

Ks. ZDZISŁAW CHLEWIŃSKI

## REFLEKSJE O DOJRZALEJ OSOBOWOŚCI

### WPROWADZENIE

Dawniej zwykliśmy mówić przede wszystkim o dojrzałości fizyczno-somatycznej i intelektualnej (matura), ale obecnie coraz częściej pojawiają się w literaturze psychologicznej a nawet w języku potocznym, takie zwroty jak „dojrzała emocjonalność”, „dojrzałe sumienie”, „dojrzała religijność” a najczęściej „dojrzała osobowość”<sup>1</sup>. Ponieważ termin osobowość jest najszerszy i obejmuje inne wymienione wyżej struktury, więc temu zagadnieniu poświęcony będzie niniejszy esej. Pojęcie „dojrzałość” ma zabarwienie oceniające, bądź z punktu widzenia psychologicznego i bierze się wówczas pod uwagę szanse rozwoju, efektywność autorealizacji swoich potencjalności, bądź z punktu widzenia etycznego, wówczas kładzie się akcent na rozwój moralny jednostki. W eseju uwzględniam oba te aspekty.

Problematykę dojrzałej osobowości poruszają w swoich pracach tacy psychologowie jak G. W. Allport, A. W. Combs i A. W. Snygg, A. H. Maslow, H. P. Laughlin i in. Szereg autorów wprawdzie nie posługuje się terminem „dojrzałość”, ale mówią o czymś analogicznym. Na początku warto podkreślić, że w różnych kulturach występują nieco inne ideały dojrzałej osobowości. Na wielu koncepcjach dojrzałości zaciążyły też filozoficzne doktryny, np. postulujące tzw. opanowanie, silny charakter, zachowanie umiaru i „złotego środka”. W literaturze amerykańskiej dojrzałość wiąże się często z koncepcją dobrego przystosowania, sprawnego funkcjonowania człowieka w społeczeństwie, zamyka się wówczas jednostkę w specyficznych socjologiczno-psychologicznych modelach dojrzałości. Nie negując sensowności pojęcia dobrego przystosowania, istnieje niebezpieczeństwo tzw. konformizmu wobec ustalonych modeli postępowania. W ten sposób ktoś, kto akceptuje je bezwarunkowo może uchodzić

---

<sup>1</sup> W opracowaniu niniejszego eseju korzystałem z literatury psychologicznej, a także wykorzystałem różne własne refleksje często zainspirowane lekturami o charakterze pozapsychologicznym, dyskusjami, rozmowami i obserwacjami. W dołączonej bibliografii podaję głównie prace, w których znajduje się problematyka dojrzałości, albo pokrewna.

za osobę przystosowaną, a więc dojrzałą. Oczywiście wspomniani wyżej autorzy tak uproszczonych koncepcji nie postulowali, ale łatwo można z nich wyciągnąć takie wnioski.

Dojrzałość nie utożsamia się z niewystępowaniem w życiu ludzkim konfliktów, napięć, walki wewnętrznej. Nie utożsamia się również ze stanem doskonałości zarówno moralnej, religijnej czy jakoś pojętej „psychologicznej”. Dojrzała osobowość jest pewnym ideałem. Jest wątpliwe czy znajdziemy kiedykolwiek takiego wśród ludzi, kogo można uznać współcześnie za wzór dojrzałości<sup>2</sup>. Kształtowanie się dojrzałej osobowości jest ciągłym, trwającym całe życie procesem stawania się, dzięki któremu jednostka przyjmuje odpowiedzialność za swoje własne życie i rozwija się w jedyny, niepowtarzalny sposób. Psychologowie proponują różne kryteria dojrzałej osobowości, ale zawsze należy uwzględniać fakt, że drogi rozwoju osobowości, a więc i dojrzałości są tak liczne, jak liczne są jednostki, a w każdym przypadku ostateczny efekt jest jedyny i niepowtarzalny. Wydaje się więc, że można sensownie jedynie nakreślić ogólną charakterystykę dojrzałej osobowości. Uszczegółowiając zadanie eseju można powiedzieć, że chodzi o zaproponowanie pewnego rozumienia czym jest dojrzała osobowość i wskazanie na najogólniejsze kryteria tejże dojrzałości. Koncepcję dojrzałości sprowadzam do trzech wymiarów.

1. Człowiek jest tym dojrzałszy, im bardziej jest autonomiczny, wolny, tzn. w swoim myśleniu, wyborach, decyzjach, postępowaniu kieruje się swoimi przekonaniem i uznawanym systemem wartości.

2. Człowiek jest tym dojrzałszy, im bardziej potrafi traktować każdego człowieka jako osobę, tzn. jako wartość najwyższą, samą w sobie, a nie traktuje ludzi instrumentalnie; z tym zagadnieniem wiąże się bogata problematyka emocjonalnych ustosunkowań się do ludzi.

3. Człowiek jest tym dojrzałszy, im dokładniejszy, rzetelniejszy ma wgląd we własną motywację, tzn. rozumie motywy swego postępowania i nie stosuje prymitywnych mechanizmów samooszukiwania się. Przedstawione trzy wymiary wymagają szczegółowego potraktowania.

## 1. AUTONOMIA OSOBOWOŚCI

Osobowość jako dynamiczna organizacja psychiczna może się rozwijać. Rozwój ten następuje przez przekształcenie wewnętrznej struktury cech z zadatków dziedzicznych do coraz bardziej autonomicznych form zachowania się. Wydaje się, iż znana od dawna w psychologii koncepcja autonomii funkcjonalnej jest dostatecznie operatywna do wskazania na

---

<sup>2</sup> Chodzi tu o zwykłych, codziennych ludzi, a nie o osoby, które w heroiczny sposób wyrażają pewne swoje prospołeczne postawy.

mechanizmy stawania się osobą dojrzałą. Koncepcję autonomii funkcjonalnej po raz pierwszy sformułował R. S. Woodworth, a rozszerzył ją i zmodyfikował G. W. Allport. W różnych teoriach osobowości akcentuje się rolę przeszłości, wczesnych doświadczeń. Tak jest w teoriach psychoanalitycznych, w których doszukuje się podstaw struktury osobowości i korzeni motywacji (a także źródła diagnostyki osobowości) w przeszłości osobnika (popędy, konflikty z dzieciństwa itp.) podkreślając rolę stadiów rozwojowych z wczesnego dzieciństwa. Analogicznie teorie behawiorystyczne akcentują rolę uwarunkowania, zwłaszcza wczesnego, jako istotnych elementów w strukturze i w funkcjonowaniu osobowości dorosłego. Wydaje się jednak, że analiza popędów nie może wystarczyć nawet do określenia motywacji i zachowania się małych dzieci. Tym bardziej do wyjaśnienia zachowania się młodzieży i ludzi dorosłych musi być wprowadzona nowa zasada, uzupełniająca to biologiczne wyjaśnienie. W ontogenezie jednostka wiąże z biologicznymi motywami różne nabyte motywy społeczne i kulturowe, które stopniowo zaczynają funkcjonować niezależnie od uwarunkowań genetycznych i mogą stać się dominującymi motywami w zachowaniu się dorosłego człowieka. Wprawdzie, teoretycznie rzecz biorąc, wszystkie motywy dorosłych jednostek można sprowadzić do podstawowych form z dzieciństwa, jednak w rzeczywistości jednostka dojrzewająca zrywa związek z tymi formami. Ten związek pozostaje jako historyczny, a nie funkcjonalny. Nowe motywy przyjmują dynamizm popędów i działają u dorosłego człowieka jako dojrzałe motywy autonomiczne, całkiem różne pod względem celów i charakteru od układów motywacyjnych z lat wczesno-dziecięcych.

Zasada autonomii funkcjonalnej wyraża więc myśl, że motywy dorosłego i dojrzałego człowieka nie mają związku funkcjonalnego z wcześniejszymi doświadczeniami, w których one początkowo zrodziły się i ujawniły. Obecne motywy określonej osoby są funkcjonalnie autonomiczne, niezależnie od tego, z jakiego źródła pochodzą. Mówiąc metaforycznie osobowość może więc być oderwana od swojej przeszłości. Inaczej, zasada autonomii funkcjonalnej oznacza, że określone zachowanie może stać się celem samo w sobie, na przekór faktowi, że zachowanie to mogło być początkowo przyswojone dla jakichś innych racji. Stąd adekwatna teoria osobowości i motywacji musi uwzględniać jaki „rodzaj przyszłości” dana osoba planuje. Chodzi bowiem o wykrycie, jak funkcjonują jedyne, niepowtarzalne motywy u danej osoby.

Traktując tę sprawę w sposób bardziej pogłębiony można powiedzieć, że do istoty dojrzałej osobowości należy więc autonomia wewnętrzna jednostki. Pojęcia autonomii, wolności nie należą wprost do kategorii psychologicznych, lecz filozoficznych, są jednak istotne w obecnych rozważaniach na temat wolności. Wolność w tym kontekście nie identyfikuje

się z brakiem przyczyny określonego postępowania, lecz rozumie się jako „niezależność” podmiotu od działania aktualnych zewnętrznych jak i wewnętrznych czynników determinujących wbrew jego woli dany czyn. Inaczej wyrażając tę myśl, wolność oznacza, że czyn jest generowany przez daną osobę jako jej własny w momencie podjęcia zamiaru dokonania go oraz w trakcie wykonania, jest niezależny przynajmniej od tych stanów faktycznie bezpośrednio ją otaczających lub tkwiących w niej samej, które mogą wywierać pewien determinujący wpływ na realizację danego czynu niezgodnie z jego „programem”. Aby osoba w swojej decyzji i swoim wpływającym z niej działaniu była „niezależna” w przedstawionym tu sensie, musi przede wszystkim mieć w sobie centrum sterowania zwane wolą, a zarazem mieć w swojej osobowości urządzenia obronne chroniące przed przeszkodami w jej funkcjonowaniu. Koncepcja człowieka, wspomniana wyżej, jako względnie izolowanej struktury zbudowanej z podstruktur pozostających ze sobą w ścisłej interakcji otwiera możliwości, że człowiek może realizować własne, niezależne od aktualnych czynników determinujących działanie, aczkolwiek działanie to jest przyczynowo uwarunkowane w samym człowieku. Najwyższy system sterowania racjonalno-wolicjonalnego może uzyskać autonomię w stosunku do pozostałych systemów. Człowiek właśnie dzięki systemowi racjonalno-wolicjonalnemu może oderwać się od teraźniejszości, tworzyć perspektywiczne, odległe czasowo plany (cele), przewidywać i oceniać przyszłe zdarzenia, może sprzeciwiać się wpływom własnych potrzeb i emocji, np. strachu, a także wpływom pochodzącym z zewnętrznego otoczenia, może kształtować własne motywy myślenia i działania. Człowiek może działać pod wpływem postanowienia (własny program), które może zmienić program narzucony przez wypadkową różnych motywów wewnętrznych i oddziaływań zewnętrznych. Może też sprzeciwić się działaniu dyktowanemu przez emocje, a narzucić własny program działania. Człowiek nawet pozbawiony wolności zewnętrznej może pozostać wolny wewnętrznie.

Przedstawiając tę myśl innymi słowami można powiedzieć, że człowiek jest tym bardziej wolny, im bardziej zależny jest w swoich wyborach i działaniu od własnych autentycznych przekonań i uznawanego systemu wartości, a nie od aktualnych nacisków z otoczenia, np. działania różnych nieakceptowanych czynników socjologicznych, albo nawet pochodzących wprawdzie z „osobowości” człowieka, ale tylko wskutek działania w niej mechanizmów deformujących motywy, np. pod wpływem autoperswazji czy innych mechanizmów samooszukiwania się itp. Są sytuacje o charakterze moralnym, w których „wewnętrzne” uwarunkowanie jest bardziej decydujące od uwarunkowania „zewnętrznego”. Niekiedy rozmiary tego „wewnętrznego” uwarunkowania mogą być tak

duże, że czyn człowieka nie jest własny, a jest całkowicie „obcy”. Takie ujęcie dopuszcza różne odmiany i stopnie „wolności” i „niewoli” aż do zupełnej niewoli. Za takimi poglądami wypowiedzieli się oprócz G. Allporta, także inni psychologowie inspirowani przez filozofię egzystencjalną, np. L. Biswanger, V. Frankl, K. Jaspers, a także A. N. Maslow.

Chociaż decydującą rolę u dojrzałej osoby odgrywają motywy współczesne, zwłaszcza płynące z przekonań, z uznawanego systemu wartości, to jednak nie oznacza to, że automatycznie znika cała przeszłość człowieka. Byłoby to coś nienaturalnego, a nawet patologicznego. Różne dawne doświadczenia wyniesione z kontaktów z ludźmi, ślady z przeszłości istnieją w nas i dają o sobie znać w teraźniejszości. W postaci takich śladów pamięciowych obecne są w nas różne wydarzenia i osoby, z którymi kontaktowaliśmy się w przeszłości. Wpływa to niewątpliwie na sposób odczytania wypowiedzi realnych osób w aktualnych sytuacjach. Zdarza się więc często, że to, co aktualnie mówimy jest w większym stopniu kontynuowaniem dialogu z jakąś osobą z przeszłości, niż z realnym człowiekiem, z którym rozmawiamy.

Odciać się od przeszłości jest trudno, a w jakimś stopniu niemożliwe. Różne nie załatwione sprawy sprzed lat tkwią w nas i mimo prób odcięcia się od nich lub odepchnięcia ich są stale obecne i aktualizują się często w naszych wspomnieniach. Są jednak czymś więcej niż samym tylko wspomnieniem. Będą to np. nasuwające się uparcie w konkretnych sytuacjach utrwalone sądy i oceny dotyczące ludzi, wypowiedziane do nas przed laty i ciągle odtwarzające się jak z taśmy magnetofonowej. Głos z tej taśmy może przeszkadzać w zobaczeniu ludzi, z którymi aktualnie kontaktujemy się, takimi, jakimi rzeczywiście są. Takiego zapisu z przeszłości nakładającego się na obraz teraźniejszości na ogół nie sprawdzamy i nie zmieniamy pod wpływem nowych doświadczeń. Zniekształca on komunikowanie z innymi nie tylko wtedy, gdy stanowi źródło uprzedzeń i nieprawdziwych nastawień wobec innych. Takie zapisy z przeszłości mogą również dotyczyć bezpośrednio własnej osoby i pojawiać się uporczywie w postaci odtwarzających się „tekstów” na własny temat. Wszystkie te treści mogą mieszać się z tym, co w konkretnych sytuacjach będąmi komunikować konkretne osoby. Aby zmienić ten stan, nie trzeba odcinać się od przeszłości, ale należy uświadomić sobie, że takie ślady w nas istnieją, „oswoić je”, „przetrawić” i przyswoić przez sprawdzenie, czy to, co kiedyś było ważne i obowiązujące, musi nadal pozostawać takie samo. Te dawne doświadczenia obecnie „przepracowane” należy włączyć w całość własnej osobowości. Osoba dojrzała potrafi kontrolować, w jakim stopniu treści pochodzące z innych czasów i od innych ludzi wpływają na to, co aktualnie słyszy, czy nie zniekształcają tego obrazu. To, co zostało przyswojone, „przepracowane”, a więc nie tworzy

już wewnętrznego rozdarcia i konfliktów, daje człowiekowi wewnętrzne oparcie i umożliwia bardziej pełne i autentyczne komunikowanie się z innymi. W ten właśnie sposób człowiek staje się bogatszy o swe kolejne doświadczenie, nawet wtedy, gdy doświadczenia te były przykre.

Przedstawiona tu autonomia, istotna dla dojrzałości człowieka dorosłego, przyczynia się do tego, że jednostka wytwarza odpowiedni obraz siebie oraz własny styl życia. To jest właśnie to, co motywuje jednostkę do odpowiadania na różne wyzwania życia, co wyraża się w stopniowym nabywaniu wyższych poziomów autentycznej dojrzałości. Właściwa autonomia sprawia, że człowiek nie potrzebuje stałego wzmocnienia, aby zdołał kontynuować i realizować swoje plany życiowe mimo nawet niepowodzeń i przeszkód. Właściwa autonomia funkcjonalna wyraża się w dążeniach człowieka do celów i wartości oraz w poczuciu odpowiedzialności za życie.

Ludzie dojrzaלי osobowościowo, wewnętrznie autonomiczni potrafią wyjść „poza siebie”, nie tkwić tylko we własnych potrzebach i pragnieniach, ale zaangażować się w jakąś dziedzinę aktywności, która ukierunkowuje życie. Wiąże się to z wypracowaniem sensu własnego życia, z którym wiąże własne cele życiowe. Cele te doraźnie i perspektywiczne, powstają na tle orientacji jednostki w świecie otaczającym, a w miarę dojrzewania tej orientacji stają się składnikami poglądu na świat i zwrotnie wyznacznikami poczucia sensu. Dojrzaלי ludzie łączą razem różne elementy własnej aktywności, w sposób spójny, widząc ich znaczenie w swoim własnym życiu. Aby to osiągnąć jednostka potrzebuje systemu wartości, który porządkuje jej działanie, czyni życie znaczącym. Różni ludzie mogą mieć różne postawy wobec tzw. wartości autotelicznych, wokół których ich życie może się koncentrować. Potrzeba sensu życia powoduje, że bez zaistnienia w życiu człowieka takich wartości, które są lub mogą zostać uznane przez niego za nadające sens życiu, nie może on prawidłowo funkcjonować. Przeciwna postawa w praktyce oznacza to, że działalność życiowa danej osoby jest nikła w stosunku do możliwości, nieukierunkowana i często oceniana przez nią negatywnie. Efekty tego przejawiają się w stanach napięcia i mogą prowadzić do różnie przeżywanych zaburzeń nerwicowych, np. nerwicy egzystencjalnej. Potrzeba sensu życia nie musi być wyraźnie uświadamiana. Grają tu oczywiście rolę duże różnice indywidualne. Niektórzy ludzie uświadamiają sobie tę potrzebę w postaci ostrej, inni tylko niewyraźniej, dla niektórych wystarczy bliższy cel i sens życia, np. praca zawodowa, rodzina, inni pytają o sens bardziej ukryty świata, ostateczny, metafizyczny. Człowiek w dopływających doń informacjach dotyczących świata i siebie chce znaleźć porządek, ład, sens, ogólną wizję.

## 2. RELACJA DO LUDZI

Dojrzałość osobowości ujawnia się w stosunku człowieka do ludzi, a w jakimś sensie do całego otoczenia. Stosunek ten ma swoją komponentę poznawczą i komponentę emocjonalną. Jednostka o dojrzałej osobowości percypuje możliwie adekwatnie ludzi, przedmioty i sytuacje, widzi różne sprawy ludzkie realistycznie, a nie jak dyktuje jej własne myślenie życzeniowe. Przejawem częstym zniekształcenia jest selektywność czynności poznawczych wyrażająca się w niespostrzeganiu, niebraniu pod uwagę, niepamiętaniu tego, co pozostaje w sprzeczności z dominującymi motywami, a także w tendencyjnych modyfikacjach obrazu rzeczywistości. Osoby dojrzałe są w pełnym kontakcie z rzeczywistością, nie zniekształcają jej zgodnie ze swoimi uprzedzeniami, potrzebami czy fantazją.

Istotną cechą dojrzałej osobowości jest przede wszystkim allocentryczne nastawienie na ludzi, umiejętność traktowania ich jako osoby, tzn. jako wartości niewymiernej, niewymienialnej, a więc w taki sposób, w który nie będą uważane za narzędzia do osiągnięcia jakichkolwiek osobistych celów. W dojrzałości musi znaleźć miejsce autentyczna troska o dobro pozaosobiste, zdolność do empatii, wrażliwość na cudze cierpienie i cudzą krzywdę, chęć świadczenia innym dobra ze względu na nich samych, gotowość do solidarnego dźwignia ciężarów. Z taką postawą wiąże się umiejętność zrozumienia drugiego człowieka. W dużym stopniu miarą dojrzałości osobowości jest umiejętność patrzenia na różne problemy życiowe nie tylko ze swego punktu widzenia, ale także innych. Stąd osobę dojrzałą cechuje duża tolerancja na odmienny sposób ludzkiego myślenia, reagowania, postępowania, chociaż nie kosztem rezygnacji z istotnych dla siebie przekonań i wartości. Z tym wiąże się też umiejętność rozwiązywania konfliktów. Człowiek o dojrzałej osobowości nie wchodzi w niepotrzebne konflikty z innymi, ale jeśli uważa za obowiązek protest w sprawach, których następstwem jest konflikt, to stara się go rozwiązać, rozumiejąc punkt widzenia swego przeciwnika, a także walcząc o zasadnicze wartości, prawdę, sprawiedliwość, nie dąży jednak do „podeptania” człowieka reprezentującego przeciwne stanowisko.

Mówiąc o społecznych aspektach dojrzałej osobowości należy szerzej omówić sprawę emocji. Emocje są istotnym komponentem w strukturze osobowości i ich rozwój od pierwotnych o charakterze popędowo-biologicznym do tzw. wyższych w dużym stopniu decyduje o poziomie dojrzałości całej osobowości. Emocje są specyficznymi zabarwionymi przeżyciami subiektywnymi, a także dynamizmami, które odgrywają istotną funkcję w aktywizacji i ukierunkowaniu naszych reakcji na ludzi, na różne sytuacje, a również zwrotnie na siebie. Swoista dla każdego człowieka emo-

cyjonalność kształtuje się bardzo wcześnie i prawdopodobnie stosunkowo łatwo się utrwała. Dojrzałość osobowości wyraża się szczególnie poprzez zdolność transformacji emocji o charakterze popędowo-biologicznym na tzw. wyższe uczucia, zintegrowane z systemem uznawanych wartości (społecznych, estetycznych, moralnych, religijnych), zorganizowane w postawy czyli dynamizmy ukierunkowujące postępowanie człowieka (psychizacja emocji i ich humanizacja).

Dojrzałość osobowości pod względem emocjonalności można określić za pomocą różnych kryteriów. Poniżej przeanalizuję najważniejsze cechy emocjonalności na wymiarze: niedojrzałość—dojrzałość. Kryteriów takich można znaleźć szereg. Przede wszystkim chodzi tutaj o wyakcentowanie charakteru ustosunkowania się jednostki do innych ludzi, a także do siebie samej.

1) Zależność—niezależność od innych. Emocje wiążą się z psychiczną potrzebą kontaktu z innymi ludźmi, m.in. z potrzebą zależności—niezależności, inaczej submisji—dominacji. Dziecko jest emocjonalnie uzależnione od swoich rodziców czy innych opiekunów, którzy zaspokajają efektywnie szereg jego potrzeb. Podporządkowuje się ono dyrektywom starszych oraz oczekuje, a nawet domaga się ich obecności i opieki. Z rozwojem fizyczno-psychicznym mechanizm tej zależności w sprzyjających warunkach ulega z reguły stopniowym transformacjom. U dziecka, przebywającego we właściwej, życzliwej atmosferze wychowawczej, powoli rozwija się gotowość do polegania na sobie, do samodzielnego kierowania własnym postępowaniem, co związane jest ze zmianą doświadczanych emocji. Przyczynia się do tego, zwłaszcza w okresie dojrzewania m.in. fakt, że z czasem poszerza się krąg osób, od których dziecko staje się zależne, przy jednoczesnej zmianie charakteru zależności. Zależność ta staje się bardziej upośredniona. Młody człowiek stopniowo wyrabia swój własny pogląd na świat, nawiązuje emocjonalny kontakt z większą liczbą osób i staje się coraz bardziej niezależny, autonomiczny w swoich relacjach emocjonalnych. Rodzice o dojrzałej osobowości umieją stopniowo rezygnować ze „ślepego” emocjonalnego przywiązania do swoich dzieci, przywiązania dzieci do siebie, pozwalając im uniezależnić się od nich. Pomiedzy rodzicami i ich dziećmi kształtuje się stopniowo więź o charakterze jakościowo różnym, bardziej dojrzałym. Jednak zależność emocjonalna prawie nigdy nie znika całkowicie. U bardzo wielu osób dorosłych mechanizm ten funkcjonuje nadal, z tym że w sprzyjających warunkach jego wpływ na postępowanie może być niezauważalny. Gdy mechanizm zależności nie osiąga form wystarczająco dojrzałych, wówczas zachowanie jednostki dorosłej ujawnia wiele cech infantylnych, takich jak domaganie się nieustannej uwagi, zaborczość emocjonalna, ciągle żądanie od otoczenia pomocy, absorbowanie swoimi problemami innych,



niechęć do samodzielności, nierzadko manifestowanie swojej bezradności.

Mogą jednak również niedojrzałe emocjonalne formy zależności przejawiać się w tendencjach do tłumienia wszelkich przejawów zależności i ich ukrywaniu. W takich wypadkach mechanizm zależności wyraża się w przesadnej, kompulsywnej samodzielności, odrzuceniu jakiegokolwiek pomocy innych, w nadmiernym manifestowaniu własnej niezależności itp. Niedojrzała pod tym względem osobowość może wówczas wyrażać się w ostentacyjnej skłonności do unikania sytuacji, w której jest się przedmiotem opieki, zainteresowania, życzliwej opieki innych.

2) Zasada przyjemności—zasada rzeczywistości. Wyróżnikiem osobowości niedojrzałej od dojrzałej widzianej w aspekcie emocjonalności może być zasada, podkreślana przez S. Freuda, a którą ludzie się kierują, a mianowicie zasada przyjemności i zasada rzeczywistości. Kierowanie się zasadą przyjemności jest właściwe dzieciom i to jest w ich sytuacji zupełnie naturalne. Jeśli jednak zasada ta dominuje w życiu dorosłego człowieka, świadczy to o jego niedojrzałej emocjonalności (i osobowości). Z reguły jednostki takie szukają przede wszystkim przyjemności i to bez zwłoki, dążą do natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb, nie licząc się z potrzebami i dążeniami innych ludzi. Stąd wynikają często konflikty z otoczeniem, rozczarowania i zawody na skutek trudności, jakie życie stawia zaspokajaniu ich potrzeb, czasem zupełnie nierealnych.

3) Organizacja emocji. Należy odróżnić emocjonalność niezorganizowaną od zorganizowanej w postawy społeczne. Tzw. „bogata” emocjonalność może nie być pozytywną cechą osobowości, a nawet może być szkodliwa dla danej jednostki i jej otoczenia, jeżeli nie zostanie zorganizowana, uporządkowana, włączona w postawy prospołeczne. W miarę tworzenia się wyżej zorganizowanych postaw—układów składających się oprócz komponentu emocjonalnego także z poznawczego i behawioralnego (dzięki którym jednostka ustosunkowuje się do kogoś lub do czegoś) pierwotne emocje, jak przywiązanie, gniew, lęk, przyjemność, przykrość itp., przez przeżywanie ich nie tylko w związku z własną osobą, ale innymi osobami nabierają innego zabarwienia i charakteru. Przy tym rodzą się nowe emocje i potrzeby o charakterze społecznym w węższym i szerszym znaczeniu. Emocje łączą się z systemem wyższych wartości, stają się one zhumanizowane. Rodzi się dzięki temu całe bogactwo coraz bardziej zróżnicowanych, wysubtelnionych tzw. wyższych uczuć i dążeń. Dzięki nim jednostka jest zdolna podporządkować dobro własne dobru osoby czy idei ukochanej, cele osobiste celom pozaosobistym.

Już małe dziecko, w sprzyjających warunkach wychowawczych, rozwijające się umysłowo i emocjonalnie prawidłowo może osiągnąć pod tym względem pewną dojrzałość, gdy miłość do rodziców, jak również

przeświadczenie, że jest kochane i akceptowane, pozwala mu bez większego trudu wyrzekać się nieaprobowanych przez nich zachowań, a zachowanie zgodne z ich żądaniami czy życzeniami sprawia mu satysfakcję. Postępowanie jego nie wchodzi wówczas w kolizję z oczekiwaniami drugich.

Im bardziej są rozbudowane postawy człowieka w ich ustosunkowaniu się do ludzi (aksjologiczna postawa wobec osoby), im więcej potrzeb innych ludzi włącza w orbitę własnych potrzeb, tym mniej wchodzi w konflikt z innymi, tym łatwiej realizuje swoje uspołecznione dążenia i tym więcej przeżywa przez to satysfakcji, radości. W tym sensie mówi się o organizacji emocji.

4) Samokontrola emocji. Samokontrola ta polega na podporządkowaniu różnych sprzecznych pragnień i impulsów jednej tendencji ukierunkowującej postępowanie człowieka. Samokontrola może wyrażać się w zdolności do panowania nad impulsami, które powstają na skutek pobudzeń mechanizmów popędowo-emocjonalnych albo pobudzenia emocjonalnego wywołanego przez czynniki stressowe, np. strach. Dla form infantylnych charakterystyczne są reakcje gwałtowne, wybuchowe, niedostosowane do siły bodźca i warunków, w których jednostka się znalazła. W miarę dojrzewania emocje podlegają odpowiedniej modyfikacji, w rezultacie czego forma i siła reakcji będą się zmieniały stosownie do okoliczności. Z samokontrolą wiąże się dostosowanie podejmowanych działań do cech rzeczywistości, co jest następstwem tego, że często czynności człowieka (także poznawcze) ulegają zniekształceniu przez czynniki emocjonalno-motywacyjne, do czego nie dochodzi u jednostki dojrzałej osobowościowo.

Są osoby kontrolujące siebie nadmiernie, więc nie dopuszczają do przejawiania się żadnych spontanicznych uczuć, życzeń i pragnień. Ludzie tacy, narzucający sobie ograniczenia i wyrzeczenia, bywają na ogół surowi, sztywni, chłodni, zachowujący wobec innych dystans. Natomiast osoby o niskiej samokontroli charakteryzują się zmiennością, podporządkowaniem własnym zachciankom, brakiem tolerancji na zwłokę w zaspokojeniu potrzeb, niestabilnością, brakiem spójności w zachowaniu. Ludzie tacy, często sami nie wiedzą czego chcą, ani nie znają drogi do realizowania swoich potrzeb. Zdradzają też dziwny lęk przed ostatecznym zaangażowaniem się.

Człowiek o osobowości dojrzałej odznacza się samokontrolą emocjonalną adekwatną do sytuacji, różną w różnych warunkach. Dojrzałość osobowości właśnie w tym aspekcie polega na zdolności modelowania odpowiednich reakcji emocjonalnych. W sytuacjach niebezpiecznych, prowokacyjnych potrafi być ostrożny, w innych może być bardziej spontaniczny. Efektywna samokontrola to taka, która zapewniając realizację

celów życiowych jednostki, nie dopuszcza do nadmiernego narastania napięcia związanego z deprivacją tych czy innych ważnych potrzeb.

5) Umiejętność przeżywania frustracji. Dla emocjonalnej dojrzałości charakterystyczna jest umiejętność przeżywania sytuacji frustracyjnych oraz umiejętność akceptowania swoich własnych stanów emocjonalnych. Wiadomo, że człowiek ciągle napotyka na przeszkody, które wywołują rozmaite stany postfrustracyjne. Cechą charakterystyczną osób o infantylnej emocjonalności jest w takich sytuacjach niecierpliwość, agresja, apatia, sztywne trzymanie się nieadekwatnych sposobów rozwiązywania swoich problemów. Ponadto cechą osób o niedojrzałej emocjonalności jest „zachłanność”, polegająca na dążeniu do osiągnięcia atrakcyjnych przedmiotów w nadmiarze, bez względu na możliwość ich skonsumowania lub też domaganie się bezwzględного i całkowitego podporządkowania różnych spraw społecznych swoim własnym potrzebom. W ogóle specyficzne dla jednostki o niedojrzałej emocjonalności jest koncentracja na teraźniejszości, czyli brak perspektywy czasowej. Natomiast człowiek dojrzały emocjonalnie potrafi zaakceptować sytuację frustracyjną, jak i te stany, które ona wywołuje, wiedząc, że w życiu należy umieć nie tylko wygrywać, ale również przegrywać oraz potrafi problemy wywołane niepowodzeniem realistycznie rozwiązać lub umieć, gdy trzeba, rezygnować. U ludzi o dojrzałej emocjonalności w sytuacjach zwłaszcza trudnych wzrasta tolerancja na zwłokę, umiejętność powstrzymywania się przed natychmiastowym zaspokojeniem własnych potrzeb oraz umiejętność uwzględniania perspektywy czasowej w ich realizacji, liczenie się z potrzebami innych, a w związku z tym umiar w potrzebach własnych.

Jako uzupełnienie rozważań nad dojrzałą relacją do ludzi warto podać następującą uwagę. W relacjach międzyludzkich ujawniają się często u niektórych ludzi niedojrzałych potrzeby dominacji. Infantylne formy przejawiania się tej potrzeby charakteryzują się bezwzględnością w stosunku do innych, zwłaszcza podwładnych. Ludzie o osobowości niedojrzałej i autorytarnej koncentrują się przede wszystkim na relacji: zwierzchnik—podwładny, odznaczają się skłonnością do identyfikowania się z ludźmi mającymi władzę i tendencję do wyniosłego i surowego traktowania osób sobie podległych, a jednocześnie do uległości, submisyjności wobec zwierzchników, stosując wobec nich różne techniki ingracyjnyjne. Natomiast człowiek o osobowości dojrzałej — jak to już wielokrotnie podkreślano — potrafi „liczyć się” z każdym człowiekiem, a szczególnie z niższym od siebie w hierarchii społecznej.

### 3. WGLĄD WE WŁASNE MOTYWY

Następną istotną miarą dojrzałości jest wgląd we własną motywację, tzn. orientacja jakimi rzeczywistymi motywami kieruje się człowiek w swoich wyborach, decyzjach i w ogóle w postępowaniu. Z zagadnieniem tym wiąże się sprawa poznania siebie. Poznawanie samego siebie to nic innego jak uzyskanie możliwie pełnego i niezafałszowanego obrazu siebie czyli koncepcji siebie samego. Proces poznawania siebie jest niezwykle złożony i wymaga specyficznych zabiegów psychologicznych. Znajomość siebie nie polega na umiejętności zaszeregowania siebie do jakiegoś typu psychologicznego według przyjętej jednej z wielu typologii osobowości, ani nie polega na prostym wymienianiu cech, jakie faktycznie czy rzekomo jednostka posiada. Uzyskanie właściwego i obiektywnego obrazu siebie, to przede wszystkim umiejętność odpowiadania na pytania dlaczego jestem taki, jaki jestem, jakimi kieruję się wartościami, motywami. Nie zawsze jednak człowiek zdaje sobie sprawę z właściwej motywacji swego zachowania, szczególnie tego zachowania, które jest subiektywnie lub społecznie zabarwione pejoratywnie. Psychologowie dość powszechnie zgadzają się z poglądem, że tylko część motywów i to stosunkowo niedużą, człowiek uświadamia sobie, a znaczna ich część pozostaje w ogóle nieświadomiona, choć w dalszym ciągu jest aktywna w jego życiu psychicznym. Ponadto człowiek ma wyraźną tendencję do świadomego zniekształcania, przeinaczania własnych motywów czy informacji dochodzących do niego, które w jakiś sposób godzą w jego autoportret, w obraz własnego ja. Tę tendencję do zmiany charakteru motywów czy ogólniej mówiąc, informacji o sobie samym, nazywamy mechanizmami obronnymi, gdyż one bronią naszego „dobrego”, „szlachetnego”, „pozytywnego” obrazu siebie. Człowiek z reguły nie chce, nawet wobec samego siebie przyznać się do tego, co obniża jego wartość. Nie chodzi tu oczywiście o kłamstwo jako świadomą tendencję wprowadzenia w błąd pytającego czy siebie, lecz o nieświadome kształtowanie fałszywej koncepcji siebie. Bronią one człowieka przed nim samym, tzn. przed negatywnymi sądami o sobie, przed lękiem, niepokojem i bólem psychicznym towarzyszącym dostrzeżeniu prawdy o sobie, konfliktem, frustracją i kryzysom wewnętrznym. Mechanizmy obronne spotyka się u ludzi niezależnie od ich wykształcenia, kultury, narodowości i rasy. Są mechanizmy silne i słabe, takie, które pomagają w przystosowaniu i takie, które je utrudniają. W skrajnych przypadkach np. konfliktowych prowadzą one do patologicznej formy przystosowania się czyli do nerwicy.

Mechanizmy obronne z reguły działają poniżej progu świadomości i tylko dzięki odpowiednim (trudnym do nabycia) umiejętnościom samobiektywizacji zwanej inaczej — jak już wspomniano — wglądem w sie-

bie można je uświadomić „w prawdzie”, zidentyfikować je i w ten sposób dotrzeć do prawdy o sobie. Oczywiście, to dotarcie jest również hipotetyczne.

We wszystkich mechanizmach obronnych samooszukiwanie się może przybierać dwie podstawowe formy: ukrywanie prawdy w sobie i odrzucanie prawdy o sobie. Ukrywanie prawdy o sobie jest też formą samooszukiwania się, gdyż przedstawiamy przyczyny swego postępowania w fałszywym świetle (racjonalizacja) lub niewłaściwie oceniamy swoje cechy, ukrywając prawdziwe nasze motywy (projekcja). Inny sposób ukrywania prawdy występuje w mechanizmie, zwanym „działaniem upożrowanym”.

Częstym mechanizmem obronnym jest racjonalizacja. Polega ona na tym, że swoje postępowanie interpretujemy tak, aby wydawało się nam, że postępujemy racjonalnie, np. wynajdujemy wyglądające wiarygodnie usprawiedliwienie dla tego czego nie zrobiliśmy (efekt kwaśnych winogron, słodkiej cytryny). Jest to więc takie uzasadnienie swego postępowania zgodnie z uznawanymi przez siebie motywami, aby nam samym wydawało się, że postąpiliśmy racjonalnie, słusznie, uczciwie. Posługujemy się szeregiem takich usprawiedliwień. Wymówki te zwykle wyglądają wiarygodnie i okoliczności, które służą nam za usprawiedliwienie, mogą być prawdziwe, ale po prostu nie mówią one wszystkiego. Dana osoba oszukuje siebie samą zamiast innych. Typowa racjonalizacja jest wtedy, gdy dana osoba zupełnie nie zdaje sobie sprawy z przyczyn swego postępowania, gdy — innymi słowy — racjonalizacja jest motywowana zupełnie nieświadomie np. racjonalizacja będąca efektem sugestii posthipnotycznej. Również często pod wpływem strachu ludzie odpowiednio przekształcają swoje poglądy, postawy, przekonania, jak to jeden ze współczesnych pisarzy podaje: „Wytwarzanie fałszywej świadomości, którą rzeczywiście zastępuje garścią sloganów — stanowi istotę procesu autoperswazji”.

Samooszukiwanie się występuje też w mechanizmie projekcji. Wszyscy mamy niepożądane cechy, do których nie chcemy przyznać się nawet sami przed sobą. Nieświadomy mechanizm projekcji, który broni nas przed uznaniem swych własnych niepożądanych cech, przypisując je innym w przesadnych rozmiarach. Bardzo łatwo swoje wady, zwłaszcza ukryte, widzimy wyraźnie i jaskrawo u innych osób. Człowiek nie znosząc w sobie pewnych wad pociesza się, że inni są również źli, np. skąpiec widzi, że inni są skąpi, chytry, on sam natomiast jest rozsądnie oszczędny. Projekcja jest w rzeczywistości pewną formą racjonalizacji, lecz tendencja do posługiwania się projekcją występuje tak powszechnie, że mechanizm ten — zdaniem psychologów — zasługuje na wyodrębnienie.

Człowiek może często ukrywać jakiś motyw przed sobą samym, wyrażając w dobitny sposób motyw wręcz przeciwny. Matka niechcianego dziecka może się czuć winną, z tego powodu staje się nadmiernie pobłażliwa i troskliwa w stosunku do niego, aby mu dowieść swojej miłości, a także, być może, by dowieść sobie samej, że jest dobrą matką. Analogicznie, ludzie, którzy są często nadmiernie zajęci, mogą prowadzić upozorowaną działalność, aby usprawiedliwić się wobec siebie dlaczego nie podejmują obowiązków, które powinni wypełnić, ale które wymagają dużo wysiłku, koncentracji. Czasem mówienie lub myślenie o czymś staje się namiastką działania. Dzięki temu osoba unika poczucia obniżenia swej wartości, która inaczej mogłaby wynikać z jej niezdolności do działania.

Człowiek może nie tylko ukrywać prawdę o sobie, ale ją odrzucać. Wyraźnie występuje to w mechanizmie represji—wyparcia. Jeśli jakiś motyw, albo informacja o sobie, została odrzucona całkowicie, mamy właśnie mechanizm wyparcia. Tak jak każdy mechanizm obronny stanowi on sposób ochrony przed pełnym uświadomieniem sobie motywów, których (być może nieświadomie) wolelibyśmy się wyprzeć. Przy wyparciu człowiek sam nie zdaje sobie sprawy, że coś zostało wyparte. Wyparcie jest to więc całkowite nieuświadomienie sobie nieakceptowanego przez siebie motywu oraz całkowity brak zachowania wypływającego z takiego motywu. Zwykle motywy te wyrażają się w sposób pośredni. Najważniejszy dowód odrzucenia myśli, wspomnień lub czynów, które mogłyby wywoływać w człowieku lęk lub które mogłyby obniżyć obraz samego siebie, jest amnezja, polegająca na czasowej utracie wspomnień. Mogą one powracać bez ponownego uczenia się, więc nie są „utraczone” na zawsze, lecz jedynie odsunięte przez mechanizm wyparcia. Inaczej mówiąc, w wyparciu spycha się ze świadomości to, czego człowiek nie chce przyjąć. Może być tak, że ze świadomości do podświadomości przechodzą tylko pewne motywy, których człowiek nie chce uznać, albo że z podświadomości do świadomości powraca tylko to, co może zostać przyjęte. Gdy np. człowiek dokona czynu nieetycznego bardzo obniżającego jego obraz siebie, przeżycie to może zostać zepchnięte do podświadomości, a do świadomości nie powraca treść przeżycia, a tylko przykry stan emocjonalny. W wyniku tego dany człowiek może doświadczać nieokreślonego poczucia winy. Przeżywając poczucie winy bez uświadomionego powodu człowiek szuka jego przyczyn i wiąże to poczucie z różnymi innymi doświadczeniami. Dopiero w procesie psychoterapeutycznym może ujawnić się właściwe źródło tego stanu. Czasem ludzie mówiąc o źródłach urazu, wspominają o tym fakcie, ale nie łączą tych dwóch faktów ze sobą. Można więc pamiętać fakt i przeżycie, ale ich ze sobą nie wiązać.

Wiele mechanizmów obronnych spośród już wspomnianych służy wy-

parciu, ponieważ chronią one jednostkę, za pomocą różnych rodzajów ukrywania, przed uświadomieniem sobie samym częściowo wypartych motywów.

Znajomość mechanizmów obronnych pozwala zauważyć, że w wielu przypadkach zachowanie, które zdaje się wypływać ze świadomego rozumowania, jest w rzeczywistości kierowane przez nieświadome motywy. Z pobieżnie zasygnalizowanych spraw wynika, że motywy lub emocje danej osoby mogą być tak silne, że zniekształcają one materiał dowodowy lub sam problem. Gdy człowiek jest we władzy mechanizmów obronnych, sam stawia sobie przeszkody na drodze do racjonalnego rozwiązania swoich problemów.

Jak już wspomniano, miarą dojrzałości osobowości jest stopień, w jakim człowiek rozumie swoją własną motywację. Osoba niedojrzała, infantrylna nie zdaje sobie sprawy ze stosowanych przez siebie mechanizmów samooszukiwania się, czasem nawet prymitywnych, natomiast osoba dojrzała ma wgląd we własne motywy. Wprawdzie mechanizmy obronne funkcjonują zasadniczo poniżej progu świadomości, to jednak człowiek może nauczyć się bardziej dojrzałych i realistycznych sposobów rozwiązywania swoich problemów. Mechanizmy obronne są sztucznymi środkami podobnymi do lekarstw, które łagodzą symptomy, nie lecząc choroby.

Zdolność do samoobiektywizacji nie jest częsta i trudno ją rozwinąć. Każdy człowiek zauważa w sobie motywy nieszlachetne, zauważa też własne cechy niepożądane. Ważnym remedium przeciw stosowaniu mechanizmów obronnych jest umiejętność akceptowania siebie, zwłaszcza własnych braków, ujemnych cech. Człowiek dojrzały umie zgodzić się na siebie, na własne ograniczenia intelektualne, umie też przeżywać własne przykre stany emocjonalne (depresję, gniew, niepowodzenia) w taki sposób, aby to nie wywoływało dezintegracji funkcjonowania jego osobowości. Łączy się z tym ukształtowanie takiej postawy, dzięki której nawet w niepowodzeniach umie człowiek dostrzec jakieś pozytywne wartości. Akceptacja siebie nie oznacza, że człowiek zgadza się ze swoim negatywnym, zwłaszcza moralnym stanem, ale nie reaguje na niego emocjonalnie negatywnie, umie uznać, że tak jest, uznać swoją winę. Dlatego w samoocenie jednostka dojrzała ani nie obniża swojej wartości, ani nie przypisuje sobie większych walorów niż jest w rzeczywistości. Osoba taka zna siebie jako „przedmiot” i rozumie różnicę pomiędzy tym, czym jest, a tym, czym chciałaby być, oraz tym, co inni myślą o niej. Jednostka dojrzała ma wgląd we własną motywację z umiejętnością dostrzeżenia swoich własnych słabych stron, a nawet traktowania siebie z dystansu. Łączy się z tym zrozumieniem siebie pewnego rodzaju autoironia, umiejętność zauważenia u siebie cech, nieujawnione myśli, własne śmiesz-

nostki, które wywołują poczucie humoru. Ta cecha jest niewątpliwie istotnym wskaźnikiem dojrzałej osobowości. Tylko ludzie rzeczywiście dojrzały potrafią tak patrzeć na siebie.

Warto jednak dodać, że różne formy autoironii mogą być też sposobem maskowania własnych uczuć przed innymi oraz próbą odcięcia się czy izolowania od tego, co się naprawdę przeżywa. Gdy autoironię człowiek stosuje doraźnie, bo nie potrafi wyrazić ani przeżyć w pełni własnych uczuć, może uzyskać ulgę w doznawaniu napięcia. Może również w ten sposób pomniejszyć subiektywne znaczenie powodów, dla których przeżywa przykre uczucia. Skierowanie ironii pod własnym adresem, choć nie stanowi czytelnego komunikatu o stanie własnych uczuć, może pomóc w poradzeniu sobie z trudną emocjonalną sytuacją.

#### 4. POSTULATY SAMOWYCHOWAWCZE

Po przedstawieniu myśli na temat dojrzałości, opisie cech, kryteriów, powstaje pytanie: w jakim stopniu człowiek może dzięki własnemu wysiłkowi stać się dojrzałym. Inaczej formułując problem można zapytać: w jakim zakresie człowiek jest autorem swojej własnej osobowości i co należy robić, aby stać się dojrzałym.

1. Istnieje dość szeroko spopularyzowany optymizm niektórych psychoterapeutów, którzy akcentują, jak się wydaje przesadnie, wpisana — ich zdaniem — w „naturę ludzką” możliwość spontanicznego rozwoju. Według tej koncepcji człowiek sam się rozwija ku dojrzałości, jeżeli nie ma tylko przeszkód hamujących np. nerwicy czy innych kulturowych blokad. Stanowisko takie wydaje się jednak nieporozumieniem. Nie ma dostatecznych podstaw naukowych, żeby twierdzić za Maslowem czy Rogersem, że organizm ludzki jest „pełnią i totalnością”, że jest mądrzejszy niż świadomość i należy tylko zaufać naturze ludzkiej nacechowanej dobrocią i racjonalnością. Jak wiadomo organizm ludzki od urodzenia zostaje „ukulturalniony” i nigdy nie jest „naturalny”. Dorośli wychowując dziecko „uczłowieczają” jego zmysły i proces percepcji, motorykę, ucą go komunikowania się z otoczeniem. Dzięki komunikacji z dorosłymi, poprzez znaki i symbole, aktywność dziecka nabiera charakteru specyficznie ludzkiego. Dziecko, chociaż od początku swego istnienia jest już człowiekiem, uczy się jednak „być człowiekiem”, jego psychika w ten sposób ulega ciągłej reorganizacji, kształtują się operacje upośrednione, świadomość człowieka uzyskuje — można powiedzieć — charakter kulturowo-społeczny. Wpływy środowiskowe (m.in. socjalizacyjno-wychowawcze) kształtują „od wewnątrz” osobowość, tak że wszystkie cechy człowieka (może poza ściśle anatomiczno-fizjologicznymi) są współkon-



stytuowane albo konstytuowane w pełni przez kulturę. Potrzebny jest wysiłek wychowawczy i samowychowawczy, aby człowiek stawał się autonomiczny, wolny, przekraczał determinanty fizyczno-biologiczne, jak i kulturowe (w sensie omówionym w artykule) i wówczas dopiero można mówić o autorealizacji. Człowiek jest więc autorem swojej osobowości tylko w takim zakresie, w jakim zdobywa się na tę autonomię. Wydaje się więc, że w „ukulturalnionej naturze” człowieka nie ma jakichś mechanizmów gotowych, które „popychałyby” człowieka autonomicznie (gdy znikną tylko przeszkody) do rozwoju ku dojrzałości, tak jak obserwujemy silne tendencje u dziecka do mówienia czy dwunożnego chodzenia w postaci pionowej.

Tylko więc dzięki żmudnej pracy dokonuje się zdobywanie autonomii wewnętrznej, choć — co należy podkreślić — jest to specyficzna, zupełnie inna praca niż fizyczna czy umysłowa. Tworzenie czy realizowanie siebie dokonuje się w wielu wymiarach, jest to proces złożony, niedookreślony i zresztą zawsze nieskończony. Propagując samowychowanie ku dojrzałości postuluje się przede wszystkim ciągłe dążenie do uzyskania możliwości adekwatnej znajomości siebie, do realistycznej (nie zawyżonej, nie obniżonej) samooceny, bez zafałszowań przez maskujące prawdziwe motywy mechanizmy obronne. Właściwie momentem przełomowym, zapoczątkowującym zasadnicze zmiany osobowości jest uznanie samego siebie takim, jakim się jest naprawdę. Jak widzimy, koniecznym warunkiem rozwoju osobowości jest właśnie — szeroko omówiona w eseju — akceptacja siebie, uznanie własnych, tak pozytywnych, jak i negatywnych cech. Akceptacja ta nie oznacza nazywania zła dobrem, ale chodzi tu o pogodzenie się z faktem, że tak jest, co znów nie równa się biernemu przyglądaniu się swoim słabym stronom bez wysiłku naprawy. Podkreśla się tu wielki walor samowychowawczy — widzenia siebie w bezwzględnej prawdzie. Ten stan rzeczywiście doświadczony pozwala jednostce wyzwolić się z wszelkich psychicznych masek i pancerzy obronnych. W konsekwencji daje to danej osobie poczucie wewnętrznej wolności (autonomii) i poczucie odpowiedzialności za swoje życie i zadania, których się człowiek podjął.

Z dojrzałością łączy się dążenie do przyjmowania realistycznej postawy wobec pojawiających się trudności, czyli do rozwiązywania ich na poziomie świadomego osobistego wysiłku. Istotną jest sprawą, aby człowiek nauczył się rozpoznawać i formułować swoje własne problemy, znalazł odpowiednie sposoby ich artykułacji. W tym niewątpliwie może mu pomóc uczestnictwo w grupach psychoterapeutycznych np. treningu uwrażliwienia. Dla rozwoju osobowości są potrzebne trudności, a realistyczne ich rozwiązywanie, jako napotkanych w życiu problemów, jest jedną z dróg do dojrzałości. Gdy człowiek zamiast rozwiązywać swoje

problemy zaczyna „uruchamiać” mechanizmy obronne, uciekać od trudności, zwłaszcza spychać je ze swojej świadomości, to wówczas wytwarza się pewnego rodzaju blokada hamująca rozwój osobowości ku dojrzałości.

Dojrzałość osobowości osiąga się też przez stałe próby, aby wytworzyć zobiektywizowany w jednocześnie spontaniczny, empatyczny kontakt z ludźmi, który z reguły zakłada umiejętność ich słuchania, nawiązywania z nimi rozmowy, rozumienia ich problemów, a przede wszystkim akceptowania ich takimi jakimi są.

Osobowość jest strukturą, która się organizuje stosownie do zadań, jakie człowiek przed sobą stawia. Zależnie od jakości tych zadań mogą one prowadzić do rozwoju albo do regresu. Banalne, mało twórcze zadania powodują regres osobowości wyrażający się zawężeniem zainteresowań, ograniczeniem zdolności nauczania się czegokolwiek mimo różnych sytuacji teoretycznie korzystnych do tego, w pewnej sztywności, zamkniętości. Następuje to, co dawniej przypisywano niesłusznie wiekowi starczemu, a co właśnie można nazwać starością psychiczną, która może wystąpić nawet we wczesnej młodości.

Osobowość rozwija się szczególnie wtedy, gdy człowiek stawia przed sobą dalekosiężne zadania. Wysoko w hierarchii osobistych zadań człowiek może umieścić tylko takie, które są trudne, przekraczają osobiste potrzeby człowieka, mają charakter społeczny, ogólniejszy oraz są pochodne przekonań człowieka i najwyższych wartości przez niego uznawanych. Po prostu refleksyjne, perspektywiczne życie oparte na zaakceptowanej hierarchii wartości jest warunkiem koniecznym rozwoju osobowości. Oddanie się na usługi dziełu oraz przeżycie własnej tożsamości w twórczej aktywności daje większą możliwość samookreślenia się i stabilizacji życia.

Generalizując przedstawione refleksje należy powiedzieć, że dojrzałość, o której jest tu mowa, zdobywa się poprzez unikalne w swoim rodzaju relacje — ustosunkowanie się do siebie, do innych, do napotykaných trudności, do podjętych zadań. Te ustosunkowania funkcjonują na zasadzie dodatniego sprzężenia zwrotnego, tzn. jedno pozytywne doświadczenie ułatwia następne itp. Tak stopniowo można zbliżyć się do dojrzałości.

2. Zwykle ludzie szukają recepty — co robić, aby życie wewnętrzne rozwijało się. Jak wskazują obserwacje, ludzie próbujący nawet bardzo szczerze realizować ideały moralne, kształtować własne życie duchowe, gubią się często w różnych zawiłościach własnej psychiki. Dawni mistrzowie życia wewnętrznego często podkreślali potrzebę pracy nad sobą, szczególnie akcentując funkcje silnej woli proponowali rozmaite techniki jej ćwiczenia. Wydaje się jednak, iż z psychologicznego punktu wi-

dzenia nie jest najważniejszą sprawą stała koncentracja na sobie. Niezadko, tzw. praca nad sobą, nad własnym charakterem, zwłaszcza prowadzona mechanicznie może nawet stać się w efekcie szkodliwa. Istnieją dzisiaj podstawy do tego, aby sądzić, że taka ciągła koncentracja na sobie, zajmowanie się własną doskonałością, tzw. perfekcjonizm — często prowadzi do zwiększenia egocentryzmu. Oczywiście uwagi te nie deprecjonują w ogóle koncepcji pracy nad sobą. Chodzi tylko o to, aby nie przenosić na żywo pewnych ćwiczeń nieomal o charakterze gimnastycznym na sprawy życia wewnętrznego. Wydaje się, że bardziej istotne od ćwiczenia woli jest właściwa internalizacja wartości moralnych, które stają się rzeczywistymi motywami działania i kryterium ocen różnych ludzkich wyborów. Uwagi tu przedstawione nie zmierzają także do obniżenia roli samodyscypliny, samokontroli itp., a chodzi jedynie o to, aby nie przypisywać im jakiejś roli nadzwyczajnej i zasadniczej. Wiadomo przecież, że wielu ludzi działających z niskich moralnie motywów, mają i silną wolę i są zdyscyplinowani.

Warto jeszcze wrócić do idei wykorzystania różnych technik psychoterapeutycznych do tzw. pracy nad sobą. Rozwija się obecnie, a nawet w wielu środowiskach stała się popularna psychoterapia szczególnie grupowa, która stwarza nadzieje—perspektywy pomocy w zmianie osobowości. Zadaniem technik psychoterapeutycznych jest w pewnym stopniu doprowadzić jednostkę do większej samodzielności, zwłaszcza nauczania człowieka bezpośredniego kontaktu z drugim. Dzięki zabiegom psychoterapeutycznym człowiek może też uwolnić się od nerwicy, a przez to stać się dojrzałym. Oczywiście psychoterapia jest konieczną, gdy wytworzyło się zamknięte koło nerwicowe, kiedy jeden symptom braku przystosowania rodzi następny i od wewnątrz nie może ono być przerwane. Koło nerwicowe należy więc przerwać z zewnątrz, tzn. potrzebny jest ktoś, w tym wypadku psychoterapeuta, kto przyjdzie z pomocą woli niedojrzałej, cierpiącej. Jednak psychoterapia nie zastąpi zarysowanego poprzednio własnego wysiłku bycia wolnym. Owszem, za pomocą różnego rodzaju treningów psychoterapeutycznych można sobie pomóc w rozwiązywaniu szeregu własnych problemów, zwłaszcza emocjonalnych, konfliktowych, pomóc uwrażliwić się na sprawy istotne, na które dotąd nie zwracano uwagi, nauczyć lepszych, bardziej autentycznych kontaktów z ludźmi. Jednak jak obserwacje wskazują nie prowadzą one wprost do dojrzałości, o którą tutaj chodzi i nie zastępują własnej pracy.

Dojrzałej osobowości nie można utożsamiać ze stanem doskonałości moralnej danego człowieka, chociaż — jak się wydaje — autentyczny rozwój życia religijno-moralnego zakłada określony stopień dojrzałości. W religijnym życiu wewnętrznym istotna jest specyficzna motywacja,

natomiast do dojrzałej osobowości dążą także ludzie nie interesujący się głębiej tego typu problematyką, jak również ateści.

3. Na zakończenie przedstawię w syntetycznym ujęciu drogę do dojrzałej osobowości. Przedkładając te propozycje, autor nie kusi się o wyczerpanie zagadnienia, ale czyni to jedynie w cealch pragmatyczno-illustracyjnych.

- 1) Życie należy traktować jako zadanie, realizować w nim wartościowe cele, umiejętnie ukierunkowując dzięki nim swoją działalność. Chodzi o wybór takich zadań i takiej linii życia, która by mogła stanowić dla człowieka poczucie, że realizuje to, o co mu właśnie chodzi. Istotne jest, żeby życie nie było tylko „zewnętrznością”.
- 2) Podstawowa zgoda na świat, na rzeczywistość, nawet w sytuacji, w której nie akceptuje jej z jakichś względów. Zgoda na świat jest warunkiem działania w nim, jest postawą przeciwną do pretensji zgłaszanej wobec rzeczywistości, która często ujawnia się w powiedzeniu: „gdyby było inaczej, to wówczas byłbym aktywny” Chodzi tu o zastane warunki, których zmienić (mimo nawet wysiłku) nie można, a także o ludzi odznaczających się cechami negatywnymi, z którymi jednak trzeba żyć i pracować.
- 3) Akceptować siebie wraz ze wszystkimi swoimi cechami pozytywnymi i negatywnymi. Z tym wiąże się zrzucenie maski, uwolnienie się od grania ról w życiu. Należy też mieć uczciwy i odważny wgląd we własną motywację.
- 4) Wolność wewnętrzna, tzn. kierować się swoimi przekonaniem i uznanym systemem wartości, przestać być motywowany przez wewnętrzne i zewnętrzne siły wymykające się spod kontroli, natomiast stać się jednostką podejmującą własne wybory i zdolną do odpowiedzialności za nie.
- 5) Obiektywny, tzn. nie instrumentalny, nie manipulacyjny, a jednocześnie spontaniczny kontakt z ludźmi. Miarą dojrzałej osobowości jest sposób traktowania drugiego człowieka, w którym wyraża się szacunek dla jego godności jako człowieka np. wobec przełożonego (bez ingracjacji) ale również nie w mniejszym stopniu wobec równego i podwładnego. Ucząc się równych „uczłowieczonych” kontaktów z ludźmi nabywamy dojrzałości. Realistyczne poznanie i akceptacja siebie daje też bardziej dojrzałe (obiektywne) spojrzenie na drugiego człowieka.
- 6) Uczuć nie traktować jako czegoś mało znaczącego; przeciwnie, uczucia mają swój aspekt poznawczy i informują nas o świecie, nas samych i innych ludziach.
- 7) Umiejętność pozostawiania w pewnych negatywnych doświadczeniach emocjonalnych, takich jak znudzenie, frustracja, niezadowolenie

z siebie, a nie ucieczka od nich. Należy również uczyć się na swoich błędach, umieć je uznać, obiektywnie ocenić i nie próbować uruchamiać mechanizmów samousprawiedliwienia.

- 8) Umiejętność walki bez nienawiści o te wartości, które we własnym sumieniu człowiek uznaje za najważniejsze. Walcząc o wartości należy szanować racje i godność ludzką przeciwnika.
- 9) Umysł otwarty, który umie konfrontować uznawane przekonania z rzeczywistością, dzięki któremu człowiek jest zdolny słuchać innych, rozumieć różnych ludzi i ciągle być gotowym uczyć się od innych, także od młodszych, od niższych od siebie wykształceniem, stanowiskiem itp.
- 10) Dojrzałość zakłada umiejętność brania pod uwagę różne, alternatywne punkty widzenia, czyli uwzględniać spojrzenia na interesujące nas sprawy innych ludzi, różnych od własnych.

Na koniec jeszcze jedna ważna uwaga. Tak jak nigdy człowiek nie osiąga pełnego poznania siebie, tak też nigdy nie będzie w pełni dojrzały. Należy raczej postulować ciągle dążenie do uzyskania możliwie adekwatnej znajomości siebie, bez wszelkich zafałszowań. Formowanie się dojrzałej osobowości, to aktywny proces, dzięki któremu jednostka przyjmuje odpowiedzialność za swoje własne życie i rozwija się w jedyny i niepowtarzalny sposób. Osoba taka stara się być „otwarta”, ciągle się stawać, nigdy nie być już „wykończona”, zawsze jest jeszcze zdolna do uczenia się od innych. Ważnym rysem dojrzałej osobowości jest świadomość tego, że jest się istotą niedoskonałą i niedokończoną. Wiąże się z tym typowo ludzkie poczucie, które chyba każdy refleksyjny człowiek przeżywa, że życie nie zostało dostatecznie wykorzystane i człowiek nie zrealizował swoich możliwości w pełni. Ale to również należy zaakceptować.

## BIBLIOGRAFIA

- Allport G. K.: *Pattern and Growth in Personality*. New York 1961.
- Allport G. W.: Właściwości motywacji człowieka. W: J. Reykowski (red.), *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*. Warszawa 1964 s. 11—18.
- Bertocci P. A.: A Critique of G. W. Allport's Theory of Motivation. *Psychological Revue* 47: 1940 s. 501—532.
- Chlewiński Z.: Rola religii w funkcjonowaniu osobowości. W: Z. Chlewiński (red.), *Psychologia religii*. Lublin 1983 s. 61—76.
- Grzegorzczak A.: O psychologicznej koncepcji człowieka. *Teksty* 1978 nr 3 s. 8—36.
- Hall C., Lindzey G.: *Theories of Personality*, 2 ed. New York 1970.

- Hjelle L. A., Ziegler D. J.: *Personality Theories: Basic Assumptions Research and Applications*. New York 1976.
- Kozielecki J.: *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa 1976.
- Kozielecki J.: *Psychologiczne teorie samowiedzy*. Warszawa 1981.
- Łukaszewski W.: *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*. Warszawa 1974.
- Maslow A. H.: *Toward Psychology of Being*. New York 1968.
- Nuttin J.: *Struktura osobowości*. Warszawa 1968.
- Obuchowski K.: *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa 1956.
- Podgórecki A.: Cztery rodzaje samego siebie. *Studia socjologiczne* 1968 s. 183—191.
- Reykowski J.: „Obraz własnej osoby” jako mechanizm regulujący postępowanie. *Kwartalnik Pedagogiczny* 1970 s. 45—58.
- Reykowski J. (red.): *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*. Warszawa 1980.
- Świda H.: Osobowość jako system ustosunkowań wobec świata. Wrocław 1974 s. 151—201. *Studia Pedagogiczne* t. 30: Osobowość w społeczeństwie i kulturze.