

ZMIANY TOŻSAMOŚCI W PRZEBIEGU ZMAGANIA SIĘ Z KRYZYSEM EMOCJONALNYM

„Zasadą wszechświata jest zmiana, więc po każdym okresie uspokojenia rzeka rzuca się w dół ku następnym kaskadom, szumiąc i rozpryskując się o kamienie, hucząc z całą mocą przy pokonywaniu swoich granic”.

A.L. Kovacs

„Jedyną odwagę, która się liczy, to odwagę przejścia do następnej chwili”.

M. McLaughlin

Artykuł podejmuje problematykę dynamiki tożsamości – jej stałości oraz zdolności do zmiany w przebiegu zmagania się z kryzysami emocjonalnymi. Wydarzenia krytyczne, jak i sprzeczności rozwojowe, powodują stan niedostosowania bądź załamania się procesów potwierdzania dotychczasowej tożsamości – innymi słowy – prowadzą do wystąpienia kryzysu emocjonalnego. Jego przełamanie czy konstruktywne rozwiązanie wymaga adaptacyjnej modyfikacji dotychczasowej koncepcji własnej osoby i tożsamości uwzględniających szeroko rozumianą sytuację życiową. Występowanie i utrzymywanie się kryzysu jako specyficznego, negatywnie przeżywanego stanu emocjonalnego może być związane z trudnościami zmiany dotychczasowej konceptualizacji swojego Ja i tożsamości, przypisywanym występowaniu tzw. „oporu przed zmianą”. Ujmuje się tutaj zjawisko „oporu” w kategoriach przerwania ciągłości cyrkularnych, zwrotnych procesów potwierdzania dotychczasowego poczucia tożsamości i trudności ich ponownej aktywizacji. Trudności wynikających z konieczności przebudowy schematów poznawczych konstytuujących dotychczasową koncepcję Ja i własną tożsamość zdeintegrowanych, bądź wręcz zanegowanych przez wystąpienie wydarzeń krytycznych. Rodzaj niedopasowania pomiędzy oczekiwaniami czy naciskami środowiska a dotychczasowymi wzorcami przebiegu procesów tożsamościowych stanowi o występowaniu odmiennego typu kryzysu. Rozwiązanie kryzysu emocjonalnego wymaga każdorazowo doboru strategii zaradczych oraz interwencyjnych dopasowanych i efektywnych celem przywrócenia obiegu procesów potwierdzenia tożsamości.

Kryzys emocjonalny jako zagrożenie tożsamości

Punktem wyjścia obecnego opracowania stał się problem indywidualnego zróżnicowania, często nieprzewidywalnego przebiegu i czas rozwiązywania kryzysów emocjonalnych. Istnieje cały szereg danych wskazujących, że przezwyciężanie kryzysu nie zawsze przebiega tak szybko i nie zawsze kończy się pełnym powodzeniem, jak oczekują tego osoby w kryzysie, ich bliscy, czy osoby interweniujące (Silver, Wortman, 1984).

Nierozstrzygnięte problemy psychologii kryzysu to zagadnienie funkcjonowania schematów stadialności – rzeczywistej fazowości przebiegu reakcji kryzysowej, jak i możliwości zakończenia kryzysu, na drodze kształtowania zachowań adaptacyjnych oraz ich uwarunkowań. Ten stan rzeczy tylko w niewielkim stopniu pozwala przewidzieć przebieg konkretnego kryzysu oraz poziom przystosowania czy ewentualnego rozwoju, jaki zostanie osiągnięty po jego zakończeniu (Kubacka-Jasiecka, 1997). Być może wspomniane trudności są następstwem pomijania w poszczególnych modelach przebiegu reakcji kryzysowej roli zmiennych pośredniczących, które mogą w konkretnych przypadkach znacznie modyfikować przebieg, jak i sposób rozwiązania czy zakończenia kryzysu.

Na rolę zmiennych pośredniczących pomiędzy krytycznymi wydarzeniami a reakcjami kryzysowymi zwraca uwagę szereg badaczy kryzysu, np. cytowani przez Silver i Wortman (1984), Brehm, Abramson i in. (1992), jak również Adamczak (1992). Mówią oni o takich zmiennych, jak subiektywne poczucie kontroli czy indywidualna ocena znaczenia wydarzeń krytycznych, które różnicują zachowanie klientów i nie pozwalają na przewidywanie ani siły kryzysu, ani czasu jego zakończenia. Rozważania nad rolą zmiennych pośredniczących w procesie odzyskiwania równowagi z pewnością wymagają dalszych szczegółowych badań empirycznych. W obecnym opracowaniu chciałabym ukazać możliwość potraktowania zjawiska opisywanego jako „opór przed zmianą” lub nawet „zmianą na lepsze” jako ważnej, nieuwzględnianej we współczesnej psychologii kryzysu zmiennej pośredniczącej, mogącej znacząco modyfikować zdolność rozwiązywania kryzysów.

Rozpoznanie ewentualnej roli i mechanizmów „oporu przed zmianą” może mieć znaczenie nie tylko teoretyczne, ale przede wszystkim praktyczne – wspomagające możliwości interwencji kryzysowej uwzględniającej indywidualne zróżnicowanie występowania „oporu przed zmianą” i jego dynamikę w przebiegu zmagania się z kryzysami emocjonalnymi.

Kryzysy psychiczne, inaczej emocjonalne, stanowią naturalną składową ludzkiego losu, nieuchronnie, stając się wcześniej czy później, doświadczeniem każdego z nas. Mimo to termin ten powszechnie używany w psychologii osobowości i psychologii klinicznej nie jest jednoznacznie określony w piśmiennictwie przedmiotu. Poszczególne teorie pomimo odmiennego słownictwa opisują te same lub zbliżone zjawiska oglądane jakby pod innym kątem. Zakres pojęcia zmieniał się również z upływem lat, dotąd brakuje jednoznaczności i rozbudowanej teorii kryzysu (Płużek, 1997). Poszczególni badacze, charakteryzując kryzysy emocjonalne z coraz to innej perspektywy, tworzyli raczej koncepcje kolejnych rodzajów kryzysu, nie ogólną teorię kryzysu. Z punktu widzenia przedmiotu opracowania, chciałabym podkreślić znaczenie perspektywy podmiotowej Ja, jak i poczucia tożsamości, stawiając tezę, że u podstaw

znacznej części kryzysów emocjonalnych, jeżeli nie wszystkich, mamy do czynienia z zagrożeniem, względnie dezintegracją czy destrukcją Ja i tożsamości. Być może, interpretację zagrożenia, jakie niesie stres w kategoriach rozpadu bądź utraty dotychczasowej tożsamości, można by uznać za warunek wystąpienia kryzysu w przebiegu interakcji stresowej.

Przytoczmy definicję zaproponowaną przez wielkiego psychologa amerykańskiego Allporta, cytowaną przez Płużek (tamże, s. 32).

„Czym właściwie jest kryzys? Jest to sytuacja emocjonalnego i umysłowego stresu wymagająca zmian perspektyw w ciągu krótkiego czasu. Te zmiany perspektyw wywołują często zmiany struktury osobowości. Zmiany te mogą być progresywne, albo mogą być regresywne. Jak to wynika z definicji, człowiek znajdujący się w sytuacji kryzysowej nie potrafi zachować spokoju, tzn. nie potrafi swoją aktualną traumatyczną sytuację zredukować do znanych już, rutynowych sposobów zachowania, ani nie potrafi posłużyć się prostymi naukowymi sposobami przystosowania”.

Klasyczna definicja Allporta stanowi dobre wprowadzenie w tematykę niniejszego opracowania – każdy kryzys uwarunkowany wystąpieniem wydarzenia krytycznego, względnie katastroficznego, analogicznie jak w kryzysach rozwoju można definiować jako rezultat braku zgodności, niedopasowania, nieprzystosowania pomiędzy wymogami zaistniałej, zagrażającej sytuacji a naszymi wzorcami zachowania, możliwością zmagania się, adekwatnej odpowiedzi na oczekiwania społeczne zawarte w sytuacji.

Zwróćmy uwagę, że wymieniane w piśmiennictwie, formułowane przez poszczególne badaczy charakterystyki kryzysu emocjonalnego są właściwie tożsame z charakterystykami stanu zagrożenia Ja – tj. integralności koncepcji własnej osoby i dotychczasowej tożsamości:

- wysoki poziom napięcia i pobudzenia;
- chaos i zamęt emocjonalny, przewaga lęku, domieszka gniewu, poczucia winy i krzywdy;
- poczucie zachwiania życia – utraty dotychczasowej równowagi psychicznej, poczucie balansowania na pochyłości, krawędzi, ostrzu noża, „unoszenia w próżni”;
- przeżywanie momentu krytycznego jako przełomu życia, punktu zwrotnego, tworzącego konieczność dokonania wyboru, podjęcia wiążących decyzji;
- przymus, konieczność, impuls realizacji gorączkowych poszukiwań, natychmiastowych rozstrzygnięć i rozwiązań.

Wyżej wymienione charakterystyki decydują o tym, że stan kryzysu można sprowadzać do zaburzenia, względnie destrukcji dotychczasowej koncepcji Ja i tożsamości. Tym samym od wielkości zaburzenia struktury czy funkcjonowania Ja może zależeć rozległość czy głębokość przeżywanego przez jednostkę kryzysu. Natomiast wyjście ze stanu kryzysu, jego rozwiązanie wymaga przemiany, modyfikacji, zarówno struktury, jak i funkcjonowania Ja, zmian w przeżywaniu tożsamości oraz zmiany zachowania.

Warunkiem uruchomienia procesów przemiany jest obecność stwarzających dyskomfort uczuć niepokoju, bólu, cierpienia, a także przeżycia własnej bezsilności egzystencjalnej. Wytwarzają one impuls do zmiany niesatysfakcjonującego stanu aktualnego.

Twórczą rolę przeżycia trudności w procesie przemiany Ja podkreśla Praszkiec (1986, s. 99). „Ja bezradne jest nie mniej ważną częścią ego niż ja zaradne” – sprzyja bowiem chwilowemu wycofaniu z biegu życia, zadumie i refleksji nad sobą, przeżywaniu własnej osoby jako małej cząstki wszechświata, dostrzeganiu właściwych proporcji czy pewnemu dystansowaniu się, przeżywaniu „dobrze rozumianej pokory”. Przeżycie własnej bezradności „pozwala nam zwalniać rozpędzony bieg wydarzeń,

ograniczać gwałtowność własnych działań, zmniejszać jałowe wydatkowanie energii na aktywność rozpędu” (tamże).

W powyższych rozważaniach można zauważyć podobieństwo do mechanizmu „wstrzymania się od działania” Lazarusa (Monat, Lazarus, 1991) jako jednej z kilku podstawowych strategii zmagania się ze stresem. W ujęciu Praszkiера zatrzymanie się, wstrzymanie od działania nie jest strategią zaradczą, lecz warunkiem wstępnym umożliwiającym radzenie sobie i rozwiązywanie problemu. „Jeżeli nauczymy klienta akceptacji dla poczucia bezradności, przeżycia go głęboko i do końca, okazuje się wtedy niespodziewanie, że wyłania się jakieś zupełnie nowe rozwiązanie, otwiera się nowa warstwa problemu” (tamże, s. 99).

Chciałabym rozważyć, w jaki sposób wydarzenia krytyczne względnie katastroficzne naruszają przeżywanie własnej osoby czy tożsamość jednostki. Tożsamość, czy, podkreślając aspekt subiektywny, poczucie własnej tożsamości to poczucie własnego istnienia, posiadania własnego Ja w sensie psychofizycznym, poczucie, że jestem, że istnieję oraz świadomość kim jestem (Sokolik, 1988). W piśmiennictwie wymienia się kilka następujących aspektów poczucia tożsamości:

- poczucie odrębności od otoczenia;
- poczucie ciągłości własnego Ja pomimo upływu lat i zmienności własnej osoby w aspekcie zarówno fizycznym, jak i psychicznym;
- poczucie wewnętrznej spójności;
- poczucie posiadania wewnętrznej treści.

Istotą poczucia tożsamości jest świadomość indywidualności i niepowtarzalności, lub, jak to ujmuje Persaud: „sposób, w jaki określasz siebie jako jednostkę, to, co w tobie najistotniejsze, co konstytuuje twoją indywidualność, jak postrzegasz samego siebie w kategoriach osobistej godności” (1998, s. 196). Warunkiem przeżywania i kształtowania się własnej tożsamości, wyodrębniania się z otoczenia jest paradoksalnie utożsamianie się z innymi ludźmi, zaangażowanie w otaczający świat, przez co poczucie tożsamości pozostaje w relacji do rzeczywistości kulturowo-społecznej, w której żyjemy. Ten aspekt rozbudowują psychospołeczne koncepcje tożsamości podkreślające, że na wewnętrzną treść tożsamości jednostki składają się parametry przepisów ról społecznych, z którymi się identyfikujemy i które realizujemy (Kaplan, 1996).

Dążenie do podtrzymania i potwierdzania osiągniętego w toku rozwoju indywidualnego poczucia tożsamości stanowi regulator zachowania człowieka. Możliwość podtrzymania i potwierdzanie się – względną stałość tożsamości zapewniają nieustannie funkcjonujące procesy regulacji zwrotnej (Burke, 1996). Zarówno sama jednostka, jak i inni reagują na zachowanie zależnie od implikacji tego zachowania dla własnej czy czyjejs tożsamości.

Te interpretacyjne procesy opierają się na znaczącej roli komunikacji o charakterze symbolicznym, pozwalając zarówno na samokontrolę, jak i na społeczną kontrolę zachowania. Ludzie są zazwyczaj motywowani do uzgadniania znaczenia swojego zachowania z zawartością treściową – znaczeniem standardów swojej tożsamości – mówimy wówczas o zbieżności semantycznej.

Przemiany te zachodzą nieustannie niezależnie od naszej woli i nie zawsze utrzymują kierunek rozwojowy i prozdrowotny. W biegu rozwoju wyróżnić można przeplatanie się okresów zastoju, stagnacji, ciszy rozwojowej oraz okresów chaosu, lęku, kryzysów, burzliwych przemian warunkujących zmiany rozwoju. Zdaniem Kovacs, regularnie występują okresy gwałtownego wzrostu charakteryzujące się lękiem, skłon-

nością do zachowań „*acting out*” i wysokim stopniem regresji w służbie ego na przemian z okresami konsolidacji i względnego uspokojenia” (1986, s. 16).

Procesy te przebiegają bez zakłóceń. Można zaobserwować emocje lęku i niepokoju, występowania ambiwalentnych postaw wobec przemian, cofania się przed zmianą – zburzeniem dotychczasowych wzorców postępowania.

Krytyczne wydarzenia życiowe naruszające dotychczasową równowagę i adaptację życiową powodują stan niezgodności, niedopasowania pomiędzy wymogami sytuacji a dotychczasowymi wzorcami efektywnego zmagania się. Do zanegowania dotychczasowej tożsamości dochodzi najczęściej w wyniku zmiany w strukturze pełnionych dotychczas ról społecznych – utraty ról lub pozbawienia ich znaczących aspektów, dołączenia nowych ról lub ich znaczących aspektów. Podobne sytuacje występują w biegu rozwoju.

Przykładem mogą być trudności związane z przechodzeniem rodziny z jednego etapu – cyklu rozwoju rodzinnego do drugiego. Są one szczególnie trudne, gdy w systemie pojawiają się nowe osoby, bądź ktoś z niego ubywa – w wypadku urodzenia dziecka, rozvodu, śmierci, dorastania dzieci opuszczających dom, stwierdza cytowany przez Cade’a i O’Hanlona (1993) Haley (1973).

Często początkiem kryzysu bywają nie tylko wydarzenia krytyczne, a trudności związane z okresami przejściowymi cyklu życia. Nowe oczekiwania społeczne, niezależnie od tego, czy role społeczne są podejmowane dobrowolnie, czy narzucone przez okoliczności życiowe, prowadzą stopniowo do zmiany tożsamości jednostki. Proces ten, pisze Czapiński (1991, s. 249), „jest zazwyczaj trudnym i długotrwałym procesem przystosowywania się do nowego życia”. Przywiązania do obszarów aktywności, osób z otoczenia, wartości i symboli określające uzależnienia emocjonalne „szczególnie silnie określają tożsamość jednostki, warunkują sposób interpretowania świata, nadają sens życiu” (tamże, s. 247). Istota mechanizmu poradzenia sobie z dramatem utraty polega, w ujęciu Czapińskiego, na konieczności zmiany tożsamości – w sensie wprowadzenia na miejsce utraconych osób czy wartości nowych celów i dążeń, które

„nadadzą jej życiu nowy sens, zmienią jej system uzależnień i – co za tym idzie – tożsamość (...) zmiana tożsamości polega właśnie na wprowadzeniu do umysłu człowieka i utrwaleniu nowej zasady porządkowania doświadczeń, dawniej nie dostrzegane lub ignorowane przez jednostkę wartości stają się jej własnymi, naturalnymi kategoriami myślenia – nową formą życia” (tamże, s. 248).

Jakie zmiany w zakresie przeżywania własnej osoby pociągają za sobą wydarzenia krytyczne zagrażające dotychczasowej identyfikacji tożsamościowej jednostki? Mogą one:

- zaburzyć dotychczasowe zasady integralności Ja;
- podważyć system i hierarchię wartości jednostki;
- zaprzeczać poczuciu sensu i kierunku dotychczasowego życia i aktywności życiowej;
- zagrażać naruszeniem lub unicestwieniem utrwalonej tożsamości jednostki.

Zaburzenia przeżywania tożsamości w przebiegu kryzysów utraty są tym większe, im ważniejsze, bardziej centralne aspekty tożsamości i poczucia własnej wartości jednostki zostały naruszone względnie utracone, a także czy te elementy egzystencji znajdowały uzupełnienie, przeciwwagę w innych przywiązaniach, innych aspektach tożsamości. Opieranie swej tożsamości i samooceny na wielu obszarach życia, a nie tylko na

jednym czy dwóch powinno stać się strategią ochrony zdrowia psychicznego (Persaud, 1998).

Warunkiem ponownej adaptacji, przywrócenia zachwianej równowagi i dotychczasowego kształtu funkcjonowania staje się zmiana przeżywania własnej osoby, uwzględniająca zmienioną poprzez wystąpienie wydarzeń krytycznych sytuację życiową i identyfikację społeczne.

pozytywne rozwiązanie, wyjście z kryzysu, niezależnie od tego, czy odbyło się samoczynnie, własnym wysiłkiem osoby w kryzysie, czy też z pomocą wsparcia interwencyjnego, jest równoznaczne z osiągnięciem nowych, bardziej efektywnych adaptacyjnych rozwiązań życiowych i lepszego poziomu przystosowania. W tym sensie mówi się o szansie życiowej czy szansie rozwoju, jaką stwarza doświadczenie kryzysu – tzw. dwuwartościowość zjawiska kryzysu (por. Heszten-Niejodek, 1995).

„Opór przed zmianą” – postawa podwójności

Zasadą wszechświata jest zmiana – zachowanie ludzi podlega ciągłym przekształceniom i rozwojowi, zarówno z powodu właściwych człowiekowi zdolności do zmieniania swojego zachowania, jak i z powodu zmian otoczenia – kontekstu sytuacyjnego, który tę zmienność prowokuje. Modyfikacja zachowania zatem stale i nieuchronnie zachodzi, często niezależnie zarówno od naszej woli, jak i od decyzji interweniowania ze strony osób pragnących powodować zmiany, a także tego, czy obrana metoda działania jest dla ich wytworzenia skuteczna.

Zmiany zachowania wymuszane są z jednej strony przez fizyczne i społeczne otoczenie jednostki zainteresowane dostosowaniem się osób do oczekiwań środowiska, z drugiej stałym poszukiwaniem rozwiązań pojawiających się problemów. Można powiedzieć, że jesteśmy „w stanie ciągłej gotowości, by znaleźć odpowiednie sposoby modyfikowania swojego otoczenia lub własnego zachowania, pozwalające na dokonanie u siebie przemiany” (Kovacs, 1986, s. 49). Chodzi więc w gruncie rzeczy o to, by zmiany w zachowaniu postępowały we właściwym kierunku, w wypadku klientów interwencji kryzysowej, kierunku pożądanym z punktu widzenia celów wsparcia interwencyjnego.

Problemem zatem staje się spowodowanie zmian ukierunkowanych, zaplanowanych przez osobę interweniującą, zmian poświadczanych rozwojowo czy adaptacyjnie, opóźnianych czy utrudnianych przez zjawisko tzw. „oporu przed zmianą”, z którym borykają się zarówno terapeuci, jak i osoby interweniujące w sytuacjach kryzysowych. Z ich perspektywy zgłaszający się po pomoc pacjenci czy klienci nie są w stanie skorzystać z oferowanej im pomocy, skutkiem charakteryzującego ich „oporu” przed zmianą, występowania postaw obronnych przed „zmianą na lepsze”.

Odczuwany przez osoby z problemami czy klientów kryzysowych lęk przed naruszeniem *status quo* znamionuje „postawę wielkiej podwójności” (Kaiser, cyt. za: Kovacs, 1986, s. 17). W gruncie rzeczy ludzie są raczej motywowani do usunięcia symptomów dyskomfortu czy likwidacji bolesnych doznań pragnienia szybkiej poprawy samopoczucia bez chęci podjęcia ryzyka zmiany swojego życia (Sifneos, 1979). Nie pragną się w gruncie rzeczy zmienić, gdyż zmiana oznacza zawsze zranienie, cierpienia i utratę orientacji co do swojego miejsca w relacjach w otoczeniu. „Wydaje się, że jesteśmy dotknięci – jako gatunek ludzki” – pisze Kovacs – „przymusem kurczowe-

go trzymania się znanych, regularnych wzorów przystosowania, mimo że mogą one stwarzać dla nas zagrożenie lub prowadzić do destrukcji, nie chcemy poddać się nurtowi zmiany i pozwolić, aby nas poniósł ku temu, czym mamy się stać, cokolwiek by to było” (tamże).

Oddajmy głos Herlingowi-Gridzińskiemu, wiążącemu opór przed zmianą z przyzwyczajeniem, bezwładem psychicznym: „(...) na samym dnie nędzy ludzkiej zdarzają się chwile, kiedy każda możliwość zmiany, choćby to nawet miała być zmiana na lepsze – wydaje się być czymś ryzykownym i niebezpiecznym (...) wytwarza się w człowieku coś w rodzaju fatalistycznego przywiązania do swojej roli, coś w rodzaju gorzkiego doświadczenia, że każda zmiana może być tylko zmianą na gorsze” (1989, s. 256).

Pacjenci i klienci, zgłaszając się po pomoc, z jednej strony zachowują się tak, jakby naprawdę chcieli, aby im pomóc, wspierać w przekraczaniu bieżącej chwili, ukierunkować na poszukiwanie możliwości przemian, z drugiej chcą uciec od swojej bolesnej sytuacji życiowej bez konieczności zmieniania siebie, uniknąć swojej ewentualnej, innej przyszłości. Persaud (1998) wiąże trudności zmiany zdrowia z niedostatkami samokontroli. Aby zmienić zachowanie, musimy przerwać lub przyhamować swoje dotychczasowe postępowanie „które przynosi nam cierpienia i zastąpić je innym. Jeżeli zmiana jest trudna, to zwykle dlatego, że dotychczasowa postawa miała także pozytywne konsekwencje, aczkolwiek krótkotrwałe (...), natomiast nowa może przynieść korzyści dopiero w dłuższym okresie” (s. 211). „Zmieniając swoje zachowanie w pożądanym kierunku, wykazujemy się samokontrolą” (s. 212).

Zjawisko oporu przed zmianą, będące przedmiotem zainteresowania psychoterapeutów, jako hamujące efektywność procesu terapeutycznego, wydaje się odgrywać istotną rolę również w psychologii kryzysu. Badacze problematyki interwencyjnej podkreślają trudności z określeniem czynników warunkujących indywidualny przebieg powrotu do równowagi i zróżnicowanie umiejętności poszukiwania rozwiązania poważnych kryzysów (Silver i Wortman, 1984). Być może, wielkość oporu przed zmianą to jeden z ukrytych czynników, zmiennych pośredniczących utrudniających powrót do utraconej pod wpływem wydarzeń krytycznych równowagi. Przyjrzyjmy się bliżej mechanizmom leżącym u źródła oporu przed zmianą.

Źródła i mechanizmy „oporu przed zmianą”

Jakie są „źródła oporu przed zmianą”? Niektóre wypowiedzi zdają się traktować zjawisko oporu przed zmianą jako konieczne i przynależne naturze ludzkiej, jak cytowana wypowiedź Herlinga-Grudzińskiego czy Kovacs: „zmiana jest zawsze bolesna i przerażająca, więc nie powinno nas dziwić, że opór przed terapią, a w istocie przed samym życiem jest nieodłączną częścią ludzkiej natury” (1986, s. 18). Zdaniem tego badacza i terapeuty, pacjenci chcąc uzyskać od interweniujących pozwolenie na odroczenie zmian, w gruncie rzeczy pragną otrzymać „zwolnienie od życia”, uwolnienie się od bólu, cierpienia i problemów w dążeniu do ochrony dotychczas wyznawanych przez siebie wartości, realizowanej przez siebie kariery, relacji z ludźmi, związków partnerskich itp.

Na dłuższą metę unikanie zmian i ryzyka, jakie mogą przynieść, prowadzi do postawy rezygnacji, poszukiwania bezpieczeństwa i unikania myślenia o przyszłości –

a w konsekwencji utrwalania się orientacji hamującej dążenia rozwojowe i ograniczającej samorealizację.

Co stanowi źródło tych hamujących, samozachowawczych tendencji? Najczęściej zjawisko oporu przed zmianą bywa wiązane i uzasadniane występowaniem lęku przed terapią, interwencją, koniecznością zmian życiowych – w gruncie rzeczy stanowi przejaw lęku przed dalszym życiem, dążeniem za wszelką cenę do ochrony dotychczasowych wartości, ról czy relacji społecznych w znanym wydaniu i kształcie. Jest to lęk przed zburzeniem dotychczasowego wzorca przystosowania, naruszenia stałości percepcji i przeżywania świata, przede wszystkim swojego Ja. Lęk ten można zasadniczo utożsamić z lękiem przed naruszeniem, względnie zburzeniem tożsamości.

Teoria strategicznej terapii krótkoterminowej (Cade, O’Hanlon, 1993) interpretuje opór przed zmianą jako trudność zerwania z utrwalonymi nawykami emocjonalnymi i behawioralnymi reakcjami wchodzącymi w kontekst problemu, które nadal trwają i trudno je przełamać, pomimo że dawno zniknął bodziec – sytuacja, która je wywołała. Sprawę pogarsza stabilizowanie się nieprzystosowawczych wzorców reagowania poprzez wchodzenie w samowzmacniające się cykle. Terapeuci krótkoterminowi nie widzą natomiast konieczności odwoływania się do zjawiska stawiania „oporu” czy nieświadomej motywacji klientów do uniknięcia zmiany, raczej podkreślają trudności przełamania utrwalonych nawykowych wzorców reagowania. Zmiana jest tu rozumiana jako czynnik przełamania schematów bądź to „myślowych, bądź zachowania, przerwania powtarzających się sekwencji” (tamże, s. 25). Celem terapii staje się wywołanie zmiany zachowania, która spowoduje rozwiązanie problemów, a warunkiem jej efektywności jest możliwość wywołania pożądanej, choćby niewielkiej zmiany, skupienia się na zachowaniu, symptomach behawioralnych, planowaniu terapii etapami, kiedy stawiane cele są stosunkowo niewielkie i jasno określone (Haley, 1976; Weakland i in. 1974; cyt. za: Cade, O’Hanlon, 1993).

Czapiński wiąże mechanizmy regulujące opisywane zjawisko oporu przed zmianą z kontekstem społecznym, kulturowo zakorzenionym mitem trwałości i indywidualnej tożsamości. „Mit ten pełni społecznie ważną funkcję – wspiera potrzebę konsekwencji i odpowiedzialności postępowania, gwarantując tym samym porządek społeczny” (1991, s. 250). Mity są źródłem rozpowszechnionego przekonania, że po utracie tego, co stanowiło sens życia, człowiek nie może być ponownie szczęśliwy, powrócić do poprzedniego stanu równowagi: „pozostań tym, kim byłeś, choćby za cenę cierpienia”. Tym samym mity potęgują lęk przed ewentualnymi traumatycznymi przełomami życia. Procesy te, zdaniem Czapińskiego, hamują proces przystosowawczych zmian tożsamości u osób doświadczonych przez los. Na usługach tego nurtu pozostają reakcje współczucia, również wsparcie i pomoc, świadczone w dobrej wierze ofiarom kryzysu, oznaczać mogą ukrytą chęć zapobiegania jakimkolwiek zmianom tożsamości.

Scalony model samopotwierdzania tożsamości Burke’a

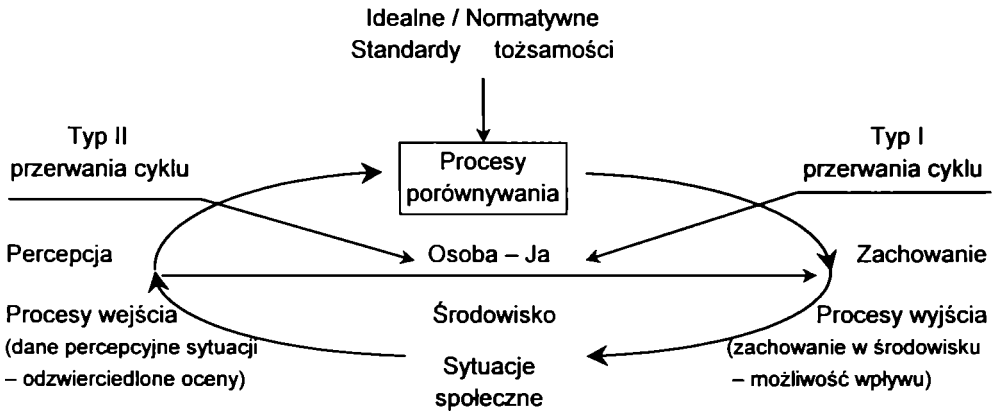
Wydaje się, że występujące w przebiegu kryzysu długotrwałe zaburzenia tożsamości i trudności z powrotem do równowagi znajdują wyjaśnienie wykraczające poza interpretacje kliniczne poprzez odniesienie do cybernetyczno-poznawczego modelu dynamiki procesów samopotwierdzania tożsamości Burke’a (1996). Scalony model,

będący syntezą modelu przerwania tożsamości Browna oraz teorii rozbieżności *self* Higginsa, pozwala na wyjaśnienie zjawisk oporu przed zmianą koncepcji Ja i tożsamości w kategoriach zakłóceń procesów przetwarzania informacji i trudności przebudowy struktur poznawczych.

Ludzie są motywowani do uzgadniania znaczenia swojego zachowania ze znaczeniem posiadanych standardów Ja i tożsamości. Uzgadnianie znaczenia spostrzeganej sytuacji ze znaczeniem zachowania w tej sytuacji gwarantuje podtrzymywanie koncepcji Ja i tożsamości, jej potwierdzanie się przy założeniu, że sytuacja jest odbierana w kategoriach ważnych z punktu widzenia Ja standardów tożsamości.

Koncepcja i zmodyfikowany model procesów potwierdzenia-uzgadniania tożsamości Petera Burke'a (1996) obejmuje 4 elementy (patrz rys. 1):

- standardy tożsamości – określające indywidualne znaczenie tożsamości i odpowiadające na pytanie: Co to znaczy być tym, kim jestem?
- funkcje wejścia – spostrzeganie znaczeń występujących w danej sytuacji, odpowiadających na pytanie, kim się jest w tej sytuacji, monitorują właściwości, jakimi charakteryzuje się osoba w danej sytuacji;
- procesy porównujące – konfrontujące spostrzegane właściwości sytuacji ze znaczeniem standardów tożsamości, równocześnie oceniające wielkość rozbieżności;
- funkcje wyjścia – przekładają rozbieżność na znaczące zachowania, które zmierzają do jej usunięcia.



Rys. 1. Schemat przebiegu procesów sprzężenia zwrotnego funkcjonowania oraz potwierdzania Ja i tożsamości. Zmodyfikowany model P.J. Burke'a, 1996

Zachowanie jednostki w danej sytuacji jest funkcją percepcji sytuacji, a właściwie Ja w sytuacji (funkcji wejścia) i standardów tożsamości. Charakterystyka procesów samoregulacji definiuje i odróżnia procesy podtrzymywania tożsamości jako różne od tzw. cech osobowości, czy dyspozycji będących rezultatami nawyków czy warunkowania. Tym samym przebiegi procesów samopotwierdzania się przewyższają te ostatnie dzięki możliwości samokontroli zwrotnej. Procesy samoregulujące zapewniają dzięki temu większą elastyczność i zmienność mechanizmom tożsamościowym w adaptacji do środowiska.

Przedstawiony model pozwala na wyjaśnienie powstawania subiektywnego odczucia dystresu, kiedy znaczenia wejścia są niezgodne ze znaczeniem standardów tożsamości (Zanna, Cooper, 1976; cyt. za: Burke, 1996). Dystres prowadzi do zmian zachowania w kierunku przywrócenia zgodności, poprzez modyfikację sytuacji środowiska, zachowań innych, a w ostateczności własnych standardów tożsamości i zasobów (Burke, Reitzes, 1981, Burke, Fresse, 1994, cyt. za: Burke, tamże). Osiągnięcie zgodności pomiędzy znaczeniem procesów wejścia a standardem tożsamości bywa zasadniczo automatyczne, co zapewnia płynny przebieg samopotwierdzania procesów tożsamościowych tylko w wypadku sytuacji prostych i znanych. W procesie samokontroli tożsamości kontrolowanymi zmiennymi są sytuacje wejściowe, które mogą zostać zmienione przez zachowania wyjściowe.

Wydarzenia krytyczne jako nagłe, nieoczekiwane i przekraczające codzienne doświadczenie życiowe jednostki naruszają dotychczasowy przebieg procesów samopotwierdzania. Niepotwierdzenie się utrwalonych oczekiwań może w konsekwencji prowadzić do dezintegracji dynamicznych schematów poznawczych leżących u podstaw przeżywania Ja i relacji jednostki ze światem. Załamanie się przebiegu procesów samopotwierdzania, zagrożenie schematów Ja i tożsamości skutkuje silnym niepokojem i lękiem, którego źródłem są rozbieżności informacyjne w strukturach poznawczych (Kubacka-Jasiecka, 1986). Pobudzenie aktywności autonomicznego systemu nerwowego widoczne w przeżyciach dystresu i lęku jest rezultatem przerwania zorganizowanej działalności czy przebiegu procesów poznawczych. Stres przerwania służy jako system sygnalizujący zagrożenie, żądający uwagi. Rezultatem może być adaptacyjna reakcja skierowania czy zwiększenia uwagi w obliczu ważnych czy nawet ekstremalnych wydarzeń, odciążenia jej od innych, niezaburzonych obszarów funkcjonowania (Baddeley, 1972, Bercheid, 1983, cyt. za: Burke, 1996).

Silne autonomiczne pobudzenie w reakcji na przerwanie przebiegu procesów samopotwierdzania jest subiektywnie doświadczane jako dystres, tym większy, im poważniejsza jest przyczyna przerwania oraz im bardziej złożony był poziom organizacji przerwanej aktywności (Maudler, 1982, tamże).

Stres psychospołeczny jest zatem w przedstawionym modelu rezultatem przerwania nieustannie przystosowujących procesów tożsamościowych. Model pozwala na wyjaśnienie następujących zależności:

- uzasadnia towarzyszące stresowi emocje: jeżeli znaczenie sytuacji zostaje odniesione do standardów Ja idealnego – występują emocje astenizujące, takie jak depresja czy smutek; jeżeli znaczenie sytuacji zostaje odniesione do standardów Ja realnego – występują emocje steniczne, pobudzające, takie jak lęk, wrogość, strach, niepokój;
- dystres i negatywne emocje są tym silniejsze, im większa występuje rozbieżność pomiędzy sytuacją a standardami tożsamości, czyli w im większym stopniu sytuacje krytyczne jako niezwykle intensywne i zagrażające negują istniejącą tożsamość;
- dystres i negatywne emocje są tym silniejsze, im bardziej złożony był poziom przerwanej tożsamości, czyli bardziej ustrukturowanej i stabilnej struktury Ja.

Przedstawiony model pozwala na różnicowanie dysfunkcji tożsamości w zależności od typu przerwania pętli zwrotnej procesów samopotwierdzających. Burke wymienia cztery rodzaje – typy – przerwania przebiegu procesów tożsamości:

- przerwanie prowadzące do utraty i zanegowania tożsamości skutkiem wydarzeń krytycznych, względnie katastroficznych (typ I – przerwanie występuje na wyjściu systemu);

– przerwanie prowadzące do modyfikacji i częściowej zmiany znaczenia tożsamości wskutek wejścia w nowe sytuacje, role społeczne, nowe środowisko kulturowe (typ II – przerwanie na wejściu systemu);

– przerwanie procesów tożsamościowych spowodowane konfliktem ról społecznych (typ III);

– przerwy występujące w przebiegu procesów tożsamościowych związane z okresowym aktywizowaniem tożsamości opartej na rolach społecznych odgrywanych sporadycznie i przez określony, krótki okres czasu (np. rola strażaka).

Ze względu na temat niniejszego opracowania interesują nas dwa pierwsze typy „przerwania”. Przerwanie pętli zwrotnej procesów potwierdzenia tożsamości na wejściu (typ II) bądź wyjściu systemu (typ I) wiąże się z innym obrazem zaburzeń procesów tożsamościowych. Przerwanie na wyjściu systemu występuje wobec wydarzeń krytycznych, względnie katastroficznych. Przerwanie jest tożsame z utratą zdolności kontrolowania wydarzeń, ponieważ zachowanie będące wykładnią dotychczasowych standardów tożsamości nie ma już żadnego wpływu na obraz sytuacji na wyjściu – nie może tym samym doprowadzić do zgodności pomiędzy wejściem a standardami tożsamości.

Dzieje się tak w wypadku doświadczenia:

– utraty choćby jednej z utrwalonych ról społecznych;

– utraty kogoś z osób bliskich;

– utraty dotychczasowego poczucia tożsamości;

– utraty znaczenia i dotychczasowego sensu życia;

– utraty poczucia sprawstwa i własnej skuteczności działania.

W tych sytuacjach warunkiem wznowienia przebiegu procesów samopotwierdzania jest przebudowa standardów tożsamości, gwarantująca przemianę tożsamości i przeżywania własnej osoby.

Typ przerwania na wejściu cyklu – typ II – znacznie rzadziej był przedmiotem zainteresowania badaczy – opisuje sytuację zaburzenia tożsamości w wyniku wejścia w nowe sytuacje społeczne, nowe role czy wręcz środowisko kulturowe. Towarzyszyć temu może doświadczenie przymusu, przeżycia własnej alienacji, wyobcowania w stosunku do rodziny czy nowych, obcych, niezwykłych relacji środowiskowo-kulturowych. Jednostka nie jest zdolna do adekwatnej percepcji i zrozumienia znaczenia sytuacji środowiskowych, ponieważ nie widzi żadnych efektów własnego zachowania (lub nieprawidłowo je odbiera) – ma poczucie bycia niezrozumianą lub błędnie rozumianą przez swoje otoczenie. W tym typie przerwania procesów tożsamościowych:

– wymagania dotyczą konieczności modyfikacji zaledwie części znaczeń dotychczasowej tożsamości;

– występuje mniejszy niż w poprzednim typie zaburzenia dystres, który wiąże się z zaledwie częściową utratą poczucia kontroli.

Tym samym osiągnięcie przystosowania jest możliwe i stosunkowo łatwiejsze niż w poprzednio opisanym typie zaburzenia i dokonać się może stosunkowo szybko.

Zmiany tożsamości z perspektywy interwencji kryzysowej

Powyższe rozważania przekonują, że przedstawiony model cybernetyczno-poznawczy w przeciwieństwie do klinicznych koncepcji „oporu przed zmianą” na lepsze, pozwala na konceptualizację „oporu” u osób w kryzysie w kategoriach trudności ponownego wdrożenia procesów samopotwierdzania tożsamości w wypadku ich przerywania skutkiem wystąpienia wydarzeń krytycznych.

Wykorzystanie modelu pozwala na zrozumienie trudności napotykanych w interwencji kryzysowej, poznanie mechanizmów jej aktywności, przede wszystkim zaś sformułowanie wskazań praktycznych dla oddziaływań interwencyjnych.

Najważniejszy wniosek z przedstawionych powyżej rozważań to konieczność przebudowy w obliczu kryzysu przynajmniej części standardów tożsamości i przekonań dotyczących własnej osoby jako warunku wznowienia cyrkularnych procesów adaptacyjnych. Taki postulat zdecydowanie podnosi tradycyjne wymagania wobec oddziaływań interwencyjnych w kryzysie. W dążeniu do podniesienia efektywności interwencji nie możemy, ani nie powinniśmy jej ograniczać do wsparcia emocjonalno-informacyjnego (Hoff, 1995). Choć istnieje możliwość, że wsparcie ze strony rodziny oraz osób interweniujących, uwzględniające trzy podstawowe zasady interwencyjne (Rhine, Weissberg, 1982) uznające za podstawowe czynniki przywracanie równowagi własną osobowość klienta, jak i interwenta, tworzy emocjonalny klimat, sprzyjający samorzutnym przeobrażeniom struktury tożsamości i ponownej aktywizacji procesów samopotwierdzania. Być może, u osób dotkniętych kryzysem o zasadniczo niezaburzonej osobowości przedkryzysowej funkcjonują zdolności radzenia sobie – siły witalne samoczynnie uruchamiające procesy adaptacyjne. W tej sytuacji oddziaływaniom interwencyjnym przypadłaby rola skromniejsza – kreowania klimatu sprzyjającego stymulacji procesów odnowy tożsamości. O takich możliwościach zdaje się świadczyć zdolność ludzi do radzenia sobie na własną rękę z najcięższymi przeciwnościami losu bez uciekania się do pomocy profesjonalistów.

Z uwagi na fakt, że nie zawsze jest możliwe, zwłaszcza w ciężkich kryzysach związanych z żałobą i żalem po stracie, poradzenie sobie samemu, przynajmniej w stosunkowo krótkim czasie, oddziaływanie profesjonalne i wsparcie przez osobę interweniującą powinno koncentrować się na wspólnej pracy; uwzględniającej znaczenie sytuacji kryzysowej i standardów tożsamości celem odbudowania zmodyfikowanej koncepcji Ja wyznaczającej nową perspektywę życiową. Przy tym wsparcie interwencyjne powinno uwzględniać reprezentowany przez kryzys typ przerywania procesów samopotwierdzających – różnicować oddziaływanie zmierzające do zmiany zachowania poprzez przemiany standardów tożsamości (w I typie przerywania) od oddziaływań ukierunkowanych na zmiany percepcji sytuacji i uzgadnianie jej znaczenia ze standardami tożsamości (w typie II przerywania). Ponowna aktywizacja przerywanych procesów samopotwierdzania nawiązująca do nowej „przestrukturowanej” tożsamości, wymaga czasu – interweniujący powinien zachować cierpliwość i spokój – nie można oczekiwać natychmiastowego powrotu do równowagi w przebiegu kryzysu utraty dotychczasowych powiązań, tworzących tożsamość człowieka.

Inną kwestią, która wydaje się mieć znaczące implikacje dla teorii zmagania się w kryzysie jest, zdaniem Praszki (1986), konieczność „zatrzymania się w biegu” jako podstawowego warunku wdrożenia procesu przemian. Konfrontacja z wymogami

sytuacji oraz pogłębiona refleksja w miejsce postaw unikania i ucieczki przed myśleniem o problemie otwierają możliwości podjęcia właściwych strategii prowadzących do rozwiązania kryzysu. Postawa refleksji staje się wstępnym warunkiem przeżycia i akceptacji własnej bezradności i bezsilności. Wskazania takie są zbieżne z wnioskami płynącymi z trójskładnikowego modelu oceny ryzyka rozwinięcia się kryzysu oraz jego głębokości Aguilery–Messicka (1986), w którym pierwszym z trzech wskaźników, pozwalających ocenić ryzyko wystąpienia zagrażającego kryzysu jest, obok możliwości otrzymania wsparcia i rozporządzania adekwatnymi, skutecznymi strategiami zaradczymi, ocena realności oraz adekwatności percepcji rzeczywistości wraz z oceną samego wydarzenia krytycznego, jego konsekwencji i znaczenia. Zdolność do realistycznej percepcji – adekwatnego odzwierciedlenia swojej sytuacji, w obliczu wydarzeń krytycznych pozwala na korzystną prognozę. Dyskusyjna musi pozostać z punktu widzenia interwencji kryzysowej strategia terapeutyczna blokowania przez interweniujących zautomatyzowanych zachowań charakterologicznych klientów, udaremniania nawykowych, przetworzonych reakcji i zachowań ukierunkowana na wymuszenie poczucia bezradności czy bezsilności celem zaktywizowania bardziej przystosowanych zachowań niż dotychczasowe, nawykowe reakcje (Cade, O'Hanlon, 1993; Churb, 1986).

Przeżycie bezradności to podstawowy warunek wycofania się z dotychczasowych przywiązań i przekonań koncentrujących się wokół tożsamości, a tym samym wdrożenia procesu zmian. Istotną kwestią jest właściwa ocena kontrolowalności i modyfikowalności wydarzeń krytycznych, a refleksja umożliwia jej dokonanie. Część wydarzeń pozostających w gruncie rzeczy poza naszą kontrolą – niemodyfikowalnych, np. wszelkie sytuacje utraty, żałoby, wymagają od nas poddania się – afirmacji bolesnej rzeczywistości w miejsce marnowania energii w daremnym wysiłku przywrócenia utraconych wartości i zaangażowania, które dotąd konstytuowały tożsamość. Sytuację najwmierniej oddaje znana modlitwa *O pogodę ducha* przypisywana Niebuhrowi i Oettingerowi (cyt. za: Seligman, 1994), w świetle której istotne jest mądre określenie tego, co modyfikowalne (i odróżnienie od tego, czego zmienić nie można) jako celu oddziaływania na rzecz zmiany.

Dla Seligmana:

„świadomość różnicy między tym, co możemy w sobie zmienić, a tym, czego zmienić nie możemy, jest początkiem rzeczywistej zmiany. Mając tę świadomość, możemy poświęcić nasz drogo-cenny czas na przeprowadzenie wielu konstruktywnych, pozytywnych zmian. Możemy żyć bez wyrzutów sumienia i poczucia winy. Możemy mieć większą pewność siebie. Ta świadomość jest tożsama z nowym zrozumieniem tego, Kim jesteśmy i dokąd zmierzamy” (1994, s. 27).

W sytuacji krytycznej pożądane jest zatem „zatrzymanie się w biegu” celem rozważenia i zrozumienia znaczenia kryzysu, co znajduje uzasadnienie w konieczności podjęcia refleksji i świadomych prób przeformułowania powstałej sytuacji krytycznej w miejsce zachowań unikowych i ucieczkowych. W tym celu w kryzysowej działalności interwencyjnej zaleca się wykorzystanie wczesnego, parodniowego okresu tuż po wybuchu kryzysu, okresu wyjątkowej podatności na sugestie i wpływy osób interweniujących, zanim zaczną się kształtować postawy obronne. Podatność wynika z całkowitej bezradności klienta, będącej następstwem rozbicia, dezintegracji dotychczasowej struktury Ja oraz utraty sensu i kierunku życia.

Rozważając wartość i możliwość wykorzystania przedstawionych rozważań nad przesłankami zmiany tożsamości w praktyce interwencyjnej wobec klienta kryzysowego, chciałabym ustosunkować się do następujących kwestii:

- co staje się z przedmiotem zmiany, czego dotyczą procesy przemiany?
- co lub kto określa kierunek zmian?

Odpowiedź na obydwa pytania wydaje się mieć zasadnicze znaczenie dla przebiegu postępowania interwencyjnego. Cele interwencji kryzysowej, jako działalności interdyscyplinarnej o wyraźnych aspektach społecznych i ideologicznych, wykraczają zdecydowanie poza oddziaływanie na jednostkę, obejmują również oddziaływanie nie tylko na najbliższe środowisko klienta, ale także społeczno-ideologiczne rozwiązanie systemowe.

Zasadniczo zamierzeniem interweniującego wobec osoby w kryzysie jest doprowadzenie do zmiany nieprzystosowawczych wzorców zachowania, które bądź są odpowiedzialne za wystąpienie kryzysu, bądź nie pozwalają na jego adaptacyjne rozwiązanie. Jeżeli wciąż ponawiane, utrwalone wzorce zachowania nie umożliwiają zmiany sytuacji jednostki, relacji jednostka-środowisko, dopasowania jej zachowania do oczekiwań sytuacji i otoczenia, warunkiem wyjścia z impasu stają się zmiany z jednej strony schematów myślowych, dotyczących głównie osób znaczących czy interpretacji wydarzeń krytycznych, z drugiej – schematów dotyczących Ja i tożsamości. Wchodzą w grę schematy tworzące standardy Ja realnego i tożsamości osobowej, a także Ja idealnego i normatywnego. Zgodnie z teorią dysonansu poznawczego Festingera (1957) zmiana standardów Ja i tożsamości jest stosunkowo niepreferowaną ewentualnością, którą poprzedzają usiłowania zmiany znaczenia i interpretacji sytuacji, celem ich dopasowania do własnych przekonań i przywrócenia równowagi.

Z punktu widzenia psychologii poznawczej zakładającej, że w gruncie rzeczy zamiast z obiektywną rzeczywistością mamy do czynienia ze schematami – „mapami umysłowymi”, poprzez które nadajemy sens wydarzeniom, jak i własnemu życiu, reformułowanie i zmiana znaczenia następują dzięki aktywnej postawie pacjenta. Postawie reorganizującej nie tylko wewnętrzną psychiczną rzeczywistość, ale także inicjującej zmiany zachowania, aktywności konstruktywnie zmieniającej ważne poznawczo konstrukty i ich relacje, pociągającej z sobą zmiany w realnym życiu.

Interesującą propozycję aktywnego ukierunkowanego oddziaływania poprzez reformułowanie przekonań w trakcie relacji wsparcia interwencyjnego tworzy modyfikacja koncepcji wsparcia Perlina i McCalla dokonana przez Burke'a (1996). Wyróżnia ona pięć rodzajów mechanizmów wsparcia, z odniesieniem do potwierdzających tożsamość funkcji wsparcia, z czego trzy odnoszą się bezpośrednio do manipulowania znaczeniem:

- mechanizm kształtowania znaczenia wydarzenia krytycznego przez osobę interweniującą w dążeniu do zgodności pomiędzy implikacjami sytuacji kryzysowej dla tożsamości a standardami tożsamości;

- mechanizm nawiązujący do poprzedniego, polegający również na manipulacji znaczeniem – kryzys zostaje zinterpretowany jako okazja, szansa do ustabilizowania określonych form procesu pozytywnego samopotwierdzania;

- wsparcie odnosi się bezpośrednio do koncepcji Ja i tożsamości – dokonuje się reinterpretacji problemu jako rezultatu okoliczności raczej niż błędów klienta (dostarczenie usprawiedliwienia). Mechanizm ten przypomina pierwszy z opisanych, jednak wsparcie odbudowujące Ja bezpośrednimi środkami (np. „potrafisz to zrobić”, „jesteś

sprytny” itp.), plus oddziaływanie więzi emocjonalnych, pozytywnego kontaktu – interakcji społecznej między interweniującym a klientem – czynią go kolejnym, złożonym mechanizmem wsparcia.

Odbudowa tożsamości oprócz posługiwania się przeformułowaniem, manipulowaniem znaczeniem może być bezpośrednio efektem oddziaływania wsparcia ze strony interweniujących. Pozytywne rezultaty występują właściwie dzięki jego społecznemu charakterowi – nawiązanie kontaktu z interwentem opartego na więzi emocjonalnej stwarza warunki przemian tożsamości, nawet poprzez środki bezpośrednie, np. wyrażenie przez wspomagających przekonania i wiary w możliwości kontrolowania sytuacji przez wspieranego, np.: „jesteś dorosły, odpowiedzialny, sprytny, możesz to zrobić ... itp.”

We wspomnianej koncepcji wsparcia Perlina, McCalla przewiduje się również oprócz manipulacji znaczeniem możliwość udzielenia wspierającej pomocy w znalezieniu rozwiązujących kryzys działań alternatywnych, które dotąd nie były przez klienta brane pod uwagę. Podjęcie adekwatnych zachowań w środowisku może rozszerzyć możliwości kontroli nad sytuacją krytyczną poprzez doprowadzenie do wtórnego uzgodnienia znaczeń sytuacji ze standardami tożsamości.

Również aktywizowanie alternatywnych tożsamości (odwracanie uwagi od aktualnie wywołującego kryzys problemu) pozwala ponownie aktywizować normalne procesy samopotwierdzania.

Jeżeli rzeczywistość i obrót naszych spraw życiowych potwierdzają przewidywania oparte na naszych konstrukcjach poznawczych, staje się to źródłem emocji pozytywnych, jeżeli nie, człowiek albo modyfikuje poprzednie konstrukty, albo też za pomocą działań wrogich i agresywnych „zmusza” rzeczywistość, aby podporządkowała się jego przewidywaniom (Kozielecki, 1977).

Zdarzenia, które leżą poza systemem konstruktów osobistych, których nie można zrozumieć ani przewidzieć, stają się źródłem lęku, nazywanego dezintegracyjnym (Kępiński, 1972). Odgrywa on węzłową rolę w powstawaniu i utrzymywaniu się zespołów stresu posttraumatycznego – PTSD (Lis-Turlejska, 1998). Lęk oraz inne negatywne emocje, jak strach, wrogość czy poczucie winy stanowią sygnał, znak utraty równowagi poznawczej, albo odzwierciedlenie względności, chwiejności, tymczasowości nowych schematów – muszą one zostać zmodyfikowane jako nieadekwatne i zbyt ubogie. Dopiero wzbogacenie systemu poznawczego pozwala usunąć lęk (Bannister, Fay, 1971; cyt. za: Kozielecki, 1977). Nasze doświadczenie stanowiące podstawę regulacji zachowania i sposób, w jaki odbieramy świat, mogą zostać zanegowane, a później zmodyfikowane czy przekształcone, oznacza to, że zmianie może podlegać znaczenie, a zatem sposób przeżywania i zachowania. Możliwość wywołania zmiany zachowania na drodze zmiany znaczeń tłumaczy istotną rolę, jaką przypisuje się w terapiach poznawczych i strategicznych przeformułowaniu (*reframing*) czy zmianie nazwy (*relabeling*) (Cade, O’Hanlon, 1993; Burke, 1996; Maruszewski, 1996).

Konstrukty tworzące indywidualny, subiektywny świat jednostki różnią się podatnością na zmianę – od konstruktów „możliwych do zrealizowania i rozszerzenia pod wpływem nowych doświadczeń” do zupełnie nieprzepuszczalnych, które „nie zmieniają się, ani nie mogą zostać zastąpione, bez względu na to, jakie nowe doświadczenia wchodzi w grę ...” (Cade, O’Hanlon, 1993, s. 37). Cechy formalne konstruktów tworzących tożsamość jednostki, a zwłaszcza – ich ubóstwo, sztywność, brak elastyczności, brak otwarcia na nowe informacje, a także „liniowa” raczej niż hierarchiczna

struktura zawartych w nich informacji, mogą utrudniać zarówno zmianę samych konstruktów, jak i ich znaczenia, a przez to procesy przezwyciężania kryzysów.

Interesujące uszczegółowienia dotyczące relacji pomiędzy właściwościami struktur poznawczych a dążeniem i gotowością do zmiany własnego Ja wnoszą rozważania Łukaszewskiego (1978). Dążenie do zmiany Ja, zdaniem tego badacza, może odbywać się pośrednio – gdy jednostka podejmuje działania na rzeczywistości zewnętrznej, ukierunkowane na modyfikację własnej osoby. Zmieniając realia otoczenia, stwarza warunki umożliwiające faktyczne doskonalenie (zmianę) siebie. Obiektem manipulacji jest rzeczywistość zewnętrzna w stosunku do ja, a jej celem jest doskonalenie ja. Gdy oddziaływania na otoczenie nie przynoszą rezultatu, jednostka nie może zrealizować zamierzonego celu z powodu przerwania procesów potwierdzania tożsamości – Ja realne staje się wówczas zarówno obiektem manipulacji, jak i obiektem zmiany.

„Zmiany mają tu charakter realizacji symbolicznych, interpretacyjnych i prowadzą w rezultacie do zafalszowania, zniekształcenia wiedzy o ja, w taki sposób, aby zmniejszyć lub zniwelować różnicę między ja realnym a ja idealnym, nie zmieniając ja idealnego, a jednocześnie nie zmieniając faktycznie ja realnego” (tamże, s. 25).

Fasadowemu, deklaratywnemu ja, sprzyja sztywność ja idealnego i jego mała podatność na zmiany, zwłaszcza gdy jednostka doznała licznych porażek w manipulacjach na rzeczywistości, czyli, między innymi, w przypadkach kryzysowego rozwoju osobowości, wraz z utrwalającą się wyuczoną bezradnością.

Dla Łukaszewskiego, deklaracyjny proces zmian pozornych, w miarę jego rozprzerstania się zagraża utratą kontaktu z rzeczywistością, równocześnie autor zdaje się nie dostrzegać pozytywnych aspektów kształtowania nowych znaczeń i standardów Ja, jako punktu wyjścia i wtórnego inicjowania realnych zmian zachowania.

Uwzględniając takie zmienne pośredniczące: jak poziom samooceny i wartości struktur Ja, ich moc regulacyjna, a także tolerancja rozbieżności w obrębie struktury (wewnętrzna) oraz pomiędzy strukturami Ja a informacjami płynącymi z zewnątrz (tolerancja zewnętrzna), Łukaszewski formułuje szereg teoretycznie wywiedzionych zależności: pomiędzy wysokością Ja realnego a tendencją do zmiany występuje zależność krzywoliniowa typu U odwróconego – zarówno niskie Ja realne, jak i wysokie wiąże się z niską gotowością zmiany, przy czym zależność znajduje inne wyjaśnienia w obu przypadkach – przy niskim Ja realnym są małe szanse na osiągnięcie zmiany, niska jest też jej użyteczność, bo łączy się z ryzykiem porażki, przy czym towarzyszy temu obronna, lękowa koncentracja na Ja. Przy wysokim Ja realnym, zmiana również nie przedstawia dużej wartości (i użyteczności), gotowość do zmiany Ja jest więc największa u osób, które stosunkowo wysoko oceniają swoje szanse odniesienia sukcesu, jak również użyteczność takiej zmiany.

Równocześnie im wyższe jest Ja idealne, a właściwie duża rozbieżność Ja realne – Ja idealne, „tym większe powinno być napięcie motywacyjne ukierunkowujące zachowanie się na zmiany stanów własnej osoby, lub czyniące potrzeby zmiany, co najmniej przedmiotem myślenia” (tamże, s. 40), tym większa deklarowana gotowość do zmian. Zatem wraz ze wzrostem wysokości Ja idealnego zmieniają się szanse na realizację jego wartości.

Ważnym czynnikiem dodatkowo pośredniczącym w procesie gotowości do zmiany jest tzw. moc regulacyjna struktur poznawczych Ja, różnicująca wpływ, jaki wywierają one na zachowanie się. Moc regulacyjna struktury jest tym wyższa, im większa jest

liczba informacji, dla których struktura ta pełni funkcję ram, punktu odniesienia, tym samym determinuje faktyczne funkcje regulacyjne w danej sytuacji.

„Jeżeli wysoką moc regulacyjną ma ja realne jednostki, jednostka wykazuje tendencje do utrzymywania stanów ja bez zmiany, jeżeli ja idealne, a towarzyszy temu niska tolerancja rozbieżności wewnętrznej, jednostka wykazuje tendencje do fasadowego (pozornego) wzrostu (deklaratywne dokonanie siebie), wreszcie jeżeli towarzyszy temu wysoka tolerancja rozbieżności wewnętrznej, oczekiwać można zachowań o charakterze faktycznego wzrostu, dokonania ja” (s. 26).

Powyższe rozważania pozwalają na wniosek, że stosunkowo największej gotowości, a tym samym szansy na realizację zmiany własnego Ja możemy spodziewać się u osób charakteryzujących się:

- 1) średnio wysokim ja realnym;
- 2) średnią rozbieżnością między Ja realnym a Ja idealnym (tzn. nie za wysokim Ja-idealnym);
- 3) stosunkowo wysoką mocą regulacyjną Ja-idealnego.

Należy przy tym raczej oczekiwać zmian pozornych, fasadowych Ja w wypadku małej tolerancji rozbieżności wewnętrznej, a zmian o charakterze rzeczywistego dokonania Ja w wypadku wysokiej tolerancji rozbieżności wewnętrznej. Tezy te pozwalają na formułowanie konkretnych oczekiwań, co do możliwości zmian Ja i tożsamości u konkretnych osób – klientów kryzysowych, a także mogą pomóc wyjaśnić pojawiające się trudności i przeciąganie się rozwiązania kryzysu tożsamości i powrotu do równowagi.

Przejdźmy do **problemu kierunku przemian** – możliwości takiego oddziaływania na przeżywanie własnej osoby czy też zachowanie osób w kryzysie, aby występujące zmiany miały charakter pozytywny i rozwojowy. Problem ten wiąże się z postawą osób wspomagających procesy przemian – terapeutę, interwenta kryzysowego. Problem określenia kierunku zmiany to problem neutralności – zaangażowania terapeuty na rzecz zmiany, możliwości i prawa określania pożądaných, bardziej przystosowawczych zachowań.

Terapeuci krótkoterminowi reprezentujący podejście „skoncentrowanie na procesie” (analiza powtarzalnych sekwencji wypowiedzi i zachowań celem identyfikacji samowzmacniających się schematów myślenia i zachowania) programowo unikają postawy normatywnej – określenia, jaka powinna być np. organizacja wspomaganą rodziny – są otwarci na to, co przynoszą kolejne sesje terapeutyczne – brak postępów traktuje się jako błąd terapeuty, a nie opór ze strony rodziny czy klienta.

„Przyjęcie neutralnej postawy przez terapeutę oznacza porzucenie przez niego osobistych opinii i postaw wobec określonych osób, zachowań, systemów wartości, postaw i zdarzeń” (Cade, O’Hanlon, 1993, s. 73).

Neutralność wobec efektów jest, zdaniem cytowanych autorów, postawą pragmatyczną – terapeuta identyfikujący się z argumentacją na rzecz zmian „zagamia niejako w pewien sposób wszystkie argumenty za”, pozostawiając klientom już tylko argumenty przemawiające „przeciw” zmianie, co może wzmacniać opór i umacniać stare postawy. Pozwala to uniknąć arbitralnego dogmatyzmu na temat tego, jacy powinni być inni ludzie i forsowania własnych przekonań. Zamiast tego zwraca się uwagę na otwarcie i elastyczność, to, co silne, rozwojowe. Wspiera i sugeruje konstruktywne rozwiązania. Najważniejsze, by nowe zachowania, które mają zostać wypróbowane i realizowane, odpowiadały własnej wizji klientów, wizji tego, jakimi chcieliby być

sami ... „Spotkaj się z klientem w jego własnym modelu świata” doradzają Cade i O’Hanlon (1993).

Przekonania i myśli koncentrujące się wokół własnego idealnego obrazu posiadają szczególnie silne właściwości kontrolujące, jeśli idzie o wywoływanie zachowań skierowanych na rozwój lub utrzymanie sprzyjających rozwojowi i dojrzewaniu reprezentacji własnego Ja. Dzięki utworzonym na podstawie doświadczenia i nagromadzonej wiedzy kategoriom, człowiek jest zdolny samodzielnie obrać kierunek działania i sterować swoimi wysiłkami w dążeniu do realizacji osobistych celów i dążeń (Urban, Ford, 1990).

Mimo podobieństwa koncepcji oporu przed zmianą oraz strategii oddziaływań w poglądach terapeutów krótkoterminowych a założeniami interwencji w kryzysie, chciałabym podkreślić zasadnicze różnice. W ujęciu koncepcji terapeutycznych wystąpienie „oporu przed zmianą” opisuje doświadczenie ambiwalencji i ambitendencji postaw wynikających z lęku przed porzuceniem dotychczasowych wzorów reagowania i przeżywania – a tym samym kształtu swojego życia. Problemem staje się wywołanie gotowości i odwagi pacjenta koniecznych do konfrontacji z rzeczywistymi problemami życiowymi – jak to określa Kovacs, nieodzowne staje się „zanurzenie w rzece zmian”. Osoba w poważnym kryzysie, któremu towarzyszy doświadczenie bezradności, zablokowanie procesów zmagania się i możliwości przeciwstawiania się naporowi wydarzeń, została w sposób nagły, bez przygotowania, nie tylko „zanurzona”, ale „zatopiona” w rzece zmian. Nieoczekiwanie zaskoczona koniecznością dokonania natychmiastowych, często daleko idących przemian swojego życia i własnej dotychczasowej tożsamości, a których zainicjowanie staje się warunkiem podjęcia właściwych strategii prowadzących do rozwiązania kryzysu.

Podobnie wyżej zasygnalizowane kwestie – neutralności terapeuty oraz blokowania zachowań nawykowych celem spowodowania zmian zachowania, wynikające z paradygmatu psychoterapeutycznego terapii strategicznej, stoją w sprzeczności z założeniami interwencji kryzysowej, wraz z jej silnie podkreślanym nurtem ideologicznym. Postulat solidaryzowania się, identyfikowania z interesem i losem ofiary kryzysu, pozostawiający właściwie w rękach klienta określenie kierunku interwencji, wymaga od interwenta zaangażowania i emocjonalnego współbrzmienia (Aguilera, Messick, 1986; Hoff, 1995; Lipowska-Teutsch, 1993).

Strategie blokowania i udaremniania nawykowych zachowań pozostają całkowicie poza zainteresowaniami interwencji kryzysowej rozumianej jako dziedzina oddziaływania wspierającego i opiekuńczego, uznająca inicjowanie tego typu doświadczeń jako sprzeczne z ideą spontanicznej i bezpośredniej komunikacji ze wspomaganym.

W świetle powyższych rozważań interwencja na rzecz zmiany tożsamości w przebiegu kryzysu jest oddziaływaniem złożonym, wymagającym zdecydowania, czasu i aktywnego wysiłku ze strony klienta, a od osoby interweniującej umiejętności wsparcia emocjonalno-społecznego, jak również pewnej znajomości strategii terapii poznawczych i krótkoterminowych, które mogą przyspieszać pozytywne rozwiązanie kryzysu.

Kończąc, chciałabym zacytować dwie mądre wypowiedzi podkreślające złożoność i stopniowość procesu rozwoju i przemian tożsamości, ale także satysfakcję, jaką przynoszą.

„Żaden wysiłek na rzecz przemiany nie przynosi natychmiastowych rezultatów i prawdopodobnie są nawet cofnięcia. Stopniowość postępów to motyw przewodni panowania nad sobą; musisz pogodzić się z tym, że nieuchronnie będą ci się zdarzały kroki wstecz i nie znaczy to, że pro-

gram jest nieskuteczny, lecz że trzeba przeanalizować przyczyny porażki i zapobiegać im na przyszłość” (Kozielecki, 1981, s. 215).

„Rozwój naszego ja jest zjawiskiem przyjemnym i fascynującym, dodaje życiu uroku. Ale jednocześnie wymaga wysiłku i odwagi. Tworzenie nowych, bardziej dojrzałych sposobów zachowania i odrzucenie starych wiąże się z odpowiedzialnością i wytrwałością” (Persaud, 1998, s. 259).

Piśmiennictwo

- Adamczak M. (1992). *Krytyczne zdarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi – wybrane zagadnienia*. W: Waligóra B. (red.). *Elementy psychologii klinicznej*, t. II. Poznań, Wyd. Uniwersytetu im. A. Mickiewicza.
- Aguilera D.C., Messick J.M. (1986). *Crisis Intervention*. St. Louis, C.V. Mosby.
- Burke P.J. (1996). *Social Identities and Psychosocial Stress*. W: Kaplan H.B. (ed.). *Psychosocial Stress, Perspectives on Structure, Theory, Life-Course, and Methode*. San Diego, New York, Academic Press.
- Cade B., O'Hanlon W.H. (1993). *Stopem po terapii krótkoterminowej*. Poznań, Wyd. Zysk i S-ka.
- Czapiński J. (1991). *Szczęście – złudzenie czy konieczność?* W: Kofla M., Szustrowa T. (red.). *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa, PWN.
- Churb H. (1986). *Strategiczna psychoterapia krótkoterminowa w warunkach klinicznych*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 5–6.
- Festinger L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, Stanford University Press.
- Herling-Grudziński G. (1989). *Inny świat*. Warszawa, Czytelnik.
- Heszen-Niejodek I. (1995). (red.). *Doświadczenie kryzysu – szansa rozwoju czy ryzyko zaburzeń?* Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hoff L.A. (1995). *People in Crisis: Understanding and Helping*. Redwood City, Addison-Wesley.
- Kaplan H.B. (1996). *Psychosocial Stress from the Perspective of Self Theory*. W: Kaplan H.B. (ed.). *Psychosocial Stress, Perspectives on Structure, Theory, Life-Course, and Methode*. San Diego, New York, Academic Press.
- Kępiński A. (1972). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa, PZWL.
- Kovacs A.L. (1986). *Jak przetrwać w latach 80? O teorii i praktyce psychoterapii krótkoterminowej*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 5–6.
- Kozielecki J. (1981). *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa, PWN.
- Kozielecki J. (1977). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa, PIW, Biblioteka Myśli Współczesnej.
- Kubacka-Jasiecka D. (1986). *Struktura „Ja” a związek między agresywnością a lękiem*. Kraków, Wyd. UJ.
- Kubacka-Jasiecka D. (1997). *Z psychologii kryzysu*. W: Kubacka-Jasiecka D., Lipowska-Teutsch A. (red.). *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*. Kraków, Wyd. ALL.
- Lipowska-Teutsch A. (1993). (red.). *Ofary istnieją*. Kraków, Ośrodek Pomocy i Interwencji Kryzysowej UJ i AM.
- Lis-Turlejska M. (1998). *Traumatyczny stres, koncepcje i badania*. Warszawa, Instytut Psychologii PAN.
- Łukaszewski W. (1978). *Struktura ja a działanie w sytuacjach zadaniowych. Empiryczne studium nad funkcjami osobowości*. Wrocław, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Maruszewski T. (1996). *Psychologia poznawcza*. Warszawa, Wyd. Polskiego Towarzystwa Semiotycznego.
- Monat A., Lazarus R.S. (1991). (red.). *Stress and coping: an anthology*. New York, Columbia University Press.

- Persaud R. (1998). *Pozostać przy zdrowych zmysłach. Jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia?* Warszawa, Jacek Santorski.
- Pluzek Z. (1997). *Kryzysy psychologiczne i rodzaje kryzysów osobowościowych*. W: Kubacka-Jasiecka D., Lipowska-Teutsch A. (red.). *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*. Kraków, Wyd. ALL.
- Praszkie R. (1986). *Progi*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 5–6.
- Rhine M.W., Weissberg M.P. (1982). *Crisis intervention*. W: Goston J.G., Partridge R. (eds.). *Practice and management of psychiatric emergency care*. St. Louis, C.V. Mosby.
- Seligman M.E.P. (1994). *Co możesz zmienić, a czego nie możesz (ucząc się akceptować siebie)*. *Poradnik skutecznego samodoskonalenia*. Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Sifneos P.E. (1979). *Short-Term Dynamic Psychotherapy, Evaluation and Technique*. New York, Plenum Med. Book Company.
- Silver R.L., Wortman C.B. (1984). *Radzenie sobie z krytycznymi sytuacjami w życiu*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 5–6.
- Sokolik M. (1988). *Kliniczna problematyka poczucia tożsamości*. Warszawa, Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego.
- Urban H.B., Ford D.H. (1990). *O psychoterapii i zmianie zachowania – perspektywa historyczna i teoretyczna*. W: Garfield S.L., Bergin A.E. (red.). *Psychoterapia i zmiana zachowania, analiza empiryczna*. Warszawa, Instytut Psychiatrii i Neurologii.