

Kryteria dojrzałej osobowości

Ocena osobowej dojrzałości czy dojrzałej osobowości wymaga podania pewnych kryteriów, według których można by oceniać osobowość własną czy innych ludzi. Sprawa wypracowania takich kryteriów oceny dojrzałej osobowości była wielką troską psychologów z nurtu tzw. psychologii humanistycznej. Twórcy tej psychologii, tacy jak A. Maslow, C. Rogers, czy G. Allport, podają w swoich pracach najważniejsze, ich zdaniem, kryteria dojrzałej osobowości. Spróbujmy przypatrzeć się bliżej tym kryteriom, uznając za wiodący zestaw tych kryteriów podany przez A.H. Maslowa. Maslow wymienia aż kilkanaście kryteriów osobowości prawidłowo się rozwijającej i samorealizującej¹.

Jednym z podstawowych kryteriów dojrzałej osobowości jest akceptacja siebie, innych ludzi, świata i natury ludzkiej. Sprawa akceptacji siebie jest problemem podnoszonym również przez innych psychologów humanistycznych. Tak np. Carl Rogers określa akceptację siebie jako dążenie do patrzenia na siebie jako na osobę wartościową, raczej godną szacunku niż potępienia, do postrzegania swoich wartości jako opartych na własnym doświadczeniu, a nie na postawach i pragnieniach innych. Według Rogersa w pełni akceptować siebie mogą osoby przechodzące proces „realizowania siebie”². Akceptacji siebie nie należy oczywiście mylić z aprobowaniem siebie takim, jakim się jest, bez chęci zmiany na lepsze.

U podstaw akceptowania siebie leży postrzeganie, przyjmowanie siebie, wszystkich swoich doświadczeń wewnętrznych i zewnętrznych bez poczucia zagrożenia z ich strony, ale z rozróżnieniem tego, co jest dobre dla mnie oraz innych i tego, co jest złe. Człowiek, który akceptuje siebie, nie lęka się dostrzegać w sobie ani dobrych stron ani złych. Nic więc nie powstrzymuje go przed obiektywnym poznawaniem siebie i swoich przeżyć. Poznając siebie możliwie jak najdokładniej, jest w stanie zmieniać

¹ S. M. Jourard, Wybrane definicje zdrowej osobowości, w: *Przełom w psychologii*, Warszawa 1978, s. 353-355.

² Tamże, s. 356.

siebie odpowiednio do wymogów rzeczywistości, bo tylko na to, co dobrze znamy, możemy wywierać skuteczny i pożądany wpływ. Dla człowieka natomiast, który nie akceptuje siebie, wiele doświadczeń siebie (pewnych myśli, pragnień, emocji, postrzeżeń, czynów itp.) jest zagrażających czyli wzbudzających lęk. Boi się on przyznać przed sobą do pewnych pragnień, uczuć, myśli a nawet czynów już popełnionych. Nie potrafi ich przyjąć takimi, jakimi one w nim są - nie umie ich akceptować, ponieważ związane są one z lękiem wzbudzonym w nim w przeszłości. Żeby móc o nich myśleć bez lęku, musi je jakoś usprawiedliwiać przed sobą samym, albo wypaczyć ich znaczenie, czy też wyprzeć je ze swej pamięci. I w ten sposób człowiek nie akceptujący siebie nie jest w stanie poznać siebie zgodnie z obiektywną rzeczywistością. Jest w nim wiele sfer takich, w które boi się wglądać, omija je, nie myśli o nich lub myśli powierzchownie. Im więcej jest takich doświadczeń związanych z przeżyciem lęku, tym większy jest obszar nieakceptowania siebie. Człowiek taki nie będzie się rozwijał zdrowo w kierunku osobowości dojrzałej, dobrze funkcjonującej. Jego rozwój opiera się na niepełnym, a przede wszystkim błędnym poznaniu siebie. Warunkiem więc zdrowego rozwoju osobowości człowieka w kierunku pełnej dojrzałości jest akceptowanie siebie samego. Można, streszczając, powiedzieć następująco: im większa akceptacja siebie samego, tym bardziej dojrzały rozwój osobowości człowieka; im silniejsze nieakceptowanie siebie samego, tym bardziej zaburzony rozwój osobowości. Analogiczne znaczenie ma również akceptacja innych ludzi, rzeczywistości świata i życia ludzkiego.

Akceptacja taka nie będzie jednak możliwa bez adekwatnego kontaktu z rzeczywistością³. W kryterium tym chodzi o pełny realizm w spostrzeganiu świata i ludzi, o całkowity obiektywizm w dostrzeganiu rzeczywistości. Takie realistyczne widzenie rzeczywistości i obiektywizm w ocenie ludzi, wydarzeń, zjawisk życiowych jest związany z dojrzałością intelektualną i uczuciową. Chodzi bowiem o to, by w podejściu do rzeczywistości nie stosować tzw. „myślenia życzeniowego”, które jest raczej wyrazem naszych osobistych potrzeb i pragnień, a nie odzwierciedleniem obiektywnie istniejącej rzeczywistości. Chodzi również o pewną odwagę przyjęcia rzeczywistości taką, jaką faktycznie jest, choćby ona odbiegała daleko od naszych wyobrażeń i marzeń. Realistyczne spostrzeganie rzeczywistości wymaga więc nie tylko rozwoju sfery intelektualnej, ale rów-

³ Tamże, s. 353.

niez wolitywnej i emocjonalno-uczuciowej.

Kolejnym kryterium dojrzałej osobowości, wysuwany przez Maslowa, jest spontaniczność myślenia, życia emocjonalnego i zachowania⁴. Chodzi tu o pewną naturalność bycia i zachowania, o eliminację ze swych postaw wszelkiej sztuczności, dziwaczności, sztywności, o wyzbycie się różnych bloków emocjonalnych, intelektualnych czy innych, które mogą powodować nienaturalność naszego zachowania. Spontaniczność jest wyrazem prawidłowego funkcjonowania naszej osobowości, swobodnego przepływu energii życiowej, braku różnych blokad na drodze jej przebiegu. Najczęściej blokady takie powstają wskutek zaistniałych urazów, frustracji, depresji, konfliktów wewnętrznych i stresów psychicznych. Blokady tego typu, biorące swój początek w sferze psychicznej czy nawet duchowej, manifestują się niekiedy nawet w sferze cielesnej w formie pewnych symptomów neurotycznych czy dziwaczności w zachowaniu. Naturalność, spontaniczność zachowania, jest dowodem wolności od tego typu zahamowań, dowodem sprawnego funkcjonowania osobowości we wszystkich jej sferach. Spontaniczność zachowania jest również wyrazem dobrego kontaktu pomiędzy sferą świadomości a podświadomości u człowieka i to zarówno gdy chodzi o sferę podświadomości popędowej (w sensie Freudowskim) jak i podświadomości duchowej (w sensie Franklowskim)⁵.

Innym kryterium dojrzałej osobowości, według Maslowa, jest koncentracja na problemach⁶. Człowiek dojrzały, samorealizujący się, koncentruje się w swoim życiu na różnych problemach: naukowych, społecznych, politycznych, sportowych czy innych. Żyje zajęty zawsze różnymi problemami, jest nastawiony na poprawne i pomyślne rozwiązywanie problemów. Nie boi się problemów, jakie niesie życie, często nawet wychodzi im naprzeciw, bo w konfrontacji z nimi sprawdza samego siebie. Osoby o dojrzałej osobowości w małym natomiast stopniu interesują się bliźnimi od strony negatywnej, tzn. od strony wyszukiwania czyichś wad i ułomności, obmów i plotek, bawienia się cudzym kosztem itp. Już słynny filozof Baruch Spinoza mówił, że „to, co Piotr mówi o Pawle, więcej mi mówi o Piotrze aniżeli o Pawle”. Istnieje prosty test na sprawdzenie ludzkiej dojrzałości i wielkości duchowej. Wystarczy posłuchać, o

⁴ Tamże, s. 353.

⁵ V.E. Frankl, *Homo patiens*, Warszawa 1984, s. 124, 257.

⁶ S.M. Jourard, dz. cyt., s. 353.

czym ludzie mówią. Test ten wskazuje, że „ludzie wielcy mówią o problemach, ludzie średni o wydarzeniach, ludzie mali mówią o swoich bliźnich”. Koncentracja na problemach jest więc dowodem dużej dojrzałości i szlachetności duchowej człowieka, wyrazem jego pełnej realizacji osobowej.

Ważnym kryterium dojrzałej osobowości jest stosunek człowieka do samotności⁷. Stosunek ten może być - najogólniej biorąc - dwojaki. Jedni ludzie boją się samotności, nie znoszą jej, czują się przez nią zagrożeni. Czasem panicznie uciekają od samotności w hałas i rozgwar rozrywek i zabaw, niekiedy w niewybredne towarzystwo, byle tylko nie czuć się samotnym, byle nie być samemu. Samotność wydaje się tym ludziom czymś destrukcyjnym i negatywnym. Istnieje jednak i postawa odmienna w stosunku do samotności, polegająca na poszukiwaniu i umiłowaniu jej. Taką postawę spotyka się u ludzi właśnie osobowościowo dojrzałych, którzy w samotności widzą wielką szansę duchowego, wewnętrznego rozwoju, szansę twórczości i osobowościowego wzrostu, okazję do napełniania duchowymi wartościami swego wewnętrznego „akumulatora”, aby potem tym skuteczniej działać na zewnątrz.

Istotnym kryterium dojrzałej osobowości jest również wysoki stopień autonomii⁸. Chodzi tu, według określenia G. Allporta, o „względną autonomię społeczną”, a więc o względną niezależność od innych czyli samodzielność życiową, samodzielność w podejmowaniu decyzji i wyborów życiowych, a także w znoszeniu sytuacji trudnych i radzeniu sobie z kłopotami i problemami, jakie niesie życie. Człowiek jako istota z natury społeczna, jak go określił już starożytny filozof Arystoteles, nie może być nigdy „samotną wyspą”, nie może całkowicie uniezależnić się od drugich i odizolować od nich, bo będzie to z wielką stratą dla jego osobowości i rozwoju. Chodzi jednak o to, by żyjąc dla drugich i z drugimi, być od drugich w minimalnym stopniu zależnym, by funkcjonować w możliwie wysokim stopniu w sposób autonomiczny, niezależny. Wszelkie uzależnienie się zbyt od drugich osób, zwłaszcza pod względem emocjonalno-uczuciowym, może utrudnić rozwój osobowości i spełnianie swego życiowego powołania. Psychologowie zwracają w związku z tym uwagę na to, że o ile w dzieciństwie zależność od drugich jest duża i jest koniecznością życiową, i o ile w młodości jest ona również w dużym stop-

⁷ Tamże, s. 353-354.

⁸ Tamże, s. 354.

niu jeszcze potrzebna w związku z zaspokajaniem różnych potrzeb psychicznych, o tyle u człowieka dojrzałego powinna być ona minimalna, a jeśli jest duża, to jest już oceniana negatywnie. Taka „względna autonomia społeczna” wymaga rozwoju silnej woli i charakteru, a także dużej stabilności emocjonalnouczeniowej, co jest już wyrazem dużej dojrzałości osobowościowej.

Bardzo interesującym kryterium dojrzałej osobowości według psychologów humanistycznych jest zdolność do tzw. „przeżyć szczytowych” czy „przeżyć mistycznych” (peak experiences)⁹. Nie chodzi tu jednak zasadniczo czy przede wszystkim o przeżycia typu mistycznego, jakie spotykamy w religii u niektórych świętych, chociaż i tych nie można wykluczyć u osobowości dojrzałych, ale raczej o pełne, zaangażowane i intensywne przeżywanie różnych wydarzeń, problemów, spraw naszego życia, zwłaszcza tych, które wiążą się z naszym powołaniem życiowym, wykonywanym zawodem, kontaktem z innymi ludźmi. W przeżywaniu szczytowym, mistycznym chodzi więc o wkładanie całej swej osobowości w to, co się robi, czym się żyje, co nas interesuje, o życie na pełnym wymiarze, a nie tylko częścią swej osobowości. Chodzi o to, by być całym sobą, w tym, co przeżywamy, co jest treścią naszego życia, by całkowicie oddawać się sprawom, problemom, ideałom, wartościom, by angażować się całą duszą w wykonywane obowiązki, prace, rozrywki, kontakty ludzkie, by nie być człowiekiem duchowo rozdwojonym, wewnątrznie nieobecny, a tylko zewnętrznie spełniającym swoje czynności. Takie przeżycia szczytowe mogą być przeżyciami sensu stricto mistycznymi w życiu religijnym, ale mogą one występować również w działalności naukowej, artystycznej, charytatywnej, społecznej i innych typach aktywności ludzkiej. Nie chodzi tu raczej o to, co człowiek robi, ale jak to robi, czy wkłada w to całego siebie, całą swoją osobowość. Chodzi o pełnię życia i przeżywania, o pełną aktualizację siebie i swych potencjalności.

Dalszym kryterium dojrzałej osobowości jest silnie rozwinięte poczucie wspólnoty (Gemeinschaftsgefühl)¹⁰, a więc odczuwanie więzi z innymi ludźmi, poczucie głębokiej solidarności z innymi nawet obcymi ludźmi, współodczuwanie ich spraw, problemów a także śpieszenie im z pomocą, gdy znajdą się w trudnej czy dramatycznej sytuacji życiowej. Takie poczucie wspólnoty płynie ze zrozumienia wspólnej „kondycji

⁹ Tamże, s. 354.

¹⁰ Tamże, s. 354.

ludzkiej” łączącej ludzi różnych ras, narodowości, wyznań, płci, zawodów, ze zrozumienia wspólnoty ludzkiego losu, „doli człowieczej”, jednakowej w zasadniczych punktach dla wszystkich ludzi, mimo akcyden- talnych, nieraz nawet dużych różnic.

Z kryterium poprzednim musi korelować dalsze kryterium doj- rzałej, samorealizującej się osobowości, jakim jest posiadanie bliskiej więzi z kilkoma przyjaciółmi czy kochanymi osobami¹¹. Nie wystarczy tylko poczucie wspólnoty i solidarności ze wszystkimi ludźmi, ale po- trzebne są jeszcze bliskie relacje osobowe z niektórymi przynajmniej ludźmi, konieczne są bliskie więzi przyjaźni, miłości, które łączą nas z innymi, bliskimi osobami. Zdolność do wchodzenia w bliskie i głębokie relacje osobowe jest oznaką dojrzałej i prawidłowo rozwiniętej osobowo- ści, tak jak z kolei niezdolność do nawiązywania takich relacji jest oznaką niedojrzałości psychicznej a nawet wrodzonej głębszej anomalii psy- chicznej o typie psychopatii. Zdolność do nawiązywania bliskich głębo- kich uczuciowych więzi z drugimi jest koniecznym warunkiem do two- rzenia różnego typu wspólnot, przede wszystkim wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej, a także innych wspólnot łączących ludzi. Życie we wspólnocie jest koniecznym kontekstem życia osobowego a zarazem sprawdzianem dojrzałości osobowościowej człowieka.

Ważnym kryterium dojrzałości osobowości jest silnie rozwinięty zmysł etyczny, wrażliwość na wartości¹². Człowiek całą swoją istotą jest nakierowany na świat wyższych wartości, szczególnie na podstawowe wartości, jakimi są prawda, dobro, piękno. Wrażliwość na te wartości jest podstawą rozwoju moralnego u człowieka, bycia istotą etyczną, reagującą na dobro i zło, dokonującą prawidłowych wyborów moralnych. Jednakże poszczególni ludzie są w różnym stopniu uwrażliwieni na świat wartości, począwszy od całkowitej niewrażliwości na wartości moralne, na dobro i zło, co ma miejsce w tzw. „moral insanity”, aż do wyjątkowej wrażliwo- ści na wartości wyższego rzędu, jaką spotykamy u ludzi świętych, bohate- rów, wielkich działaczy - społeczników. Im bardziej ktoś jest wrażliwy na wartości i ukierunkowany na ich realizowanie, tym dojrzałszym jest człowiekiem, tym w większym stopniu również realizuje siebie samego, bo samorealizacja - jak to wielokrotnie podkreśla twórca analizy egzy- stencjalnej - V.E. Frankl - jest możliwa tylko poprzez realizowanie warto-

¹¹ Tamże, s. 354-355.

¹² Tamże, s. 355.

ści i wypełnianie swego życia sensem¹³.

Bardzo charakterystycznym kryterium dojrzałej osobowości jest wyzbyte złościwości poczucie humoru, które w istocie jest zdolnością samodystansowania się, podchodzenia do siebie z pewną dozą ironii i sceptycyzmu¹⁴. Prawdziwy humor jest w istocie humorem wyrastającym z realistycznej oceny siebie, z dostrzeżenia u siebie różnych słabości, śmieszności, jest śmianiem się z nich, a nie ze słabości czy ułomności drugiego człowieka. Taka autoironia, poczucie humoru, świadczy o tym, że ktoś prawidłowo ocenia siebie i swoje możliwości, że posiada w stosunku do siebie samego konieczny dystans, umożliwiającą danemu człowiekowi dobry wgląd w siebie i odpowiednią korektę własnej osobowości. Rolę humoru w psychoterapii i autopsychoterapii podkreśla szczególnie wspomniany przed chwilą twórca logoterapii - V.E. Frankl, który na bazie zdolności humoru zbudował jedną z zasadniczych technik logoterapeutycznych - technikę intencji paradoksalnej¹⁵.

Kolejnym kryterium dojrzałej osobowości, wymienianym przez Maslowa, jest postawa twórcza, przejawiająca się twórczością w różnych dziedzinach życia¹⁶. Nie chodzi tu o twórczość tylko kulturową w sensie tworzenia dzieł literackich, poetyckich, naukowych, o twórczość na polu malarstwa, rzeźby, grafiki, ale twórczość w życiu codziennym, w spełnianiu najbardziej prostych, prozaicznych czynności. Maslow twierdzi - i podaje na to przykłady - że można być na wysokim stanowisku społecznym i nie być twórczym, a można zajmować bardzo podrzędne stanowisko w hierarchii społecznej i być bardzo twórczym.

Dalszym kryterium dojrzałej, samorealizującej się osobowości jest odporność na wpływy kulturowe czyli niekonwencjonalność¹⁷. Nie chodzi tu bynajmniej o całkowite nieprzyjmowanie wpływów kultury, ale raczej chodzi o to, by nie ulegać im w sposób ślepy, nieprzemyślany, bezrefleksyjny. Takie ślepe uleganie różnym wpływom kulturowym widoczne jest często w zjawisku mody, a także w różnych subkulturach młodzieżowych, gdzie istnieje silna presja grupy na przyjmowanie nawet negatywnych wzorców kulturowych i moralnych. Człowiek dojrzały wybiera z wpływów kulturowych, zwłaszcza ze środków masowego prze-

¹³ V.E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, New York 1978, s. 35.

¹⁴ S.M. Jourard, dz. cyt., s. 355.

¹⁵ V.E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism*, New York 1967, s. 143-163.

¹⁶ S. M. Jourard, dz. cyt., s. 355.

¹⁷ Tamże, s. 355.

kazu to, co jest rzeczywiście dobre i wartościowe, co służy rozwojowi jego osobowości, a odrzuca to, co jest szkodliwe dla jego rozwoju i realizacji jego powołania. Niestety, taki selektywny stosunek do dóbr kultury spotyka się dosyć rzadko. Badania prowadzone nad odbiorem telewizji wykazują, że około 90 % widzów ogląda programy telewizyjne bezkrytycznie. Odporność na wpływy kulturowe jest obroną własnej osobowości, prawa do własnej drogi i stylu bycia, jest obroną przed niebezpieczeństwem kolektywizacji w myśleniu i działaniu, jest obroną swojej godności ludzkiej i chrześcijańskiej, ponadto jest oznaką dojrzałości osobowej.

Kolejne kryterium osobowości dojrzałej to zdolność do przeżywania miłości, czyli zdolność do kochania i bycia kochanym. Oba człony są tu istotne, gdyż człowiek dojrzały umie zarówno przyjmować miłość od innych ludzi jak też i dawać ją. Ta zdolność kochania jest uwarunkowana w dużym stopniu wychowaniem w środowisku rodzinnym, gdyż tam młody człowiek przede wszystkim doświadcza miłości swoich rodziców i innych członków rodziny i tam też uczy się pierwszych przejawów miłości skierowanej ku innym. Jednakże nawet przy pewnych zaniedbaniach w wychowaniu w domu rodzinnym, człowiek może w późniejszym swym okresie życia rozwinąć w sobie zdolność kochania i bycia kochanym. Człowiek uczy się bowiem kochać także w relacji do innych ludzi, a przede wszystkim w przeżywaniu swej relacji do Boga -źródła wszelkiej miłości. Miłość, zgodnie z objawieniem Bożym, jest najdoskonalszą cnotą, „więzią wszelkich doskonałości” i dlatego zdolność do przeżywania tej miłości jest dowodem dużej dojrzałości osobowej, a zarazem przydatności danej osoby do tworzenia wspólnoty małżeńskiej czy rodzinnej, jak też i do spełniania posłannictwa kapłańskiego czy misyjnego.

Na koniec wymieńmy jeszcze jedno kryterium dojrzałej osobowości, jakim jest silna integracja osobowości, jej scalenie i zharmonizowanie. Integracja taka jest zdobywana przez jednostkę stopniowo w toku procesu dojrzewania i rozwoju. Niekiedy osiągnięcie tej integracji osobowościowej ma przebieg dosyć dramatyczny i dokonuje się poprzez proces tzw. dezintegracji psychicznej pozytywnej, który to proces opisał szczegółowo w swoich publikacjach, znakomity polski filozof, psycholog i psychiatra - prof. Kazimierz Dąbrowski¹⁸. Osiągana po przebyciu takiej dezintegracji psychicznej tzw. integracja wtórna jest integracją na wyso-

¹⁸ K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa 1979.

kim poziomie w porównaniu z pierwotną, prymitywną integracją na niższym poziomie. Oczywiście, nie wszystkie jednostki osiągają integrację swej osobowości, przechodząc przez ów bolesny proces dezintegracji psychicznej pozytywnej. Przez taki proces przechodzą jednostki cechujące się dużą nadpobudliwością w jakiejś sferze swej psychiki i wówczas proces dezintegracji jest dla nich przyśpieszonym procesem rozwoju psychicznego. Większość osób rozwija się ku pełnej, zintegrowanej osobowości w sposób stopniowy, systematyczny i harmonijny.

Ukazane powyżej najważniejsze kryteria dojrzałej, prawidłowo rozwijającej się i samorealizującej osobowości, mogą być dla nas cenną pomocą w ocenie zarówno własnej dojrzałości jak i dojrzałości innych ludzi, których napotykamy na drodze swego życia, a zwłaszcza tych, z którymi dzielimy wspólny los.