

BARBARA M. KAJA

Instytut Psychologii,
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz
Institute of Psychology,
Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz
kaja@ukw.edu.pl

Humanistyczny Model Wspomagania Rozwoju poprzez zrozumienie świata życia człowieka¹

Humanistic Model of Assisting the Development through understanding the human world of life

Key words: dialogue, the concept of life, life problem, the world of life, assisting the development, meaning, understanding

Słowa kluczowe: dialog, koncepcja życia, problem życiowy, świat życia, wspomaganie rozwoju, znaczenie, zrozumienie

Abstract. The paper presents the Humanistic Model of Assisting the Development. Understanding the dynamic and changing relationship between the human and the world, as perceived from the time perspective by the aided person, constitutes the basis of the aided development. In this process the feedback is focused on the concept of life – the system of opinions and beliefs concerning life – which includes the following subsystems: knowledge about life, values – directions of the life path, life goals, goal realization schemes, attitude to the self, attitude to the others, moral control of actions, heuristics of the global assessment of life and time perspective. The concept of life is created as a result of understanding and experiencing the relationality of the world available thanks to consciousness. In order to make actions and their effects (events) available to consciousness, one has to ascribe meaning to them. Obtaining access to the ‘world’ of meanings of a person in a problematic situation is a key element in understanding such people, and one of the cognitive methods is dialogue with the aided person, which helps those who want to understand. The aim is to change the concept of life in order to solve the problem. This method can be supplemented with selected techniques focused on the development of skill and ability if the aided person thinks that their effects will help to fulfill the concept of life.

WPROWADZENIE

W artykule zaprezentowano model wspomagania rozwoju o wyraźnych odniesieniach do humanistycznego i społecznego nurtu w psychologii. Z jednej strony obejmuje on problem związku człowieka ze światem, a z drugiej – poznanie rozumiejące i refleksję hermeneu-tyczną nad problemami życiowo ważnymi.

Teza o współoddziaływaniu człowieka i jego świata życia nie jest nowa. Przejawia się w dziełach Edmunda Husserla, rozumiejącego świat życia jako całość możliwych horyzontów doświadczenia, istniejącą nie tylko jako świat rzeczy, lecz „jako świat wartości, świat dóbr i świat praktycznego życia” (Husserl, 1967, s. 89). Pojęciem „świat życia” posługiwał się także Jürgen Habermas, traktując

je jako korelat procesów dochodzenia do porozumienia w działaniach komunikacyjnych, które odbywa się w „horyzoncie *świata życia*” (Habermas, 1999, s. 135). Teza ta jest również rozwijana w pracach psychologów podkreślających, że jeśli nie wiemy, w jakim świecie człowiek działa, jakiego otoczenia jest częścią, to nawet gdy jego struktura wewnętrzna jest nam dobrze znana, niewiele możemy o nim powiedzieć (Tomaszewski, 1963). Według tych poglądów nie należy traktować człowieka jako zamkniętego w sobie, lecz jako otwartego, refleksyjnego i autonomicznego, posiadającego możliwości zmieniania siebie i świata.

Omawiane zagadnienie mieści się także w kręgu zainteresowań psychologów humanistycznych. W tym ujęciu człowiek jest nieredukowalną całością (holizm), ważny jest jego sposób przeżywania świata i siebie w świecie, przekonania, dążenia, sposób życia, a nie pojedyncze procesy (funkcje) psychiczne. W poznawaniu człowieka są zatem preferowane metody jakościowe, rozmowa, dyskurs, analiza biografii.

Istotą świata jest trwanie i zmienność w czasie; te same wymiary właściwe są człowiekowi. Na przestrzeni wieków nie tylko dokonywał się postęp cywilizacji, lecz także zmieniała się kondycja samego człowieka (Błachnio, Obuchowski, 2011). Związek człowieka z cywilizacją, kulturą, światem życia pojawia się w wielu teoriach osobowości, zwłaszcza humanistycznych, ukierunkowanych na zrozumienie siebie i świata (Hall, Lindzey, 1998). W przyjętym modelu wspomaganie rozwoju oddziaływanie nie jest jednak kierowane na osobowość i nie ma na celu jej zmiany, lecz doprowadzenie do zmian w życiu człowieka. Punktem wyjściowym jest problem życiowo ważny, relatywizowany do koncepcji życia.

W swej aktywności organizmy są całkowicie pochłonięte rozwiązywaniem problemów. Najważniejsze z nich to: przeżycie, poszukiwanie lepszych warunków życiowych, większej wolności i lepszego świata (Popper, 1997), a ponadto – specyficzny tylko dla człowieka – problem poszukiwania sensu życia. Bywa tak, że człowiek nie radzi sobie z roz-

wiązywaniem problemów i potrzebuje pomocy. Ten właśnie fakt stanowi centrum zainteresowania psychologii wspomaganie rozwoju (Kaja, 2010). Jej przedmiotem jest człowiek działający w swoim życiu, napotykający trudności, przeżywający problemy, których nie potrafi samodzielnie rozwiązać.

POJĘCIE WSPOMAGANIA ROZWOJU

Wspomaganie rozwoju jest elementem bardziej ogólnego procesu, który można określić jako specjalny rodzaj interakcji człowieka z człowiekiem. Nadrzędnym pojęciem jest tu interakcja międzyludzka, a znaczącym dla niniejszych rozważań – pojęcie wywierania (wzajemnego) wpływu. Wpływ ten pojmuję jako oddziaływanie profesjonalne, a jednym ze wskaźników jego skuteczności może być rozwijanie zdolności do tworzenia własnej drogi życiowej uwzględniające działanie nieprzewidywalności i losowości (por. Kaja, 2000). Wspomaganie ma służyć rozwiązywaniu problemów poprzez zrozumienie świata życia osoby wspomaganiej. Istotą tego procesu stanowi podejście humanistyczne, dialog, wzbudzanie refleksji nad życiem i swoim w nim udziale, analizowanie możliwości realizacji celów, ustawianie ich hierarchii, spojrzenie na swoje problemy z innej perspektywy itp. w celu wywołania zmian przyczyniających się do rozwiązywania problemu. Do tych zmian, będących wynikiem hermeneutycznego dialogu, osobowość „się dostraja”, ale oddziaływanie wspomagające są kierowane na koncepcję życia, a nie na osobowość.

Wspomaganie rozwoju w tym ujęciu nie jest tym samym co pomoc czy wsparcie, które mogą być kojarzone z doraźnym czy nawet bezrefleksyjnym aktem filantropii. Jest ono procesem kierowanym na człowieka potrzebującego pomocy i zgłaszającego się po nią do specjalisty. Wychodząc z powyższych założeń, **wspomaganie rozwoju to proces intencjonalnych oddziaływań, prowadzących do umożliwienia osobie wspomaganiej samodzielnego rozwiązywania problemów życiowych. Istotą tego procesu stanowi spe-**

cyjny rodzaj interakcji międzyludzkiej, ukierunkowanej na koncepcję życia człowieka, poszukującego w nim sensu, także poprzez kształtowanie sprawności i umiejętności. Jest on stosowany wtedy, gdy dotychczasowy rozwój i procesy mu współtowarzyszące (wychowanie, socjalizacja) nie przebiegają prawidłowo i z tego lub z innych powodów (zdarzenia krytyczne) w życiu człowieka pojawiają się problemy zakłócające jego przebieg (Kaja 2010). Proces ten nie może się obejść bez zrozumienia świata znaczeń, sensów osoby wspomaganego, powinien uwzględniać całość jej życia, a to zawsze będzie się wiązało z poszukiwaniem sensu istnienia w świecie (Straś-Romanowska, 1995, 1999, 2001). Działania wspomagające mają więc wyraźny aspekt aksjologiczny, ponieważ świat życia to świat wartości, które – obok czasu – stanowią filar ludzkiej działalności i wokół nich jest organizowana wiedza i doświadczenia człowieka (por. Bauman, 1963).

Powyższe wyjaśnienie wspomagania rozwoju wskazuje, że nie jest ono psychoterapią, ponieważ ta ostatnia nie odwołuje się do wartości. Nie jest też równoznaczne z wychowaniem czy socjalizacją, jest raczej ich dopełnieniem, ponieważ samo słowo „wspomaganie” wskazuje na specyficzne zintensyfikowanie oferowanej pomocy, rozłożonej w czasie regulowanym skutecznością oddziaływań. Pojęcie to nie obejmuje zatem wszelkich form oddziaływań na jednostkę, w tym wychowania (Kielar-Turska, 2003; Jurkowski, 2003; Brzezińska, 2005)². Stosowana tutaj węższa definicja wspomagania rozwoju jest uzasadniona wymogami teorii, która powinna wprowadzać pewne ograniczenia i nie aspirować do wyjaśniania wszystkiego.

GŁÓWNE TEZY

1. Jako podstawę wspomagania rozwoju przyjmuję zrozumienie relacji człowiek–świat, jej dynamiki, zmienności, obejmującej zarówno siłę, jak i kierunek wzajemnych oddziaływań odnoszonych do aspektu temporalnego.
2. W procesie wspomagania rozwoju oddziaływania są ukierunkowane na koncepcję życia, a nie na osobowość.
3. Koncepcja życia tworzy się dzięki rozumieniu i doświadczeniu relacyjności świata.
4. Relacja ze światem jest możliwa dzięki świadomości. Aby działania i ich rezultaty (wydarzenia) mogły zaistnieć w świadomości, musi im być nadany sens, znaczenie.
5. Kluczem do zrozumienia osoby znajdującej się w sytuacji problemowej jest dotarcie do jej „świata” znaczeń kształtujących się w wyniku rozumienia i doświadczenia relacyjności świata.
6. Jedną z metod poznawania świata życia osoby wspomaganego jest hermeneutyczny dialog z tą osobą, ukierunkowany na zmiany w koncepcji życia w celu rozwiązania problemu. Ważną rolę odgrywa metoda dyskursu służąca poznawaniu rozumiejącemu.

Powyższe tezy będą rozwijane w dalszych rozważaniach.

RELACJE ZE ŚWIATEM

Relacje ze światem – zależne od wiedzy, celów, programów ich realizacji, a nade wszystko od systemu wartości – zawsze będą generowały problemy. Ludzie różnią się postrzeganiem świata, między innymi dlatego, że „Nasza umiejętność łatwego ogarniania wrokiem otoczenia zależy od inteligentnego wykorzystania zakodowanej wiedzy o świecie zewnętrznym” (Ramachandran, Rogers-Ramachandran, 2008), a skomplikowany proces ewaluacji powoduje, że w konsekwencji różnice te dotyczą znaczeń, jakie poszczególne osoby nadają fragmentom rzeczywistości. Te właśnie znaczenia uruchamiają i nadają kierunek relacjom między człowiekiem a światem (Kaja, 2010).

W nurcie psychologicznym problem uczestnictwa człowieka w świecie rozwijał między innymi Tadeusz Tomaszewski (1975, 1984), który pojmował człowieka jako integralną część świata, jako podsystem o własnej wewnętrznej organizacji, funkcjonują-

cy w ramach szerszego systemu, jakim jest świat. „Człowiek jest integralną częścią swojego środowiska i swoich sytuacji, nie istnieje poza nimi i nie wchodzi z nimi w stosunki od zewnątrz. W związku z tym nie można adekwatnie opisać człowieka, abstrahując od tego, do jakiego środowiska on należy, ani w jakiej sytuacji w danym momencie się znajduje” (Tomaszewski, 1984, s. 104). Autor ten podkreślał, że w percepcji świata ogromną rolę odgrywają znaczenia nadawane sytuacjom, zjawiskom czy obiektom. Dzięki nim wyłaniają się istotne różnice między ludźmi, co w rezultacie powoduje, że chociaż żyjemy w tym samym świecie, to nie tak samo go postrzegamy.

Zarówno relacyjność świata, jak i nadawanie jej znaczenia to **mechanizmy funkcjonujące w ramach samoświadomości człowieka rozwijającej się od prostych doznań do relacyjnych kontaktów ze światem³, z których najważniejsze wydają się zwłaszcza dwie relacje: przyciągania i odpychania oraz dominacji i podporządkowania**. Na wymiarach od maksymalnego przyciągania poprzez obojętność do odrzucania oraz od dominacji poprzez współzależność do podporządkowania pojawia się nieskończenie wiele relacji. Wśród nich swoje miejsce ma często mały szczegół, na przykład uśmiech odzwierciedlający relację przyciągania.

Większość problemów, na przykład małżeńskich, umiejscowiona jest w powyżej omówionych relacjach. Z pozoru wydaje się, że zawarcie małżeństwa jest ostatecznym wskazaniem na wzajemne przyciąganie się, ale w istocie tak nie jest. Relacja przyciągania towarzyszy codziennemu życiu, jest uwikłana w rozmaite zdarzenia, akty działania i ich skutki. Może więc zmieniać kierunek aż do odpychania włącznie, na przykład gdy jeden z małżonków złamie wspólnie ustalone zasady. Ważne znaczenie ma tu również współwystępująca relacja: dominacja–podporządkowanie. Prawdopodobnie rozumienie problemu osoby i czas potrzebny na jego rozwiązanie zależą od umiejscowienia ludzkich zachowań w określonym punkcie kontinuum obydwu relacji. Rozpoznanie tego miejsca i znaczeń na-

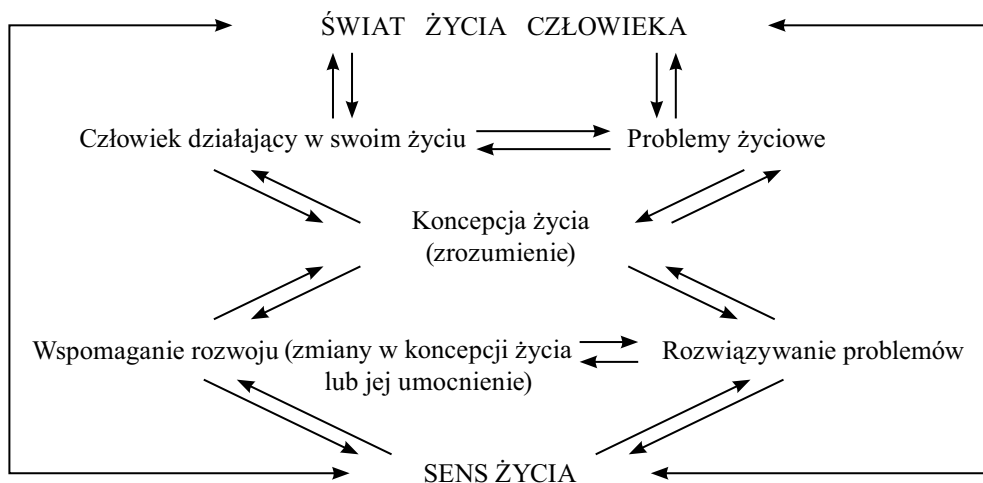
danych relacjom jest ważne dla reorientacji celów i programów ich realizacji, prowadzących do rozwiązania problemu, co jest niemożliwe bez udziału samoświadomości.

Wszelkie działania i ich skutki (wydarzenia) za pośrednictwem znaczenia stają się dostępne świadomości. To świadomość stawia nas wobec świata, jest relacją ze światem (Nuttin, 1968). Stopniowo, w wyniku doświadczeń i tworzącej się sieci zależności, kształtuje się nowa jakość – samoświadomość (*self-consciousness*) umożliwiająca wchodzenie w relacje z innymi, zdolność do refleksji na swój temat. Jest świadomą wiedzą o sobie samym, w której powstawaniu uczestniczy pamięć autobiograficzna, obejmująca w miarę rozwoju coraz szerszą perspektywę temporalną własnego życia (Damasio, 2000). Samoświadomość zawiera odpowiedzi na pytania: dlaczego jestem, jaki jestem, co czuję w związku z tym i do czego to prowadzi. Nie ma ona żadnej konkretnej lokalizacji w mózgu, jest wynikiem istnienia dynamicznego układu powiązań, zjawiskiem przejawiającym się w związku z działaniem i jego skutkami.

Ludzi poznajemy właśnie w relacjach z otoczeniem, dzięki tym relacjom oni sami tworzą własną naturę i historię. Odwołując się do koncepcji Ortegi y Gasset, wypada się zgodzić, że „Człowiek jest bytem relacyjnym: istnieje o tyle, o ile istnieją relacje odnoszące go do środowiska, w którym żyje” (Ortega y Gasset, 1982, s. 272–274). Poznając, projektując, decydując, tworząc, przekształcając rzeczywistość wokół siebie, człowiek przekształca także samego siebie. Rzecz w tym, aby wspomaganemu towarzyszyło zrozumienie człowieka w jego relacjach ze światem, a to wymaga dotarcia do znaczeń nadanych rzeczywistości i jej składnikom (Wieczorek, 1983).

PREZENTACJA MODELU

Z dotychczasowych rozważań wynika, że proponowany model wspomaganie rozwoju poprzez zrozumienie świata życia danej osoby mieści się w podejściu humanistycznym, bowiem ma charakter holistyczny, skupia się na



Schemat. 1. Schemat wspomagania rozwoju

nadawaniu znaczenia, wartościach, zrozumieniu, sensie życia. W centrum zainteresowania znajduje się człowiek działający w swoim życiu i jego problemy życiowe, relatywizowane do koncepcji życia, co ilustruje schemat 1.

Starałam się na nim pokazać współzależności między życiem człowieka a wspomaganie jego rozwoju. Dynamika niezwykle złożonych procesów, związanych z działaniem człowieka w zmieniającym się świecie życia, nie pozwala na wyrażenie tej zależności na prostym dwuwymiarowym schemacie. W takim schemacie nie ma bowiem miejsca na ukazanie czasoprzestrzeni i ruchu powodującego ustawiczne zmiany, uwzględniającego konsekwencje tych zmian i wszelkie oddziaływania zwrotne. Schemat umożliwił pokazanie, że wspomaganie rozwoju jest oddziaływaniem kierowanym na koncepcję życia człowieka w celu udzielenia mu pomocy w rozwiązywaniu problemów. W realizacji tego celu konieczne jest zrozumienie osoby poprzez analizowanie i interpretowanie jej działalności w dynamicznym świecie życia, traktowanie jej wypowiedzi (fragmentów historii życia) jako tekstu do odczytania. Dzięki temu można uchwycić nie tylko ślady zdarzeń i przeżyć, lecz także ich źródło, tło, powiązania oraz odnieść je do sensu życia.

Środkiem do tego jest poznanie rozumiejące i związany z nim dialog, co pozwala na szersze umiejscowienie danego problemu. Wywołuje namysł, aktywny stosunek do własnych doświadczeń (rozumianych tu jako ślady przeżytych zdarzeń), zmianę celów lub sposobów ich realizacji, a w konsekwencji – zmiany w działaniu człowieka w relacjach ze światem. Zawsze jednak będzie się to wiązać z poszerzeniem samoświadomości wspomaganego, odwołaniem się do indywidualnych wartości czy kontroli moralnej, czyli do koncepcji życia. W tym celu warto czasami zachęcać do czytania specjalnie dobranej literatury pięknej lub przedstawiać historię życia innych ludzi, aby następnie poprzez dialog umożliwić ponowne spojrzenie na problem.

KONCEPCJA ŻYCIA

Jeśli wspomaganie rozwoju rozumiem jako proces, dla którego nadrzędnym pojęciem jest interakcja międzyludzka, a znaczącym – pojęcie wywierania wpływu, to pojawia się pytanie, co w myśleniu i działaniu człowieka ma podlegać zmianom, modyfikacjom. Zwykle tego typu oddziaływania są ukierunkowane na Ja jednostki. Z co najmniej kilku powodów

rezygnuję z takiego ukierunkowania działań wspomagających.

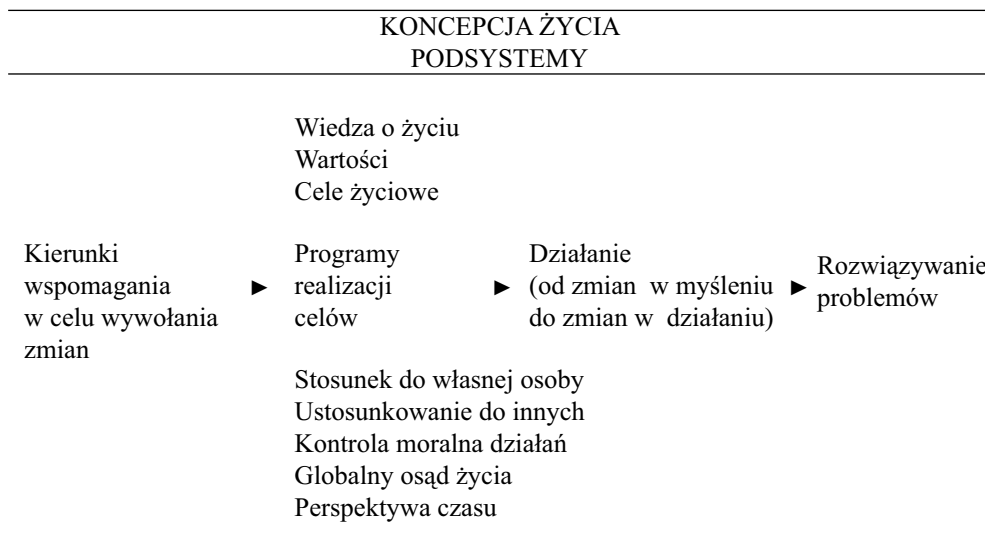
1. Od dzieciństwa utrwala się w nas przekonanie, że wewnątrz nosimy osobę, która nazywa się Ja. Jest odpowiedzialna za to, co robimy, myślimy i czujemy, jakie mamy plany, podejmujemy decyzje, a następnie cieszymy się lub żałujemy itp. Ludzie są przeświadczeni, że gdzieś w głębi, w zakamarkach naszego umysłu znajduje się centrum doświadczania i przetwarzania, a wszystkie pozostałe procesy, takie jak spostrzeganie, pamięć, motoryka itp., są narzędziami, z których Ja robi użytek⁴. Takie ujęcie Ja jest przydatne, ponieważ z jednej strony pozwala zrzucić winę za podjęte decyzje i zachowania na Ja (taki już jestem), a z drugiej – dzięki wyodrębnieniu siebie od innych osób – pomaga przewidywać własne zachowania w różnych sytuacjach. Okazuje się jednak, że ta koncepcja może przeszkadzać w rozumieniu siebie, na przykład sprzyja utrwalaniu uporu i usprawiedliwianiu go: „Inaczej nie potrafię – taki już jestem”. Tymczasem zaciętość, agresywność czy jakaś inna cecha to nie tożsamość, lecz wybór zachowania. Można się starać je zmieniać, a nie utrwalać poprzez stwierdzenia: „Ja już taki jestem, trudno”.
2. Jestem zdania, że należy raczej zmierzać do zatarcia ostrych granic między osobą a jej światem społeczno-kulturowym oraz między jednostką a jej sytuacją. Nie są to dwie oddzielne siły, z konieczności istniejące obok siebie, lecz współzależne czynniki, których działanie wymaga koordynacji (por. Markus, za: Pervin, 2002).
3. W ostatnich latach obserwujemy w życiu codziennym niepokojącą ekspansję Ja. Zapewne jest wiele czynników, które za ten stan odpowiadają. Nie można nie dostrzec roli mediów i nowych technologii, ale i działań psychologów oferujących treningi asertywności każdemu, kto zapłaci, zamiast tym, którym są potrzebne. Wbrew intencjom osób upowszechniających asertywność uczy ona przede wszystkim jednego: „Ja jestem najważniejszy!”.

Konsekwencje tego są widoczne przede wszystkim w szkołach i miejscach pracy. Wydaje się, że przez pewien okres nie należy pobudzać ekspansji Ja, zwłaszcza że żyjemy w kulturze niskiego kontekstu, w której liczenie się z innymi nie jest zbyt ważne.

Powracając do pytania, co w myśleniu i działaniu człowieka ma podlegać zmianom, modyfikacjom, odpowiadam: koncepcja życia. Człowiek posiada jakąś wizję, koncepcję swojego życia, a w niej podstawowe znaczenie ma nagromadzona wiedza, cele, przekonania, umiejętności, sprawności czy też wartościowanie zdarzeń i zjawisk. Proponując ten termin, wyjaśniam, że **przez koncepcję życia rozumiem system opinii i przekonań o życiu**. Tworzy się ona i przekształca w wyniku działania człowieka w świecie, rozumienia i doświadczania jego relacyjności, zmagania się z trudnościami. Niekiedy przyczynia się do powstawania problemów, a czasami – także dzięki modyfikacji przekonań i poglądów – służy ich rozwiązywaniu. Istnieje w ścisłym związku ze świadomością.

Według Ezequuela Morselli, prowadzącego badania nad zachowaniem i świadomością, świadomość działa podobnie do sieci wi-fi łączącej z sobą różne komputery. To ona przetwarza i koordynuje informacje z precyzją niezbędną do wykonywania czynności życiowych (Morsella, 2010). Także samoświadomość – jak sądzę – może podlegać tej prawidłowości, chociaż do końca nie wiemy, jak świadomość przetwarza i koordynuje informacje konieczne do wykonania najprostszych czynności życiowych. Dynamika i złożoność tych procesów sprawiają, że człowiek może sam rozwiązywać swoje problemy, dostrzegać sens życia, umacniać się w swej naczelnej w życiu idei bądź – z różnych przyczyn – nie radzić sobie samemu.

Wpływ relacyjności świata na koncepcję życia zależy w dużej mierze od tego, na ile jednostka jej doświadcza i interpretuje, od zakresu obszarów, w których człowiek działa, od stopnia jej aktywności życiowej i poziomu reaktywności, zakresu zdobywanych doświadczeń, od woli i możliwości reali-



Schemat 2. Koncepcja życia i wspomaganie

zowania takiego, a nie innego życia. Dlatego koncepcja życia jest u każdego człowieka inna i wraz z doświadczaniem oraz rozumieniem relacyjności świata tworzy dwa współzależne procesy rozwojowe. W koncepcji życia wywołujemy zmiany po to, aby człowiek, lepiej rozumiejąc swoją sytuację i położenie, chciał i mógł je zmieniać, aby planując, zmieniając, realizując cele, dokonując niekiedy trudnych wyborów, miał oparcie w swoim systemie wartości, a z procesem wspomagania wiązał nadzieję na poprawienie swego życiowego położenia. Wiele zależy tu od wiedzy osoby wspomagającej na temat zachowań celowych, samoświadomości czy motywacji osoby potrzebującej pomocy oraz szacunku dla niekiedy odmiennych systemów wartości. Oddziaływanie na koncepcję życia, będącą strukturą elastyczną, jest mniej skomplikowane niż wpływ na osobowość – strukturę psychiczną bardziej stabilną i trudniej poddającą się zmianom.

W koncepcji życia wyróżniam następujące podsystemy⁵: wiedza o życiu, wartości – kierunki drogi życia, kontrola moralna działań, cele życiowe, programy realizacji celów, stosunek do własnej osoby, ustosunkowanie do innych, globalny osąd życia oraz perspektywa czasu, co przedstawiam na schemacie 2.

Wymienione wyżej relacyjnie funkcjonujące podsystemy decydują o organizowaniu doświadczenia i tła zdarzeń w sensowną całość. Wspomagający poprzez rozmowę kieruje uwagę osoby na określony sposób życia, w którym człowiek koncentruje się na swojej sile, a nie słabościach, bazuje na tym, co jest jego mocną stroną i przyjmuje nadzieję jako wartość. Powinien uwzględniać poziom wiedzy, system wartości, kontroli moralnej czy perspektywę temporalną, jeśli zmierza do reorientacji celów w związku z problemem wspomagane. Nie narzuca własnego pojmowania rzeczywistości, słucha uważnie wspomagane i wykorzystuje jego kompetencje jako istotne elementy procesu oddziaływania. Od tego zależy zrozumienie i poziom dyskursu.

Nie każda rozmowa jest dyskursem. Bywa, że osoba zgłaszająca się po pomoc z różnych powodów utrudnia prowadzenie dyskursu, czyli rozmowy, której towarzyszy myślenie oparte na rozumowaniu, rzeczowej argumentacji, logicznym wyjaśnianiu i argumentowaniu. Zakładając dobrowolność kontaktu z psychologiem, można w takiej sytuacji próbować ukierunkować rozmowę odpowiednimi pytaniami. Im bardziej jednak powierzchowna jest rozmowa o problemie, zwłaszcza życiowa

ważnym, tym bardziej oddala się zrozumienie wspomaganego, a rozwiązanie problemu staje się trudniejsze. Chcę przez to powiedzieć, że w omawianym modelu rozmowa jest bardzo ważna. Dzieje się tak, ponieważ źródłem danych nie są wyskalowane kwestionariusze, wypełniane przez badanego, ale biografia jednostki, nawet fragmentaryczna. Przedstawia ona osobiste doświadczenia tak, jak dana osoba je interpretuje, a zachowania mogą być badane i rozumiane z jej perspektywy. Istotą tego podejścia jest ponadto czasowe ujęcie zjawisk jednostkowego życia ludzkiego (Denzin, 1989). Dzięki rekonstrukcji biograficznej można dotrzeć do kształtującej się koncepcji życia, wykryć i po części zrozumieć obecne problemy. Są one bowiem implikacją historii życia danej osoby, przedstawiają obraz jej świata zgodnie ze znaczeniami nadanymi zdarzeniom, osobom, zjawiskom czy rzeczom. Jest to wiedza niezbędna przy rozwiązywaniu problemów, które zawsze są uwikłane w życie innych ludzi i otaczający świat. Stąd w prezentowanym modelu kładzie się szczególnie akcent na samoświadomość i jej najwyższy poziom – samorozumienie. Ludzie mają jednak czasami problemy, których źródła tkwią w głębokich pokładach osobowości. Wówczas zastosowanie wspomaganego rozwoju według omówionej tu koncepcji nie będzie wystarczające: osoba z tego typu problemem wymaga psychoterapii.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem życiowy

Problem życiowy odnosi się do stanu psychicznego człowieka wywołanego utrudnieniem lub uniemożliwieniem działania związanego z koncepcją życia. Nie istnieje niezależnie od człowieka, jest w jego świadomości, przejawia się w myślach i zachowaniu, istnieje zawsze w powiązaniu z wizją przyszłości. Aby rozwiązać problem, potrzebne są nowe sposoby działania, uzyskane drogą aktywnych poszukiwań. Przyczyną problemów jest duży rozdźwięk między tym, co idealne lub co ma

znaczenie, a rzeczywistością. Powstają one na skutek określonej percepcji zdarzeń, której rezultatem są dręczące myśli, wyobrażenia odnoszące się do tego, co się działo, dzieje lub będzie działo w świecie życia jednostki.

W tym ujęciu problem życiowy jest traktowany jako życiowo ważny, czyli taki, który silnie angażuje samoświadomość i poczucie odpowiedzialności za wybór określonego rozwiązania. Problemy społeczne tworzy człowiek, a następnie z nimi się zмага – ta myśl pojawia się i jest rozwijana w różnych pracach (Popper, 1997; Lazarus, 1991). Znacznie wcześniej zwracał na nią uwagę cesarz rzymski Marek Aureliusz, żyjący w latach 121–180 n.e., pisząc w *Rozmyślaniach*⁶, że to, co dzieje się na zewnątrz, staje się naszym problemem dlatego, że zdarzenia zewnętrzne dopuszczamy do naszej duszy, do rozmyślań. „Wypadki zewnętrzne ani troszeczkę nie dotykają duszy, ani nie mogą duszy zmienić ani poruszyć. Zmienia i porusza ona sama siebie. A do jakich sądów sama się wzniesie, takie wydaje o tym, co jej się zdarza z zewnątrz” (Marek Aureliusz, 1984, s. 52); „[...] nie postępowanie innych dręczy nas, bo ono zależy od ich woli, ale nasze o nim sądy. Usuń je więc i zechciej wykorzenić z siebie sąd o nim, jakoby ono było czymś strasznym, a gniew zniknie” (Marek Aureliusz, 1984, s. 137); „[...] pamiętaj, że z przyrodzenia masz siłę do zniesienia wszystkich dolegliwości, bo uczynienie ich znośnymi i łatwymi do pokonania zależy od sądu, który sam wydajesz” (Marek Aureliusz, 1984, s. 117).

Marek Aureliusz uważał, że to, co się dzieje poza nami, nie dotyka nas, lecz my, nadając znaczenie zdarzeniom zewnętrznym, pobudzamy naszą wyobraźnię i odczuwamy to, co ona nam podsuwa. Jeśli jednak postaramy się zachować według jego rady i będziemy próbowali zmieniać wyobrażenia, tak aby nie wzniewały i nie pobudzały poczucia krzywdy, to gdy je zmienimy, zniknie i krzywda, a my osiągniemy spokój i harmonię wewnętrzną. Zatem problem stanowią nie fakty, lecz towarzysząca im interpretacja. Osiągnięcie spokoju, chociaż jest w mocy człowieka, bywa niezmiernie trudne. Sądzę, że **jeśli człowiek czemuś lub**

komuś nada znaczenie, jego umysł zostaje zaprogramowany na wykonywanie operacji umysłowych na tym „materiale”, co tłumaczy trudności w wyrzuceniu problemów z pamięci. Musi się pojawić coś o jeszcze większym znaczeniu lub upłynąć wiele czasu wypełnionego intensywną działalnością, aby ów program przestał być aktywny.

Problem życiowy (ujawniający się poprzez symptomy, będące zewnętrzną ekspresją stanu psychicznego) wiąże się z przeżyciem czegoś znaczącego, wyzwającego przykry stan psychiczny, utrwalany na skutek bezradności lub nieskuteczności działań zmierzających do jego rozwiązania. Przejawia się to najczęściej obniżeniem nastroju, pogorszeniem samopoczucia, nadmiernym napięciem nerwowym, drażliwością, opryskliwością, agresywnością, niekiedy unikaniem ludzi, a czasami nasiloną potrzebą kontaktu z nimi w celu długich, „oczyszczających” rozmów. Pojawiają się też nietypowe zachowania, na przykład natręctwa. O ile te symptomy nie są incydentalne lub charakterystyczne dla danej osoby, wskazują, że człowiek coś przeżywa i nie daje sobie rady z rozwiązaniem problemu. Nie potrafimy jednak przyporządkować poszczególnym problemom odpowiednich symptomów. O ich wystąpieniu decyduje nadane im znaczenie oraz właściwości psychiczne podmiotu. W procesie wspomagania oddziaływanie na symptomy ma znaczenie, lecz nie zawsze wystarcza. Praca z osobą powinna być ukierunkowana na rozwiązanie problemu, a nie na dopasowanie klienta do sytuacji i wymagań⁷.

Rodzaje problemów

W proponowanym modelu można rozpatrywać problemy w relacji do koncepcji życia, a zachowanie dużego stopnia ogólności pozwala wyróżnić następujące grupy problemów:

- problemy związane ze zdobywaniem wiedzy, jej użytecznością, wykorzystywaniem w życiu, także z umiejętnością prowadzenia rozmów, dyskusji i argumentowania, problemy będące odpowiedzią na wymagania i oczekiwania świata: od trudności w opanowywaniu umiejętności pisania

i czytania do zaliczania kolejnych szczebli kształcenia (matura, sesje egzaminacyjne na studiach itp.);

- problemy dotyczące wyboru celów życiowych, programów i metod ich realizacji, modyfikowania zasad postępowania, problemy z podejmowaniem decyzji, z wytrwałością, pokonywaniem trudności, podatnością na modyfikacje celów itp.;
- problemy obejmujące wybór, akceptację i internalizację wartości: kryzysy wartości, funkcjonowanie poza uznanymi społecznymi wartościami, lęki, agresja;
- problemy związane z ustosunkowaniem się do siebie i do innych: zakłócenia samooceny, brak samoakceptacji, rywalizacja, wycofanie, odrzucenie itp.;
- problemy moralne: wybór między dwiema wartościami, odpowiedzialność za wywiązywanie się z zadań życiowych, ról społecznych, zazdrość, chciwość, chęć zemsty, poczucie winy, poczucie obowiązku, wybaczenie itp.;
- problemy związane z perspektywą czasową życia i zdrowiem – „inwestowanie” w przyszłość, życie przeszłością, radzenie sobie w chorobie i niepełnosprawności, utrata nadziei, uzależnienie od innych, lęki, lęk przed śmiercią;
- problemy z pozytywnym osądem swojego życia: poszukiwanie pasji, ideologii, ucieczka od zła – pragnienie bycia lepszym, poszukiwanie sensu życia.

Wszystkie te problemy są wynikiem działalności człowieka w świecie w ciągu jego życia. Rozważając problem, osoba wspomagająca powinna zatem odnosić go do koncepcji życia, jaką wspomagany pragnie realizować, i na tej podstawie poprowadzić rozmowę, a w razie potrzeby wskazać programy oddziaływań wspomagających. Mogą to być wybrane techniki ukierunkowane na rozwijanie sprawności i umiejętności, jeśli wspomagany uważa, że ich rezultaty pomogą mu realizować jego koncepcję życia.

Często bywa tak, że symptomy wielu problemów ujawniają jakieś zakłócenie poczucia sensu życia, niezmiernie ważnego podsystemu koncepcji życia. Aby dotrzeć do

jego źródeł, konieczne jest poznanie rozumiejącego.

POZNANIE ROZUMIEJĄCE

Wspomagający zwraca uwagę na nowe interpretacje faktów, rozumienie zdarzeń, które zaszły w życiu danej osoby, poszerza jej świadomość, samorozumienie, aby mogła nadać im nowe znaczenia. To wymaga nie tylko opisu i wyjaśniania funkcjonowania człowieka, czyli poznawania na chłodno i z dystansem według modelu „płaszczyzny pochyłej”, lecz także relacji między dwiema osobami w „płaszczyźnie poziomej” (Opoczyńska, 1999). Poznawanie „w płaszczyźnie pochyłej” może prowadzić do opisu i wyjaśnienia funkcjonowania człowieka, ale nie osiąga tego, co w człowieku istotne, niepowtarzalne. W proponowanym modelu wspomaganie chodzi jednak nie tylko o poznanie wyjaśniające, lecz o poznanie rozumiejące. Odpowiednia jest tu więc relacja w „płaszczyźnie poziomej”, nazywana w literaturze relacją wzajemnego zaangażowania i uczestnictwa (por. May, 1989). Poznawanie zgodne z tym modelem jest formą bycia przy drugim człowieku. Polega – jak pisze Heidegger (por. 1994) – na przytomnym byciu z kimś, a więc na odpowiedzialności za to, co dzieje się nie tylko we mnie, ale przede wszystkim w nim. Jeśli celem jest tylko wyjaśnienie, nie wiemy, co naprawdę dzieje się w drugim człowieku, a tym samym nie rozumiemy ani jego, ani tego, za co jesteśmy odpowiedzialni.

Rozumienie natomiast wiąże się z odczytywaniem związków znaczeniowych i jest dokonywane na tle szerszej całości, w kontekście określonych zdarzeń i w określonej perspektywie (Straś-Romanowska, 1995, 2003). Tworzą ją obydwie osoby – wspomagający i wspomagany. Rzecz w tym, że w innym kontekście czy w odmiennej perspektywie dane zdarzenie może ujawniać zgoła inny sens. Rozumienie tego faktu oznacza wyższy stopień poznania. Jeśli poznanie nie sprowadza się wyłącznie do uchwycenia pojedynczych przeżyć, sądów, rysów osobowych, lecz poszukuje tego, co się

w nich manifestuje, co stanowi ich podłoże, źródło i co je wiąże, to staje się rozumieniem – wyższym stopniem poznania (Węgrzecki, 1992). Wydobywając z pamięci te treści, które są ważne w kontekście jego obecnej sytuacji, człowiek może im nadawać znaczenie, także w odniesieniu do antycypowanych celów. Słuszny temu dialog.

Hermeneutyczne aspekty dialogu

Hermeneutyka jest sztuką interpretacji ludzkich przeżyć obecnych w wytworach wyrażających postawę w stosunku do świata. Wiąże się z refleksją ujmującą problem człowieka w kategoriach zrozumienia (Uchnast, 1997). Omawiany model wspomaganie rozwoju zakłada, aby wobec czynności osoby wspomagającej stawiać pytania o ich sens w odniesieniu do problemu, z jakim zmagają się osoba wspomagana. Poszukiwanie sensu jest dla hermeneutyki najistotniejsze, dlatego bywa też ona określana jako sztuka poszukiwań. Rzecz w tym, że to, co odmienne, pozwala nam na lepsze poznanie nas samych. Gadamer (1985) wyraził to, stwierdzając, że **prawdziwa istota hermeneutyki leży w tym, że w prowadzonym dyskursie to, co odmiennego rodzaju, umożliwia w pewien sposób napotkanie i zrozumienie nas samych**. Właśnie to odmienne spojrzenie wspomagającego poszerza świadomość osoby poszukującej pomocy, zwłaszcza gdy rozmowa mająca charakter zapytywania, a nie udzielania instrukcji ujawni klientowi samego siebie i pozwoli na inne, rozumiejące spojrzenie na problem. Hermeneutyka, rozumiana tutaj jako ogólna teoria interpretacji, realizuje się więc poprzez wykorzystanie dialogu. Aby dobrze się nią posługiwać, trzeba mieć nie tylko wiedzę psychologiczną, lecz także z zakresu antropologii filozoficznej (Gałdowa, 1997). Być z daną osobą w dialogu to znaczy doświadczać obecności drugiego człowieka w różnych formach, nie tylko w słowach, ale i w uczuciach, nastrojach.

Osoba wspomagana, uczestnicząc w rozmowie, powinna więc:

- mieć wolę wyzwolenia się od własnych uprzedzeń czy błędnych ocen,

- spodziewać się, że jej stanowisko, przedstawiane swobodnie i bez ograniczeń czasowych, będzie wysłuchane, przemyślane i zrozumiane,
- otworzyć się na argumentację wspomagającego,
- mieć przekonanie, że wspólnie z osobą wspomagającą znajdą sposoby rozwiązania problemu.

Tego typu dialog jest niestandardowy, otwarty, nie służy weryfikacji hipotez, lecz jest metodą oglądu. Istotna jest także niepowtarzalność każdego spotkania. Zebrane dane (tekst) zostają poddane hermeneutycznej interpretacji. Zatem poznawanie człowieka wiąże się z odczytywaniem znaczeń, sensów, konstytuujących bycie jednostki w czasie, a wybór metody autobiograficznej umożliwi porównanie interpretacji wspomagane go z tym, co sądzi o tym wspomagający.

FAZY WSPOMAGANIA

Na kanwie problemu życiowego dwie osoby interpretują życie jednej z nich, dążąc do rozwiązania jakiegoś problemu. Jasne sprecyzowanie problemu, zrozumienie go to **pierwszy etap** tego procesu. Osoba wspomagana prowadzona jest poprzez dialog metodą rozumiejącej interpretacji do namysłu nad rozwiązaniem, bez narzucania zmian przez wspomagającego – to **etap drugi**. Czasami potrzebne jest przygotowywanie osoby do dokonania zmian w życiu poprzez zadawanie wykonania pewnych zadań, które krok po kroku są następnie omawiane podczas kolejnych spotkań (**etap trzeci**). Prowadzi to do uzyskania określonego rozwiązania, skłania do powtórnego namysłu nad proponowanymi zmianami – to **etap czwarty** procesu wspomagania. Przejście przez te cztery etapy wymaga wielokrotnych spotkań, a niekiedy – w zależności od życzenia osoby – wywiadu katamnesticznego w celu sprawdzenia skuteczności oddziaływań. Najwłaściwsze rozwiązanie problemu zdaje się polegać na ukierunkowaniu życia, co w rzeczy samej sprowadza się do ustanowie-

nia odległych celów o odpowiedniej strukturze (Kulczycki, 1980).

Jeśli przyjąć powyższe rozważania, to w procesie rozwiązywania problemów istotne są odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jak doprowadzić do tego, aby osoba poszukująca pomocy zaufała nam i zechciała współpracować?
2. Co jest najistotniejsze w informacjach o tej osobie: jak spostrzega przeszłość, jakie są jej wizje przyszłości, co w koncepcji życia może być czynnikiem sprzyjającym rozwiązywaniu problemu, co może je utrudniać?
3. Czy wspomagany – po przeprowadzeniu rozmowy i dokonaniu interpretacji wypowiedzi – jest gotowy do wskazania lub przyjęcia innego spojrzenia na problem, zawierającego zarówno nadzieję na zmiany w życiu, jak i konieczność modyfikacji koncepcji życia?
4. Czy i na jakie rozwiązania w zakresie celów i planów dalszego życia się decyduje? Czy ta decyzja może, i na ile, służyć rozwiązaniu problemu życiowego?
5. Czy uzgodnione rozwiązywanie problemu może w konsekwencji prowadzić do przeświadczenia, że sprawy układają się zgodnie z życzeniem osoby wspomaganej, a jej życie ma sens?

Uzyskanie odpowiedzi na powyższe pytania wiąże się z okazywaniem zainteresowania i życzliwości wspomaganiem, ukazywaniem innych możliwości i interpretacji problemu, ale i oczekiwaniem, aby swoje stwierdzenia wyjaśniał i argumentował. Ważne jest też wywołanie refleksji, jak będzie się on czuł w przyszłości, gdy problem zostanie rozwiązany, i czy jest gotowy znieść okres nieprzyjemnych doznań, jeśli będą konieczne do jego rozwiązania.

ZAKOŃCZENIE

Bez zrozumienia swojego miejsca w świecie i gotowości do rozpatrzenia problemu na tle całokształtu własnej egzystencji nie można

zwiększyć szansę na skuteczne radzenie sobie z ważnymi życiowymi problemami. Wspomagać kogoś to prowadzić go do zrozumienia problemu, wzbudzić motywację do przyjęcia innego spojrzenia na problem, otwartość na zmiany w koncepcji życia i poszukiwania nowych form aktywności. Nie jest to możliwe bez dotarcia do świata znaczeń wspomaganego, co ukierunkowuje proces wspomaganie na samoświadomość człowieka i wiąże go z pogłębianiem refleksji nad życiem, prowadzi do zmian w koncepcji życia, a tym samym do rozwiązywania problemu. Sprzyja temu podejście polegające na wyzwolaniu w człowieku tego, co jest w nim niepowtarzalne, w którym wspomagający nie dominuje, lecz wspólnie z osobą wspomaganą poszukuje drogi życia zapewniającej poczucie sensu.

Przedstawiony model jest jedną z propozycji rozumienia procesu wspomaganie rozwoju. Koncepcja ta powstała w wyniku wieloletniego zainteresowania omawianym zagadnieniem, owocującego prowadzeniem ogólnopolskich konferencji *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja* oraz redagowaniem 8 tomów ogólnopolskiej serii wydawniczej pod tą samą nazwą. Zapewne można zaproponować inne modele wspomaganie rozwoju (por. Straś-Romanowska, 2003; Brzezińska, 2005), doskonalsze lub umiejscowione w innym nurcie psychologicznym. Każdy z nich powoduje, że wspomaganie rozwoju nie jest tylko próbą interdyscyplinarnego porządkowania problemów, lecz przyciąga badaczy zainteresowanych określonym paradygmatem.

PRZYPISY

¹ Artykuł jest kontynuacją i rozwinięciem tekstu przedstawionego przez autorkę w książce *Psychologia wspomaganie rozwoju. Zrozumieć świat życia człowieka* (2010). Sopot: GWP.

² Wspomaganie rozwoju w literaturze psychologicznej – w ujęciu szerszym – określa się jako proces intencjonalnych oddziaływań człowieka na człowieka (pomoc, zachowanie pomocne czy wsparcie), występuje w różnych formach i prowadzi do potęgowania dobrostanu (poprzez promowanie, stymulowanie), powstrzymywanie czynników zagrażających dobrostanowi (drogą interwencji, wychowania, edukacji, prewencji, profilaktyki), poprawiania, usuwania nieprawidłowości (drogą korekcji i terapii) lub przywrócenia utraconego dobrostanu jednostki (w postaci reedukacji, rehabilitacji, rewalidacji), co pozwala jednostce na samodzielne i odpowiednie do jej możliwości rozwiązywanie problemów życiowych (Kielar-Turska, 2003).

³ Zbliżone poglądy sformułował Artur A. Lazarus (1991) w poznawczo-motywacyjno-relacyjnej teorii emocji.

⁴ Rozważania te są w pewnym stopniu inspirowane tematyką badań nad koncepcją poradnictwa życia, prowadzonych przez zespół pracowników Zakładu Psychologii ówczesnej WSP w Bydgoszczy, w których uczestniczyła między innymi autorka (Kaja H., 1979; Kaja B., 2000, 2001; Klimentowski, 1985, 1988).

⁵ Szerokie omówienie każdego z podsystemów zawiera książka B.M. Kaja (2010), *Psychologia wspomaganie rozwoju. Zrozumieć świat życia człowieka*. Sopot: GWP.

⁶ Marek Aureliusz, *Rozmyślania*. Wydanie PWN z 1984 roku.

⁷ Oddziaływanie na symptomy jest widoczne w strategicznej terapii krótkoterminowej Milтона H. Ericksona (Haley, 1995).

BIBLIOGRAFIA

- Bauman Z. (1963), *Idee, ideały, ideologie*. Warszawa: Wydawnictwo Iskry.
 Błażnio A., Obuchowski K. (2011), Teoria osobowości autorskiej i Kwestionariusz POA [w:] W. Zeidler (red.), *Kwestionariusz w psychologii. Postępy, zastosowania i problemy*, 161–190. Warszawa: Vizja Press & IT.

- Brzezińska A.I. (2005), Jak skutecznie wspierać rozwój [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, 683–708. Gdańsk: GWP.
- Damasio A.R. (2000), *Tajemnice świadomości*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Denzin N.K. (1989), Interpretive biography. *Qualitative Research Methods Series*, vol. 16. Newbury Park, CA: Sage.
- Gadamer H.G. (1985), *Philosophical apprentices*. Cambridge: MIT Press.
- Gałdowa A. (red.) (1997), *Hermeneutyka a psychologia*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Habermas J. (1999), *Teoria działania komunikacyjnego*, t. I. Warszawa: PWN.
- Hall C.S., Lindzey G. (1998), *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Haley J. (1995), *Niezwykła terapia. Techniki terapeutyczne Milтона Ericksona*. Gdańsk: GWP.
- Heidegger M. (1994), *Bycie i czas*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Husserl E. (1967), *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jurkowski A. (2003), Specyfika i znaczenie społeczne psychologii wychowawczej [w:] A. Jurkowski (red.), *Z zagadnień współczesnej psychologii wychowawczej*, 11–26. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Kaja B. (2000), Wspomaganie rozwoju – „sens tego wszystkiego” [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 2, 11–27. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.
- Kaja B. (2001), *Problemy psychologii wychowania*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.
- Kaja B. (2010), *Psychologia wspomagania rozwoju. Zrozumieć świat życia człowieka*. Sopot: GWP.
- Kaja H. (red.) (1979), Poradnictwo życiowe. *Studia Psychologiczne*, z. 1. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.
- Kielar-Turska M. (2003), Analiza pola semantycznego terminów związanych ze wspomaganiem rozwoju [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychoterapia*, t. V, 11–25. Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej.
- Klimentowski A. (1985), Osobowościowotwórcze funkcje pracy w świetle wybranych aspektów wychowania i psychoterapii [w:] B. Kaja (red.), *Terapeutyczne problemy wychowania*. *Studia Psychologiczne*, 6, 43–59. Bydgoszcz: Zeszyty Naukowe WSP.
- Klimentowski A. (1988), Interdyscyplinarne aspekty wartości nadziei i dylematy poradnictwa życia [w:] *Perspektywy rozwoju teorii i praktyki poradnictwa*, t. 1, 33–49. Wrocław: Acta Universitatis Wratislaviensis.
- Kulczycki M. (1980), Poradnictwo życiowe [w:] *Poradnictwo we współczesnym społeczeństwie. Rola poradnictwa i doradztwa w optymalizowaniu rozwoju osobowości i podnoszeniu kultury pedagogicznej społeczeństwa*, 71–92. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Lazarus A. (1991), *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślania*. Wydanie PWN z 1984 roku.
- May R. (1989), *Psychologia i dylemat ludzki*. Warszawa: PIW.
- Morsella E. (2010), *Expressing oneself/expressing one's self: Communication, cognition, language, and identity*. London, UK: Psychology Press.
- Nuttin J. (1968), *Struktura osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Opoczyńska M. (1999), Psychologia egzystencjalna wobec pytań o możliwości i granice poznania drugiego człowieka [w:] M. Opoczyńska (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*, 163–182. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Ortega y Gasset J. (1982), *Bunt mas i inne pisma socjologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pervin L.A. (2002), *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Popper K.R. (1997), *W poszukiwaniu lepszego świata*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Ramachandran V.S., Rogers-Ramachandran D. (2008), Stabilność świata widzianego. *Świat Nauki*, 1(9), 8–29.
- Straś-Romanowska M. (red.) (1995), *Na tropach psychologii jako nauki humanistycznej*. Warszawa–Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska M. (1999), Rozwój osobowy. Próba konceptualizacji w nawiązaniu do psychologii life-span. *Forum Psychologiczne*, t. 4, 2, 115–127.

- Straś-Romanowska M. (2001), Późna dorosłość. Wiek starzenia się [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska M. (2003), Wspomaganie ludzkiego rozwoju w świetle założeń dotyczących jego ukierunkowania [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychoterapia*, t. V, 40–54. Bydgoszcz: WU Akademii Bydgoskiej.
- Tomaszewski T. (1963), *Wstęp do psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tomaszewski T. (1975), *Psychologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tomaszewski T. (1984), *Ślady i wzorce*. Warszawa: WSiP.
- Uchnast Z. (1997), Hermeneutyka w psychologii jako nauce humanistycznej [w:] A. Gałdowa (red.), *Hermeneutyka a psychologia*, 51–62. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Węgrzecki A. (1992), *O poznawaniu drugiego człowieka*. Kraków: PAT.
- Wieczorek K. (1983), Kreatywny model człowieka w filozofii J. Ortegi y Gasset (w setną rocznicę urodzin filozofa). *Studia Filozoficzne*, 4, 69–85.