

TRANSGRESJA I PSYCHOTERAPIA HUMANISTYCZNA

Sławomir Ślaski¹

TRANSGRESSION AND HUMANISTIC PSYCHOTHERAPY

Summary. The article introduces the idea of transgression in psychology, especially in humanistic psychology, but also the Polish concept of psychotransgression by J. Koziellecki (2001). On the basis of this concept, a proposal of transgressive psychotherapy and its practical application in maintaining alcohol abstinence was presented.

Key words: transgression, humanistic psychotherapy

Celem artykułu było przybliżenie idei transgresji w psychologii, szczególnie w psychologii humanistycznej, ale również zaprezentowanie polskiej koncepcji psychotransgresji J. Kozielleckiego (2001). Na podstawie tej koncepcji zaprezentowano propozycję psychoterapii transgresyjnej i jej praktyczne zastosowanie w utrzymywaniu abstynencji alkoholowej.

Definicje transgresji w psychologii

Pojęcie transgresji, które wyjaśnia mechanizm zachowań dotyczących przekraczania własnych możliwości, przede wszystkim jako działań pozytywnych, przyczyniających się do rozwoju jednostek i społeczeństw, wprowadził do psychologii Koziellecki (1983). Pierwsza i bardzo ogólna definicja transgresji wspomnianego psychologa brzmiała następująco: „intencjonalne wychodzenie człowieka poza to, co posiada i czym jest” (s. 505).

W podobnym stylu myślenia do Kozielleckiego, czyli rozumienia transgresji jako mechanizmu rozwoju człowieka w różnych wymiarach psychologicznych, wcześniej pisał Bruner (1978). Badacz ten na podstawie badań eksperymentalnych

¹ Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie (Institute of Psychology, Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw), ORCID: 0000-0002-2728-837X.

Adres do korespondencji: Sławomir Ślaski,
e-mail: s.slaski@uksw.edu.pl

stwierdził, że w procesach percepcji rzeczywistości następuje aktywne konstruowanie nowych pojęć, a rozwój poznawczy każdej jednostki następuje w sposób nie tylko ilościowy, ale również jakościowy. Podobne spostrzeżenia poczynił także Maslow (1990), który zauważył, że w trakcie spełniania potrzeby samorealizacji podmiot może przekroczyć swoje dotychczasowe możliwości rozwoju psychologicznego i duchowego. Również Dąbrowski (1979) w teorii dezintegracji pozytywnej wskazywał, że rozwój jednostki odbywa się w dużym wysiłku, ponieważ osoba dokonuje przekraczania własnego poziomu intelektualnego i emocjonalnego oraz nabywa nowych zachowań.

Na uwagę zasługują również wzmianki o przekraczaniu własnych możliwości w poglądach Fromma (1996), który zauważył, że każda jednostka próbuje na własną miarę przekroczyć świat przypadkowości w swoim życiu. Takie zmaganie się z przypadkowością pozwalało osobie twórczo kształtować swoje życie w różnych sferach aktywności.

Idea transgresji w poznawczym nurcie psychologii w największym stopniu pojawia się w teorii motywacji osiągnięć zaprezentowanej głównie przez Elliota (1999), który odwołuje się do pojęć kompetencji i zbliżania do celu. Każda jednostka – poprzez wyznaczenie sobie różnorodnych oraz nowych standardów i ocenie ich ważności – reguluje sobie zarazem, w zależności od zasobów własnych i środowiska, możliwość ich osiągnięcia poprzez w miarę adekwatne zachowanie. Podstawowym i ważnym standardem w tej teorii jest możliwość osiągnięcia sukcesu, a więc konieczność wystąpienia u danego podmiotu zjawiska zachowań transgresyjnych.

Wstępna prezentacja definicji transgresji pozwala ustalić zakres znaczenia i zastosowania tego pojęcia. Niewątpliwie tym, co wspólne dla pojęcia transgresji, jest poznawanie lub tworzenie nowej rzeczywistości wewnątrz podmiotu lub dookoła jednostki. Rozumienie transgresji ukazane jest najbardziej szczegółowo jako mechanizm przekraczania siebie w psychologii humanistycznej i egzystencjalnej.

Transgresja w psychologii humanistycznej i egzystencjalnej

Najwięcej wątków dotyczących transgresji można znaleźć w nurcie psychologii humanistycznej i egzystencjalnej. Tutaj pod postacią spełniania samorealizacji lub woli sensu odnaleźć można ideę przekraczania własnych możliwości, zapewnienia sobie rozwoju psychospołecznego i satysfakcjonującego sposobu bycia.

Właśnie potrzeba samorealizacji, czyli urzeczywistniania swoich dążeń do zdrowia, rozwoju, autonomii czy doskonałości stanowi główną siłę motywacyjną w teorii Maslowa (1990). Potrzeba ta jest usytuowana najwyżej w hierarchii potrzeb jednostki i nazywana jest także potrzebą wzrostu, tzn. jej spełnienie powoduje wzrost napięcia i stanowi dalszą zachętę do realizowania innych możliwości podmiotu. Właśnie ta potrzeba samorealizacji – poprzez realizację wartości – może pomóc jednostce osiągnąć najwyższe cele i przekroczyć własne dotychczasowe możliwości (Oleś, 2005; Reeve, 2005; Gasiul, 2006).

Nietrudno zauważyć, że tendencja do samorealizacji może być w pewnym stopniu zbieżna z omawianym pojęciem transgresji. Osoby transgresyjne jednak nie tylko dzięki samorealizacji są w stanie wychodzić poza dotychczasowy stan swoich osiągnięć osobistych lub pozaosobistych i tworzyć lub asymilować nowe wartości. Ponieważ samorealizacja dotyczy tylko urzeczywistniania własnych możliwości, natomiast w transgresji ważny jest przede wszystkim fakt, kiedy jednostka przekracza własne osiągnięcia, to również odkrywa coś nowego nie tylko na poziomie osobistym, lecz na poziomie obiektywnym. Odnajduje wówczas coś, czego do tej pory żadnej osobie nie udało się wymyślić i przedstawić, co można nazwać transgresją obiektywną lub twórczą.

Z punktu widzenia idei transgresji w teorii Rogersa (2002) istotny jest motyw samorealizacji, który może być pomocny w osiągnięciu transgresyjnych celów, ale przede wszystkim zarysowana jest szczególna rola struktury Ja przy urzeczywistnianiu swoich wrodzonych możliwości. Wspomniana struktura Ja może odgrywać również ważną rolę jako czynnik motywacyjny w przekraczaniu swoich możliwości, szczególnie wtedy, gdy zaistnieje zgodność w samej strukturze Ja lub zbieżność pomiędzy strukturą Ja a świadomością jednostki w stawianiu sobie różnorodnych celów. Również przy przekraczaniu własnych możliwości przez jednostkę istotne może być osiągnięcie celów poprzez zgodność struktury Ja z jej dotychczasowymi doświadczeniami. Aby jednostka stawiała sobie wtedy nowe cele, muszą one być adekwatne do własnych nabytych umiejętności w różnych rolach życiowych. Istotny także dla wystąpienia transgresji jest fakt, że powinny zaistnieć odpowiednie warunki zewnętrzne ułatwiające funkcjonowanie psychospołeczne jednostki, która chce osiągać i przekraczać swoje osobiste cele w różnych obszarach (Cloninger, 2004; Gasiul, 2006; Oleś, 2005).

Natomiast z perspektywy psychologii egzystencjalnej – w dużym stopniu upraszczając – osoba wykazuje się odpowiedzialnością za własny rozwój i świadomie wykorzystuje swoje potencjalne możliwości. Towarzyszy temu zawsze jakiś cel i niepewność jego osiągnięcia, ale właśnie w ten sposób można scharakteryzować ludzkie istnienie. Takie przymioty można by przypisać również osobie realizującej cel przekraczania własnych możliwości.

Według Frankla (1984) każda jednostka stanowi całość, w której zasadniczą rolę odgrywa wola sensu. Każda osoba wykazuje się również intencjonalnością, co umożliwia jej odkrywanie różnych wartości, a przez to odnalezienie sensu i znaczenia czegoś obiektywnego. W ten sposób jednostka może poznać zewnętrzny świat i samą siebie, co jest aktem transcendencji lub samotranscendencji, a więc przekroczeniem własnych trudności i zewnętrznych sytuacji po to, by jednocześnie dać szansę aktualizacji własnego istnienia. Osoba przekracza wówczas zewnętrzne granice, ale również poszerza własną strukturę człowieczeństwa (Popielski, 1987; Trzópek, 1999; Oleś, 2005; Gasiul, 2006).

Można dość wyraźnie stwierdzić dużą zbieżność pojęcia transcendencji u Frankla z pojęciem transgresji, a szczególnie przekraczania własnych możliwości

na poziomie osobistym i społecznym. Dotyczy to każdej jednostki, która we własnym świecie dokonuje działań nowych i wartościowych z jej punktu widzenia. Może to dotyczyć także takich działań osoby w świecie zewnętrznym i wtedy będziemy mieli do czynienia nie tylko z transgresją osobistą, ale również z transgresją na rzecz innych ludzi, która nastawiona będzie na odkrywanie nowej rzeczywistości lub tylko na jej przekształcanie dla dobra jakiejś grupy.

Tym, co zbieżne w teorii dezintegracji pozytywnej z ideą transgresji, jest właśnie przekraczanie własnych możliwości na różnych poziomach rozwoju osobowości. Ale główna myśl zawarta w teorii dezintegracji pozytywnej (Dąbrowski, 1979) stanowi, że doskonalenie osobowości podmiotu odbywa się poprzez dążenie do jej ideału. Tym samym jest to rodzaj przekraczania własnych możliwości, zawężonych tylko do transgresji osobistej i na poziomie psychologicznym, w którym jednostka doskonali swoją osobowość według własnych standardów. Jednak zgodnie z pojęciem transgresji istnieje nie tylko transgresja na poziomie psychologicznym, ale również mogą pojawić się inne rodzaje przekroczenia własnych możliwości, w różnych obszarach funkcjonowania jednostki. Istnieje zatem przekraczanie własnych możliwości na poziomie indywidualnym, ale również obiektywnym – na tle osiągnięć innych osób. Tego ostatniego poziomu brakuje w koncepcji dezintegracji pozytywnej.

Koncepcja zachowań transgresyjnych według Kozieleckiego

Po przedstawieniu różnych definicji i prekursorów myślenia o transgresyjnym funkcjonowaniu osoby warto przedstawić teraz główne założenia koncepcji przekraczania własnych możliwości autorstwa Kozieleckiego (2001). Rozwinął on w największym stopniu psychologiczną ideę transgresji. Na podstawie tej koncepcji zaproponowano nową typologię zachowań transgresyjnych pozytywnych, według których skonstruowano odpowiednie narzędzie psychologiczne do ich pomiaru (Ślaski, 2010).

Kozielecki (2001) jako twórca koncepcji psychologicznej przyjmuje również podstawowe tezy funkcjonowania każdej osoby. Założenia te są w wielu miejscach zbieżne z tezami koncepcji w ramach psychologii poznawczej i humanistycznej, a szczególnie z teorią Bandury i Masłowa, choćby w stawianiu sobie celów czy zmienności natury ludzkiej. Założenia teoretyczne w koncepcji działań transgresyjnych dotyczyły głównie wolności wyboru przez jednostkę celów, jej wewnątrzsterowności i samoświadomości oraz rozwoju wewnętrznego.

Na początku prezentowanej koncepcji warto zacytować najnowszą definicję transgresji, z 2001 roku, która jest pojęciowo znacznie szersza i bardziej precyzyjna od tej z 1983 roku, a która obecnie brzmi następująco: „transgresja są to wszystkie działania i akty myślenia – z reguły intencjonalne i świadome – które przekraczają granice dotychczasowych możliwości i osiągnięć materialnych, symbolicznych

oraz społecznych człowieka, które stają się źródłem nowych i ważnych wartości pozytywnych” (s. 18).

W zaproponowanej definicji podkreślona jest rola zachowania, które podporządkowane jest celowi jednostki i obejmuje świadomy wysiłek w dążeniu do przekraczania granic w różnych wymiarach funkcjonowania osoby. Mocno akcentuje się w tej definicji wszelkie działania, a więc autor tej koncepcji traktuje osobę przede wszystkim jako podmiot sprawczy, a nie tylko jako wytwór środowiska, genów lub reprezentację schematów percepcji rzeczywistości. Istotny jest także fakt, że działająca osoba funkcjonuje głównie indywidualnie i poprzez realizację działań transgresyjnych jest autorem nowych wartości. Ważnym aspektem cytowanej definicji może być także spostrzeżenie, że nowe jakości, które jednostka uzyskała w wyniku transgresji, mogą być same w sobie załącznikiem i siłą motywacyjną do dalszych zachowań w przekraczaniu granic swoich możliwości. A więc działania te podlegają przede wszystkim prawom wzrostu, a nie zwyczajnym zasadom homeostazy, czyli redukcji wywołanego napięcia, np. fizjologicznego lub emocjonalnego. Na podkreślenie zasługuje również fakt, że działania transgresyjne dotyczą osoby głównie na jej poziomie intrapersonalnym, czyli żeby jednostka odkrywała swoje nowe możliwości w różnych wymiarach funkcjonowania, mimo że czasami takie możliwości inne podmioty już dawno przekroczyły. Chociaż można uważać za stan bardzo pożądaną, by przekraczanie możliwości odbywało się na poziomie indywidualnym, ale też jednocześnie w wymiarze np. społecznym lub historycznym, czego przykładem może być transgresja twórcza, która występuje przy rozwiązywaniu problemów dotychczas nieznanych jednostce lub nawet całej ludzkości (Ślaski, 2012).

Kozielecki (2001) w trakcie tworzenia swej koncepcji w ciągu kilkunastu lat sformułował różnorakie kryteria działań transgresyjnych, podział ten nie jest jednak zbyt ostry, ponieważ niektóre rodzaje przekraczania własnych możliwości mogą przynależeć do kilku typologii, np. transgresja osobista i materialna albo społeczna i symboliczna. Dokładnie wyjaśniając, może zaistnieć fakt przekroczenia granic własnych możliwości (transgresja osobista) i wynalezienie nowej rzeczy (transgresja materialna). Wystąpić może również sytuacja, w której jednostka zrobiła coś nowego – dzieło sztuki (transgresja symboliczna) i zarazem było to nowe spojrzenie na stary problem społeczny (transgresja społeczna). Mimo wszystko można wyróżnić cztery podstawowe rodzaje transgresji:

- materialną – „ku rzeczom” – dotyczy zwiększenia produkcji materialnej lub wynalazków technicznych ułatwiających życie jednostek ludzkich;
- społeczną – „ku innym” – może dotyczyć zachowań prospołecznych, ale też tylko zwiększenia władzy nad innymi osobami;
- symboliczną – „ku symbolom” – polega na tworzeniu nowej wiedzy w różnych dziedzinach, np. nauce czy sztuce;
- własnego „Ja” – „ku sobie” – która dotyczy wszelkiego samorozwoju danej jednostki (Kozielecki, 2001).

Autor powyższej typologii zastosował także jeszcze podział transgresji na osobistą i historyczną, ekspansywną i twórczą, konstruktywną i destrukcyjną, ale także emergencyjną.

Transgresje osobiste lub psychologiczne według Kozieleckiego (2001; 2004; 2009) to wszystkie takie działania, które są nowe i ważne z punktu widzenia jednostki, np. samodzielna naprawa samochodu przez osobę, która nie była mechanikiem. Natomiast transgresja historyczna to rodzaj działania, które ma wymiar historyczny, czyli było nowe, dotychczas nieodkryte i ma znaczenie dla wielu ludzi, np. odkrycia geograficzne.

Transgresja społeczna dotyczy wszelkich zmian na poziomie myślenia lub działania w różnego rodzaju grupach lub wobec grupy, np. nowe zachowania wobec grupy terapeutycznej (Kozielecki, 1995).

Transgresje ekspansywne dotyczą poszerzania przez osobę swojego terytorium, np. walka o swobodę wyboru, natomiast transgresje twórcze dotyczą odkrywania nieznanych do tej pory dziedzin życia, np. wynalazków technicznych.

Specyficzną formą transgresji jest emergencyja, która polega na spontanicznym powstawaniu nowych właściwości w danym systemie na podstawie własnej dynamiki, np. zmieniające się koalicje osób w psychoterapii grupowej.

Główną siłą napędową zachowań transgresyjnych jest motywacja hubrystyczna, która oznacza dążenie do potwierdzania i wzrostu własnego „Ja” i pozytywnego myślenia o sobie. Prawo, jakim się rządzi motywacja hubrystyczna, to prawo wzrostu, czyli np. przekroczenie osobistych czy też społecznych granic jest zachętą do dalszych wysiłków w zdobywaniu nowych celów (Kozielecki, 1987).

Podkreślając wątek indywidualny, należy zauważyć, że w realizacji zachowań transgresyjnych najważniejsze jest przekroczenie osobistych możliwości (granice) w dowolnym wymiarze funkcjonowania jednostki. Oczywiście istotne jest, by osoba nabyła nowych umiejętności psychologicznych lub innych, ale również ważne, by została – chociaż w pewnej części – zaspokojona potrzeba hubrystyczna jednostki.

Oryginalnym rozwinięciem koncepcji Kozieleckiego było stworzenie typologii zachowań transgresyjnych w różnych sferach funkcjonowania jednostki (Ślaski, 2010). Na podstawie koncepcji transgresji i jakości życia teoretycznie zaproponowano i empirycznie zweryfikowano siedem rodzajów transgresji: twórcza, zawodowa, rodzinna, społeczna, materialna, psychologiczna i etyczna. Szczególnie transgresja materialna, zawodowa, rodzinna i etyczna jest nowym konstruktem psychologicznym. Służy do opisanie osoby, która doskonali i przekracza swoje umiejętności na poziomie intrapersonalnym w wymienionych obszarach. Również empiryczna weryfikacja modelu zachowań przekraczających swoje możliwości w wymienionych sferach wskazuje, że jednostka przejawiająca transgresję charakteryzuje się odmiennym typem funkcjonowania psychologicznego w zakresie potrzeb psychicznych, samooceny, uczuć i temperamentu (Ślaski, 2012). Na przykład mężczyzna przejawiający transgresję zawodową charakteryzuje się wysokim poziomem: potrzeby

osiągnięć, samooceny w zakresie aktywności interpersonalnej, aktywności intelektualnej, żwawości i przeżywania uczuć odnoszących się do siebie.

Transgresja a psychoterapia

Koncepcja Kozieleckiego (2001) korzysta z założeń teorii psychologii poznawczej i humanistycznej, uwzględniając pojęcia, takie jak: cel, antycypacja, wolność lub samoświadomość. Natomiast w ramach podejścia psychologii humanistycznej uwzględniony zostaje wątek osobisty biorący udział w zjawisku przekraczania własnych możliwości. W wielu podstawowych tezach koncepcja działań transgresyjnych jest także zbieżna z założeniami w ujęciu psychologii humanistycznej i poznawczej, wymieniając choćby takie kwestie, jak: zmienność natury ludzkiej, rozwój wewnętrzny osoby lub niepowtarzalność każdego podmiotu. Naturalne jest więc stwierdzenie, że psychoterapia uwzględniająca cele transgresyjne najbliższa będzie psychologii humanistycznej.

Na podstawie teorii Kozieleckiego (2001) można opisywać zachowania osób, które w trakcie swojego życia dokonują czynów wybitnych w skali inter- lub intrapersonalnej, ale również w skali historycznej lub sferze społecznej. W realizacji zachowań transgresyjnych Kozielecki podkreśla jednak przede wszystkim wątek indywidualny i przekraczanie osobistych możliwości (granic) w dowolnym wymiarze funkcjonowania jednostki. Oczywiście istotne jest, by osoba nabyła nowych umiejętności w danej sferze swego egzystowania, ale również ważne, by została – chociaż na krótko – zaspokojona potrzeba hubrystyczna jednostki.

Praktycznym przykładem transgresji mogą być nowe i pozytywne zmiany własnych zachowań w stosunku do siebie lub innych osób pod wpływem sytuacji zewnętrznej, własnych zasobów psychologicznych lub psychoterapii indywidualnej bądź grupowej.

W trakcie psychoterapii indywidualnej i grupowej najważniejsze z punktu widzenia psychotransgresjonizmu będzie pojawienie się transgresji osobistych, które stanowią indywidualny sukces w organizowaniu nowej zewnętrznej lub wewnętrznej rzeczywistości. Istotne jest również, by transgresje były także konstruktywne, czyli służyły dobru samej jednostki lub innym ludziom. Ważny jest też fakt, by transgresje były ekspansywne, czyli przesuwwały osiągnięcia jednostki poza jej dotychczasowe granice lub granice sukcesów innych ludzi.

Dużą rolę w podejmowaniu działań transgresyjnych odgrywa według psychotransgresjonizmu motywacja, która kumuluje w sobie m.in. wiele potrzeb psychicznych, a przede wszystkim potrzebę hubrystyczną. Służy ona w wersji rywalizowania z innymi osobami lub nabywania kompetencji za stałe źródło podejmowania aktywności transgresyjnej.

Głównym celem psychoterapii transgresyjnej jest powiększenie swoich osobistych osiągnięć, a przez to dokonanie rozwoju osoby. Dlatego też osoba zawsze musi dokonać transgresji, czy to w przypadku powrotu do zdrowia psychicznego,

czy też w nabywaniu umiejętności zapewniających jej poczucie satysfakcji i zadowolenia.

Głównym celem psychoterapii transgresyjnej jest przekroczenie swoich osiągnięć w skali intrapersonalnej, ale by tego dokonać, muszą zaistnieć pewne zasady, które ułatwią proces transgresyjny:

- zasada samodzielności – terapeuta w trakcie psychoterapii stale uwzględnia zdanie i preferencje pacjenta. Wspólnie z pacjentem ustala optymalny program rozwiązania jego problemów i pozostawia mu duży margines wolności w realizacji;
- zasada przekraczania granic – najbardziej istotne jest tutaj odpowiednie ukiernkowanie pacjenta na idee transgresji. Ważne, by pacjent z pomocą terapeuty poszukiwał nowych rozwiązań swojej sytuacji życiowej i spróbował nowych zachowań dla polepszenia swego samopoczucia;
- zasada pozytywności – służy jednostce w podkreśleniu jego wartości i zachęce do podejmowania zachowań transgresyjnych;
- zasada potencjalności – przede wszystkim ma pomóc jednostce w uświadomieniu jej ogromnych możliwości w kształtowaniu własnego życia i otoczenia;
- zasada trwałości – ma służyć jednostce w nabyciu różnych umiejętności, by powiększać swoje osiągnięcia i jednocześnie zapobiegać różnym trudnościom psychologicznym i życiowym (Kozielecki, 2009).

Trzeba jednak podkreślić, że najbardziej charakterystyczną cechą psychoterapii transgresyjnej jest przekraczanie swoich dotychczasowych osiągnięć. Dlatego też transgresja u osoby odgrywa zasadniczą rolę przy likwidowaniu swoich deficytów psychospołecznych, a także nabywaniu nowych umiejętności w rozwiązywaniu różnych problemów. Kozielecki (2001, s. 248) uważa, że transgresja jest głównym „środkiem leczniczym” w psychoterapii transgresyjnej.

Najbardziej pomocne w rozwijaniu zachowań transgresyjnych są też różne techniki psychoterapii indywidualnej lub grupowej. Taką techniką może być psychodrama, za pomocą której jednostka przedstawia swój problem i zarazem może odkryć nowy sposób jego rozwiązania (Grzesiuk, 2000). Czynnikiem ułatwiającym dokonywanie transgresji osobistych jest również udział w psychoterapii grupowej i nabywanie nowych zachowań dla jednostki typu, asertywności lub komunikacji międzyosobowej (Tryjarska, 2006). Przydatną techniką psychoterapii w stosowaniu transgresji i rozwijaniu swojej osobowości może być muzykoterapia, która pozwala stworzyć i doświadczyć nowego sposobu przeżywania emocji i struktury Ja (Galińska, 2005). Zgodnie z ideą psychotransgresjonizmu wszelkie zaangażowanie pacjentów w tzw. artterapię, w której osoby samodzielnie rozwijają tematy artystyczne, np. pisanie poezji, malarstwo, rysunek, występuje transgresja. Służy ona zawsze poszerzeniu swojej rzeczywistości wewnętrznej lub zewnętrznej i powiększeniu poczucia własnej wartości jednostki.

Dlatego też, uwzględniając nową koncepcję psychologiczną Kozieleckiego (2001) dotyczącą zachowań transgresyjnych, podjęto próbę sprawdzenia jej w po-

pulacji osób, które realnie funkcjonują z różnymi problemami psychologicznymi. W tym wypadku stanowili taką grupę mężczyźni uzależnieni od alkoholu i podejmujący psychoterapię, która miała służyć całkowitemu zaprzestaniu używania alkoholu oraz zmianie swego stylu życia na bardziej konstruktywny i satysfakcjonujący. Grupa badanych osób ($N = 40$, wiek – $M = 30,1$ lat, staż uzależnienia od alkoholu – $M = 4,6$ lat) stanowiła ok. 24% jednostek, które ukończyły roczny ambulatoryjny program psychoterapii uzależnień opierający się na psychologicznych koncepcjach poznawczych i humanistycznych. Badane osoby utrzymywały co najmniej dwuletnią abstynencję alkoholową od rozpoczęcia leczenia. Przedstawiane tu badanie stanowi również spełnienie postulatu twórcy psychotransgresjonizmu Kozieleckiego (2001), który twierdził, że psychoterapia jest dobrym przykładem przekraczania swoich możliwości w sferze osobistej i warunkiem koniecznym ulepszenia swego życia. Zauważył także, że przy tego rodzaju zmianach zawsze będą występować transgresje osobiste, bardzo często transgresje innowacyjne i konstruktywne, a czasami nawet transgresje twórcze. Dlatego też na wybranej grupie podjęto częściową próbę sprawdzenia występowania wymienionych wcześniej rodzajów transgresji.

Z punktu widzenia poszerzonej koncepcji psychotransgresjonizmu szczególnie wymiar transgresji psychologicznej miał być użyteczny w wielu formach psychoterapii, również dla osób uzależnionych od alkoholu. Szczególnie zachowanie transgresyjne psychologiczne, jako wymiar osobowości służący świadomemu przekraczaniu własnych możliwości na poziomie osobistym, szukaniu nowych rozwiązań i przewyżnianiu różnych trudności na tym polu, byłoby wyznacznikiem zaangażowania w psychoterapię. Zaangażowanie takie byłoby też ewentualnie predyktorem utrzymywania abstynencji alkoholowej, a więc pozytywnym skutkiem przebytej psychoterapii uzależnień (Ślaski, 2012).

Potwierdzono jeden z aspektów dotyczący podwyższonego poziomu transgresji psychologicznej w grupie osób uzależnionych od alkoholu, które ukończyły psychoterapię przewidzianą dla niej. Dodatkowym osiągnięciem tych badań był także fakt, że osoby z grupy badanej przejawiały również podwyższony poziom transgresji etycznej. Wspomniane wyniki mogą świadczyć o pozytywnym oddziaływaniu programu terapeutycznego dla tych osób.

Drugim pozytywnym aspektem tych badań był również fakt, że w wyniku analizy statystycznej udało się ustalić nowy czynnik – transgresja etyczna negatywna. Czynnik ten, mimo że dotyczył wąskiej klasy ludzkiej aktywności – zachowań moralnych, to jednak jest zgodny z teorią psychotransgresjonizmu Kozieleckiego (2001). Według wspomnianej teorii wyróżniony czynnik można zakwalifikować do pewnej sfery ludzkich zachowań występujących pod nazwą transgresji destrukcyjnej.

Osoba, która ukończyła psychoterapię uzależnień oraz utrzymywała dwuletnią abstynencję alkoholową, charakteryzowała się odpowiednimi właściwościami psychologicznymi. Podwyższony poziom transgresji psychologicznej może

wskazywać, że osoba taka stara się przekroczyć własne dotychczasowe możliwości w tej sferze. Często próbuje doskonalić własne osiągnięcia na tym polu, co przejawiać się będzie w nabywaniu nowych umiejętności psychologicznych służących utrzymaniu abstynencji alkoholowej. Chętnie bierze udział we wszelkich działaniach psychoterapeutycznych, ponieważ takie uczestnictwo służyć będzie jednostce w rozwoju psychologicznym i przynosić wiele satysfakcji. Dlatego też ukończeniu programu psychoterapii uzależnień jej uczestnik brał również udział w mityngach Anonimowych Alkoholików i warsztatach psychologicznych typu: „Radzenie sobie ze wstydem”, „Radzenie sobie ze złością” lub „Komunikacja werbalna”.

Na polu etycznym jednostka taka ponawia próby doskonalenia się w przestrzeganiu zasad moralnych wobec innych ludzi. Chociaż wśród osób uzależnionych od alkoholu występuje raczej odbudowa systemu etycznego zagubionego często pod wpływem alkoholu. Następuje wówczas na nowo uczenie się w przestrzeganiu dawniej przekraczanych zasad moralnych. U osób uzależnionych od alkoholu, które są świadome swoich nadużyć moralnych – często pod wpływem alkoholu – może wystąpić ogromna chęć naprawy wyrządzonych szkód etycznych i psychologicznych wobec innych ludzi (Ślaski, 2012).

Wspomniany rodzaj transgresji etycznej o podwyższonym poziomie u osób kończących psychoterapię uzależnień może wskazywać także na ich aktywny udział w takim programie, ponieważ powstał on m.in. na podstawie doświadczeń i modelu Anonimowych Alkoholików. W modelu tym jedno z wielu założeń odwołuje się do przestrzegania zasad etycznych wobec innych ludzi. Traktowanie ich, a także siebie samego z należytyym szacunkiem jest warunkiem koniecznym w utrzymaniu abstynencji alkoholowej (Hurvitz, 1987; Ślaski, 1999).

Podsumowanie

Biorąc pod uwagę powyższe analizy, można stwierdzić, że idea transgresji odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu jednostki, a szczególnie przy dokonywaniu przez nią osobistych zmian w różnych obszarach psychologicznych. Takim przykładem może być wstępnie zarysowana koncepcja psychoterapii transgresyjnej.

Dotychczas propozycja teoretyczna Kozieleckiego (1983; 1989; 2001) wyróżnia się na tle współczesnej koncepcji motywacji zmiany, ponieważ wyjaśnia przekraczanie ludzkich możliwości nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale też społecznym. Pojęcie zmiany osobistej jest głównym czynnikiem rozwoju jednostki i za pomocą psychotransgresjonizmu można wyjaśnić wiele zachowań podmiotu w różnorodnych sytuacjach. Przede wszystkim w poszerzonej koncepcji Kozieleckiego (2001; Ślaski, 2012) można zauważyć różne kategorie transgresji, np. rodzinnej lub etycznej, które służą do odkrywania nowej rzeczywistości na poziomie osobistym, co związane jest z nowatorskim podejściem osoby do problemów dotychczas nierozwiązanych w wyróżnionych obszarach ludzkiej aktywności.

Ważnym potwierdzeniem idei transgresji były badania empiryczne na osobach uzależnionych od alkoholu, które utrzymywały dwuletnią abstynencję. Charakteryzowały się one podwyższonym poziomem transgresji etycznej i psychologicznej. W związku z tym przy realizacji tego rodzaju transgresji jednostka była również autentycznie zaangażowana w osiąganie wytyczonych celów.

Dlatego też, jak zawsze przy każdej nowej idei psychologicznej, można generować bardzo wiele pytań o zastosowanie jej w różnych obszarach funkcjonowania osoby. Jedną z propozycji jest wstępnie zarysowana możliwość wykorzystania transgresji w psychoterapii. Niemniej jednak stworzenie nowego i samodzielnego kierunku w psychoterapii – transgresyjnego – z odpowiednimi technikami pracy pozostaje sprawą otwartą.

Literatura cytowana

- Bruner, J.S. (1978). *Poza dostarczone informacje*. Warszawa: PWN.
- Cloninger, S.C. (2004). *Theories of personality. Understanding persons*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: PIW.
- Elliot, A.J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169–189.
- Frankl, V.E. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Fromm, E. (1996). *Zdrowe społeczeństwo*. Warszawa: PIW.
- Galińska, E. (2005). Inne techniki psychoterapii. W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia teoria* (s. 517–574). Warszawa: Eneteia.
- Gasiul, H. (2006). *Psychologia osobowości. Nurty, teorie koncepcje*. Warszawa: Difin.
- Grzesiuk, L. (2000). *Psychoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hurvitz, N. (1987). Geneza powstania grup samopomocy psychoterapeutycznej osób o podobnych problemach. W: W. Widłak (red.), *Pomoc nieprofesjonalna i grupy wzajemnej pomocy* (s. 53–72). Warszawa: Studium Pomocy Psychologicznej PTP.
- Kozielecki, J. (1983). Działania transgresyjne: przekraczanie granic samego siebie. *Przegląd Psychologiczny*, 26(3), 505–517.
- Kozielecki, J. (1987). The role of hubristic motivation in transgressive behavior. *New Ideas in Psychology*, 5(3), 361–383.
- Kozielecki, J. (1989). Towards a theory of transgressive decision making: Reaching beyond everyday life. *Acta Psychologica*, 70(1), 43–63.
- Kozielecki, J. (1995). The Polish economic reform: Transgressive decision making. *Journal of Economic Psychology*, 16(2), 43–63.
- Kozielecki, J. (2001). *Psychotransgresjonizm*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kozielecki, J. (2004). *Spółeczeństwo transgresyjne. Szansa i ryzyko*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

- Kozielecki, J. (2009). Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu. W: J. Kozielecki (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 330–348). Gdańsk: GWP.
- Maslow, A.H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Oleś, P.K. (2005). *Wprowadzenie do psychologii osobowości* (wyd. 2). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Popielski, K. (1987). Logoteoria i logoterapia w kontekście psychologii współczesnej. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte* (s. 27–65). Lublin: KUL.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Rogers, C.R. (2002). *O stawianiu się osobą*. Poznań: Rebis.
- Ślaski, S. (1999). Anonimowych Alkoholików model uzależnień. *Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia*, 2, 16–17.
- Ślaski, S. (2010). Zachowania transgresyjne – próba psychologicznego pomiaru. *Przegląd Psychologiczny*, 53(4), 401–416.
- Ślaski, S. (2012). *Osobowościowo-motywacyjne wyznaczniki zachowań transgresyjnych i ochronnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Tryjarska, B. (2006). Czynniki leczące w psychoterapii grupowej. W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia praktyka* (s. 33–43). Warszawa: Eneteia.
- Trzópek, J. (1999). Człowiek w ujęciu logoterapii Viktora Frankla. W: M. Opoczyńska (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej* (s. 148–161). Kraków: WUJ.

Streszczenie. Artykuł przybliżył ideę transgresji w psychologii, szczególnie w psychologii humanistycznej, ale również zaprezentowano polską koncepcję psychotransgresji J. Kozieleckiego (2001). Na podstawie tej koncepcji przedstawiono propozycję psychoterapii transgresyjnej i jej praktyczne zastosowanie w utrzymywaniu abstynencji alkoholowej.

Słowa kluczowe: transgresja, psychoterapia humanistyczna

Data wpłynięcia: 20.05.2020

Data wpłynięcia po poprawkach: 2.04.2021

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 15.05.2021