

Daria Zielińska-Pekał

Uniwersytet Zielonogórski

ORCID: 0000-0003-0521-9573

e-mail: d.zielińska-pekał@ips.uz.zgora.pl

O RADZENIU SAMEMU SOBIE – POMIĘDZY PODĄŻANIEM A KREOWANIEM

Poradnictwo – wprowadzenie

Praktyki poradnicze towarzyszą człowiekowi od dawna i są mu przypisane niejako naturalnie. Od początku w znacznym stopniu dotyczyły one jednak bezpośrednich, międzyludzkich relacji pomocowych, tj. takich, które dokonują się między dwoma bezpośrednio komunikującymi się podmiotami. W takie ujęcie poradnictwa wpisuje się sposób jego rozumienia zaproponowany przez Alicję Kargulową. Autorka określa je jako: 1) działanie społeczne polegające na dostarczaniu przez doradcę rad, porad, wskazówek; 2) interakcję międzyosobową, jaka w tym działaniu zachodzi; 3) działanie zinstytucjonalizowane oraz 4) jedną z form pomocy społecznej udzielanej osobom ubiegającym się o ową pomoc (Kargulowa 2004, s. 206). Pierwsze ujęcie (z punktu widzenia podejścia mikrosocjologicznego) traktuje poradnictwo jako działanie społeczne, które polega na przekazywaniu rad, porad, informacji jednej osobie będącej w sytuacji problemowej (radzącemu się) przez drugą (doradcę). Drugie natomiast ujęcie (z perspektywy psychologicznej) traktuje poradnictwo jako interakcję międzyosobową o charakterze pomocowym. Autorka zwraca uwagę na to, że poradnictwo jako pomoc sytuacyjna ma charakter takiej interakcji społecznej, w której dwie (lub więcej) osoby oddziałują na siebie za pomocą bezpośredniej komunikacji, modyfikując nawzajem swoje zachowanie. Trzeci sposób definiowania poradnictwa (w ujęciu socjologicznym) to rozumienie go jako działalności zorganizowanej, prowadzonej w specjalistycznych instytucjach (poradniach). Instytucjonalizacja poradnictwa zakłada więc, że mowa tu o działalności uregulowanej, planowanej, formalnej. Co więcej, wpisuje się również w swoisty sposób „reglamentowania” usług pomocowych. Czwarty natomiast sposób definiowania (uwzględniający punkt widzenia polityki społecznej) ujmuje poradnictwo jako jedną z form pomocy społecznej, świadczonej osobom ubiegającym się o nią. Ten sposób rozumienia pozostaje w ścisłej korelacji ze zinstytucjonalizowaniem działań poradniczych i występuje w różnych odmianach (poradnictwo wychowawcze, rodzinne, zawodowe itd.).

O ile spojrzenie na poradnictwo rozumiane jako proces społeczny wiąże się z łączeniem go ze sformalizowanymi działaniami osób najczęściej profesjonalnie przygotowanych do roli doradcy, o tyle poradnictwo postrzegane jako splot wydarzeń,

faktów i procesów toczący się w procesie ludzkiego życia wymyka się takiemu ujęciu. Percypowane w „całościowej perspektywie” staje się swoistego rodzaju praktyką społeczną, aktywnością usytuowaną w biegu życia człowieka (Siarkiewicz 2016, s. 29). To rodzaj formalnej i nieformalnej poradniczej praktyki splecionej z dyskursem życia codziennego. Praktyki te przybierają różnorodne (najczęściej pozainstytucjonalne) formy, przez różne osoby bywają podejmowane, odbywają się w różnych przestrzeniach. Może być tu więc mowa o wchodzeniu w rozmaite społeczne relacje z ludźmi, o prowadzeniu z nimi nieformalnych poradniczych rozmów, o doświadczaniu zwykłych, codziennych zdarzeń, o współtworzeniu wirtualnych światów czy zanurzaniu się w przestrzeni telewizyjnego przekazu.

Zarówno poradnictwo rozumiane jako działanie społeczne oraz to zachodzące w procesie życia, dotyczą działań rozgrywających się w relacjach interpersonalnych. Przedmiotem jednak mojego opisu chcę uczynić inny rodzaj poradnictwa, tj. takie, które zachodzi w układzie intrapersonalnym, a więc jest samodzielnym procesem poradniczym dokonującym się indywidualnie w wewnętrznym świecie przeżyć danej osoby. Na potrzeby niniejszego opracowania proces ten nazywać będę „autoporadnictwem”¹, czyli radzeniem samemu sobie.

„Autoporadnictwo” – próby dookreślenia

Termin „autoporadnictwo” jak do tej pory nie pojawiał się ani w psychologicznych, ani w paradoznawczych w opracowaniach. Nie odnajdziemy go również w terapeutycznych poradnikach prezentujących metodyczne rozwiązania doświadczanych przez ludzi trudności. Bazą do opisanego aktywności określonej przeze mnie „autoporadnictwem” uczyniłam to, co dzięki pracom Martina Sheparda, Janette Rainwater, Stanisława Sieka i innych funkcjonuje jako autoterapia, autopsychoterapia lub samopomoc. Bez względu jednak na nazwę, mowa o takich działaniach, które są zorientowane na radzenie samemu sobie; na umiejętność sięgania po własne zasoby i czynienia z nich źródła siły i wsparcia dla siebie.

Początków działań autoterapeutycznych można dopatrywać się już w tym, co oferowali filozofowie (zarówno z tych bardziej klasycznych, jak i nowocześniejszych szkół²). Jak wspomina Stanisław Siek: „Problemy życia psychicznego człowieka były krytycznie rozważane i analizowane już ponad dwa i pół tysiąca lat. [...] Filozofowie stawiali pierwsze pytania i dawali pierwsze odpowiedzi na to, jak zdobyć i utrzymać wewnętrzny spokój i pogodę ducha, jak walczyć z przeciwnościami losu, zachować własną god-

¹ Zapis „autoporadnictwo” celowo stosuję w cudzysłowie ze względu na fakt, iż termin taki, jak dotąd, nie został formalnie usankcjonowany.

² W pracach wielu filozofów można odnaleźć autentyczne zainteresowanie człowiekiem, jego życiem, doświadczanymi przez niego trudnościami. Można też odczytać wskazówki będące swoistego rodzaju propozycjami poprawy jego losu. Takie treści znaleźć można m.in. w pracach Sokratesa, Kartezjusza, Schopenhauera.

ność i wewnętrzną niezależność, w czym szukać sensu życia, jak walczyć z własnym niepokojem, w jaki sposób usprawnić własne myślenie i lepiej poznawać świat i ludzi” (Siek 1999, s. 262). Wszystkie te wskazówki przekazywane przez filozofów pełniły nie tyle role rad zewnętrznie udzielanych, ile impulsów uruchamiających proces autorefleksji i wewnętrznego rozwoju zainteresowanych osób.

Współcześnie autoterapię definiuje się jako alternatywę wobec formalnej psychoterapii (Shepard 1995, s. 7). Według Martina Sheparda „Autoterapia pomaga przezwyciężyć brak wiary w siebie i niepewność, uczy czerpania satysfakcji z życia” (tamże, s. 155). Autor podkreśla znaczącą rolę, jaką w tym działaniu odgrywa sam podmiot: „Autoterapia zakłada, że odpowiadasz za siebie i pracujesz nad sobą” (tamże, s. 154). I tak naprawdę to ten właśnie element w zasadniczy sposób odróżnia psychoterapię, terapię, pomoc, poradnictwo od działań określanych mianem autopsychoterapii, autoterapii, samopomocy czy „autoporadnictwa”. W obrazowy sposób ten właśnie szczególny rodzaj wglądu dookreślił Siek, twierdząc, iż jest nim „świadome i celowe stosowanie określonych środków psychicznych wobec samego siebie w celu wywołania we własnej osobowości określonych pozytywnych zmian” (Siek 1999, s. 8). Autor zwraca więc uwagę na kilka istotnych kwestii. Po pierwsze podkreśla, iż autoterapia nie jest działaniem przypadkowym i bezcelowym. Jest natomiast czynnością o charakterze intencjonalnym, co oznacza, że podmiot wie, po co działa, a podejmowane przez siebie działania wykonuje zgodnie z pewnego rodzaju zamysłem i planem. Po drugie działania autopomocowe w centrum działania stawiają jedną konkretną osobę – tego, który z jednej strony doświadcza trudności, z drugiej natomiast sam dla siebie uruchamia strategię „ratującą”. Jak wspominają Frank Riessman i David Carroll, podstawowym elementem takiego działania (które w swoich opracowaniach autorzy określają mianem samopomocy) jest samostanowienie, poleganie na samym sobie, twórczość własna i upełnomocnienie, tj. konieczność korzystania z własnych zasobów (Riessman, Carroll 2000, s. 18). Po trzecie autoterapia, jak każda inna forma pomocy, jest ukierunkowana na zmiany, które dla działającego podmiotu są pozytywne i wspierają we wzroście oraz rozwoju. Cechą łączącą różne podejścia dotyczące „autoporadnictwa” jest to, iż cały proces poradniczy osoba radząca się przechodzi samodzielnie, bez realnego i fizycznego wsparcia ze strony drugiej osoby. Studiując jednak tematyczną literaturę, można zaobserwować tendencję do wyodrębniania się dwóch sposobów ujmowania „autoporadnictwa”. Pierwszy związany jest z sytuacją, w której zarówno treść, jak i forma poradniczej oferty pochodzą z zewnątrz, tzn. są ustalone przez inną osobę, pełniąc tym samym rolę zewnętrznych, poradniczych inspiracji. Drugi natomiast zakłada, iż obie te kwestie w samodzielny sposób są wypracowywane przez osobę radzącą się, pełniąc rolę swobodnie pojawiających się poradniczych refleksji. Na potrzeby tego opracowania pierwszy sposób ujęcia „autoporadnictwa” określiłam jako **podążanie za poradniczymi treściami**, drugi natomiast jako **tworzenie poradniczych treści**. Zarówno jedno, jak i drugie ujęcie różnicuje postrzeganie osoby radzącej się, roli doradcy, jak również samej treści poradniczej oferty.

Podążanie za poradniczymi treściami

W pierwszym sposobie rozumienia działania zwanego „autoporadnictwem”, w którym zarówno treść, jak i forma poradniczej oferty nie pochodzą z zewnątrz, osoba radzącego się staje się odbiorcą i wykonawcą zadań (mimo że samo ich wykonanie zależy tylko i wyłącznie od niej). Proces poradniczy przechodzi samodzielnie, choć dzieje się to „pod dyktando” osoby realnie nieobecnej. Tego rodzaju doradca staje się swoistym wirtualnym przewodnikiem. Z jednej strony jest on fizycznie nieobecny (wirtualny), z drugiej zaś przybiera on rolę polegającą na uprzednim opracowaniu propozycji zmian, wirtualnym prowadzeniu, wskazywaniu drogi, ułatwianiu poruszania się po nieznanym terenie (przewodnik). Tak w psychologicznej, jak i poradniczej ofercie znajduje się wiele „przewodników” o charakterze autoterapeutycznym, ukazującym krok po kroku, jak wspomóc samego siebie. Anthony Giddens przypomniał przed laty jeden z takich podręczników autorstwa Jenette Rainwater, który traktuje o tym, jak stać się swoim własnym terapeutą (1989). Autorka podkreślała znaczenie tzw. myślenia autobiograficznego, refleksyjnego przeżywania każdej chwili (sztukę bycia teraz), nieustannej obserwacji itp.

W tym miejscu chciałam jednak zwrócić uwagę na inny, choć bardzo podobny, przewodnik po autoterapii – *Psychoterapię dla każdego* Martina Sheparda. Dla autora autopsychoterapia jest jednym z kierunków osobistego rozwoju, a proponowana przez niego książka ma stać się rodzajem psychologicznej mapy. Czytelnik sięgający po nią otrzymuje cały zestaw wskazówek, których wykonanie powinno zdaniem autora pomóc mu w oswojeniu lęków i utworzeniu drogi do szerszego oraz otwartego życia, opartego na samoakceptacji (Shepard 1995, s. 13). Na swojej psychologicznej mapie Shepard wyrysowuje kilkanaście dziedzin życia, które są częstym źródłem ludzkich kłopotów. W tabeli 1 prezentuję owe obszary, jak również jedno z przykładowych ćwiczeń, które powinno stać się udziałem osoby radzącej sobie.

Tabela 1. Psychologiczna mapa wg Martina Sheparda

Obszar tematyczny	Cel	Przykładowe zadanie dla radzącego sobie
Tajemnice	Rozpoznanie i wyeliminowanie aktualnie doświadczanych złudzeń; pozbycie się wstydu poprzez ujawnienie sekretów	Poproś znajomych, aby zadali ci najbardziej osobliwe pytanie, na jakie się odważą i spróbuj na nie odpowiedzieć.
Obwinianie siebie i innych	Zrozumienie, że obwinianie siebie i innych jest pozbawione sensu	Wejdź w położenie ludzi, do których masz pretensje. Spróbuj się utożsamić z ich poczuciem, że są niewinni. Zastanów się, czy potrafisz podjąć się głośnej obrony „siebie”

Strategia braku strategii	Ćwiczenie umiejętności życia chwilą	Poświęć cały dzień na analizowanie swoich marzeń na jawie. Kiedy i gdzie im się oddajesz?
Odrzucenie	Opanowanie umiejętności odrzucania niechcianych ludzi (i rzeczy) oraz przyjmowania odrzucenia przez innych	Przez cały dzień odmawiaj, gdy cię o coś proszą. Nie tłumacz się, niczego nie wyjaśniaj, poprzestań na stwierdzeniu: „Nie mam ochoty”.
Dotyk	Podejmowania prób zaspokajania potrzeby kontaktu cielesnego	Zwróć uwagę na to, czy inaczej przytulasz mężczyzn, a inaczej kobiety. Spróbuj się zachowywać tak samo wobec osób obu płci.
Seks	Przećwiczenie strategii radzenia sobie z różnymi kategoriami problemów seksualnych	Jakich – związanych z seksem – rzeczy o sobie nie powiedziałbyś nigdy swojemu partnerowi i dlaczego? Zaryzykuj i powiedz to.
Agresja	Nauka identyfikacji z cechą, której nie ceni się u innych osób	Zrób listę osób, których nie lubiłeś. Wyobraź sobie, że każda z tych osób zasiada przed tobą na pustym krześle. Powiedz każdemu na głos, co do niego czujesz.
Rodzice	Pomoc w osiągnięciu pełnej dojrzałości i niezależności w relacji z rodzicami	Wejdź w rolę swojego ojca i napisz wypracowanie na temat: „Jakie miałem trudności wychowawcze ze swoim dzieckiem?”
Role	Ocena ról obecnie odgrywanych; wyjście poza nie; wypróbowanie tych, które dotychczas były obce	Przez kolejne dni odgrywaj po jednej z ról, w którą na ogół nie wchodzisz. Zobacz, na ile potrafisz się z nią utożsamić i jak wiele z siebie w niej rozpoznajesz.
Postawa czynna i bierna	Nauka naturalnego przechodzenia od jednej postawy do drugiej	Przez dwa dni w tygodniu słuchaj innych. Nie prowadź rozmów. Odpowiadaj tylko wtedy, gdy ktoś się do ciebie odezwie i to w taki sposób, by skłonić tę osobę do mówienia.
Samotnie i wśród ludzi	Pozbycie się wstydu; docenienie zarówno samotności, jak i towarzystwa innych osób	Zrób listę miejsc, gdzie chodzisz wyłącznie w towarzystwie. Pójdź tam wszędzie sam.
Praca	Refleksja nad sytuacją zawodową	Wyobraź sobie trzy różne wersje sytuacji, kiedy nie masz żadnych obowiązków i nie stykasz się z ludźmi, którzy cię obecnie otaczają. Możesz być kimkolwiek chcesz. Kiedy skończysz fantazjować, wypisz różne zawody, jakie wybrałeś.
Umiejętność dawania i brania	Opanowanie sztuki dawania i brania; przeanalizowanie motywów postępowania	Zrób listę rzeczy, które w zeszłym tygodniu podarowałeś różnym ludziom.
Przyjaciele i obcy	Nauka przyjmowania ludzi takimi, jakimi są	Określ sposób, w jaki chciałbyś, aby zbliżył się do ciebie idealny nieznajomy.
Śmierć	Ćwiczenie się w myśleniu o śmierci	Napisz swój nekrolog w takiej formie, jakby miał się ukazać, gdybyś umarł dzisiaj.

Źródło: opracowanie własne na podstawie M. Shepard, *Psychoterapia dla każdego*, Warszawa 1995.

Osoba radząca się dostaje, jak widać, jasne wskazówki, zgodnie z którymi powinna podążać w kierunku preferowanej zmiany. Pomimo jednak owego zewnętrznego prowadzenia, prezentowany przeze mnie sposób uprawiania „autoporadnictwa” nadal wpisuje się w liberalne ujęcie, a tym samym w humanistyczną koncepcję człowieka. Radzący się wciąż traktowany jest tu jako osoba samodzielna, rozwijająca się i samostanowiąca o sobie. Kwestię tę podkreśla sam autor, pisząc, iż: „Każdy z osobna, jak w indywidualnej psychoterapii, będzie decydował jak szybko powinien się rozwijać i zmieniać. Wolno ci rezygnować z poszczególnych ćwiczeń, wolno ci je wykonywać. Rób, co uważasz za stosowne. Poczuj się odpowiedzialny za swoje działania lub zaniechania, ja za ciebie tej odpowiedzialności nie mogę ponosić” (Shepard 1995, s. 15). Konsekwencją tego jest fakt, iż to, jaki efekt przyniesie wykonanie zaproponowanych ćwiczeń, jest w zasadzie nie do zweryfikowania.

Opisywana sytuacja poradnicza była przed laty przedmiotem badań Edyty Zierkiewicz, która na podstawie analiz poradników wyodrębniła trzy modele relacji nawiązujących się pomiędzy autorem, poradnikiem a jego czytelnikiem. Pierwsza polega na konstruowaniu tekstu pomocowego przez autora; druga na lekturze owego tekstu przez czytelnika; trzecia natomiast, najtrudniejsza zdaniem autorki do ukonkretnionego opisanie, to proces samopomocowy dokonujący się w świecie subiektywnych doświadczeń czytelnika. Trudno jest się bowiem nie zgodzić ze stwierdzeniem, iż: „Czytelnik czytający tę książkę powołuje do życia zupełnie inny rodzaj związku niż istniejący między autorem a poradnikiem [...]. Każdy czytelnik jest inny i każdy kontakt czytelnika z książką jest różny” (Zierkiewicz 2004, s. 195). Warto jednak podkreślić, iż opisywana sytuacja nie odnosi się jedynie do czytelnicznych ofert. Owym wirtualnym doradcą może stać się każdy rodzaj zewnętrznego impulsu, który uruchamia w radzącym się gotowość do wejścia na drogę pomocy samemu sobie, przy jednoczesnym odsłonięciu przed nim całej ścieżki pomocy.

Tworzenie poradniczych treści

Nieco inaczej prezentuje się drugi sposób ujmowania „autoporadnictwa”, tj. jako takie, w którym zarówno treść, jak i forma poradniczej oferty nie pochodzą z zewnątrz, lecz w samodzielny sposób są wypracowywane przez osobę radzącą się. Przyjmuje więc tu ona rolę nie tyle odbiorcy i wykonawcy zadań zewnętrznie skonstruowanych, lecz sama staje się ich autorem. Mowa tu nie tyle o kimś, kto radzi się osoby będącej „na zewnątrz” doświadczanej sytuacji (bez względu na to, czy mowa o profesjonalnych doradcach, o osobach z najbliższego otoczenia, czy o autorach poradników), ile o przejściu ze statusu radzącego się w status radzącego sobie. To duża, wręcz paradygmatyczna zmiana. Wynika ona z założenia, że to sam klient jest jedyną i właściwą osobą do tego, aby sobie pomóc. Wiąże się również z przekonaniem, że wiedza i doświadczenie

klienta są głównym i najczęściej wystarczającym źródłem do konstruowania rozwiązań³. Sposób rozwiązania problemu nie musi (a nawet nie powinien) wynikać z zewnątrz, z doświadczeń i wiedzy innych osób. Owa zmiana statusu osoby radzącej się sięga do cechy zwanej aktywnością, która, jak wskazuje Zierkiewicz, nie powinna być pojmowana jako cecha danej osoby, lecz jako immanentny element ludzkiej kondycji (Zierkiewicz 2004, s. 201). Autorka, inspirowana tekstem *The Active Client. Therapy as Self-Help* (Bohart, Tallman 1996), wskazuje, iż: „Klient jest aktywny, gdyż jest to cecha każdego człowieka, a zgodnie z tym założeniem ludzie są aktywni, gdy poszukują rozwiązań dylematów i problemów pojawiających się w trakcie życia i wynikających z samego życia. Rozwiązania wcale nie muszą być skuteczne, istotne jest samo ich poszukiwanie” (Zierkiewicz 2004, s. 202). Mowa więc o radzącym sobie, który działa na swój własny użytek i w swoim własnym interesie. Ogólne więc hasło: „Zostań własnym doradcą” zdaje się w pełni przyświecać założeniom tak rozumianego „autoporadnictwa”.

Kolejna cecha omawianego ujęcia, która w oczywisty sposób ściśle wiąże się z poprzednią, dotyczy zmiany w postrzeganiu doradcy. W opisywanym procesie radzenia samemu sobie doradca, rozumiany jako osoba z zewnątrz radząca, przestaje istnieć. Następuje tu charakterystyczne zjawisko polegające na scaleniu osoby doradcy z osobą radzącą się. Dwie do tej pory odrębne role ulegają połączeniu. Doradcą staje się ten, który doświadcza trudności, musi podjąć decyzje, znaleźć rozwiązania. Bardzo wyraźnie widać tu, iż istotą autopsychoterapii (samopomocy) jest nie tyle pomoc wzajemna, co wewnętrzne zasoby i potencjalne mocne strony tego, który sam sobie pomaga. Riessman i Carroll zwrócili uwagę na fakt, iż termin samopomoc jest zwykle stosowany w znaczeniu wychodzenia z opresji własnymi siłami, bez niczyjej pomocy (Riessman, Carroll 2000, s. 16).

Autorzy w znaczący sposób podkreślają rolę samodzielności i samowystarczalności w pomaganiu. W pośredni sposób treści te wybrzmiały również w słowach Anthony’ego Giddensa, który – rysując ramy później nowoczesności – stwierdził, iż: „Nowoczesność stawia przed jednostką całą gamę rozmaitych możliwości, a równocześnie, z racji braku fundamentalnych zapędów, nie udziela wskazówek, które z nich powinno się wybrać” (Giddens 2001, s. 112). Radzący sobie staje się więc specyficznym „autodoradcą”, metaforycznym „żeglarzem, sterem, okrętem” w procesie pomagania sobie samemu. Sam identyfikuje swoje trudności i problemy, jednocześnie sam też wypracowuje strategię ich rozwiązania.

³ W takie przekonanie wpisuje się popularna współcześnie Krótkoterminowa Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (ang. *Solution Focused Brief Therapy – SFBT*), wywodząca się z jednego z nurtów współczesnej psychologii. Patrz szerzej: H. Ratner, E. George, Ch. Iveson, *Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu 100 najważniejszych tez, założeń i technik*, Wrocław 2017; J. Szczepkowski, *Praca socjalna, podejście skoncentrowane na rozwiązaniach*, Toruń 2010; P. De Jong, I. Kim Berg, *Rozmowy o rozwiązaniach. Podręcznik*, Kraków 2002.

Nic więc dziwnego, że człowiek radzący sobie powinien się charakteryzować takimi cechami, które do tej pory opisywały doradcę. Z jednej bowiem strony dobrze, gdy uruchamiają się w nim takie cechy, jak umiejętność koncentracji na zadaniu, samodyscyplina czy wytrwałość, ponieważ wiążą się one z „mechaniką” wykonywania autopo-mocowych zadań. Z drugiej jednak strony niezwykle przydatne (a nawet niezbędne) mogą się okazać cechy związane z uruchomieniem namysłu nad wykonywanym zadaniem, a więc refleksyjność, umiejętność dokonywania wglądu, wsłuchiwanie się w siebie itp. Tego rodzaju umiejętności Carl Rogers nazywa „wewnętrznym umiejscowieniem ośrodka wartościowania”. Określenie to bywa opisywane jako właściwość osoby polegająca m.in. na samodzielnym wartościowaniu zarówno swoich pomysłów, jak i podejmowanych działań (Kościelak 2004, s. 51). Właściwość ta bez wątpienia materializuje się w tym, co Rogers dookreślił jako „wewnątrzosobową relację wspomagającą”. Mowa tu o nawiązującej się relacji człowieka do samego siebie; relacji, która dokonuje się w swoistej interakcji pomiędzy organizmem a świadomością (tamże). W takie rozumienie „autoporadnictwa” w pośredni sposób wpisuje się również Małgorzata Jacyno, twierdząc, iż każdy jest specjalistą od swego życia. Zdaniem autorki „Uczynienie siebie jednym z obiektów możliwych działań pozwala na obserwowanie, badanie i zmienianie własnych stanów emocjonalnych” (Jacyno 2007, s. 190). Autorka wspomina o tzw. „technikach siebie”, które za Michelem Foucaultem definiuje jako dostępne środki, dzięki którym jednostka sama lub z pomocą innych działa wobec siebie – wobec swojego ciała, umysłu i duszy w taki sposób, aby osiągnąć szczęście, mądrość, doskonałość lub nieśmiertelność (tamże, s. 211-212). Foucault faktycznie tę dość szeroką kategorią „technik siebie” nazywa sposoby, jakich używa istota ludzka w analitycznym procesie myślowym i zmysłowym, by oddziaływać na siebie w celu autorefleksji i rozumienia siebie samej (Kościelak 2004, s. 51). Jacyno odwołuje się do takich „autodziałań” jak doświadczanie siebie, bycie w kontakcie z samym sobą, autentyczność, samospełnienie, zdolność do introspekcji i innych (Jacyno 2007, s. 211-232).

Podsumowanie

Dokonując podsumowania opisu poradnictwa uprawianego w układzie intrapersonalnym (tj. zachodzącego indywidualnie w wewnętrznym świecie przeżyć danej osoby), chciałam zwrócić uwagę na zarysowującą się tu kwestię bliskości takiej formy poradniczej. Proces radzenia samemu sobie, zorientowany zarówno na podążaniu za poradniczymi treściami, jak i na kreowaniu owych treści, jest formą wsparcia o zsubiektywizowanym charakterze, plasującym się tuż przy samym radzącym się. Elżbieta Siarkiewicz (2012, s. 60), analizując poradnicze praktyki, osadziła je w trzech

przestrzeniach – w powszechności, codzienności oraz intymności⁴. Podążając za słowami autorki, można się zgodzić, że wyodrębnione przestrzenie stają się miejscem dla poradnictwa uprawianego w układzie interpersonalnym. Poradnictwo jako działanie społeczne rozgrywa się w społecznej, często publicznej, wspólnie doświadczanej przestrzeni. To właśnie ono może wymagać ze strony radzącego się podjęcia wielu zabiegów (wyszukania odpowiedniej instytucji, wyboru doradcy, czekania na swoją kolej itp.). Zabiegi te w oczywisty sposób zostają zminimalizowane w poradnictwie, które toczy się w procesie życia człowieka, które jest blisko, tuż przy nim; które tworzy część jego codzienności, a nawet intymności. Mówiąc natomiast o autoporadniczej aktywności człowieka, należałoby zwrócić uwagę, że dystans poradniczych procesów i działań nie tyle się zmniejsza, ile zupełnie zanika. „Autoporadnictwo” to bowiem działanie (proces), którego obszarem staje się wewnętrzny świat człowieka. To poradnictwo, które jest wewnętrznie inspirowane; porusza zmysły, uruchamia myśli. Ten sposób uprawiania poradnictwa w swoisty sposób przekracza „granicę ciała”, stając się wręcz „podskórnym” doświadczeniem człowieka.

Bibliografia

- Bohart A.C., Tallman K. (1996), *The Active Client. Therapy as Self-Help*, „Journal of Humanistic Psychology”, vol. 36, nr 3, s. 7-30.
- Foucault M. (2000), *Techniki siebie. Czym jest Oświecenie?*, Warszawa-Wrocław.
- Giddens A. (2001), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa.
- Jacyno M. (2007), *Kultura indywidualizmu*, Warszawa.
- Kargulowa A. (2004), *O teorii i praktyce poradnictwa. Odmiany poradniczego dyskursu*, Warszawa.
- Kościelak M. (2004), *Zrozumieć Rogersa. Studium koncepcji pedagogicznych Carla R. Rogersa*, Kraków.
- Pukelis K. (2016), *Developing a self-counselling theory of gravitation*, [w:] *Counselling and dialogue for sustainable human development*, red. J. Guichard, V. Drabik-Podgórną, M. Podgórną, Wrocław-Toruń.
- Rainwater J (1989), *Self-Therapy. A Guide to Becoming Your Own Therapist*, Opa-Locka.
- Riessman F., Carroll D. (2000), *Nowa definicja samopomocy. Polityka i praktyka*, Warszawa.

⁴ Dla autorki zabieg ten stał się kategorią metodologiczną i inspiracją do skonstruowania graficznego ujęcia impresjonistycznych badań nad poradnictwem. Konsekwentnie tłumaczy, że przedmiotem jej badań jest „praktyka poradnicza, która «dzieje się», «mieści» i «ukrywa» w powszechności, codzienności i w osobistych doświadczeniach. Praktyka poradnicza, która raz staje się identyfikowanym obszarem życia codziennego (jest osobista), a raz staje się przestrzenią życia społecznego (jest powszechna)”.

- Siarkiewicz E. (2010), *Przesłonięte obszary poradnictwa. Realia – iluzje – ambiwalencje*, Zielona Góra
- Shepard M. (1995), *Psychoterapia dla każdego*, Warszawa.
- Siarkiewicz E, *Poradnictwo jako performatywny projekt. Zaangażowanie i działanie*, [w:] *Uczenie się. Doświadczenie. Imersja. Poradnictwo zaangażowane*, red. E. Siarkiewicz, B. Wojtasik, Wrocław.
- Siek S. (1999), *Autopsychoterapia*, Warszawa.
- Zierkiewicz E. (2004), *Poradnik – oferta wirtualnej pomocy*, Kraków.

O radzeniu samemu sobie – pomiędzy podążaniem a kreowaniem

Streszczenie: Celem prezentowanego opracowania jest ukazanie istoty poradnictwa uprawianego w układzie nie tyle interpersonalnym, co intrapersonalnym. Mowa więc o takim rodzaju poradnictwa, które staje się samodzielnym procesem pomocowym, dokonującym się indywidualnie, w wewnętrznym świecie przeżyć danej osoby. Na potrzeby niniejszego opracowania proces nazywano „autoporadnictwem”, czyli radzeniem samemu sobie. Autorka dokonuje próby dookreślenia „autoporadnictwa”, ukazując go na tle tego, co dzięki pracom – Martina Sheparda, Janette Rainwater, Stanisława Sieka i innych - funkcjonuje jako autoterapia, autopsychoterapia lub samopomoc. Mowa więc o takich działaniach pomocowych, które są zorientowane na radzenie samemu sobie; na umiejętność sięgania po własne zasoby i czynienia z nich źródła siły i wsparcia dla siebie. W opracowaniu podjęta została próba wyodrębniania dwóch sposobów ujmowania „autoporadnictwa”. Pierwszy z nich, związany z sytuacją, w której zarówno treść, jak i forma poradniczej oferty pochodzą z zewnątrz tzn. są ustalone przez inną osobę, pełniąc tym samym rolę zewnętrznych, poradniczych inspiracji, nazwano podążaniem za poradniczymi treściami; drugi natomiast, w którym treść i forma porad w samodzielny sposób są wypracowywane przez osobę radzącą się, pełniąc rolę swobodnie pojawiających się poradniczych refleksji – nazwano tworzeniem poradniczych treści. Artykuł ukazuje, w jaki sposób, zarówno jedno, jak i drugie ujęcie „autoporadnictwa” różnicuje postrzeganie osoby radzącej się, roli doradcy, jak również samej treści poradniczej oferty.

Słowa kluczowe: poradnictwo, „autoporadnictwo”, radzenie samemu sobie

About self-helping – between following and creating

Summary: The aim of the presented text is to show the essence of counseling practiced not so much in an interpersonal as in an intrapersonal one. Therefore, we are talking about a type of counseling that becomes an independent help process, taking place individually, in the inner world of a given person's experiences. For the purposes of this study, the process was called "self-counseling", or coping with oneself (cope). The author describes "self-counseling", presenting it against the background of what, thanks to the works of - Martin Shepard, Janette Rainwater, Stanisław Siek and others - functions as self-therapy, autopsy-chotherapy or self-help. So we are talking about such support activities that are oriented towards coping with oneself; on the ability to reach for one's own resources and make them a source of strength and support for oneself. The study describes two ways of understanding "self-counseling". The first one, related to the situation in which both the content and the form of the counseling offer come from the outside (they are determined by another person, play the role of external, counseling inspirations), called following counseling content. The second, on the other hand, in which the content and form of advice in an independent way (they are developed by the counselee, acting as freely appearing counseling reflections) was called creating counseling content. The article shows how both understandings of "self-counseling" differentiate the perception of the counselee, the role of the counselor, as well as the content of the counseling offer itself.

Keywords: counseling, self-counseling, coping with oneself (cope)