

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP. Część 1

Autor: Richard Bandler, John Grinder  
Tłumaczenie: Joanna Krzemień-Rusche  
ISBN: 83-246-0849-4  
Tytuł oryginału: [The Structure of Magic](#)  
Format: A5, stron: 344



### Jak modelować ludzkie nastawienie, zachowanie i sposób myślenia?

- Odnajdowanie człowieka w jego własnym świecie
- Warsztat psychoanalityka –wnikanie w metamodele i przekształcanie percepcji
- Wprowadzanie rozmówcy w nową rzeczywistość

W tej książce Richard Bandler i John Grinder krok po kroku opisują proces celowego przekształcania ludzkiej psychiki. Nazywają po imieniu to, co wielu psychologów uznaje za nieuchwytnie. W założeniu książka ta skierowana była do terapeutów chcących udoskonalić swój warsztat pracy. Jednak jej oryginalną wersję chętnie czytają także osoby, które nie studiowały psychologii i nie korzystały wcześniej z technik NLP.

„Struktura magii... Część 1” poszerzy Twoje zdolności analizowania ludzkiej natury. Sprawí, że zaczniesz dostrzegać różnicę między dwoma światami: rzeczywistością obiektywną i tą, którą każdy tworzy sam dla siebie. To właśnie zaburzenia w konstruowaniu własnego modelu świata są źródłem wewnętrznych cierpień człowieka i konfliktów międzyludzkich. Na szczęście świadomość istnienia rozbieżności między światem a jego obrazem daje nam fantastyczną możliwość zwrócenia na to uwagi osobie przeżywającej trudności, co pomaga jej w przewyciężaniu własnych ograniczeń.

Kluczowe zagadnienia omawiane książce to:

- tworzenie własnej mapy świata (gdzie się podziela rzeczywistość?),
- magiczna semantyka (słowa-zaklęcia otwierające ludzki umysł),
- rozgryzanie ludzi (psychoanaliza z elementami NLP),
- zmienianie przez doświadczenie (dostarczanie umysłowi doznań powodujących trwałe zmiany).



## SPIS TREŚCI .....

<b>Podziękowania .....</b>	<b>11</b>
<b>Przedmowa .....</b>	<b>13</b>
<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>15</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>
<b>Ostrzeżenie dla Czytelnika .....</b>	<b>23</b>
<b>Rozdział 1. Struktura wyboru .....</b>	<b>29</b>
Doświadczenie i postrzeganie jako aktywny proces .....	34
Jak w krzywym zwierciadle, przez okulary norm społecznych .....	36
Jak w krzywym zwierciadle, przez okulary norm indywidualnych .....	41
Modele i terapia .....	43
Co z tego wynika? .....	51
<b>Rozdział 2. Struktura języka .....</b>	<b>53</b>
Metamodel języka .....	58
Wybrane zasady dotyczące procesów językowych u ludzi .....	59

Model transformacyjny .....	63
W ogólnym zarysie .....	75
Podsumowanie .....	78
<b>Rozdział 3. Struktura magii .....</b>	<b>79</b>
Metamodel .....	81
Struktura głęboka i to, co poza nią .....	89
Kwestionowanie struktury głębokiej .....	93
Podsumowanie .....	104
W ogólnym zarysie .....	104
<b>Rozdział 4. Zakłęcia do rozwoju potencjału .....</b>	<b>107</b>
Ćwiczenie A .....	108
Pominięcie .....	110
Zniekształcenia — nominalizacje .....	132
Ćwiczenie B .....	139
Uogólnienia .....	141
Poprawność semantyczna .....	165
Poprawność dla celów terapii .....	183
Ćwiczenie C .....	184
<b>Rozdział 5. Struktura magii w praktyce .....</b>	<b>187</b>
Stenogram nr 1 .....	189
Stenogram nr 2 .....	220
<b>Rozdział 6. Stając się uczniem czarnoksiężnika .....</b>	<b>251</b>
Drugi składnik — struktury odniesienia .....	254
Odgrywanie — natychmiastowa powtórka doświadczenia ...	265
Fantazja kierowana — podróż w nieznane .....	268
Paradoksy terapeutyczne .....	273

Różne mapy tego samego terytorium .....	278
Kongruencja .....	280
Terapia rodzinna .....	284
Podsumowanie .....	286
<b>Konkluzja .....</b>	<b>289</b>
<b>Załącznik A Krótki zarys</b>	
<b>gramatyki transformacyjnej .....</b>	<b>293</b>
Poprawność i struktura składnikowa .....	296
Synonimia .....	312
<b>Glosariusz .....</b>	<b>331</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>335</b>

# Struktura wyboru

*Działania niemal tajemniczej natury, które przebiegają odwrotnie niż zwyczajowo przyjęte, w sposób mniej lub bardziej paradoksalny... Są to metody, które mogłyby sprawiać na obserwatorach wrażenie magicznych — gdyby nie to, że oni sami znają ich tajniki lub równie dobrze opanowali ten sam mechanizm.*

H. Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*<sup>1</sup>

Z szeregów ważnych postaci współczesnej psychologii wyłoniło się obecnie grono charyzmatycznych supergwiazd. Wygląda na to, że ludzie ci wykonują zadania psychologii klinicznej z łatwością i rozmachem godnymi terapeutycznego magika. Zagłębiają się w cierpienie, ból i ośpienie innych, przekształcając ich brak chęci do życia w radość, żywotność i wiarę w moc nadziei. Mimo że podchodzą do swej pracy w różny sposób, wszystkich ich łączy niepowtarzalny czar i moc. Sheldon Kopp opisał swoje kontakty z taką osobą w książce *Guru*:

*Perls charakteryzował się niebywale silną, dającą się odczuć osobowością, niezależnością ducha, skłonnością do podejmowania*

---

<sup>1</sup> Hans Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*, Routledge, Kegan and Paul, Ltd., London 1924, s. 11.

*ryzyka, które podpowiadała mu intuicja, oraz ogromną umiejętnością nawiązywania głębokiego kontaktu z każdym, kto był otwarty, aby z nim pracować... Obserwowanie innych ludzi przechodzących przez takie doświadczenia sprawia, że można zalać się łzami, poczuć się wyczerpanym albo doznać przyływu radości. Jego intuicja była tak genialna, a stosowane techniki tak potężne, że czasem wystarczyły mu minuty, żeby dotrzeć do człowieka znajdującego się w trudnym położeniu. Bez względu na to, jak bardzo ktoś był zablokowany, zesztyniały, umarły dla świata, szukający pomocy, a jednocześnie obawiający się zarówno jej, jak i związanych z jej przyjęciem zmian, Perls stawiał mu trudne pytanie, po czym czynił swą magię. Jeśli jego pacjent chciał współpracować, wyglądało to tak, jakby Perls musiał tylko wyciągnąć rękę, chwycić za suwak otwierający fasadę tego człowieka i pociągnąć w dół tak szybko, że jego umęczona dusza wypadła na podłogę pomiędzy nimi<sup>2</sup>.*

Perls nie był i z pewnością nie jest jedynym terapeutą dysponującym taką magiczną wręcz mocą. Virginia Satir oraz inni znani terapeuci również zdają się mieć magiczne przymioty. Negowanie posiadania tych zdolności albo nazywanie ich po prostu *talentem*, *intuicją* lub *geniuszem* jest równoznaczne z ograniczeniem własnego potencjału terapeuty. Czyniąc tak, tracimy szansę nauczenia się, jak przychodzącym do nas ludziom dostarczyć doświadczeń, które mogą okazać się pomocne w dokonaniu zmian, co z kolei pozwoli im w pełni cieszyć się życiem. Celem niniejszej książki nie jest zakwestionowanie magicznego charakteru naszych przeżyć w kontakcie z czarodziejami terapii, lecz właśnie pokazanie, że uprawiana przez nich magia —

---

<sup>2</sup> Sheldon Kopp, *Guru*, Bantam, New York, 1976, s. 146.

podobnie jak w przypadku innych wyrafinowanych działań ludzkich, takich jak twórczość malarska, komponowanie muzyki albo loty na Księżyc — ma swoją strukturę i w związku z tym można się jej nauczyć, przy założeniu, że posiada się odpowiednie ku temu zdolności. Nie możemy też zagwarantować, że po przeczytaniu tej książki Czytelnik posiada te cechy. W szczególności nie chcemy sprawiać wrażenia, że odkryliśmy jedyne słuszne lub najskuteczniejsze podejście do psychoterapii<sup>3</sup>. Pragniemy tylko przedstawić określony zestaw narzędzi, które naszym zdaniem kryją się w działaniach skutecznych terapeutów, aby umożliwić Czytelnikowi rozpoczęcie lub kontynuację nigdy niekończącego się procesu udoskonalania, wzbogacania i poszerzania umiejętności potrzebnych do świadczenia pomocy ludziom.

Ponieważ ten zestaw narzędzi nie jest oparty na żadnej dotychczas opisanej teorii psychologicznej ani podejściu terapeutycznym, chcielibyśmy przedstawić skrócony przegląd procesów psychologicznych, na podstawie których stworzyliśmy te narzędzia. Nazywamy to *modelowaniem* procesu.

### Jak w krzywym zwierciadle

*Kiedy aktywnie włącza się logika, zmienia ona to, co jest dane, i powoduje, że odłączamy się od rzeczywistości. Nie potrafimy nawet opisać podstawowych procesów zachodzących w psyche, nie natykając się na każdym kroku na ten niepokojący — a może*

---

<sup>3</sup> W rzeczy samej w książce tej będziemy dowodzić, że wyrażenia takie, jak *słuszne podejście* lub *najskuteczniejsze podejście* to wyrażenia niepełne. Aby można było uznać je za pełne, należałoby zapytać: *Podejście do czego?* *Słuszne dla kogo?* *Najskuteczniejsze w porównaniu z czym?* *Najskuteczniejsze wobec czego?* Na końcu książki znajduje się słowniczek trudniejszych terminów, do korzystania z którego serdecznie zachęcamy w przypadku wystąpienia nowego lub nieznanego terminu.

*pomocny?* — czynnik. Kiedy tylko w obrębie psyche znajdzie się jakieś odczucie, wciągane jest w wir procesów logicznych. Psyche zazwyczaj z własnej woli zmienia zarówno to, co jest dane, jak i to, co jest przedstawione. W tym procesie należy rozróżnić obydwie te rzeczy: po pierwsze, rzeczywiste formy, w których dokonuje się zmiana; po drugie, wyniki otrzymane z danych wyjściowych w efekcie tej zmiany.

Zorganizowane działanie funkcji logicznej ściąga do siebie wszystkie odczucia i tworzy własny, wewnętrzny świat, który coraz bardziej oddziela się od rzeczywistości, niemniej w pewnych punktach przylega do niej tak ściśle, że dochodzi do ustawicznego przenikania między tymi dwoma światami. Z trudem daje się zauważyć, że działamy na podwójnej scenie — w naszym własnym świecie wewnętrznym (który — rzecz jasna — zostaje przez nas uprzedmiotowiony jako świat postrzegania zmysłowego), a także w zupełnie odmiennym świecie zewnętrznym.

H. Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*<sup>4</sup>

W historii cywilizacji niejednokrotnie zwracano uwagę, że istnieje zasadnicza różnica między światem rzeczywistym a ludzkim doświadczeniem tego świata. My jako ludzie nie odnosimy się bezpośrednio do świata. Każdy z nas tworzy sobie jego wyobrażenie, w którym żyje — oznacza to, że tworzymy mapę lub model i działamy na tej podstawie. Nasze wyobrażenie świata w dużym stopniu decyduje o sposobie jego doświadczenia oraz o tym, jak będziemy ten świat odbierać i jakie będziemy dostrzegać dla siebie możliwości.

---

<sup>4</sup> Hans Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*, op. cit., s. 159 – 160.



*Należy pamiętać, że przedmiot świata idei jako całość [mapa lub model — przyp. autorów] nie stanowi portretu rzeczywistości — byłoby to absolutnie niewykonalne — lecz ma nas wyposażać w narzędzie, które ułatwi poruszanie się po świecie.*

H. Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*<sup>5</sup>

Nie istnieją dwie osoby, które miałyby identyczne doświadczenia. Model, który tworzymy, aby łatwiej nam było poruszać się po świecie, częściowo opiera się na indywidualnych doświadczeniach. W związku z tym każdy z nas może stworzyć inny model świata, w którym wszyscy żyjemy — i tym samym zamieszkać w nieco innej rzeczywistości.

*...należy odnotować istotną cechę map. Mapa nie jest terytorium, które przedstawia, ale — jeśli jest właściwa — ma podobną do niego strukturę, dzięki czemu jest użyteczna...*

Alfred Korzybski, *Science & Sanity*<sup>6</sup>

Tutaj chcielibyśmy zamieścić dwie uwagi. Po pierwsze, niezbędne jest rozróżnienie między światem a modelem lub wyobrażeniem świata. Po drugie, modele świata, które każdy z nas sobie tworzy, będą się od siebie różniły. Istnieje szereg sposobów ich klasyfikacji.

---

<sup>5</sup> Tamże, s. 15.

<sup>6</sup> Alfred Korzybski, *Science and Sanity*, The International Non-Aristotelian Library Publishing Company, Lakeville, Connecticut 1933 (w wydaniu czwartym tej pozycji, które zostało opublikowane przez Institute of General Semantics, Chicago 1958, cytat ten znaleźć można na stronach 58 – 60) — *przypis uzupełniony przez redakcję.*

Dla naszych celów podzieliliśmy je na trzy obszary<sup>7</sup>: ograniczenia neurologiczne, ograniczenia społeczne oraz ograniczenia indywidualne.

## DOŚWIADCZANIE I POSTRZEGANIE JAKO AKTYWNY PROCES

### Ograniczenia neurologiczne

Weźmy pod uwagę systemy receptorów człowieka: wzrok, słuch, dotyk, smak i węch. Istnieją zjawiska fizyczne znajdujące się poza zakresem powyższych pięciu obszarów czuciowych. Przykładowo fale dźwiękowe zarówno poniżej 20 okresów na sekundę, jak i powyżej 20 000 okresów na sekundę są niesłyszalne dla człowieka. Jednak te zjawiska fizyczne pod względem struktury są takie same, jak fale znajdujące się pomiędzy granicznymi dla nas wartościami (fale nazywane przez nas *dźwiękami*). Układ wzrokowy człowieka jest w stanie rejestrować wyłącznie fale pomiędzy 380 a 680 milimikronów. Fale o długościach nie mieszczących się w tym przedziale nie są widzialne dla ludzkiego oka. Stąd wniosek, że postrzegamy jedynie część ciągłego zjawiska fizycznego, co wynika z genetycznie uwarunkowanych ograniczeń neurologicznych.

---

<sup>7</sup> Chcemy zaznaczyć, że naszym zdaniem podział (sposobów tworzenia przez każdego z nas modeli świata różniących się między sobą) na trzy kategorie jest przydatny dla celów przedstawiania kwestii modelowania przez człowieka. Nie chcemy przez to powiedzieć, że przedstawione przez nas trzy kategorie różnic są jedynymi możliwymi i słusznymi ani że jest to wyczerpujący sposób rozumienia procesu modelowania. Nie chcemy również powiedzieć, że te trzy kategorie można we wszystkich przypadkach skutecznie od siebie odróżnić. Zgodnie z przedstawianymi tu zasadami modelowania podział ten ma pomóc jedynie w zrozumieniu samego procesu modelowania.

Ciało ludzkie jest wrażliwe na dotyk — kontakt z powierzchnią skóry. Zmysł dotyku jest doskonałym przykładem na to, jak ogromny wpływ na doświadczenie człowieka wywiera układ nerwowy. Podczas serii doświadczeń<sup>8</sup> ponad sto lat temu Weber dowiódł, że dokładnie ta sama sytuacja ze świata rzeczywistego odbierana jest przez człowieka jako dwa zupełnie różne doznania dotykowe. Podczas badań Weber stwierdził, że zdolność odczuwania dotyku jednocześnie w dwóch miejscach na powierzchni skóry różni się diametralnie w zależności od tego, gdzie jesteśmy dotykani. Najmniejsza odległość pomiędzy dwoma punktami odczuwana jako dotyk w dwóch różnych miejscach musi być trzydzieści razy większa na ramieniu niż na małym palcu, by człowiek mógł odczuć to w ten sam sposób. Ten mechanizm sprawia, że ta sama sytuacja (w kategoriach świata rzeczywistego) postrzegana jest jako dwa zupełnie różne doznania wyłącznie z uwagi na działanie naszego układu nerwowego. Ten sam dotyk, który na małym palcu odczuwany jest jako dotyk w dwóch różnych punktach, na ramieniu odbierany jest jako dotyk w jednym punkcie. Świat rzeczywisty pozostaje niezmienny, ale odbiór tego świata zmienia się diametralnie, gdyż jest funkcją układu nerwowego.

Podobne różnice między światem rzeczywistym a odbiorem tego świata można wykazać w przypadku innych zmysłów<sup>9</sup>. Z ograniczeń naszej percepcji najlepiej zdają sobie sprawę naukowcy przeprowadzający doświadczenia fizyczne i opracowujący maszyny pomagające człowiekowi przezwycięzać te ograniczenia. Zbudowane przez nich urządzenia odbierają zjawiska pozostające poza zasięgiem naszych

---

<sup>8</sup> Edwin G. Boring, *A history of experimental psychology*, Appleton-Century-Crofts, New York 1957, s. 110 – 111 — przypis uzupełniony przez tłumacza.

<sup>9</sup> Tamże.

zmysłów albo wykraczające poza naszą zdolność rozróżniania i przedstawiają je w formie sygnałów możliwych do odczytania — w postaci fotografii, ciśnieniomierzy, termometrów, oscyloskopów, liczników Geigera czy detektorów promieniowania alfa. To pomaga uświadomić sobie, że różnice między naszymi modelami świata a światem jako takim wynikają po części z natury naszego układu nerwowego, który systematycznie zniekształca i ignoruje spore części realnego świata. W rezultacie ogranicza to zakres możliwych ludzkich doznań, a także odpowiada za rozbieżności między zjawiskami faktycznie zachodzącymi w świecie realnym a doświadczeniem ludzkim. W rezultacie nasz układ nerwowy, pierwotnie uwarunkowany genetycznie, stanowi pierwszy zestaw filtrów, które odróżniają świat (terytorium) od naszych wyobrażeń świata (czyli mapy).

## **JAK W KRZYWYM ZWIERCIADLE, PRZEZ OKULARY NORM SPOŁECZNYCH**

### **Ograniczenia społeczne**

*„[Uczynilibyśmy dobrze, rozważając poważniej niż dotąd wysuniętą przez Bergsona teorię pamięci i postrzegania zmysłowego.] Sugerował on, że funkcją mózgu, układu nerwowego i organów zmysłowych jest przede wszystkim selekcja, a nie tworzenie. Każdy człowiek jest w każdym momencie zdolny pamiętać wszystko, co mu się przydarzyło, i spostrzegać wszystko, co się dzieje gdziekolwiek we wszechświecie. Funkcją mózgu i układu nerwowego jest chronienie nas przed przytłaczającym, mogącym przyprawić o dezorientację wpływem tej masy w głównej mierze bezużytecznej i nieistotnej wiedzy poprzez wyłączenie większości z tego, co w przeciwnym razie nieustannie spostrzegalibyśmy i zapamięty-*

wali, oraz pozostawienie tylko bardzo małego i szczegółnego wycinka, który miałby praktyczne znaczenie. Zgodnie z tą teorią, każdy z nas jest potencjalnym Wolnym Umysłem. Aby umożliwić przetrwanie biologiczne, Wolny Umysł musi ulec transformacji za pośrednictwem redukującego zaworu mózgu i układu nerwowego. Skutkiem tej redukcji jest ledwie sączący się bezwartościowy strumyczek takiej świadomości, która pozwala zachować życie na powierzchni danej nam planety. W celu formułowania i wyrażania treści zredukowanej świadomości, człowiek wynalazł oraz nie-skończenie rozbudował owe systemy symboli i zawarte w nich filozofie, które nazywamy językiem. Każda jednostka jest zarazem beneficjentem i ofiarą tradycji językowej, w jakiej się rodzi — beneficjentem o tyle, o ile język otwiera dostęp do nagromadzonych zapisów doświadczeń innych ludzi, ofiarą o tyle, o ile utwierdza ją w przekonaniu, że zredukowana świadomość jest jedyną świadomością — i zniekształca jej poczucie rzeczywistości, tak iż jest aż nazbyt skłonna brać swe koncepcje za dane, swe słowa za rzeczywiste zjawiska.

Aldous Huxley, *Drzwi percepcji. Niebo i piekło*<sup>10</sup>

Druga przyczyna istnienia różnic między naszym doświadczaniem świata a światem rzeczywistym wynika z ograniczeń społecznych lub filtrów („okularów norm społecznych”). Określamy je mianem czynników społeczno-genetycznych<sup>11</sup>. Pod pojęciem genetyki społecznej

---

<sup>10</sup> Aldous Huxley, *Drzwi percepcji. Niebo i piekło*, tłum. Piotr Kolyszko, Przedświt, Warszawa 1991, s. 14 – 15.

<sup>11</sup> Przyjęliśmy tu dziwnie brzmiący termin — *genetyka społeczna* — aby przypomnieć Czytelnikowi, że ograniczenia społeczne dotyczące zachowania członków społeczeństwa wywierają głęboki wpływ na kształtowanie ich percepcji — tak samo jak ograniczenia natury neurologicznej. Ponadto

rozumiemy wszystkie kategorie filtrów, których oddziaływaniu podlegamy jako członkowie systemu społecznego: nasz język, przyjęte sposoby postrzegania i wszystkie podtrzymywane przez społeczeństwo fikcje.

Być może najbardziej rozpowszechnionym społeczno-genetycznym filtrem jest system językowy. W ramach poszczególnych systemów językowych część bogactwa naszych doznań związana jest z liczbą rozróżnień możliwych w pewnym obszarze odczuwania<sup>12</sup>. W maidu, języku Indian amerykańskich z rejonu północnej Kalifornii, do opisanego całego spektrum kolorów służą tylko trzy słowa<sup>13</sup>. Za pomocą tych słów całe spektrum dzieli się na następujące części (podane tu polskie odpowiedniki stanowią ich największe przybliżenie):

lak	tit	tulak
(czerwony)	(zielono-niebieski)	(żółto-pomarańczowo-brązowy)

---

ograniczenia neurologiczne, pierwotnie warunkowane genetycznie, podlegają zakwestionowaniu i zmianie tak samo, jak ograniczenia pierwotnie uwarunkowane społecznie. Przykładem niech będzie ogromny sukces nauki w zakresie zyskania świadomej kontroli nad częścią wegetatywnego układu nerwowego, zarówno u ludzi (choćby fale alfa), jak i u innych gatunków. Te fakty wskazują, że ograniczenia neurologiczne także można zakwestionować.

<sup>12</sup> Jest to zaledwie jeden z większej liczby oczywistych sposobów zwyczajowego kształtowania percepcji przez język (John Grinder, Suzette Elgin, *A Guide to Transformational Grammar*, Holt, Rinehart and Winston, New York 1973, s. 6 – 7, a także prace Benjamin Whorfa i Edwarda Sapira).

<sup>13</sup> Tak naprawdę z czysto lingwistycznego punktu widzenia w języku maidu istnieją tylko dwa słowa opisujące kolory — *lak* i *tit*. Trzecie słowo przedstawione w tym tekście to złożenie, składające się z dwu morfemów o odrębnych znaczeniach: *tu* – mocz oraz *lak* – czerwony. Jednakże to, co nas interesuje, to nie analiza językoznawcza, ale charakterystyczna percepcja osoby posługującej się na co dzień językiem maidu. Informacje na ten temat uzyskaliśmy od Williama Shipleya z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Cruz.

Podczas gdy ludzie w ramach widzialnego spektrum są w stanie rozróżnić 7 500 000 odcieni<sup>14</sup>, osoby władające na co dzień językiem maidu zwyczajowo określają swoje wrażenia kolorystyczne za pomocą trzech kategorii, jakie oferuje im ich język. Te trzy słowa na określenie koloru muszą pokryć ten sam zakres wrażeń odbieranych w świecie rzeczywistym, który zwykle opisuje się za pomocą ośmiu kolorów. Wynika to z faktu, że osoba władająca językiem maidu zwykle uświadamia sobie tylko trzy kategorie doświadczania koloru, podczas gdy przeciętny Europejczyk ma do dyspozycji o wiele więcej kategorii. To pozwala mu wyrobić sobie bardziej zróżnicowaną percepcję. A więc w przypadku, gdy Europejczyk opisze dwa obiekty jako różne (np. *książka żółta* i *książka pomarańczowa* będą dla niego obiektami o różnych barwach), dla osób mówiącym językiem maidu będą to takie same obiekty (dwie książki w kolorze *tulak*).

W odróżnieniu od ograniczeń neurologiczno-genetycznych ograniczenia społeczno-genetyczne można dość łatwo przezwyciężyć. Najlepiej świadczy o tym fakt, że jesteśmy w stanie władać więcej niż jednym językiem — czyli potrafimy stosować więcej niż jeden zestaw społeczno-językowych kategorii lub filtrów przy kategoryzowaniu doświadczeń, które będą stanowić nasze wyobrażenie świata<sup>15</sup>. Weźmy na przykład najzwyczajniejsze zdanie: *Książka jest niebieska*. *Niebieski* to nazwa koloru, której używamy w odniesieniu do pewnej części kontinuum światła widzialnego. Zwiedzeni strukturą języka, dochodzimy do wniosku, że *niebieski* stanowi właściwość obiektu nazywanego przez nas *książką*, a nie nazwę, jaką nadaliśmy swojemu odczuciu.

---

<sup>14</sup> Edwin G. Boring, *A history of experimental psychology*, op. cit.

<sup>15</sup> Osoby płynnie władające kilkoma językami zauważają pewnie, jak zmienia się ich percepcja świata i własnej osoby, kiedy posługują się poszczególnymi językami.

Z punktu widzenia naszej percepcji substancja o nazwie **cukier** zawsze wiąże się ze złożonym doznaniem: **słodka biel**. Następnie nasza psyche nadaje temu zestawieniu kategorię przedmiotu i jego atrybutów: to jest **słodkie**. W takim przypadku **biel** występuje w roli przedmiotu, **słodki** zaś stanowi atrybut. Ale psyche zna również wrażenie **bieli** z innych przypadków, gdzie występuje ona w roli atrybutu, tak więc również i tutaj zostaje ona ostatecznie potraktowana jako atrybut. Jednak kategoria przedmiot – atrybut nie znajduje zastosowania, jeśli **słodki** i **biały** to atrybuty, a nie podano żadnego doznania, które mogłoby stanowić przedmiot. Tutaj na ratunek przybywa nam język i poprzez nadanie nazwy **cukier** umożliwia nam traktowanie pojedynczego doznania jako zestawienia atrybutów. (...) Kto upoważnił myśl, by założyła, że **biel** to rzecz, a **słodki** to atrybut? Jakże ma ona prawo, aby dalej zakładać, że obydwie te słowa stanowią atrybuty, a następnie mentalnie dodać przedmiot służący jako ich nośnik? Uzasadnienia nie można znaleźć ani w samych doznaniach, ani w tym, co uważamy za rzeczywistość. (...) Wszystko, co jest dane świadomości, stanowi doznanie. Dodając przedmiot, do którego doznania mają przylegać jego atrybuty, myśl popełnia bardzo poważny błąd: hipostazuje doznanie, które w ostatniej analizie okazuje się jedynie procesem, jako żywotny atrybut oraz przypisuje ten **atrybut rzeczy**, która albo istnieje jedynie w złożeniu samych doznań, albo została po prostu dodana przez myśl do tego, czego już doznano. (...) Gdzie podziela się **słodycz** przypisana cukrowi? Ona istnieje tylko w akcie doznania. (...) Tym samym myśl nie tylko zmienia bezpośrednio doznanie, lecz także coraz bardziej oddala się od rzeczywistości i coraz bardziej płącze się we własnych formach. Dzięki **umysłowi krytycznemu** — mówiąc naukowo — myśl wy-



*nalazła przedmiot, który ma być przyporządkowany. Ów przedmiot jest fikcją, atrybut sam w sobie jest fikcją i wszystkie ich wzajemne odniesienia są fikcją.*

H. Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*<sup>16</sup>

Kategorie doświadczeń dzielonych z innymi członkami społeczności, w której żyjemy — przykładowo nasz wspólny język — to druga przyczyna sprawiająca, że nasze modele świata różnią się między sobą.

Należy zauważyć, że jeśli chodzi o ograniczenia neurologiczne, w normalnych okolicznościach filtry neurologiczne są takie same w przypadku wszystkich ludzi — jest to płaszczyzna doznań wspólna dla wszystkich przedstawicieli gatunku ludzkiego. Filtry społeczno-genetyczne są takie same w przypadku członków tej samej grupy społeczno-językowej, ale istnieje ogromna liczba różnych wspólnot społeczno-językowych. To sprawia, że dzięki drugiemu zestawowi filtrów zaczynamy się od siebie odróżniać jako ludzie. Gdy doświadczenia zaczynają wyraźnie różnicować, wyobrażenia świata stają się coraz bardziej odmienne. Trzeci zestaw ograniczeń — ograniczenia indywidualne — to źródło najważniejszych różnic między ludźmi.

## **JAK W KRZYWYM ZWIERCIADLE, PRZEZ OKULARY NORM INDYWIDUALNYCH**

### **Ograniczenia indywidualne**

Trzecią przyczyną, dla której nasze doświadczenie świata może odbiegać od rzeczywistości, jest zestaw filtrów nazywanych ograniczeniami indywidualnymi. Przez ograniczenia indywidualne rozumiemy

---

<sup>16</sup> H. Vaihinger, *The Philosophy of „As If”*, op. cit., s. 167.

wszystkie wyobrażenia, które tworzymy jako istoty ludzkie na podstawie własnej, niepowtarzalnej historii życia.

Każdy człowiek zdobywa doświadczenia stanowiące jego własną historię, równie wyjątkowe jak odciski palców. Wszyscy mamy jakieś własne, oryginalne doświadczenia dorastania i egzystencji — nie ma dwóch identycznych historii życia. Choć nie można zaprzeczyć istnieniu życiowych historii niemal pokrywających się z sobą, zawsze będą się one różniły przynajmniej kilkoma aspektami. Modele czy też mapy, które tworzymy w trakcie życia, oparte są na indywidualnych doświadczeniach, a ponieważ pewne aspekty naszych doświadczeń są niepowtarzalne, pewne części tych modeli świata są wyjątkowe dla każdego z nas. Wszystkie niestandardowe sposoby, na które wyobrażamy sobie świat, znajdują odzwierciedlenie w naszym i tylko naszym zestawie zainteresowań, nawyków, sympatii, antypatii i zasad zachowania. Te różnice sprawiają, że każdy z nas wykreował model świata, który na pewno w jakiś sposób różni się od modeli świata innych ludzi.

Przykładowo bliźnięta jednojajowe mogą być wychowywane w tym samym domu przez tych samych rodziców i zdobyć niemal identyczne doświadczenia, ale każde z nich w trakcie obserwacji oddziaływań między rodzicami a resztą rodziny może inaczej odbierać rzeczywistość. Jedno z bliźniąt może stwierdzić, że rodzice nigdy za bardzo się nie kochali — wiecznie się sprzecali i faworyzowali siostrę-bliźniaczkę. Drugie z nich może być zdania, że rodzice szanowali się nawzajem i wszystko szczegółowo omawiali przed podjęciem decyzji, a poza tym faworyzowali siostrę-bliźniaczkę. Nawet na bardzo zawężającym przykładzie bliźniąt jednojajowych można wskazać, że ich osobiste doświadczenia dają początek różnicom — jest to efekt stworzenia własnych modeli lub własnego postrzegania

świata. W przypadku osób niespokrewnionych, którymi będziemy się zajmować, różnice między ich osobistymi modelami będą znacznie większe i obejmować będą szerszy zasięg doświadczeń.

Trzeci zestaw filtrów, jakim są ograniczenia indywidualne, odpowiada za głębokie różnice w sposobach tworzenia przez nas modeli świata. Różnice w modelach mogą albo zmieniać normy (narzucone społecznie), wzbogacając zarazem doświadczenie, a więc dając większy wybór możliwości działania, albo zubożać doświadczenie w sposób ograniczający zdolność do efektywnego działania.

## MODELE I TERAPIA

Jak wynika z naszego doświadczenia, zazwyczaj przychodzą do nas na terapię osoby cierpiące, psychicznie sparaliżowane w obliczu braku wyboru lub wolności działania w życiu. My z kolei dochodzimy do wniosku, że to nie świat nagle się skurczył, nie zabrakło też zmienacka możliwości wyboru, ale że osoby te nie są w stanie dostrzec sposobów i możliwości działania. To wszystko pozostaje dla nich otwarte, ale nie istnieje w ich modelach świata.

Niemal każdy człowiek należący do naszej kultury doświadcza w życiu szeregu zmian i dochodzi do punktów zwrotnych, z którymi musi sobie poradzić. Różne formy psychoterapii przewidują różne kategorie dla tych ważnych momentów. Ciekawe, że niektórym ludziom udaje się przejść przez takie okresy zmian niemal bez trudu — osoby te uznają zmiany za okazję do zaangażowania ogromnej energii i kreatywności. Inni ludzie w obliczu tych samych problemów doświadczają lęku i bólu — jest to coś, przez co muszą przejść, kiedy zależy im po prostu na tym, żeby przeżyć. Różnica między tymi dwiema grupami polega naszym zdaniem przede

wszystkim na tym, że ludzie podchodzący kreatywnie do sytuacji stresowych i potrafiący sobie skutecznie z nimi radzić są osobami mającymi bogate wyobrażenia lub modele swojego życiowego położenia. To pozwala im dostrzec szeroki zakres możliwości działania. Natomiast ludzie należący do drugiej grupy odczuwają wyraźny brak sensownych opcji i żadna z nich nie wydaje się im dobra — jest to postawa „urodzonej ofiary losu”. Pozostaje nam pytanie: „Jak to możliwe, że różni ludzie w obliczu tej samej sytuacji zachodzącej w rzeczywistym świecie doświadczają tak różnych przeżyć?”. Naszym zdaniem dzieje się tak dlatego, że różnica w doświadczaniu wpływa przede wszystkim z różnic w bogactwie ich modeli. Tym samym powstaje pytanie: „Jak to możliwe, że ludzie dysponują zubożonym modelem świata, który staje się przyczyną ich cierpienia w obliczu świata tak złożonego, bogatego i różnorodnego?”.

Zanim zrozumieliśmy, jak to się dzieje, że niektórzy ludzie trwają w bólu i cierpieniu, najpierw musieliśmy zdać sobie sprawę, że nie są oni źli, szaleni ani chorzy. W rzeczywistości dokonują najlepszego wyboru spośród opcji dostrzeganych w ich własnym modelu świata. Innymi słowy, zachowanie człowieka, jakkolwiek dziwne mogłoby się na pierwszy rzut oka wydawać, ma sens w kontekście możliwości wyborów dostępnych w danym modelu<sup>17</sup>. Trudność polega nie na tym, że człowiek dokonuje złego wyboru, lecz na tym, że nie ma wystarczająco wielu możliwości — nie ma bogato ukształtowanego obrazu świata. Najbardziej zdumiewającym paradoksem odnośnie stanu człowieka jest to, że procesy pozwalające nam przeżyć, rozwijać się, zmieniać i doświadczać radości są tożsame z tymi, które każą

---

<sup>17</sup> Problem ten został rozpoznany przez osoby takie, jak Gregory Bateson i R.D. Laing w badaniach nad rodziną schizofreników. Miłośnicy Sherlocka Holmesa w tym podejściu rozpoznają także jedną z jego zasad.

nam utrzymywać zubożony model świata — to nasza zdolność do operowania symbolami, czyli do tworzenia modeli. Tym samym procesy pozwalające nam realizować najniezwyklejsze czyny jednocześnie blokują nasz dalszy rozwój, jeśli popełnimy błąd i pomylimy model z rzeczywistością. Rozróżniamy trzy podstawowe mechanizmy popełniania tego błędu<sup>18</sup>: uogólnienie, pominięcie i zniekształcenie.

*Uogólnienie* to proces, w którym elementy lub fragmenty modelu świata danej osoby odrywają się od pierwotnego doświadczenia i zaczynają reprezentować całą kategorię zjawisk, a to doświadczenie staje się tylko przykładem. Zdolność do uogólniania ma duże znaczenie w radzeniu sobie ze światem. Przykładowo może ona okazać się użyteczna, kiedy pod wpływem oparzenia po dotknięciu gorącej kuchenki stwarzamy uogólnienie, że na gorące kuchenki należy zawsze uważać. Jednakże uogólnianie tego doświadczenia do postaci przekonania, że kuchenki są niebezpieczne i dlatego nie należy ich trzymać w domu, oznacza niepotrzebne ograniczenie pola działania.

Weźmy przykład dziecka, które po raz pierwszy w życiu bawi się fotelem bujanym, opiera się mocno plecami i przewraca się. Dziecko może dojść do wniosku, że fotele bujane są niestabilne i nie należy ich używać. Jeśli jednak w jego modelu świata w jednym worku znajdują się fotele bujane wraz z innymi fotelami i krzesłami, wszystkie krzesła podlegać będą zasadzie: „Nie opierać się plecami!”. Inne dziecko, którego model świata przewiduje rozróżnienie między bujanymi a innymi fotelami, będzie miało więcej możliwości działania.

---

<sup>18</sup> Ponownie pragniemy zaznaczyć, że stosowane przez nas kategorie nie narzucają niczego strukturze rzeczywistości — uznaliśmy je za użyteczne w organizowaniu naszego myślenia i działania, zarówno przy prezentacji tego materiału, jak i w terapii, to znaczy przy opracowywaniu własnego modelu terapii. Podejrzewamy, że większość Czytelników, biorąc pod uwagę zwyczajowe znaczenie tego słowa, będzie postrzegać terminy „uogólnienie” i „pominięcie” jako specjalne przypadki „zniekształcenia”.

Na podstawie własnego doświadczenia sformułuje nową zasadę lub uogólnienie dotyczące wyłącznie foteli bujanych: „Nie opierać się plecami!”. Tym samym opracowuje bogatszy model, dający większe możliwości wyboru.

Ten sam proces uogólniania może doprowadzić człowieka do sformułowania reguły takiej, jak: „Nie wyrażaj swoich uczuć”. Jeńcowi wojennemu więzionemu w obozie zasada ta pomoże uniknąć kary i zwiększy szanse przeżycia. Jednakże zastosowanie jej w małżeństwie ogranicza potencjał potrzebny do stworzenia harmonijnego związku, pozbawiając któregoś z partnerów możliwości wyrażania uczuć, co jest niezbędne w tego typu relacjach. W rezultacie człowiek ten będzie odczuwał osamotnienie i oderwanie — i będzie czuł, że nie ma wyboru, ponieważ jego model świata nie przewiduje takiej opcji, jak wyrażanie uczuć.

Reasumując, chodzi o to, że ta sama zasada może być użyteczna albo szkodliwa — w zależności od kontekstu. Nie ma czegoś takiego, jak zawsze słuszne uogólnienie. Każdy model należy oceniać w danym kontekście. Uwzględnienie uwarunkowań, w jakich się ukształtowało ludzkie zachowanie wyglądające na dziwne lub niewłaściwe, stanowi klucz do jego zrozumienia.

Drugim mechanizmem, który możemy wykorzystać na swoją korzyść albo na swoją zgubę, jest *pominięcie*. Pominięcie to proces, w którym selektywnie zwracamy uwagę na pewne aspekty doświadczenia, a inne rugujemy ze świadomości. Weźmy na przykład zdolność do prowadzenia rozmowy w pomieszczeniu pełnym rozgadanych osób — człowiek jest w stanie wychwycić głos jednej, konkretnej osoby i słuchać jej, ignorując wszystkie głosy w tle. Z drugiej strony przy zastosowaniu tego samego procesu ludzie potrafią być głusi na opinie troszczących się o nich i ważnych dla

nich osób. Oto przykład: człowiek przekonany o tym, że nie jest wart niczyjej miłości, skarżył się nam na żonę, która w jego mniemaniu nigdy nie okazywała mu, że jej na nim zależy. Kiedy odwiedziliśmy go w domu, zdaliśmy sobie sprawę, że tak naprawdę żona wiele razy mu o tym mówiła. Jednakże jej komunikaty do niego nie docierały, ponieważ blokowało je stworzone przez niego uogólnienie odnośnie poczucia własnej wartości. On naprawdę nie słyszał tego, co żona do niego mówi. Zweryfikowaliśmy tę tezę, kiedy zwróciliśmy mu uwagę na niektóre komunikaty tego rodzaju. Stwierdził wówczas, że nigdy nie słyszał, żeby żona kiedykolwiek coś takiego powiedziała.

Pominięcie redukuje świat do proporcji, które w naszym odczuciu jesteśmy w stanie ogarnąć. Taka redukcja może okazać się użyteczna w pewnych kontekstach, ale może też stać się źródłem cierpienia.

Trzeci z procesów modelowania to *zniekształcenie*, które umożliwia zmianę odbioru danych sensorycznych. Fantazja na przykład pozwala przygotować się do czekających nas doświadczeń. Ludzie zniekształcają rzeczywistość, powtarzając przemowę, którą mają wkrótce wygłosić. To właśnie ten proces pozwala na wszelką twórczość artystyczną. Niebo w formie przedstawionej przez van Gogha powstało tylko dlatego, że van Gogh potrafił zniekształcić postrzeganie czasu i miejsca, w którym się znajdował w chwili tworzenia. Podobnie wszystkie wielkie powieści i epokowe odkrycia naukowe wymagają zdolności zniekształcania i odmiennej interpretacji rzeczywistości. Za pomocą tej samej techniki ludzie potrafią także ograniczać bogactwo swoich doświadczeń. Weźmy ponownie pod uwagę przykład naszego przyjaciela, o którym była już mowa (dokonał on uogólnienia, że nie jest wart niczyjej miłości). Kiedy wskazywaliśmy, że żona przekazywała mu komunikaty świadczące o jej miłości do niego, on natychmiast je zniekształcał. Za każdym razem, kiedy

usłyszał z ust żony komunikat, który dotychczas podlegał w jego umyśle pominięciu, odwracał się do nas z uśmiechem i mówił: „Ona tak mówi, bo pewnie czegoś ode mnie chce”. W ten sposób mężczyzna ten dostosowywał sygnały świata zewnętrznego do modelu świata, który sam sobie stworzył. Skutecznie wzbraniał się przed stworzeniem bogatszego wyobrażenia tego świata, uniemożliwiając rozwój bliskich i satysfakcjonujących relacji z żoną.

Człowiek, który został kiedyś odrzucony, dokonuje uogólnienia, że nie jest wart niczyjej miłości. Jego model świata wyposażony w to uogólnienie albo pomija komunikaty świadczące o istnieniu uczucia wobec niego, albo uznaje te komunikaty za nieszczerze. A skoro nie uświadamia sobie jakichkolwiek komunikatów świadczących o miłości do niego, podtrzymuje uogólnienie, że nie jest wart niczyjej miłości. Sytuacja ta stanowi przykład klasycznej pętli dodatniego sprzężenia zwrotnego (samospełniającej się przepowiedni) lub sprzężenia zwrotnego wyprzedzającego<sup>19</sup>. Uogólnienia lub oczekiwania stworzone przez daną osobę przefiltrowują i zniekształcają jej doświadczenia tak, aby były one zgodne z tymi oczekiwaniami. A ponieważ takiej osobie brak doświadczeń, które mogłyby zakwestionować jej uogólnienia, oczekiwania są potwierdzane i koło się zamyka. W ten sposób ludzie podtrzymują swoje zubożone modele świata.

Przyjrzyjmy się klasycznemu eksperymentowi badającemu nastawienie psychiczne czy też oczekiwania:

*W ramach eksperymentu psychologicznego, który zasługuje na szersze rozpropagowanie poza kręgiem specjalistów, Bruner i Postman prosili uczestników badania o rozpoznanie serii kart do*

---

<sup>19</sup> Pisał o tym m.in. Pribram.



*gry. Karty pokazywane były im w sposób kontrolowany — każda z nich widoczna była przez krótką, określoną chwilę. Większość kart była normalna, ale niektóre z nich zawierały anomalie — na przykład szóstka pik była w kolorze czerwonym, a czwórka kier była czarna. Każda runda eksperymentu polegała na eksponowaniu karty uczestnikowi w serii stopniowo wydłużanych ekspozycji. Po każdym okazaniu uczestnik mówił, jaką kartę widział, a rundę kończono po uzyskaniu dwóch następujących po sobie prawidłowych odpowiedzi.*

*Nawet podczas najkrótszych ekspozycji wielu uczestników identyfikowało większość kart, a po niewielkim wydłużeniu jej czasu wszyscy uczestnicy rozpoznawali wszystkie karty. W przypadku kart normalnych rozpoznania były zazwyczaj prawidłowe, ale najciekawsze jest to, że karty „niezwykłe” były rozpoznawane niemal zawsze — i to bez widocznego wahania czy zaskoczenia — jako jedne z normalnych kart. Czarna czwórka kier była na przykład brana za czwórkę pik lub czwórkę kier. Bez żadnych trudności uczestnicy natychmiast dopasowywali „niezwykłą” kartę do jednej z kategorii pojęciowych znanych z doświadczenia. Nie można było nawet stwierdzić, czy uczestnicy badania widzieli coś innego, niż rozpoznali. W miarę jak czas okazywania „niezwykłych” kart się wydłużał, uczestnicy zaczęli się wahać i wykazywać świadomość istnienia anomalii. Przykładowo w obliczu czerwonej szóstki pik niektórzy z nich mówili: to jest szóstka pik, ale coś z nią jest nie tak — czarny kolor ma czerwoną obwódkę. Dalsze wydłużenie czasu okazywania kart spowodowało jeszcze większe wahanie i zamieszanie, aż w końcu (czasem dość nieoczekiwanie) większość uczestników podawała prawidłowe rozpoznanie bez wahania. Gdy prawidłowo rozpoznali dwie lub trzy*

„niezwykłe” karty, nie mieli już trudności z pozostałymi. Jednakże znalazło się kilku uczestników, którzy w ogóle nie byli w stanie dokonać wymaganej korekty w swoich kategoriach pojęciowych. Nawet przy czasie czterdziestokrotnie dłuższym niż czas potrzebny na prawidłowe rozpoznanie normalnej karty ponad 10% kart „niezwykłych” nie zostało prawidłowo rozpoznanych. Uczestnicy, którym się to nie udało, często doznawali osobistej rozpacz. Jeden z nich wykrzyknął: „Nie potrafię powiedzieć, co to jest. To wtedy nawet nie wyglądało jak karta. Nie wiem, jakiego jest teraz koloru, i nie wiem, czy to jest pik, czy kier. Nie mam teraz nawet pewności, jak w ogóle wygląda pik. Boże mój!”. W następnym rozdziale będziemy mieli do czynienia z naukowcami, którzy zachowują się w taki sposób.

Czy jako metafora, czy też z powodu dobrego odzwierciedlenia natury ludzkiego umysłu, ten eksperyment psychologiczny dostarcza nam cudownie prostego i przekonującego schematu procesu odkrycia naukowego. W nauce, tak jak w eksperymencie z kartami do gry, nowość dociera do nas z trudem, spotyka się z oporem, ponieważ pojawia się na tle oczekiwań. Początkowo doświadczane są tylko zjawiska przewidywalne i normalne — i to nawet w okolicznościach, w których później odkrywa się anomalie.

Uogólnienie dokonywane przez uczestników tego eksperymentu polegało na założeniu, że możliwe zestawienia koloru i kształtu będą zawsze takie same, jak te, których zawsze doświadczali i do których przywykli: czarne piki i trefle, czerwone kiery i kara. Swoje uogólnienia podtrzymywali poprzez zniekształcenie albo kształtu, albo koloru na kartach „niezwykłych”. Wynika stąd, że nawet przy tak prostym zadaniu mechanizm uogólnienia i towarzyszący mu proces

zniekształcenia nie pozwoliły ludziom prawidłowo rozpoznać tego, co widzieli na własne oczy. Rozpoznawanie dziwnie wyglądających kart nie ma dla nas większego znaczenia. Ale eksperyment ten w swej prostocie pokazuje te same mechanizmy, które dają nam potencjał do wzbogacenia lub zubożenia tego, co przydarza się nam jako ludziom — zarówno wtedy, gdy prowadzimy samochód, jak i wtedy, gdy próbujemy zbudować bliskie związki międzyludzkie — albo (w sensie dosłownym) tego, czego będziemy doświadczać w każdym aspekcie życia.

## CO Z TEGO WYNIKA?

Czarodzieje terapii, o których mówiliśmy wcześniej, wyznają różne podejścia do psychoterapii i stosują techniki, które zdają się diametralnie odmienne. Opisują dokonywane przez siebie cuda za pomocą tak charakterystycznej terminologii, że zdaje się ona nie mieć nic wspólnego z postrzeganymi przez nich własnymi czynami. Wiele razy widzieliśmy, jak ci ludzie pracują. Ze strony innych obserwatorów słyszeliśmy uwagi, z których wynikało, że czarodzieje terapii dokonują fantastycznych, intuicyjnych przeskoków, przez co ich praca staje się niezrozumiała. Niemniej choć techniki przez nich stosowane są różne, łączy ich jedno: wprowadzają zmiany w modelach świata stworzonych przez ich pacjentów, dzięki czemu pacjenci owi zyskują więcej opcji zachowań. Zgodnie z naszymi obserwacjami każdy taki czarodziej posiada mapę lub model służące do zmiany modeli świata tworzonych przez pacjentów — jest to więc pewien *metamodel*, który pozwala im skutecznie rozszerzyć i wzbogacić modele pacjentów w taki sposób, że ich wnętrze staje się bogatsze i odczuwają oni większą chęć życia.

Naszym celem jest przedstawienie Czytelnikowi jasno sprecyzowanego metamodelu — to znaczy takiego metamodelu, którego można się nauczyć. Chcemy udostępnić go każdemu, kto pragnie poszerzyć i wzbogacić swoje umiejętności osoby świadczącej pomoc innym. Ponieważ jednym z podstawowych sposobów poznawania i rozumienia pacjentów jest dla terapeuty język i ponieważ jest on także jednym z podstawowych sposobów formułowania doświadczeń, skupiliśmy się w naszej pracy na języku terapii. Na szczęście jasno sprecyzowany model struktury języka został opracowany niezależnie od kontekstu psychologii i terapii przez językoznawców zajmujących się gramatyką transformacyjną. Po zaadaptowaniu dla potrzeb terapii stanowi on dla nas jasno sprecyzowany metamodel służący wzbogaceniu i rozbudowie umiejętności terapeutycznych. Wyposaża on nas w cenny zestaw narzędzi, które pozwolą zwiększyć skuteczność i tym samym nadać pracy terapeutycznej cechy magiczne.

Jeśli Czytelnik chce dowiedzieć się więcej na temat interakcji językowej w kontekście terapeutycznym albo zwiększyć efektywność i nadać pracy terapeutycznej cechy magiczne, niniejsza książka rozwinię przed nim ścieżkę, którą będzie w stanie podążać. Magia skrywa się w używanym przez nas języku. Nici, które można zawiązywać i odwiązywać, są do dyspozycji Czytelnika, jeśli tylko zwróci on uwagę na to, co już posiada (język), oraz na strukturę zaklęć pozwalających się rozwijać. Przedstawiamy je w pozostałych rozdziałach tej książki.