

Recenzje [Reviews]

Stanisław Siek (2006). *Autopsychoterapia*
Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej (ss. 292)

Profesor Stanisław Siek jest od ponad 25 lat autorem wielu prac z zakresu psychoterapii, psychologii osobowości i szeroko rozumianej higieny psychicznej. *Autopsychoterapia* jest drugim wydaniem pozycji znanej od 1999 r., jednakże trudno ją porównywać z poprzednią wersją. Pierwsza pochodzi z czasów, kiedy to jeszcze książek dotyczących psychoterapii było na naszym rynku bardzo mało. Jej zawartość, pod wieloma względami odbiegała od tego, co znajdujemy w obecnym wydaniu. Różnica dotyczy również innych pozycji, których obecnie nie brakuje na rynku, ale wśród których trudno się zorientować, co tak naprawdę oferują.

Czym zatem różni się *Autopsychoterapia* od innych książek o podobnej tematyce? Bardzo trafnie określa to już sam autor, pisząc, że jego „książka jest przeznaczona dla przeciętnego, psychicznie zdrowego człowieka, który chciałby wzmacniać swoje zdrowie psychiczne, zapobiegać degradacyjnym zmianom osobowości i rozwijać u siebie zachowania charakterystyczne dla dojrzałej, dobrze przystosowanej osobowości”.

Autopsychoterapię rozumie on jako „świadome i celowe stosowanie określonych środków psychicznych wobec siebie samego w celu wywołania we własnej osobowości określonych pozytywnych zmian”.

Książka Stanisława Sieka jest ważną pozycją nie tylko dla psychologów, pedagogów czy psychoterapeutów, ale przede wszystkim dla nieprofesjonalistów. Jej znaczenie, mimo braku medialnego rozgłosu, jaki towarzyszy

nazbyt często książkom niezastępującym na to, polega na akcentowaniu kwestii mających aktualnie pierwszorzędne znaczenie dla człowieka. Chodzi o pracę nad sobą, budowanie dojrzałej osobowości, uczenie się pewności siebie, zwalczanie lęków i stresów. Budzić to może zdziwienie, gdyż powszechnie obserwowana jest gonitwa ludzi za poprawieniem swej pozycji materialnej, realizowanie siebie poprzez karierę zawodową, czy też dominowanie życiowego standardu sygnowanego określeniem „mieć”. Jednakże coraz częściej docierają do nas sygnały świadczące o zdecydowaniu innym kierunkiem poszukiwań coraz to liczniejszych grup ludzi, którzy w swym życiu kierują się tym, aby najpierw „być”. Oni chcą się rozwijać poprzez realizację kryteriów tzw. podmiotowego standardu ewaluacyjnego, który opisuje Kazimierz Obuchowski w swej koncepcji dojrzałej osobowości autorskiej. Zakłada on, że człowiek podmiot sam jest źródłem swego postępowania, jego cele stanowią przedmiot własnych intencji, natomiast świat wokół postrzega jako szansę dla swych możliwości. Taki człowiek docenia również zalety płynące z różnych metod autopsychoterapii.

W omawianej książce znajdujemy w przystępny sposób przeprowadzoną prezentację wielu metod i technik, które mogą mieć ważne znaczenie w autopsychoterapii. Należą do nich: technika relaksacji Jacobsona (opierająca się na regulowaniu stanów napięcia mięśniowego, które pozostają w bezpośrednim

związku ze stanem napięcia emocjonalnego); metoda treningu autogennego Schulza (polegająca na wyzwaniu przez siebie samego reakcji odprężenia i koncentracji, co pozwala wywołać trwałe zmiany w reakcjach fizjologicznych organizmu oraz w obrazie siebie); różne formy medytacji (np. Bensona czy Silvy) i wizualizacji (czyli aktywnego sterowania własną wyobraźnią), desensytyzacja (czyli technika odczulania, w której chodzi o zastępowanie reakcji lękowych reakcjami odprężenia); techniki implozywne (bazujące na wystawianiu się na działanie intensywnych bodźców, wywołujących silny lęk, w wyniku czego następuje zmniejszenie reakcji lękowych na podobne do eksponowanych bodźce) oraz zasady budowania dojrzałej osobowości i pozytywnego obrazu siebie; psychocybernetyka Maltza (czyli metoda formowania pozytywnego obrazu siebie, która pozwala na dokonanie względem siebie tzw. „psychicznej operacji”); analiza transakcyjna Berne’a czy racjonalno-emotywna terapia Ellisa (tu określana jako „emocyjna”; zorientowana jest na działanie, na struktury poznawcze człowieka i przekształcanie ich). Czytając książkę czytelnik ma możliwość porównania elementów składających się na dojrzałą i niedojrzałą osobowość w różnych ujęciach: tych bardziej znanych (autorstwa Allporta czy Maslowa), jak również mniej znanych (proponując Coombsa i Snygga czy Laughlina). Ponadto znajdzie podpowiedzi, do jakich źródeł w literaturze sięgnąć, aby poszerzyć spojrzenie na dany problem.

Autopsychoterapia była potrzebna ludziom od zamierzchłych czasów, bowiem widoczne stawało się, że pod wpływem niszczącego działania czasu następuje degradacja życia psychicznego i trzeba temu przeciwdziałać. Stąd też dobrym pomysłem okazuje się umieszczenie w zakończeniu osobnego rozdziału *Rady autopsychoterapeutyczne filozofów*. Właśnie filozofowie starożytni, zwłaszcza stoicy i epikurejczycy zainicjowali to, co dziś określamy higieną psychiczną czy autopsychoterapią. Chodzi przecież o to, jak osiągnąć wew-

nętrzny spokój, pogodę ducha, jak zachować wewnętrzną niezależność, w czym szukać sensu życia? W tej części znajdujemy zatem wskazówki nawiązujące do tematów, które tak bardzo obciążają człowieka współczesnego: co robić, aby nie ulegać tyranii ludzkiej opinii; jak zachować dystans wobec siebie, ludzi, świata i biegu wydarzeń; jak uczyć się obnażać pozorne wartości i deprecjonować to, co zbyt cenili większość ludzi: bogactwo, znaczenie, władzę, poklask.

Omawiana książka nie jest jeszcze jednym poradnikiem, których dużo znajdujemy na półkach księgarń. To przede wszystkim starannie dobrane i rzetelnie skomentowane kompendium zagadnień autopsychoterapii. Spodziewam się, że u niektórych psychologów propozycje zawarte w tej książce spotkają się ze sceptycznym przyjęciem. Trudno bowiem udowodnić, że one naprawdę mogą pomóc. Niektórzy przytaczają wtedy jako argument liczne wyniki badań nad efektem placebo. Jeśli jednak zważymy, że dzięki tym propozycjom ludzie potrafią uruchomić swój potencjał rozwojowy, uczą się sięgać tam, skąd płynnie pozytywna energia, tak bardzo potrzebna do życia w psychofizycznej równowadze, to nie wolno ich podważać. Tym bardziej, że za nimi stoją jednak solidne podstawy naukowe, w rozumieniu pozytywistycznym, które przecież zdominowało metodologię psychologiczną.

Książka S. Sieka oczywiście nie wyczerpuje problemu autopsychoterapii. Brakuje tu na przykład przedstawienia zagadnień związanych z hipnozą i autohipnozą, wtedy jednak książka musiałaby przybrać formę kilkuczęściową.

Jako psycholog-praktyk doceniam tę książkę także z tego powodu, iż pozwoli pacjentom ulepszyć współpracę w ramach psychoterapii. Jako nauczyciel akademicki mam również powód do zadowolenia, gdyż studentom piszącym eseje z psychologii osobowości na temat osobowości dojrzałej będę mógł polecić dobre źródło wiedzy, stanowiące inspirację do formułowania własnych poglądów.

Wojciech Ożarowski