

# Wojciech Wypler

---

"Przebudowa twojego Ja : stań się tym, kim pragniesz być", Steve Andreas, Wrocław 2003 : [recenzja]

---

Studia Psychologica nr 6, 299-300

---

2006

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Steve Andreas, *Przebudowa twojego Ja. Stań się tym, kim pragniesz być*, Wrocław 2003, META-morfoza

Recenzowana książka oparta jest na zapisie trzydniowego treningu na temat zmiany koncepcji siebie, prowadzonego przez Steva Andreeasa (dawniej Johna O. Stevensa) – psychoterapeutę i trenera, który od kilkunastu lat bada i modeluje to, w jaki sposób ludzie tworzą i zmieniają swoje poglądy na własny temat. Autor we wstępie do książki wyjaśnia, że nie zawiera ona teoretycznych rozważań na temat koncepcji siebie, lecz przedstawia konkretne metody wprowadzania zmian w sposobie myślenia o sobie, podnoszenia poczucia własnej wartości oraz doskonalenia osiągniętych przez siebie rezultatów, by żyć bardziej udanym i szczęśliwym życiem. Andreas oddaje do rąk czytelnika podręcznik, w którym uczy, w jaki dokładnie sposób wprowadzać do koncepcji siebie korzystne zmiany. Przedstawia on opracowane przez siebie wzorce i techniki w formie procedur – zestawów konkretnych kroków, które należy wykonać, by osiągnąć zamierzone cele. Pomocą w ich zrozumieniu są zapisy sesji przeprowadzonych przez Andreeasa podczas treningów.

Ideę książki, jak również cel całej pracy Andreeasa, dobrze oddaje zamieszczone na okładce zdjęcie rzeźby Bobie Carlyle *Self Made Man*, przedstawiającej mężczyznę wykuwającego siebie samego z kamiennego bloku. Jak pisze Andreas: „Książka ta opisuje procesy, których możesz użyć, by stać się taką osobą, jaka pragniesz być” (s. 10) i dalej: „To bardzo praktyczny przewodnik, który nauczy cię umiejętności szybkiego wzmocnienia twojej koncepcji siebie, jak uczynić ją bardziej elastyczną i bardziej zgodną z twoimi wartościami i celami” (s. 13).

Kolejne rozdziały książki dobrane są tak, że rozszerzają przedstawiony wcześniej materiał wprowadzając kilka nowych pojęć bądź rozróżnień i zawierają ćwiczenia, za pomocą których czytelnik sam może doświadczyć tego, o czym pisze autor. Dzięki temu nauka jest przystępniejsza, a nową wiedzę i nabyte w ćwiczeniach umiejętności łatwiej jest czytelnikowi składać w większe całości. Na końcu każdego rozdziału znajduje się zwięzłe podsumowanie całej zawartej w nim problematyki.

Pierwsze trzy rozdziały poświęcone są krótkiemu przedstawieniu autorskiego ujęcia zagadnień koncepcji siebie, wartości i poczucia własnej wartości. Omawiane są powody, dla których znaczenie koncepcji siebie jest tak duże, jak również istotne elementy zdrowej, dobrze funkcjonującej koncepcji siebie.

W rozdziałach czwartym, piątym i szóstym autor przedstawia ćwiczenia niezbędne w odkrywaniu struktury koncepcji siebie. Proponowane przez Andreeasa ćwiczenia mają dać czytelnikowi możliwość doświadczenia różnych aspektów jego koncepcji siebie oraz nauczyć go, jak może wzmocnić jej pozytywne cechy przez przeprowadzenie zmian w swoim myśleniu o sobie.

W kolejnych dwóch rozdziałach (rozdziały siódmy i ósmy) przedstawiono ćwiczenia, przez które czytelnik może się nauczyć, w jaki sposób przykłady sytuacji, w których popełnił błąd, mogą zostać użyte do uczynienia jego koncepcji siebie jeszcze mocniejszą. Następne ćwiczenia pokazują, jak przekształcić te błędy, by następne spotkania z podobnymi wyzwaniem wyzwały spontaniczne, pożądane przez czytelnika reakcje.

W rozdziale dziewiątym Andreas pokazuje, jak zbudować w sobie całkowicie nową cechę przez wybranie cechy, którą chciałoby się mieć, a następnie uczynienie jej trwałą częścią siebie.

Następny rozdział zawiera procedurę, za pomocą której zainteresowany metodą może przekształcić cechę dwuznaczną i niepewną w taką, której jest pewny i o której wie, że jest ona zgodna z jego wartościami.

Rozdział jedenasty poświęcony jest niebezpieczeństwom porównywania siebie z innymi oraz myślenia o sobie w kategoriach negacji.

W rozdziale dwunastym Andreas przedstawia strategię przekształcania cechy, której czytelnik w sobie nie lubi, w taką, którą lubi i która wyraża to, czego naprawdę chce w życiu.

Rozdział trzynasty koncentruje się na badaniu granic koncepcji siebie oraz przedstawia sposoby na zmianę reakcji na wydarzenia przez stworzenie elastycznych granic chroniących przed potencjalnymi zagrożeniami.

Ostatni, czternasty, rozdział zawiera propozycje ćwiczeń w modyfikowaniu granic koncepcji siebie, tak by koncepcja siebie łączyła z innymi ludźmi w sytuacjach bliskości, przy jednoczesnym utrzymaniu silnego poczucia odrębności. Książkę zamykają wnioski końcowe i podsumowanie całego zaprezentowanego materiału oraz „dobre słowo na drogę”.

Recenzując książkę, trzeba przyznać, że wartka narracja i przyjęta przez Andreeasa forma warsztatu sprawiają, że książkę bardzo dobrze się czyta. Dzięki zawartym w niej ćwiczeniom zrozumienie wzorców przedstawianych przez Andreeasa jest łatwiejsze, a ich nauka staje się bardziej przystępna.

Andreas przedstawia w *Przebudowie twojego Ja* nowe modele i techniki Programowania Neuro-lingwistycznego, które do niedawna były dostępne jedynie na treningach dla zaawansowanych praktyków, i robi w to bardzo jasny, zrozumiały nawet dla laików sposób. Książka zawiera wiele oryginalnych wzorców, które Steve Andreas opracował wraz z swoją żoną Connirae, m.in. szybką metodę wybaczenia (*Forgiveness Pattern*), wyjście z głębokiego żalu (*Grief Resolution*), strategię reagowania na krytykę (*Strategy for Responding for Criticism*) oraz wzorec radzenia sobie ze wstydem (*Shame resolution*).

Na tle bardzo wielu dostępnych na rynku księgarskim publikacji o NLP, z których większość powiela znane treści i stare pomysły, książka Andreeasa jest pozycją ważną i wartościową. Książkę można polecić przede wszystkim psychologom i psychoterapeutom, jednak jest napisana w taki sposób, że na jej lekturze i ćwiczeniu, według podanych w niej wskazań, skorzystać może również każdy nieprofesjonalista. Na pewno nie bez znaczenia dla spójności przedstawionych w niej zagadnień i atrakcyjnej formy publikacji jest duże doświadczenie Andreeasa jako wydawcy<sup>1</sup>, w tym również wydawcy podręczników do treningów, transkrypcji treningów oraz szkoleniowych kaset audio i wideo (m.in. nagrań sesji terapeutycznych prowadzonych przez Virginię Satir i Milтона Ericksona).

Pewnym brakiem tej interesującej pozycji jest to, że nie ma ona indeksu rzeczowego, który bardzo ułatwiałby korzystanie z niej, szczególnie w przypadku wyszukiwania konkretnych wzorców i technik. Funkcję tę spełnia jednak, w pewnej mierze, spis treści, w którym tytuły rozdziałów poszerzone są o krótkie opisy omawianych w nich zagadnień.

Wojciech Wypler, UKSW

---

<sup>1</sup> Steve Andreas jest założycielem wydawnictwa Real People Press, którego nakładem ukazały się m.in. książki twórców NLP Richarda Bandlera i Johna Grindera, w tym udostępniona polskiemu czytelnikowi dzięki Gdańskiemu Wydawnictwu Psychologicznemu książka pt. *Z żab w książeczki*.