

KS. WŁADYSŁAW SZEWCZYK

## STRATEGIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH

Wielekroć razy w życiu każdy człowiek staje wobec sytuacji trudnej, z którą musi się zmagać. Z tego zmagania może wyjść pokonany, może doznać porażki.

Jeśli porażka dotyczy bardzo ważnych życiowo spraw (np. ciężka choroba, śmierć bliskich osób, załamanie własnej drogi życia, rozwód itp.), mówimy wtedy o dramacie życiowym, o tragedii.

Codziennie życie niesie z sobą różne problemy, które człowieka wcale nie załamują, ale hartują i uodparniają. Człowiek bowiem potrafi radzić sobie z piętrzącymi się trudnościami, potrafi je pokonywać, przewycięzać, a jeśli to nie jest możliwe to potrafi je znosić.

Sytuacja trudna wobec której staje człowiek, powoduje niezwykłą mobilizację sił odpornościowych organizmu i psychiki. Jednostka potrafi wyzwolić z siebie jakieś głęboko ukryte rezerwy energii i odporności, które sprawiają, że sytuacja trudna może stać się wyzwaniem i punktem startu w kierunku wewnętrznej integracji i duchowego rozwoju<sup>1</sup>, określanego ostatnio modnym terminem psychiczno-duchowego uzdrawiania (healing)<sup>2</sup>.

Trudna sytuacja może więc prowadzić w kierunku „minus” – do porażki i załamania, albo w kierunku „plus” – do wyzwolenia motywacji wzrostowej, rozwoju i integracji.

Od czego to zależy, jakie są zasadnicze reakcje w sytuacji trudnej, jakie mechanizmy rządzą procesami radzenia sobie w kierunku pozytywnym, czy też reagowania w kierunku negatywnym i patologicznym – oto pytania, na które chciałbym w tym artykule próbować znaleźć odpowiedź, w oparciu o badania empiryczne i ustalone prawidłowości psychologii społecznej oraz w oparciu o własne obserwacje i przemyślenia, będące wynikiem ponad 20-letniej pracy dydaktycznej i psychoterapeutycznej.

### I. HOMEOSTAZA I JEJ ZAKŁÓCENIE – STRES

Cechą zjawisk występujących w świecie przyrody i w świecie ludzkim jest stałość i zarazem zmienność. Stałość zapewnia trwanie, zmienność powstawanie tego co nowe. Stan stałości wewnątrz człowieka, oraz pomiędzy nim a otoczeniem określa się jako homeostazę, a tym, co zakłóca homeostazę, jest stres.

<sup>1</sup> T. KOBIERZYCKI, *Osoba. Dylematy rozwoju*, Bydgoszcz 1989; A.A. TERNUWE, C.W. BAARS, *Integracja psychiczna*, Poznań 1987; C. ŻECHOWSKI, *Indywidualizacja a rozwój wewnętrzny*, *Zdrowie Psychiczne* 2 (1989) s. 22-35.

<sup>2</sup> J.P. SANFORD, *The Transformation of the Inner Man*, Tulsa 1982.

## Homeostaza organizmu i systemów społecznych

Rene Dubois<sup>3</sup> zastanawiając się nad różnorodnością pojęć wyjaśniających zachowanie człowieka w różnych sytuacjach zwrócił uwagę na kluczowe pojęcie homeostazy wprowadzone przez Waltera B. Cannon'a w latach czterdziestych. W słynnym dziele *Mądrość ciała*<sup>4</sup> Cannon określił zjawisko homeostazy jako zdolność organizmu (ludzkiego i zwierząt) do utrzymywania stanu równowagi wewnętrznej organizmu i psychiki, mimo zmieniających się warunków zewnętrznych. Jeśli ten stan równowagi zostaje zakłócony przez różne czynniki zewnętrzne, to organizm mobilizuje się i zmierza spontanicznie do zlikwidowania tego stanu zakłócenia i powrotu do stanu równowagi. Dotyczy to ilości związków chemicznych w organizmie, procesów fizjologicznych i procesów psychologicznych. Najprostszym przejawem takiej homeostazy na poziomie fizjologicznym jest zjawisko gorączki, która zwalcza stan zachwiania równowagi zdrowotnej, a na poziomie psychicznym – różne sposoby walki o utrzymanie pozytywnej samooceny i szacunku dla siebie.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że amerykański socjolog Talcott Parsons zastosował pojęcie homeostazy i jej zakłócenia do systemów społecznych. Jego zdaniem, każde społeczeństwo, zarówno w skali makro – jak naród, jak i w skali mikro – jak rodzina, jest systemem w stanie wewnętrznej równowagi elementów. Kiedy w systemie pojawią się zakłócenia, rozmaite podsystemy odpowiadają na nie reakcjami przystosowawczymi. Tym, co utrzymuje stan równowagi w systemach społecznych, jest „centralny system wartości”, tzn. zbiór pewnych podstawowych wartości, który jest akceptowany przez większość członków społeczeństwa i tym samym przyczynia się do jego trwałości. Jeśli ten centralny system wartości nie jest odpowiednio chroniony przez normy społeczne i odpowiednie instytucje, może dojść do stanu psychicznej dezintegracji i anomii społecznej<sup>5</sup>.

### Trzy fazy reakcji stresowej wg Hansa Selye'go

Klasyczne badania nad zdolnością organizmu ludzkiego do przywracania stanu biologicznej czy psychicznej równowagi przeprowadził kanadyjski uczoney Hans Selye<sup>6</sup>. Każdy człowiek według Selye'go ma określoną dla wieku i stanu biologiczno-psychicznego „ogólną energię przystosowawczą”, która pozwala mu na co dzień radzić sobie z różnorodnymi bodźcami ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego osobowości. Są jednak bodźce i sytuacje, ogólnie nazwane stresorami, które zmuszają jednostkę do stanów wzmożonej mobilizacji i emocjonalnego napięcia, czyli stanu stresu. Selye wyróżnia 3 jego fazy<sup>7</sup>: fazę reakcji obronnych, fazę oporności i odporności, oraz fazę załamania i wyczerpania.

Różne czynniki mogą spowodować sytuację trudną – stres. Za Tomaszewskim<sup>8</sup> można wyróżnić cztery czynniki – przyczyny:

<sup>3</sup> *Pochwała różnorodności*, Warszawa 1986, s. 232-234.

<sup>4</sup> *The Wisdom of the Body*, New York 1939.

<sup>5</sup> Bardzo interesujące studium na ten temat w zastosowaniu do sytuacji w Polsce zawiera art.: S. NOWAK, *Dylematy i antynomie świadomości społecznej drugiej połowy lat 80-tych*, *Nowiny Psychologiczne* 4 (1988) s. 2-37.

<sup>6</sup> *Stres życia*, W-wa 1960; *Stres okiełznany*, W-wa 1978.

<sup>7</sup> Zob. S. SIEK, *Walka ze stresem*, W-wa 1989, 7-10.

<sup>8</sup> T. TOMASZEWSKI, *Aktywność człowieka*, w: M. MARUSZEWSKI, J. REYKOWSKI, T. TOMASZEWSKI, *Psychologia jako nauka o człowieku*, W-wa 1966; zob. M. TYSZKOWA, *Zachowanie się dzieci szkolnych w sytuacjach trudnych*, W-wa 1976, s. 23-29; A. JAGIELLO, *Działanie ludzkie*, w: *Psychologia dla teologów*, pod redakcją J. Makselona, Kraków 1990, s. 171.

- deprywacje, czyli sytuacje pozbawienia możliwości zaspokojenia potrzeb (np. głód, samotność itp.),
- przeciążenia, czyli sytuacje kiedy to wymagania stawiane jednostce są ponad jej siły i możliwości,
- zagrożenia, czyli sytuacje kiedy narażone są ważne i cenione przez jednostkę cele i wartości, oraz
- utrudnienia, czyli wszelkie przeszkody, bariery w dotychczasowych warunkach działania, np. zmiany w pracy, otoczeniu, warunkach życia itp.

Nowy element do wymienionych powyżej czynników powodujących stres dodał J. Mellibruda<sup>9</sup>, który wyróżnił 3 rodzaje czynników stresujących: związane z krzywdą i stratą, z poczuciem zagrożenia, oraz z wyzwaniem (podjęcie trudnej funkcji, ważkich decyzji itp.).

## II. JAK LUDZIE RADZĄ SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH? (przegląd niektórych badań)

To jak człowiek reaguje w trudnej sytuacji, jak sobie z nią radzi, zależy od wielu czynników i przebiega w różnej formie.

### Reakcje na sytuację trudną

Pierwsze wnikliwe prace na temat reakcji w sytuacji trudnej pochodzą od S. Rozenzweiga<sup>10</sup> i J. Reykowskiego<sup>11</sup>.

Rozenzweig, który badał reakcje na sytuację trudną dzieci i młodzieży wyróżnia 3 typy reakcji:

- reakcje skoncentrowane na przeszkodzie, i chęć jej usunięcia przez agresję – czynną lub słowną,
- reakcje skoncentrowane na obronie siebie, i wysiłek w tym kierunku, żeby zniwelować przykre doznania, oraz
- reakcje skoncentrowane na celu, a więc zmierzające mimo wszystko do zrealizowania celu, osiągnięcia potrzeby. Warto zaznaczyć że są ludzie o takiej strukturze osobowości, których przeszkody zawsze mobilizują.

Podobne badania, będące jakby próbą potwierdzenia badań Rozenzweiga, przeprowadziła na grupie 235 dzieci M. Tyszkowa<sup>12</sup>, stosując tzw. „metodykę konfliktową”, w której dzieci wykonywały serię zadań budzących w nich poczucie niepowodzenia – porażki.

Autorka stwierdziła demobilizujący wpływ emocji negatywnych na wykonywanie zadań. Emocje mobilizują tylko do pewnego momentu, od pewnej natomiast granicy powodują dezintegrację myślenia i działania.

J. Reykowski przeprowadził badania wśród kadry oficerskiej w trakcie wykonywania zadań służbowych. W wyniku wnikliwej analizy wyróżnił dwa rodzaje reakcji:

- reakcje zwalczania stresu, które polegają na usuwaniu przeszkody, przemyśleniu jej, ponawianiu prób osiągnięcia celu w inny sposób, modyfikowaniu działania itp.

<sup>9</sup> *Rozważania psychologiczne o polskiej rzeczywistości*, Nowiny Psychologiczne 31 (1988) s. 331-353.

<sup>10</sup> *An Outline of Frustration Theory*, New York 1944.

<sup>11</sup> *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, W-wa 1966.

<sup>12</sup> *Zachowanie się dzieci szkolnych w sytuacjach trudnych*, W-wa 1976.

– reakcje obrony siebie, polegają na skupieniu całej uwagi nie na celu, ale na obronie siebie, swojego poczucia bezpieczeństwa, szacunku dla siebie itp. Należą tu reakcje obronne: realne (ucieczka, tłumaczenie się, unikanie, agresja); symboliczne (fantazjowanie, zaprzeczanie); regresyjne (placz, załamywanie się, lamentowanie, utrata wiary we własne siły i pomoc innych – „a wszyscy mnie oszukali”).

### Mechanizmy obronne – reakcje nastawione na obronę siebie

Szczególnie wiele miejsca poświęcają psychologowie, począwszy od Freuda, opisaniu i zinterpretowaniu reakcji obronnych, zwanych mechanizmami obronnymi. Ich rola sprowadza się do obrony przed niepokojem i innymi przykrymi emocjami<sup>13</sup>. Cechą mechanizmów obronnych jest to, że stosujemy je zwyczajnie w sposób nieświadomy. Najczęściej stosowanymi mechanizmami obronnymi są:

- racjonalizacja, czyli „dorabianie” pozytywnych racji, uzasadnień dla własnej porażki, błędu, czy złego postępowania (tzw. „słodkie cytryny, gorzkie pomarańcze”);
- projekcja, czyli przypisywanie innym własnych cech negatywnych i niepochlebnych motywów;
- represja, czyli wyparcie do podświadomości przykrych faktów i emocji;
- regresja, czyli cofnięcie się do wcześniejszych rozwojowo, dziecięcych form reagowania („gdy trudność to siadam i płaczę”);
- kompensacja, czyli podświadome „odbicie” sobie czegoś, np. doznanej porażki, na innej płaszczyźnie.

Mechanizmy obronne spełniają funkcję pozytywną i negatywną. Pozytywną, ponieważ bronią przed niepokojem i pozwalają w sytuacji trudnej „ocalić” pozytywną samoocenę. Negatywną, ponieważ fałszują realną ocenę siebie i sytuacji, są mechanizmami samooszukiwania się i przeszkodą do skutecznego, realistycznego radzenia sobie w życiu.

### Badania nad reakcjami w sytuacjach permanentnego zagrożenia

Obok badań zajmujących się reakcjami człowieka w sytuacjach trudnych wywołanych eksperymentalnie oraz sytuacjach trudnych krótkich i jednorazowych, robiono również badania wśród osób które znajdują się permanentnie w trudnej sytuacji stresowej. Sytuacją taką jest np. zmaganie się ze stresem u rodziców, których dziecko jest trwale, nieuleczalnie chore, lub u rodziców z tzw. ryzykiem genetycznym<sup>14</sup>. W tych ostatnich badaniach stwierdzono u rodziców posługiwanie się dwoma funkcjonalnie różnymi strategiami radzenia sobie z sytuacją trudną: znoszenie trudności, obciążenia, bólu, przez, między innymi, rozłożenie go na wszystkich członków rodziny oraz nadawanie chorobie specyficznego znaczenia, pozwalającego zrozumieć sens choroby i zaakceptować ją.

Wiele również empirycznych prac i praktycznych analiz podjęto w związku ze znoszeniem bólu po stracie bliskich, ze świadomością nieuleczalnej choroby<sup>15</sup>. Z badań

<sup>13</sup> D.A. BERNSTEIN, E.J. ROY, *Psychology*, Boston 1988, 238.

<sup>14</sup> Zob. B. NIEGOCKA, *Sposoby radzenia sobie ze stresem rodziców posiadających ryzyko genetyczne*, Lublin 1990 (praca magisterska).

<sup>15</sup> M. OSTERWEIS, *Beareavent. Reactions, Consequences and Care*, Washington 1984; *Dealing with grief*, New York 1987.

tych wynika, że umiejętności i sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych są wieloczynnikowe, zależą od bardzo wielu czynników, wśród których najważniejszą jest – stopień zaspokojenia potrzeb życiowych, oraz hierarchia wartości.

### III. MODEL CZTERECH STRATEGII RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH

Badania empiryczne tworzą podstawę do formułowania uogólnionych koncepcji, które z kolei mogą stanowić punkt wyjścia do hipotez badawczych. Próba takiej uogólnionej koncepcji ma być przedstawiony poniżej model czterech strategii.

Termin strategia odnosi się nie tylko do pojedynczej formy reakcji w konkretnej sytuacji trudnej. Oznacza pewien trwały typ działania, radzenia sobie w takiej sytuacji.

Cztery strategie prezentowanego modelu są następujące: strategia rezygnacyjna, konformistyczna, innowacyjno-twórcza i transgresyjna.

STRATEGIA zasadnicze cechy	RODZAJE	HASŁO – MOTYW
I REZYGNACYJNA – bierność – wycofywanie się – ucieczka	1. Ucieczka w prywatność własnego życia – osobistego, domowego 2. Ucieczka w apatię, depresję 3. Ucieczka w agresję, cynizm, złośliwą destrukcję	1. „dajcie mi święty spokój – mnie nic a nic nie obchodzi”; „mam swoje sprawy” 2. „wszystko jest bez sensu, nie warto się w cokolwiek angażować” 3. „śmierć frajerom, nie dam się wykołegować; precz z...”
II KONFORMISTYCZNA – uległość biema – strach – obawa narażenia się	1. Myślenie grupowe (stadne) 2. Nieświadome uzależnienie („co-dependence”) 3. Świadome – wyrachowane podporządkowanie 4. Uległość pozorowana z wewnętrznym buntem	1. „skoro wszyscy tak, to i ja” 2. „jak mógłbym inaczej, po swojemu?” 3. „trzeba się umieć ustawić” 4. „niech tylko dobrze o mnie myślą, ja wiem swoje”
III INNOWACYJNA – twórczy niepokój – konformizm	1. Aktywne zaangażowanie podejmowanie działania i ryzyka 2. Zdolność do kompromisu – zgoda, porozumienie w imię celów nadrzędnych 3. Sprzeciw – od werbalnego „nie mogę” aż do protestu i walki	1. „całkowicie akceptuję i realizuję z przekonaniem i z sercem” 2. „musimy razem znaleźć wyjście – dla wspólnego dobra” 3. „ja się z tym nie zgadzam, to musi być inaczej”
IV TRANSGRESYJNA – przekraczanie granic – przekraczanie siebie	1. Ku rzeczom – fizykalna 2. Ku ludziom – społeczna 3. Ku sobie – symboliczna 4. Ku transcendencji – wewnętrzna, duchowa	1. „wychodzę poza siebie – do przedmiotów” 2. „wychodzę poza siebie – do ludzi” 3. „wychodzę poza siebie – poza swoje sprawy użytkowe, do swego wnętrza” 4. „wychodzę poza siebie – do Absolutu, do Boga”

Wyróżniając 4 powyższe typy-strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych należy zaznaczyć, że tak, jak nie ma czystych typów psychologicznych, ale pewna dominanta cech, tak też nie ma jednoznacznych, identycznych dla danej osoby strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych, są jedynie predyspozycje do określonego, takiego a nie innego typu reagowania albo też utrwalone schematy reagowania. Niektórzy więc w sytuacji trudnej będą mieli skłonność do reagowania lękiem, rezygnacją, ucieczką (I), inni konformizmem i uległością (II), inni szukaniem dróg wyjścia, kompromisem, innowacją, twórczością (III), a jeszcze inni transgresją – przekraczaniem siebie (IV).

### S t r a t e g i a   r e z y g n a c y j n a (bierność, wycofywanie się, ucieczka)

Potoczne rozróżnienie ludzi na „optymistów” i „pesymistów” znajduje swoje potwierdzenie w wielu badaniach, szczególnie nad nerwicami depresyjnymi. Człowiek reaguje postawą rezygnacji, wycofywania się, izolacji, ucieczki, depresji z dwu powodów: albo jest to skutek doznanych niepowodzeń i porażek w przeszłości, albo z obawy przed niepewną, budzącą lęk przyszłością.

S. L. Garfield i A. E. Bergin<sup>16</sup> mówią o tzw. „triadzie” w każdego typu rezygnacji – depresji, a mianowicie: niska samoocena siebie, ujemny pogląd na doświadczenie życiowe i pesymistyczny pogląd na przyszłość. Wszystkie wymienione elementy triady nawzajem na siebie oddziałują. Jeśli ktoś ma niską samoocenę skłonny będzie nie dostrzegać tego, co w przeszłości było czymś pozytywnym, sukcesem, a więc będzie oceniać bilans życiowy negatywnie i zarazem pesymistycznie, a nawet lękowo (tzw. lęk antycypacyjny) widzieć przyszłe wydarzenia i działania<sup>17</sup>.

Wyróżnić można 3 formy strategii rezygnacyjnej:

*Wycofywanie się, ucieczka – w prywatność życia – osobistego, domowego  
(„obchodzi mnie tylko to co jest w moich czterech ścianach”)*

Po wprowadzeniu stanu wojennego wiele osób wycofało się z aktywnego życia politycznego i społecznego w prywatność swoich czterech ścian, nie tylko z powodu, iż – nic zrobić się nie da, ale nic zrobić nie potrafię i nie chcę.

Oczywiście takie „wycofywanie się” w konkretnej sytuacji niemożności działania mogło być wyrazem świadomego wyboru, tylko zmienioną formą aktywności, ale może też być wyrazem albo prowadzić do utrwalonej postawy rezygnacyjnej – „nie warto” „po co”

*Ucieczka w apatię i depresję  
(„dajcie mi święty spokój, to mnie nie nie obchodzi”)*

Poczucie bezradności, jakie doświadczać może człowiek w sytuacji trudnej, prowadzi do ucieczki w apatię i depresję.

Analizując zjawisko apatii od strony psychologicznej Kępiński<sup>18</sup> zwraca uwagę na fakt, że depresja, smutek nerwicowy często łączy się ze stłumioną agresją. „W nerwicach pod fasadą smutku kryją się często uczucia tłumionej nienawiści bądź urazy, trwające niejednokrotnie od lat dzieciennych, które na zasadzie psychicznego rezonansu odżywają za każdym razem, gdy tylko sytuacja aktualna choć trochę przypomina dawną sytuację urazową [...] nienawidząc bliską osobę nienawidzi się cały świat [...] również samego siebie”<sup>19</sup> Łączy się z tym obniżenie dynamiki życiowej, które zewnętrznie, objawia się jako zahamowanie myślowe, decyzyjne, ruchowe.

Jest wiele badań przeprowadzonych w Polsce w latach 1980-1988<sup>20</sup>, z których wynika że „w latach 80. pogłębiał się nurt pesymistycznego myślenia o przyszłości,

<sup>16</sup> *Psychoterapia i zmiana zachowania*, W-wa 1990, 85 n.

<sup>17</sup> J. WOJDYLA, *Lęk przed przyszłością a integracja osobowości*, Lublin 1989 (praca magisterska).

<sup>18</sup> *Psychopatologia nerwic*, W-wa 1972, 79.

<sup>19</sup> A. KĘPIŃSKI, *Psychopatologia...*, dz. cyt., 81.

<sup>20</sup> J. MARIAŃSKI, *W poszukiwaniu sensu życia*, Lublin 1990, 288-311.

mającego różne uwarunkowania i kształty. Socjologowie mówią o wyobraźni społecznej porażonej lękiem przed przyszłością (S. Nowak), o kurczeniu się horyzontu planowania własnego życia (A. Sułek).

*Trzecią formą reakcji rezygnacyjnej jest ucieczka w agresję,  
złościwy krytycyzm, nawet cynizm.  
(„Śmierć frajerom, nie dam się wykołegować”)*

Różne są formy agresji<sup>21</sup>. Może ona bowiem występować jako agresja myślowa, werbalna, działaniowa, oraz symboliczna. Przykładem tej ostatniej było demonstracyjne wystawianie telewizorów w oknie w stanie wojennym, podczas dziennika TV.

Źródłem agresji jest najczęściej lęk aktualny lub dawny, poczucie zagrożenia i bezradności. Agresja skierowana może być do wewnątrz albo na zewnątrz. W tym pierwszym wypadku przybiera postać autoagresji, w drugim postać niechęci do świata, walki. Forma tej walki może mieć bardzo różnorodne fazy – od walki wręcz, poprzez bojkot pracy, osoby, aż do negacji wszelkich wartości, nawet poprzez niszczenie.

*S t r a t e g i a   k o n f o r m i s t y c z n a  
(uleganie naciskom, ślepa uległość, strach)*

Każda sytuacja, obiektywnie czy subiektywnie trudna stawia człowieka w jakimś sensie „pomiędzy młotem a kowadłem” Jako ten „młot”, mogą być postrzegani ci, którzy nami rządzą, od których zależy – w pracy, awansie, nagrodzie. Jak „zdobyć” ich dla siebie, swoich planów, spraw, interesów? Niektórzy mają skłonność osiągać to właśnie przez strategię zachowań konformistycznych. Różne są jej formy.

*Myślenie tzw. „grupowe” stadne.  
(„wszyscy tak, to i ja, jestem przecież zależny”)*

Głównym przejawem myślenia grupowego jest wg Janisa<sup>22</sup> utrata zdolności samodzielnego przetwarzania informacji, całkowite poleganie na tym, co powiedziano lub co robią inni, uproszczony obraz świata, naiwność i zanik krytycyzmu. Istotne dla konformizmu jest podświadome uleganie naciskowi grupy.

Gustaw le Bon<sup>23</sup> nazywa to „psychologią tłumu” i wymienia kilka jej charakterystycznych cech. Są nimi: jednokierunkowość uczuć (prawo prostych skojarzeń i prawo jedności umysłowej), „spontaniczna zaraźliwość” (w tłumie idee i uczucia, nastroje rozchodzą się szybko jak zarazki epidemii), skrajność (w tłumie łatwo o panikę i również o gesty heroiczne), przewaga procesów nieświadomych nad świadomymi. Słynne są proste eksperymenty Ascha<sup>24</sup>, który badanym polecił ocenić długość odcinków linii, przy czym z większością umówił się, że będą wobec reszty podawać błędne oceny, wbrew własnej zdrowej percepcji. Badani ulegali naciskowi większości wbrew własnej percepcji – skoro tak inni, to pewnie tak jest, skoro tak inni to lepiej się nie narażać grupie – niech będzie tak samo.

<sup>21</sup> L. BERKOWITZ, *Agression: A social-psychological analysis*, New York 1962; D. KUBACKA-JASIECKA, *Funkcjonowanie społeczne osób agresywnych i samoagresywnych*, Wrocław 1975; D. BORECKA-BIERNAT, *Kwestionariusz zachowań agresywnych w sytuacji ekspozycji społecznej*, *Psychologia Wychowawcza* 5 (1989) 537-543.

<sup>22</sup> *Personality and Persuasibility*, New Haven 1963.  
*Psychologia tłumu*, W-wa 1986, 11-19.

<sup>23</sup> S. MIKA, *Psychologia społeczna*, W-wa 1981, 401-412.

*Konformizm jako „niewolnicze uzależnienie”  
(„tak sobie życzą – jak mogłbym inaczej?”)*

Wprowadzone w ostatnich latach pojęcie uzależnienia (codependence)<sup>25</sup> zostało przeniesione z badań nad uzależnieniami od alkoholu i narkotyków, oznacza takie zachowanie człowieka, które charakteryzuje się m.in. niską samooceną i niezdolnością powiedzenia nie, słowem jakimś niewolniczym uzależnieniem od innych osób. Oznacza ugodowość i uległość za cenę nawet własnej tożsamości i godności. Przykładem uzależnienia syna od matki, takie, że nie potrafi on pogodzić „być mężem i być synem”

*Konformizm jako świadome wyrachowanie  
(„najważniejsze umieć się ustawić”)*

Konformista zgadza się na wszystko i ulega albo dlatego, żeby mieć tzw. „święty spokój”, albo „żeby się mnie nie uczepili” nie potrzebowali, albo wreszcie dlatego, że ma w tym jakiś interes. Psychologia nazywa to ingracjacją<sup>26</sup>. Polega na tym, że jednostka stara się o przypodobanie, wkradnięcie w cudze łaski, wytwarzanie nastawienia do siebie bardziej pozytywnego aniżeli na to zasługuje. Konformizm w skrajnej, tzn. wyraźnie wyrachowanej postaci przybiera postać oportunisty, lizusostwa.

## Strategia innowacyjno-twórcza

„Takie są realia, co wobec tego można i trzeba zrobić” Tak w skrócie można ująć strategię innowacyjno-twórczą.

W strategii powyższej trudność życiowa traktowana jest jak każdy inny problem wymagający rozwiązania. Psychologia myślenia<sup>27</sup> wymienia kilka etapów tego procesu. Są nimi:

- etap koncepcyjny – rozpoznanie trudności (identyfikacja problemu i analiza sytuacji problemowej),
- etap ewaluacyjny – wysunięcie pomysłów rozwiązania,
- etap decyzyjny,
- wybór (decyzja) strategii działania,
- etap realizacyjny – realizacja pomysłu i strategii działania.

Niektórzy dodają do tych etapów jeszcze jeden – etap kontrolny – sprawdzenie wykonania. Wymienione etapy zachodzą w każdym innowacyjno-twórczym rozwiązywaniu problemu, chociaż nie zawsze są wyraźnie oddzielone i nazwane, a występować mogą jako twórcze zaangażowanie, kompromis i sprzeciw.

*Aktywne zaangażowanie (uczestnictwo)  
(„uznając i realizując przekonaniem”)*

W ostatnim rozdziale dzieła *Osoba i czyn* K. Wojtyła<sup>28</sup> przeprowadza analizę tego, co nazywa „uczestnictwem” (aktywne zaangażowanie), i wymienia dwie postawy autentyczne i dwie nieautentyczne.

Autentyczne – to postawa solidarności i sprzeciwu, nieautentyczne – to postawa konformizmu i uniku. Postawa solidarności, czyli aktywnego zaangażowania skłania

<sup>25</sup> A. WILKIE, N. CANNON, *From Codependency to Contemplation*, Human Development 2 (1991) s. 9-15.

<sup>26</sup> S. MIKA, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 269.

<sup>27</sup> S.L. GARFIELD, A.E. BERGIN, *Psychoterapia i zmiana zachowania*, W-wa 1990, s. 15; por. G. EGAN, *Change-agent Skills: Assessing, Designing, Excellence*, San Diego 1988, s. 5-14; J. KOZIELECKI, *O człowieku wielowymiarowym*, W-wa 1988, s. 130-136.

<sup>28</sup> K. WOJTYŁA, *Osoba i czyn*, Kraków 1969, 310-319.

człowieka do aktywności, ze względu na cele własne i cele wspólnoty. Twórcze zaangażowanie jest możliwe tylko przy pełnej akceptacji celów i sposobów realizacji, inaczej mówiąc, tylko wtedy, gdy wchodzi się w problem całym sobą – „myślą i sercem”

### *Kompromis*

*(„musimy ustępstwem znaleźć wyjście”)*

Kompromis jest postawą nastawienia na cel. Jest szukaniem dróg wyjścia z sytuacji przez ustępstwo. „Świadomie rezygnuję z części mojej racji, żeby mogła w tym zmieścić się racja moich partnerów czy oponentów.” Zdolność do kompromisu umożliwia godzenie pozornie sprzecznych racji i znajdowanie dróg wyjścia w sytuacji albo – albo, przez wybór drogi pośredniej.

### *Sprzeciw*

*(„musi być inaczej, ja się z tym nie zgadzam”)*

Chodzi oczywiście o sprzeciw konstruktywny, a więc taki, który wynika z troski o osiągnięcie celów i jest wyrazem twórczego zaangażowania, a nie o sprzeciw jako formę negacji i destrukcji. („nie wiem o co chodzi, ale jestem przeciw”).

Wiele razy okazywało się w historii (powstania, zrywy społeczne, np. solidarnościowy) i okazuje się w życiu, że szczerzy sprzeciw jest początkiem jakiegoś nowego, innego podejścia do sprawy, budzi refleksję i pobudza twórcze poszukiwanie – radzenie sobie w nowej, trudnej sytuacji.

### *Strategia transgresyjna*

*(„ ty nad poziomy wylatuj”)*

Ostatnia z wyróżnionych strategii – strategia transgresyjna, podobnie jak innowacyjno-twórcza też szuka dróg wyjścia z sytuacji, ale różni się tym, że szuka tych dróg wyjścia nie w elementach samej sytuacji, ale jakby „poza” i „ponad” nimi. Ludzie, którzy długo się procesowali i próbowali w różny sposób znaleźć kompromis, a nie mogli, z okazji misji parafialnych powiedzieli sobie – „a było nie było, skończmy te boje, daj rękę, zgoda”. Nastąpiło nagle wyjście (transgresja) poza układ sytuacji w imię jakiejś wartości, dobra nadrzędnego, w tym wypadku religijnego, duchowego.

Z wielu badań psychologów społecznych wynika, że tym, co mobilizuje w trudnych sytuacjach, jest wskazanie celu „poza” i „ponad” a więc umożliwienie tego, co J. Koziński<sup>29</sup> charakteryzuje jako „zjawisko polegające na tym, że człowiek intencjonalnie wychodzi poza to, co posiada” To właśnie „będę nazywał transgresją” pisze dalej<sup>30</sup>. Istotą transgresji jest przelamywanie dotychczasowych granic osiągnięć i tworzenie lub asymilacja nowych wartości. Transgresja to „pasja przekraczania granic” „najważniejsza cecha antropiczna”<sup>31</sup>. Koziński wyróżnia 4 „światy transgresji”<sup>32</sup>:

– „ku rzeczom” (na świat fizyczny). Np.: czyn Dedala, Kolumba, kosmonautów itp.

– „ku ludziom” (na świat społeczny). Np.: czyny altruizmu, heroizmu, poświęcenia (Kolbe, Korczak).

– „ku symbolom” (na świat nauki, sztuki, religii). Polega na tworzeniu nowych, niekonwencjonalnych pomysłów, konstrukcji myślowych, artystycznych. Dzięki nim powstaje nauka i sztuka, rozwija się religia.

*Koncepcja transgresyjna człowieka*, W-wa 1987; *O człowieku wielowymiarowym*, W-wa 1988.

J. KOZIELECKI, Tamże, 10.

J. KOZIELECKI, Tamże, 47

*O człowieku...*, dz. cyt., 14; *Koncepcja...*, dz. cyt., 50.

– „ku sobie” (na świat wewnętrzny), w kierunku tworzenia siebie, samodoskonalenia.

Wszystkie formy transgresji wymagają odwagi i łączą się z ryzykiem.

Działania transgresyjne pełnią wg Kozielskiego podwójną rolę – pozwalają potwierdzić i zaspokoić poczucie własnej wartości oraz nadają sens życiu<sup>33</sup>. Tak w wymiarze jednostkowym. W wymiarze społecznym transgresja spełnia rolę czynnika, który otrzeźwia i integruje, wskazuje na wyższe cele.

Lech Wałęsa 2 maja 1989 powiedział w Gdańsku: „zrobię wszystko, aby pomóc Polsce. Polsce, a nie żadnej grupie, nawet mojej własnej” To interesujący przykład transgresji polityka.

Przy grobie ks. Jerzego Popiełuszki gromadzili się oponenci polityczni i stawiali ponad tym, co dzieli. Tym „ponad” był heroizm postawy i męczeństwo ks. Jerzego<sup>34</sup>. Transgresja rozwiązuje problem, trudność poprzez „skok” poza i ponad, przez rozwój. „Warunkiem rozwoju własnej osobowości jest wyjście poza krąg problemów związanych z własną osobą, własnymi stanami, osobistymi interesami”<sup>35</sup> Niemal każdy człowiek zdolny jest w szczególnych okolicznościach do aktu pojedynczej transgresji. Niektórzy są do niej zdolni permanentnie.

## PODSUMOWANIE – WNIOSKI

1. Przedstawiony model strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej stanowi próbę pewnej syntezy wielu różnych koncepcji teoretycznych, częściowo zweryfikowanych empirycznie i mogących być źródłem inspiracji i hipotez badawczych.

2. Wydaje się, że już w obecnej formie zaproponowany model może być użyteczny dla celów diagnostycznych i terapeutycznych, również w szeroko rozumianym poradnictwie.

3. Czego brak w tym modelu? Brak jeszcze jednej strategii, którą można by nazwać strategią transcendencji, a więc strategii radzenia sobie w sytuacji trudnej w oparciu o motywację ściśle religijną, prawdy i zasady wiary religijnej.

Taka religijna motywacja jest szczególnie ważna i pomocna w takich sytuacjach trudnych, jak np. nieuleczalna choroba, kiedy to zmaganie się z „życia losem” wydaje się po ludzku beznadziejne i bez sensu. Jedynie w oparciu o motywację religijną – uznanie religijnego sensu życia, z wpisaniem w to życie krzyżem pozwala człowiekowi nie tylko nie załamać się, ale znosić codzienność dolegliwości losu. Temat ten – rola wiary religijnej w zmaganiu się z życiem wymaga osobnego, dogłębnego opracowania. W tym miejscu można i należy zasygnalizować kilka ustaleń i sugestii.

– V Frankl<sup>36</sup> wypowiedział słynne zdanie – „człowiek przeżyje każde *jak*, jeśli ma wyraźne *po co*” Historia ludzka zapisana i na kartach Biblii, i w wielu dziełach, wspomnieniach, pamiętnikach m.in. z obozów i łagrów, oraz codzienna obserwacja wskazuje, że głęboka wiara religijna pozwala człowiekowi pokonywać niesamowite trudności, rozwiązywać trudne problemy osobiste i innych, umożliwia skuteczne zmaganie się z życiem, z jego trudem, cierpieniem i bólem. Religia, głęboka wiara nie tylko umożliwia motywację trwania – przetrwania, ale motywację zmiany-transformacji, „motywację psychiczno-duchowego wzrostu – rozwoju”

J. KOZIELECKI, *Koncepcja...*, dz. cyt., 50.

G. SIKORSKA, *Prawda warta życia*, W-wa 1991, 41-47.

J. LUKASZEWSKI, *Szansa rozwoju osobowości*, W-wa 1984, 400; por. K. DĄBROWSKI, *Psychoterapia przez rozwój*, W-wa 1979, *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*, W-wa 1975; *Dezintegracja pozytywna*, W-wa 1979; *Trud istnienia*, W-wa 1975.

<sup>36</sup> V FRANKL, *Homo patiens*, W-wa 1984; *Człowiek – pytanie otwarte*, pod redakcją K. Popielskiego, W-wa 1987

– Narastać będzie, ze względu na słabszy system nerwowy ludzi, większą wrażliwość i obiektywne trudy życia – potrzeba pomagania ludziom zagubionym, znerwicowanym, nieprzystosowanym. Jest to wyzwanie bardzo wyraźne dla wszystkich instytucji, w szczególności dla Kościoła i jego agend „pomagających”. Według statystyk amerykańskich<sup>37</sup> największy procent osób (39%) szuka pierwszej pomocy w trudnych problemach życiowych u księdza lub pastora, podczas gdy 29% u psychiatrów i psychologów, 21% u lekarzy-niepsychiatrów, 10%, u specjalistów innych zawodów. Prawdopodobnie w Polsce statystyka byłaby podobna. Ważne tylko, żeby duchowni oraz instytucje religijno-kościelne miały ochotę i czas na pomaganie, które zwyczajnie nie jest ani łatwe, ani efektywne. Nieraz jest to nie innego jak cierpliwe słuchanie. Ktoś ceniący jedynie widoczną „aktywność” nazwał takie zajęcie „traceniem czasu”. Oczywiście to błędne uproszczenie. Trzeba mieć ochotę w ten sposób dla drugiego „tracić czas”. To „tracenie czasu” jest nierzadko jedyną rzeczą, jaką można ofiarować człowiekowi zmagającemu się z życiowymi problemami.

4. Przedstawiony model radzenia sobie w sytuacji trudnej, jak się wydaje, może być pomocny do rozumienia aktualnej kondycji psychicznej ludzi w naszej Ojczyźnie<sup>38</sup>. Czy dzisiaj przeciętny Polak umie sobie radzić ze stresem w którym żyje? Wiele osób z trudem. Jest tak m.in. dlatego, że nauczani byliśmy do zachowań pasywno-przystosowawczych i obronnych. Obecnie potrzeba więcej aktywności, twórczej innowacji, transgresji.

Z. Ratajczak<sup>39</sup> w panelowej dyskusji na temat współczesnej Polski mówi o trzech rodzajach mentalności: zaangażowany uczestnik (włącza się całkowicie), obserwator (kibic – nie angażuje się, i nie sprzeciwia), oraz ofiara (stosuje opór, nastawiony sceptycznie na nie).

Z takich nastawień wynikają dwa scenariusze działania. Jeden to zaangażowana aktywność w tworzeniu – w walce o coś, oraz drugi scenariusz wynikający z mentalności ofiary – walka z czymś lub z kimś.

Oczywiście z punktu widzenia i zdrowia psychicznego, i efektów społecznych pozytywna jest strategia pierwsza. Jest to strategia, która bywa określana jako strategia pozytywnego myślenia (positive thinking). Takiej strategii można i trzeba się uczyć przez własną refleksję nad wydarzeniami życia i korzystanie z doświadczeń tych, którzy zmagając się z życiem odkryli drogi psychicznego i duchowego rozwoju dla siebie oraz dla tych, za których poprzez więzy krwi, powołania czy losu czują się odpowiedzialni.

## STRATEGIES OF COPING WITH DIFFICULT SITUATIONS

### S u m m a r y

The paper is concerned with the question of how to deal in difficult situations, in several kinds of the stress.

Coping means the adaptative ways we learn to handle conditions of life, especially those of threat, challenge or harm.

II. CLINEBELL, *Basic types of pastoral care and counseling*, Nashville 1987, por. R. VAUGHAN, *Basic skills for christian counselors*, New York 1987; G. BRUNO, *Psicoterapia umanistica da C. Rogers a R. Carkhuff*, Assisi 1988

J. MELLIBRUDA, *Rozważania psychologiczne polskiej rzeczywistości*, *Przegląd Psychologiczny* (1988) 331-353.

Z. RATAJCZAK, *Dyskusja panelowa mentalności Polaków*, *Nowiny Psychologiczne* 3-4 (1990) 3-31.

After introductory remarks about homeostasis and psycho-social systems the author distinguishes and analyses four strategies of coping:

1. Passive-resigned, in the form of: frustration, passiveness, withdrawal, apathy and escape.
2. Conformistic, in the form of: voluntary and refined self, codependence, submission and attitude of fear.
3. Innovative, in the form of: active commitment, compromise – resigning something in order to win something, cooperation, manifest objection.
4. Transgressive, in the form of: physical – for things, social – for peoples, internal (spiritual) – for oneself, and symbolic – for symbols and psychological and religious transcendence.

Some practically interesting aspects of helping are also discussed; they can be useful for professional counselors, but also for all peoples dealing with, solving or transcending their problems, and to manage their life more effectively and more satisfactory.