

Krzysztof Wielecki

Wirtualny Uniwersytet Rodziców (WUR ☺)

Wykład 2.

Ja w relacji z sobą,

czyli o tożsamości, podmiotowości i zdrowiu

Czasy, w których żyjemy, nie są łatwe. Mamy wielki przełom cywilizacyjny, jaki nasi przodkowie przeżywali może trzy czy cztery razy w całej swojej historii. Tak wielkie przemiany otwierają przed ludźmi nowe wspaniałe możliwości. Wiążą się one jednak z pewnym ryzykiem, a nawet niosą straty. Patrząc od strony psychologicznej wydaje się, że obecnie najtrudniejszą sprawą jest tożsamość, czyli relacja z samym sobą. Ludzie mają teraz wiele wolności, samodzielnie mogą tworzyć siebie, ale często gubią się w wielości i płynności wartości, ról oraz wzorców.

Wielką szansą jest niespotykana wcześniej wolność w określeniu swej tożsamości. Innymi słowy, to od nas w ogromnej mierze – przekraczającej jakiegokolwiek marzenia przeszłych pokoleń – od stosunku do siebie samego zależy, kim jesteśmy i kim będziemy. Tożsamość określa kim jesteśmy, jacy jesteśmy, daje poczucie i samoświadomość siebie. Okazuje się, iż nie można cieszyć się równowagą psychiczną w kryzysie, jeśli to poczucie jest zaburzone, kiedy tożsamość jest rozbita, niedojrzała, zdeintegrowana. Elementarnym warunkiem szczęścia i zdrowia psychicznego jest zatem pełna, dojrzała tożsamość. Mówi się, że lepiej być zdrowym, młodym i bogatym – spróbujmy zatem dowiedzieć się, jak można to zrobić. Przy czym, ja mogę doradzać tylko w sprawie tożsamości.

Istnieje wiele teorii osobowości, w każdej zazwyczaj tkwi przynajmniej łyżeczka prawdy. Sądzę, że najłatwiej będzie nam zrozumieć samych siebie, swoje kłopoty i szanse, gdy popatrzymy na siebie z perspektywy psychologii, która przede wszystkim widzi człowieka jako istotę zdolną do rozwoju. Zgodnie z teoriami rozwojowymi, w naszym życiu, w stopniowej ewolucji naszej tożsamości możemy dojść do najwyższego poziomu, jaki jest możliwy dla człowieka. Ja nazywam ten poziom podmiotowym.

Rodzimy się bez poczucia swojej odrębności. Stopniowo, pod wpływem relacji z rodzicami, a potem z innymi ludźmi, kształtuje się doświadczenie fizycznej, a następnie również psychicznej odmienności. Długo jednak fundamentem tożsamości jest poczucie przynależności do rodziców. Pod wpływem relacji z rówieśnikami, dziecko ostatecznie doświadcza swej odrębności i od tej pory musi samo budować swą tożsamość, co nie jest ani łatwe, ani nie zawsze przyjemne. Sigmund Freud twierdził nawet, że wielu wolałoby raczej wrócić do łona matki.

Zaczyna się od tzw. kryzysu tożsamości, przypadającego na okres dojrzewania. Kto pamięta siebie z tego czasu lub ma obecnie bliższy kontakt z nastolatkami wie, jak trudna i niekiedy bolesna jest młodość. Oczywiście jedni przeżywają ją łagodniej, inni ostrzej, ale łatwo nie ma nikt. W skrajnych przypadkach, cierpienie poszukiwania odpowiedzi na pytanie „kim jestem?“, może prowadzić do samobójstwa. Najczęściej powoduje, czasem śmieszne, czasem niebezpieczne

eksperymenty, przebieranki, pozy. Fioletowe czuby na głowach, krok w kolanach i rozmaite ekstrawagancje wyglądu i zachowania są zewnętrznymi oznakami tego, co się dzieje w środku.

Kiedy już dowiedzieliśmy się, że młodość jest mocno przereklamowana, wyjaśnijmy, że niemal równie trudne dla tożsamości epizody przeżywamy w środku swego życia (tzw. ryczące czterdziestki) i w wieku starczym. Mój dziadek mawiał: „Wiek starczy? Jak komu. Mnie, nie!” Lubił życie. Wydaje mi się też, że istnieje też coś takiego jak kryzys trzydziestki. Kiedy człowiek, nawet gdy zadowolony z siebie, swego życia i bliskich, ma poczucie pułapki. Pyta sam siebie: I to zawsze już tak ma być?

Abraham Maslow, jak większość psychologów, twierdził, że motorem rozwoju tożsamości i całej osobowości człowieka są jego potrzeby. Stworzył oryginalną ich typologię – tzw. piramidę. Uważał też, że niemożność ich zaspokojenia (deprywacja) na jakimś etapie, uniemożliwia rozwój i przejście do następnego. Zdaniem Maslowa, kiedy się rodzimy, najważniejsze są potrzeby fizjologiczne. Gdy szczęśliwie są one zaspokajane, pojawia się faza nieodzowności bezpieczeństwa. W pomyślnych okolicznościach możemy znaleźć się na etapie, w którym przemożne znaczenie mają potrzeby przynależności, uczucia i miłości. Gdy i te szczęśliwie są zaspokajane, pojawia się faza dominacji, oczekiwania szacunku i poczucia własnej wartości (w oczach innych i własnych). Czasem wszystkie te etapy nazywa się okresem braku. Dopiero kiedy wszystkie braki (biologiczne, bezpieczeństwa, miłości, szacunku) zostaną zaspokojone, pojawiają się potrzeby „wyższego stopnia” i faza samorozwoju, wartości, idei, filozofii życiowych przekraczających granice egoizmu, a potem nawet „transcendencji”, czyli zdolności wyjścia poza doświadczenie i zmysły, np. wiara w Boga.

Człowiek, kiedy osiągnie poziom samorozwoju charakteryzuje się takimi cechami, jak zdolnością do głębokich, metafizycznych przeżyć, poczuciem humoru, w tym również autoironii, wysokim poziomem moralnym, zdolnością do przeżywania wielkiego szczęścia, umiejętnością angażowania się w głębokie relacje, intymnością, wrażliwością społeczną, tolerancją, pewnością siebie i swoich racji, a zarazem skromnością i łatwością harmonijnego porozumiewania się, poglądami demokratycznymi, umiejętnością wybaczenia, trwałością i głębokością uczuć. Ludzie tacy zwykle żyją dłużej, są zdrowsi, cieszą się dobrym snem i apetytem. Nieźle, prawda? A gdzie to można kupić? Niestety, na to trzeba zapracować dobrym życiem. Gorąco polecam.

Poziom ten osiąga bardzo niewielu. Maslow twierdził, iż zaledwie 1% ludzi i to raczej nie przed czterdziestką. Po drodze najczęściej coś idzie nie tak. Warto wiedzieć, że mamy taką możliwość, jest droga, którą trzeba cierpliwie iść przez całe życie. To nie tylko jest sprawą szczęśliwych warunków życia, ale także relacji z samym sobą, umowy, co jest naprawdę ważne i o co mi chodzi.

Inny słynny psycholog Erik Erikson wyodrębnił osiem faz życia: od narodzin do śmierci. Uważał, że w każdej z nich mamy jeden, specyficzny dla niej, najpoważniejszy konflikt do rozwiązania. Sukces pozwala osiągnąć pewien poziom tożsamości i przejść do wyższej fazy. Jednak silna trauma może sprawić, że konfliktu nie rozwiążemy albo zrobimy to błędnie. Będzie to zaburzać tożsamość, hamować nasz rozwój, powodować kompleksy, nerwice, a nawet choroby psychiczne. Czy nie spotykaliśmy ludzi dojrzałych w latach, a mentalnie będących nastolatkami, a czasem nawet kilkulatkami? Adresów i nazwisk prosimy nie podawać. Ale tu może być przyczyna.

Kohleberg i Erikson, na nieszczęście studentów psychologii, wyodrębnili trzy podstawowe fazy rozwoju moralnego. Pierwsza, właściwa małym dzieciom, to moralność przedkonwencjonalna,

heteronomiczna (zewnątrzna wobec jednostki). Postępowanie moralne powodowane jest obawą przed karą lub nadzieją na nagrodę. W drugiej fazie, konwencjonalnej, właściwej głównie nastolatkom, decyduje konformizm, norma społeczna, przede wszystkim grupy rówieśniczej. W trzeciej postkonwencjonalnej, moralność jest autonomiczna, a motywem postępowania są uwewnętrznione normy i wartości. To na tym poziomie pojawia się dojrzała tożsamość i ... podmiotowość. Nie można znaleźć się wyżej, jeśli pomyślnie nie przeszło się przez fazę niższą. Za to bez trudu wielu znajduje się niżej.

W podmiotowości wyróżniam dwie struktury: narcystyczną i altruistyczną. W pierwszej najistotniejszym problemem człowieka jest jego tożsamość, wolność, wierność sobie, orientacja na swoje potrzeby i wartości, zachwyty sobą. Człowiek szukając kompromisu próbuje jednak realizować siebie w zgodzie z innymi, z ogólnie przyjętymi wartościami i wzorcami kulturowymi. Pojawia się (niestety rzadko), podmiotowość altruistyczna, nacechowana wrażliwością na innych, poczuciem odpowiedzialności, przywiązaniem do głęboko uwewnętrznionych wartości wyższych.

Wtedy też wzrasta znaczenie tego, co francuski filozof Lévinas, nazywał pragnieniem. W psychologii odróżnia się niekiedy potrzeby niższe i wyższe, pierwotne lub wtórne. Są one swego rodzaju stanem braku lub nadmiaru, który motywuje do aktywności. Gdy się je zaspokajają motywują słabiej, albo wcale. Czy nie tak często bywa w małżeństwie?

Pragnienie, jak miłość matki, albo – jak pisał Lévinas – do Boga, w miarę zaspokajania rośnie – inaczej niż potrzeby. Miłość do człowieka może być wynikiem potrzeb lub pragnienia. My sami zwykle wolelibyśmy być kochani na poziomie pragnień, innych jednak częściej kochamy motywowani potrzebami. Pragnienie nie jest nastawione na siebie, ale na innych, lub jak pisał francuski filozof: na zupełnie *Innego*.

Dzisiaj mamy wybór. Kiedyś, przed zmianą cywilizacyjną, życie człowieka, jego aspiracje, jakość życia i ... psychika, poziom jej rozwoju, rodzaj człowieczeństwa, były bardzo zdeterminowane. Ludzie żyli w sztywnym gorsecie norm, instytucji, ról społecznych, wzorców. Kryzys sfery cywilizacji, społeczeństwa i kultury otwiera możliwości decydowania o sobie, o swojej tożsamości i podmiotowości. Jednak ta wolność sprawia, że często wybieramy drogę łatwiejszą, na skróty, koncentrując się na potrzebach niższych.

To, co chciałem tu powiedzieć przede wszystkim, to że nasza psychika jest w wielkiej mierze wynikiem wyboru siebie samego, poziomu, do którego chcemy się rozwijać, jakości naszego człowieczeństwa. Droga rozwoju oznacza zawsze jakiś wysiłek, trud, cierpienie. Stoi to w sprzeczności z potrzebami niższymi. Droga stagnacji jest zwykle łatwiejsza, przyjemniejsza. Współczesna cywilizacja nie powie nam tego, nie będzie nas namawiała do niczego, nie wyjaśni nam jaką cenę zapłacimy za każdy z wyborów. Jest to jednak wybór jakości naszej psychiki, innego rodzaju cierpienia (od którego tak czy owak nie uciekniemy), jak np. kompleksów, nerwicy, a w skrajnym przypadku choroby psychicznej. Skoro cierpienia nie unikniemy, problem sprowadza się do tego co zrobić, aby nas ono nie degradowało, ale pozwalało rozwijać się.

To, jacy jesteśmy i jacy będziemy, zależy dziś w dużej mierze od nas, od tego w jakiej relacji chcemy pozostać z samym sobą, jaką mamy postawę w stosunku do samego siebie. Właściwie może być źródłem optymizmu i radości. To pięknie i dobrze, że coś zależy od nas, że mamy wpływ na to, co

może najważniejsze w naszym życiu. Ale droga do pełnej tożsamości, rozwoju i podmiotowości wcale nie jest łatwa, wymaga odwagi i mądrości.

W następnym tekście mowa będzie o znaczeniu dla naszej psychiki relacji z innymi ludźmi, które wbrew pozorom dziś są może jeszcze ważniejsze niż kiedyś, a na pewno bardziej trudne.

A na dzisiaj to wszystko. Życzę Państwu Zdrowych (zwłaszcza tego), spokojnych, pełnych nadziei Świat Wielkiej Nocy

Krzysztof Wielecki