

Aleksandra Krupska<sup>1</sup>, Anna Szajkowska<sup>2</sup>

## Model PEB – autorski model systemowego podejścia do klienta, kompleksowo ujmujący funkcjonowanie człowieka w sytuacjach rozwojowych

### Abstrakt

Celem artykułu jest przedstawienie podstawowych założeń Modelu PEB i jego podstaw teoretycznych oraz opis poszczególnych etapów modelu wraz ze wskazaniem form pomocy adekwatnych do pracy z klientem na danym stadium. Podstawą teoretyczną modelu jest cykliczno-fazowy model zmiany rozwojowej, który podkreśla zarówno cykliczność, jak i znaczenie kryzysu w rozwoju człowieka. Stadia natomiast są stworzone na bazie modelu przebiegu kryzysu Hopsona i Adamsa oraz na bazie doświadczenia praktycznego autorek.

**Słowa kluczowe:** zmiana rozwojowa, kryzys rozwojowy, formy pomocy psychologicznej, przebieg kryzysu, granice coachingu.

## PEB Model – authorial model of a systematic approach to client, comprehensively captivating human functioning in developmental situations

### Abstract

The aim of the article is to present the basic assumptions of the PEB Model and its theoretical foundations, a description of individual stages of the model along with an indication of the forms of psychological treatment adequate to work with the client at stages. The theoretical basis of the model is a cyclic-phase model of developmental change that emphasizes the cyclicity and the importance of the crisis in human development. Stages are created based on the model of the Hopson and Adams crisis and practical experience of the authors.

**Keywords:** developmental change, developmental crisis, forms of psychological treatment, course of crisis, bounds of coaching.

---

<sup>1</sup> Psycholog, psychoterapeuta, interwent kryzysowy, coach; e-mail: [aleksandra.krupska@PEBskills.pl](mailto:aleksandra.krupska@PEBskills.pl)

<sup>2</sup> Psycholog, psychoterapeuta; e-mail: [anna.szajkowska@PEBskills.pl](mailto:anna.szajkowska@PEBskills.pl)

## Wstęp

Model PEB powstał w odpowiedzi na zapotrzebowanie środowiska coachingowego na spójną koncepcję pomagającą różnicować klientów pod względem formy pomocy i interwencji, jakie będą najbardziej użyteczne. W praktyce coachingowej w związku z intensywnym rozwojem specjalizacji coachingowych i rosnącym zainteresowaniem coachingiem nie tylko w biznesie, ale też w szeroko pojmowanym rozwoju osobistym, pojawiają się nowe problemy, które wymagają coraz większej wiedzy z obszaru psychologii, diagnozy, a nawet psychoterapii. W podstawowym zakresie wiedza ta pozwala odróżniać klientów, których problemy i poziom funkcjonowania wymagają odmiennych, poszerzonych bądź zmodyfikowanych strategii postępowania. Rozwój specjalizacji coachingowych dotyczących problemów leżących na granicy coachingu, poradnictwa psychologicznego, interwencji kryzysowej czy psychoterapii (life coaching, coaching dla par i rodzin, coaching kryzysowy, a także coraz częściej poruszane tematy życiowe w procesach coachingu biznesowego) wymaga od coachów jeszcze większej niż dotąd czujności na swoich klientów i różnorodności stosowanych wobec nich technik pracy. Konieczne staje się uwzględnianie szerszej wiedzy na temat podstaw psychologii, co najmniej w obszarze podstaw procesów rozwojowych i uczenia się oraz podstaw psychopatologii. Wykwalifikowany coach powinien mieć umiejętność projektowania procesów zmiany, ale też rozumieć ich mechanizmy od strony teoretycznej oraz zauważać, kiedy jego klient potrzebuje pomocy innego specjalisty, np. z obszaru zdrowia psychicznego. Trudno jest przewidzieć, jaki klient zagości w naszym gabinecie, jaka motywacja nim kieruje, dlaczego wybrał coaching, jak również czy i jakie wydarzenia mogą uaktywnić różnego rodzaju procesy emocjonalne wpływające na przebieg procesu coachingowego. Jesteśmy jednak w stanie dbać o nasze kwalifikacje tak, by umieć zauważyć, kiedy poziom funkcjonowania naszego klienta wykracza poza możliwości oddziaływania coachingu. W takiej sytuacji rolą coacha będzie wspieranie klienta w szukaniu najbardziej adekwatnej dla niego formy pomocy.

Model PEB ma służyć pomocą w rozumieniu mechanizmów rozwojowych człowieka oraz budowaniu świadomości, że człowiek to złożony system, podlegający ciągłym zmianom rozwojowym, który wymaga podejścia całościowego uwzględniającego wszystkie poziomy funkcjonowania. Takie podejście ma za zadanie ułatwić

osobom niebędącym specjalistami w dziedzinie diagnozy zauważenie specyficznych potrzeb klientów w zakresie formy pomocy, jakiej w danej sytuacji potrzebują.

Inspiracją dla powstania modelu były nasze doświadczenia w pracy z klientami z bardzo różnorodnymi problemami, od osób nisko funkcjonujących, poważnie zaburzonych psychicznie, rozwojowo i będących w głębokich kryzysach psychologicznych aż do osób pojawiających się w gabinecie jako klienci coachingowi lub psychoterapeutyczni, ale poszukujący rozwoju, a nie leczenia.

## Założenia Modelu PEB

Model PEB zakłada przede wszystkim cykliczność procesu rozwojowego i podkreśla znaczenie doświadczania kryzysu i trudności w drodze do rozwoju. Został na samym początku zainspirowany dwoma koncepcjami rozwojowymi: podejściem do rozwoju tożsamości autorstwa Erika Eriksona oraz koncepcją procesu rozwojowego Kazimierza Dąbrowskiego, a także opierał się na naszych doświadczeniach i wiedzy dotyczącej interwencji kryzysowej i terapii. Nie należy jednak utożsamiać Modelu PEB z interwencją kryzysową i psychologią kryzysu czy psychopatologią. Byłoby to znaczne zawężenie jego pierwotnych założeń. Model jest raczej wypadkową doświadczeń w pracy z klientami i lektur na temat różnych faz przechodzenia przez kryzysy, koncepcji mówiących o możliwościach jego pozytywnego zakończenia oraz badań nad procesami zmiany i rozwoju. W modelu zwracamy uwagę na funkcjonowanie klienta w każdym z etapów na trzech poziomach: poznawczym, emocjonalnym oraz behawioralnym. Wybór takiego ujmowania klienta wynika z naszej orientacji terapeutycznej (terapii poznawczo-behawioralnej) oraz zwracania uwagi na te trzy aspekty funkcjonowania człowieka także przez autorów zajmujących się projektowaniem procesów interwencji kryzysowej (Hoff, 2001; James i Gillard, 2006).

Założenia Modelu PEB:

1. Zmiany rozwojowe zachodzą zgodnie z modelem cykliczno-fazowego modelu zmiany rozwojowej.
2. Znaczenie kryzysu dla zmiany i rozwoju jest kluczowe.
3. Kryzys to sytuacja rozwojowa, która może być związana z przemianą lub kryzysem egzystencjalnym, a nie tylko z wydarzeniem traumatycznym.
4. Każda osoba, doświadczając zmiany/kryzysu rozwojowego, przechodzi przez kilka etapów radzenia sobie.
5. Kryzys może się rozwiązać w sposób zarówno adaptacyjny, jak i nieadaptacyjny.
6. Odpowiednie formy wsparcia i świadomość funkcjonowania klienta na różnych etapach zmiany i radzenia sobie z kryzysami rozwojowymi może

wspierać pomyślne rozwiązanie kryzysu i przyczynić się do progresu w rozwoju klienta.

## Cykliczno-fazowy model zmiany rozwojowej

Brzezińska (2007) rozróżnia trzy rodzaje modeli rozwojowych ze względu na przebieg zmian rozwojowych:

- modele liniowe – ujmujące zmianę rozwojową jako kumulację doświadczenia, a rozwój jako proces ciągły, płynny, polegający na stałym progresie;
- modele stadialne – zmiana ma charakter kumulacyjny, a rozwój to proces skokowy, zawiera fazy progresu oraz zastoju – plateau;
- modele cykliczno-fazowe – zmiana rozwojowa polega na transformacji doświadczenia, przebieg zmian jest cykliczny i składa się z czterech faz progresu, plateau, regresu i kryzysu.

Koncepcje Eriksona i Dąbrowskiego, które pierwotnie zainspirowały Model PEB, są zaliczane do modeli cykliczno-fazowych w zakresie rozumienia charakterystyki zmiany rozwojowej oraz obie podkreślają rolę fazy kryzysu jako przełomu i kluczowego momentu rozwoju. Modele cykliczno-fazowe rozwoju opierają się na kilku założeniach, m.in. ujmują zmianę nie tylko jako integrację nowych elementów doświadczenia z już nabytymi i przez to budowanie nowych struktur, ale też zakładają możliwość modyfikowania zastanych struktur przez nowe doświadczenia. Punktem wyjścia jest tutaj zasada mówiąca, iż aktywność człowieka w różnych obszarach oscyluje pomiędzy tendencjami do progresji i regresji. Regres w tym kontekście jest koniecznym krokiem do tyłu, by móc ruszyć ku rozwojowi i budowaniu nowych, wyższych form zachowania (Brzezińska, 2007).

W tym podejściu do rozwoju człowieka Brzezińska (2007) opisuje 4 fazy:

- 1) faza progresu – przyswajanie informacji i rozpoczęcie różnicowania doświadczenia;
- 2) faza plateau – porządkowanie i wstępna integracja nowego doświadczenia;
- 3) faza regresu – w fazie tej następuje konflikt „nowego ze starym”. Podczas integracji i wzmacniania się nowych doświadczeń coraz bardziej dezintegrują się doświadczenia nabyte uprzednio. Jest to konflikt między pojawiającymi się nowymi zadaniami (wynikającymi ze zmian oczekiwań społecznych, zmian biologicznych czy zmian własnych oczekiwań względem siebie i otoczenia), a posiadanymi przez jednostkę kompetencjami do wykonania tych zadań. Jednocześnie nowa wiedza jest jeszcze niewystarczająca, a stara już nieodpowiednia. Jednostka, zmagając się z oczekiwaniami i jednoczesnym

brakiem zasobów do poradzenia sobie z sytuacją, doświadcza rosnącego napięcia.

- 4) faza kryzysu – na początku tej fazy dochodzi do konfliktu wewnętrznego pomiędzy nowym a już posiadanym doświadczeniem. Efektem jest bardzo silne pobudzenie emocjonalne (ale przejawiające się też w sferach poznawczej i behawioralnej), które jednak w swoich przejawach różni się w zależności od wieku osoby i rodzaju kryzysu.

Koncepcja Eriksona jest koncepcją rozwoju tożsamości w kontekście społecznym, wyróżnia osiem faz rozwoju ego i zakłada, że zmiany zachodzące w poszczególnych stadiach tworzą sekwencję, którą jednostka musi przejść w określonej kolejności i która obejmuje cały cykl życia. Celem tej publikacji nie jest charakterystyka koncepcji, a jedynie ukazanie jej w zarysie, który stanowił inspirację dla Modelu PEB. Istotne było dla nas założenie Eriksona o tym, że na każdym etapie jednostka doświadcza specyficznego życiowego problemu i dokonuje reintegracji. Ramy wiekowe podane w fazach są więc u Eriksona orientacyjne, bo przejście z jednej fazy do kolejnej wiąże się z poradzeniem sobie z określonym kryzysem (i wymaga pozytywnego jego rozwiązania), a nie jedynie osiągnięciem określonego wieku. Erikson zauważa, że każda zmiana dokonuje się w efekcie nacisków czynników wewnętrznych człowieka (w jego ujęciu określonych popędów) oraz czynników zewnętrznych w postaci oczekiwań społecznych (Erikson, 2000).

Koncepcja Dąbrowskiego (1979) ujmuje proces rozwojowy jako nie tylko budowanie wyższych poziomów funkcjonowania, ale też rozbijanie i osłabianie niższych poziomów. Na tym polega jego zdaniem instynkt rozwojowy człowieka. Deintegracja, która mogłaby być rozumiana w sensie negatywnym, oznacza rozluźnienie i rozbicie struktury psychicznej. Dla Dąbrowskiego jest jednak podstawą do tworzenia się i rozwoju wyższych struktur psychicznych, choć w odczuciu jednostki może być postrzegana w kategorii kryzysu, ponieważ rodzi konflikty wewnętrzne i prowadzi do konfliktów z otoczeniem. Autor wyróżnia następujące procesy w rozwoju:

1. Rozluźnienie dotychczasowej struktury, która w przeżyciu jednostki ujawnia się jako stereotypowa, nużąca, automatyczna. Jest spostrzegana też jako ograniczająca możliwości pełnego rozwoju i wzrostu.
2. Rozbicie istniejącej struktury – jest to okres przygotowania, poprzedzający nowy jeszcze nieugruntowany proces.
3. Ugruntowanie nowej struktury – nowych wartości, zmiana w strukturze osobowości i odbudowanie utraconej jedności na wyższym poziomie. Jednocześnie z uwagi na jedność psychiczną człowieka, zachowanie świadomości i tożsamości nie mówimy tu o zmianie na zupełnie inne wartości czy cele.

Część dotychczasowego życia psychicznego zostaje naturalnie zachowana (Dąbrowski, 1979).

W ten sposób Dąbrowski opisuje działanie instynktu rozwoju, który przez rozbicie dotychczasowej struktury, po przejściu okresu dezintegracji może rekonstruować (wtórnie integrować) osobowość na wyższym poziomie.

Obie te koncepcje są charakterystyczne dla modeli cykliczno-fazowych, podkreślają zatem znaczenie kryzysu jako naturalnego procesu niezbędnego do rozwoju jednostki zarówno w dzieciństwie, jak i dorosłości. Jest on niezbędny dla przekształcenia już nabytych struktur w nowe. Jednocześnie rozwój nie jest zjawiskiem oczywistym – wymagane jest skuteczne poradzenie sobie z kryzysem, by mógł nastąpić wzrost. Brzezińska (2007) opisuje m.in. sposoby wspierania w różnych fazach, by stymulować do rozwoju, a jednocześnie pomagać w pozytywnym rozwiązywaniu kryzysów. Warto zapoznać się bliżej z opisem modelu cykliczno-fazowego w cytowanej publikacji. Jego użyteczność Brzezińska zauważa nie tylko w badaniach, ale też w planowaniu skutecznych oddziaływań wspomagających rozwój – zarówno w cyklu życia, jak i w cyklu kształtowania umiejętności czy nawet przebiegu lekcji lub spotkania. Celem Modelu PEB jest wskazywanie właściwych form pomocy na różnych stadiach rozwoju, bowiem, jak wspomiano, właściwe wsparcie będzie stymulowało pozytywne rozwiązanie kryzysu i w efekcie rozwój jednostki.

## Rozumienie i znaczenie kryzysu w Modelu PEB

Kryzys w kontekście psychologicznym jest zatem postrzegany zdecydowanie szerzej, niż to sugerują definicje związane z interwencją kryzysową. Często również mylnie interpretuje się kryzys psychologiczny jako nierozłącznie związany z wydarzeniami traumatycznymi, urazem i cierpieniem. Mimo wielu definicji kryzysu, które kładą nacisk na ten właśnie traumatyczny aspekt, istnieją jednak też ujęcia kryzysu jako procesu bardziej pozytywnego. Badura-Madej (1996) określa nawet teorię kryzysu jako „teorię optymistyczną”. Kryzys ma tutaj pozytywne oblicze, daje możliwość rozwoju i zmiany na lepsze, a interwencja kryzysowa to forma pomocy, skupiona na mocnych stronach człowieka, a nie brakach czy zaburzeniach, tym samym korespondując z coachingiem. Dodatkowo autorka przytacza klasyfikację kryzysów z podziałem na kryzysy przemiany (rozwojowe, normatywne), kryzysy sytuacyjne (traumatyczne) oraz kryzysy chroniczne. W modelu PEB faza kryzysu może wynikać m.in. z kryzysu przemiany, czyli takiego, który jest nieodłączną częścią życia i dotyczy nas wszystkich (zob. kon-

cepcje Eriksona i Dąbrowskiego). Kryzysy takie to zdarzenia spodziewane, a czasem nawet pożądane. Mogą wystąpić w toku naturalnego procesu biologicznego oraz przemian rozwojowych wieku dorosłego wraz z procesami wzbogacania się osobowości i pogłębienia samoświadomości (Kubacka-Jasiecka, 2010). Podobnie pozytywny charakter mają wyróżnione przez Kubacką-Jasiecką (2010) kryzysy związane z osiągnięciem wyższego poziomu dojrzałości (egzystencjalne), występujące u ludzi dorosłych i związane ze świadomym dążeniem do samorealizacji, poszukiwania tożsamości. Dotyczą często kwestii egzystencjalnych, poszukiwania sensu życia, dążenia do autentyczności, poszukiwania swojej drogi życiowej.

Kryzysom przemiany czy egzystencjalnym towarzyszy napięcie emocjonalne i dyskomfort, bo wymagają zmiany oraz podejmowania nowych ról i wyzwań. Caplan, który jest uważany za twórcę pojęcia kryzysu, opisywał tego rodzaju kryzysy jako sytuacje, w których człowiek doświadcza takich przeszkód na drodze realizacji ważnych dla siebie celów życiowych, których nie może pokonać znanymi sobie sposobami. Konsekwencją takiej sytuacji jest utrata równowagi i dezorganizacja, a to wymusza na jednostce zmianę w celu dostosowania się do nowej sytuacji (za: Badura-Madej, 1996).

Należy wyraźnie podkreślić, że sytuacja prowokująca kryzys i zmianę nie musi być negatywna, choć przeżywanie samego kryzysu wiąże się z wystąpieniem negatywnych dla osoby odczuć (emocjonalnych, poznawczych itd.) i może być zauważane w pogorszeniu jej funkcjonowania i zachowania. Trauma i wyjątkowe, niespodziewane wystąpienie trudności, które często są podawane jako główne wyznaczniki sytuacji kryzysowych, nie są zatem niezbędne dla wystąpienia kryzysu przemiany czy kryzysów egzystencjalnych.

Dodatkowo, jak wskazuje w swoim poznawczym rozumieniu kryzysu Lazarus (1986), to, czy dana sytuacja jest sytuacją kryzysową, nie jest wyznaczane jedynie przez obiektywne czynniki zewnętrzne, ale przez interakcję – relację osoby (z jej przekonaniem, wartościami, umiejętnościami i doświadczeniami) i sytuacji (charakteryzującej się pewnymi wymaganiami, ograniczeniami i zasobami). Interpretacja tej interakcji przez jednostkę jako zagrożenia czy wyzwania wywołuje stres psychologiczny. Poziom nasilenia tego subiektywnie postrzeganego stresu decyduje o wystąpieniu kryzysu. Tak więc od tego, jak dana osoba interpretuje sytuację, zależy to, czy odbierze ją jako obojętną, zagrażającą czy korzystną. Co istotne, autor mówi o kryzysie jako takim rodzaju stresu, który wynika ze spostrzeżenia sytuacji jako trudnej, a własnych zasobów jako niewystarczających do radzenia sobie z nią (Lazarus, 1986).

## Fazy przebiegu kryzysów

Stadia w Modelu PEB były inspirowane wieloma źródłami. Wynikają z przytoczonych powyżej koncepcji sugerujących rolę kryzysu w rozwoju, a dalsze fazy wyłaniały się z integracji różnych koncepcji przechodzenia przez kryzysy – także w ujęciu interwencji kryzysowej. Starano się jednak zaadaptować je do sytuacji niekoniecznie traumatycznych, a raczej wynikających z różnorodnych wyzwań, których ludzie doświadczają w trakcie życia. Z uważnością na fakt, że wszelkie duże zmiany, łącznie z tymi postrzeganymi przez nas jako pozytywne, mogą być i najczęściej są powodem kryzysów. Sposób radzenia sobie z nimi zdecyduje, czy dane doświadczenia będą postrzegane jako traumatyczne, czy jako rozwojowe. Na tym etapie skupimy się na koncepcjach faz kryzysu i zmiany, koncepcjach rozwiązywania kryzysów oraz podejściu poznawczo-behawioralnym, które wpłynęło na sposób opisywania przez nas kolejnych stadiów modelu PEB.

Autorzy wyróżniają różne fazy przejścia człowieka przez sytuacje kryzysowe. W pracy nad modelem PEB szczególnie interesowały nas dwie z nich.

Wspomniany już wyżej Caplan (1964) jest autorem jednej z najpopularniejszych koncepcji. Wyróżnia cztery fazy przechodzenia przez kryzys, które charakteryzują się rosnącym poziomem napięcia psychicznego.

- I. Faza – jednostka napotyka sytuację trudną, co powoduje wzrost napięcia i aktywizację celem powrotu do równowagi; na tym etapie człowiek próbuje poradzić sobie z kryzysem za pomocą obecnych zasobów.
- II. Faza – pojawia się przekonanie, że nie można pokonać trudności za pomocą znanych jednostce środków; powoduje to znaczny wzrost napięcia i poczucie bezradności.
- III. Faza – charakteryzuje się mobilizacją wszelkich środków i zasobów jednostki do poradzenia sobie z sytuacją trudną, w tym szukania nowych sposobów radzenia sobie. Może to doprowadzić do rozwiązania sytuacji kryzysowej i powrotu do równowagi albo prowadzić do wykorzystania mechanizmów obronnych prowadzących z czasem do przejścia kryzysu w fazę chroniczną.
- IV. Faza – występuje, gdy powyższe rozwiązania kryzysu nie wystąpią, a sytuacja kryzysowa rozwija się, napięcie kumuluje się do poziomu trudnego do wytrzymania przez jednostkę. W tej fazie dochodzi do dekompensacji i wystąpienia objawów psychopatologicznych (nerwicowych, depresyjnych, a ostatecznie psychotycznych).

Jest to podstawowa koncepcja dająca się zastosować do wielu sytuacji trudnych i traumatycznych. Z uwagi na aspekt rozwojowy Modelu PEB poszukiwałyśmy jednak jeszcze koncepcji ujmujących dalszy pokryzysowy rozwój człowieka,



a nie jedynie przejście przez kryzys. Takiej perspektywy dostarcza fazowy model przebiegu reakcji kryzysu autorstwa Hopson i Adamsa, przytaczany przez Suger-  
man (1986, za: Kubacka-Jasiecka, 2010; Hopson i Adams, 1976; Hopson, 1981  
za: Sugerman, 2004), który wyróżnia aż siedem etapów tzw. okresu przejściowego:

- 1) brak mobilizacji – tzw. okres szoku, w którym jednostka nie jest w stanie działać;
- 2) reakcja i minimalizacja – charakteryzująca się huśtawką nastroju, pozytywną bądź negatywną w zależności od charakteru doświadczanej zmiany; może się tutaj pojawić tendencja do minimalizowania znaczenia zmiany lub nawet zaprzeczania jej;
- 3) zwątpienie w siebie – okres niepewności i poczucia bezsilności wiążącego się z spostrzeżeniem wymagań zmiany. Wiąże się z nastrojami depresyjnymi, uczuciem lęku lub drażliwością;
- 4) akceptacja rzeczywistości – „odpuszczenie sobie”, uświadomienie nieuchronności zmiany i początek zmiany ukierunkowania z przeszłości na przyszłość;
- 5) eksploracja – okres wypróbowywania nowych opcji oraz aktywnego eksperymentowania z nowymi zachowaniami;
- 6) poszukiwanie sensu – próba zrozumienia tego, co się stało, nadania znaczenia oraz wyciągnięcia ze doświadczenia zmiany wniosków;
- 7) integracja – przypisanie miejsca zmianie w naszym życiu, wpisanie jej niejako w jego bieg; innymi słowy: integracja starych i nowych elementów jego struktury.

To ujęcie można dopasować nie tylko do kryzysów sytuacyjnych, ostrych, ale też z powodzeniem stosować jako ujęcie opisujące przechodzenie człowieka przez istotne życiowo zmiany. Fazy od czwartej do siódmej są szczególnie interesujące jako użyteczne w rozumieniu rozwojowego potencjału kryzysu. Po okresie szoku i przeżywania trudności związanych z doświadczaniem problemu człowiek stopniowo przechodzi do akceptacji zaistniałej sytuacji oraz zaczyna poszukiwać rozwiązań, które pozwolą mu odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Następnie nowej sytuacji przypisywane jest znaczenie, sens, a integrowana jest z dotychczasowymi doświadczeniami.

Przejście przez doświadczenie kryzysu (tak sytuacyjnego, jak rozwojowego) może się zakończyć na co najmniej trzy sposoby – niekoniecznie pozytywnie Kubacka-Jasiecka (2010) wyróżnia:

- 1) wzór stagnacyjny – w którym jednostka wraca do przedkryzysowego poziomu funkcjonowania, czego jednak nie należy utożsamiać z rozwiązaniem kryzysu;

- 2) wzór progresyjny – rozwiązanie problemu dzięki wewnętrznym zasobom i wsparciu społecznemu, procesy wzrostu mogą obejmować np. wzmocnienie psychiczne, zmianę w obszarze wartości, poprawę relacji z bliskimi.
- 3) wzór regresyjny – występuje, kiedy jednostka stara się poradzić sobie z nadmiernym napięciem i cierpieniem przez zachowania dysfunkcyjne – neurotyczne, tendencje somatyzacyjne, substancje psychoaktywne itp.

Stąd podkreślenie w Modelu PEB dwóch dróg, jakich może doświadczyć jednostka po stadium dyskomfortu. Zachowania nieadaptacyjne mogą się też pojawić na dwóch poprzednich stadiach, jednak to właśnie etap dyskomfortu jest w naszym rozumieniu momentem, w którym klient „rusza” do przodu, cofa się albo zaczyna prezentować objawy negatywne (o ile wcześniej nie wystąpiły). Podkreślamy ten moment w modelu, gdyż w naszym poczuciu sporo osób trafia do obszaru coachingu właśnie na etapach zwątpienia czy dyskomfortu, zmagając się z trudami doświadczania zmiany (nie licząc klientów z dalszych stadiów, ale te są „naturalnym środowiskiem” coachingu). To niejednokrotnie moment kluczowy, w którym wskazana jest czujność, by móc uchwycić, czy klient funkcjonuje dość dobrze, żeby narzędzia coachingowe były skuteczne, czy może należy skierować go już do innego specjalisty.

Co ważne, klienci doświadczają rozmaitych kryzysów także w trakcie procesów coachingowych i warto posiadać stosowną wiedzę, by móc rozumieć, przez co przechodzą i w przypadku łagodniejszych form móc ich wspierać, a w momentach, gdy to nie wystarcza, skutecznie ich przekierować, by skorzystali z innych form pomocy.

Funkcjonowanie człowieka w kolejnych stadiach Modelu PEB opisujemy na podstawie modelu ABC autorstwa Alberta Ellisa (1957, za: Kokoszka, 2009). Na modelu ABC opiera się Racjonalno-Emotywna Terapia Behawioralna autorstwa Ellisa. Zgodnie z tym modelem obserwowane przez nas zmiany stanu emocjonalnego i reakcje (behawioralne, fizjologiczne) są spowodowane określonymi przekonaniem jednostki o jej doświadczeniach i zachodzących w jej otoczeniu wydarzeniach, a nie przez te wydarzenia same w sobie:

- A – activating event – wydarzenia aktywizujące
- B – beliefs – przekonania
- C – consequences – konsekwencje (Kokoszka, 2009).

Około 10 lat po Ellisie swoje prace nad depresją opublikował A. Beck. Zawierały one elementy rozszerzające opisaną koncepcję Ellisa, ale co do zasady obie te koncepcje podkreślają wpływ przekonań, a w ujęciu Becka myśli automatycznych (które rozróżniamy od samych przekonań), na nasze reakcje emocjonalne,

a w dalszej konsekwencji zachowania (Popiel i Pragłowska, 2008). Jest to podejście zasadniczo spójne ze wspomnianą koncepcją Lazarusa, mówiącą o tym, że nasza interpretacja poznawcza decyduje o postrzeganiu zdarzenia jako stresującego bądź nie (Lazarus, 1986; Popiel i Pragłowska, 2008).

Zgodnie z tymi koncepcjami oraz praktyką interwencji kryzysowej (Hoff, 2001; James, Gillard, 2006), aby określić stan klienta, musimy ocenić:

- P – aspekt poznawczy – co klient myśli w danej sytuacji i o danej sytuacji; to bowiem będzie wpływało na dalsze aspekty jego funkcjonowania;
- E – aspekt emocjonalny – to, co czuje nasz klient w obecnym położeniu;
- B – aspekt behawioralny, czyli całe spektrum zachowań naszego klienta.

Dokonanie oceny funkcjonowania w tych trzech aspektach pomaga nam określić, na jakim stadium znajduje się klient, a co za tym idzie: zgodnie ocenić, jaka forma pomocy będzie dla niego najbardziej adekwatna.

## Fazy Modelu PEB

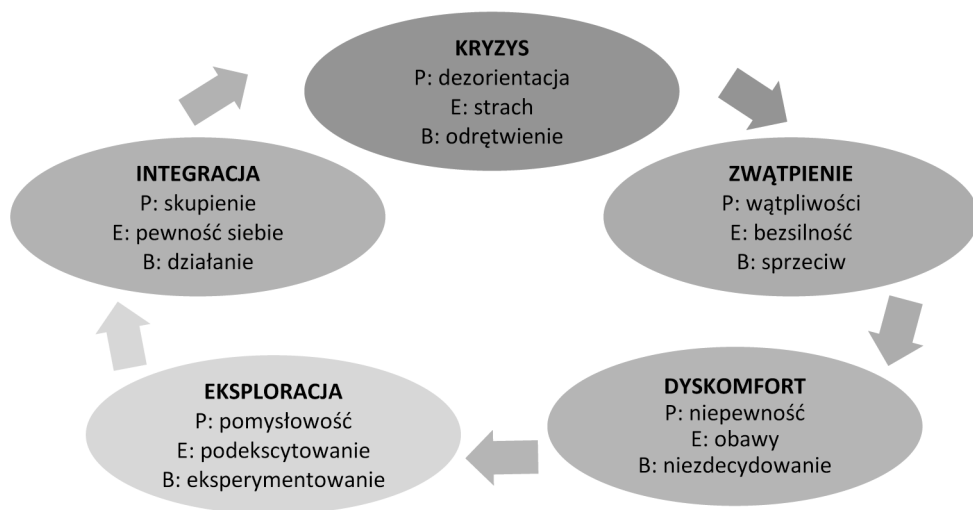
Przebieg faz Modelu PEB został opisany na bazie doświadczeń z naszej praktyki coachingowo-terapeutycznej oraz był zainspirowany przytoczonymi powyżej koncepcjami. Zależało nam, aby model PEB kładł nacisk na adaptacyjne i dezadaptacyjne możliwości pokonywania sytuacji kryzysowych. Wskazywano również na charakterystyczne elementy funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego na każdym ze stadiów radzenia sobie z różnymi sytuacjami. Model PEB stanowi nie tylko punkt wyjścia do interpretacji sposobów rozwiązywania sytuacji kryzysowych, ale jest również matrycą do wskazania najbardziej adekwatnych form pomocy, czy interwencji na danych stadium rozwoju u klientów mierzących się z wyzwaniem, nową sytuacją lub kryzysem.

Na rysunku 1 przedstawiony jest całościowy Model PEB, poniżej zaś omówienie każdego ze stadiów z opisem charakterystycznych elementów w obszarze funkcjonowania na poziomie: poznawczym, emocjonalnym i behawioralnym.

1. FAZA KRYZYSU – wystąpienie sytuacji, która stanowi znaczące wyzwanie dla jednostki. Jest to sytuacja, która potencjalnie wymaga zauważenia oraz zastosowania zmian w zachowaniu, myśleniu, wartościach, uczuciach itp. Jednak w początkowej fazie, nim dojdzie do zmian, zachodzą reakcje na następujących poziomach:
  - poznawczym – związanym z *dezorientacją*, ujmowaną jako trudność zrozumienia bieżącej sytuacji, utrata orientacji związanej z tym, co, jak i dlaczego teraz się dzieje;

- emocjonalnym – związanym ze *strachem*, rozumianym jako emocje przeżywane w związku z wystąpieniem sytuacji nieznannej lub nieoczekiwanej;
- behawioralnym – związanym z odrętwieniem, rozumianym jako stan ograniczonej zdolności do racjonalnego działania, zubożenie.

Rysunek 1. Model PEB



Źródło: opracowanie własne.

2. FAZA ZWĄTPIENIA – moment bardziej świadomego mierzenia się z sytuacją przez jednostkę. Wiąże się z wpływem intensywnych emocji na interpretację rzeczywistości i podejmowanie działań. W tej fazie występują następujące reakcje na poziomach:
  - poznawczym – związanym z *wątpliwościami*, rozumianymi jako niepewność co do słuszności rozstrzygnięć, postępowania swojego lub innych osób;
  - emocjonalnym – związanym z *bezsilnością*, rozumianą jako poczucie niemożności poradzenia sobie. Osoba będąca w tej fazie może przeżywać emocje związane z poczuciem krzywdy, żalu, złości w związku z sytuacją, w jakiej obecnie się znajduje;
  - behawioralnym – związanym ze *sprzeciwem*, przejawiającym się działaniami mającymi na celu odwrócenie zaistniałej sytuacji, aby powrócić do stanu sprzed kryzysu, co wynika z braku zgody na obecny przebieg sytuacji i konsekwencje, jakie osoba ponosi.

3. FAZA DYSKOMFORTU to moment ponownego „zawieszenia”; jednostka nie czuje już potrzeby przeżywania zaistniałej sytuacji w sposób charakterystyczny dla drugiej fazy – zwątpienia, jednak nie ma jeszcze pomysłu, w jaki sposób chciałaby tę sytuację rozwiązać. W tej fazie występują następujące reakcje na poziomach:

- poznawczym – związanym z *niepewnością*, rozumianą jako trudność w przewidzeniu efektów rozważanych decyzji i związanym z tym wahaniem w ich podejmowaniu;
- emocjonalnym – związanym z *obawami*, rozumianymi jako uczucie niepokoju co do tego, czy i jak może rozwiązać się obecna sytuacja oraz obawami co do słuszności rozważanych decyzji;
- behawioralnym – związanym z *niezdecydowaniem*, rozumianym jako trudności w określeniu sposobów na rozwiązanie sytuacji, a co za tym idzie w podjęciu decyzji i działań;

Faza dyskomfortu jest momentem, w którym klient wie, czego nie chce, ale nie potrafimy nadać kierunku naszym działaniom ku rozwiązaniu wraz z nadaniem celu. Jest to też moment kluczowy, ponieważ decyduje o tym, z jakim efektem osoba rozwiąże kryzys – adaptacyjnym czy nieadaptacyjnym. Jako zachowania nieadaptacyjne rozumiemy te związane z nadmiernym napięciem i cierpieniem i/lub wracaniem do starych (nie wystarczających) sposobów radzenia sobie. Jest to związane z brakiem zasobów do odwrócenia uwagi od przeszłości. Przejście adaptacyjne związane jest z zaakceptowaniem sytuacji, w jakiej się znalazłem, zweryfikowaniem tego, czego nie chcę, ale i zdolnością do wyznaczenia tego, jak chcę się czuć w tej sytuacji lub jak chcę ją zmienić. Wiąże się to z ukierunkowaniem uwagi na przyszłość, przy jednoczesnym wyciągnięciu informacji zwrotnych z przeszłości.

4. FAZA EKSPLOKACJI – etap, w którym jednostka zaczyna szukać pomysłów na rozwiązanie sytuacji. Pojawia się wizja efektów swoich działań i eksperymentowanie w celu wypracowania najlepszych rozwiązań. W tej fazie występują reakcje na poziomach:

- poznawczym – związanym z *pomysłowością*, rozumianą jako zdolność do tworzenia koncepcji, inwencji w poszukiwaniu rozwiązań;
- emocjonalnym – związanym z *podekscytowaniem*, rozumianym jako stan pobudzenia, ekscytacji;
- behawioralnym – związanym z *eksperymentowaniem*, rozumianym jako przeprowadzanie doświadczeń służących do znajdowania rozwiązań przy pogłębianiu świadomości na swój temat w kontekście poszukiwanego rozwiązania.

5. FAZA INTEGRACJI – moment, w którym jednostka ma możliwość zwieńczenia tego, co do tej pory osiągnęła. Następuje konkretyzacja działań, cele są jasno wyznaczone, osoba wie, w jaki sposób chce do nich dążyć. W tej fazie występują reakcje na poziomach:
- poznawczym – związanym ze *skupieniem*, rozumianym jako zdolność do koncentracji i uwagi na określonych celach;
  - emocjonalnym – związanym z *pewnością siebie*, rozumianą jako wiara w swoje możliwości;
  - behawioralnym – związanym z *działaniem*, rozumianym jako podejmowanie aktywności ukierunkowanych na osiągnięcie ustalonego przez siebie celu.

## Model PEB a dobór różnych form pomocy

Dzięki ocenie funkcjonowania klienta na poziomie poznawczym, emocjonalnym i behawioralnym oraz interpretacji, w jakiej fazie w kontekście pokonywanego wyzwania znajduje się jednostka, można przewidzieć, jaka forma wsparcia będzie najbardziej adekwatna. Początkowo nasz model wynikał z potrzeby postawienia granicy między obszarami, jakimi zajmuje się psychoterapia, a jakimi coaching. Jednak w trakcie prac stwierdziłyśmy, że jest to niewystarczające rozróżnienie i warto rozszerzyć uwzględniane formy pracy z klientami.

Pierwszą z nich jest interwencja kryzysowa, którą Badura-Madej (1996) określa jako: „Interwencja kryzysowa, jako forma pomocy psychologicznej, polega na kontakcie terapeutycznym, skoncentrowanym na problemie wywołującym kryzys, czasowo ograniczonym, w którym dochodzi do konfrontacji osoby z kryzysem i do jego rozwiązania. Redukcja symptomów i przywrócenie równowagi psychicznej zapobiega dalszej dezorganizacji.” Interwencja jest działaniem ograniczonym w czasie i skupionym na przywróceniu klienta do stanu równowagi przez uświadomienie mu okresowych trudności w interpretacji wydarzeń pod względem poznawczym, afektywnym i behawioralnym. Wydaje się, że interwencja kryzysowa może być podobna do terapii krótkoterminowej, szczególnie tej skoncentrowanej na rozwiązaniu. Jednak, jak zauważają James i Gilliland (2006), różnicę determinuje intensywność przeżywanych emocji w kontekście interpretacji przez klienta wydarzenia jako niemożliwego do przeżycia lub stopnia poczucia zaburzenia równowagi. Im cięższa dekompensacja, tym częściej sięgamy po modele interwencji kryzysowej lub nawet opiekę psychiatryczną i wspomóżenie klienta farmakologią.

Drugą z form pomocy jest wspomniana psychoterapia. Nie będziemy jednak analizować różnych modalności psychoterapeutycznych i formy pomocy psychoterapeutycznej; zależy nam na uniwersalnej definicji. Taką przedstawia Grzesiuk (2005), która wskazuje za cel psychoterapii: rozwój osobowości, zdrowie psychiczne i usuwanie objawów, przez budowanie odpowiedniej relacji między psychoterapeutą a klientem/pacjentem. Przeważnie celem osoby, która przychodzi do psychoterapeuty, jest potrzeba powstrzymania cierpienia, negatywnych myśli i dokuczliwych symptomów. Wspomniana relacja terapeutyczna koryguje doświadczenia w tematach i relacjach, z którymi zwraca się klient.

Trzecią formą pomocy jest coaching i tutaj najbliższą nam definicją jest ta reprezentowana przez International Coach Federation, gdzie coaching rozumiany jest jako partnerska współpraca z klientami w prowokującym do myślenia i kreatywnym procesie, który inspiruje ich do maksymalizacji swojego osobistego i zawodowego potencjału (<https://coachfederation.org/code-of-ethics>).

Warto tutaj wspomnieć o tym, co rozróżnia powyższe dwie formy pomocy, czyli psychoterapię i coaching. Rozróżnienie to dobrze ujmują Huflejt-Łukasik i Peczeko (2012). Psychoterapia służy powrotowi do dobrego stanu psychicznego funkcjonowania, coaching natomiast kładzie nacisk na stawiane cele i ich realizację. Różnica tkwi też w motywacji, która w psychoterapii będzie związana z cierpieniem, negatywnymi emocjami, potrzebą uwolnienia się, zaprzestania trwania w obecnym stanie. Relacja w obu formach pomocy wydaje się ważna, jednak mają inny charakter. W przypadku psychoterapii ma charakter korygujący w tematach, z którymi zwraca się klient, w przypadku coachingu relacja ma charakter partnerski i nie występują tutaj reakcje przeniesieniowe silniejsze niż w codziennych relacjach interpersonalnych. W psychoterapii ważny jest też tzw. setting, a więc stałość i systematyczność spotkań, w coachingu spotkania z czasem ustalane są pod termin wykonywanego przez zaprojektowanego przez klienta zadania.

Czwartą formą pomocy jest szeroko rozumiane poradnictwo psychologiczne. Najbardziej uniwersalną definicję prezentuje Czabała i Sęk (1999), według których poradnictwo psychologiczne rozumiane jest jako forma pomocy osobom zdrowym psychicznie, jednak przeżywającym pewnego rodzaju kryzysy rozwojowe oraz trudności z przystosowaniem się do zaistniałej sytuacji. Związane jest to z towarzyszeniem i wsparciem w znalezieniu adekwatnych działań umożliwiających przystosowanie się do zaistniałej sytuacji i pokonanie trudności.

Ze względu na fakt, że klienci doświadczają różnych kryzysów i wyzwań także w trakcie procesów coachingowych, warto posiadać powyższą wiedzę, by móc rozumieć, przez co przechodzą i w przypadku łagodniejszych form móc ich wspierać. W momentach, gdy to nie wystarcza – skutecznie ich przekierować, by skorzystali z innych form pomocy, które będą bardziej użyteczne.

*Poradnictwo psychologiczne* uznajemy w Modelu PEB za formę pomocy, która może być przydatna w każdej fazie radzenia sobie z sytuacją nową, trudną, kryzysową. Wynika to z faktu, że doradca może wesprzeć osobę konkretną wiedzą czy umiejętnościami potrzebnymi do poradzenia sobie na tym etapie, a także wskazówką, jaki specjalista będzie również przydatny.

*Interwencja kryzysowa* jest formą pomocy adekwatną do pierwszej fazy – *Kryzysu*, szczególnie dla osób, które bardzo silnie przeżywają to, co się dzieje w związku ze zmieniającą się sytuacją. Warto jest też mieć na uwadze, że z metod i technik interwencji kryzysowej możemy korzystać również w następnych fazach. Taką przykładową interwencją jest *Sześcioetapowy model interwencji kryzysowej* (James i Gilliland, 2006).

*Psychoterapia* jest formą pomocy dedykowaną w szczególności do fazy *Zwątpienia* oraz fazy *Dyskomfortu*, ze względu na możliwość pojawienia się tutaj opisanych już wcześniej dezaptacyjnych zachowań czy nieadekwatnej interpretacji rzeczywistości. Widzimy też możliwość działania psychoterapeutów w fazie *Kryzysu*, mają bowiem wiedzę, w jaki sposób pracować z osobami w kryzysie, oraz wiedzę, jakie zaburzenia z obszaru psychopatologii mogą się tutaj ujawnić. W przypadku fazy *Eksploracji* i fazy *Integracji* także możliwa jest praca psychoterapeutyczna; w tym momencie skupia się ona jednak na wykorzystaniu narzędzi terapeutycznych dla budowania przez klienta wizji przyszłości, planów działania itd.

W przypadku coachingu najbardziej efektywna wydaje się praca w fazie *Eksploracji* oraz fazie *Integracji*. Jest to moment, w kontekście podejmowania wyzwania, kiedy klienci sprawdzają, jakie mają zasoby, co chcą osiągnąć i w jaki sposób poradzić sobie z ewentualnymi trudnościami. W przypadku wcześniejszych etapów wszystko zależy od doświadczenia coacha i intensywności przeżyć u klienta. Ważne jest zweryfikowanie, na ile klient jest zdolny do autorefleksji, przyjmowania odpowiedzialności, zdolny do radzenia sobie z własnymi emocjami, a także odpowiedzenie sobie na pytanie, na ile jestem w stanie pracować metodami coachingowymi (zgodnymi ze standardami) we wcześniejszych fazach wg Modelu PEB.

## Podsumowanie

Model PEB to model opisujący rozwój i zmianę. Jego ujęcie kryzysu i nacisk na przeżywanie trudności przez klientów są oparte na pojęciu kryzysu jako niezbędnego czynnika każdej zmiany, która jest wzrostem jednostki. Z całą pewnością wymaga on dalszej dyskusji i zawiera pewne uproszczenia, ale powstał w odpowiedzi na pytania praktykujących coachów do praktykujących psychoterapeutów o granice między obszarami różnych oddziaływań i jego nadrzędnym celem jest



użyteczność. Jest narzędziem skutecznego wspierania osób pracujących z ludźmi w obszarze rozwojowym, w ich głębszym, a zarazem też szerszym ujmowaniu funkcjonowania klientów. Model PEB pozwala bowiem odróżniać klientów, których problemy i poziom funkcjonowania wymagają zmiany strategii postępowania. Dodatkowo Model PEB może też być wykorzystywany jako narzędzie psychoedukacyjne dla klientów. Mamy nadzieję, że będzie się rozwijał na gruncie naszych rosnących doświadczeń praktycznych i wiedzy teoretycznej oraz zwiększy świadomość konieczności podejmowania działań na drodze do szerszego kształcenia osób zajmujących się rozwojem osobistym, pokazując, jak można zwiększyć skuteczność oddziaływań, dogłębnie rozumiejąc prawidłowości rządzące rozwojem człowieka.

## Bibliografia

- Badura-Madej, W. (1996). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej: poradnik dla pracowników socjalnych*. Warszawa: Interart.
- Brzezińska, A. (2007). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Dostępny na: <http://www.interwencjakryzysowa.pl/rzeczywistosc-kryzysu-pojecie-definicje-teorie-dynamika> (20.04.2018).
- Czabała, J.C. i Sęk, H. (1999). Pomoc psychologiczna. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk: GWP.
- Dąbrowski, K. (1976). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Hoff, A.L. (2001). *People in crisis: clinical and public health perspectives*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Huflejt-Łukasik, M. i Peczeko, B. (2012). Coaching. W: L. Grzesiuk i H. Suszek (red.), *Psychoterapia: podręcznik akademicki. Pogranicza*. Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- James, R.K. i Gilliland, B.E. (2006). *Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Kokozka, A. (2009). *Wprowadzanie do terapii poznawczo-behawioralnej. Podstawowe zasady i przykłady praktyki klinicznej z opisami Arthura Frejmana, Franka Dattilia i Tullia Scrimalego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

- Lazarus, R.S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3–4: 2–39.
- Popiel, A. i Pragłowska, E. (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat.
- Sugerman, L (2004). *Counselling and the Life Course*. Dostępny na: <https://books.google.pl/> (20.04.2018).