

**Marek Błaszczyk**

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu  
marek\_blaszczyk@onet.eu  
ORCID ID: 0000-0001-5518-0115

**Psychologia rozwoju osobistego**

[Mateusz Grzesiak, *Psychologia zmiany. Najskuteczniejsze narzędzia pracy z ludzkimi emocjami, zachowaniami i myśleniem*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2017, ss. 304.]

Książka Mateusza Grzesiaka zatytułowana *Psychologia zmiany. Najskuteczniejsze narzędzia pracy z ludzkimi emocjami, zachowaniami i myśleniem*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Helion, doskonale wpisuje się w szeroki kontekst refleksji nad psychologią rozwoju osobistego<sup>1</sup>. Praca ta zasługuje na uwagę nie tylko dlatego, że omawia teoretyczne źródła wiedzy o człowieku, lecz także dlatego, że ilustruje praktyczne metody, strategie i narzędzia niezbędne do pokonywania wadliwych przekonań (na temat świata, innych ludzi i samych siebie), blokad i ograniczeń mentalnych, a w konsekwencji – do budowania szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

Publikacja, z filozoficznego punktu widzenia, ujmuje człowieka jako egzystencję, a więc jako „byt w drodze”, nieustannie się rozwijający, „subiektywnie przeżywany projekt”<sup>2</sup>. Człowiek, wedle tego ujęcia, stanowi „integralną całość”<sup>3</sup>, składa się bowiem zarówno z duszy (*psyche*), jak i cia-

---

<sup>1</sup> M. Grzesiak, *Psychologia zmiany. Najskuteczniejsze narzędzia pracy z ludzkimi emocjami, zachowaniami i myśleniem*, Gliwice 2017.

<sup>2</sup> J.P. Sartre, *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, Warszawa 1998, s. 27.

<sup>3</sup> K. Jaspers, *Filozofia*, t. 2, przeł. M. Żelazny, Toruń 2020.

ła (*soma*); oba te elementy są ze sobą dialektycznie związane, oddziałują na siebie i wzajemnie się dopełniają. Autor, choć nie odwołuje się do rozpoznawców egzystencjalistów, patrzy na człowieka właśnie jako na psychofizyczną całość, wymagającą indywidualnego podejścia. Warto dodać, że Grzesiak jest nie tylko naukowcem (doktorem nauk ekonomicznych i społecznych), ale i jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich coachów, autorem wielu książek z zakresu psychologii rozwoju osobistego, jak choćby: *Psychologia relacji, czyli jak budować świadome związki z partnerem, dziećmi i rodzicami*<sup>4</sup>, *Psychologia sprzedaży. Droga do sprawczości, niezależności i pieniędzy*<sup>5</sup> czy *Psychologia nauczania, czyli jak skutecznie prowadzić szkolenia, zarządzać grupami i występować przed publicznością*<sup>6</sup>.

Nie chcąc szczegółowo rekapitulować zawartości pracy Grzesiaka, wskażmy jedynie na najciekawsze jej wątki, ukazując je w szerszym kontekście myśli psychologicznej i filozoficzno-egzystencjalnej. Autor, charakteryzując psychologię zmiany, przedstawia najważniejsze narzędzia wykorzystywane w coachingu, terapii, konsultingu i mentoringu. Ich opanowanie, powiada, „pozwala pomagać sobie i innym ludziom w skutecznym zaęgniwaniu konfliktów i rozwiązywaniu problemów, wykorzenianiu negatywnych nawyków i budowaniu pozytywnych”<sup>7</sup>. Pozwala także odnaleźć i zwiększyć swój intelektualny potencjał, usprawniając realizowanie swoich planów, celów i dążeń. Człowiekiem, który pomaga innym w zmianie dotychczasowego (dysfunkcyjnego) sposobu myślenia, rozwiązywaniu trudnych życiowych zadań oraz osiągnięciu wyznaczonych zamierzeń, jest natomiast *people helper*.

Korzysta on ze swego doświadczenia, kompetencji społecznych oraz rozległej, interdyscyplinarnej wiedzy, dobierając odpowiednie metody i narzędzia pracy do potrzeb konkretnego klienta. Nie afirmuje przy tym określonego podejścia, koncepcji czy nurtu psychologicznego, podkreślając jego uprzywilejowaną pozycję czy wyższość nad innymi. Sięga on raczej do różnorodnych technik (i dyscyplin wiedzy o człowieku), co nie tylko pozwala mu uniknąć „pułapki fanatyzmu”, ale i – co najważniejsze – szerzej

<sup>4</sup> M. Grzesiak, *Psychologia relacji, czyli jak budować świadome związki z partnerem, dziećmi i rodzicami*, Gliwice 2016.

<sup>5</sup> M. Grzesiak, *Psychologia sprzedaży. Droga do sprawczości, niezależności i pieniędzy*, Gliwice 2016.

<sup>6</sup> M. Grzesiak, *Psychologia nauczania, czyli jak skutecznie prowadzić szkolenia, zarządzać grupami i występować przed publicznością*, Gliwice 2017.

<sup>7</sup> M. Grzesiak, *Psychologia zmiany*, s. 17.

spojrzeć na człowieka, poszukując autentycznych przyczyn jego egzystencjalnych problemów i dylematów. Jak pisze Grzesiak: „każdy *people helper* będzie w stanie znacznie poprawić efekty swojej pracy, jeśli zamiast skupiać się na jednej dyscyplinie i w niej zamykać, nauczy się czerpać z różnych dyscyplin, technik czy narzędzi”<sup>8</sup>. Umiejętne łączenie rozmaitych narzędzi w pracy z ludzkimi emocjami, myśleniem i zachowaniami nie tyle więc jest wadą, ile ogromną zaletą w działalności *people helpera*.

Autor zauważa, że praca *people helpera* wymaga ambicji, a jednocześnie pokory. Ambicji, bo jest on zobowiązany do ciągłego samodoskonalenia, rozwijania własnej osobowości oraz doksztalcania się na wielu polach. Chodzi tu jednak nie tylko o podnoszenie swoich kwalifikacji i uzupełnianie wiedzy, ale i o umiejętność twórczego jej przekształcania, budowania nowej jakości; nade wszystko zaś – skutecznego, efektywnego jej wykorzystania w praktyce. Pokory natomiast, ponieważ *people helper* powinien także umieć przyznać się do tego, czego nie wie, wykazując gotowość do konfrontowania się z własnymi słabościami i nierzadko niewygodnymi emocjami. *Helper* jest świadomy, że każda dyscyplina naukowa zajmująca się człowiekiem bada tylko pewien jego „wycinek” (fragment), nie uwzględniając całej złożoności jego egzystencji. Ogranicza się więc do założeń i metod charakterystycznych dla swojej specjalizacji, co rodzi obawę, że człowiek stanie się „narzędziem służącym do realizacji postanowień dziedziny”<sup>9</sup>, a nie celem samym w sobie. Grzesiak przekonuje, że żadna dyscyplina nie jest „lepsza” bądź „gorsza” od innych, wszystkie bowiem przekazują pewną prawdę o człowieku, jego myśleniu, emocjach czy zachowaniu, naświetlając różne konteksty i niuanse jego bycia-w-świecie. Proponuje tym samym holistyczne podejście do jednostki (klienta), łącząc narzędzia wypracowane przez różne szkoły psychologiczne i filozoficzne. Autor mówi tu o psychologii interdyscyplinarnej, która pozwala właśnie spojrzeć na człowieka jak na złożony organizm, pomagając mu lepiej realizować się w życiu osobistym, społecznym i zawodowym. Psychologia interdyscyplinarna, kształtując umiejętności miękkie, umożliwia bowiem rozwój w obszarze samorealizacji i relacji międzyludzkich, marketingu i sprzedaży, zarządzania i przywództwa oraz szeroko rozumianej kultury i sfery wartości<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Tamże, s. 23.

<sup>9</sup> Tamże, s. 19.

<sup>10</sup> Por. tamże, s. 26.

Jak nadmieniliśmy, *people helper*, chcąc rzetelnie wykonywać swoją pracę, musi być zaznajomiony z wieloma dyscyplinami wiedzy o człowieku – zarówno pod kątem teoretycznym, jak i praktycznym. Najczęściej, powiada Grzesiak, odwołuje się on do ustaleń psychologii poznawczej, psychologii analitycznej (psychoanalizy), psychologii humanistycznej, psychologii behawioralnej, psychologii uważności (*mindfulness*), a także głównych założeń buddyzmu, szamanizmu, neurolingwistycznego programowania (NLP), coachingu oraz technik aktorskich. Scharakteryzujemy krótko wymienione obszary wiedzy, mając w pamięci, że oferowane przez nie narzędzia, ogólnie biorąc, składają się na „spójny system pracy z drugim człowiekiem”<sup>11</sup>. Czerpiąc z różnych teorii i szkół *helper* może bowiem pomóc klientowi w sposób bardziej kompleksowy; może nie tylko personalizować poszczególne techniki, ale i wybierać te najbardziej skuteczne.

Psychologia poznawcza zwraca uwagę na to, jak jednostka postrzega sytuację, w której się znajduje; co na jej temat myśli, jak ją ocenia i interpretuje<sup>12</sup>. Dla *people helpera* otwiera to możliwość pracy nad ludzkimi przekonaniami, które w znacznej mierze wpływają na nasz odbiór świata, a nawet definiują otaczającą nas rzeczywistość i zachodzące w niej przemiany i zjawiska. Psychologia analityczna (psychoanaliza), zapoczątkowana przez Zygmunta Freuda<sup>13</sup>, poszukuje natomiast drzemiących w człowieku wewnętrznych konfliktów, które blokują go przed osiągnięciem wyznaczonych celów<sup>14</sup>. Psychoanaliza stara się przy tym ujawnić prawdziwe motywy ludzkich działań, akcentując rolę i znaczenie wypracowywanych już od wczesnych lat życia mechanizmów obronnych<sup>15</sup>. *Helper*, korzystając ze zdobyczy psychologii analitycznej, może więc dostrzec, co tak naprawdę powstrzymuje klienta przed realizowaniem swoich pasji czy dążeń. Wie zarazem, że proces zmiany (samorozwoju) nie będzie efektywny, gdy jednostkę hamują nieuświadomione konflikty wewnętrzne oraz stare, ograniczające myślowe schematy i przyzwyczajenia.

Psychologia humanistyczna podkreśla niepowtarzalność, indywidualność oraz ontyczną wyjątkowość ludzkiej egzystencji. Zwraca uwagę na

---

<sup>11</sup> Tamże, s. 43.

<sup>12</sup> E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, *Psychologia poznawcza*, Warszawa 2006; R. Sternberg, *Psychologia poznawcza*, przeł. E. Czerniawska, A. Matczak, Warszawa 2001.

<sup>13</sup> Z. Freud, *Wstęp do psychoanalizy*, przeł. S. Kempnerówna, W. Zaniewicki, Warszawa 2010.

<sup>14</sup> K. Horney, *Nasze wewnętrzne konflikty*, przeł. A. Gomola, Poznań 1994.

<sup>15</sup> A. Freud, *Ego i mechanizmy obronne*, przeł. M. Ojrzyńska, Warszawa 2004.

swoistą autonomiczność człowieka, jego twórczy potencjał oraz zdolność do samostanowienia i samorozwoju<sup>16</sup>. Ten nurt psychologii kładzie nacisk na związek teorii (nauki) i praktyki (psychoterapii), uświadamiając, że większość naszych życiowych niepowodzeń, mentalnych blokad i ograniczeń, wynika z rozdźwięku między naszymi marzeniami i pragnieniami a „przymusem” podporządkowania się ogólnym wymogom społeczeństwa. To właśnie uzależnianie swego poczucia szczęścia od czynników zewnętrznych jest główną przyczyną porażek i nieszczęścia, prowadząc nie tylko do psychicznego dyskomfortu, ale i zaburzeń psychosomatycznych. Zadaniem *people helpera* jest więc pomoc klientowi w wyeliminowaniu destrukcyjnych myśli i przekonań (np. „jak wypadnę?”, „co ludzie o mnie powiedzą?”, „czy sprostim oczekiwaniom szefa, partnera, rodziny, społeczeństwa?”, „czy jestem wystarczająco zdolny?”, „co jeśli mi się nie uda?”). W dalszym kroku pracuje się nad przywróceniem mu wewnętrznej równowagi, ze szczególnym uwzględnieniem poczucia samoakceptacji oraz wiary we własne możliwości. Zakłada się tutaj, że człowiek jest powołany do samodzielnego kreowania swego losu oraz życia w zgodzie z samym sobą. Przyjmuje się także, że rozwój, dążenie do samodoskonalenia, stanowi specyficzną właściwość natury ludzkiej.

Psychologia behawioralna, odwołując się do metod nauk ścisłych (nauk przyrodniczych), bada przede wszystkim „zależności między obiektywnie mierzalnymi bodźcami a reakcjami na nie”<sup>17</sup>. Skupia się na analizie odruchów, które tworzą nawyki; te zaś wiążą się z poszczególnymi aspektami ludzkiej osobowości. Behawioryści, mówiąc o człowieku, pomijają wpływ czynników kulturowych, filozoficznych i religijnych na jego rozwój. W przeciwieństwie do podejścia humanistycznego, rozpatrują go raczej w kontekście jego zwierzęcej natury. Pozbawiają go tym samym wszelkich znamion jednostkowości i indywidualizmu. Każdy człowiek, ich zdaniem, w podobnych warunkach, w podobnej sytuacji, przy wystąpieniu podobnych bodźców, przyjmuje podobną postawę i przejawia podobne zachowanie. Psychologia behawioralna jest dla *people helpera* o tyle ważna, że dostarcza mu odpowiednich narzędzi do pracy z ludzkimi nawykami. Dzięki nim potrafi on rozpoznawać mechanizm automatyzacji zachowań

---

<sup>16</sup> C. Rogers, *Sposób bycia*, przeł. M. Karpiński, Poznań 2002.

<sup>17</sup> M. Grzesiak, *Psychologia zmiany*, s. 34.

klienta, jego sposób reagowania na bodźce zewnętrzne, płynące z różnych sytuacji życiowych, w które jest uwikłany.

Psychologia uważności (*mindfulness*) polega na świadomej, wolnej od oceny czy wartościowania koncentracji na aktualnym doświadczeniu bycia-w-świecie. Chodzi tu bowiem o pełne skupienie się na bieżącej chwili, zanurzenie się w „tu i teraz”, bez wewnętrznego „przymusu” martwienia się o to, co może się w przyszłości wydarzyć. Nieocenionym narzędziem psychologii uważności jest medytacja, pozwalająca nabyć umiejętność nieoceniającej samoobserwacji, wsłuchiwania się w swoje myśli i emocje<sup>18</sup>. Medytacja sprzyja również wytrenowaniu w sobie umiejętności transcendowania swojego ego, co korzystnie wpływa na higienę i dobrostan psychiczny. Człowiek przestaje wówczas identyfikować się z problemem, który go zajmuje, nabierając do niego stosownego dystansu. Ten z kolei jest niezbędny, by skutecznie go rozwiązać.

Warto pamiętać, że sama idea medytacji wywodzi się z buddyzmu (filozofii Wschodu). Jej celem, jak powiedzieliśmy, jest osiągnięcie duchowego „przebudzenia” („oświecenia”), a więc uwolnienie się od ograniczającego nas ego<sup>19</sup>. W swojej pracy *people helper* odwołuje się do nauk buddystów (Cztery Szlachetne Prawdy o Cierpieniu, siunjata, karma, nirwana, reinkarnacja), dzieląc się uniwersalnymi spostrzeżeniami na temat ludzkiego cierpienia. Jednostka, która dąży do samorozwoju, pragnie zmienić (udokonać) pewien obszar swego życia, niejednokrotnie konfrontuje się bowiem z własnymi lękami i traumami, zderza się z mniejszym lub większym cierpieniem. Zadaniem *helpera* jest zatem uświadomić ją, że doświadczenie cierpienia jest nieuniknione – jest ono immanentną częścią rozwoju, koniecznym etapem na drodze ku wewnętrznemu „przebudzeniu”. Źródłem cierpienia, mówiąc inaczej, jest pragnienie (i przywiązanie do tego, co już mamy); ustanie cierpienia możliwe jest tym samym jedynie w przypadku „puszczenia” pragnienia, wyzwolenia się od egoistycznej chęci utrzymania swojej aktualnej sytuacji lub wymuszenia jej zmiany. W praktyce oznacza to, że zamiast „walczyć” z cierpieniem, lepiej je zaakceptować i się z nim zaprzyjaźnić.

<sup>18</sup> R. Siegel, *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, przeł. J. Gładyszek, Warszawa 2011; B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Sopot 2015; T. Roberts, *Mindfulness. O sztuce uważności*, przeł. S. Pikiel, Sopot 2015.

<sup>19</sup> M. Mejer, *Buddyzm*, Warszawa 1980; M. Tempczyk, *Buddyzm w oczach filozofa*, Warszawa 2011; R. Gethin, *Podstawy buddyzmu*, przeł. T. Macios, A. Stepien, Kraków 2010.

Grzesiak wspomina, że użytecznego narzędzia *people helperowi* dostarcza szamanizm. Mowa tutaj przede wszystkim o technice kanalizacji, czyli „umiejętności połączenia się z wyższą energią po to, by przekazywać informacje czy treści z niej płynące”<sup>20</sup>. *Helper*, wedle tego ujęcia, nie tyle pomaga klientowi w sposób bezpośredni, ile jest jedynie pośrednikiem między nim a wszechświatem (rzeczywistością duchową), ułatwiając przepływ uzdrawiającej energii. Co istotne, technikę tę można z powodzeniem stosować niezależnie od wyznawanej przez *helpera* religii. U jej podstaw leży bowiem idea troski i przewodnictwa, którego będący w procesie rozwoju (zmiany) człowiek nierzadko potrzebuje. *People helper* korzysta także z narzędzi neurolingwistycznego programowania (NLP). Stosuje metafory, sugestie, kotwice, submodalności czy model Milтона, by uzyskać dostęp do nieuświadomionych zasobów klienta, odsłaniając jego twórczy (prorozwojowy) potencjał<sup>21</sup>. Modelowanie, dla przykładu, pozwala powiązać ludzkie przekonania z działaniem, uwypuklając jego głębsze motywy. Kotwiczenie pozwala natomiast powiązać dany bodziec zewnętrzny z określoną reakcją emocjonalną, dając wgląd w mechanizm społecznego warunkowania. Preramowanie umożliwia zaś zmianę kontekstu wypowiedzi, dzięki czemu bez ingerowania w jej logiczną treść można zmienić płynące z niej konkluzje.

*Helper* korzysta również z technik coachingu, naprowadzając klienta (coachee’ego) na właściwą drogę rozwiązywania problemów. Dzięki temu może on uświadomić sobie swoje zasoby i kompetencje (intelektualne, społeczne, emocjonalne), polepszając jakość swego życia (w obszarze zdrowia, relacji interpersonalnych, kariery, biznesu czy finansów). Coaching, cieszący się współcześnie coraz większą popularnością<sup>22</sup>, ma więc na celu usprawnienie tempa jego rozwoju oraz zoptymalizowanie jego efektywności w osiągnięciu zamierzonych celów: „coaching jest procesem, którego głównym celem jest wzmocnienie klienta oraz wspieranie go w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby”<sup>23</sup>. Coach, pracując z klientem, nie udziela mu rad, lecz – poprzez umiejętne zadawanie pytań i motywowanie – pomaga odkryć drzemiący

<sup>20</sup> M. Grzesiak, *Psychologia zmiany*, s. 39.

<sup>21</sup> R. Bandler, J. Grinder, *Z żab w księżniczki. Jak za pomocą słowa przeobrazić siebie i swoje życie?*, przeł. D. Golec, Gdańsk 2001; I. McDermott, J. O’Connor, *NLP i zdrowie, czyli jak wykorzystać programowanie neurolingwistyczne do poprawy zdrowia i samopoczucia*, przeł. A. Błaż, Poznań 2001; I. McDermott, W. Jago, *NLP. Terapia krótkoterminowa*, przeł. J. West, Gdańsk 2006.

<sup>22</sup> M. Świeży, *Psychologia dla coachów*, Warszawa 2020.

<sup>23</sup> M. Grzesiak, *Psychologia zmiany*, s. 42.



w nim potencjał. Grzesiak zaznacza, że w pracy *people helpera* bardzo ważne są wreszcie techniki aktorskie, jak choćby psychodrama czy wchodzenie w rolę. Wiedzę powinno się bowiem przekazywać w sposób dostosowany (skalibrowany) do potrzeb konkretnego odbiorcy; tak, by omawiane wątki słuchacza zaciekały i zainspirowały, a nie przytłoczyły czy zanudziły. Tu przydaje się właśnie wprawne modulowanie głosu, operowanie mimiką i gestami; nie bez znaczenia jest też wplatanie w tok wywodu zabawnych historii i anegdot.

Źródłem inspiracji dla *people helpera* z pewnością mogą być także inne nurty psychologiczne i psychoterapeutyczne, jak choćby bliska orientacji humanistycznej psychologia egzystencjalna (Rollo May, Irvin D. Yalom, Viktor Frankl), nawiązująca między innymi do filozofii Sorena Kierkegarda, Karla Jaspersa, Martina Heideggera czy Jeana-Paula Sartre'a. Cennych narzędzi może też *helperowi* dostarczyć terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), terapia skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR) czy terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu (TPT), o których Grzesiak w ogóle nie wspomina. Należy się jednak zastanowić, ile – i w jakim stopniu zaawansowania – różnych koncepcji teoretycznych oraz metod i narzędzi terapeutycznych psycholog zmiany (*people helper*) powinien sobie przyswoić, by móc profesjonalnie zajmować się problemami klientów. Z jednej strony bowiem świat potrzebuje dziś trenerów (*helperów*), którzy „nie są fanatykami jednego sposobu myślenia, znają wiele narzędzi i zgrabnie się nimi posługują”<sup>24</sup>; z drugiej zaś ta niezwykle wymagająca profesja nie jest dla każdego. Być może nie powinno zatem dziwić, że nieufność do *helpingu* motywuje się obawą, czy rzeczywiście wszystkie osoby wykonujące ten wolny zawód mają gruntowne przygotowanie psychologiczne (i psychoterapeutyczne), a ich nadrzędnym celem jest autentyczna troska o dobro i rozwój drugiego człowieka.

Grzesiak trafnie przedstawia różne formy pracy z klientem (mentoring, coaching, terapia, konsulting, szkolenie), podkreślając, że *people helper* nie powinien ograniczać się do jednej z nich, lecz potrafić umiejętnie je łączyć. Mówiąc najogólniej: mentoring opiera się na założeniu, że mentor (mistrz) posiada większą wiedzę w danym zakresie niż uczeń, któremu pomaga. *Helper*, wcielając się w rolę mentora, dzieli się więc z klientem (ucniem) swoją wiedzą (mądrością życiową) i doświadczeniem, stymulu-

---

<sup>24</sup> Tamże, s. 283.



jąc go do własnych, samodzielnych poszukiwań i rozwoju. Otacza go przy tym opieką i wsparciem, służy radą i dobrym słowem. Klient nabywa wówczas odpowiednich przekonań na temat siebie i świata, programując swój umysł na szczęście i osiągnięcie sukcesów.

Coaching jest natomiast relacją partnerską, nastawioną na realizowanie konkretnych celów klienta, ustalonych na pierwszym spotkaniu z *helperem*. W procesie coachingu odkrywane są zasoby klienta (wiedza, emocje, inteligencja), których ten nie był świadomy lub których nie doceniał (np. wskutek niskiej samooceny, nieśmiałości, niskiego poczucia własnej wartości), pomniejszając ich rolę w kształtowaniu szczęśliwego życia. Terapia polega z kolei na względnie holistycznym (jednak bez używania środków farmakologicznych) oddziaływaniu na człowieka, angażowaniu tak jego psychiki (sfery psychicznej, mentalnej), jak i ciała (sfery fizycznej). Celem jest tutaj uzyskanie oczekiwanej zmiany. Ta forma pracy z klientem wymaga stosownego, specjalistycznego przygotowania zawodowego (psychologicznego, psychoterapeutycznego), dlatego nie każdy *helper* może z niej korzystać. Konsulting, polegający na udzielaniu porad (najczęściej w zakresie biznesu i finansów), wymaga zaś od *helpera* eksperckiej wiedzy; szkolenie wreszcie służy demonstrowaniu swoich umiejętności w praktyce, dzięki czemu klient może przyswoić sobie właściwy dla danej sytuacji schemat postępowania.

Grzesiak słusznie zauważa, że wszystkie ludzkie działania wynikają z przyjęcia postawy reaktywnej lub proaktywnej. Postawa reaktywna, *ex definitione*, charakteryzuje się reagowaniem na zaistniały problem, oczekiwaniem na jego wystąpienie lub unikaniem go. Jest więc to działanie w sytuacji, gdy zewnętrzny bodziec zakłóca nasz tymczasowy spokój. Jego pojawienie się jest dla nas na tyle uciążliwe i absorbujące, że nie jesteśmy w stanie „z czystą głową” powrócić do wykonywania swoich codziennych, rutynowych zadań. Ludzie, którzy internalizują taką postawę, najczęściej są zewnątrzsterowni, nie mają w sobie cech lidera, przywódcy czy twórcy. Są raczej biernymi obserwatorami (konsumentami) rzeczywistości, zdanymi jedynie na to, co im ona „oferuje”. Osoby reaktywne wyznają zasadę, że „wszystko jest w porządku, dopóki nic się nie dzieje”<sup>25</sup>, „skoro nie ma problemu, to jest dobrze”<sup>26</sup>. Jednocześnie oczekują szybkich i gotowych

---

<sup>25</sup> Tamże, s. 97.

<sup>26</sup> Tamże.

rozwiązań, natychmiastowej gratyfikacji oraz ulgi po wykonaniu stresującej czynności. Przede wszystkim zaś poszukują bezpieczeństwa (stabilizacji), dlatego unikają zmiany i niechętnie podejmują nowe wyzwania.

Postawa proaktywna polega natomiast na działalności prewencyjnej, a więc jeszcze przed wystąpieniem jakiegoś problemu. Ludzie proaktywni wolą bowiem go „wyprzedzić”, zmniejszając prawdopodobieństwo jego zaistnienia. Tak jak osoby reaktywne, afirmując swój tymczasowy komfort i bezpieczeństwo, działają dopiero w momencie pojawienia się trudności, tak osoby proaktywne są świadome długoterminowych rezultatów swoich działań. Częściej też podejmują ryzyko i odnoszą sukcesy. Nie skupiają się na porażkach, lecz wyciągają z nich wnioski, uważając je za cenną życiową lekcję. Po każdym niepowodzeniu czują się silniejsi, mają większą wiedzę i doświadczenie. Są tym samym bardziej wytrwali w procesie samorozwoju. W pracy *people helpera* kluczowe jest rozpoznanie, czy klient przejawia postawę reaktywną czy proaktywną. Cele sesji powinny bowiem być tak zdefiniowane, by ich zrealizowanie zależało wyłącznie od niego samego. Klient ma wówczas wyrobić w sobie przekonanie, że jest kreatorem swojej egzystencji, osobą odpowiedzialną za jej przebieg i kształt. Słowem: że miejsce, w którym teraz się znajduje, nie jest wynikiem przypadku (zbiegu okoliczności), lecz jego własnych decyzji.

Na uwagę zasługuje zasygnalizowanie fundamentalnych czynników, sabotujących proces rozwoju osobistego: nieufności (do innych ludzi i świata), negatywnego podejścia do finansów (pieniędzy) oraz różnego typu kompleksów, przemożnej skłonności do narzekania i krytykanctwa. Grzesiak powiada nawet, że owe zjawiska są specyficzne dla polskiego społeczeństwa – polski *people helper* najczęściej ma do czynienia z klientami, internalizującymi właśnie te przypadłości. Nieufność wynika między innymi z głęboko zakorzonego w naszym umyśle przekonania, że większość ludzi ma w stosunku do nas złe intencje, chce nas oszukać czy wykorzystać. Historia bowiem nauczyła nas, że „człowiek człowiekowi wilkiem”, że motorem relacji międzyludzkich jest walka i konflikt. Ten sposób myślenia „chłoniemy” nie tylko wtedy, gdy czytamy niektóre dzieła literackie i filozoficzne (Thomas Hobbes, Max Stirner, Karol Marks, Jean-Paul Sartre), ale i wtedy, gdy oglądamy w telewizji wybrany (dowolny) serwis informacyjny, w którym przede wszystkim mówi się o przemocy, wypadkach, katastrofach, sporach politycznych czy ludzkich tragediach.

Co więcej, wzorzec nieufności – często nieświadomie – przekazują nam także nasi rodzice, opiekunowie i nauczyciele; jest on kulturowany niemal w każdej polskiej rodzinie i szkole, będąc nieodłącznym elementem socjalizacji. Już na wczesnym etapie życia nasze umysły zostały zaprogramowane na negatywne doświadczenia, niejednokrotnie słyszeliśmy przecież takie sformułowania, jak choćby: „gdyby kózka nie skakała”, „lepiej dmuchać na zimne”, „myślał indyk o niedzieli” czy „trzeba oszczędzać na czarną godzinę”<sup>27</sup>. Opiekunowie, chcąc – w dobrej wierze – chronić nas przed potencjalnym niebezpieczeństwem, zaszczepili w nas zarazem nieufność do świata i innych ludzi. W toku egzystowania, w konsekwencji, wykształciliśmy szereg mechanizmów obronnych, mających nas ustrzec przed czyhającym zagrożeniem; lub przynajmniej jakoś na nie przygotować. Jednym z takich mechanizmów jest generalizowanie (uogólnianie), czarno-białe postrzeganie rzeczywistości czy bezrefleksyjne (bezkrytyczne) powoływanie się na stereotypowe, powszechnie przytaczane opinie (np. „lekarz to niedouczony konował”, „psycholog to zarozumiały manipulator”, „sprzedawca to oszust i naciągacz”). Wedle tej logiki świat jawi się jako miejsce pełne zagrożeń, a drugi człowiek – jako ktoś, kto tylko czeka na nasz egzystencjalny upadek.

Swoiście „polskim problemem” jest także podejście do bogactwa i pieniędzy. Wciąż jeszcze zetknąć się można z konstatacjami, że duże pieniądze zarabia się głównie w sposób nieuczciwy, a ludzie bogaci to przeważnie złodzieje, oszuści czy wyzyskiwacze, którzy „dorobili się” dzięki „znajomościom, machlojkom i kombinacjom”<sup>28</sup>. Na człowieka bogatego patrzymy podejrzliwie, sądząc, że ma nieczyste sumienie. Jednocześnie gloryfikujemy cierpienie i ubóstwo, tłumacząc swoje niepowodzenia (nie tylko finansowe) niekorzystną sytuacją zewnętrzną, niesprzyjającymi okolicznościami czy ogólnym kryzysem gospodarczym. Nie przyjmujemy do wiadomości, że autentyczna przyczyna może być tu zupełnie inna, związana z naszą własną osobą. Może być nią bowiem brak odwagi, kompetencji (inteligencji finansowej, wykształcenia) czy odpowiedniego nastawienia mentalnego (ograniczające przekonania, różnego rodzaju blokady psychiczne, czynniki religijne i światopoglądowe). Znaczna część polskiego społeczeństwa postrzega świat dualistycznie, twierdząc, że albo jest się biednym, ale za to uczciwym (moralnie prawym i godnym szacunku), albo bogatym, ale za to

---

<sup>27</sup> Tamże, s. 92.

<sup>28</sup> Tamże, s. 93.

nieuczciwym (chciwym, skorumpowanym i niemoralnym). Podejrzewając biznesmena o złe intencje, czujemy się od niego moralnie „lepsi”; krytykując zaś jego dążenie do zarabiania pieniędzy, podtrzymujemy wyidealizowany obraz samych siebie.

Narodową cechą Polaków jest wreszcie narzekanie. Jest ono, z jednej strony, sposobem na dowartościowanie siebie, podkreślenie swej domniemanej kompetencji czy znawstwa; z drugiej natomiast – swego rodzaju mechanizmem obronnym, mającym usprawiedliwić nasze własne niepowodzenia, porażki czy niewiedzę. Narzekając, dla przykładu, na zamówione w restauracji jedzenie, chcemy uchodzić za wybitnych krytyków kulinarnych czy znawców określonego typu kuchni. Narzekając na polityków, biznesmenów czy ludzi sukcesu, pragniemy być postrzegani jako eksperci od zarządzania i etyki. Narzekając z kolei na słaby występ tej czy innej drużyny sportowej, chcemy prawdopodobnie zostać docenieni jako znakomici trenerzy czy specjaliści od sportu.

Osobną kwestią jest też to, że nierzadko wstydzimy się mówić o swoich sukcesach czy dokonaniach, bojąc się wyśmiania czy negatywnego oceny przez społeczeństwo. Nie chcemy bowiem uchodzić za przemądrzałych, którzy się chwala, lansują lub promują, ponieważ są to zachowania niegodziwe i społecznie piętnowane. Chętnie natomiast afirmujemy problemy i trudy życia, licytując się na doznane niesprawiedliwości i nieszczęścia. Gdy ktoś mówi o swoich dolegliwościach i problemach zdrowotnych, zrazu opowiadamy o swoich, sugerując przy tym, że mamy „gorzej”. Narzekanie ma również to do siebie, że najczęściej kryje się za nim lęk, którego źródło jest rozpoznawane w procesie *helpingu*. Może to być lęk przed porażką, popełnieniem błędu czy utratą wykreowanego wizerunku siebie. Zadaniem *people helpera* jest właśnie uświadomienie klientowi wymienionych wyżej mechanizmów oraz zwrócenie uwagi na destrukcyjny i dysfunkcyjny charakter jego dotychczasowych przekonań i nawyków myślowych.

W procesie rozwoju osobistego ważne jest nie tylko to, by wyrobić w sobie odpowiednie nastawienie mentalne (sfera przekonań, sposób myślenia), lecz także to, by nauczyć się dobrze zarządzać swoimi emocjami. Warto też zdać sobie sprawę, że myśli i emocje są ze sobą dialektycznie powiązane. Zmiana sposobu myślenia nie pozostaje bowiem bez wpływu na odczuwane przez nas emocje, podobnie jak nasz stan emocjonalny wpływa na nasze postrzeganie rzeczywistości. Daną sytuację czy wydarzenie

możemy powiązać z określoną emocją, interpretując ją w dowolny sposób. Dla przykładu: przewróciliśmy się, wychodząc rano z domu. Eksponując uczucie wstydu, możemy powiedzieć: „zrobiłem z siebie głupka”; akcentując nienawiść: „to wina sąsiada, nigdy nie odśnieża chodnika przed swoją posesją”; eksponując zaś uczucie akceptacji, wdzięczności i miłości, powiemy raczej coś w stylu: „przewróciłem się, na szczęście to nic groźnego, będę na siebie bardziej uważał”. Nie sposób więc nie zauważyć, że bardzo dużo zależy od naszej interpretacji sytuacji, w której się znajdujemy. Ona sama natomiast nie jest ani dobra, ani zła, stanowi jedynie pewną „wartość informacyjną”<sup>29</sup>, skłaniając nas do (auto)refleksji. Godzi się tu przypomnieć słynne słowa Fryderyka Nietzschego: „nie istnieją fakty, lecz tylko interpretacje”<sup>30</sup>. W tym sensie każde doświadczenie może się dla nas okazać cenną lekcją, z której wiele możemy się nauczyć. Dodajmy zarazem, że emocje, które nas wypełniają, również same w sobie nie są ani dobre, ani złe; nie są ani pozytywne, ani negatywne. To my je tak interpretujemy, w zależności od okoliczności ich powstania (pojawienia się) i kontekstu ich odczuwania.

Jednym z najważniejszych elementów samorozwoju jest praca z własnymi emocjami. Umiejętność zarządzania nimi ma bowiem fundamentalne znaczenie dla poprawy jakości naszego życia. Rzutuje ona niemal na wszystkie jego obszary, zwłaszcza na zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje interpersonalne, sukcesy prywatne i zawodowe. Co osobliwe, nauka tej praktycznej umiejętności nie jest uwzględniona w tradycyjnym systemie edukacyjnym, co nie tylko sprawia, że nie mamy możliwości rzetelnego zweryfikowania nabytych w dzieciństwie „skryptów”, odkrycia swego potencjału, ale i pozbawia nas możliwości świadomego budowania szczęśliwego życia. Całej sprawie zaczynamy się bliżej przyglądać, gdy dosięgnie nas egzystencjalny kryzys. Wówczas, dla przykładu, uświadamiamy sobie (lub pomaga nam w tym *people helper*), że na odczuwane przez nas emocje wpływa nasza postawa ciała. Gdy przyjmujemy postawę zamkniętą, jesteśmy skuleni czy zgarbieni, automatycznie zaczynamy odczuwać napięcie, niepewność i nerwowość. Stajemy się wycofani, drażliwi, czujemy coraz większy lęk; wyostwiają się przy tym nasze mechanizmy obronne. Gdy natomiast przyjmujemy postawę otwartą, jesteśmy wyprostowani i odprężeni, automatycznie poprawia się nasze samopoczucie; spada poziom odczuwa-

<sup>29</sup> Tamże, s. 69.

<sup>30</sup> F. Nietzsche, *W opozycji do pozytywizmu*, przeł. G. Sowiński, [w:] *Wokół rozumienia. Studia i szkice z hermeneutyki*, red. G. Sowiński, Kraków 1993, s. 141.

negu lęku, a nasz umysł staje się bardziej kreatywny, podsuwając nam interesujące rozwiązania i pomysły.

Cennych narzędzi do pracy z ludzkimi emocjami dostarcza także psychodrama. Technika odgrywania ról (wchodzenia w role) generuje bowiem w jednostce (klientcie) określone stany emocjonalne i psychofizyczne, stymulując jednocześnie procesy poznawcze. Gdy autentycznie bardzo się czegoś boimy, lęk przejmuje nad nami kontrolę; staje się naszym dominującym uczuciem, uniemożliwiając racjonalną ocenę bieżącej sytuacji. Gdy zaś odgrywamy rolę osoby przestraszonej, to my przejmujemy kontrolę nad lękiem. Subiektywnie wydaje się on nam wówczas mniej niebezpieczny, choć – jak zauważa Grzesiak – dla naszego mózgu nie ma zasadniczej różnicy między lękiem autentycznie przeżywanym, a tym jedynie odgrywanym<sup>31</sup>. Psychodrama pomaga nam więc nauczyć się kontrolować emocje i świadomie nimi zarządzać. W trybie uzupełnienia odnotujemy, że w procesowaniu emocji niezwykle ważna jest również umiejętność rozpoznania swego „wewnętrzne dziecko”<sup>32</sup>, to jest najbardziej intymnej, wypartej części siebie, skrywającej nasze największe lęki i traumy<sup>33</sup>. Carl Gustav Jung mówi tutaj o inkorporacji „cienia”<sup>34</sup>. Zaakceptowanie owej stłumionej części swojej osobowości pozwala bowiem lepiej zrozumieć dynamikę pojawiających się w nas emocji, a w dalszym kroku uzyskać nad nimi kontrolę. Słowem: wyrażając emocje, uwalniamy się od nich; oswajamy je, stając się bardziej odporni na ewentualne zranienie czy wykorzystanie.

Książka *Psychologia zmiany* godna jest polecenia wszystkim zainteresowanym problematyką rozwoju osobistego. Nie tylko pomaga ona rozpoznawać ograniczające przekonania na temat otaczającego świata, ale i przedstawia praktyczne narzędzia i metody niezbędne do ich przezwyciężenia. Praca ta może się więc przysłużyć każdemu, kto postanowił wziąć odpowiedzialność za siebie i swój los, nauczyć się efektywnie zarządzać swoimi emocjami oraz świadomie kształtować szczęśliwe życie.

Marek Błaszczuk

<sup>31</sup> Por. M. Grzesiak, *Psychologia zmiany*, s. 149.

<sup>32</sup> J. Bradshaw, *Powrót do swego wewnętrznego domu*, przeł. C.E. Urbański, Warszawa 1995; S. Stahl, *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów*, przeł. S. Miłkowska, Kraków 2019

<sup>33</sup> K. Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, przeł. H. Grzegółowska, Poznań 1993.

<sup>34</sup> C.G. Jung, *Cień*, przeł. J. Prokopiuk, [w:] Z. Rosińska, *Jung*, Warszawa 1982, s. 147–150.

### **Psychology of personal development**

The paper presents a critical approach to *Psychologia zmiany. Najskuteczniejsze narzędzia pracy z ludzkimi emocjami, zachowaniami i myśleniem* by Mateusz Grzesiak (Wydawnictwo Helion, Gliwice 2017). It discusses the main theses presented in the dissertation and invites to reflection on psychology of personal development.

**Keywords:** psychology, personal development, emotions, happiness, human being

**Słowa kluczowe:** psychologia, rozwój osobisty, emocje, szczęście, człowiek