiarę w sukces”.

Rezultaty badań prowadzą do wniosku, iż nie tyle przeświadczenie o możliwości wpływu na własne emocje i zachowania w celu przystosowania się do zachodzących w otoczeniu zmian, ile poczucie bezpośredniego oddziaływania na wydarzenia (zwłaszcza te pożądane) jest tym, co różnicuje grupy badanych osób. Wszystkie one – będąc ludźmi „zdrowymi” – żywią podobne przekonania, co do własnej umiejętności radzenia sobie ze skutkami negatywnych wydarzeń czy doznawania radości w wyniku wystąpienia zdarzeń wartościowanych pozytywnie poprzez aktywność skierowaną na siebie, tj. na redukcję nieprzyjemnych bądź wzmocnienie przyjemnych doznań.

Kolejny wykres pokazuje, w jaki sposób przyjęcie określonej postawy życiowej wiąże się z odczuwanym z życia zadowoleniem.

### 3.6. Satysfakcja z życia

Dla zbadania związku pomiędzy typem „wizji życia” a oceną doświadczanej satysfakcji przeprowadzono nieparametryczną analizę wariancji Kruskala-Wallisa, uzyskując wynik ( $H$  Kruskala-Wallisa: 27,69,  $p < 0,0001$ ), wskazujący na istotne zależności między zmiennymi. Ich kształt przedstawia poniższy graf.



Porównania wielokrotne przy zastosowaniu testów U Manna-Whitneya ( $p < 0,05$ ) wykazały istotne różnice statystyczne pomiędzy każdą kombinacją par wyodrębnionych grup.

Rys. 4. Związek „wizji życia” z satysfakcją z życia

Powyższy rysunek pokazuje wyraźnie, iż osoby o odmiennych typach „wizji życia” różnią się między sobą istotnie pod względem doświadczanej satysfakcji. Osoby o wizjach deterministycznych oceniają swoje zadowolenie z życia najniżej w porównaniu z innymi, natomiast osoby o wizjach idealistycznych donoszą o największej z niego satysfakcji. („Realiści” zajmują tu miejsce pośrednie pomiędzy dwoma bardziej skrajnymi wobec życia nastawieniami).

Pewne światło na przedstawione tutaj rezultaty rzucają informacje uzyskane na podstawie analiz jakościowych. Wynika z nich, że osoby o idealistycznych wizjach życia, choć przejawiają nastawienie maksymalistyczne, to zarazem postawę „bezwartkowej akceptacji” siebie i własnego życia, a dokonując jego oceny, kierują się kryteriami nie zewnętrznymi, ale wewnętrznymi, tj. doświadczeniem jego wartości i sensu. Ponieważ zaś życie ludzkie – według ich przekonania – „ma zawsze jakąś wartość i sens”, wciąż na nowo odkrywaną i potwierdzaną na mocy autonomicznych wyborów i działań podmiotowych, poczucie szczęścia i zadowolenie z życia jest tutaj niezależne od tego, co się w tym życiu wydarza – jest bowiem przejawem pewnej postawy – „kwestią decyzji”. Osoby o wizjach realistycznych, mając wysokie oczekiwania i wymagania – zwłaszcza wobec siebie, oceniają swoje życie na podstawie bilansu poniesionych strat i zysków, porażek i konkretnych sukcesów, których „nigdy nie dość”. Dlatego, chociaż czują się na ogół szczęśliwe, to nigdy do końca zadowolone – z własnej „efektywności” przede wszystkim. „Determiniści” z kolei, nie oczekując „zbyt wiele” od życia i siebie, prezentują postawę minimalistyczną i chociaż są „w zasadzie” z życia zadowoleni (z osiągnięcia pewnej „normy” czy „braku problemów”), to na ich niską ocenę odczuwanej satysfakcji zdaje się rzutować fakt, iż nie czują się w nim często szczęśliwi.

Podsumowując prezentowane wyniki analiz empirycznych, stwierdzić można, iż uzyskane rezultaty (aczkolwiek traktowane one być muszą ostrożnie z uwagi na nieproporcjonalny rozkład liczebności w każdej z wyróżnionych grup osób) zdają się wskazywać na istnienie związku pomiędzy typem indywidualnej „wizji życia” a ogólnym nastawieniem wobec zmian i innymi branymi tu pod uwagę zmiennymi. Istotne różnice statystyczne pomiędzy wszystkimi wyróżnionymi grupami dotyczyły poczucia kontroli pierwotnej pozytywnej i satysfakcji z życia (tzn. „idealisci” uzyskiwali tu najwyższe wyniki, realisci – średnie, determiniści zaś – najniższe).

Należałoby oczekiwać, że osoby najmniej z życia zadowolone, powinny być najbardziej zmotywowane do zmiany. Z badań wynika jednakże, że ci, którzy odczuwają najmniejszą satysfakcję z życia, to zarazem ci, którzy wyznając deterministyczny światopogląd, dostrzegają najmniejszą możliwość dokonania zmiany swej sytuacji na lepsze, stawiają przed sobą najmniej celów i dalekosiężnych planów, mają najniższe poczucie wpływu na uzyskiwanie pożądaných rezultatów i żywią największe obawy związane z przyszłością w porównaniu z innymi grupami osób – tj. „idealistami” i „realistami”. Są to osoby, które koncentrując się na zapobieganiu ewentualnemu nie-szczęściu i dążąc do bezpieczeństwa przez ustabilizowanie swego życia na zasadach ograniczających, a nawet zamykających możliwości dalszych przemian, pozbawiają się w ten sposób szansy na bardziej bogate, pełne, a więc i satysfakcjonujące życie. Same siebie „zablokowały”.

Poczynione obserwacje wskazują tym samym, że im bardziej prosty i konkretny charakter mają indywidualne „wizje życia”, tym mniejsza jest otwartość na zmiany osobiste wynikające z biegu życia i własnych starań oraz tym mniejsza gotowość do odkrywania i tworzenia czegoś nowego w sobie i otoczeniu, tym mniejszy zakres spostrzeganych możliwości zmian (wpływu na zdarzenia w pożądanym kierunku) i tym większy odczuwany przed nimi lęk. Płynące stąd wnioski potwierdzają zatem tezę, głoszącą, że wąskie, sztywne i przyziemne „filozofie życia” są mniej „zdrowe” niż

wizje szerokie i abstrakcyjne. Istotnym kryterium ich wartości jest bowiem zdolność do integracji różnych doświadczeń i osobowości w koherentną całość. Stopień, w jakim dana struktura poznawcza spełnia funkcję scalającą, zależy od tego, na ile jest ona „ogarniająca” (ogólna, wewnętrznie zróżnicowana, złożona) oraz od tego, na ile jest ona „przekonywająca” – tzn. na ile skutecznie wpływa na zachowanie, angażuje uczucia i stanowi przedmiot głębokiej wiary (Skynner i Cleese, 1994). Według Feinsteina i in. (1989, s. 37–38) owe „mity personalne”, które łączą się z wyższymi stadiami integracji i rozwoju, charakteryzują się między innymi tym, że pozostają w zgodzie z aktualnymi potrzebami i możliwościami człowieka, mobilizują jego zewnętrzne i wewnętrzne zasoby, afirmują i podtrzymują słabo rozwinięte strony osobowości, uwalniają od ograniczających skutków zarówno wczesnych doświadczeń osobistych, jak i mitów stworzonych przez kulturę środowiskową, wprowadzają harmonię i ład w życie osoby.

Jednak powiedzenie, że najbardziej „niezdrowe” są wizje deterministyczne, nie oznacza w żadnej mierze ich deprecjacji. „Filozofie życia” nie są bowiem czymś przypadkowym. Nawet te deterministyczne pełnią ważną funkcję, dostarczając pewności, usprawiedliwienia i pocieszenia (Pieter, 1972). Dzięki przekonaniu, że cały świat podlega ogólnym prawom i różnego typu przemożnym determinizmom, które dotyczyć mają wszystkich, bezradność osobista stać się może bezradnością uniwersalną, chroniąc tym samym przed różnego typu zaburzeniami, cierpieniem czy depresją (deficytami bezradności). Wizje deterministyczne ograniczają jednak możliwości dalszego wzrostu i stawania się pełną osobą. Nie jest przy tym jasne, czy to deterministyczne poglądy na życie wpływają na postawę wobec zmian życiowych, czy może postawa wobec zmian decyduje o przyjmowanej „filozofii życia”. Można chyba jednak przyjąć, że prywatne światopoglądy wpływają na postawę wobec zmian, a zarazem są przez tę postawę wyznaczone. W tym kontekście szczególnie istotnym problemem praktycznym jest kwestia możliwości i sposobu przełamania tego impasu – możliwości zmiany postawy wobec zmian.

#### **4. Możliwości wzmacniania i podtrzymywania motywacji do zmian – implikacje praktyczne**

Pomoc osobom, które trzymając się kurczowo rutynowych, nieefektywnych sposobów zachowania, tkwią w niesatysfakcjonujących je sytuacjach życiowych w poczuciu dyskomfortu, cierpienia i nierzadko beznadziejności, koncentruje się często na indywidualnych modelach rzeczywistości, zmierzając do wywołania konstruktywnych zmian w „osobistych paradygmatach”, jakie miałyby w ostateczności doprowadzić do zmian w stylu życia. Praca terapeutyczna, spostrzegana tutaj jako motywowanie klienta do dokonania takich zmian (Lankton, 1990), może polegać na bezpośrednim oddziaływaniu na jego system poznawczy bądź stwarzaniu mu sposobności do doświadczania siebie, świata i swoich z nim relacji w nowy, inny sposób.

Pierwsze z podejść polega na identyfikacji niefunkcyjnych – anachronicznych przekonań, systematycznym ich weryfikowaniu i modyfikowaniu, a następnie wzmacnianiu przekonań alternatywnych i przenoszeniu funkcji sterujących takich „odnowionych” struktur poznawczych do praktyki życia codziennego (Feinstein i in., 1989).

Próby „zaszczepienia” klientowi innego sposobu myślenia (z uwagi na ich konfrontacyjny charakter) wywołują często silne emocje prowadzące do wzrostu napięcia motywacyjnego, związanego ze świadomością sprzeczności pomiędzy „dawnym” a „nowym” stylem funkcjonowania i tendencją do rozwiązania przeżywanego konfliktów poprzez działanie zorientowane na zmianę. Jednakże trwałe zmiany w indywidualnych modelach rzeczywistości wymagają czasu; są raczej powiązane z długotrwałym, intensywnym i nieustającym procesem poznawania samego siebie, niż z sytuacją doznania nagłego „przebłysku” poznawczego pod wpływem interwencji terapeuty (Mahoney, 1988). Co więcej, „luka czasowa” między myślą o zmianie a działaniem na jej rzecz stanowi nierzadko źródło obaw, zrodzonych z niepewności, czy to, co „nowe” nie będzie gorsze od tego, co „stare” (Bateson, 1979). Skąd bowiem człowiek może wiedzieć, że zmiana, którą zamierza wprowadzić, będzie w istocie zmianą na lepsze, skoro nie posiada doświadczeń z tym związanych?

Bliższe naturalnym procesom zmiany wydaje się drugie z wymienionych podejść, które przeciwnie do tego „globalnego”, zorientowanego na wgląd stanowiska, koncentruje się na działaniach polegających na kreowaniu takich sytuacji, w których klient ma okazję nabyć nowe doświadczenia związane z pożądaną zmianą. Dopóki bowiem nie nabędzie on takich doświadczeń, wszelkie myśli o zmianie są dlań „bytem nierealnym”, funkcjonującym poza jego systemem poznawczym jako niepasujące do posiadanej przez niego „mapy rzeczywistości”. Dlatego też zasadniczym pytaniem, przed którym staje terapeuta, nie jest tutaj kwestia: jakie przekonania klienta są dysfunkcjonalne, ale: jakie doświadczenie będzie w sposób naturalny prowadzić go ku upragnionej przez niego zmianie, które z doświadczeń pozwoli mu na większą mobilizację własnych możliwości i wewnętrznych czy zewnętrznych zasobów w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu. Rozpoznanie takiego doświadczenia pozwala terapeutę podjąć działania, mające na celu wywołanie – spowodowanie go u klienta, dzięki czemu podwyższona zostanie gotowość do wprowadzenia zmian w swoim życiu.

Gordon (1990) wymienia trzy główne sposoby wzbudzania doświadczeń prowadzących do zmiany postępowania i stylu życia:

1) „**podkopywanie**” (*undermining*) – czyli kreowanie doświadczeń, które podważają realność i prawdziwość ograniczających przekonań (ponieważ z uwagi na konserwatywną naturę indywidualnych „map” – „filtrującą” funkcję przekonań i imperatyw wzmocnienia koherencji nowe, niezgodne z „mapą” doświadczenia są albo zniekształcane, albo usuwane, włączenie ich w stare struktury w niezmiennym formie może okazać się łatwiejsze, jeśli istniejące przekonania zostaną zdyskredytowane czy nawet ukazane jako fałszywe, dzięki czemu uzyskuje się przynajmniej zawieszenie dotychczas niepodważalnych sądów, a często też i ich obalenie, co równoznaczne jest z powstaniem pewnej luki w systemie poznawczym, jaka może być wypełniona nową – zdobytą w nowym doświadczeniu – treścią);

2) „**rozwiązanie**” (*resolution*) – czyli kreowanie doświadczeń, które prowadzą do sukcesu w rozwiązaniu problemu dotyczącego uzyskiwania pożądanego lub unikania tych niepożądanych stanów rzeczy (różnego typu potrzeby, oczekiwania i cele angażują zachowania ludzi i podtrzymują ich dążenia, a realizacja pragnień stanowi dlań źródło przeżywanej radości i satysfakcji; jeśli nowe doświadczenie wiąże się z efektywnością w osiąganiu bądź unikaniu pewnych rezultatów i czyni możliwym rozwiązanie aktualnie odczuwanego problemu, staje się ważną lekcją wprowadzającą zmianę

– pojawiają się nowe kryteria oceny i rozumienia związków przyczynowo-skutkowych, jakie mogą być stosowane w przyszłości);

3) „**spełnienie**” (*fulfillment*) – czyli kreowanie doświadczeń, w których osiągnięcie sukcesu przenoszone jest na sposób przeżywania siebie jako funkcjonującej skutecznie i realizującej swoje możliwości – spełniającej się osoby (skoro wszystkie aspekty i wymiary funkcjonowania człowieka są ze sobą powiązane, skoro jest on pewną dynamiczną i choć zróżnicowaną wewnątrznie, to spójną całością, doświadczenie sukcesu w rozwiązywaniu konkretnych problemów dotyczących potrzeb, oczekiwań czy celów może mieć istotne znaczenie poza poziomem, na którym rozwiązanie takie się pojawiło i wpływać korzystnie na spostrzeganie przez klienta własnej wartości, mocy i niezależności, pobudzając go do dalszego rozwoju).

Nie jest konieczne, stwierdza autor, żeby trzy wymienione sposoby były stosowane jednocześnie, jednak oddziaływania, które obejmują je wszystkie, są najbardziej angażujące klienta, a przez to uznać je można za najbardziej efektywne w prowokowaniu pożądanych zmian (Gordon, 1990).

Reasumując niniejsze rozważania, należy podkreślić, iż uwzględnienie subiektywnych układów odniesień ludzi wydaje się obiecującym zabiegiem, pozwalającym uniknąć niekończących się dyskusji teoretycznych na temat człowieka jako kreatora zmian w swoim życiu. Co więcej, dzięki przesunięciu uwagi z funkcjonujących teorii i wynikających z nich reguł postępowania terapeutycznego na „osobiste teorie” klientów, sterujące ich myśleniem i wyborami zachowań, proces terapeutyczny – skoncentrowany na kreowaniu nowych doświadczeń – może okazać się bardziej skuteczny w przezwyciężaniu ograniczeń płynących z indywidualnych wizji życia oraz wzmacnianiu dążeń rozwojowych w kierunku zmian ku bardziej satysfakcjonującemu, pełniejszemu i „sensownemu” życiu. Takie podejście wydaje się prowadzić nie tylko do większego zrozumienia klienta, ale też być istotne w uzyskiwaniu szybszych i pewniejszych rezultatów terapeutycznych (Yapko, 1996).

Pytanie o metody przezwyciężenia ograniczeń płynących z posiadanego osobistego światopoglądu i wzmacniania zmian rozwojowych w kierunku bardziej satysfakcjonującego życia, czyli pytanie typu „jak?” powinno chyba jednak ustąpić pytaniu „po co?” – pytaniu o cel i sens całego przedsięwzięcia. Kluczem nie jest wiedzieć „jak to zrobić?” – można uczyć się wciąż nowych, ogłaszanych przez kolejne autorytety, „technik” czy „recept” na poprawę jakości naszego życia, ale nie jest to wcale gwarancją, że kiedykolwiek dokonamy upragnionych przeobrażeń. Być może, w życiu swym nie musimy wcale nic zmieniać – nic oprócz „ciasnoty własnego umysłu”, podsuwającego coraz to nowe, obiecujące wizje coraz to lepszej i szczęśliwszej przyszłości, „pod warunkiem, że...”. Być może w wierności ideałom tkwi siła, jaka skłania nas do działania i „wewnętrznych rewolucji”? Występując w obronie wartości stajemy się „wojownikami”, a „postawa wojownika” – jak pisał C. Castaneda –

„potrzebna jest człowiekowi do wszystkiego (...) Człowiek nie ma mocy sprawczej w życiu, gdy zabraknie tego właśnie nastroju. Spójrz na siebie. Wszystko cię obraża i przygnębia. Skarżysz się i zawodzisz, masz uczucie, że musisz łańczyć tak, jak inni ci zagrają. Jesteś liściem na łasce wiatru. W twoim życiu nie ma mocy. Jakież to musi być niemile uczucie”(Firestone, Catlett, 1995, s. 26).

Mamy jednak prawo wyboru.

## Piśmiennictwo

- Adamiec M. (1983). *Działanie, wartość, sens – zarys systemu pojęć*. „Przegląd Psychologiczny”, XXVI, 1, 3–21.
- Bateson G. (1979). *Mind and Nature*. New York, Bantam Books.
- Bryant F.B. (1989). *A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring*. „Journal of Personality”, 57 (4), 773–797.
- Bugental J. (1987). *Los gorszy od śmierci – strach przed zmianą*. „Nowiny Psychologiczne”, 2.
- Davanloo H. (1994). *Evaluation, Criteria for Selection of Patients for Short-Term Dynamic Psychotherapy: A Metapsychological Approach*. W: Davanloo H. (red.). *Basic Principles and Techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy*. Northvale, New Jersey, Jason Aronson Inc.
- Feinstein D., Kripner S., Granger D. (1989). *Tworzenie mitów i rozwój człowieka*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 3–4, 13–41.
- Firestone R., Catlett J. (1995). *Dlaczego tak nam trudno żyć?* Warszawa, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co.
- Giza A. (1991). *Życie jako opowieść. Analiza materiałów autobiograficznych w perspektywie socjologii wiedzy*. Wrocław, Wyd. PAN, Ossolineum.
- Gordon D. (1990). *Reference Experiences: Guardians of Coherence and Instigators of Change*. W: Zeig J., Gilligan S. (red.). *Brief Therapy: Myths, Methods, and Metaphors*. New York, Brunner – Mazel Publishers.
- Helling I.K. (1990). *Metoda badań biograficznych*. W: Włodarek J., Ziółkowski M. (red.). *Metoda biograficzna w socjologii*. Warszawa–Poznań, Wyd. PWN.
- Keen S. (1990). *To a dancing God. Notes of spiritual traveler*. San Francisco, Harper.
- Lankton S. R. (1990). *Just Do Good Therapy*. W: Zeig J., Gilligan S. (red.). *Brief Therapy: Myths, Methods, and Metaphors*. New York, Brunner – Mazel Publishers.
- Lipiec J. (1997). *Wolność i podmiotowość człowieka*. Kraków, Wyd. FALL.
- Mahoney M. (1988). *Psychoterapia a procesy zmiany człowieka*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 1.
- Pieter J. (1972). *Życie ludzi*. Wrocław, Wyd. Ossolineum.
- Sifneos P.E. (1979). *Short-Term Dynamic Psychotherapy. Evaluation and Technique*. New York, Plenum Publishing Corporation.
- Sifneos P. (1994). *Evaluation, Criteria for Selection of Patients*. W: Davanloo H. (red.). *Basic Principles and Techniques in Short-Term Dynamic Psychotherapy*. Northvale, New Jersey, Jason Aronson Inc.
- Skyner R., Cleese J. (1994). *Żyć w tym świecie i przetrwać*. Warszawa, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co.
- Słownik Języka Polskiego* (1979). Szymczak M. (red.). Warszawa, PWN.
- Watzlawick P. (1989). *Przepowiednia samorealizująca się*. W: Praszkiel R. (red.). *Mity i rzeczywistość terapii rodzin*. Tom III. Warszawa, Wyd. „Synopsis”.
- Yapko M. (1996). *Kiedy życie boli. Dyrektywy w leczeniu depresji. Strategiczna terapia krótkoterminowa*. Gdańsk, Gdańskie Wyd. Psychologiczne.
- Zaleski Z. (1989). *Lęk przed przyszłością. Ramy teoretyczne i wstępne dane empiryczne*. W: Uchnast Z., Witkowski T., Januszewski A. (red.). *Wykłady z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w roku akademickim 1987/1988*. Lublin, RW KUL (167–184).