

TERESA SAMEK

STRUKTURALIZACJA CZASU A RYZYKO OTWARTOŚCI W ANALIZIE TRANSAKCYJNEJ

I Główne sposoby organizowania czasu

Często w życiu spotykamy się z takimi stwierdzeniami: *pamiętam czasy...*, *to były czasy...*, *to nie te czasy...*, *daj sobie trochę czasu...*, *czas leczy rany...*, *czas to pieniądz, nie mam czasu...*, *mam dużo czasu...*, *czas ucieka...*, *nie trać czasu...*, *szkoda czasu...*, *czas płynie jak rzeka*, itp.

Problem czasu ludzkiego i jego użytkowania jest ważnym aspektem w analizie transakcyjnej. Czas daje nam możliwość rozwoju, jeśli tylko ma to dla nas jakąś wartość. Z jednej strony cechą czasu jest przemijanie, ale z drugiej – trwanie, a więc zachowywanie pewnych wartości. Dobrze jest zastanowić się nad wartością, jakiej nabiera nawet najmniejsza część czasu, gdy ją sobie uświadomimy, pisze J. Guitton: „Gdybyśmy byli prawdziwymi artystami i gdybyśmy zastanowili się nad czasem codziennym, potrafilibyśmy odnaleźć piękno nawet w najzwyklejszych chwilach swojego życia”(1989, s.88).

Tymczasem dla wielu ludzi czas jest dużym problemem. Nie wiedzą oni, jak go zagospodarować. Jedni mówią, że czują jak czas przecieka im przez palce, że nudzą się, ale nie wiedzą, co zrobić, żeby było inaczej. Jak zabić ten czas? – pytają. Inni narzekają, że czas ucieka jak szalony, chcieliby żeby doba miała 48 godzin. To bardzo ważne zagadnienie: co robimy z czasem, jak go sobie zagospodarowujemy, na co go zużytkowujemy. *Co będę robić w weekend, w ferie, w czasie wakacji, w święta, po południu, w wolną sobotę? Co będę robić, gdy przejdę na emeryturę, kiedy zostaną sam? A co zrobię, kiedy dojdą mi w tym czasie nowe obowiązki?* Ludzie często zadają sobie tego typu pytania, a mimo to wykorzystują czas w sposób stereotypowy, „zabijając go”, nie zastanawiając się nad jego sensem i wartością.

Gdybyśmy przyjrzeni się różnym sposobom spędzania czasu przez ludzi to okazałoby się, że w znacznym stopniu są one uwarunkowane jedną podstawową motywacją: wykonujemy jakąś czynność po to, żeby zdobyć głask (gratyfikację). Dużą wartość mają głaski otrzymane od innych ludzi, ale te, którymi sami siebie obda-

rzamy też są wiele warte. Można więc powiedzieć, że tym co strukturyzuje nasz czas są nasze potrzeby. Okazuje się, że spośród wszystkich możliwych zachowań ludzi można wyodrębnić 6 podstawowych rodzajów czy sposobów spędzania czasu, mianowicie: wycofywanie, rytuały, rozrywki, aktywności, gry i intymność. Umożliwiają one zdobywanie głasków – tych małych i tych dużych, otrzymywanych od innych, dawanych sobie samemu, z poczuciem bezpieczeństwa i z dużą dozą ryzyka. Omówię je teraz dokładniej.

1. Wycofywanie się (wyłączanie się)

Może ono mieć charakter fizyczny lub psychiczny. Chęć odsunięcia się, usunięcia, odizolowania może być obroną przed cierpieniem lub konfliktem. Jeśli pochodzi od „Dziecka przystosowanego” może być wzorcem z okresu dzieciństwa, np. gdy dziecko ciągle słyszy takie zdanie: *Jeśli chcesz się mazgać, to idź do swojego pokoju i zamknij drzwi. Nie wychodź dopóki nie będziesz miał innej miny* – może nauczyć się wycofywania na skutek negatywnego treningu lub poprzez udawanie radości, kiedy tak naprawdę cierpi i jest mu źle. Innym przykładem wycofywania się jest wyłączanie się kiedy dociera do nas zbyt duża ilość bodźców albo takie, których nie lubimy (np. gderanie żony lub zrzęcenie teściowej). Jeszcze inny przykład to sen, relaks czy też marzenia na jawie. Wycofując się decydujemy się na to, że sami sobie dajemy głaski – pozytywne (np. marząc) lub negatywne (np. zadreńczając się czymś). Pozytywną stroną tak spędzanego czasu jest poczucie bezpieczeństwa, odpoczynek, regeneracja sił, wyciszenie, koncentracja, spokój, dystans i komfort psychiczny. Ale są też negatywne aspekty: ucieczka w świat fantazji, odrealnienie, niebezpieczeństwo depresji, choroby psychicznej lub samobójstwa, izolacja, samotność i pozbawienie się możliwości otrzymywania głasków od otoczenia.

Rytuały

Są to proste, stereotypowe transakcje komplementarne (równoległe), takie jak codzienne *cześć, co słyhać*, itp. Także wszelkie ceremonie, jak: śluby, pogrzeby, imieniny u cici, zebrania. Są to czynności tak głęboko zrutynizowane i stereotypowe, że wyjście poza nie określane jest często mianem skandalu (jako zachowanie niezgodne z oczekiwanymi, sprawdzonymi, schematycznymi wzorcami czy normami przyjętymi w danym kręgu osób, w danej kulturze). Pozytywną stroną rytuałów jest to, że ułatwiają one pierwszy kontakt, zachowanie w nowej sytuacji, oszczędzają energię, dają pewien poziom bezpieczeństwa, oparcie we wzorcach kulturowych, poczucie tożsamości z innymi. Negatywnym aspektem jest tu ograniczenie wolności, stereotypowość i brak emocjonalnego zaangażowania.

Rozrywki

Istotą ich jest powierzchowna wymiana myśli między ludźmi, którzy nie znają się dobrze. Typowymi, niezobowiązującymi tematami rozmów jest sport, moda, sa-

mochody, kulinarne przepisy i oczywiście plotki. Pozytywną stroną rozrywek jest nawiązywanie i podtrzymywanie pierwszego kontaktu z innymi, wstępna orientacja na temat ich poglądów na bezpiecznym dla obu stron poziomie, możliwość uzyskiwania głasków w postaci komplementów (np.: *O, jaka ładna suknia, gdzie się Pani ubiera? Jakie pyszne ciasto, jak Pani to robi? Zaradny z Pana facet skoro ma Pan taki samochód (i co za gust)*, itp. Negatywną stroną jest to, że transakcje o charakterze rozrywki są tylko substytutem prawdziwych związków międzyludzkich, wzmacniają głównie własne postawy życiowe, nawet gdy są one (+ -)/ja jestem OK, ty nie jesteś OK/, (-+)/ja nie jestem OK, ty jesteś OK/ lub (- -)/ja nie jestem OK i ty nie jesteś OK/ i szybko prowadzą do nudy.

Aktywności

To taka forma spędzania czasu, która zwykle utożsamia się z pracą lub wykonywaniem czegoś. Berne mówi, że aktywności są często tym, co ludzie pragną robić, potrzebują robić, albo muszą robić. A więc: przygotowanie lekcji przez nauczyciela, zbudowanie domu, uszycie sukienki, obsługa komputera, praca fizyczna, itp. są przykładami aktywności. Także uprawianie sportu, realizacja zainteresowań, hobby. Mamy tutaj do czynienia z relacją poprzez obiekt, który nas angażuje. Ta forma spędzania czasu przynosi nam dużo głasków na bezpiecznym poziomie. Daje możliwość wyboru partnera do przyszłych, ryzykowniejszych, bardziej angażujących emocjonalnie relacji. Pozytywną stroną aktywności jest rozładowywanie napięć poprzez „wyżywianie” się w pracy, sporcie, rozwój umiejętności, sprawności w jakiejś dziedzinie, doskonalenie się, satysfakcja, zaspokajanie potrzeb „Dziecka naturalnego”, pewien poziom otwartości, nadzieja na głask typy pochwała, docenienie, uznanie zasług. Negatywny aspekt to ryzyko niepowodzenia, przeciążenie, wycieńczenie (np. u „pracoholików”), brak odpoczynku, unikanie intymności, dawanie głasków samemu sobie – jeśli jest to osoba o postawie (+-)/ja jestem OK, ty nie jesteś OK/.

Gry

Gra to efekt ukrytych transakcji, przebiegających na dwóch płaszczyznach: jednej jawnej – społecznej i drugiej ukrytej – psychologicznej. Transakcje te są podporządkowane ukrytym, nieszczerym, ciągle powtarzającym się motywom. Efekt końcowy jest negatywny dla obu graczy. Jeden zostaje upokorzony, a drugi czerpie z tego pozorną korzyść, która na dłuższą metę wcale nie daje satysfakcji. Przy prowadzeniu gier stan „Ja dorosły” jest wyłączony u obu graczy. Nie ma ani jednego pozytywnego aspektu gier, chyba że zapełnienie czasu udzielaniem sobie negatywnego wsparcia, które jak wiemy jest lepsze niż żadne. Negatywną stroną gier jest unikanie intymności, pomniejszanie serdeczności i zażyłości, wyzwalanie ulubionych, negatywnych uczuć i podtrzymywanie różnych uczuć zastępczych (pasożytniczych).

Intymność

„Są to najbardziej bezpośrednie, szczerze i otwarte stosunki międzyludzkie, w których występuje dawanie i branie bez wzajemnego wykorzystywania” (Rogoll 1989, s.53). Intymność dotyczy najgłębszej sfery uczuciowej człowieka. Zawiera szczerą troskliwość i autentyczność. Są to rzadkie momenty ludzkiego kontaktu, wyzwalające uczucia serdeczności, sympatii i przywiązania. Jest to najbardziej nagradzająca forma spędzania czasu, ale zarazem najbardziej ryzykowna i zagrażająca.

II Intymność a otwartość

Intymność łączy w sobie czułość, opiekuńczość, szczęśliwość, empatię, miłość, harmonię, troskę, a także otwartość. Otwartość utożsamia się często z odkrywaniem, odsłanianiem, ujawnianiem siebie, pozwalaniem innym na bycie blisko siebie, udostępnianiem siebie, dopuszczaniem do siebie, itp.

Sidney Jourard napisał, że *self-disclosure* (tj. odsłanianie siebie) to bardzo ważny, ale często pomijany aspekt komunikacji interpersonalnej, prowadzący do powstania a potem umocnienia się wzajemnej atrakcyjności osób, jako podstawy wytworzenia się bliskich związków (Gilbert 1976). Ujawnianie siebie może być celowe lub niezamierzone, może dotyczyć różnych treści, może mieć różny zakres, intymność czy głębokość i różną formę. Można odsłaniać czy odkrywać siebie nie tylko werbalnie czy niewerbalnie, ale również paralingwistycznie (poprzez akcent, modulację głosu). Badania dowodzą, że zachowania niewerbalne ukazują więcej niż reakcje słowne, gdyż osoba otwierająca się ma mniejszą kontrolę i nikłą świadomość przekazywanego niewerbalnie bogactwa informacji (Mehrabian 1972, za: Skarżyńska 1979). Zdaniem Derlegi i Chaikina (1979) otwartość może być zdefiniowana jako to, co pewna osoba mówi innej o sobie samej. Wyróżnili oni dwie główne dymsje otwartości:

a) głębokość (intymność), kiedy ktoś ujawnia te strony własnej osoby, które są centralne, najbardziej osobiste, najważniejsze i najbardziej narażone na ryzyko osądu czy odrzucenia,

b) szerokość – może obejmować małą lub dużą liczbę dziedzin życia osoby, która się odkrywa. Ktoś może dużo opowiadać o swoim problemie, np. o alkoholizmie i o niczym więcej, ktoś inny może mówić o wszystkich aspektach swojego ja, pomijając natomiast najistotniejszą dla siebie sprawę.

Brak otwartości wpływa niekorzystnie lub wręcz uniemożliwia rozwój stosunków interpersonalnych. Przynosi też straty osobie zamykającej się w sobie, powodując alienację od własnego ja. Często prowadzi to do nieprzystosowania. Nieprzystosowanie bierze się stąd, że pod wpływem zamknięcia się w sobie człowiek nie pozwala się nikomu bliżej poznać, a więc nie ma szans skorzystać z uwag innych ludzi, które korygowałyby jego niewłaściwe zachowania (Jourard 1971; Niebrzydowski 1988).

Mimo to ludzie boją się zbyt otwierać, ujawniać swoje ja. Ukrywają swoje reakcje przed innymi z powodu strachu przed odrzuceniem lub konfliktem. Boją się, że druga osoba będzie zła, poczuje się skrzywdzona, wyśmieje, zlekceważy lub będzie nim gardziła. Ktoś kto się otwiera i nie spotyka wzajemności czuje się nazbyt odsłonięty czy wręcz obnażony i w związku z tym bardziej podatny na ciosy (Kelwin 1973, za: Stańczak-Kura, Żmijewska 1988). Ludzie obawiają się, że mogą stać się przedmiotem żartów, szyderstw bądź będą narażeni na moralizowanie lub osąd. Ludzie nie chcą się zbyt odsłaniać, ponieważ boją się, że staną się wówczas mniej interesujący, zwyczajni, przeciętni, szczególnie wtedy, gdy są oceniani wyżej przez innych niż przez samych siebie, albo odwrotnie – faktycznie są mało interesujący i nie mają nic ciekawego do powiedzenia. Brak akceptacji treści własnych doznań i przekonań, odczuwanie winy, wstydu z powodu ich istnienia prowadzi do tego, że ludzie nie chcą ujawniać tego innym, bo boją się dezaprobaty i krytyki (Niebrzydowski 1988). Ktoś kto prosi o pomoc odsłaniając się przed innymi może się bardzo zawieść przekonując się, że nie można liczyć u X, Y czy Z-eta na żadną pomoc. Ktoś inny może się przekonać, że obnażając swoje ja wpadł o wiele gorzej niż inni i może doznać poczucia „bycia przegranym”. Ludzie boją się też, że ktoś chce ich podejść, oszukać, wyłudzać intymne informacje w celu dowolnego manipulowania nimi (może tu chodzić również o sprawy dotyczące innych osób, związanych blisko z osobą ujawniającą swoje ja). Henley (1974, za: Niebrzydowski 1988) sugeruje, że odsłaniając swoje prawdziwe ja, ludzie odsłaniają swoje słabości i niedoskonałości, co może spowodować utratę autorytetu i poważania, a to również stanowi źródło lęku przed otwartością.

Kiedy obawiamy się więc wejść na płaszczyznę intymną?

– Na pewno wtedy gdy nie jesteśmy w stanie kontrolować granicy własnego ja, bo automatycznie nie będziemy mogli kontrolować związanego z tym ryzyka. Człowiek musi mieć świadomość, że ma wybór – może się np. wycofać ze swojej otwartości, jeśli nie odczuwa z tego powodu satysfakcji bądź czuje, że kogoś krzywdzi, szczególnie jeśli dotyczy to także innych osób. Musi mieć poczucie, że sam wpływa na swoje decyzje i nie jest obiektem manipulacji.

– Gdy mamy zbyt niski poziom bezpieczeństwa, niezbędny do podjęcia decyzji o odsłonięciu siebie, a więc wtedy, kiedy nie mamy zaufania do partnera czy grupy, kiedy obawiamy się, że intymne informacje mogą przedostać się poza granice diady czy grupy. Wiąże się to również z takimi czynnikami, jak: samoakceptacja, wiara w sens odsłaniania siebie ze względu na polepszenie komunikacji między ludźmi lub własny rozwój. Ważnym czynnikiem jest tu także poziom wiedzy o sobie samym. Skarżyńska (1979) zwraca uwagę na dość ważną sprawę; czy ludzie dlatego tak mało mówią o sprawach osobistych, że są w tym względzie mało otwarci, czy też sami nie posiadają dostatecznych informacji o sobie? A więc niska otwartość może wynikać z niskiego poziomu samowiedzy.

– Gdy pociąga to za sobą natychmiastowe skutki, np. konflikt w miejscu pracy, w domu, w życiu osobistym.

– Kiedy otwartość jest spostrzegana jako coś nieznanego, nowego. Wiąże się z tym jeszcze spostrzeżenie zagrożenia jako istniejącego realnie lub wyobrażonego sobie. Np. *Co ludzie powiedzą, kiedy okaże się, że wcale nie jestem taki dobry, bo dowiedzą się, że się złościsz, piję, nie osiągam sukcesów. Co się wtedy stanie? Mogą mnie przestać lubić, mogą ucieszyć się z moich niepowodzeń.* A więc informacje zwrotne wydają się nam zagrażające i wywołują w nas reakcje obronne.

– Gdy nie jest to stałą częścią stosunków między ludźmi, tylko przypadkową reakcją, np. krytyczny osąd ujawnianych informacji przez odbiorcę.

– Gdy narusza to normy rządzące społecznym zachowaniem. Chodzi tu o to, co Derlega i Stepien (1979) nazywają niestosownościami społecznymi. A więc niewłaściwe jest ujawnianie siebie przez jednostki o wyższym statusie wobec jednostek o niższym statusie. Niestosowne jest nadmierne lub zbyt małe ujawnianie siebie. Negatywnie jest też oceniane informowanie o własnych sukcesach na początku interakcji oraz ukrywanie słabych stron zbyt długo, gdyż prowadzi to do braku zaufania ze strony partnera.

„Podstawowym procesem w regulowaniu otwartości własnej i innych jest jej odwzajemnianie” piszą Derlega i Chaikin w swym artykule *Intymność i otwartość w stosunkach interpersonalnych* (1979, s.260). Wynika z tego, że chcąc uzyskać informacje od kogoś trzeba najpierw udzielić mu informacji o sobie. I na odwrót, jeśli ktoś się przed nami odsłania – oczekuje „w rewanżu” intymnych informacji od nas. Derlega i Chaikin zwracają uwagę, że może dojść do takiej sytuacji, w której tracimy kontrolę nad granicą ja, faktycznie „rewanżując” się odsłaniającemu, choć wcale tego nie pragniemy. Rubin i inni (za: Derlega, Chaikin 1979) stwierdzili, że prawdopodobieństwo odwzajemnienia otwartości wzrastało wtedy, gdy osoby odkrywające się wierzyły, że intymne informacje przeznaczone były wyłącznie dla nich. Jeśli osoba odkrywająca się jest mało wybiórcza, tzn. ujawnia intymne informacje o sobie wielu osobom, wtedy oceniana jest bardzo nisko i nie są stosowane do niej reguły odwzajemnienia. Nisko oceniana jest też osoba narzucająca się – zarówno jako słuchacz, odbiorca informacji (Ellison i in. 1974 za: Derlega, Chaikin 1979), jak też jako osoba odkrywająca się – gdy może wywołać reakcję obronną lub niechęć u drugiej osoby. Istnieją jednak sytuacje, w których ludzie są skłonni bardziej otwierać się w stosunku do obcych niż do znajomych (typowy jest tu przykład nieznanego w pociągu). Obcy bowiem nie ma dostępu do naszych przyjaciół i bliskich i prawdopodobnie już go nie spotkamy po raz drugi, a więc nie zagraża naruszeniu granicy diady.

Jeśli wywiera się na kogoś presję, oczekując od niego szczerości, otwartości, może on posłużyć się półprawdą lub wręcz kłamstwem. Kłamstwo zamyka granicę między sobą a innymi, jest pewnym sposobem rozporządzania informacjami, które pozwalają zatrzymywać dla siebie sekrety, a innym dostarcza pozornie prawdziwych informacji. Jeśli kłamstwo zostanie ujawnione – związek między partnerami może ulec zniszczeniu, zwłaszcza wtedy, gdy ma dużą wartość dla uczestników. A jednak ludzie, którzy mówią otwarcie o swych wadach też nie są zbyt wysoko cenieni. Naj-

lepiej oceniani są ci, którzy potrafią w swych zwierzeniach dokonywać pewnych selekcji. Derlega i inni przytaczają charakterystyczne sformułowanie Jonesa i Archera (1976): „Nie lubimy ani gaduły ani milczka i jesteśmy specjalnie surowi dla milczka, kiedy sądzimy, że ma on co do ukrycia” (Derlega, Chaikin 1979, s.267).

Umiejętność bycia otwartym we właściwych proporcjach jest niezbędna do utrzymania poczucia własnej wartości. „Najbardziej poważnym zagrożeniem dla autonomii jednostki jest możliwość, że ktoś może przekraczać wewnętrzną sferę i dowiadywać się o jej sekretach [...], które obnażone mogłyby człowieka ośmieszyć i zawstydić oraz poddałyby go kontroli tych, którzy te tajemnice znają” napisał Westin (1967, za Derlega, Chaikin 1979).

Jednak niemal wszyscy autorzy zajmujący się otwartością utrzymują, że osoba odślanająca swoje ja czerpie wiele korzyści decydując się na otwartość mimo niebezpieczeństwa ryzyka. Podkreśla się co najmniej dwa główne pozytywne aspekty otwartości;

- Otwartość wpływa pozytywnie na rozwój stosunków interpersonalnych.
- Otwartość wpływa pozytywnie na własny rozwój jednostki.

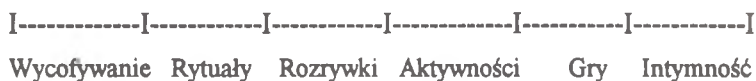
Nie bez znaczenia jest fakt, że dzięki otwartości istnieje możliwość uzyskania informacji zwrotnych od innych na temat samego siebie. Wpływa to korzystnie na poziom samowiedzy. Zdaniem Grzesiuk i Trzebińskiej (1978) poznanie drugiego człowieka pozwala na porównanie własnych doświadczeń z innymi – ludzie przekonują się, że inni też mają swoje problemy, wady, wstydlive tajemnice, które niechętnie ujawniają światu. Ludzie stają się sobie bliżsi, lepiej się rozumieją, darzą się większą sympatią i życzliwością. Dzięki informacjom zwrotnym mogą popatrzeć na siebie wzajemnie oczami innych ludzi – to daje możliwość ponownego przemyślenia własnych problemów i spojrzenie na nie z innego punktu widzenia.

Skarżyńska (1979), Grzesiuk, Trzebińska (1978) podkreślają bardzo ważną rzecz, że dzięki ujawnianiu siebie innym unika się przykrego napięcia z powodu ciągłej kontroli i lęku przed odkryciem się. Na uwagę zasługuje też sygnalizowany przez wielu autorów związek między otwartością z zdrowiem psychicznym. Okazuje się, że odkrycie, odślonięcie czy ujawnienie własnego ja wpływa zbawiennie na osoby z zaburzeniami psychicznego funkcjonowania. Wynika to z doświadczeń Freuda, Breuera, Rogersa (za: Jourardem 1971). Dobrodziejstwo otwartości podkreślają szczególnie psychologowie humanistyczni twierdząc, że otwartość w stosunkach międzyludzkich jest oznaką zdrowia psychicznego (automatycznie wpływa na polepszenie komunikacji z otaczającym światem). Z tego wynika, że otwartość jest wielką wartością, jest czymś dobrym, przynoszącym wiele pożytku jednostce i otoczeniu.

III Jak strukturalizujemy swój czas

Ciekawą rzeczą jest uświadomienie sobie nie tylko jakościowego aspektu czasu – na co go przeznaczamy, ale i ilościowego – ile czasu na to przeznaczamy. Żeby to sobie łatwiej wyobrazić można przeanalizować swój najbardziej typowy dzień pod

kątem ilości i jakości spędzanego czasu. Spróbujmy sobie uzmysłowić, co robimy ze swoim czasem w naszym życiu. Jaką część doby zajmuje nam wycofywanie się, rytuały, rozrywki, aktywności, gry i intymność. Możemy tu posłużyć się wykresem liniowym lub kołowym. Jeśli przedstawiliśmy sobie naszą dobę jako linię, to będzie to taki rysunek:



(Spróbuj zaznaczyć na podobnym schemacie, ile miejsca w Twoim życiu zajmują powyższe czynności).

Możemy też przedstawić dobę jako koło i wtedy będzie to wyglądało tak jak poniżej, jeżeli założymy, że w równym stopniu zużywamy czas na wszystkie formy typowych zachowań:



Przy wykonywaniu powyższych wykresów trzeba pamiętać o jednej rzeczy, otóż każda czynność może być zakwalifikowana jako wycofywanie, rytuał, rozrywka, praca, gra lub intymność i tylko my sami możemy nadać jej takie a nie inne znaczenie. Np. seks może być intymnością, rozrywką, rytuałem, grą a nawet pracą lub wycofaniem. W zależności od tego, jak sami traktujemy seks możemy umieścić go w odpowiednim miejscu na wykresie liniowym lub kołowym. Podobnie rzecz się ma z innymi czynnościami, np. grą w karty, gotowaniem, sprzątaniem, zajmowaniem się dziećmi, uczeniem się, itp.

Po tych uwagach zastanów się jak wyglądałby twój wykres? Jeżeli już zrobiłeś sobie na własny użytek wykresy swojej typowej doby to teraz warto się zastanowić nad taką kwestią: Czy droga, kształtująca strukturę twojego czasu pomiędzy narodzinami i śmiercią odpowiada twoim pragnieniom? Jeśli nie, to co chciałbyś zmienić? Jeśli jest coś, co chciałbyś zmienić – zrób to. Możesz to zrobić jeśli zechcesz, a wtedy może życie wyda ci się bardziej satysfakcjonujące?

Bibliografia

- Berne E., *W co ludzie grają*, PWN, Warszawa 1987
- Derlega W., Chaikin A.L., *Intymność i otwartość w stosunkach interpersonalnych*, Przegląd Psychologiczny 1979, t.XXII, nr 2
- Derlega W., Chaikin A.L., *Sharing Intimacy*, Prentice-hall Inc. Englewood Cliffs, New Jersey 1975
- Derlega W., Stępień E., *Normy regulujące otwartość w kontaktach interpersonalnych*, Studia Psychologiczne 1979, t.XVII
- Gilbert S.J., *Empirical and Theoretical Extension of Self-disclosure*, [w:] *Explorations in Interpersonal Communication*, (ed.) J.Miller, Beverly Hills, London 1976
- Grzesiuk L., Trzebińska E., *Jak ludzie porozumiewają się*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1978
- Guitton J., *Sens czasu ludzkiego*, PAX, Warszawa 1989
- Harris A.T., *W zgodzie z sobą i z tobą*, PAX, Warszawa 1987
- Johnson D.W., *Umiejętności interpersonalne i samorealizacja*, PTP, Warszawa 1985
- Jongeward D., James M., *Winning with People*, Addison & Wesley, London 1985
- Jourard S.M., *Self-disclosure an Experimental Analysis of the Transparent-self*, New York 1971
- Niebrzydowski L., *Otwartość młodzieży w stosunkach interpersonalnych na tle sytuacji rodzinnej*, [w:] *Rodzinne uwarunkowania kontaktów interpersonalnych dzieci i młodzieży*, (red.) L.Niebrzydowski, Ossolineum, Wrocław 1988
- Rogoll R., *Aby być sobą*, PWN, Warszawa 1989
- Samek T., *Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, CTA, Kraków 1991
- Samek T., *Ryzyko otwartości*, [w:] *Nowiny Psychologiczne* 1991 nr 3/4 PTP
- Skarżyńska K., *Ujawnianie siebie innym*, Studia Psychologiczne 1979, t.XVII
- Sokołowska J., *Rozumienie ryzyka w psychologii*, Przegląd Psychologiczny 1984, t.XXVII, nr 3
- Stańczak-Kura M., Żmijewska A., *Otwartość w małżeństwie*, *Zdrowie Psychiczne* 1988, t.3-4

TERESA SAMEK

The Time Structuralization and the Risk of Openness in Transaction Analysis

Summary

The paper speaks about time structuralization, one of the most important aspects of transaction analysis. It shows how people use their time, by the description of six most typical ways. It presents also proposals of analysis of the ways we use our own time. The qualitative and quantitative analysis based on the day and night graph of the time structuralization was done. The analysis should allow to open our eyes to the way we use our time every day. And it could also be the future reflection about possible changes in our life, to make it more successful.

Тереса Самек

**Структуризация времени и риск откровенности
в транзакционном анализе**

Резюме

Статья посвящена рассмотрению одного из важнейших аспектов в транзакционном анализе – структуризации времени. Автор показывает, каким образом люди используют свое время, описывая шесть наиболее типичных путей. Представляет также предложения анализа наших собственных способов использования времени. Речь идет как о качественном, так и о количественном анализе на основе суточных кривых структуризации времени. Это должно облегчить осознание человеком того, на что ежедневно использует время. Такого рода анализ является рефлексией на будущее и касается предварительных изменений в жизни, чтобы стала она более удовлетворительной.