

UNIwersytet Warszawski

Wydział Fizyki

Jadwiga Krajewska

Pomoc w samorozwoju osobowości

skrypt dla studentów
Nauczycielskiego Kolegium Fizyki

Wydanie II

Warszawa 2002 r.

Spis treści

Wstęp	5
1 „Chcę wzrastać”	9
2 „Chcę pomóc innym w rozwoju”	49
3 Chcę lepiej rozumieć innych...	61
Zakończenie	69

Wstęp

Człowiek i jego dążenie do szczęścia były odwiecznym przedmiotem rozważań ludzkich. Każdy z nas zapewne zadawał sobie podstawowe pytania egzystencjalne typu: „kim jestem?”, „jaki jestem?”, „dokąd zmierzam?”, „co znaczy być szczęśliwym?”. Niektórzy boją się tych pytań, ciszy, refleksji i uciekają w „nadaktywność”, aby nawet w czasie wolnym od pracy nie mieć czasu na „bycie z samym sobą”. Nierozwiązane pytania – problemy istnieją nadal i stają się przyczyną wielu napięć, niepokojów, które z czasem mogą doprowadzić do nerwic egzystencjalnych.

Pojęcie szczęścia jest tak stare, jak rozwijająca się samowiedza człowieka. Człowiek świadomie czy nieświadomie chce być szczęśliwy, chociaż nie wie, jak to osiągnąć. Od najdawniejszych czasów zajmują się tym zagadnieniem najwybitniejsi filozofowie naszej cywilizacji. Przed wiekami już pojawiły się dwa ujęcia tego zagadnienia. Według pierwszego szczęście polega na posiadaniu dóbr. Mogą to być dobra duchowe bądź materialne, fizyczne. Według drugiego ujęcia szczęście polega nie na tym, co człowiek posiada, ale na sposobie przeżywania. Szczęściem jest stan duszy, a więc stan psychiczny, który jest względnie niezależny od posiadanych dóbr. Zależy przede wszystkim od tego, czy przeżycia człowieka są między sobą zgodne, zintegrowane, „czy w duszy jego panuje niezmacony spokój”. To ujęcie szczęścia wydaje się trafne z psychologicznego punktu widzenia.

Zmarły przed drugą wojną światową Alfred Adler mocno podkreślał, że nie to jest ważne, jakie dobra człowiek posiada, jakie powodzenia czy niepowodzenia spotykają go, ale jak on to przeżywa.

Rzeczywiście w miarę intelektualizowania się psychiki człowieka, wzrastania jego samowiedzy, punkt ciężkości zagadnienia przechodzi

z obiektywnej sytuacji zewnętrznej na sposób przeżywania, czyli na stan subiektywny przeżywającego.

W dziejach pojęcia szczęścia jego rozumienie wahało się między dwiema skrajnościami: szczęście to doskonałość albo szczęście to maksimum przyjemności. Doświadczenie uczy jednak, że nie każda przyjemność jest naprawdę przyjemna, a często pociąga za sobą ujemne skutki.

Psychologiczne podejście do tego problemu bierze pod uwagę zarówno pojęcie dobra, jak i przyjemności. Przyjemność, zadowolenie nie są celem samym w sobie, ale skutkiem osiągnięcia upragnionych dóbr.

Amerykański psycholog William McDougall w pierwszej połowie XX wieku w swojej teorii „celowych dążeń” przeciwstawił się ujmowaniu szczęścia jako dążenia do przyjemności, czyli czynienia z przyjemności celu samego w sobie. Człowiek bowiem dąży do realizacji różnych celów, do osiągnięcia różnych dóbr i realizacja tych celów daje mu przyjemność, zadowolenie, radość, poczucie szczęścia.

Rozróżnianie między pożądanym dobrem (celem) a uczuciem przyjemności, zadowolenia i radości z jego osiągnięcia, jest ważne dla zrozumienia prawidłowego rozwoju psychicznego człowieka.

Badając życie psychiczne człowieka, jego kształtującą się osobowość, stwierdza się, że w miarę posuwania się na wyższy poziom rozwoju zwiększa się dystans między pożądanym dobrem (celem) a przeżyciem przyjemności z jego osiągnięcia. Upragnione dobra pomnażają się bowiem włączając się w wyższe procesy psychiczne, jak ocena owego dobra, obmyślanie sposobów jego osiągnięcia, zdolność do wysiłku, do przewycięzania trudności, do opanowywania samego siebie przez odraczenie oczekiwanej przyjemności itp. Na niższym poziomie rozwoju przeważa dążenie do natychmiastowego zaspokojenia pragnień, do natychmiastowego przeżywania przyjemności, bez tych innych procesów wyższego rzędu. Pierwszy sposób osiągania celu i w związku z tym przeżywania przyjemności, radości, jest właściwy ludziom na wyższym poziomie rozwoju, a drugi jednostkom prymitywnym, bez ukształtowanej osobowości, często psychopatycznym, które kierują się w swym zachowaniu prymitywnymi popędami.

Człowiek nie może być szczęśliwy sam, podobnie jak nie może rozwijać się sam poza społeczeństwem. Człowiek jest więc skazany na

współzycie i współdziałanie, na branie i dawanie. Ale to współzycie i to współdziałanie, niezbędne dla jego rozwoju i jego szczęścia, jest niezmiernie trudne.

W wirze ludzkich działań kształtują się dwie formy ustosunkowań wzajemnych do siebie, czyli postaw. Są to postawy pozytywne (społeczne) i negatywne (aspoleczne). Postawy społeczne to życzliwość, sympatia, współczucie, miłość itp. Postawy aspołeczne to niechęć, nienawiść, mściwość, okrucieństwo itp.

Aby być szczęśliwym, człowiek musi ukształtować w swojej psychice pozytywne postawy społeczne.

Niniejszy skrypt jest próbą odpowiedzi co robić, aby być szczęśliwym i aby inni byli z nami szczęśliwi. Skrypt składa się z trzech części.

W pierwszej z nich zatytułowanej: „Chcę wzrastać” pragnę zachęcić Państwa do wysiłku poznawania siebie i trudu rozwoju przynoszącego prawdziwą radość.

Część druga: „Chcę pomóc innym w rozwoju” jest rozważaniem na temat wychowania, jego celu i relacji między wychowawcą a wychowankiem.

W części trzeciej „Chcę lepiej rozumieć innych i być zrozumianym” podaję podstawowe zasady dobrego komunikowania się.

Mam nadzieję, że ten skrypt pomoże Państwu lepiej zrozumieć siebie i innych oraz zachęcić do podjęcia trudu rozwoju. Zapraszam więc do lektury.

Rozdział 1

„Chcę wzrastać”

Jednym z najistotniejszych faktów w życiu człowieka jest to, że się rozwija, że jest nieustannie w drodze, że można go pojmować jedynie dynamicznie. Rozwój psychiczny jest trudniejszy do prześledzenia, bo nie rzuca się w oczy jak rozwój fizyczny, przez zmiany w wyglądzie zewnętrznym człowieka. Rozwój fizyczny ma swój określony wiek, natomiast rozwój psychiczny nie ma ustalonej granicy. Może szybko zostać zahamowany przez złe warunki wychowawcze, a może trwać przez całe życie człowieka ku pełni dojrzałości. Dlatego nieskończenie różnie przedstawiają się jednostki ludzkie pod względem osiągniętego poziomu rozwoju psychicznego.

Rozwój człowieka przebiega zawsze w grupie społecznej, w związku i w zależności od niej. Pierwszym takim zespołem jest rodzina, tutaj bardziej niż w jakiegokolwiek innej dziedzinie życia rozgrywa się naprawdę los człowieka. W miarę wzrastania człowiek wchodzi do coraz większych zespołów społecznych, jak szkoła, instytucje wychowawcze, miejsce pracy zawodowej, kraj itp., aż do największej całości, jaką stanowi ludzkość. Człowiek stanowi część tej hierarchii zespołów społecznych i jest przez nie kształtowany, a także i sam przez swoje działanie wpływa na taki czy inny charakter tych zespołów.

Człowiek w swym rozwoju zmierza w kierunku coraz większego „uczłowieczenia”, staje się coraz bardziej człowiekiem w swej istocie i powołaniu. Inteligencja wraz z twórczością, wolnością i zdolność do miłości, to trzy podstawowe, specyficznie ludzkie możliwości (poten-

cje), które mogą ale nie muszą się rozwijać, bo w psychice człowieka nie ma nic gotowego, wszystkiego musi się on dopracowywać. One są nam dane i zarazem zadane.

Spróbujmy teraz określić czym jest rozwój.

R o z w ó j, to przekraczanie obecnego stanu psychicznego i przechodzenie od niżej zorganizowanych struktur psychicznych do wyżej zorganizowanych. Odbywa się jakby na dwóch etapach: rozwijania, przekształcania niżej zorganizowanych struktur i włączenia ich w całość psychiki, która dzięki temu modyfikuje się i rozwija.

Z pierwszym etapem rozwoju związane jest naruszenie równowagi psychicznej, czemu towarzyszą negatywne przeżycia, jak niepokój, lęk, utrata poczucia bezpieczeństwa, przykrość itp. Drugi etap charakteryzuje się powrotem do równowagi już na wyższym poziomie. Towarzyszą temu przeżycia pozytywne, jak uspokojenie, harmonia, zadowolenie, radość, poczucie szczęścia. Pierwszy etap można nazwać dezintegracją – rozbięciem psychicznym, drugi integracją – scaleniem. Ponieważ pierwszy etap jest związany z naruszeniem równowagi psychicznej i z towarzyszącymi temu ujemnymi przeżyciami, uważa się go zazwyczaj za przejaw negatywny. Natomiast drugi etap związany z równowagą psychiczną i pozytywnymi przeżyciami uważa się zwykle za zjawisko pozytywne. Sądzi się tak tym bardziej, że w okresie dezintegracji zdarzają się przeżycia, które mogą doprowadzić i do nieodwracalnej degradacji psychicznej. Dlatego też nie zdawano sobie sprawy z roli, jaką dezintegracja może spełniać w życiu człowieka, że bez niej nie ma właściwego rozwoju psychicznego. Nie traktowano tych dwóch etapów razem jako jednego nierozzerwalnego procesu rozwojowego.

Zasługą Kazimierza Dąbrowskiego (psychiatry, psychologa i filozofa) jest zwrócenie uwagi na ten związek i stworzenie pojęcia *d e z i n t e g r a c j i p o z y t y w n e j*, która prowadzi do rozwoju, w odróżnieniu od form dezintegracji negatywnej, prowadzącej do degradacji społecznej. Wskazał on na pozytywną rolę przeżyć negatywnych, a zwłaszcza cierpienia w rozwoju osobowości człowieka. Równocześnie zwrócił uwagę na to, że równowaga psychiczna, zadowolenie z siebie i z życia mogą być nieraz przeszkodą w rozwoju, bo dają człowiekowi tępy spokój i usypiają jego wrodzony pęd do rozwoju, czyli wspinania się wzwyż. Pożytecznie jest więc dla człowieka,

gdy spotykają go jakieś niepowodzenia, straty, klęski, bo to powoduje dezintegrację, która gdy jest należycie przeżyta, prowadzi do rozwoju psychicznego.

Jest to psychologiczne uzasadnienie tego, co chrześcijaństwo głosi od początku swego istnienia, że cierpienie jest konieczne dla doskonalenia się człowieka. Właśnie należyte ustosunkowanie się do swego cierpienia ułatwia człowiekowi przejście na wyższy poziom rozwoju, co związane jest z zadowoleniem, radością, poczuciem szczęścia. Wszelkie zwycięstwo, odniesione nad niepowodzeniami żywotnymi czy też nad własną niższą naturą, daje zadowolenie i radość. Zna to każdy człowiek rzeczywiście rozwijający się psychicznie. Ażeby lepiej zrozumieć trudności rozwoju psychicznego człowieka, rozpatrzmy ważniejsze procesy dezintegracyjne, które przy prawidłowym przeżyciu ułatwiają rozwój psychiczny albo przy niewłaściwym przeżywaniu prowadzą do degradacji psychicznej.

F r u s t r a c j a jest przykrym, bolesnym przeżyciem związanym z udaremnieniem realizacji jakichś gorących pragnień. Człowiek może sobie z nim radzić w różny sposób, dlatego z frustracją związane są zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki.

Negatywne skutki frustracji to smutek, zniechęcenie, przygnębienie. Jeśli stan ten trwa dłużej, powoduje zahamowanie wrodzonego pędu do rozwoju, albowiem energia napięcia emocjonalnego, wywołanego uaktywnieniem jakiejś potrzeby, nie znajduje ujścia przez jej zaspokojenie - hamuje w ogóle aktywność psychiczną człowieka. Jednostce sfrustrowanej trudno jest myśleć o czymś, co nie jest związane z zablokowaną potrzebą. Odbija się to na jej zachowaniu, na pracy zawodowej, naukowej czy też na pracy szkolnej, gdy chodzi o dzieci i młodzież. Wreszcie prowadzi do utraty kontroli człowieka nad własnym postępowaniem. Najczęstszą reakcją jednostek sfrustrowanych jest agresja lub ucieczka z trudnej sytuacji, nierzadko ucieczka z życia przez próby samobójcze.

Jednostki bardziej witalne reagują na frustrację agresją, to znaczy mszczą się na innych za swoje niepowodzenia życiowe. Jest to forma dezintegracji negatywnej, która prowadzi do załamania i spaczeń psychicznych, czy też do różnych zaburzeń, a nawet chorób psychicznych.

Proces dezintegracyjny może jednak w pewnych warunkach stać

się procesem pozytywnym, prowadzącym do rozwoju. Takie czy inne przeżywanie sytuacji frustracyjnej ma ogromne znaczenie dla osobowości. Uwarunkowane jest ono przez bardzo wiele czynników, które decydują o pogrążeniu człowieka w degradacji psychicznej lub o zapoczątkowaniu nowego zrywu rozwojowego przez zorganizowanie psychiki wokół jakiegoś dążenia. Przede wszystkim zależy, czy jednostka sfrustrowana ma już rozbudzony wrodzony pęd do rozwoju, czy jej warunki środowiskowe dają jej wzorce pozytywne, czy posiada już w pewnym stopniu wyrobioną zdolność do wysiłku – co pozwoli jej na opanowanie rozbicia wewnętrznego i na scalenie psychiki na wyższym poziomie.

Twórca teorii dezintegracji pozytywnej, Kazimierz Dąbrowski, analizuje to rozbijanie psychiki i ponowne jej scalanie na kilku poziomach rozwojowych. Pierwszym objawem dezintegracji pozytywnej jest poczucie winy (grzechu), co świadczy o ścieraniu się w psychice potrzeb z niższego i wyższego poziomu. Ważne jest umiejętne pokierowanie tym rozpoczynającym się procesem rozbijania, a następnie scalania się psychiki na wyższym poziomie, ażeby dokonał się, można powiedzieć, „cud” odrodzenia psychicznego, czyli wejście jednostki ludzkiej na wyższy poziom rozwoju.

Proces ten fascynuje twórców i stał się tematem wielu dzieł artystycznych w literaturze pięknej. Nie zawsze jednak są to przypadki przełomowe, urzekające nas swą głębią i napięciem dramatycznym. Najczęściej są to przypadki z życia codziennego, ale zawsze ważne i decydujące o dalszym rozwoju psychicznym człowieka. Znamy je z własnego doświadczenia, a z czasem nabywamy coraz większej wprawy w przezwyciężaniu trudności życiowych i coraz łatwiej jest nam uporać się z zagrażającą nam frustracją, w konsekwencji czego coraz częściej przeżywamy związane z tym zadowolenie i radość. Są to pozytywne skutki frustracji, czyli dezintegracji pozytywnej i polegają one na odpowiednim wykorzystaniu wzmożonego napięcia emocjonalnego, spowodowanego zablokowaną potrzebą.

Można to osiągnąć różnymi sposobami. Przede wszystkim przez jeszcze większe wzmoczenie energii w kierunku przezwyciężania napotykanych trudności albo zwalczania niedostatków, które spowodowały niepowodzenie. Klasycz-

nym przykładem, na który powołują się różni psychoterapeuci, jest przypadek Demostenesa, który swoją bełkotliwą mowę przez usilne ćwiczenia doprowadził do takiego stanu, że stał się najznakomitszym mówcą swoich czasów.

W życiu na każdym kroku spotykamy przykłady świadczące o tym, że niepowodzenia nie tylko nie muszą nas demobilizować, ale mogą wzmacniać nasze wysiłki do osiągnięcia celu.

Pozytywnym skutkiem niepowodzenia, czyli przeżytej frustracji, jest również skierowanie wzmożonej energii na p o s z u k i w a n i e i n n e j d r o g i d o j ś c i a d o c e l u, do którego dotychczasowa droga nie doprowadziła. Pobudzona inwencja może spowodować obmyślenie lepszego sposobu realizacji naszej potrzeby niż ten, który okazał się nieskuteczny. Istnieje nawet przysłowie wyrażające tę prawdę psychologiczną: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”. Trzeba jednak dodać, że tak staje się rzeczywiście tylko przy wzmożonym wysiłku intelektualnym i emocjonalnym człowieka przeżywającego frustrację.

Wreszcie – przeżyte niepowodzenie może spowodować s z u k a n i e i n n e g o c e l u dla zaspokojenia tej samej potrzeby. Takim zastępczym celem dla kobiet, które nie znajdują zaspokojenia potrzeby macierzyńskiej przez stworzenie własnej rodziny, może być praca opiekuńcza nad dziećmi – czy w ogóle zawód zaspakajający potrzebę opiekuńczości – albo też wzmożona aktywność naukowa czy artystyczna jednostek twórczych, które doznały niepowodzenia w życiu osobistym. Wiele dzieł twórczych powstało na skutek zawodu w miłości ich twórców.

Frustracja jest zablokowaniem jakichś gorących pragnień przez różne trudności życiowe, ale realizacja pragnień może być uniemożliwiona również przez samego człowieka je przeżywającego. Jest to zahamowanie od wewnątrz. Następuje ono na skutek pojawienia się jakiegoś innego pragnienia (potrzeby) przeciwstawnego pierwszemu. Takie jednoczesne przeżywanie pragnień przeciwstawnych sobie, które nawzajem uniemożliwiają ich realizację, nazywamy k o n f l i k t e m. drobne konflikty przeżywamy bardzo często. Nieraz musimy je po prostu wybierać między dwoma pragnieniami przeciwstawnymi pozytywnymi, których jednocześnie nie możemy realizować, na przykład iść

na zebranie towarzyskie, czy na interesującą sztukę teatralną. Jest to konflikt typu „dążeń i e – dążeń i e”.

Możemy również przeżywać konflikt wobec alternatywy negatywnej, musimy na przykład zgodzić się na gorsze warunki pracy albo narazić się przełożonemu. Wybieramy wtedy mniejsze zło. Jest to konflikt typu „u n i k a n i e – u n i k a n i e”.

Najważniejsze są jednak te konflikty, przy których wchodzi w grę ocena moralna naszych pragnień, gdy są to konflikty rozwojowe typu „dążeń i e – u n i k a n i e”. One decydują o naszym posuwaniu się naprzód w rozwoju czy też o cofaniu się.

Istnieją r ó ż n e ź r ó d ł a k o n f l i k t ó w zależnie od tego, na jakim poziomie rozwoju zachodzą. Na najniższym poziomie ich źródłem jest l ę k p r z e d k a r ą. Konflikt zachodzi między pragnieniami nieaprobowanymi społecznie, a obawą przed odpowiedzialnością. Jest to najczęstsze źródło konfliktów.

Na nieco wyższym poziomie rozwoju, źródłem konfliktów jest l i c z e n i e s i ę z o p i n i ą p u b l i c z n ą. Jest tu już pewne rozróżnienie, co jest dobre, a co złe, ale nie ma jeszcze uczuciowego ustosunkowania się do dobra, i zła. Jest to wybór tego, co dobre, nie z potrzeby wewnętrznej, ale raczej z potrzeby uznania przez otoczenie społeczne lub z obawy narażenia się na złą opinię.

Dopiero ustosunkowanie się autonomiczne do wyższych hierarchicznie wartości czyni konflikt między tymi wartościami a niższymi potrzebami prawdziwie ludzkim. I tu pojawia się p o c z u c i e w i n y (grzechu), czyli wyrzuty sumienia.

Rozróżniamy więc zahamowanie realizacji jakichś gorących pragnień przez czynniki zewnętrzne, niezależnie od nas, i to nazywamy f r u s t r a c j ą, oraz zahamowanie przez czynniki wewnętrzne, czyli przez nas samych, co nazywamy p o w ś c i ą g i e m.

P o w ś c i ą g ma miejsce, gdy powstrzymujemy się sami od realizacji jakiegoś pragnienia, jeśli uważamy je za niewłaściwe. Szczególnie ważne jest to wtedy, gdy konflikt zachodzi między pragnieniami wyższego i niższego poziomu. Na przykład pragnienie zmiany partnera seksualnego zostaje przewyciężone przez poczucie odpowiedzialności za własną rodzinę. Jeśli konflikt tego rodzaju zostaje dobrze rozwiązany, powoduje podniesienie osobowości na wyższy poziom, a także daje

poczucie zadowolenia i radości. Każdy z nas z własnego doświadczenia zna takie zwycięstwa nad swoją niższą naturą i związane z tym uczucie zadowolenia.

Konflikt może też być źle rozwiązany albo w ogóle nie rozwiązany. Konflikt źle rozwiązany, czyli zrealizowanie pragnienia, którego sami nie aprobujemy albo nie umiemy przeciwstawić się mu, daje poczucie winy (grzechu), wywołuje wyrzuty sumienia, mimo że staramy się usprawiedliwić w oczach własnych, stłumić niezadowolenie z samych siebie. Powoduje to obniżenie się naszego poziomu rozwojowego, co pociąga za sobą dalsze zmiany w naszym zachowaniu i w naszych przeżyciach. Stanowi to pewnego rodzaju chorobę duszy. Nie jest tym, co nauka nazywa chorobą psychiczną, ale tym, co można nazwać wegetacją psychiczną, zahamowaniem pędu rozwojowego.

Stan ten objawia się biernością, przygnębieniem, brakiem radości wpływającym z poczucia bezsensowności życia. Przy dłuższym trwaniu takiego stanu, bez pomocy jakiegoś zrywu, który by pozwolił wznieść się znowu na wyższy poziom rozwoju - jednostka ludzka popada w coraz większe rozprężenie psychiczne, w coraz głębsze i dłużej trwające stany depresyjne. Szuka środków ożywiających wewnętrzną martwość, dostarczających sztucznych przyjemności, ratujących przed depresją, jak alkohol i różne narkotyki, przez co człowiek staje się bezwolny, zależny już tylko od zewnętrznych sytuacji. Szuka też nieraz ratunku przed niemożnością znoszenia życia w samobójstwie.

Stany konfliktowe należy jednak uznać za niezbędne dla rozwoju psychicznego człowieka, a rozwój jest uwarunkowany przez jego naturę ludzką. Człowiek albo się rozwija, mniej lub więcej prawidłowo, albo popada w coraz większą degradację psychiczną.

Człowiek rozwijający się psychicznie, a więc już rozróżniający dobro od zła, prawidłowość od nieprawidłowości, szuka jakichś sposobów uspokojenia wyrzutów sumienia przy przekraczaniu praw moralnych. Wyrzuty sumienia są przykrym przeżyciem i obniżają poczucie własnej wartości. Jeżeli człowiekowi trudno jest powściągnąć jakieś silne pragnienie, którego nie aprobuje i które nie jest aprobowane społecznie, a chce zachować dobre mniemanie o sobie i chce, żeby inni też o nim dobrze myśleli - to szuka przyczyn usprawiedliwiających jego postępowanie.

Takie samooszukiwanie się, mające na celu złagodzenie przeżywanego przykrości, będących następstwem zewnętrznego zablokowania pragnień lub przekroczeniem własnych norm, nazywa się w psychologii *m e c h a n i z m a m i o b r o n n y m i*.

Mechanizmy takie bywają różnorodne. *R a c j o n a l i z a c j a* to szukanie usprawiedliwienia dla swoich nieaprobowanych społecznie zachowań. Jest to najczęściej stosowany mechanizm obronny, uspokajający nasze sumienie. Wybitny psycholog William Stern mówi, że nie ma takiej podłości, której by człowiek nie usiłował usprawiedliwić wobec innych i samego siebie. Nadużycie materialne może być na przykład tłumaczone niedostatecznym wynagrodzeniem lub też tym, „że inni tak robią”. Kobieta rozbijająca rodzinę koleżanki, zabierając jej męża i ojca dzieciom, usprawiedliwia się, że „każdy ma prawo do szczęścia”, itp.

P r o j e k c j a jest to przypisywanie innym osobom własnych cech nieaprobowanych społecznie. Zwalczając z wielką gorliwością u innych te cechy, które sam posiada, na przykład silne zainteresowanie seksualne – człowiek uspokaja swoje sumienie. Nie uświadamia sobie albo nie dopuszcza do uświadomienia tych cech u samego siebie. Jest to dość częsty mechanizm obronny przed wyrzutami sumienia, który mądrość ludowa wyraża przysłowiem: „Każdy sądzi według siebie”.

F a n t a z j o w a n i e, *m a r z e n i a* stanowią często stosowany mechanizm obronny nie tylko przed wyrzutami sumienia, ale i przed trudnościami i przykrościami życia. U dzieci i młodzieży może on spełniać pozytywną i negatywną rolę. Pozytywną, gdy marzenia o bohaterских czynach, o wielkich osiągnięciach dla dobra ludzkości przygotowują do pełnienia podobnych ról w rzeczywistym życiu. Ujemną rolę, gdy jednostka ludzka w ciężkiej sytuacji życiowej pogrąża się coraz bardziej w marzeniach, stając się coraz mniej przystosowana do realnego życia. Dowiedzione jest, że dzieci sfrustrowane trudnościami życia częściej oglądają telewizję niż dzieci normalnie rozwijające się. Mogą bowiem zapominać o swoich trudnościach i przeżywać przyjemniejsze i bardziej interesujące chwile. Marzenia i fantazjowanie mogą oddalać człowieka od realnego życia, powodować coraz większą rezygnację z walki z jego trudnościami, ponieważ łatwiej jest realizować swoje pragnienia w wyobraźni niż w rzeczywistości.

I z o l a c j a, **o d o s o b n i e n i e** stanowią mechanizm obronny związany z poprzednim. Jednostki nieśmiałe, załężnione życiem, a znajdujące się w ciężkich warunkach, budują jakby mur psychiczny wokół siebie, odgradzając się od innych, tworząc swój własny świat. Przystają się rozwijać, popadają w apatię, bierność i często w głębsze nawet zaburzenia psychiczne.

N e g a t y w i z m jest również mechanizmem obronnym, stosowanym w trudnych sytuacjach życiowych, zwłaszcza przy możliwości utraty znaczenia we własnym środowisku społecznym. Ulegają mu jednostki bardziej aktywne, które buntują się przeciwko stałemu strofowaniu, pomniejszaniu ich wartości. Przyjmują postawę obronną przeciwko wszystkim i wszystkiemu.

R e g r e s j a jest cofaniem się na niższy poziom rozwojowy. Wyraźnie występuje u dzieci, które czują się pokrzywdzone przez życie. Przyjście drugiego dziecka na świat może spowodować u starszego uzasadnione czy nieuzasadnione poczucie pokrzywdzenia. Usiłuje ono tak się zachowywać jak wtedy, gdy było jedynakiem i stanowiło centrum zainteresowania rodziców. Zaczyna więc grymasić, sprawiać trudności przy jedzeniu, mówić dziecinnie, płakać, itp., co wywołuje ze strony dorosłych nagany, które pogarszają tylko sytuację. Również i u dorosłych można obserwować cofnięcie się na niższy poziom rozwoju, co ujawnia się w bardziej prymitywnym sposobie zachowania się.

R e z y g n a c j a jest może najbardziej niebezpiecznym dla rozwoju psychicznego mechanizmem obronnym. Jednostka sfrustrowana ciągłymi niepowodzeniami albo zniechęcona nieudanym rozwiązywaniem konfliktów – traci całkowicie wiarę w siebie jak i w możliwość zmiany sytuacji. Rezygnuje z wszelkich osiągnięć, z czynienia jakichkolwiek wysiłków, nie szuka sposobu rozwiązania konfliktu, przezwyknięcia trudności, ponieważ straciła nadzieję na jakąkolwiek poprawę samej siebie czy też swojej sytuacji życiowej.

R e p r e s j a stanowi podstawowe pojęcie teorii psychoanalitycznej Freuda. Oznacza ono stłumienie, wyparcie ze świadomości pewnych bolesnych, czyli traumatycznych przeżyć. Na przykład ktoś w dzieciństwie uległ gwałtowi seksualnemu. Jest to przeżycie zbyt przykre dla dziecka, aby mogło o nim myśleć i pamiętać. Wypiera ono je ze świadomości, czyli zapomina tak kompletnie, że nie może sobie

przypomnieć bez pomocy psychoterapeuty, co nieraz jest konieczne, bo stłumienie odnosi się do strony intelektualnej przeżycia, natomiast silne napięcie emocjonalne nie zostaje przez to rozładowane. Działając w dalszym ciągu w podświadomości, wywołuje różne zaburzenia osobowości, jak na przykład stałą lękliwość, poczucie mniejszej wartości, drażliwość, apatię, brak radości życia, itp.

Omówione zostały pokrótce procesy dezintegracyjne człowieka, które mają wpływ na kształtowanie jego osobowości. Wykazują one wyraźnie, że człowiek rozwija się psychicznie, że jest „skazany” na rozwój i że ten rozwój nie zachodzi przypadkowo, lecz według pewnych praw psychologicznych, z którymi trzeba się liczyć. Widzieliśmy, że człowiek, który ma różne pragnienia, boleśnie przeżywa napotymane trudności w ich realizacji i że nie tyle ważne jest, jakie są te trudności, ale ważne dla jego rozwoju i dla jego szczęścia jest to, jak on się ustosunkowuje do tych trudności, jak je przeżywa. Mogą go one załamać, zahamować rozwój, spacyć jego osobowość, a mogą spowodować rozkwit jego możliwości rozwojowych. To zależy od wielu przyczyn, ale przede wszystkim od niego samego.

Życie nieustannie stawia człowieka w sytuacjach, w których musi wybierać taki czy inny sposób zachowania się, a od tych wyborów zależy jego rozwój psychiczny. Człowiek ciągle przeżywa mniej lub bardziej poważne konflikty, a tylko prawidłowe rozwiązanie konfliktu daje mu radość i poczucie szczęścia. Aby jednak prawidłowo rozwiązać konflikt, trzeba uzyskać prawidłową hierarchię wartości, bo konflikt to starcie wartości na niższym i wyższym poziomie. Trzeba też posiadać zdolność do wysiłku, ażeby móc przechylić szalę na stronę wartości wyższej w porównaniu z wartością niższą, ale za to atrakcyjną bardziej bezpośrednią. Tę hierarchię wartości i tę zdolność do wysiłku - czyli zdolność do zarządzania samym sobą i sytuacjami zewnętrznymi - człowiek powinien uzyskiwać od początku swego życia.

Człowiek odczuwa potrzebę rozwoju i pragnie posuwać się naprzód, ale to go kosztuje, gdyż wielokrotnie każe wyrzekać się przyjemności bezpośredniej, natychmiastowej, na rzecz przyjemności bardziej odległej w czasie, która, aczkolwiek wysoko ceniona, nie posiada tyle siły atrakcyjnej, by zwyciężyć przyjemność łatwo osiągalną. Powstaje więc cały system, mniej lub więcej subtelny albo prymitywny, samouspra-

wiedliwiania się, okłamywania samego siebie i innych. Z czasem taki system sztywnieje i człowiek zatracą coraz bardziej autentyczność osobowości i prawdę życiową. Takie systemy zakłamań zniekształcają nie tylko poszczególne osobowości, ale i całe zespoły ludzkie, ogarniając coraz szersze kręgi kulturowe.

Widzimy, jak trudna i dramatyczna jest droga rozwojowa człowieka, a zarazem ile szczęścia i radości, daje mu świadomość wzrostu.

Rozwój psychiczny człowieka zależy od wielu czynników. Najważniejsze z nich to: dziedzictwo genetyczne, wpływ środowiskowe, aktywność własna człowieka (jego osobiste zaangażowanie we własny rozwój).

Człowiek dzięki specyficznym ludzkim zdolnościom i potrzebom (dynamizm) jest w stanie, w sprzyjających warunkach wychowawczych, opanować i wykorzystać dwa pierwsze czynniki dla swego rozwoju. Ustosunkowuje się wybiórczo do wpływów otoczenia; jedne przyjmuje a inne odrzuca. Może również wykorzystać swoje zdolności kompensacyjne, przez zastępowanie pewnych wrodzonych braków innymi posiadanymi uzdolnieniami.

Rozwoju nie można więc traktować jako jedynie biernego kojarzenia odruchów warunkowych w coraz bardziej złożone systemy nawyków (teorie behawioralne, uczenia się społecznego - determinizm środowiskowy) albo też jako gry sił biologicznych, jak seks, agresja, i inne (teorie psychoanalityczne - determinizm biologiczny). Człowiek nie jest zdeterminowany ale wolny w swych wyborach i działaniu.

Tym, co pobudza i ukierunkowuje naszą aktywność, są potrzeby biologiczne i rozwojowe. Pierwsze służą zachowaniu życia i są wspólne człowiekowi i światu zwierzęcemu (nazywamy je również potrzebami animalnymi). Drugie, to potrzeby rozwojowe, bo służą rozwojowi człowieka i są specyficznymi ludzkimi.

Potrzeby biologiczne, jako, że służą życiu, ujawniają się od urodzenia. Natomiast potrzeby rozwojowe dane są człowiekowi tylko w potencji i jako możliwość, ujawniają się przy odpowiednich warunkach wychowawczych.

Do potrzeb rozwojowych zaliczamy: potrzebę doznania opieki i czułości, potrzebę podziwiania, potrzebę uznania i

szacunku ze strony otoczenia społecznego oraz potrzebę poznawania.

P o t r z e b a d o z n a n i a o p i e k i i c z u ł o ś c i jest niezwykle ważna, ponieważ jej brak wpływa destrukcyjnie na ujawnienie się najważniejszej potrzeby rozwojowej człowieka jaką jest potrzeba miłości, czyli uczuciowego wiązania się z otoczeniem ludzkim. Tylko dzięki miłości człowiek jest zdolny do przekraczania samego siebie, do wczuwania się w drugiego człowieka i przeżywania różnych spraw z jego punktu widzenia, a tym samym do nabywania umiejętności prawidłowego współżycia społecznego.

Tendencja do rozwoju, czyli do przekraczania swego aktualnego stanu, ujawnia się też jako p o t r z e b a p o d z i w i a n i a, zachwycania się osobami, sytuacjami, rzeczami, które przewyższają możliwości jednostki ludzkiej. Przy złych warunkach rozwojowych to dążenie do podziwu i zachwytu ulega wynaturzeniu. Często się zdarza, że dzieci, a zwłaszcza młodzież, pod wpływem złych przykładów ze swego otoczenia, czy też środków masowego przekazu, skierowują swój podziw i zachwyt na wzorce szkodliwe społecznie, które gloryfikowane w życiu i sztuce, jako przynoszące sukces, stają się atrakcyjne i stanowią silny bodziec do naśladowania.

Ważną potrzebą rozwojową jest p o t r z e b a u z n a n i a i s z a c u n k u z e s t r o n y o t o c z e n i a s p o ł e c z n e g o. Człowiek nie tylko potrzebuje zachwycania się i podziwiania tego, co go przewyższa, ale i sam chce być uznawany i akceptowany. Aprobata i uznanie ze strony otoczenia są jakby wskaźnikiem dla jednostki ludzkiej, że się rozwija; są radosnym odczuwaniem własnego rozwoju i utrwalają chęć takiego zachowania. Potrzeba ta jest konieczna do prawidłowego rozwoju człowieka. Zwiększa jego wewnętrzną swobodę, ułatwia wykorzystanie posiadanych możliwości, „zbliża do twórczości”. Niezaspokojenie tej potrzeby jest w dużej mierze powodem wykołejenia się znacznej części dzieci i młodzieży, sprawiających trudności wychowawcze. Dziecko nie umie jeszcze samo ocenić swego zachowania i ocenia się zgodnie z opinią otoczenia. Można powiedzieć, że rozwija się w świetle opinii, jaką kształtują o nim dorośli. Jeśli nie jest postrzegane jako wartość i dobro, rzeczywiście zaczyna tak myśleć o sobie i źle postępować.

Do dążeń rozwojowych człowieka należy s i l n a p o t r z e b a

p o z n a w a n i a, badania, dociekania. świadczą o tym nieustanne pytania dziecka: „co to”, „po co”, „dlaczego” – od chwili, gdy zaczyna odkrywać otaczający je świat. Bardziej jeszcze świadczą o tym samorzutne czynności dziecka, od których trudno je nieraz oderwać (gdy coś buduje, rysuje, majsterkuje).

Potrzeby rozwojowe kształtują się wraz z rozwojem kory mózgowej, to jest najważniejszego fizjologicznego organu życia psychicznego. Aczkolwiek przeżycia psychiczne są uwarunkowane fizjologicznie, same wpływają na dalszy rozwój kory mózgowej przez utrwalanie się w niej śladów przeżyć w formie tak zwanych układów funkcjonalnych komórek nerwowych, które to ślady warunkują następne przeżycia i zachowania dziecka. Jest to sprzężenie zwrotne, czyli wzajemne uwarunkowanie się psychiki i jej podłoża fizjologicznego. Widzimy więc, jak wielka jest odpowiedzialność dorosłego otoczenia za kształtowanie się osobowości dziecka, dopóki ono samo nie zacznie kierować swoim rozwojem i odpowiadać za ten rozwój.

Prawidłowy rozwój polega na ujawnieniu się i ukształtowaniu potrzeb rozwojowych i podporządkowaniu im potrzeb biologicznych, czyli na „uczłowieczeniu” istoty ludzkiej. Wpływ otoczenia społecznego od pierwszych chwil życia, poczynając od życia płodowego, które już liczy się w rozwoju, ma tu znaczenie ogromne.

Do najbardziej skutecznych sposobów oddziaływania otoczenia społecznego na jednostkę ludzką należy zaliczyć: syntonię, naśladownictwo, identyfikację, sugestię.

S y n t o n i a jest to zdolność do biernego przyjmowania cudzych stanów emocjonalnych i udzielania innym własnych stanów, jak lęk, gniew, współczucie, wesołość, smutek, entuzjazm itp. Jest to właściwość przejawiająca się bardzo wcześnie u człowieka, w sposób zupełnie bezpośredni, bez uprzedniego doświadczenia i bez udziału myśli. Już niemowlę reaguje na stany emocjonalne otoczenia, które budzą i wzmacniają jego wrodzone emocje. Czyjś gniew wywołuje u dziecka załęknięcie albo uczucie złości, wrogości. Uczucia tkliwe, serdeczne budzą skłonność do podobnych uczuć itd.

N a ś l a d o w n i c t w o jest najpotężniejszym mechanizmem oddziaływania społecznego. Uczymy się od innych, naśladowując ich sposoby działania, formy zachowania, myślenia, odczuwania. Uczymy się

od nich świadomie czy nieświadomie, zwłaszcza od tych, którzy naszym zdaniem robią coś lepiej od nas albo czymś nam imponują, są dla nas osobami znaczącymi. Dlatego dzieci, jak i ludzie o niskiej inteligencji, najintensywniej naśladowują.

Identyfikacja jest pewną formą naśladownictwa właściwą przede wszystkim dzieciom, bo opiera się na silnym związku uczuciowym z osobą – wzorcem. Dzieci najczęściej identyfikują się z rodzicami – syn z ojcem, córka z matką. Identyfikują się, to znaczy mniej lub bardziej świadomie chcą się upodobnić do osoby – wzorca, nie tylko przyjmując jej sposoby zachowania, ale i przekonania, cele życiowe, jej ideały. Jest to wielka, niedoceniona szansa wychowawczego oddziaływania wszystkich wychowawców na wychowanków, ale zobowiązuje to do bycia rzeczywiście pozytywnym wzorcem do naśladowania. Dzieci zawiedzione w swym dążeniu do identyfikacji z rodzicami czy nauczycielami, szukają wzorców gdzie indziej. Wśród różnorodnych wpływów, jakie oddziałują dziś na dzieci i młodzież, zwłaszcza w środkach masowego przekazu, znajdują one niestety wzory negatywne.

Sugestia jest również silnym środkiem oddziaływania społecznego. Wiąże się nie tylko z emocjonalnością jednostki, ale i z jej intelektem. Chodzi bowiem nie tylko o przejmowanie od innych ich sposobów zachowania, ale również poglądów i przekonań. Najłatwiej przyjmujemy poglądy i przekonania osób, które kochamy i podziwiamy. Dlatego też najsilniej ulegają sugestii dzieci, jak też te osoby, które na skutek sytuacji społecznej, braku wykształcenia czy innych przyczyn mają poczucie niższości.

Udział własny człowieka w swoim rozwoju zaczyna się z chwilą, gdy jednostka ludzka zaczyna działać wybiórczo w stosunku do różnych wpływów otoczenia, to znaczy jednym podporządkowuje się dobrowolnie, innym przeciwstawia się. I tu dotykamy zagadnienia „w o l n o ś c i” i „w o l i”, które wyrażają zdolność człowieka do wolnego wyboru wśród pojawiających się w nim chęci, jak i wolnego wyboru wśród posiadanych sposobów realizowania wybranych chęci.

Ta wolność wyboru takiego czy innego sposobu zachowania się w jakiejś sytuacji życiowej nie jest człowiekowi dana w formie gotowej. Musi do niej dochodzić z czasem, jest „dziełem jego życia”. Dlatego

też osiąga ją w różnym stopniu, a może jej w ogóle nie osiągnąć. W tym również leży dramat rozwoju człowieka.

Na to co nazywamy wolą składa się wiele zdolności, w tym zdolność do oceniania pojawiających się pragnień, do decyzji, czyli wyboru jednego z nich, do powściągu potrzebnego do zrezygnowania z jakiejś chęci i zdolność do zrealizowania celu wybranego, co łączy się nieraz z wielkim wysiłkiem.

W o l a jest to więc zdolność do władania zarówno sobą, jak i okolicznościami świata zewnętrznego.

Dla wykształcenia silnej woli trzeba przede wszystkim rozbudzić w danej jednostce upodobania do silnych dążeń i opanowania, a także zachęcać do podejmowania decyzji możliwych do zrealizowania i do doprowadzenia ich do końca. Niezrealizowanie powziętych decyzji osłabia wolę zamiast ją wzmocnić. Wyrabia fatalny nawyk do łatwego podejmowania decyzji, których się nie realizuje. Trzeba ćwiczyć się w ocenie swoich decyzji i ocenie rezultatów swych działań. Uczy to ostrożności przy podejmowaniu postanowień i wyjawia przyczyny poniesionych klęsk, przy ich realizowaniu. Trzeba przede wszystkim wcześniej zacząć się ćwiczyć w przewyżnianiu trudności, a nie uciekać przed nimi.

Dobłą wolę można osiągnąć przez wykształcenie wyższego poziomu organizacji uczuciowo-dążeńiowej, czyli wyższych hierarchicznie postaw moralnych. Jednostka o silnej woli, zorganizowanej wokół wartości ponadosobowych, lepiej znosi zawody i cierpienia życia, łatwiej w okresie rozbicia psychicznego wydobywa się z depresji, przewycięża lęk. Te wartości są trwałe i niezienne, pozwalają na powrót zintegrować się psychicznie wokół jakiegoś dobra. Natomiast im człowiek jest bardziej zasklepiony w sobie, nastawiony na siebie, tym bardziej cierpi, tym łatwiej niepowodzenia życiowe rozprzegają jego psychikę, tym większe depresje, tym większy lęk w okresie dezintegracji, z której nie może się wydobyć.

Podstawowym założeniem leczenia takich przypadków jest przyjęcie tezy, iż można uzyskać stan integracji osobowości drogą uznania, przez osobę „leczoną”, obiektywnych wartości, ku którym się skieruje.

Całe to postępowanie domaga się pełnego „uświadomienia” pacjenta. Lekarz nie sięga w swoim postępowaniu terapeutycznym do podświadomości, ale przeciwnie odwołuje się do pełnej świadomości

pacjenta i stąd powstała nazwa tej metody: „p s y c h o t e r a p i a o b i e k t y w i z u j ą c a”. Chodzi bowiem o to, żeby pacjent umiał możliwie najbardziej obiektywnie spojrzeć zarówno na siebie samego, jak i na całą rzeczywistość świata, ludzi i rzeczy i pod wpływem świadomej refleksji zająć swoje właściwe miejsce w świecie, ukierunkować się na dobro.

Psychoterapia taka zmierza do „wychowania” pacjenta. W a ż n y m i j e j e t a p a m i s ą: uznanie przez pacjenta istnienia wartości, ich „uszeregowanie”, ocena samego siebie i swego postępowania, zgodnie z przyjętym systemem wartości oraz wybór kierunku działania, ustalonego na podstawie odkrytych wartości i jego realizacja.

Osoba ludzka ma ogromne możliwości „stawania się coraz bardziej ludzką”. Proces dojrzewania człowieka prowadzi do coraz większej świadomości jego czynów i pełnej odpowiedzialności za nie czyli integracji osobowości wokół uznanej wartości, poprzez świadome i odpowiedzialne działanie. Ponieważ „jakość czynów przechodzi na sprawę”, to staje się jasne, że im mniej świadomych czynów, tym mniej odpowiedzialny staje się człowiek i tym bardziej czyni się zdeterminowany i pozbawiony wolności wewnętrznej.

Poszczególne fazy rozwoju, inaczej „urzeczywistnianie się człowieka”, to: samostanowienie, samoopanowanie, samoposiadanie, wolna wola. Obejmują one pracę w dwóch kierunkach: do wewnątrz – praca nad sobą i na zewnątrz – w kontaktach międzyosobowych, międzyludzkich. Koncepcja „samoposiadania”, wyprzedzonego koniecznością „samoopanowania” i dopełnienia osoby przez czyn, daje właściwy sposób podejścia do człowieka.

Osobie ludzkiej przysługuje wolność nie jako czysta niezależność ale jako samozależność, w której zawiera się zależność od prawdy. Ta zależność od prawdy doprowadza nas do hierarchii wartości. Człowiek musi bowiem uznać prawdę za wartość, żeby się chciał od niej uzależnić.

Pacjent, który przychodzi do lekarza, jest uwikłany w szereg reakcji, w których niejako zagubił poczucie wolności. Lekarz ma mu pokazać, które jego działania są „zniewolone” i jak może odzyskać wolność, zawierającą się między „mogę, nie muszę”. Koncepcja człowieka jako osoby skierowanej z natury do dobra, pozwala lekarzowi

wierzyć w skuteczność leczenia. Wola oraz wolność osoby posiadają własne i sobie właściwe, dynamiczne przyporządkowanie do prawdy, własny dynamiczny do niej stosunek.

Takie wytłumaczenie pozwala psychoterapeucie spodziewać się, że jeżeli pokaże pacjentowi dobro, prawdę, czyli wartości, to zostanie wzbudzona w nim przez te wartości powinność, która z kolei samorzutnie wpłynie na jego wolę, przyporządkowując ją do tej wartości, niejako ją uzależniając.

Koncepcja ta ma pokrycie w doświadczeniu, gdyż istotnie, o ile pokaże się młodym prawdziwą wartość, to odpowiedź na tę wartość jest z reguły pozytywna i rzeczywiście wywołuje „zaangażowanie w powinność”. Zaś wzbudzona powinność zaczyna sterować do podjęcia decyzji o czynie.

Człowiek posiada zdolność odpowiadania wolą na wartość. W procesie psychoterapii chodzi właśnie o obudzenie tej zdolności, jakby jej uruchomienie.

„Parcie w stronę świadomości” pozwala zharmonizować, czyli zintegrować osobę. Cały szereg napięć w człowieku znika, gdy podświadomość przeniknie w świadomość. Przy każdej nerwicy zadaniem psychoterapii jest prześledzić z pacjentem podświadome wątki jego zachowania i reakcji. W momencie, gdy uda się to zrobić, pacjent zaczyna rozumieć swoje zachowanie i uspokaja się, a także łatwiej znajduje sposób wyjścia. Treści wydobyte z podświadomości w świadomość przestają niepokoić. Podjęcie w procesie psychoterapii najbardziej urazowych wątków „wewnętrznej historii człowieka” i spokojne „naświetlenie świadomością” przynosi uspokojenie i wyrównanie zachowania. Im większe uświadomienie treści podświadomych, tym większe poczucie wolności.

W psychoterapii chodzi o „uwolnienie człowieka”. Wolność opiera się o wolny wybór i wolność działania. Wiele osób ma poczucie braku wolności, czują się tak zależne od swoich reakcji, nad którymi nie panują, że się z nimi utożsamiają. Wszystkie reakcje impulsywne agresji, autoagresji, dominują nad nimi tak, że zachowania ich stają się szeregiem czynów, w których wolność niejako znika zupełnie. Przy próbie zmiany zachowania pacjent ponosi klęskę i stwierdza wówczas jednoznacznie: „ja nie mam woli”, „nie potrafię”.

Wolnym może być tylko ten, kto sam dla siebie jest przedmiotem działania. Osiągnąć wolność można tylko drogą „autodeterminizmu”, czyli całkowitej i wyłącznej władzy osoby nad wolą oraz przez niezależność, kształtującą się jako samozależność, samostanowienie, świadome rozstrzygnięcie napięcia pomiędzy wolą jako władzą samostanowienia a potencjalnością ciała, erotycznością i popędliwością.

W praktyce u wielu pacjentów właśnie w tym punkcie mieści się źródło kryzysu. W tym napięciu dochodzi do rezygnacji z samostanowienia lub raczej nie tyle rezygnacji, bo to zakładałoby pełne zrozumienie tej sytuacji, ile raczej „samostanowienie” nie zostaje doprowadzone do skutku, jest niejako „unieruchomione”, nie wyzwolone przez brak aktywnej postawy samego pacjenta wobec siebie.

W miarę zdobytej sprawności człowiek coraz łatwiej posługuje się wolą i staje się coraz bardziej od siebie zależny, czyli coraz bardziej wolny. Wolny człowiek dokonuje rozstrzygnięć, ale nie będą one dokonane, póki nie zamienią się w wybór. Zdolność rozstrzygnięcia pełniej ujawnia się w wyborze niż w prostym chceniu. Pacjent dopóki tylko chce, nie zmienia swojej postawy. Zmiana zachodzi dopiero wówczas, gdy to jego teoretyczne „chcę” zmienia się w decyzję „wybieram to, a nie tamto”. Samostanowienie i dokonany wybór stają się więc podstawą do konkretnego działania, w określonym kierunku (wyznaczonym przez wartość). Wielu ludzi wolnością chciałoby nazwać całkowitą niezależność, lub zależność od zmiennych sytuacji aktualnie akceptowanych, a nie widzą źródła wolności w samych sobie. Pokazanie im, iż wolnością jest „samozależność” redukuje cały szereg napięć, choć zarazem stawia szereg zadań, gdyż w tym punkcie rodzi się właśnie odpowiedzialność.

Aby uzyskać wewnętrzną wolność, człowiek musi się ustosunkować do tego, co się w nim dzieje i rozróżnić między tym, co się w nim dzieje, a co on czyni. Człowiek ma nieraz poczucie, że robi coś całkiem innego niżby chciał, ma do siebie o to pretensję i dominuje w nim poczucie bezradności wobec siebie samego. Spokojne rozróżnienie „dzieje się i czynię”, pozwala bardziej poznać i określić siebie, a właściwe poznanie siebie jest warunkiem nieodzownym do dokonania zmiany. Pierwszy etap psychoterapii powinien więc doprowadzić do samowiedzy i opanowania świadomością podświadomości.

Niezdolność posiadania siebie i panowania nad sobą poprzez samostanowienie jest stanem dezintegracji. Całe bogactwo wnętrza człowieka, jak: życie uczuciowe, emocje, napiętności i reakcje popędowe – są możliwe do poddania samoposiadaniu i służby rozwojowi osoby pod tym właśnie warunkiem samoposiadania. Dezintegracja nie jest stanem nieodwracalnym zaburzeń osobowości, czy defektem osobowości, ale etapem, przez który można przejść do właściwej realizacji siebie.

Praktyka pokazała, że proces integracji musi się oprzeć o czyny, o ukierunkowane działanie. Rozwój człowieka zależy więc od jego czynów: złe czyny „psują człowieka”, a dobre pomagają mu „wzrastać”. Dlatego też w procesie wychowania, wychowawca stara się tak sterować wychowaniem wychowanków, aby ich ustrzec od złych czynów. W pewnym sensie dekalog w ten sposób steruje ludzkim zachowaniem, chroniąc człowieka od zła. „Nie rób zła po to, żeby ocalić siebie samego”.

Wyniki doświadczenia życiowego jasno wskazują, że rozwój człowieka możliwy jest tylko poprzez dobro, natomiast zło moralne niszczy go. Dlatego całe szeregi wychowawców usiłują wychowanków skłonić do dobrych czynów. Człowiek dopiero wtedy może sięgnąć do dobra, jeżeli uzna je za wartość, czyli posiada właściwie uformowany system wartości.

Pozytywnym efektem wychowania czy psychoterapii powinna być zatem taka postawa, w której człowiek sam wybiera to, co dobre i angażuje się w to dobro. W tym okresie pełnego już sterowania sobą, człowiek nie musi się uwalniać od emocji (nie musi się ich obawiać), ale przeciwnie, może swoje emocje zaangażować w czyn. Zaangażowany emocjonalnie człowiek z pewną pasją będzie realizował dobro, które go pociągnie, a które uzna za wartość nadrzędną. Jego aktywność będzie dwukierunkowana: do wewnątrz, ku coraz większej integracji i zarazem musi się ujawnić na zewnątrz – w świecie, w postawach prospołecznych i prawidłowych relacjach międzyludzkich.

Niezmiernie ważną wartością integrującą ludzką psychikę jest m i ł o ś ć. Miłość zajmuje centralne miejsce w życiu człowieka, nadaje mu sens, jest głównym mechanizmem motywującym jego zachowanie, stanowi siłę, która organizuje jego życie i jego osobowość.

Miłość określa się jako postawę, czyli kształtującą się w psychice

człowieka strukturę poznawczo-emocjonalną, wytwarzaną od pierwszych chwil życia w formie utrwalonych śladów różnych przeszłych przeżyć i doświadczeń poznawczych i emocjonalnych.

Postawa jest mniej więcej stała (struktura) w odróżnieniu od przejściowego przeżycia uczuciowego (procesu), uwarunkowanego tą strukturą. Miłość jako postawa jest formą pozytywnego ustosunkowania się. Najbardziej znaną cechą tego ustosunkowania jest pierwiastek bezinteresowności i ofiarności (altruizmu). Te nasze pozytywne ustosunkowania do otaczającej nas rzeczywistości są nieskończenie różnorodne, zależnie od poziomu rozwoju psychicznego osoby ustosunkowującej się i od obiektu ustosunkowania.

Mówiąc o miłości, myślimy przede wszystkim o miłości do ludzi, do otoczenia społecznego oraz do tych wartości, które ukształtowały się w życiu społecznym, jako drogowskazy zachowań i wspierają się na zasadach chrześcijańskich.

W zależności od pierwiastka altruistycznego rozróżniamy postawy o różnym stopniu jego nasilenia. Brak lub wybitna niedomoga tego pierwiastka charakteryzuje postawy egocentryczne, czyli nastawienie na samego siebie. Są one normalne u całkiem małych dzieci, które nie odróżniają jeszcze dostatecznie siebie, swoich przeżyć, od przeżyć innych ludzi; które nie są w stanie wyjść poza własny punkt widzenia i wczuwania się. Z wiekiem te postawy uspołeczniają się i jednostka jest coraz bardziej zintegrowana ze społeczeństwem.

Zdarza się, i to dzisiaj nierzadko, że ta egocentryczna emocjonalność dominuje u wielu ludzi przez całe życie. Pozostają oni ośrodkiem wszystkich swoich przeżyć, nie umieją wczuć się w innych, zrozumieć ich, bo nie chcą spojrzeć na daną sytuację z innego, niż własny, punktu widzenia. Wchodzą na skutek tego w liczne konflikty z innymi ludźmi, a jeżeli życie nie zaspokaja ich egocentrycznych pragnień, czują się pokrzywdzeni przez los. Przeżywają więc wiele rozczarowań, zawodów, cierpią i powodują cierpienie u innych. Często popadają w różne zaburzenia psychiczne albo też ustosunkowują się nienawistnie, agresywnie do wszystkiego i wszystkich i popadają w konflikty z prawem.

Taki bywa los jednostek, które z różnych względów, najczęściej na skutek niesprzyjających warunków wychowawczych, nie rozwinęły owego pierwiastka altruistycznego w swoich ustosunkowaniach spo-

lecznych, czyli nie nauczyły się kochać.

Miłości można się jednak uczyć i uczyć się trzeba. Trzeba też innym w tej nauce pomagać. Nie można rozwoju tego najważniejszego i najpotężniejszego dynamizmu psychicznego zostawić własnemu losowi. Człowiek ma wrodzone zawiązki potrzeb rozwojowych. One sprzyjają kształtowaniu się postawy miłości, a zmarnować ich wychowawcom nie wolno, aby przez to nie uniemożliwić „uczłowieczenia” człowieka.

Pierwszymi i głównymi nauczycielami miłości są rodzice. To oni stwarzają niezbędną atmosferę do ujawnienia się wrodzonej tendencji kochania. Zresztą miłości można uczyć się tylko przez miłość, ale rozumną i dojrzałą. Miłość matki bezpośrednio wpływa na wrodzoną uczuciowość dziecka, ukierunkowując ją ku sobie. W ten sposób jego chaotyczna emocjonalność zaczyna się organizować wokół osoby matki. Świadczą o tym zachwycone oczy niemowlęcia wpatrzone w przemawiającą do niego miłośnię matkę. Wchłania ono całą swoją osobą „fale miłości” płynące od matki. W dalszym ciągu kochająca i kochana matka, uczy dziecko kochać inne bliskie osoby z jego otoczenia. Tę naukę ułatwia dziecku silna potrzeba zachwycania się i podziwiania tego, co przekracza jego możliwości. Łatwo jest wywołać podziw i zachwyty dziecka dla zachowań matki, ojca, nauczyciela, którzy w sposób naturalny są dla niego wzorami postępowania.

W miarę jak dziecko rozwija zdolność myślenia abstrakcyjnego, przenosi swój zachwyty i podziw z konkretnych osób na ich sposoby zachowania, a następnie na odpowiednie cechy charakteru, jak: pojęcie koleżeńskości, dzielność, prawdomówność, itp. W ten sposób wytwarza ono postawy najwyżej zorganizowane, czyli miłość do wartości ponadosobistych (miłość ideałów).

Decydującym dla prawidłowego rozwoju osobowości dziecka jest uwrażliwienie go na piękno zachowań prospołecznych. Osiąga się to przez „obsadzenie” wrodzoną emocjonalnością dziecka różnych pojęć wartościujących, jak dzielność, bohaterstwo, wytrwałość, odpowiedzialność, współczucie, itp. Jeżeli nie nauczymy dziecka wruszać się pięknem tych zachowań, to nie wychowamy jednostki uspołecznionej. Należy więc stwarzać odpowiednie okazje i wykorzystywać je do uczenia dziecka.

Zachowania prospołeczne wymagają wielu wyrzeczeń i ustępstw

na rzecz drugiej osoby. W atmosferze miłości rodzinnej przykrość wyrzeczeń jest nagradzana pochwałą i uznaniem rodziców, co zaspokaja inną silną potrzebę dziecka - potrzebę uznania i szacunku ze strony otoczenia. Daje to dziecku radosne poczucie własnego rozwoju.

Dając dziecku miłość, budzimy jego zdolność do miłości, a ucząc je bezbolesnych wyrzeczeń na rzecz drugiej osoby, oszczędzamy mu przeżyć agresji, tak bardzo utrudniających kontakty międzyludzkie. W ten sposób ułatwia się ujawnienie i rozwój wrodzonej tendencji altruistycznej.

Chociaż w uczeniu się miłości najważniejszy jest okres dzieciństwa, nie znaczy to, że nie trzeba się jej uczyć w wieku młodzieńczym i dojrzałym. Zjawiają się bowiem inne rodzaje miłości, których również trzeba się uczyć. Żaden rodzaj miłości nie jest dany człowiekowi w formie gotowej. W wieku szkolnym trzeba uczyć się miłości koleżeń-

skiej i przyjacielskiej, żeby zaspokoić silne potrzeby przynależności do grupy

i związane z tym poczucie bezpieczeństwa. Polega ona na dostosowaniu swoich potrzeb do potrzeb grupy, czy do potrzeb przyjaciela, a więc uznania potrzeb ponadosobistych. Dziecko nie posiadające tej umiejętności skazane jest na duże cierpienia w szkole na skutek wyłączenia z grupy, a w związku z tym na dalsze zniekształcenie osobowości. Nie mogąc bowiem znieść odrzucenia przez otoczenie, szuka innych związków, często z jednostkami wykolejonymi. Szuka uznania z ich strony przez wykonywanie czynów aspołecznych. Nie zaspokojona potrzeba miłości rodzi bunt, mściwość, nienawiść, jak również powoduje różne zaburzenia psychosomatyczne.

Trzeba uczyć się też miłości erotycznej, chociaż wydaje się ona najłatwiejsza ze względu na związaną z nią potrzebę seksualną. Nie-raz zaczyna się „od pierwszego wejrzenia”, ale jest to tylko doraźna fascynacja, która szybko mija, gdy nie dołączy się do niej ów pierw-
stek altruistyczny. Mimo jej łatwości i powszechności, potrzebuje ona może bardziej od innych form miłości przygotowania i nauki.

Trudna jest nauka miłości erotycznej, bo często sami nauczający jej nie nabyli. Trzeba przede wszystkim, żeby rodzice, nauczyciele, wychowawcy różnego rodzaju, sami jasno uświadomili sobie, że popęd

seksualny i miłość, jako ustosunkowanie pozytywne z pierwiastkiem bezinteresownej życzliwości, to dwie różne sprawy. Jest to wielki dar, że popęd seksualny może wiązać się z miłością, bo przez to humanizuje się i spełnia swoją rolę twórczą, nie tylko przez prokreację, ale i przez ułatwienie partnerom autokreacji własnych osobowości.

Nauka miłości erotycznej jest wielce ułatwiona wytworzonymi już w tym wieku postawami miłości do bliskich w rodzinie, przyjaznymi stosunkami w szkole, a zwłaszcza gorącym, właściwym wiekowi młodzieńczemu ustosunkowaniu się do różnych wartości. Jeśli jednak jednostka nie nauczyła się – przed wiekiem dojrzewania – miłości do swoich najbliższych, nie potrafi też włączyć pobudzeń seksualnych w tworzącą się jednocześnie postawę społeczną w stosunku do osoby kochanej. Wtedy silne pobudzenie seksualne, nie mając wytworzonych ludzkich dróg uwolnienia, wyładowuje się drogami wrodzonymi dla instynktu seksualnego, co zatrzymuje rozwój psychiczny na niższym poziomie, nie humanizując popędu seksualnego i nie wykorzystując jego twórczej funkcji do rozwoju osobowości. Przeciwnie, powoduje to różne rozczarowania, zaburzenia psychiczne, cierpienie, próby ucieczki z życia.

Niezmiernie ważna jest nauka miłości małżeńskiej i rodzicielskiej, jako wzmocnienie i przedłużenie miłości erotycznej, aby trwała i zapewniała szczęście i warunki rozwoju, nie tylko współpartnerowi, ale i przyszłemu potomstwu. Po przeminięciu pierwszej fascynacji rozpoczyna się nauka wzajemnych ustępstw i wyrzeczeń oraz wzajemnego pomagania sobie w rozwoju, w samorealizacji. Własna samorealizacja zaś, czyli rozwój własnych potencji oraz pomaganie drugim w ich rozwoju, daje człowiekowi najpełniejsze szczęście.

Miłość ma ogromny wpływ na rozwój jednostki ludzkiej i całej ludzkości. Największą klęską ludzkości jest wszystko to, co wpływa osłabiająco na rozwój zdolności do miłości u człowieka, co wysusza jego wnętrze psychiczne, pozbawia go radości przeżywania miłości w różnych kontaktach społecznych, czyni go rozpaczliwie samotnym, czyni go wrogiem drugiego człowieka. Wtedy cywilizacja miłości zamienia się w cywilizację śmierci, która zmierza do samozagłady.

Obok wolności i miłości trzecią podstawową specyficzną ludzką zdolnością jest t w ó r c z o ś ć. Zagadnienie twórczości moż-

na rozpatrywać z punktu widzenia jej wyników – jako zdolność do wytwarzania dóbr kultury albo swoisty proces kształtowania własnej osobowości. Twórczość taką można przeciwstawić biernemu uczeniu społecznemu, polegającemu na poddawaniu się wpływowi środowiska i przyjmowaniu, panujących w nim poglądów i sposobów zachowania. Oba podejścia do twórczości dotyczą najgłębszych pokładów ludzkiej psychiki. Uważając twórczość za zdolność w większym czy mniejszym stopniu wrodzoną każdemu człowiekowi, należy każdego uważać za potencjalnego twórcę.

Należy rozróżnić twórczość i postawę twórczą. Mówimy o *t w ó r c z o ś c i*, kiedy ktoś ujawnia specyficzne zdolności w jakiejś dziedzinie życia w stopniu znacznie przekraczającym przeciętność, zużytkowując je dla tworzenia dzieł o większej czy mniejszej wartości społecznej. Przez *p o s t a w ę t w ó r c z ą* rozumiemy swoiste ukształtowanie osobowości, które podobnie jak w twórczości charakteryzuje się zdolnością samodzielnego i oryginalnego widzenia rzeczywistości. Osobowość taka ma pozytywne ustosunkowanie uczuciowo-dążeniowe do świata wartości, co pozwala wpływać na podnoszenie ogólnego poziomu kultury. Taka postawa jest konieczna i dla twórcy, jeśli chce tworzyć dzieła wartościowe społecznie. Brak postawy twórczej może mu utrudnić wykorzystanie swych wybitnych uzdolnień albo też doprowadzi do ich wyniszczenia. Dlatego ważne jest rozwijanie postawy twórczej u każdej jednostki ludzkiej, niezależnie od tego, czy przejawia ona jakieś specjalne uzdolnienia, czy nie.

Inteligencja czy specyficzne zdolności, które człowiek posiada, same w sobie są tylko narzędziem, środkiem. Wartościowe stają się dopiero w zależności od celów, do których realizacji służą. Mogą być wprzęgnięte w służbę najniższych instynktów i spowodować wiele nieszczęść i klęsk dla ludzkości, mogą też wspierać dążenia ponadosobiste, stając się warunkiem rozwoju ludzkości. Twórczość jako zdolność tworzenia dóbr kultury musi, a przynajmniej powinna służyć celom wartościowym, ponadosobistym, ale niestety nie zawsze tak jest.

Postawa twórcza łączy się z zadowoleniem, radością i uczuciem szczęścia. Każdy samorealizujący się człowiek zna to doskonale. Nawet najmniej zorganizowane wewnętrznie jednostki, sprawiające trudności wychowawcze, jeśli znajdą zajęcie zaspokajające ich zainteresowania,

zdobywają się na wysiłek i wytrwałość w przewyciężaniu napotykanym trudności, co im ułatwia wejście na prawidłowe drogi rozwoju. Droga rozwoju, prowadzi przez wysiłek przynoszący radość, a nie przymus i kary. Dlatego też należy wybierać pracę zgodnie z zainteresowaniami i uzdolnieniami, aby mieć okazję do samorealizacji i zadowolenia z tym związanego, a tym samym do lepszej pracy.

Człowiek niezaprzeczalnie dąży do przyjemności, radości, szczęścia. Jeśli tego nie znajduje w swojej aktywności życiowej, szuka jej w środkach sztucznych, podniecających – jak papierosy, alkohol, narkotyki, które jak wiemy, niszczą zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, a uzależniając człowieka od siebie, dostarczają mu coraz mniej przyjemności, a coraz więcej cierpienia.

Z twórczością, obok radości i szczęścia, wiąże się „ból rodzenia”. Proces twórczy, jak każdy proces rozwojowy, jest dwuetapowy. Aby powstało coś nowego, musi w większym czy mniejszym stopniu ulec przekształceniu to, co stare. Wszelkie przekształcenia wymagają rozluźnienia, rozbijania ustalonych struktur psychicznych, co jest połączone z przykrością, cierpieniem. Im bardziej głębokie i wszechstronne jest nowe ujęcie rzeczywistości, tym więcej wymaga wysiłku wewnętrznego, tym więcej zwątpień, lęków. Ukończenie dzieła daje zadowolenie, radość, poznanie szczęścia. Zupełnie czym innym jest radość stwarzania czegoś nowego, wzbogacającego nasze widzenie rzeczywistości, niż przyjemność, dobre samopoczucie wywołane alkoholem lub jakimś innym środkiem podniecającym. Radość twórcy, stwarzającego dzieła wartościowe społecznie jest czymś ożywiającym, odsłaniającym nowe horyzonty, pobudzającym do dalszego tworzenia. Natomiast przyjemność i dobre samopoczucie, wywołane sztucznymi środkami, są ciężko opłacane stanem przygnębienia, depresją, wyniszczeniem organizmu, często degradacją psychiczną.

Niestety zdarza się, że i twórca posługuje się środkami podniecającymi, aby pobudzić twórczość, zwłaszcza w dziedzinie malarstwa i literatury pięknej, które wymagają bogatej wyobraźni i umiejętności wczuwania się w różne przeżycia ludzkie. Artyści popadają też w nalogi, które niszczą ich twórczość, zdrowie, dając coraz więcej cierpienia, a coraz mniej radości tworzenia. Przed tym stanem może ich uchronić kierowanie się w życiu prawidłowym systemem wartości, który zapew-

nia zharmonizowanie uczuciowo-dążeń i osiąganie coraz wyższych hierarchicznie ideałów osobowych i społecznych. Brak prawidłowego systemu wartości i zasad moralnych niszczy ludzkość. Bez zasad moralnych nie może ostać się żadna grupa społeczna, gdyż w grupie potrzebne jest współdziałanie. Bez tych zasad grupa sama rozpada się oraz niszczy swoich członków i zaraża inne grupy i cały naród. Jest to wielkie niebezpieczeństwo dla cywilizacji, grożące jej istnieniu mimo wielkich osiągnięć naukowych.

Przeciwieństwem twórczości jest *s c h e m a t y z m* — stereotypia myślenia i działania. Są to zjawiska negatywne, utrudniające rozwój, jednakże we właściwych proporcjach mają też znaczenie pozytywne.

Gdy jakąś czynność wykonujemy po raz pierwszy, na przykład rozwiązujemy zadanie matematyczne nowego typu czy też po raz pierwszy wykonujemy jakąś robótkę szydełkową, to początkowo sprawia nam to dużą trudność. Przy następnej tego rodzaju czynności wykonujemy je coraz sprawniej, aż nabywamy nawyku wykonywania ich mniej lub bardziej doskonale. Każda bowiem czynność myślowa czy myślowo-ruchowa, zostawia w naszym umyśle ślady, jakby drogi swego przebiegu. Pierwszy raz wykonana czynność myślowa wytycza te drogi, a następne czynności tylko doskonalą je.

W psychologii używa się terminu „schemat” na określenie wytworzonego w umyśle planu, według którego zachodzi czynność psychiczna. Schematy psychiczne są to więc jakby drogi utorowane w umyśle przez czynności nowe; drogi, które ułatwiają realizację następnych podobnych czynności. Termin „schemat” używany jest w psychologii w bardzo szerokim zakresie, zgodnie z ogromnym zróżnicowaniem czynności psychicznych.

Takimi schematami są wytworzone w umyśle wyobrażenia i pojęcia, to znaczy schematyczne obrazy konkretnej rzeczywistości (wyobrażenia) wraz ze schematyczną wiedzą, co one znaczą (pojęcia). Dzięki tym wytworzonym schematom spostrzegamy różne rzeczy w świecie zewnętrznym i pojmujemy je. Takimi schematami są również nasze sądy, twierdzenia oraz wytworzone sposoby (metody) posługiwania się nimi przy myśleniu, jak na przykład porównywanie, klasyfikowanie, uogólnianie, wnioskowanie itp. Wytwarzamy nie tylko schematy myślowe, ale i schematy ustosunkowań uczuciowych do różnych

ludzi, sytuacji, idei itp. Przez to jesteśmy skłonni do myślenia, odczuwania, postępowania według ustalonych schematów, chociaż sytuacja może wymagać innego podejścia. Skoro raz ustaliliśmy jakieś poglądy, opinie, jakieś uczuciowe ustosunkowanie się do pewnych osób, sytuacji lub idei, trudno nam zmienić te nastawienia czy ustosunkowania.

Zdolność do utrwalenia schematów niewątpliwie warunkuje rozwój psychiczny człowieka, ale jednocześnie stanowi dla niego groźbę. Nie raz trzeba wielkiego wysiłku lub katastrofy życiowej, ażeby zmienić ustalony sposób myślenia, uczuciowego ustosunkowania się, postępowania.

Kiedy schematy myślowe przestają być narzędziami, którymi posługujemy się przy organizowaniu nowych czynności myślowych czy uczuciowo - dążeńowych, ale zniewalają nas do zachowywania się zawsze w ten sam sposób, wówczas stają się szkodliwe dla naszego życia psychicznego i dla naszego rozwoju.

Jeszcze groźniej przedstawiają się schematyzm psychiczny i stereotypia w życiu zbiorowym, gdy pod postacią ustalających się zwyczajów, poglądów, wzorców i stylów ogarniają masy ludzkie, upodabniając ich sposoby myślenia, odczuwania i zachowania się. Przejmowanie cudzych poglądów, przekonań, wzorów jest tym łatwiejsze, im bardziej zaspokajają one niższe, wrodzone popędy człowieka, bo zwalnia go to z wysiłku przeciwstawienia się im. Bezmyślność i naśladownictwo jest łatwe do praktykowania, podczas gdy postawa twórcza wymaga samodzielności i wysiłku.

Twórczość człowieka przejawia się nie tylko w dziełach kultury ale także w jego umiejętności podejścia do problemów dnia codziennego. Zbigniew Pietrasiński wyróżnia t r z y p o d e j ś c i a d o w y r a s t a j ą c y c h p r z e d n a m i p r o b l e m ó w życiowych: stereotypowe, neurotyczne i twórcze.

Zanim bliżej scharakteryzuję te podejścia proponuję Państwu wypełnienie kwestionariusza autorstwa Krzysztofa J. Szmida, abyście mogli rozpoznać dominujący u Was sposób radzenia sobie z problemami.

Kwestionariusz składa się z kilkudziesięciu stwierdzeń. Państwa zadaniem jest oznaczenie, w jakim stopniu dane stwierdzenie odnosi

się do Państwa. W tym celu proszę podkreślić jedną z trzech ocen:

- 2** – oznacza, iż dane stwierdzenie szczególnie trafnie odnosi się do Pana(i) osoby, czyli że jest prawdziwe w Państwa sytuacji;
- 1** – oznacza, że dane stwierdzenie jest tylko częściowo prawdziwe;
- 0** – oznacza, że stwierdzenie nie odnosi się do Państwa, że nie charakteryzuje Pana(i) zachowania.

Przykład:

„W czasie publicznych dyskusji wolę nie wychylać się, choć często mam wyrobione zdanie na omawiany temat”.

2 1 0

Podkreślenie zera oznacza, że to stwierdzenie w ogóle mnie nie charakteryzuje, czyli że nie jest prawdziwe w stosunku do mojej osoby.

1. Na ogół, widząc długą kolejkę w sklepie, rezygnuję z dokonania zakupów.

2 1 0

2. Nie obawiam się posądzenia o zarozumiałość lub arogancję – mam wysokie mniemanie o sobie.

2 1 0

3. Przystępując do jakiegoś zadania mam zwyczaj dowiadywać się, jak w podobnej sytuacji postąpiliby inni ludzie.

2 1 0

4. Często dostrzegam problemy tam, gdzie inni ludzie ich nie widzą.

2 1 0

5. W czasie zbiorowej dyskusji zdecydowanie lepiej czuję się w roli słuchacza niż osoby nadającej ton.

2 1 0

6. Przed ważnymi wydarzeniami (egzamin, wizyta u lekarza, długa podróż) z reguły nie mogę spać, tracę apetyt i muszę często zaglądać do toalety.
- 2 1 0
7. W czasie wakacyjnych wędrówek wolę trzymać się wyznaczonych szlaków niż chodzić wymyślonymi przez siebie.
- 2 1 0
8. Zazwyczaj mam trudności z doprowadzeniem jakiejś złożonej pracy do końca, wolę zająć się czymś nowym.
- 2 1 0
9. Na ogół chętnie podejmuję rozmowy z przygodnymi pasażerami w pociągu lub autobusie.
- 2 1 0
10. Chętnie korzystam z nowości w modzie, o ile pasują do mojego stałego stylu.
- 2 1 0
11. W czasie egzaminów lub rozmów z szefem zazwyczaj drżą mi i pocą się ręce, nie potrafię formułować płynnych zdań i wypadam gorzej niż na to zasługuję.
- 2 1 0
12. Wolę bywać w dobrze znanej kawiarni, aniżeli pójść do zupełnie nieznannej.
- 2 1 0
13. Bardzo rzadko występuję w roli przywódcy w grupie.
- 2 1 0
14. Będąc po raz pierwszy w jakimś mieście, często korzystam z pomocy „tubylców” w jego zwiedzaniu.
- 2 1 0

15. Nawet gdy nie jestem wystarczająco przygotowany do egzaminu lub rozmowy z szefem, wchodzę po prostu i zdaję lub rozmawiam.
- 2 1 0
16. Lubię spędzać wakacje w coraz to innym miejscu.
- 2 1 0
17. Nie mam ani zbyt wysokiego, ani zbyt małego mniemania o sobie.
- 2 1 0
18. Wizja samotnej wędrówki w górach przeraża mnie.
- 2 1 0
19. Lubię zadania, których rozwiązanie nie wymaga zachodu, poszukiwania dodatkowych informacji, cierpliwości i uporu.
- 2 1 0
20. Chętnie przyjmuję i toleruję punkty widzenia odmienne od moich – jestem na ogół gotów zmodyfikować własne stanowisko pod wpływem innych osób.
- 2 1 0
21. Wszelkie testy, sprawdziany i prace kontrolne staram się oddawać pod koniec sprawdzianu.
- 2 1 0
22. Gdy jestem nagabywany przez osobę, która z kolei z jakichś względów podoba mi się lub imponuje mi, z reguły „zapominam języka w gębie”.
- 2 1 0
23. Bardzo często przestawiam meble w moim pokoju.
- 2 1 0

24. Widząc długą kolejkę w sklepie ustawiam się na jej końcu i oczekuję w spokoju.
- 2 1 0
25. Mam trudności z wymyślaniem opowiadań i zwrotów językowych.
- 2 1 0
26. Przykre sprawy wolę załatwiać telefonicznie.
- 2 1 0
27. Nadaję się bardziej na planistę, który tworzy wizje przyszłych działań, niż na ich wykonawcę.
- 2 1 0
28. Na ogół sam wybieram sposoby pokonywania trudności, niezależnie od dobrych rad i wskazówek innych ludzi, nawet swoich przełożonych.
- 2 1 0
29. Dobre efekty uzyskuję zazwyczaj wtedy, gdy wykonuję jakies zadanie, które już dobrze znam.
- 2 1 0
30. W sytuacjach trudnych (wizyta u lekarza, rozmowa z przełożonym, ważny egzamin) często „ratuję się” ucieczką.
- 2 1 0
31. Dobrze czuję się w zespołach, w których nie muszę pełnić żadnej odpowiedzialnej roli.
- 2 1 0
32. Jestem mało odporny na niepowodzenia i brak pochwał.
- 2 1 0

33. W zwiedzaniu obcego miasta z reguły nie korzystam z pomocy „tubylców”, lecz sam sobie radzę.
2 1 0
34. Nie lubię sytuacji, w których muszę podejmować decyzje w imieniu innych ludzi.
2 1 0
35. Wizja samotnej wędrowki w górach podnieca mnie.
2 1 0
36. Nie mam dodatniego mniemania o sobie.
2 1 0
37. Lubię spędzać wakacje w tym samym miejscu.
2 1 0
38. Lubię zadania, które mają wiele wariantów rozwiązań, wymagają energicznych poszukiwań informacji pomocniczych z wielu źródeł, pobudzają wyobraźnię.
2 1 0
39. Na ogół unikam rozmów z przypadkowymi współpasażerami w pociągu lub autobusie.
2 1 0
40. Za swoje niepowodzenia często winię kolegów, rodzinę, przełożonych.
2 1 0
41. Czytam z uwagą wszelkie tablice i ogłoszenia z nakazami lub zakazami, staram się do nich dostosować.
2 1 0
42. Widząc długą kolejkę w sklepie, staram się wymyślić sposób, by dokonać zakupów poza kolejką.
2 1 0

43. Niepowodzenia nie zrażają mnie łatwo, nie szukam ciągłych pochwał i zachęt ze strony innych ludzi.
- 2 1 0
44. Nieufnie przyjmuję wszelkie nowinki i nowości w modzie.
- 2 1 0
45. Będąc po raz pierwszy w jakimś mieście zwykle rezygnuję z samotnych spacerów i zwiedzania.
- 2 1 0
46. Łatwiej uczę się treści nie wymagających dodatkowych wyjaśnień, korzystania ze słowników, konsultacji i porad.
- 2 1 0
47. W pracy grupowej na ogół przyjmuję na siebie rolę kierownika i przywódcy.
- 2 1 0
48. Idąc do kina, przy wyborze filmów kieruję się na ogół opiniami znajomych lub recenzjami.
- 2 1 0
49. W czasie dyskusji zdarza się, że mam pewność, iż to moje wiadomości mogłyby się przyczynić do rozwiązania problemu, lecz wolę siedzieć cicho.
- 2 1 0
50. Przyczyn własnych niepowodzeń upatruję sam w sobie.
- 2 1 0
51. W sytuacjach dla mnie trudnych często reaguję nieuzasadnionym śmiechem.
- 2 1 0

52. Bardzo rzadko przestawiam meble w swoim pokoju.
2 1 0
53. Na ogół źle się czuję, gdy w towarzystwie nie mogę przedstawić własnych poglądów i przemyśleń.
2 1 0
54. Często mam wrażenie, że cokolwiek robię, robię źle, niezręcznie, że wszyscy są ode mnie lepsi.
2 1 0
55. Zdarza mi się wygłaszać czyjś pogląd jako mój własny lub podpisać jako własną cudzą myśl.
2 1 0
56. Tablice z napisami: „Teren prywatny”, „Wstęp wzbroniony”, „Nie wchodzić” itp. sprawiają, że mam dużą chęć zobaczyć, co się za nim kryje.
2 1 0
57. Bardzo często wracam do przykrych doświadczeń w rozwiązywaniu problemów, rozpamiętując i analizując swoje błędy.
2 1 0
58. Przykre sprawy lubię załatwiać osobiście.
2 1 0
59. Najchętniej wykonywałbym zawód, który nie wymaga ciągłych podróży, przemieszczania się, zebrań i narad.
2 1 0
60. Krytyczne uwagi o mojej pracy na ogół osłabiają moją motywację do jej wykonania i postępuję wtedy według zasady „na odwal się”.
2 1 0

Po wypełnieniu kwestionariusza zapraszam Państwa do obliczenia wyników. W tym celu proszę dodać punkty, które odpowiadają kolejnym, wypisanym poniżej numerom pytań. Sumę proszę wpisać w zaznaczone miejsca.

Podejście neurotyczne:

$$\begin{array}{cccccccc}
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + \\
 1 & & 6 & & 8 & & 11 & & 13 & & 18 & & 21 & & 22 \\
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + \\
 26 & & 30 & & 32 & & 34 & & 36 & & 39 & & 40 & & 45 \\
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & = & \dots \\
 49 & & 51 & & 54 & & 57 & & \textit{suma}
 \end{array}$$

Podejście stereotypowe:

$$\begin{array}{cccccccc}
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + \\
 3 & & 5 & & 7 & & 12 & & 14 & & 17 & & 19 & & 24 \\
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + \\
 25 & & 29 & & 31 & & 37 & & 41 & & 44 & & 46 & & 48 \\
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & = & \dots \\
 52 & & 55 & & 59 & & 60 & & \textit{suma}
 \end{array}$$

Podejście twórcze:

$$\begin{array}{cccccccccccc}
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + \\
 2 & & 4 & & 9 & & 10 & & 15 & & 16 & & 20 & & 23 \\
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + \\
 27 & & 28 & & 33 & & 35 & & 38 & & 42 & & 43 & & 47 \\
 \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots & + & \dots \\
 50 & & 53 & & 56 & & 58 & & & & & & & & \textit{suma}
 \end{array}$$

A teraz proszę zaznaczyć na schemacie swój wynik, uzyskany dla każdego z trzech podejść w rozwiązywaniu problemów.

podejście neurotyczne

I	I	I	I	I	I	I
0	10	20	30	40	50	60

podejście stereotypowe

I	I	I	I	I	I	I
0	10	20	30	40	50	60

podejście twórcze

I	I	I	I	I	I	I
0	10	20	30	40	50	60

A oto jak profesor Zbigniew Pietrasiński charakteryzuje poszczególne podejścia:

P o d e j ś c i e n e u r o t y c z n e – obserwujemy je wtedy, gdy człowiek nie jest zdolny skupić sił na rzeczowym rozwiązywaniu problemów, gdyż ma trudności z samym sobą, głównie zaś z emocjami (na przykład z zachowaniem się na egzaminie). Osoby tak reagujące na sytuację problemową mają trudności z wykorzystaniem swojej wiedzy, bo nadmierny lęk i przewidywanie niepowodzenia zakłóca ich normalne funkcjonowanie. Ta forma ustosunkowywania się do problemów występuje też w pewnych sytuacjach codziennych. Jej przejawem bywa ucieczka od problemu, z którym dana osoba we własnym interesie powinna się uporać. Osoby te obwiniają często innych ludzi za swoje niepowodzenia i przerzucają całą odpowiedzialność na partnerów, którzy rzekomo mieli złą wolę lub w inny sposób uniemożliwili danej osobie uzyskanie pożądanego wyniku. Postawa taka przekreśla rzeczową dyskusję i blokuje zdolność uczenia się. Skrajnym przypadkiem neurotycznej reakcji na problem jest „ucieczka w chorobę”. Objawy lękowego stosunku do niektórych problemów utrudniają ich rozwiązanie i zupełnie nie sprzyjają poszukiwaniu nowych, twórczych rozwiązań. Sprawiają bowiem, że zamiast koncentrować się w pełni na zadaniu, skupiają się nadmiernie na sobie i swoich lękach.

P o d e j ś c i e s t e r e o t y p o w e – wyróżnia się minimalizmem w poszukiwaniu rozwiązań pogłębionych lub nowych. Osoba o tym podejściu wybiera rozwiązania podobne do znanych jej wcześniej, które nie wymagają zachodu. Dominuje tu dążenie do takiej „ekonomii” wysiłku, które nakazuje szybko akceptować zastane wzory i oszczędzać sobie trudu poszukiwania i sprawdzania dodatkowych informacji, potrzebnych do bardziej wnikliwego i twórczego potraktowania sprawy. Podobnie źle są tu widziane rozwiązania oryginalne, gdyż są zwykle ryzykowne i sprawiają dodatkowe kłopoty. Na tej zasadzie wielu młodych ludzi wybiera zawód, sposób spędzania czasu wolnego, kształtuje swoje poglądy na świat. Stereotypowe podejście do problemów przejawia się również w sprawach małych. Sprawia ono, iż student przygotowuje sztamkowy referat, nie siląc się na wykorzystanie okazji do bardziej oryginalnego ujęcia tematu, nauczyciel naucza przy pomocy raz na zawsze ustalonej metody, a urzędnikowi nie chce się zmienić

opracowanej trzy lata temu formy ogłoszenia dla klientów. Dewizą tego podejścia jest „święty spokój” i „nie wychylaj się”.

P o d e j ś c i e t w ó r c z e – obserwujemy je u osób, które nie zadowolają się byle jakim, szablonowym rozwiązaniem ważnego dla nich problemu, lecz są gotowe szukać rozwiązań lepszych, nowych, oryginalnych lub mało popularnych. Do przejawów takiego podejścia zaliczamy między innymi śmiałe i energiczne poszukiwanie informacji pomocniczych i czerpanie ich z wielu punktów widzenia, brak lęku przed wariantami zaskakującymi i źle widzianymi przez ogół, rozpatrywanie i badanie wielu wariantów rozwiązań. Osoba podchodząca twórczo do problemów wykonuje wielokrotnie większą pracę niż zwolennik trzymania się rutyny, lecz trud ten bawi ją i podnieca, a problem - prawdziwie fascynuje. Niepowodzenia nie zrażają ją, skoro samo poszukiwanie przynosi satysfakcję.

Nie każdy rodzaj wyrastających przed nami problemów daje jednakowe pole do demonstracji postawy twórczej (na przykład szkolne zadania matematyczne). Istnieją jednak problemy o wielu możliwych, konkurencyjnych rozwiązaniach. Do takich należą przede wszystkim problemy życiowe. Choć żaden człowiek nie jest w stanie zajmować postawy twórczej wobec wszystkich problemów, to jednak wypada zauważyć, że ludzie przesadzają w rozwiązywaniu spraw w sposób stereotypowy.

Tyle omówienia tak zwanych czystych podejść. W zdecydowanej większości przypadków kwestionariusz daje wyniki mniej oczywiste i „czyste”, co znaczy, że trudno jest określić wyraźnie dominujący typ podejścia do problemów. Jeśli uzyskałeś względnie wysoką przewagę jednego podejścia nad dwoma pozostałymi, to może świadczyć o tym, że rozwiązujesz problemy w charakterystyczny sposób. Oczywiście, najlepiej by było, gdyby to był twórczy sposób. W przypadku, gdy kwestionariusz wykazał przewagę podejścia neurotycznego, warto zastanowić się, czy rzeczywiście w ten sposób rozwiązujesz ważne dla Ciebie problemy. Jeśli analiza rzeczywistych sytuacji życiowych potwierdzi uzyskany wynik, spróbuj coś z tym zrobić. Na przykład skorzystaj z pomocy specjalistów w rozwiązywaniu problemów, zapisz się na zajęcia usprawniające umiejętności radzenia sobie z problemami itp. Nie traktuj uzyskanego wyniku jako „wyroku”, lecz jako dobrą

okazję do zmiany, której pierwszym krokiem będzie uświadomienie sobie, że warto koncentrować się na zadaniu a nie na własnych lękach. Każdy z nas ma jakieś lęki i konflikty wewnętrzne, bez nich nie byłoby również twórczych osiągnięć. Chodzi jedynie o proporcje pomiędzy zdolnościami skupiania się na problemie a napięciami i konfliktami. Lepiej, gdy te pierwsze przeważają.

Czasem wielkich możliwości, a zarazem trudnych problemów jest o k r e s m ł o d o ś c i. Najważniejszą sprawą w młodości jest podjęcie trudu rozwoju na własną odpowiedzialność. W tym okresie wzrasta zainteresowanie problemami psychologicznymi, filozoficznymi, estetycznymi i światopoglądowymi. Nurtują pytania o sens życia i własną tożsamość. W tym okresie człowiek po raz pierwszy staje się zdolny do refleksji nad samym sobą, własnymi motywami działania i własnym myśleniem. Jest to też czas dokonywania wyborów i podejmowania decyzji dotyczących zawodu, stanu, postawy życiowej i celu życia; czas zawierania przyjaźni i szukania współmałżonka. W okresie młodości przyjaźnie z rówieśnikami stają się bardziej pogłębione, bo polegają nie tylko na przyjemności wspólnej zabawy, jak w dzieciństwie, ale na przeżywaniu wspólnych ideałów, wzajemnej pomocy i wzajemnej akceptacji osób. Rozwija się zdolność działania dla innych, rozumienia ich potrzeb i podejmowania za nie odpowiedzialności. Ta rosnąca zdolność miłości z czasem staje się podstawą trwałych związków małżeńskich, a także właściwych postaw społecznych.

W okresie młodości wzrasta odporność na niejednoznaczność, czyli umiejętność oceniania ludzi i zjawisk nie tylko w kategoriach skrajnych, ale dostrzegania odcieni subtelnego, zauważania że ta sama osoba może mieć jednocześnie cechy pozytywne i negatywne, a zdarzenia dobre i złe strony. Pomaga to w dochowaniu wierności osobom, których niedoskonałości dobrze znamy i wytrwałości w działaniu mimo niepowodzeń.

W miarę rosnącej dojrzałości następuje przejście od zależności wobec dorosłych do samodzielności. Ta niezależność powinna być rozumiana nie jako swawola, ale wolność przyporządkowana dobru. Dopiero bowiem odpowiedzialne działanie na rzecz dobra drugiego człowieka i wybranych wartości świadczy o dojrzałości osobowości.

Rozdział 2

„Chcę pomóc innym w rozwoju”

Ważnym czynnikiem w rozwoju człowieka i wskaźnikiem zdrowia psychicznego jednostki, rodziny i grupy społecznej są bliskie i głębokie relacje międzypersonalne.

Generalnie przyjmuje się, że większa część zachowań ludzi jest nabyta (wyuczona). Powstają one jako konsekwencja relacji osób z własnym środowiskiem społecznym. Osoby, które spotykamy stanowią dla nas podstawowe źródło motywacji, kar, nagród i satysfakcji. Ilość i jakość tych relacji tworzy zasadnicze zręby i kształt osobowości konkretnej jednostki. To, jacy jesteśmy, zależy w dużym stopniu od osób, które spotykaliśmy i spotykamy w naszym życiu. Chodzi tu zwłaszcza o ludzi, którzy byli i są dla nas osobami znaczącymi. Dziecko od pierwszych momentów po urodzeniu się jest całkowicie zależne od swoich rodziców, zwłaszcza od matki. W tej pierwszej relacji międzypersonalnej dziecko czuje się całkowicie zjednoczone i „koduje” w swoim mózgu i świadomości, tak bardzo jeszcze ograniczonej, pierwsze doświadczenia tych relacji, które są albo przyjemne albo nieprzyjemne. Jest to zarazem pierwsze doświadczenie siebie, które jest podobne do stosunku, jaki osoby znaczące mają wobec dziecka. Sposób w jaki nas traktują osoby znaczące, determinuje w dużej części nasze spostrzeganie siebie samych. Te osoby pomagają nam uczyć się – kim jesteśmy. Oceny odnoszące się do naszej osoby, jakie one wypowiadają o nas,

stają się częścią struktury naszej osobowości. Przez te osoby uczymy się odbierać siebie samych jako zdolnych lub niezdolnych, lubianych lub nielubianych, akceptowanych lub nieakceptowanych, cenionych lub niecenionych. Dlatego właśnie „obraz siebie” jest po części utworzonym odbiciem tych ocen, które osoby znaczące czynią pod naszym adresem. Dotyczy to zwłaszcza okresu wczesnego dzieciństwa, ale nie tylko. Jeżeli struktura obrazu siebie jest generalnie pozytywna, stanowi ona wówczas podstawę szacunku i zaufania, jakie mamy sami wobec siebie i odwrotnie – generalnie negatywny obraz siebie daje uczucia negatywne i jest podstawą braku zaufania i szacunku wobec siebie. Określonym efektem obrazu siebie jest to, że „bogaty staje się jeszcze bogatszym” a „biedny jeszcze biedniejszym”. Nadto jeśli obraz siebie jest zwarty, utrwalony i potwierdzony, staje się trudny do zmiany.

Rodzice i osoby ich zastępujące są pierwszymi osobami „znaczącymi” w życiu dziecka. W sytuacji rodzinnej dziecko postrzegane jest jako „udane” lub „nieudane”. W pierwszym przypadku spotyka je psychologiczna fortuna, szczęśliwa dla rozwoju; w drugim jest ono w sytuacji frustracyjnej.

Kiedy dziecko rozpoczyna naukę w szkole odpowiedzialność za wychowanie spada częściowo na nauczycieli i znowu może być „szczęśliwym” lub „nieszczęśliwym”, w zależności od tego do jakiej szkoły uczęszcza, jakich spotyka nauczycieli i kolegów. Byłoby idealnie, gdyby udało się stworzyć taką sytuację, w której wszyscy uczniowie mieliby poczucie, że są „szczęśliwcami” z racji posiadania dobrych wychowawców, z którymi lubią przebywać.

Tworzy się ciekawy łańcuch zależności, które się wzajemnie warunkują i wzmacniają: lubiane dzieci lubią siebie, tym łatwiej im lubić innych, także swoich nauczycieli. Liczne obserwacje i badania psychologiczne potwierdzają fakt, że uczniowie, którzy pragną pójść do szkoły, są bardziej dysponowani do uczenia się, do wzrostu i rozwoju swych możliwości. Dlatego ważną umiejętnością jest tworzenie zdrowej i ciepłej atmosfery we wzajemnych kontaktach pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz pomiędzy samymi uczniami.

Nie umiemy dobrze uczyć tego, czego sami nie umiemy. Jeśli innym mamy pomagać w rozwoju własnej osobowości, w kształtowaniu

prawidłowych kontaktów międzyludzkich, to sami musimy umieć to czynić. Dlatego najpierw my sami winniśmy żyć pełnią człowieczeństwa, jeśli chcemy pomóc uczniom, aby żyli w ten sam sposób.

Prawidłowa relacja pomiędzy wychowawcą i wychowankiem powinna być „k o n t a k t e m w s p o m a g a j ą c y m”. Jest to relacja międzyosobowa, w której, „osoba wspomagana” (wychowanek) rozwija się, wzrasta, dokonuje konstruktywnych wyborów, uczy się rozwiązywać problemy, staje się produktywna i twórcza oraz realizuje wszystkie swoje możliwości.

Jak widać, nadrzędnym c e l e m i e f e k t e m tego rodzaju r e l a c j i międzyosobowych jest tworzenie jak najbardziej sprzyjających warunków dla rozwoju drugiej osoby, pomoc w jej możliwie najpełniejszej samorealizacji.

Takie rozumienie relacji wychowawczej, pozwala wychowankowi i wychowawcy przekazać sobie nawzajem swoje prawdziwe a niejednokrotnie – najgłębsze przeżycia, potrzeby i pragnienia. Wychowanie zaś staje się wzbogacającym „spotkaniem” dwóch prawdziwych osób, traktujących siebie podmiotowo.

Tylko taka relacja daje możliwość realizowania się osoby ludzkiej. Jeśli drugiego człowieka potraktujemy jako przedmiot, czyli to, co się nabywa, posiada i osądza, wkrótce odczujemy samotność, bo w ten sposób przerwiemy osobisty kontakt. Drugiego człowieka należy ujmować jako „tajemnicę”, którą poznaje się na drodze osobistego zaangażowania. Zaangażowanie się to inaczej – „bycie do dyspozycji”, otwarcie się na drugiego. Przy takiej postawie drugi człowiek odpowiada na wezwanie i powstaje nowa rzeczywistość autentycznej wspólnoty dwóch podmiotów, z których każdy jest otwarty na drugiego. Relację tę można nazwać „byciem dla drugiej osoby”.

Osobowy kontakt jest centralnym punktem filozofii M. Bubera. Według niego istnieją dwie możliwe postawy, jakie człowiek może zająć wobec innych ludzi. Postawy te wyrażają się w dwóch podstawowych słowach - zasadach, które człowiek jest w stanie wypowiedzieć: „Ja - Ty” lub „Ja - To” czy „Ja - Ono”. Postawa „Ja - To” oznacza potraktowanie drugiego człowieka jako przedmiotu, którym można manipulować i który można sobie przyporządkować. Natomiast postawa „Ja - Ty” oznacza traktowanie go jako podmiotu – partnera dialogu,

uznanie jego wartości egzystencjalnej, a nie instrumentalnej. „Ja - Ty” rodzi relację „Ty - Ty”, zaś postawa „Ja - To” rodzi relację „To - To”.

Pierwsza jest typowa dla wychowania wspomagającego, a druga dla manipulacyjnego. Wychowawca, który uważa wychowanka za „Ty” także on staje się „Ty” w świadomości wychowanka, a wychowawca, który uważa wychowanka za „To”, w doświadczeniu wychowanka staje się także „To”.

W pierwszej relacji wychowanek uczy się odbierać siebie jako osobę godną szacunku, dzieje się to na drodze psychologicznego odbicia postawy wychowawcy, jaką mu okazał. Tak, jak traktował go wychowawca, on sam zaczyna traktować siebie i innych. Już nie jako „To” bezosobowe, ale jako osobę-wartość, godną szacunku.

W drugiej relacji wychowanek uczy się od wychowawcy traktować siebie i innych jako „rzecz”, którą można manipulować. Uczy się więc manipulacji. Kiedy ktoś czuje się jako rzecz, wszyscy dookoła niego wydają się być rzeczami, a nie osobami. Manipulator rodzi manipulatora, a człowiek aktualizujący siebie - człowieka w pełni funkcjonującego.

Relacja typu „Ja - Ty” jest to „spotkanie” dwóch osób, które doświadczają się wzajemnie rdzeniami „osobowości”. Każda z osób dialogu wyraża potrzeby i oczekiwania zamiast wymagań, upodobania, zamiast rozkazów, wzajemną akceptację bardziej niż tolerancję oraz każda chce autentycznie poddać się wzajemnym pragnieniom zamiast „ulegać” czy „grać uległego”. Związek ten jest związkiem bliskości w przeciwieństwie do stosunku dystansu. W kontakcie wspomagającym, co najmniej wychowawca jest świadomy faktu, że każdy człowiek jest kimś niepowtarzalnym w świecie i ma obowiązek tę niepowtarzalność rozwinąć, na miarę własnych sił, do pełni człowieczeństwa. Głównym zadaniem każdego człowieka jest realizacja swych wyjątkowych możliwości, a nie powtarzanie czegoś, co ktoś inny, nawet największy osiągnął.

Tak więc wychowawca aktualizujący siebie i pomagający wychowankowi w rozwoju jest w efekcie osobą cieszącą się sobą i innymi, którzy są cenionymi „Ty”. Kto rozwija i doskonali siebie, tym samym żywi szacunek wobec siebie i innych i nie musi ani nimi manipulować, ani ich kontrolować. Działa z pozycji własnej wartości, a nie pozycji

niedoboru. Traktując siebie jako wartość, potrafi także i innych traktować jako wartość.

Natomiast manipulator działa z założenia, że jego niedostatek można przezwyciężyć walcząc ze sobą i wszystkimi dookoła. Dla niego życie, to walka o pewnej strategii, z określonymi taktykami, sztuczkami lub „grami”, niezbędnymi do przetrwania. Kiedy przegrywa walkę, czuje że stracił wszystko.

Osoba aktualizująca siebie traktuje życie nie jako walkę ale proces rozwoju, w którym szacunek wobec siebie i innych pojawia się w sposób naturalny wraz z rozwojem.

Manipulator jest wieloaspektową osobą o antagonistycznych przeciwieństwach, zaś osoba rozwijająca się jest wieloaspektową osobą o komplementarnych przeciwieństwach. W manipulatorze mogą istnieć na przykład takie dwie sprzeczności jak: siła wobec słabszego i uległość wobec silniejszego od siebie. W osobie samoaktualizującej się te tendencje ujawniają się komplementarnie jako siła bez dominacji i umiejętność wczuwania się w słabszego od siebie. Taki wychowawca nie tylko wymaga ale i słucha.

Zasadniczymi rysami relacji manipulacyjnej - są celowe zafałszowania oraz brak szczerych i głębokich relacji międzyludzkich. Tutaj wszechwładnie stosuje się przeróżne techniki, które zawsze zmierzają do panowania nad innymi. Brak jest szacunku dla innej osoby.

Według typologii E. Shostroma istnieje o s i e m g ł ó w n y c h t y p ó w m a n i p u l a t o r ó w. A oto one:

D y k t a t o r – wyolbrzymia swą siłę. Dominuje, rozkazuje, cytuje autorytety oraz robi wszystko, co kontroluje jego ofiary. Odmianami dyktatora są: matka kontrolująca, ojciec dominujący, szef wykorzystujący swą pozycję. Główną techniką manipulacji „dyktatora” jest s i ł a.

C h e r l a k (słabeusz) – jest zwykle ofiarą dyktatora, jego biogunowym przeciwieństwem. Cherlak charakteryzuje się dużą zdolnością radzenia sobie z dyktatorem. Wyolbrzymia swą wrażliwość, zapomina, nie słyszy, jest pasywnie cichy. Odmiany cherlaka: człowiek wiecznie zatroskany ale chytry, ustępujący, zmieszany, wycofujący się. Jego podstawowymi technikami manipulacji są: u l e g ł o ś ć i w r a ż l i w o ś ć.

Kalkulator – wyolbrzymia technikę kontroli. Oszukuje, kłamie, stale próbuje przechytrzyć innych. Odmiany kalkulatora: sprytny sprzedawca, uwodziciel, gracz w pokera, szantażysta, intelektualny cwaniak. Kalkulator manipuluje przede wszystkim poprzez rozbudowaną technikę **k o n t r o l i**.

Przysa wka (bluszcz) – jest biegunowym przeciwieństwem kalkulatora. Wyolbrzymia swą zależność. Jest jednostką, która żąda, żeby ją prowadzić przez życie za rękę, żeby się nią opiekować. Odmiany „bluszczu”: pasożyt, krzykacz, wieczne dziecko. W tym typie manipulacji dominującą cechą jest **z a l e ż n o ś ć**.

Tyran (despota) - wyolbrzymia swą agresję, okrucieństwo i nieuprzejmość. Kontroluje przez insynuowanie groźby. Jest upokarzający, nienawidzący, twardy, zagrażający. Tyran manipuluje wychowankiem przez różne formy **a g r e s j i**.

Miły cwaniak - wyolbrzymia swą opiekuńczość, miłość, „zabija” uprzejmością. Nie można walczyć otwarcie z „miłym cwaniakiem”. Nigdy nie prosi o to, co chce. Cwaniak manipuluje poprzez **n a d o p i e k u ń c z ą m i ł o ś ć**.

Sędzia wyolbrzymia swą krytykę; nie ufa nikomu, zawsze gani kogoś za coś, niechętny i nie skory do przebaczenia. Odmiany sędziego: wszystkowiedzący, moralizator, urazowiec, mówiący zawsze „powinieneś”, zawstydzający, porównujący, oskarżający. Jego dominującą techniką manipulacji jest **k r y t y k a**.

Opiekun jest przeciwieństwem sędziego. Wyolbrzymia swe poparcie, pobłażający w błędach, jest nazbyt współczujący, blokujący rozwój u tych, którymi się opiekuje. Zamiast dbać o swoje potrzeby, dba tylko o potrzeby innych. Odmiany manipulatora nadopiecznego to: „matka kwoka”, załęczony o innych, cierpiący dla innych, „męczennik”, „super altruista”. Opiekun manipuluje przez dawanie różnych form **„z a b e z p i e c z e n i a i o p a r c i a”**. Blokuje rozwój wychowanka przez nadmierne dawanie wychowankowi poczucia oparcia i bezpieczeństwa.

W manipulatorze na ogół dominuje jeden z wyżej wymienionych typów lub stanowi on ich kombinację. Zwykle, kiedy nasilony jest jeden typ manipulatora, jego przeciwieństwo bywa przerzucane na innych ludzi, których manipulator traktując jak „rzeczy” a nie osoby, używa

dla własnych celów.

Styl życia manipulatora wyraża się w czterech postawowych cechach. Są nimi: okłamywanie, nieznajomość siebie, kontrola i nieufność. Natomiast filozofia życia osoby aktualizującej się charakteryzuje się czterema przeciwstawnymi cechami: uczciwością, znajomością siebie, wolnością i zaufaniem. Spróbujmy bliżej przyjrzeć się tym cechom.

O k ł a m y w a n i e (fałsz, kamuflaż). Manipulator stosuje sztuczki, techniki, manewry. Przybiera postawę, gra rolę, aby wywołać wrażenie. Jego wyrażane uczucia są świadomie dobrane, aby pasowały do sytuacji.

N i e z n a j o m o ś ć s i e b i e (martwota, znudzenie). Manipulator jest nieświadomy realnie istniejących i ważnych niepokojów życia. Ma zawężone widzenie; widzi tylko to, co chce zobaczyć i słyszy tylko to, co chce słyszeć.

K o n t r o l a (zamknięcie, rozmyślność). Manipulator gra w życie, jak w szachy. Wydaje się być rozluźniony, a mimo to jest bardzo kontrolujący siebie, ukrywający swoje motywy przed „przeciwnikiem”.

N i e u f n o ś ć (cynizm). Manipulator zasadniczo nie ufa sobie i innym. W relacjach z ludźmi widzi tylko dwie możliwości: kontrolować lub być kontrolowanym.

U c z c i w o ś ć (przejrzystość, autentyczność, oryginalność). Człowiek aktualizujący siebie umie spontanicznie wyrażać swe uczucia takie, jakimi one są. Charakteryzuje go szczerłość i autentyczne bycie sobą.

Z n a j o m o ś ć s i e b i e (reagowanie, żywotność, zainteresowanie). Człowiek aktualizujący siebie jest w pełni otwarty na siebie i innych. Jest świadomy natury, sztuki, muzyki i innych wymiarów życia.

W o l n o ś ć (spontaniczność, otwartość). Człowiek aktualizujący siebie jest spontaniczny; ma swobodę bycia i wyrażania swych możliwości. Jest autorem własnych decyzji, a nie „marionetką” lub przedmiotem, którym inni kierują.

Z a u f a n i e (wiara, ufność). Człowiek aktualizujący się ma głębokie zaufanie do siebie i innych, polegające na odważnym wchodzeniu w życie i radzeniu sobie.

W świetle powyższych porównań manipulatora z człowiekiem sa-

moaktualizującym się widzimy potencjalne możliwości relacji wychowawczej jednego i drugiego wychowawcy. Pierwszy blokuje rozwój, drugi dynamizuje go.

W każdym oddziaływaniu wychowawczym mamy do czynienia z kształtowaniem postaw. Postawa, jest to sposób odnoszenia się do czegoś lub do kogoś i można w niej wyróżnić trzy komponenty: intelektualny, poznawczy (wiedzę o tym czymś), uczuciowy (to o czym się wie, można lubić lub nie lubić) i behawioralny, inaczej działanie, czyli sposób zachowania się w stosunku do „obiektu postawy”.

Wychowawca samoaktualizujący się podaje informacje, w które wierzy i co do których jest przekonany, to wywołuje określone uczucia, a te uczucia mobilizują do konkretnego działania, postępowania.

W m a n i p u l a c j i porządek jest odwrotny, to nie prawda ma pociągnąć uczucia i postępowanie, ale prawdę zniekształca się w informacji w taki sposób, aby zachęcała do zachowań, które pragnie uzyskać manipulator. Manipulując informacją posługuje się oddziaływaniem na wszystkie elementy postaw.

Przy oddziaływaniu na aspekt poznawczy postaw chodzi o celowe zafałszowanie informacji, ale musi to być zafałszowanie sprytne, gdyż na kłamstwie całkiem prymitywnym poznałoby się nawet dziecko.

Fałszowanie informacji w manipulacji jest bardziej skomplikowane i polega na przykład na podawaniu informacji prawdziwej, ale z pominięciem jej istotnej części, lub na dodawaniu informacji fałszywych do prawdziwych – łatwych do sprawdzenia. Miesza się też fakty z domysłami.

Można zwiększyć wiarygodność takiej informacji przez wykorzystanie autorytetu osoby uchodzącej za znawcę w danej dziedzinie. Innym sposobem może być powołanie się na opinię osoby cieszącej się dużym autorytetem moralnym. Wypowiedź tej osoby może być prawdziwa, a choć dotyczy czego innego, dobrana w odpowiedni sposób może sprzyjać założonemu celowi.

Dla osiągnięcia zamierzonych celów przy manipulacji stara się też o pobudzenie emocji tym celom sprzyjającym, posługując się psychologicznym mechanizmem generalizacji emocji, to znaczy łączenie informacji budzących powszechnie uczucia pozytywne z zachowaniami pożądanymi przez manipulatora, a powszechnie negatywne – z niepo-

żądanymi. Emocją wykorzystywaną w manipulacji jest też lęk.

Opierając się na tak spreparowanych informacjach i nastawieniu uczuciowym, w manipulacji sugeruje się też wprost postępowanie – o które chodzi – stwarzając pozory, że wszyscy tak robią i że niemożliwe jest inne postępowanie.

Znaczenie ma tu także osoba przekazująca informacje. Najskuteczniej oddziałuje ta, z którą odbiorca najłatwiej może się zidentyfikować, która mu imponuje, którą podziwia.

Człowiek niedojrzały, niesamodzielny łatwo ulega manipulacji. Natomiast człowiek rozwijający się potrafi zachować samodzielność, a nawet w niej wzrastać, niezależnie od sprawności zabiegów manipulacyjnych. Wynik manipulacji zależy przede wszystkim od odbiorcy.

Świadomość tego na czym polega manipulacja, umiejętność rozpoznawania jej mechanizmów, poszerzanie źródeł informacji, aby nie być poinformowanym jednostronnie, dyskusowanie z przyjaciółmi o wspólnych problemach – to sposoby wspomagające rozwój samodzielności i zwiększające odporność na działania manipulacyjne.

Na manipulację najbardziej narażone są dzieci i młodzież. Bowiem w tej fazie rozwojowej nie wykształciła się jeszcze zdolność do samodzielności myślenia.

W psychologii rozwojowej życie człowieka podzielone jest precyzyjnie na etapy. Dla oceny samodzielności wystarczy podział najprostszy:

1. wczesne dzieciństwo (mniej więcej do szóstego roku życia),
2. młodszy wiek szkolny (niższe klasy szkoły podstawowej),
3. dorastanie (od jedenastego, dwunastego – do siedemnastego, osiemnastego roku życia),
4. młodość i wiek dorosły.

Rozwój małych dzieci przebiega głównie przez naśladowanie dorosłych. W młodszym wieku szkolnym dzieci naśladowują już nie tylko dorosłych. Dużą rolę zaczyna odgrywać również grupa rówieśnicza. Koledzy i koleżanki stają się dla nich ważnym autorytetem, do nich chcą się upodobnić i im ulegają. Nie jest ważne, czy jakieś zachowanie jest mądre – ważne, że robią to koledzy. Uleganie innym jest w tym

czasie zachowaniem naturalnym; charakterystyczną cechą rozwojową. Dzieci ulegają kolegom a także dorosłym. Przyjmują bezkrytycznie to, co się im mówi, choćby przekazywane sądy były sprzeczne. Ulegają zdaniu rodziców, pani w szkole, choćby ci mieli odmienne poglądy; po prostu odpowiadają „tak jak trzeba”, czyli jak oczekuje pytający. W tym wieku zasada autorytetu dorosłych nie jest kwestionowana.

Zmienia się to radykalnie w wieku dorastania. Wtedy już nie tylko poszczególne rozporządzenia, ale sama zasada tego, że dorośli mogą coś nakazywać, jest podważana. Dzieci nastawione są przede wszystkim na krytykowanie. W pewnym sensie jest to nadal niesamodzielność. Mówiąc czarne na białe, znowu jest się zależnym od cudzego zdania, tyle, że przez opozycję. Jest to jednak etap bardzo ważny, bo od niego rozpoczyna się poczucie, że można mieć zdanie odmienne od innych.

W okresie młodości, po przejściu przez burzę okresu dojrzewania, człowiek umie już patrzeć na sprawy niezależnie od tego, co nakazują mu osoby reprezentujące przewagę wieku, siły czy stanowiska. Starą się oceniać sytuację obiektywnie, opierając się na własnej wiedzy, a także na autorytecie tych, którzy pozyskali go sobie kompetencją, bezinteresownością, doświadczeniem i uczciwością. Obiektywna ocena jest zasadą naczelną.

Oczywiście rozwój nie zawsze przebiega tak, jak został wyżej opisany. Zdarza się, że rozwój samodzielności zatrzymuje się na którymś z etapów. Wtedy człowiek dorosły, dobrze rozwinięty pod względem fizycznym i intelektualnym, pod względem samodzielności myślenia jest jak dziecko. Jeżeli rozwój pod tym względem zatrzyma się na etapie wczesnego dzieciństwa, spotykamy ludzi nie mających swojego zdania, a naśladujących tych, którzy mają siłę, tak jak dziecko naśladuje rodziców. Ponieważ nie doszli do etapu krytycyzmu mówią i myślą tak, jak im się myśleć każe, choćby ten, kogo naśladują, zmieniał zdanie lub nie był w stanie go uzasadnić.

Bywa też, że człowiek dorosły wiekiem, pod względem samodzielności dorósł tylko do młodszego wieku szkolnego. Dominuje w nim wtedy konformizm, bezkrytyczne przyjmowanie podawanych informacji i upodobnienie swojego zachowania do zachowania innych. Tacy ludzie idą za modą czy koniunkturą; biernie się podporządkowują.

Poziom samodzielności wieku dojrzewania jest już wyższy, ale czło-

wiek dorosły, na nim się zatrzymujący to człowiek stosujący opór, sprzeciw i krytykę jakby dla zasady. Dla niego nic nie jest dobre ani mądre. Wszystko jest złe i głupie. Taki człowiek nie ma własnego zdania, potrafi tylko negować i krytykować to, co próbują zdziałać inni.

Trudno ocenić, jaki procent ludzi dochodzi do prawdziwej samodzielności myślenia, opierającej się na realnej ocenie sytuacji a także na zdaniu innych, posiadających autorytet nie siły, ale kompetencji. W okresie młodości powinno się już ten poziom osiągnąć, a przynajmniej o niego zabiegać. Jeśli jednak doszło się do tego poziomu, także nie jest to jeszcze szczyt możliwości. Można samodzielność dalej rozwijać lub można się w niej cofać do poziomu dziecięcego.

Cofanie może być wynikiem poddawania się manipulacji informacją, ponieważ człowiek nieustannie „bombardowany” jest zalewem informacji, z których część jest prawdziwa, a część fałszywa. W manipulacji nie chodzi jedynie o fałsz intelektualny, ale o zmianę postaw tych osób, do których informacje są kierowane.

U dzieci kształtowanie postaw odbywa się głównie poprzez naśladowanie podawanych wzorców zachowań, a więc manipulator będzie oddziaływał przede wszystkim na behawioralny komponent postawy. Do młodzieży najbardziej trafiają argumenty odwołujące się do ich uczuć i potrzeb emocjonalnych. Skutecznym staje się więc oddziaływanie na komponent emocjonalny. Natomiast człowiek dorosły, dojrzały swoje postawy kształtuje w oparciu o wiedzę, jaką posiadał, trudząc się w poszukiwaniu prawdy. Dlatego też oddziaływanie na komponent intelektualny odgrywa tu decydującą rolę.

Podsumowując dotychczasowe rozważania pragnę podkreślić, że manipulacja nie jest wychowaniem człowieka, tak samo jak nie jest nim tresura.

T r e s u r a posługuje się bowiem metodą wzmocnień pozytywnych i negatywnych, czyli nagród i kar. Człowiek za zachowanie zgodne z życzeniem tresera dostaje nagrodę, za niezgodne - karę. W ten sposób uczy się zachowania takiego, jakie jest mu narzucone, niezależnie od tego, czy się z nim wewnętrznie zgadza. Doraźna skuteczność tresury jest dość duża, jednak na dalszą metę, to znaczy gdy nagrody i kary przestaną być stosowane, wychowanek często porzuca wyuczone zachowania, ponieważ nie widzi w nich sensu.

W wychowaniu, zwłaszcza małych dzieci, można odnaleźć elementy takiego oddziaływania. Pochwała i nagroda za określone postępowanie zmierza do wytworzenia u dzieci pewnych nawyków dotyczących czystości czy grzeczności. Jest to oczywiście potrzebne, ale nie wyczerpuje zakresu pojęcia „wychowanie”, gdyż dotyczy tylko zewnętrznych przejawów zachowania a nie przekonania wewnętrznego. Do tego bowiem konieczne jest zrozumienie celu i przyczyn, dla których dane postępowanie jest słuszne.

Zarówno tresura, jak i manipulacja zmierzają do wywołania określonych zachowań ale bez świadomego rozeznania i decyzji osoby, na którą się oddziałuje. Dla takiego wychowawcy wychowanek nie jest osobą, ale „przedmiotem oddziaływań wychowawczych”, wobec którego stosuje się rozmaite techniki i zabiegi, a miarą ich wartości jest tylko skuteczność.

W y c h o w a n i e zaś należy rozumieć jako pomoc w rozwoju, czyli zbliżaniu się do wartości najwyższych, takich jak dobro, prawda, miłość. Wychowawca pomaga wychowankowi w rozwoju, a przez to i sam się rozwija, wzrasta. Nie można wysyłać wychowanka w kierunku innym, niż zmierza się samemu, bo wartości ukazują się wychowankowi poprzez postępowanie wychowawcy. Wychowanek poznając je, przyjmuje za własne i zaczyna świadomie realizować w swoim życiu, przez co staje się lepszym. Doskonalenie siebie jest procesem trwającym przez całe życie i z czasem człowiek powinien stać się w nim samodzielny, ale początkowo potrzebuje pomocy wychowawcy.

Rozdział 3

„Chcę lepiej rozumieć innych i być zrozumianym”

Dotychczasowe rozważania nad związkiem relacji międzyosobowej a rozwojem człowieka i jego wychowaniem doprowadzają nas do stwierdzenia, że efektywność rozwoju jednostki wiąże się bezpośrednio z jakością porozumiewania się i postrzegania partnerów dialogu. Im większa prawidłowość w obu tych procesach towarzyszy oddziaływaniom wychowawczym, tym większe korzyści rozwojowe odnosi wychowanek.

Każdy człowiek wśród wielu swoich doświadczeń pamięta jakieś niepowodzenia w porozumiewaniu się z ludźmi. Niekiedy mimo dobrych intencji komunikujemy coś, co zraża innych ludzi do nas. Czasami zaś całymi latami powtarzamy słowa, które nie wywierają na innych wpływu. Zdarza się, że chcemy z kimś nawiązać bliższy kontakt, ale nie potrafimy do niego się zbliżyć. Można by przytoczyć wiele innych przykładów nieskutecznego porozumiewania się.

Chcąc uniknąć tego typu błędów, psychologowie stworzyli zasady, których zastosowanie w praktyce sprzyja efektywnemu komunikowaniu się z ludźmi. Pozwalają one przewycięzać trudności, jakie czasem napotykamy w kontaktach z ludźmi. Sugerują, jak rozmawiać i co mówić innym, aby to do nich trafiło. Zasady te oparte są na pewnych **o g ó l n y c h z a ł o ż e n i a c h**.

Zasady skutecznego porozumiewania się zachęcają do tego, aby podczas komunikacji z drugim człowiekiem dążyć do spotkania się w

jego modelu świata. Odwołujemy się tu do *p i e r w s z e g o z a ł o ż e n i a*, które głosi, że model świata danego człowieka, czyli to, jak postrzega on samego siebie oraz swoje związki z innymi ludźmi, wyznacza jego przeżycia i zachowania. Jeśli przekazywane przez nas informacje nie pasują do cudzego modelu świata, to może on ich nie dostrzec, nie usłyszeć i nie uwzględnić w swoim postępowaniu.

Wytworzony przez człowieka jego model świata – to, jak on świat postrzega, co w danej sytuacji sobie wyobraża – decyduje o przeżywanych uczuciach i podejmowanych zachowaniach. Wskazuje na moc ludzkiej wyobraźni – to ona może decydować o tym, czy stajemy się w życiu zwycięzcami, czy osobami pokonanymi przez trudności.

Odmienne myśli doprowadzają do pojawienia się odmiennych uczuć i sposobów postępowania. Współczesny amerykański psycholog Albert Ellis stwierdził, że nie zdarzenie, lecz nasza interpretacja tego zdarzenia wywołuje w nas określoną reakcję emocjonalną, a co za tym idzie takie a nie inne zachowanie.

Na ogół jesteśmy przekonani, że przykre stany uczuciowe są rezultatem niepożądanych zdarzeń lub niemiłych czy wrogich zachowań ludzi wobec nas, że na przykre zdarzenia reagujemy odruchowo przykrymi emocjami. Jednak obserwacja życia wskazuje na to, że emocje wobec tych samych zdarzeń czy osób zmieniają się wraz ze zmianą opinii wobec nich. Innymi słowy, zmiana sposobu myślenia powoduje zmianę emocji.

Skuteczne komunikowanie się – jak to zostało już zaznaczone – polega więc na spotkaniu się z rozmówcą w jego modelu świata, na dostosowaniu się do jego sposobu postrzegania świata i myślenia. Gdy uda nam się to uzyskać, rozmówca może poczuć, że: jesteśmy z nim w kontakcie, rozumiemy go, możemy zasługiwać na jego zaufanie.

D r u g i e o g ó l n e z a ł o ż e n i e, na którym oparte są zasady skutecznego porozumiewania się z ludźmi, odwołuje się do stwierdzonej przez psychologów prawidłowości mówiącej o tym, że lubimy to, co jest do nas podobne.

Różnice między ludźmi ujawniają wzajemne antagonizmy, opory, obiekcje rozmówców itp. Podobieństwo zaś stwarza szansę współpracy i porozumienia. Kiedy chcemy na przykład komuś pomóc, trudniej będzie nam to szło, kiedy będziemy spostrzegać go jako słabszego,

bezbronniego, gorszego, innego niż my sami. Bardziej pomocni możemy się okazać, gdy dostrzeżemy także mocne strony i pewne możliwości tkwiące w osobie poszukującej u nas pomocy.

T r z e c i e z a ł o ż e n i e, które tkwi u podstaw zasad skutecznego porozumiewania się, zwraca uwagę na to, że komunikacja zawsze przebiega jednocześnie na świadomym i nieświadomym poziomie. Ludzie reagują na przekazywane przez innych sygnały, choć mogą nie zdawać sobie z tego sprawy.

Podczas rozmów zwykle koncentrujemy uwagę na słowach, które padają. W mniejszym stopniu jesteśmy świadomi innych sygnałów – niesłownych (niewerbalnych), przekazywanych przez ton głosu, postawę ciała, wykonywane gesty itp. Okazuje się jednak, że te niewerbalne sygnały mają często większe znaczenie i wywierają większy wpływ niż komunikaty słowne. Psychologowie dokonali oszacowania, z którego wynika, iż słowa niosą tylko 30 % informacji, a reszta informacji pochodzi z sygnałów niewerbalnych.

Po zapoznaniu się z przytoczonymi założeniami łatwiej można zrozumieć **z a s a d y s k u t e c z n e g o k o m u n i k o w a n i a s i ę**.

P i e r w s z a z t y c h z a s a d zachęca do „podążania” za rozmówcą przez **p r z y j m o w a n i e p o d o b n e j p o z y c j i c i a ł a**. Okazuje się bowiem, że gdy siedzimy czy stoimy w podobnej pozycji do naszego rozmówcy, to stopniowo może się w nim pojawić poczucie, że kontakt został nawiązany, że jest przez nas rozumiany i zasługujemy na jego zaufanie. To **z j a w i s k o s y n c h r o n i z a c j i n i e w e r b a l n e j** zostało dostrzeżone przez psychoterapeutów i wykorzystane w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi i bliższego ich zrozumienia. Zjawisko synchronizacji niewerbalnej nie polega oczywiście na ostentacyjnym naśladowaniu cudzych gestów. Takie zachowanie mogłoby zwrócić uwagę rozmówcy i wywołać negatywne skutki, na przykład jego irytację.

Zbyt ostentacyjne naśladowanie gestów rozmówcy może mieć niepożądany wpływ nie tylko na niego ale i na nas samych. Zdarza się nam niekiedy mieć do czynienia z rozmówcą pobudzonym, niespokojnym. Wykazywanie równie niespokojnych gestów mogłoby nas wprowadzić w podobny stan silnego pobudzenia. Tak więc pamiętać należy o ko-

rzystnym działaniu synchronizacji niewerbalnej (przyjmowanie podobnej do rozmówcy pozycji ciała), aby wczuć się w jego stan wewnętrzny, lepiej go zrozumieć, spotkać się w jego modelu świata, ale należy mieć również na względzie pewne ograniczenia tej zasady. Ponadto okazuje się, iż ważniejsze od dokładnego naśladowania cudzych gestów jest wczuwanie się w ich rytm (rytm gestów, kroków, oddechu).

Zdarzają się w naszym życiu takie sytuacje, w których jesteśmy nadmiernie zidentyfikowani z rozmówcą. Niekiedy nie służy to dobremu radzeniu sobie w trudnych rozmowach. Na przykład kiedy rozmawiamy z osobą silnie załamana psychicznie, której zmarł mąż i została sama z pięciorgiem dzieci, bez środków do życia, to stopniowo może się nam udzielać coraz silniej jej poczucie beznadziejności. W takiej sytuacji synchronizacja niewerbalna może zbyt mocno zanurzyć nas w stan wewnętrzny rozmówcy i – podobnie jak ona – możemy nie być w stanie dostrzec żadnych możliwości przewyciężenia trudności. Co zrobić wtedy?

Otóż omawiana pierwsza zasada skutecznego komunikowania się może być stosowana na dwa sposoby. Może zachęcać do odzwierciedlenia niewerbalnych zachowań rozmówcy, gdy jest między nami a nim duży dystans. Pozwala to zbliżyć się do niego. Natomiast kiedy nie służy nam identyfikowanie się z cudzym stanowiskiem, chcemy się od niego zdystansować, to skuteczne może okazać się zastosowanie *d e s y n c h r o n i z a c j i n i e w e r b a l n e j* – przyjmowanie innej niż nasz rozmówca pozycji ciała.

Taka desynchronizacja niewerbalna może dotyczyć nie tylko kontaktu z drugim człowiekiem. Możemy ją stosować, również wtedy, kiedy chcemy zdystansować się od naszego własnego punktu widzenia, stanu wewnętrznego. Zmiana pozycji ciała, przyjętego miejsca w przestrzeni (np. zmiana pozycji siedzącej na stojącą) może ułatwić nam przyjęcie innej perspektywy.

Stosowanie zasady synchronizacji niewerbalnej służącej temu, aby spotkać się z rozmówcą w jego wewnętrznym świecie nie oznacza, że mamy stracić nasz własny punkt widzenia na sprawę. Gdy podążając za rozmówcą, nawiążemy z nim kontakt, wówczas możemy przedstawić mu własny punkt widzenia, aby zechciał go uwzględnić.

Na zakończenie omówienia pierwszej zasady należy podkreślić, że

niezależnie od tego, czy stosujemy synchronizację niewerbalną, czy też desynchronizację, należy utrzymywać kontakt wzrokowy z rozmówcą. Skuteczne komunikowanie się wymaga, aby patrzeć na niego nawet wtedy, gdy on na nas nie patrzy. Jest to ważny warunek dobrego z ludźmi kontaktu. Utrzymywanie z rozmówcą kontaktu wzrokowego daje mu sygnał naszego zainteresowania, a także umożliwia zaobserwowanie zmian w jego zachowaniu.

D r u g a z a s a d a s k u t e c z n e g o p o r o z u m i e w a n i a s i ę d o t y c z y s y n c h r o n i z a c j i w e r b a l n e j. Aby móc się dobrze z rozmówcą porozumieć, trzeba być bardzo uważnym jego słuchaczem. Należy zwracać uwagę na to, co mówi do nas. Żeby spotkać się z nim w jego modelu świata, musimy wiedzieć, jaka sfera doświadczeń jest dla niego ważna.

Dla niektórych ludzi – wzrokowców – ważne są doświadczenia wzrokowe, obrazy (na przykład uczeń po usłyszeniu zadanego mu pytania, może przypomnieć sobie kartkę w książce, na której zawarta była odpowiedź). Dla innych – słuchowców – istotne są dźwięki (np. inny uczeń może w takiej sytuacji przypomnieć sobie zapamiętane z wcześniejszej lekcji słowa nauczyciela, które są odpowiedzią na pytanie). Są też czuciowcy – osoby, które podczas rozmowy koncentrują się na swoich odczuciach (np. uczeń może czuć swoje zdenerwowanie, wypieki na twarzy powiększające jego napięcie). Najkorzystniej jest, gdy człowiek ma równie łatwy dostęp do każdej z tych sfer doświadczeń. Jednak zwykle tak bywa, że jedna ze sfer jest u danej osoby dominująca i przez nią można dotrzeć do jej wnętrza.

Dlatego skuteczne komunikowanie się wymaga umiejętności dokonania diagnozy tego, do jakiej sfery doświadczeń nasz rozmówca się odwołuje. Poznać to możemy przez uważne słuchanie, jakich określić on używa, jakich przymiotników. Czy opisują one wrażenia wzrokowe, słuchowe czy też czuciowe.

S y n c h r o n i z a c j a w e r b a l n a z r o z m ó w c ą p o l e g a n a s t o s o w a n i u o k r e ś l e ń o d p o w i a d a j ą c y c h d o m i n u j ą c e j s f e r z e j e g o d o ś w i a d c z e ń. A więc rozmawiając ze wzrokowcem odwołujemy się do obrazów, do tego jak można świat widzieć. Rozmawiając ze słuchowcem odwołujemy się do wrażeń słuchowych. Określenia używane w rozmowie z czuciowcem

powinny być pełne „działań” i „odczuć”, aby do niego trafiły. Można go pytać, jak się czuje. Chętnie udziela odpowiedzi na takie pytania. Istotne dla niego komunikaty mogą być przekazywane niewerbalnie przez pewne gesty typu położenie ręki na ramieniu rozmówcy, przytulenie go. Wzrokowiec i słuchowiec mogą zaś źle, niechętnie odebrać takie nasze zachowania.

Spisując zasady skutecznego porozumiewania się, należy zwrócić uwagę, iż nie ma jednego sposobu efektywnej komunikacji. Ważne jest to, aby naszymi komunikatami dostosowywać się do rozmówcy, poznać go i podążać za nim. Dla każdego rozmówcy trzeba zastosować inny „klucz”, aby uzyskać dostęp do jego modelu świata. Dopasowując nasz język do modelu świata rozmówcy, ułatwiamy mu przedstawienie jego punktu widzenia, a sobie – zrozumienie go. Psychologowie zwracają uwagę, iż niekiedy nieporozumienia i konflikty mogą występować między ludźmi tylko dlatego, że różnią się oni tym, jaka sfera doświadczeń jest dla każdej z osób ważna.

Na przykład wyobraźmy sobie parę małżeńską, w której mąż jest czuciowcem, a żona słuchowcem. On wyraża swoje uczucia obejmując, przytulając żonę. Takich gestów będzie też od niej się spodziewał. Może być mu trudno używać pięknych słów, subtelnie dostosowywać ton głosu do wypowiedzanych treści. Żona zaś może oczekiwać na jego miłe słowa i nie wyrażać w gestach swoich uczuć. Gdy nie poznają swoich potrzeb, każda z tych osób może czuć się zawiedziona tym, co od współmałżonka dostaje. Nasilająca się frustracja może rodzić między nimi dystans i coraz większe konflikty.

Dlatego gdy mamy do czynienia z grupą ludzi, warto jest posługiwać się językiem, który może docierać zarówno do wzrokowców, słuchowców jak i czuciowców. Dotrzemy do większej liczby członków grupy, gdy będziemy używali określeń stosownych do różnych modeli świata, gdy będziemy stosowali różne środki przekazu.

Zasadę synchronizacji niewerbalnej możemy stosować od pierwszej chwili kontaktu z nieznaną nam osobą. Posługiwanie się zasadą synchronizacji werbalnej wymaga, aby w takich kontaktach na początku rozmowy więcej słuchać, by móc poznać jaka sfera dominuje w doświadczeniach naszego rozmówcy.

Zastosowanie t r z e c i e j z a s a d y skutecznego porozumiewa-

nia się wymaga bycia baczny**o b s e r w a t o r e m** twarzy naszego rozmówcy, a zwłaszcza **r u c h ó w j e g o g a ł e k o c z n y c h**. Psychoterapeuci odkryli, że szybkie ruchy gałek ocznych, jakie dają się zauważyć podczas rozmowy, mogą wskazywać na to, z jaką sferą doświadczeń obserwowana przez nas osoba ma kontakt. Należy dodać, iż zasada ta dotyczy wyłącznie osób praworęcznych.

Szybkie ruchy gałek ocznych do góry wskazują na doświadczenia wzrokowe (w lewo – zapamiętane z przeszłości, w prawo – wyobrażenia, fantazje tworzone w trakcie rozmowy). Takimi ruchami gałek ocznych może reagować uczeń, który po pytaniu nauczyciela stara się sobie przypomnieć kartkę w książce, na której znajduje się odpowiedź.

Ruch gałek ocznych w dół, w lewą stronę oznacza dialog wewnętrzny, w prawą stronę – doświadczanie uczuć, doznań cielesnych, smakowych, zapachowych itp.

Ruchy gałek ocznych w dół, w lewą stronę można obserwować u ucznia, który po usłyszeniu pytania nauczyciela prowadzi dialog wewnętrzny: poszukuje w umyśle odpowiedzi, a jednocześnie „mówi do siebie”, że i tak pewnie dostanie dwójkę, na pewno nie zadowoli nauczyciela, znów mu się nie uda itp. ruch gałek ocznych w dół, w prawą stronę można zaobserwować, gdy w odpowiedzi na pytanie nauczyciela uczeń koncentruje się na swoich uczuciach. Może wówczas wtedy niemal nie słyszeć tego, co się do niego mówi. Znaczenie może mieć dla niego przede wszystkim to, że czuje zdenerwowanie, zawstydzenie itp.

Szybkie ruchy gałek ocznych w kierunku uszu informują o doznaniach słuchowych: w lewą stronę – o przypominanych z przeszłości dźwiękach, rozmowach itp., w prawą stronę – o konstruowanych podczas rozmowy doznaniach dźwiękowych.

Takie ruchy gałek ocznych można zaobserwować u ucznia, który na pytanie nauczyciela poszukuje odpowiedzi w tym, co wcześniej podczas lekcji od niego usłyszał.

Gdy potrafimy dostrzec znaczenie zaobserwowanych szybkich ruchów gałek ocznych, możemy prowadzić rozmowę, używając określeń stosownych do przewodniej sfery doświadczeń naszego rozmówcy. A więc możemy posługiwać się językiem, który trafia do wzrokowca, słuchowca bądź czuciowca. Wtedy zwiększa się szansa na to, że uda nam

się spotkać z rozmówcą w jego modelu świata. Podążanie za nim ułatwi nam jego zrozumienie, wczucie się w jego stan wewnętrzny. U rozmówcy zaś może powstać poczucie, że jesteśmy z nim w kontakcie, rozumiemy go. Stopniowo zwiększa się więc możliwość uzyskania jego zaufania.

Warto dodać, iż dla większości ludzi osiągnięcie poczucia, że są przez innych rozumiani, ma pozytywną wartość. Istnieją jednak takie osoby, które najbardziej w życiu pragną uzyskać od innych zrozumienie, a zarazem najbardziej się tego boją. Z racji doświadczonego lęku osoby takie będą unikały z nami kontaktu. Można tę właściwość rozpoznać choćby podczas stosowania synchronizacji niewerbalnej. Gdy staramy się do nich dostosować, będą ciągle zmieniały pozycję ciała na inną niż przyjęliśmy. Należy występujący u nich lęk akceptować i nie zbliżać się do nich zbyt szybko.

Przytoczone trzy zasady skutecznego komunikowania się zachęcały do podążania za rozmówcą, naśladowania go. Kiedy na tej drodze uda nam się nawiązać z nim kontakt, możemy zacząć go „prowadzić”. *P r o w a d z e n i e* nie oznacza manipulacji. Polega ono bowiem głównie na tym, aby przekazać naszemu rozmówcy nowe informacje poszerzające jego model świata.

Na początku była mowa o tym, że model świata człowieka wyznacza jego uczucia i zachowania. Jest to system różnych schematów myślowych, poznawczych, działaniowych. Model świata może ograniczać człowieka. Przekazując rozmówcy nowe informacje, wzbogacamy go o nowy punkt widzenia rzeczywistości, poszerzamy jego horyzonty myślowe, a ukazując inne możliwości działania, stwarzamy większe szanse wyboru.

Sposób widzenia rzeczywistości jest uwarunkowany wieloma czynnikami, np. wpływami kulturowymi, wychowawczymi, osobistymi doświadczeniami życiowymi itp. Jest to rodzaj „zaprogramowania”, uwarunkowania. Naszym zadaniem jest stawanie się coraz bardziej wolnym, niezależnym od tych ograniczeń, w docieraniu do prawdy o rzeczywistości. Świadomość tych uwarunkowań jest rzeczą niezwykle ważną.

Błędy poznawcze wynikają często z tego, że dodajemy coś od siebie do rzeczywistości. Są to nasze pragnienia, żądania, oczekiwania, emo-

cje. Spojrzenie wielu ludzi na jedną i tę samą rzeczywistość – wymiana myśli i spostrzeżeń przy nastawieniu uczciwego i rzetelnego poznania prawdy – daje większe prawdopodobieństwo trafności oceny niż ocena jednej osoby.

Często różnice w sposobie postrzegania i odczuwania są przyczyną konfliktów. Konflikt, rozumiany jako różnica zdań, nie jest czymś złym. Dopiero sposób jego rozwiązania może mieć znaczenie integrujące bądź dezintegrujące dla jednostki i wspólnoty. Dobrze rozwiązany konflikt zbliża do siebie ludzi, a nowe informacje dają możliwość lepszego zrozumienia i poznania siebie, innych, otaczającego nas świata.

Poznanie prawdy o rzeczywistości wywołuje w nas przemianę, a więc zmianę uczuć, zachowań – postaw.

Już starożytny filozof Konfucjusz mówił, że „ten, który stale jest szczęśliwy, musi się ciągle zmieniać”, czyli być otwartym na prawdę, rozwijać się, wzrastać.

Mądrość zawarta w dziełach filozofów, której istotą było ludzkie życie, nie zaprzędane w niewolę sukcesu i osiągnięć materialnych, a nakierowane na pełny rozwój umysłowy i duchowy człowieka, zyskuje wśród współczesnych naukowców coraz większe uznanie i jest wykorzystywana w tworzeniu wartościowych strategii w walce ze stresem, depresją i wszelkimi zaburzeniami życia psychicznego, których podstawą są wewnętrzne konflikty i napięcia wypływające z niewłaściwych postaw życiowych.

Zakończenie

Psychologowie zgodnie podkreślają, że osobowość jest strukturą dynamiczną, rozwijającą się. Rozwój człowieka dokonuje się poprzez zmiany, korekty, modyfikację, pracę nad sobą samym, a także dzięki relacjom z innymi ludźmi, spotkaniom, miłości.

Rozwój człowieka w kierunku dojrzałej osobowości jest procesem „stawania się”. Dojrzewanie wymaga przede wszystkim zaangażowania, wierności sobie, ideałom, wartościom, akceptacji własnej słabości bez poczucia klęski, a także akceptacji wartości i godności własnej i innych ludzi.

Człowiek dojrzały jest autonomiczny w swoim myśleniu, dążeniach, decyzjach, w postępowaniu kieruje się swoimi przekonaniem i uznanym systemem wartości. Nie traktuje innych instrumentalnie, ale potrafi szanować każdego jako osobę, jako wartość samą w sobie. Człowiek dojrzały ma rzetelny wgląd we własne motywacje, to znaczy, że rozumie i akceptuje motywacje swojego postępowania i nie stosuje prymitywnych mechanizmów samooszukiwania się.

Człowiek dojrzały mimo, że liczy się ze społecznymi wymogami i standardami, zachowuje się w sposób indywidualny, niezależny od presji czy żądań środowiska, potrafi w sposób rzetelny rozwiązać konflikty międzyludzkie, dzięki uwzględnianiu wspólnych interesów wszystkich zaangażowanych osób.

Jedną z istotnych cech postawy życiowej takiej osoby jest optymizm, nadzieja, radość życia i pasja działania.

Człowiek dojrzały to człowiek twórczy, przejawiający pasję życia, będącą wyrazem jego wewnętrznej harmonii. Twórczość w jakiejś dziedzinie nie oznacza ograniczania życia do wąskich ram. Zdaniem K. Dąbrowskiego, twórcy znanej już nam teorii dezintegracji pozytywnej, im

bardziej ludzie są wybitni i wszechstronnie uzdolnieni czy utalentowani, tym bardziej dążą do całościowego rozwoju.

Tak jak twórczość jest wyrazem osobowości człowieka, tak można mówić o doskonaleniu przez twórczość. Twórcze działanie odgrywa w życiu człowieka ważną rolę. Uwrażliwia go na piękno świata, umożliwia głębsze przeżywanie rzeczywistości, jej kreowanie, rozwijanie talentów, a więc przyczynia się także do samorealizacji, doświadczania swojej wartości, doskonalenia siebie, ubogaca i rozwija osobowość. Człowiek twórczy przeżywa radość tworzenia, żyje jakby pełniej, bardziej prawdziwie, łatwiej mu odnaleźć szczęście, łatwiej także znosić trudności.

Człowieka o dojrzałej osobowości cechuje wysoka empatia, a więc zdolność widzenia problemów oczyma drugiego człowieka. Szuka on rozwiązań problemów korzystnych nie tylko dla siebie ale także innych osób. W razie potrzeby potrafi zrezygnować z własnych interesów na rzecz innych, potrafi wczuwać się w stany wewnętrzne drugiego człowieka, a więc ostatecznie służy jego rozwojowi.

Człowiek dojrzały posiada umiejętność przebaczenia innym i sobie. Przebaczenie posiada uzdrawiającą moc. Jesteśmy ludźmi i popełniamy błędy, a jedno potknięcie nie może rzucać cienia na całe życie. Przepraszać i wybaczać, to najtrudniejsze elementy kontaktu międzyludzkiego, nic więc dziwnego, że wielu ludzi praktycznie nie nabywa tej umiejętności. Przekracza ona bowiem spontaniczność zachowania, wymaga pełnego udziału świadomości.

Prośba o wybaczenie wymaga pewnej dojrzałości człowieka, polegającej na tym, że zdolny jest uznać swoją winę. Normalne, rzetelne poczucie winy budzi się wewnątrz człowieka w obliczu cierpienia, które wywołał, być może nawet niechcący. Bądź też w konfrontacji z poczuciem powinności, która została złamana, czy wobec straty, którą spowodowała jego bezmyślność lub lekkomyślność. Budzące się poczucie winy dyktuje pragnienie naprawy, zadośćuczynienia, złagodzenia cierpienia. To właśnie dyktuje słowa przeprosin, prośbę o wybaczenie. Zawiera w sobie zarówno przyjęcie winy, jak i wolę naprawy i unikania w przyszłości możliwości popełnienia tego samego czynu. Więcej nie można zrobić, nie można anulować czegoś, co już się stało. Większość zboliałych związków może „wrócić do zdrowia” poprzez prostą i szczerą prośbę: „Czy przebaczysz mi?”. Wyznanie potrzeby przebaczenia

jest najskuteczniejszym sposobem odbudowania „zranionej duszy”.

Naprawdę przepraszać znaczy przyjąć na siebie rzeczywisty wymiar winy. Człowiek niedojrzały broni się przed winą, przerzuca ją na innych lub na okoliczności, bądź domaga się zawieszenia wobec niego oceny moralnej tylko dlatego, że jak twierdzi, „nie chciał zrobić nic złego” i nie zgadza się wiązać logicznie skutków z przyczyną sprawczą, jeżeli wskazuje ona na niego.

Bywa tak, że inni nam już dawno wybaczyli ale my ciągle żyjemy z przygnębiającym poczuciem winy i nie potrafimy sami sobie przebaczyć. Przebaczenie samemu sobie jest wewnętrznym i prawdziwym aktem decyzji. Nie jest to odcięcie się od odpowiedzialności ale spojrzenie na swoje życie z innej perspektywy. Perspektywy, w której zmniejsza się udział determinizmu, poczucia, że to co będzie, jest mocno ograniczone tym, co było, bo nie ma odwrotu od przeszłości i zaistniałych tam faktów.

Przebaczenie, w psychologicznym wymiarze tego zjawiska, przypomina pod pewnymi względami przesunięcie zwrotnicy na tor: „to zależy ode mnie”. Przyszłość jest związana z przeszłością, lecz nie jest w niej uwiązana i zamknięta.

Człowiek, który doświadcza przebaczenia i przebacza sam sobie, potrafi łatwiej przebaczyć innym.

Przebaczać trzeba zawsze, choć nie znaczy, że jest to łatwe do wykonania. Szczególnie trudno jest wybaczyć, gdy krzywda była poważna albo szczególnie bolesna, gdy wyrządzona była naumyślnie albo dotyczyła osób bliskich, gdy jej skutki są nadal aktualne, gdy cierpienie trwa. Trwanie jednak cierpienia nie wyklucza przebaczenia. Wybaczyć, to znaczy nie życzyć źle osobie, która skrzywdziła, nie pragnąc zemsty, a nawet przeciwnie: współczuć jej, dobrze życzyć i kochać.

Nieraz trzeba trochę czasu, zanim się człowiek na to zdobędzie. Pomóc mogą dwie rzeczy. Pierwsza, to próba zrozumienia osoby, która skrzywdziła. Na pewno też miała jakieś powody. Może nie chciała źle, może też jej było trudno, może sama cierpiała, może została źle wychowana. Oczywiście to wszystko nie znaczy, że wolno jej było krzywdzić innych, ale jeśli o tym pomyśli, łatwiej wybaczyć. Zrozumienie przyczyn postępowania nie oznacza pochwały złego czynu ani zgody na niego, ale ułatwia przebaczenie.

Drugim sposobem ułatwiającym przebaczenie jest uświadomienie sobie, jak często sami potrzebujemy przebaczenia innych ludzi. Dla osób wierzących ważna jest też świadomość tego, że nieustannie przebacza nam Bóg, dlatego, że nas kocha.

Dzięki przebaczeniu możliwe jest pojednanie, zbliżenie między ludźmi, miłość i zgoda. Natomiast brak umiejętności przebaczenia, narastające poczucie krzywdy i związane z tym negatywne emocje i napięcia wewnętrzne, mogą sprawiać większy ból niż sama przyczyna sprawcza.

Przebaczenie jest mocne mocą miłości. Nie oznacza ono słabości ale świadczy o wielkości ducha ludzkiego.

Do tego aby człowiek się rozwijał, potrzebny jest ideał własnej osobowości, wciąż na nowo twórczo wypracowywany. Ten wzorzec, jeśli ma prowadzić do autentycznego rozwoju, musi być stale konfrontowany z najwyższymi wartościami i celami. Osiąganie dojrzałej osobowości jest pewnym ideałem, zadaniem, a jednocześnie procesem specyficznym i niepowtarzalnym dla każdej osoby. Życzę więc Państwu wspaniałego wzrostu w miłości, mądrości i prawdzie.

Bibliografia

- [1] Braun - Gałkowska M., Psychologia domowa, Olsztyn 1990
- [2] Braun - Gałkowska M., Trudne pytania, Wrocław 1992
- [3] Braun - Gałkowska M., W tę samą stronę, Warszawa 1994
- [4] Grzywak - Kaczyńska M., Trud rozwoju, Warszawa 1988
- [5] Młodych problemy, red. R. Szpakowski, Warszawa 1988
- [6] Ostrowska K., W poszukiwaniu wartości, Gdańsk 1994
- [7] Przygotowanie do życia w rodzinie, red. K. Ostrowska i M. Ryś, Warszawa 1997
- [8] Półtawska W., Koncepcja samoposiadania - podstawą psychoterapii obiektywizującej (w) *Analecta Cracoviesia*, nr 5 - 6, Kraków 1973 - 1974, s.223 - 241