



<http://dx.doi.org/10.16926/eat.2022.11.14>

Jarosław JAGIEŁA

<https://orcid.org/0000-0001-5025-0767X>

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

e-mail: jaroslaw.jagiela@ujd.edu.pl

[rec.] Hélène Dejean, Cathaerine Frugier (2022). *Jak mieć lepsze życie i relacje? 50 prostych ćwiczeń z psychologii w nurcie Analizy Transakcyjnej*. Poznań: Wydawnictwo Grupa Spotkanie, ss. 135

Jak cytować [how to cite]: Jagieła, J. (2002). [rec.] Hélène Dejean, Cathaerine Frugier, (2022). *Jak mieć lepsze życie i relacje? 50 prostych ćwiczeń z psychologii w nurcie Analizy Transakcyjnej*. Poznań: Wydawnictwo Grupa Spotkanie, ss. 135. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 11, 237–239.

Ostatnie lata nie przynoszą niestety w Polsce wielu książek poświęconych analizie transakcyjnej. Natomiast w innych krajach świata każdego roku pojawiają się nowe i niezwykle interesujące publikacje. Wiele z nich warto więc tłumaczyć na język polski, żeby wspomnieć klasyczne już pozycje E. Berne'a, ale też takich autorów, jak C. Steiner, T. Newton, T. White, T. Kahler i wielu innych. Stąd z dużą uwagą należy pochylić się nad polecanym tu zbiorem ćwiczeń z zakresu AT.

We wstępie do polskiego wydania Katarzyna Balcerkiewicz – redaktorka merytoryczna książki – pisze o zapotrzebowaniu na tego rodzaju publikacje wśród uczestników różnego rodzaju szkoleń. To prawda. Sam zauważam ten problem na zajęciach ze studentami, co skłania mnie do wy-



myślenia kolejnych ćwiczeń i sprawdzania ich użyteczności. Być może kiedyś podzielę się swoimi rozwiązaniami.

Książka polecana jest szczególnie rodzicom oraz wszystkim tym, dla których relacje z innymi są ważne, a także menedżerom, pracownikom HR, trenerom rozwoju osobistego – jak pisze Redaktorka.

Na początku znajdujemy krótki test adresowany do czytelnika. Twierdząca odpowiedź na znaczną część z dziesięciu pytań – np. „Prześladuje Cię przekonanie, że jesteś więźniem swojej roli”, czy „Jesteś nadopiekuńczy wobec swoich dzieci” itd. – zasugeruje, czy warto książkę przeczytać. Nie jest to jednak pozycja, którą można przejrzeć i wstawić na półkę. Aby czytelnik mógł odnieść z niej korzyści, powinien szczerze zaangażować się w rozwiązywanie kolejnych zadań.

Prezentowany zbiór ćwiczeń pozwala zrozumieć nasze złożone schematy zachowań, zrozumieć siebie oraz relacje z innymi ludźmi w wielu sytuacjach codziennego życia, a także przezwyciężyć swoje ograniczenia. W dobie, gdy przeżywane zagrożenia, jakie niesie współczesność, pozostawiają trwałe ślady w naszych wzajemnych odniesieniach, taka wędrówka w głąb siebie i stosunków międzyludzkich wydaje się szczególnie warta polecenia.

Ćwiczenia uporządkowane są w kolejnych rozdziałach z obszarów AT. Odnajdziemy tu zarówno problematykę gier psychologicznych, które to zagadnienie otwiera ten zbiór, jak również nieodłącznie związane z nimi role Trójkąta Dramatycznego. Dalej można zapoznać się z ćwiczeniami dotyczącymi funkcjonalnych stanów Ja i pozycji życiowych. Szkoda, że temu zagadnieniu nie poświęcono więcej miejsca. Wszak to właśnie owe pozycje (nazywane też egzystencjalnymi) określają nasz stosunek do siebie, innych i świata. Zabrakło mi też trochę, choć problem jest obecny w innych kontekstach, kwestii ram odniesienia, a przecież to modyfikuje lub zniekształca znacznie nasze relacje. Dużo miejsca poświęcono zastępczym emocjom i autentycznie przeżywanym uczuciom. Pojawia się też kwestia rozpoznawania własnych potrzeb w relacjach z innymi ludźmi oraz otrzymywania i obdarzania innych znakami rozpoznania. Ćwiczenia wkraczają też w niełatwy do opracowania obszar skryptu i sugestii modyfikacji w tej dziedzinie wraz z udzielaniem sobie pozwoleń na tego rodzaju zmiany. Rozdział poświęcony grom – „*The best of*” gier psychologicznych – zawiera np. przykłady typowych gier, do których trzeba dopasować opcje umożliwiające ich przerwanie.

Krótkie wprowadzenia i komentarze nie przytłaczają czytelnika nadmiarem wiedzy teoretycznej, która leży u podstaw każdego z ćwiczeń. To jeszcze jeden z niewątpliwych walorów tej książki. Może po nią sięgnąć niemal każdy, kto dotąd nie zetknął się z analizą transakcyjną. Co jednak ma zrobić, gdy nabierze chęci do głębszego jej poznania? Gdy kolejne wykonane ćwiczenie rozbudzi w nim ochotę dalszego dociekania danego zagadnienia? I tu sugerowałbym – może w następnych wydaniach, co do których istnienia nie mam wątpliwości – umieszczenie dodatkowej literatury uzupełniającej. W książce znajduje się

wprawdzie bibliografia, ale poza dwiema ksi  zkami E. Berne'a w języku polskim, pozostałe pozycje ukazały się w języku francuskim, a wszak nie każdy posiadał zdolno   zgłębiania literatury w języku Balzaca czy Prousta.

Przywilejem recenzenta jest z reguły doszukiwanie się – w sposób mniej lub bardziej uzasadniony – r  znego rodzaju potkni  c lub wyrażenie odmiennego wlasnego stanowiska. I w tym wypadku niżej podpisany nie odmówi sobie tego rodzaju przyjemności, wszak wytykanie innym r  znego rodzaju omyłk   to przyjemno  c, od której uwolniłi mog   się tylko nieliczni. Na dwie rzeczy pragn   zwr  ci   uwag  . Tytuł nie jest zbyt zachęcający. Sugeruje bowiem typowe sformułowania jaką wielu do  c trywialnych poradników w stylu: „Jak żyć dłu  go, szczęśliwie i bez problemów” lub „Jak być zdrowym, radosnym i bogatym” itd. Na szczęście podtytuł trafnie wyjaśnia zawarto  c i jest oryginalnym tytułem publikacji. Nie mam pomysłu, jak mógłby wyglądać inny tytuł, niemniej jednak Autorki w zakończeniu por  wnuj   zawarte w ksi  zce treści do dłu  giego spaceru ze ścieżkami słu  żącymi zaopiekowaniu si   sobą oraz unikaniu pułapek na tej drodze. Może w tym mógłby tkwiąc pomysł na nieco inny, zachęcający tytuł tego zbioru ćwiczeń? Nie jestem również zwolennikiem używania dużych liter w odniesieniu do samej koncepcji analizy transakcyjnej. Wszak nie postępujemy tak, pisząc o psychoanalizie, behawioryzmie czy logoterapii. Uzasadnionym wyjątkiem jest tu może terapia Gestalt. Natomiast w przypadku koncepcji Trójkąta Dramatycznego S. Karpmana byłbym zwolennikiem konsekwentnego używania wielkich liter jako nazwy wlasnej. Są to jednak uwagi bardziej redakcyjne ni   merytoryczne, z którymi niekoniecznie trzeba się zgadza  c.

Szata graficzna ksiązki budzi uznanie. Każde z 50 ćwiczeń rozmieszczone i zaprezentowane jest w przejrzysty sposób oraz opatrzone ilustracjami. Niektóre z ćwiczeń są naprawdę świetnie wymyślone i nie ograniczają się tylko do wypełnienia jakiej  s kolejnej listy. Mnie szczególnie przypadło do gustu ćwiczenie nr 28, polegające na zrobieniu sobie wieczornego bilansu dawanych i otrzymywanych znaków rozpoznania. Warto takie ćwiczenie wykona  c i później przepracowa  c lub zinterpretowa  c np. z trenerem AT albo z kim  s z najbliższego nam otoczenia. Podobnie ciekawe jest ćwiczenie identyfikujące uczucia zastępcze, tutaj nazywane emocjami „przykrywkami”, czy cały rozdział prezentujący problematyk   gier interpersonalnych. Ten rozdział uważam za najbardziej udany w całym zbiorze.

Ksi  zk   rekomenduj   znane postaci z kręgu polskich transakcjonalist  w, m.in. Sabina Sadecka – terapeutka i nauczycielka terapii traumy, Agnieszka Wo  s-Szymanowska – znana propagatorka i trenerka koncepcji PCM^{  } (*Process Communication Model*) oraz dr Marcin Capiga – trener biznesu i wykładowca akademicki. Zespół Badawczy Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej UJD, poszukując sposobów skutecznej popularyzacji AT, przyt  cza się do tych rekomendacji, uznając publikacj   za cenną pomoc edukacyjną.