

## Część III – Empowerment w kontekście pozaklinicznym

Julia Kaleńska-Rodzaj

### **Empowerment dla osób występujących publicznie**

#### **Sytuacja ekspozycji społecznej**

Spoglądając wstecz na własne życie, każda osoba wymienia sytuacje i wydarzenia subiektywnie ważne, wymagające, które stają się swoistymi punktami orientacyjnymi biografii. Warto zauważyć, że każde takie wydarzenie jest osadzone w konkretnym kontekście społecznym: pierwszy wiersz recytowany w przedszkolu, zwycięstwo w konkursie szkolnym, zdanie matury, egzamin na studiach, rozmowa kwalifikacyjna, ślub, etc. Działamy na oczach innych ludzi, a efekty tego działania są ważne dla naszej samooceny oraz relacji z innymi.

Jak widzimy, problem funkcjonowania jednostki w sytuacji ekspozycji społecznej, często podejmowany w przypadku zawodów wymagających publicznych występów (muzyków, sportowców, nauczycieli, polityków, etc.), jest o wiele bardziej uniwersalny, niż wydaje się na pierwszy rzut oka. Stąd celem tego tekstu jest ukazanie możliwości psychologicznego przygotowania do sytuacji społecznej ekspozycji, tak, by poprzez przemyślane

działania kształtować pozytywne doświadczenia życiowe, i w ten sposób wzmacniać poczucie własnej skuteczności osoby (Bandura, 1997).

Sytuacja ekspozycji społecznej to sytuacja, w której jednostka jest obiektem uwagi i potencjalnej oceny ze strony wielu różnych osób (Maczak, 2001; Tyszkowa, 1977). Sytuacje ekspozycji społecznej są często odbierane jako stresogenne, gdyż odnoszą się do samooceny jednostki, jej kompetencji i potrzeb społecznych. Pewne obawy mogą pojawiać się też wskutek tego, że sytuacje te nie zdarzają się często. Odbierane są jako „jedyna szansa” na zaistnienie w świadomości społecznej, szansa, wykorzystanie której wymaga różnorodnych kompetencji: wiedzy eksperckiej, umiejętności autoprezentacyjnych, znajomości technik regulacji emocji, odpowiedniej koncentracji uwagi i panowania nad negatywnymi myślami. Te niecodzienne sytuacje często ukazują nam braki w wyżej wymienionych obszarach, co obniża samoocenę i poczucie własnej skuteczności. Zadaniem psychologa jest odpowiednie przygotowanie klienta do publicznego wystąpienia, wzbudzenie w nim motywacji do pracy nad sobą i wspieranie na każdym etapie tej niełatwej drogi.

### Łączenie różnych spojrzeń na człowieka i emocje

Podjęmując próbę pomocy osobie w radzeniu sobie emocjami w sytuacji występu publicznego, warto poznać najpierw jej przekonania na temat emocji (*metaemotional philosophy*, Gottman, Katz i Hooven, 1996). Po części są one wynikiem własnych doświadczeń człowieka, lecz dużą rolę odgrywają tu także ukryte teorie emocji, funkcjonujące w danej kulturze i społeczeństwie (por. Jasielska, 2013). Wspólnymi dla kultury zachodniej są przekonania o potrzebie rygorystycznej kontroli emocji, ujawniające się np. w postaci teorii wulkanu („musisz dać ujście swoim emocjom, bo eksplodujesz”), teorii przyływu („nie daj się zalać emocjom”), teorii odrzucenia („myśl o emocjach, jeśli nie chcesz, by przeminęły”) lub teorii dystansu („przy intensywnych emocjach pozostań spokojny i opanowany”) (Saarni, 1999, s. 58). Ujmowanie emocji jako zjawisk irracjonalnych i alogicznych podyktowane jest wciąż obecnym w naszej kulturze myśleniem o człowieku jako maszynie zarządzającej własnym ciałem i duchem, stąd też wywodzi się wspomniany dualizm poznawczo-emocjonalny. Obraz człowieka wyłaniający się z tego podejścia to człowiek-sprawca – tworzy, porządkuje, podporządkowuje. Stąd pojawia się podstawowe założenie o tym, że

na emocje (jak już się pojawiają) należy aktywnie oddziaływać, a swojego rodzaju nieosiągalnym wzorcem w sytuacji ekspozycji społecznej staje się „stoicki spokój”. Mocujemy się z emocjami, próbując podporządkować jenaszym celom, nie zawsze zdajemy sobie jednak sprawę, że cele te też nie są do końca „nasze”. Są one również współdzielone kulturowo: dobrze wypaść, nie pomylić się, być lepszym od innych, zyskać podziw, podbudować swoją pozycję. Realizujemy te zamiary wykorzystując cały arsenał codziennych sposobów radzenia sobie z emocjami: wypieramy, odcinamy się, zaprzeczamy, maskujemy, bagatelizujemy. W bardziej subtelne umiejętności wyposażają klienta różne podejścia terapeutyczne, np. w podejściu poznawczo-behawioralnym użyczymy się zastępowania automatycznych nieadaptacyjnych nawyków nowymi, reinterpretacji poznawczej sytuacji i własnych emocji. Wspólnym celem jednak większości podejść jest aktywna kontrola emocji, daleka od postulowanej elastycznej regulacji emocjonalnej (por. Salovey, Mayer, 1990 za: Mayer, Salovey, 1999). Warto dodać, że styl życia w czasach „płynnej nowoczesności” (Bauman, 2000/2006, 2005/2007) promujący nastawienie konsumpcjonistyczne, pragmatyczne i hedonistyczne tylko nasila zaobserwowane tendencje.

W pracy psychologa coraz częściej wykorzystuję odmienną perspektywę, ujmującą osobę jako jedność psychobiospołeczną. Filozofia Wschodu nawołuje do doskonalenia się poprzez integrację intra- i interpersonalną. Obserwacja i uświadomienie sobie jak funkcjonuje ciało i umysł, gdy odczuwamy poszczególne emocje, trenowanie umiejętności skupienia się na chwili obecnej, uważności, jest kluczem do nauki ich regulacji, często na drodze akceptacji i wykorzystania tkwiących w nich możliwości. Wielu psychologów-praktyków z powodzeniem wykorzystuje podejście *mindfulness* w pracy z emocjami, budując swoje programy oddziaływań na takich technikach jak medytacja uważności (MAC, Gardner i Moor, 2007), wizualizacja (Holmes i Collins, 2001), wyłanianie optymalnych emocji (Hanin, 1997, 2007). Ta perspektywa umożliwia wyznaczanie indywidualnych, subiektywnie ważnych, przemyślanych celów, realizacja których, np. podczas występu publicznego, nadaje działaniu sens i spójność, ujawnia pokłady kreatywności i otwiera na ludzi i nowe doświadczenia.

W swojej pracy korzystam naprzemiennie z obu perspektyw, dopasowując oddziaływania do filozofii życiowej klienta. Staram się jednak pokazać tę inną możliwość odczuwania siebie w świecie i nowego spojrzenia na funkcje emocji. W dalszej części tekstu opiszę poszczególne techniki

pracy w paradygmacie ciało-umysł oraz mindfulness, chcąc nakreślić Czytelnikowi kierunek pracy nad oswojeniem własnych emocji przed-występowych.

Zanim jednak przejdziemy do części pomocowej, warto zastanowić się nam tym, co jest przyczyną przeżywanych emocji. Ponieważ najczęściej problem pojawia się w przypadku odczuwania emocji negatywnych, zwłaszcza lęku, warto omówić źródła tej emocji (por. Kaleńska, 2008). Każdy z etapów tej swoistej diagnozy uzupełniony zostanie w opistechnik, skierowanych na rozwiązanie konkretnego problemu.

### Lęk przed oceną

Ten rodzaj lęku ma w istocie charakter społeczny. Patrzymy na siebie oczami innych ludzi: obawiamy się ich oceny, tego, jak wypadniemy w oczach ekspertów, na tle grupy, czy nie zawiedziemy oczekiwań publiczności. Niejako czytamy w myślach innych osób, próbując odgadnąć ich oczekiwania, nastawienie, nastroj. Wyniki szeregu badań wskazują na to, że tego rodzaju koncentracja na publicznych aspektach Ja (*autokoncentracja publiczna*, Fenigstein, Scheier i Buss, 1975) prowadzi do większego konformizmu, zależności społecznej (Froming, Carver, 1981, za: Zaborowski, 1989; Tunell, 1984) i wywołuje lęk społeczny (Leary, Kowalski, 1995/2001). Wyjątkiem będą jednak osoby świadomie kierujące wrażeniem, posiadające wysokie kompetencje autoprezentacyjne, nastawione na komunikację z publicznością. Osiągnięcie takiego nastawienia wymaga wglądu we własne procesy psychiczne, znajomości mechanizmów społecznych oraz świadomości ważności realizowanego celu. Jednym z motywów, uruchamiających taki rodzaj koncentracji uwagi, jest poczucie misji.

Nie tylko standardy zewnętrzne i oczekiwania innych mają wpływ na naszą ocenę własnego funkcjonowania na oczach innych. Drugie źródło oceny dotyczy własnych oczekiwań co do wykonania, szacowania możliwości sukcesu lub porażki. Część badań wskazuje na to, że obydwie formy autokoncentracji mogą dezorganizować działanie jednostki (Hatzigeorgiadis, 2002; Martin, Debus, 1999; Silvia, 2002), ponieważ prowadzą do rozszczepienia uwagi na Ja-działające i Ja-obsługujące, obniżając koncentrację na wykonywanym zadaniu. Wyniki szeregu badań wskazują jednak na pozytywne aspekty koncentracji uwagi na sobie: mniejsze nasilenie lęku społecznego (Chan, 1996) i większa odporność na trudne sytuacje

życiowe (Mullen, Suls, 1982), ponieważ przetwarzanie negatywnych informacji (napięć i zagrożeń) w sposób emocjonalny i refleksyjny ułatwia ich odreagowanie, intelektualizację i obiektywizację. Rozwiązaniem tych sprzecznych doniesień jest propozycja wyodrębnienia dwóch rodzajów koncentracji na prywatnych aspektach Ja (Trapnell, Kempbell, 1999): *ruminację*, która wyjaśniałaby powiązania z psychologicznym poczuciem choroby (jak depresja i lęk), i *refleksję*, wyjaśniającą związek z dobrym przystosowaniem psychologicznym ze względu na większą samowiedzę.

Praca nad tego rodzaju lękiem powinna się skupiać przede wszystkim na pracy nad zmianą przekonań. Przydatne tu będą techniki wywodzące się z podejść poznawczego i poznawczo-behawioralnego: technika restrukturyzacji poznawczej (por. Beck, 1976; Ellis, MacLaren, 2005/2011) lub technika racjonalnej samoanalizy (Maultsby, 2008). Wspólnym założeniem dla technik poznawczo-behawioralnych jest konstruktywizm społeczny, czyli pogląd, że nasza wiedza o świecie i o sobie jest konstruowana pod wpływem doświadczeń na drodze uczenia się. Czasami powstałe w ten sposób przekonania o sobie lub innych wywoływać mogą nieprzyjemne emocje, prowadząc do nieprzystosowawczych zachowań. Zatem przyczyny lęku i skrępowania w obliczu publiczności upatrywane są w przekonaniach, mających swój wyraz w stwierdzeniach typu „nie dam rady”, „znowu przekonam się, że nie jestem nic wart”, „ośmieszę się”. Zmiana tych przekonań jest wieloetapowa: psycholog prowadzi psychoedukację, uświadamiając klientowi w jaki sposób wiążą się ze sobą jego myśli (przekonania), uczucia i zachowania; pomaga klientowi „wyłapać” myśli dezadaptacyjne; uczy identyfikacji popełnianych błędów myślenia; pokazuje sposób pracy nad zmianą przekonań na drodze np. dialogu pomiędzy Ja-radzącym a Ja-lękowym; pomaga w utrwalaniu nowego sposobu myślenia (por. Hope, Heimberg, Juster i Turk, 2007). W ten sposób klient zyskuje większą świadomość tego, jak funkcjonuje jego umysł i ciało. Uczy się także aktywnego podejścia do sytuacji, poprzez co wzrasta jego poczucie kontroli: np. pozytywna interpretacja sytuacji występu jako wyzwania zmienia stan emocjonalny z lęku na nadzieję, motywując do działania. Praca nad przekonaniem daje możliwość dokonać przewartościowań w odniesieniu do standardów wewnętrznych i zewnętrznych i dzięki temu zmienić perspektywę spojrzenia na swoje możliwości, odbudować poczucie własnej wartości i wiarę w siebie.

## Lęk przed lękiem

Ten rodzaj lęku powstaje w wyniku uświadomienia sobie zawodności własnego organizmu, niemożności sprawowania kontroli nad ciałem w sytuacjach ważnych. Podobnie jak przy atakach paniki, osoba reaguje silnym lękiem zauważając pierwsze objawy wzrostu pobudzenia: przyspieszone bicie serca, szybsze tempo oddychania, drżenie rąk. Wykonawca, który przeżył paraliżującą treść, może interpretować te objawy jako zapowiedź kolejnej katastrofy. W ten sposób utrwała się reagowanie lękiem na sytuacji ekspozycji społecznej.

Praca nad tego rodzaju lękiem może przebiegać dwutorowo. W pierwszej kolejności, warto uświadomić klientowi, że dobre wykonanie zadania na oczach publiczności nie jest możliwe bez wzrostu poziomu pobudzenia układu nerwowego. W ten sposób osiągamy stan gotowości do wykonania niecodziennego przecież, wymagającego zadania, jakim jest publiczne występowanie. Zmobilizowane są wszystkie siły, ciało działa na pełnych obrotach, a umysł jest szybszy: szybciej odpamiętujemy, kojarzymy, przetwarzamy informacje. Niski poziom pobudzenia w postaci apatii lub wyczerpania (np. po długim oczekiwaniu na swoją kolej) nie sprzyja dobrym występom. Z kolei, zbyt wysokie pobudzenie może prowadzić do dezorganizacji działania i blokady psychicznej. Dlatego wybitni wykonawcy są zdania, że brak tremy jest tak samo szkodliwy, jak i trema paraliżująca. Nie jest artystą ten, kto nie podejmuje się wyjściem na scenę. Jak widać, problem jest nie w przeżywaniu tremy, tylko w jej nasileniu i umiejętnościach jej wykorzystania. Rozwinąć te umiejętności pozwalają techniki relaksacyjne, wśród których opiszę techniki oddechowe (por. Elling, Schneider, 2002).

Możemy łatwo przekonać się, że poszczególne sytuacje i odczuwane w nich emocje wywołują natychmiastowe, charakterystyczne zmiany w naszym sposobie oddychania (por. strach, zaskoczenie, ulga, gniew). Większość technik oddechowych wykorzystuje zasadę odwrotną - za pomocą regulacji własnego oddechu (świadomej zmiany tempa, intensywności i sposobu oddychania) w sytuacjach stresogennych możemy zmieniać intensywność własnych stanów emocjonalnych, sprowadzając poziom pobudzenia do poziomu optymalnego, umożliwiającego efektywne funkcjonowanie. Najskuteczniejszym sposobem oddychania pozwalającym szybko zredukować napięcie, dotlenić się i skoncentrować w oczekiwaniu

na występ jest technika tzw. „głębokiego oddychania”, czyli oddychania przeponowego. Jest ono przeciwieństwem oddychania piersiowego, charakterystycznego dla sytuacji wywołujących lęk. Klient uczy się obserwacji własnego oddechu i zmian w sposobie oddychania spowodowanych emocjami w różnych sytuacjach życiowych. Następnie uczy się technik regulacji emocji poprzez sterowanie oddechem. Regularne codzienne ćwiczenia są podstawą do nabywania umiejętności szybkiego uspokajania się poprzez „głębokie”, przeponowe oddychanie. W ten sposób zyskujemy jedną z najważniejszych dla tego rodzaju lęku zdolność – poczucie panowania nad własnym ciałem.

Drugi etap pracy polega na nauczeniu klienta odpowiedniej interpretacji własnego pobudzenia w kategoriach określonych emocji w myśl założenia dwuczynnikowej teorii emocji (Schachter, Singer, 1962) o tym, że werbalne oznaczenie odczuwanego pobudzenia jest niezbędne do rozpoczęcia procesu radzenia sobie. Na przykład, podstawowe objawy intensywnych emocji lęku i ekscytacji są dość podobne – przyspieszone tętno i oddech, drżenie rąk, problemy z koncentracją uwagi, niemożność pozostania w miejscu. Wyniki niektórych badań wskazują na to, że nauczenie osób interpretacji objawów pobudzenia w kategoriach ekscytacji, a nie lęku, jest skuteczną strategią zapobiegania tremie (Brooks, 2014). Nauczenie osób reinterpretacji własnych reakcji stresowych jako pomocnych i interpretowania oznak stresu w kategoriach mobilizacji organizmu ma wpływ na poprawę psychicznego samopoczucia oraz redukcję objawów stresu na poziomie fizjologicznym (McGonigal, 2015).

Publiczne występowanie wymaga umiejętności odpowiedniej regulacji emocji. Do efektywnej regulacji emocji niezbędne są umiejętności rozpoznawania emocji, odpowiedniego ich nazywania i wykorzystywania wiedzy o emocjach do wspomagania myślenia i działania (Mayer, Salovey, 1999). Zdolność do regulacji emocji sprzyja efektywnemu funkcjonowaniu wykonawcy na scenie i osiągnięciu stanu optymalnego doświadczenia, przepływu (*flow*, Csikszentmihalyi 1990/2005) – stanu skupienia, poczucia pełnej kontroli nad wykonaniem i całkowitego zaangażowania w zadanie.

Niektórzy psychologowie nawołują do poszukiwania indywidualnego zestawu emocji, sprzyjających dobremu wykonaniu (por. Hanin, 2007). Dla każdego z nas emocje niezależnie od znaku będą pełniły taką funkcję, jaką im przypiszemy na podstawie interpretacji czynników wewnętrznych i zewnętrznych związanych z występem (np. lęk może mobilizować, złość

– dodać odwagi, a radość – rozproszyć). W myśl założeń Hanina każda osoba posiada określony, bardzo indywidualny zestaw optymalnych emocji. Nasze preferencje w zakresie emocji będą różniły się walencją (znakiem), modalnością (rodzajem) i intensywnością (natężeniem) emocji odczuwanych jako korzystne w sytuacji występu, motywujące do określonego sposobu działania. Warto zatem rozważyć zalety każdej emocji odczuwanej w sytuacji występu, korzystając z zasady „zachowania energii”: występowanie publiczne wymaga dużych pokładów energii, którą czerpiemy z emocji. Zatem żadna emocja nie może być zmarnowana: możemy dokonać reinterpretacji emocji, zachowując jej ładunek energetyczny. Poszukiwanie zestawu optymalnych emocji i nauczenie klienta strategii regulacji emocji jest jednym z ważnych zadań do zrealizowania w ramach psychologicznego przygotowania do występu i przeciwdziałania postawianiu błędnego koła lęku przed lękiem.

### Lęk przed nieznanym

Ten rodzaj lęku z kolei wynika z niemożności sprawowania pełnej kontroli nad otoczeniem. Jest to jeszcze jedno przekonanie współdzielone kulturowo: mogę być pewnytylko jeśli mam wszystko pod kontrolą. Wielu z nas marzy o tego rodzaju pewności, jednak szybko zdaje sobie sprawę z tego, że sytuacja występowania jest sytuacją dynamiczną, a wielu bodźców i zmian nie da się przewidzieć i skontrolować. Funkcjonowanie w takiej sytuacji wymaga elastycznego podejścia. Proponując rozwiązania zarysowanego problemu, opiszę najpierw technikę wizualizacji, wychodzącą naprzeciw naszemu pragnieniu kontroli, a potem techniki rozwijania uważności, korygujące często niemożliwe do spełnienia pragnienie pełnej kontroli nad otoczeniem.

Wyobrażenia są tak samo żywe, jak wspomnienia, i tak samo wyraziste, jak rzeczywiste zdarzenia (Johnson i Hasher, 1987). Oznacza to, że wyobrażenia, podobnie jak i rzeczywiste zdarzenia, wzbudzają emocje i mogą wpływać na nasze decyzje i zachowania. Ta właściwość wyobraźni wykorzystywana jest w technikach wizualizacyjnych, gdzie poprzez wyobrażanie różnorodnych scenariuszy występu klient uczy się radzić sobie z problemami technicznymi występowania (autoprezentacja, pomyłki, zaskakujące pytania publiczności, etc.), z własnymi emocjonalnymi reakcjami na wyobrażane wydarzenia, oswaja się z miejscem występu, zyskuje



poczucie kontroli planując i ćwicząc w wyobraźni poszczególne etapy procesu występowania.

Wizualizację powinny poprzedzać ćwiczenia relaksacyjne, aby zwiększyć efektywność uczenia się. Można zastosować w tym celu wspomniane wyżej ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne, a także naturalne stany odprężenia występujące w momencie przebudzenia się lub zasypiania, gdy ciało znajduje się w stanie spoczynku, a umysł jest aktywny. Podczas wyobrażania sytuacji występu warto przypomnieć sobie wszystkie charakterystyczne doznania zmysłowe (wzrokowe, słuchowe, dotykowe, smakowe i węchowe). Zasady konstruowania wizualizacji zainteresowany Czytelnik znajdzie w publikacjach Lazarusa (1977/2000), Stachyry (2009), Holmesa i Collinsa (2007).

Starając się przewidzieć trudności i ucząc się radzić sobie z nimi, zyskujemy poczucie pewności siebie. Wzmocnić pewność siebie można także poprzez modelowanie: wyobrażanie sobie siebie samego jako człowieka sukcesu, osobę dobrze radzącą sobie z trudnościami występowania, lub wzorowanie się na konkretnej znanej nam osobie odnoszącej na tym polu sukcesy. Ponadto określone ćwiczenia wizualizacyjne dają możliwość ćwiczenia umiejętności koncentracji uwagi – odporności na dystraktory, podzielności i przerzutności uwagi, co zwiększa efektywność funkcjonowania na oczach innych i przeciwdziała negatywnym konsekwencjom opisanego wcześniej stanu autokoncentracji publicznej i prywatnej.

Techniki mindfulness na pierwszy rzut oka proponują rozwiązania paradoksalne – aby zyskać poczucie kontroli, musisz zaakceptować to, że nad większością rzeczy i zjawisk kontroli nie posiadasz i nigdy posiadać nie będziesz. Korzystanie z tych technik wymaga zmiany nastawienia z kontrolującego otoczenie na akceptujące. Wysiłki są skierowane nie na kontrolowanie dystraktorów i radzenie sobie z nimi, lecz na rozwinięcie takiej umiejętności skupienia się na zadaniu, przy której napływające bodźce stają się nieszkodliwe i niegroźne. Jest to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę (Kabat-Zinn, 1990). W myśl tych założeń, akceptacja i dopuszczanie doświadczenia takim jakie ono jest, bardziej niż jego unikanie i tłumienie jest źródłem równowagi psychicznej i zdrowia. Techniki, m. in. takie jak medytacja uważności, polegają na samoobserwacji, badaniu natury własnego umysłu i ciała. Uczą umiejętności osiągania relaksu i jednoczesnego skupienia na wybranym aspekcie zadania, uspokojenia ciała i odpowiedniego nastrojenia umysłu.

Taki sposób funkcjonowania dla większości klientów stanowi pewne *normum*, ponieważ skupienie często kojarzone jest z napięciem całego ciała. Uczymy się korygowania działań automatycznych, nawykowych i zastępowania ich działaniem bardziej świadomym i elastycznym, co zwiększa efektywność działania w sytuacji występu, daje możliwość odczuwać zadowolenie nie tylko z efektu działania, lecz też z samego procesu występowania.

### Podsumowanie

Wszystkie przedstawione techniki łączą się ze sobą w pewien cykl oddziaływań, skierowanych na psychologiczne przygotowanie osoby do funkcjonowania w sytuacji ekspozycji społecznej. Celem takich oddziaływań jest pomoc w radzeniu sobie z lękiem, powstającym na skutek doświadczenia braku kontroli nad odbiorcą i własnymi myślami, braku kontroli nad ciałem oraz braku kontroli nad sytuacją. Efekty systematycznego ćwiczenia wybranych technik radzenia sobie z lękiem są wielorakie: klient zdobywa wiedzę na temat funkcji emocji, nabywa umiejętności stosowania odpowiednich technik radzenia sobie z emocjami, co pomaga odbudować poczucie własnej skuteczności w sytuacji ekspozycji społecznej. Zmiana podejścia do emocji i większa świadomość mechanizmów funkcjonowania ciała i umysłu pozwala kształtować nowe, bardziej satysfakcjonujące doświadczenia związane z występowaniem przed publicznością.

## Bibliografia

- Bandura A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*, New York: Freeman.
- Bauman Z. (2000/2006): *Płynna nowoczesność*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bauman Z. (2005/2007): *Płynne życie*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Beck A.T. (1976): *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New York: New American Library.
- Brooks A. W. (2014): Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement, *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), s. 1144–1158.
- Chan D. (1996). Self-consciousness in Chinese college students In Hong Kong, *Personality and Individual Differences*, 21 (4), s. 557–562.
- Csikszentmihalyi M. (1990/2005): *Przeptyw: jak poprawić jakość życia : psychologia optymalnego doświadczenia*, Warszawa: Studio Emka.
- Ellis A., MacLaren C. (2005/2011): *Terapia racjonalno-emotywna. Podręcznik* (wyd. II), Gliwice: Sensus.
- Elling P., Schneider A. (2002): *Terapia oddechowa: ćwiczenia relaksacyjne*, Warszawa: Klub dla Ciebie.
- Fenigstein A., Scheier M. F. i Buss A. H. (1975): Public and private self-consciousness: Assessment and theory, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, s. 522–527.
- Gardner F. L., Moore Z. E. (2007): *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment approach*, New York: Springer Publishing Company.
- Gottman J. M., Katz L. F. i Hooven C. (1996): Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data, *Journal of Family Psychology*, 10, s. 243–268.
- Hanin Y. L. (1997): Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model, *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, s. 29–72
- Hanin Y. L. (2007): *Emotions in sport: Current issues and perspectives*, [w:] *Handbook of Sport Psychology*, red. Tenenbaum G. i Eklund R.C., John Wiley & Sons, Hoboken, New York, wyd. 3, s. 31–58.
- Hatzigeorgiadis A. (2002): Thoughts of escape during competition: The role of goal orientation and self-consciousness, *Psychology of Sport and Exercise*, 3, s. 195–207.
- Holmes P. S., Collins D. J. (2001): The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1) s. 60–83.
- Hope D. A., Heimberg R. G., Juster, H. R., Turk, C. L. (2007): *Terapia lęku społecznego. Podejście poznawczo-behawioralne. Przewodnik terapeuty*, Gdynia: Alliance Press.
- Jasielska A. (2013): *Charakterystyka i konsekwencje potocznego rozumienia emocji*, Poznań: UAM.
- Johnson M. K., Hasher L. (1987): Human learning and memory, *Annual Review of Psychology*, 38, s. 631–668.

- Kabat-Zinn J. (1990): *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York: Delacorte.
- Kaleńska J. (2008): *Zjawisko tremy – od badań do praktyki*, [w:] *Edukacja Artystyczna a metafora*, red. Limont W. i Didkowska B., Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń, s. 193–201.
- Lazarus A. (1977/2000): *Wyobrażenia w psychoterapii*, Gdańsk: GWP.
- Leary M., Kowalski R. (1995/2001): *Lęk społeczny*, Gdańsk: GWP.
- Martin A. J., Debus R. L. (1998): Self-reports of mathematics self-concept and educational outcomes: the roles of ego-dimensions and self-consciousness, *British Journal of Educational Psychology*, 68, s. 517–535.
- Matczak A. (2001): *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Maultsby M. C. (2008): *Racjonalna Terapia Zachowania. Podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej*, Żnin: Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.
- Mayer J. D., Salovey P. (1999): *Czym jest inteligencja emocjonalna?* [w:] *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, red. Salovey P., Sluyter D. J., Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, s. 21–70.
- McGonigal K. (2015): *The upside of stress*, New York: Avery.
- Mullen B., Suls J. (1982): „Know thyself”: Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness, *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, s. 43–55.
- Saarni C. (1999): *The development of emotional competence*, New York: Guilford Press.
- Schachter S., Singer J. (1962): Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state, *Psychological Review*, 69, s. 379–399.
- Silvia P. J. (2002): Self-awareness and emotional intensity, *Cognition and Emotion*, 16, s. 195–216.
- Stachyra K. (2009): *Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Trapnell P. D., Campbell J. D. (1999): Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, s. 284–304.
- Tunell G. (1984): The discrepancy between private and public selves: Public self-consciousness and its correlates, *Journal of Personality Assessment*, 48, s. 549–555.
- Tyszkowa M. (1977): Osobowość i funkcjonowanie jednostki w sytuacjach społecznej ekspozycji, *Przegląd Psychologiczny*, 20 (3), s. 437–447.
- Zaborowski Z. (1989): *Psychospołeczne problemy samoświadomości*, Warszawa: PWN.

**Julia Kaleńska-Rodzaj**

**Empowerment for public performers**

**Summary**

The chapter offers basic guidelines for counselling psychologists preparing their clients to perform in situations of social exposure. The starting point of the analysis are basic questions regarding human image in our culture. Benefits of adopting the eastern perspective on human and the world are presented with regard to regulation of emotions before public performance. The author then analyses sources of discomfort associated with working in front of others, lists three types of anxiety (fear of evaluation, fear of fear, and fear of the unknown) and outlines emotion management techniques to deal with each one of them. The strength of the chapter is that it combines the theoretical approach with the author's own experience gained during counseling practice with musicians.