

Spotkanie z sobą

JERZY MELLIBRUDA

W poszukiwaniu kształtu własnej osoby

Początek wszelkich poszukiwań wyłania się z poczucia bólu lub niedosytu, z chęci osiągnięcia czegoś oraz z nadziei, że jest to możliwe. Tym motywem kierowali się poszukiwacze złota, diamentów i przygód. Taki jest początek poszukiwań naukowca, usiłującego odkryć nowe prawidłowości w budowie świata, i poszukiwań poety, nadającego kształt zwiewnym odczuciom. Z tego również wywodzi się początek poszukiwań mających na celu znalezienie drugiego człowieka – kolegi, partnera, przyjaciela.

POTRZEBA POSZUKIWANIA

Stwierdziłem, że u podstaw wszelkich poszukiwań znajduje się poczucie jakiegoś braku czy niedosytu. Czego może dotyczyć poczucie niedosytu uruchamiające próby poszukiwania samego siebie? Czego wtedy szukamy? Czy to, czego szukamy, zostało przez nas zagubione? Co się dzieje, gdy tego nie znajdujemy?

Dla każdego człowieka w pewnych chwilach życia określenie samego siebie, zdanie sobie sprawy z kształtu własnej osoby staje się sprawą bardzo ważną. Czasem dotyczy to spraw namacalnych, takich jak np. wygląd zewnętrzny, którego odbicie w lustrze towarzyszy nam w życiu codziennym. Doznajemy uczuć przyjemnych lub przykrych, związanych ze stopniem zadowolenia z własnego wyglądu. Patrząc w lustro, na ogół nie przeżywamy wątpliwości, czy naprawdę wyglądamy tak, jak pokazuje lustro. Niekiedy jednak przeżywamy coś w rodzaju zdziwienia: „A więc to tak wyglądam...” lub „Nie, to chyba niemożliwe, żebym to był ja...”. Doznawane przy takich okazjach uczucia wskazują, że chodzi tu o jakąś ważną dla człowieka sprawę, o jego poczucie tożsamości, identyczności z samym sobą.

Przyjęcie i zaakceptowanie zmian w kształcie i właściwościach własnego ciała – związanych z upływem lat, chorobami, wypadkami itp. – bez naruszania poczucia własnej tożsamości może stanowić czasem poważny problem psychologiczny. Zdarza się na przykład,

Kto pragnie żyć, a nie tylko „być” uwikłanym w gąszczu schematów, musi odszukać własny kształt życia.

Istnieje on w każdym z nas, trudny do rozpoznania, jak bożek morski Glaukos, wykuty z marmuru i zanurzony na dnie morza w muł i piach, gdzie obrósł do niepoznania wodorostami i małżami.

Kształt ten istnieje potencjalnie w każdym z nas zarysowany, nie wykończony, zniekształcony.

Zygmunt Myślakowski



że niezdolność do zaakceptowania pewnych zmian w urodzie czy sprawności, nieuchronnych z biegiem lat, staje się źródłem wewnętrznych konfliktów i cierpień.

Określanie kształtu własnej osoby obejmuje jednak krąg spraw znacznie wykraczających poza wygląd ciała. Uwzględniamy również treść własnych myśli, uczuć, pragnień, działań, oczekiwań itd.

ŚWIADOMOŚĆ I AUTENTYCZNOŚĆ

Cała rzeczywistość psychologiczna własnej osoby, tak jak i rzeczywistość fizyczna, jest terenem, na którym odbywa się poszukiwanie odpowiedzi na podstawowe pytania: KIM JESTEM? JAKI JESTEM? CZY NAPRAWDĘ JESTEM TAKI, JAKIM WYDAJĘ SIĘ BYĆ?

Nie myślę tu tylko o jakichś specjalnych chwilach, w których pytania te zostają postawione z rozmysłem, kiedy człowiek w systematyczny sposób zastanawia się nad odpowiedziami. Oczywiście, nieraz i takie chwile się zdarzają i odgrywają istotną rolę w życiu człowieka. Są to chwile refleksji nad samym sobą, nad kierunkiem swego życia, nad krokami przebytymi na drodze do celów wykraczających poza dzień dzisiejszy. Określanie samego siebie dokonuje się jednak przede wszystkim w codziennych okolicznościach, bez specjalnych okazji, i nie polega to jedynie na intelektualnych rozważaniach na swój temat – na temat życia w ogóle.



Podstawą możliwości określenia samego siebie jest świadomość, czyli proste zdanie sobie sprawy z tego, CO JEST I CO SIĘ DZIEJE. Każdy z nas nieraz rozmyślał o samym sobie, oceniał własne czyny, przewidywał, co będzie w przyszłości, lub wspominał przeszłość. Ale ŚWIADOMOŚĆ spełnia jeszcze bardziej istotną funkcję w życiu człowieka.

ŚWIADOMOŚĆ jest jak reflektor oświetlający różne obszary wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości. W tej rzeczywistości dokonuje się nieustanne określanie kształtu własnej osoby – poszukiwanie samego siebie; i od właściwości tej rozjaśniającej drogie „latarenki” zależy w znacznej mierze to, gdzie i jak daleko zajdziemy.

Umiejętność posługiwania się tym instrumentem rozwija się dość przypadkowo, nie jest systematycznie doskonała, różni ludzi w bardzo różnym stopniu posiadają zdolność do wyraźnego, trafnego i rozległego posługiwania się własną świadomością. Każdy z nas bywa natomiast poddawany dość intensywnemu treningowi w zakresie tego, co i jak ma myśleć o sobie samym i o świecie, w którym żyje. Rezultaty tego treningu często bywają istotną przeszkodą w prowadzeniu jakichkolwiek poszukiwań, ponieważ znacznie większą wagę przywiązuje się do posiadania gotowych odpowiedzi aniżeli ich poszukiwania i stawiania pytań.

Dość często zdarza się, że człowiek jest wyuczony gotowych odpowiedzi znacznie wcześniej, niż zainteresował się lub zrozumiał sens samego pytania.

Stąd między innymi bierze się rozpowszechniona potrzeba dysponowania gotowymi odpowiedziami. Nastawienie takie uniemożliwia prowadzenie poszukiwań. Osoba skłonna do posługiwania się gotowymi rozwiązaniami, gotowymi wzorami myślenia i życia nie jest zainteresowana prowadzeniem poszukiwań na własną rękę. Czasem po prostu nie wierzy w swe możliwości w tym zakresie.

Jest jednak coś takiego w naturze człowieka, w ukrytych prawidłowościach jego funkcjonowania w świecie, że jeżeli kształt własnej osoby, własnego życia jest wyłącznie wytworem innych ludzi, obyczajów lub zbiegów okoliczności, to rodzi się jakiś szczególny niedosyt, jakiegoś – czasem głęboko ukryte – nieukontentowanie, poczucie braku lub nieureczywistnienia jakiejś ważnej możliwości.

I właśnie w takich momentach nie analizy intelektualne, lecz sygnały dostarczane przez tę prostą świadomość pokazują, że „jest

Przeżywaj teraz pytania.

Być może później stopniowo,

nie dostrzegając tego,

przeżyjesz pewnego dnia

także i odpowiedź.

Rainer Maria Rilke

coś nie tak”, że „coś nie pasuje”, że „to, co robię w tej chwili, nie jest moje własne, nie jest AUTENTYCZNE”. To subiektywne poczucie nieautentyczności własnych myśli i działań jest ważne w poszukiwaniu samego siebie, jest sygnałem, czy jesteśmy na właściwej drodze.

Czasem sygnał ten jest wyraźny i jednoznaczny; bez wątpliwości wiemy wtedy, że „to jest to”. Często takiemu właśnie poczuciu autentyczności własnych reakcji i działań towarzyszy wrażenie, że to, co człowiek wtedy robi, wyraża jego całą istotę. Na ogół ktoś, kto tego doświadcza, nie ma trudności z zaangażowaniem swoich zasobów energii i wytrwałości w to, co robi, w działania, które autentycznie wyłaniają się z potrzeb jego osobowości. W chwilach takich okazuje się nieraz, że rezerwy osobiste przekraczają wyobrażenia i oczekiwania człowieka.

Czasem świadomość wysyła nam wyraźny sygnał, ale o negatywnym znaku. Występuje wtedy poczucie nieautentyczności własnego postępowania, jakby subiektywne poczucie „nieprawdy” zachowania. Niezależnie od tego, czy ktoś inny to spostrzeża, świadomość nieautentyczności własnych myśli i czynów bywa na ogół źródłem przykrych uczuć i niezadowolenia z samego siebie. Jest niemal regułą, że w takich sytuacjach człowiek w niewielkim stopniu angażuje się w to, co robi, i nawet powodzenie własnych działań nie dostarcza mu istotnej satysfakcji. Na ogół zresztą stopień wykorzystywania osobistych



rami swojego życia. Nie czujemy wtedy, że „naprawdę żyjemy”. Niektórzy, aby uzyskać takie poczucie, sięgają po używki i rozrywki przynoszące silne wrażenia lub po inne namiastki „pełni życia”.(...)

W poszukiwaniach kształtu własnej osoby i własnej drogi w świecie umiejętność sięgania do tego „nieopracowanego” jeszcze przez intelekt materiału zwiększa szansę wykroczenia poza schematy, nawyki i gotowe recepty na życie, napisane często cudzymi rękami.

Poszukiwacz diamentów odkrywa ich ukryte pod ziemią złoża, które istniały już przed jego przybyciem. Artysta tworzy nowe, nie istniejące poprzednio dzieło w wyniku twórczych poszukiwań. Te dwa elementy – ODKRYWANIE I TWORZENIE – przeplatają się nieustannie w trakcie poszukiwania samego siebie. Wprawdzie rozpowszechnione są oglądy, że „jeśli człowiek jest taki a taki, to już takim pozostanie”, że „człowiek ma wrodzony charakter i nic go nie zmieni”, jednak w rzeczywistości sprawy mają się inaczej.(...)

ROZWÓJ I SAMOREALIZACJA

Spróbujmy spojrzeć na sprawę kształtowania własnej osoby, inaczej rozumieć poszukiwanie samego siebie. Dostrzeżemy wtedy nie jednorazowe zadanie o określonym i stałym wyniku końcowym, ale trwający nieustannie PROCES ZMIANY, proces stawania się sobą, proces realizacji siebie, swych możliwości. Zmianie się przez SAMOREALIZACJĘ oznacza przede wszystkim rozwój wynikający z własnych możliwości i dążeń. Tak rozumiany proces rozwoju dotyczyć może bardzo różnych obszarów, związanych z realizacją wartości zakorzenionych w naturze istoty ludzkiej.

Samorealizacja nie może być zadaniem wykonywanym na zlecenie pochodzące z zewnątrz. Jej sens polega m.in. na tym, że człowiek przy całej świadomości zewnętrznych uwarunkowań, w których przebiega jego życie, ma jednak poczucie, iż jest autorem tego życia i że jest za nie odpowiedzialny. Podstawą takiego stosunku do samego siebie i do swego życia jest świadomość możliwości dokonywania wyborów dotyczących własnych czynów oraz podejmowania konkretnych decyzji w życiu codziennym.

Nie jest tak, że wszystko
Nie jest tak, że nic
Na żadnych kamiennych
zapisany scenariusz Twego
żyjesz, też nie jest

Można bowiem spojrzeć na własne życie jako na proces dokonywania kolejnych wyborów. W każdym momencie możliwe jest dokonanie wyboru posuwającego człowieka naprzód i przyczyniającego się do realizacji wartości albo wyboru cofającego człowieka na drodze jego rozwoju. Człowiek ma prawo podejmować wybory zarówno jednego, jak i drugiego rodzaju. Poprzez kolejne momenty takich wyborów dokonuje się, nieraz w burzliwy i bolesny sposób, proces realizacji siebie – proces życia.

Świadome dokonywanie kolejnych wyborów nie musi, oczywiście, oznaczać nieustannej koncentracji na tym, co się robi i co się przeżywa.

Gdyby się tak działo (a zdarza się to niekiedy), to utrzymujący się przyrost samoświadomości czyniłby życie ciężarem trudnym do uniesienia. Ważne jest natomiast, czy dzięki tej zdolności człowiek potrafi istotne



ZDJĘCIA: PHOTONONSTOP/BEW, MAURITIUS/BEW

rezerw jest wtedy niewielki i negatywnie wpływa to na przebieg działań.

Często jednak świadomość autentyczności własnych działań bywa niewielka lub zgoła znikoma. Jest wtedy tak, jak gdyby zanikła lub nie rozwinęła się jeszcze zdolność do rozróżniania między tym, co ważne a tym, co nieistotne; między tym, co prawdziwe a tym, co sztuczne; między tym, co własne i autentyczne a tym, co obce. Utrudnia to prowadzenia jakichkolwiek poszukiwań dotyczących własnej osoby; przypomina stan zawieszenia w nieco mglistej próżni, w której wykonuje się ruchy sterowane zewnętrznymi zaleceniami, nakazami i zakazami lub przypadkowymi impulsami czy też utrwalonymi nawykami. Zanurzeni w takiej egzystencji, mimo że codziennie odczuwamy przyjemności i przykrości, w niewielkim tylko stopniu mamy poczucie, iż jesteśmy auto-

zależy tylko od Ciebie.
nie zależy od Ciebie.
tablicach nie jest
życia, a świat, w którym
taki całkiem gotowy.

dla swego życia momenty dostrzegać i czy zdaje sobie sprawę z tego, CO i JAK robi, myśli i czuje.

Czy rozwijanie i korzystanie z tej zdolności daje gwarancję powodzenia i sukcesu w życiu? Odpowiedź jest łatwa: z całą pewnością nie. Czy owa zdolność zabezpieczy nas przed popełnianiem pomyłek, błędów i przed doznawaniem z tego powodu cierpienia i bólu? I ta odpowiedź jest jednoznaczna: nie.

Dlaczego więc, z jakich powodów warto podejmować poszukiwania?

Powodów takich może być wiele, ale z punktu widzenia zainteresowanej osoby dwa wydają się najistotniejsze.

Pierwszy dotyczy tego, o czym już wspominałem, a mianowicie rozwoju. Każdy człowiek jest wartością dla samego siebie. Można by nawet powiedzieć, że jest to wartość najwyższa, a po głębszym zastanowieniu nietrudno zauważyć, że nie oznacza to

propagandy egoizmu czy indywidualizmu. Realizacja tej wartości, jaką jest kształt własnej osoby, i uzasadniona świadomość, że człowiek staje się autorem samego siebie, nadaje sens i znaczenie własnemu życiu. Taki stosunek do siebie i taka postawa wobec życia powodują, że człowiek zdolny jest do pełnego, autentycznego zaangażowania się w życie społeczności. Poszukiwanie samego siebie nie może bowiem przebiegać w samotności, w izolacji od innych ludzi. Co więcej, rezultaty tych oczekiwań uzyskuje się właśnie w trakcie kontaktów ze światem. Zmiany w kształcie własnej osoby oznaczają również zmiany w tych kontaktach, a często nawet zmiana kształtu kontaktów ze światem jest tożsama ze zmianą własnej osoby.

Tak więc odkrywanie i tworzenie siebie oznaczać może zarówno rozwój i wzbogacanie własnej osoby, zwiększanie satysfakcji z życia, jak i wzbogacanie świata, w którym żyjemy. Jeżeli tak się dzieje, jeżeli człowiek ma poczucie, że kroczy po tej drodze, a nie muszą to być przecież kroki milowe, to życie własne jest przeżywane jako UCZESTNICTWO w świecie, i to uczestnictwo znaczące, bo pozostawiające jakiś ślad w kształcie tego świata. Ważne jest, aby ten własny ślad umieć dostrzegać. Wbrew pozorom nie jest to jednak łatwe i bardzo wielu ludzi nie potrafi tego robić. Znacznie częściej koncentrują się na dokonywaniu porównań: kto jest lepszy, a kto gorszy; kto ma więcej, a kto mniej; kto jest wyżej, a kto niżej itd. W ten sposób szukają potwierdzenia własnego znaczenia wobec świata i wobec samych siebie. Poszukiwanie, odkrywanie i tworzenie schodzi wtedy na dalszy plan, ustępując miejsca dążeniu do tego, by okazać się lepszym od innych.

Drugi powód, dla którego warto podejmować poszukiwania i realizować samego siebie, związany jest z ceną, jaką płacimy, gdy rezygnujemy z wszelkich działań dotyczących rozwoju własnej osoby.

W ciągu pierwszych lat życia każdego z nas sytuacja jest jasna – kształt własnej osoby jest rezultatem oddziaływania dwójakiego rodzaju sił. Od wewnątrz działają biologiczne siły rozwijającego się organizmu, determinujące głównie fizyczny kształt naszej osoby i wpływające na ogólny stan potrzeb i pragnień. Od zewnątrz wpływają oddziaływania wychowawcze



rodziców i innych dorosłych, formujące psychologiczny i społeczny kształt osoby dziecka. Potem, stopniowo, zaczyna się rozwijać świadomość własnego JA i poczucie własnej odrębności od otoczenia. Towarzyszy temu wzrost chęci wpływania samemu na swe zachowanie i często próby przeciwstawiania się wpływowi pochodzącemu z zewnątrz. Pragnienie samostanowienia o swoim losie, dążenie do autonomii, uwrażliwienie na sprawę osobistej wolności i poszukiwanie sensu życia – wszystkie te sprawy, tak żywe w okresie dojrzewania, wskazują na znaczenie potrzeby samorealizacji w życiu człowieka.

Nietrudno jednak zauważyć, że z biegiem lat wielu ludzi traci bezpośrednio zainteresowanie tymi sprawami w swym życiu. Na dodatek rozpowszechnione są poglądy, że przemijanie z wiekiem tych zaintereso-



wań jest czymś normalnym i prawidłowym, „człowiek wyrasta z młodzieńczych ideałów, tak jak duży chłopiec z dzieciennych spodenek...”

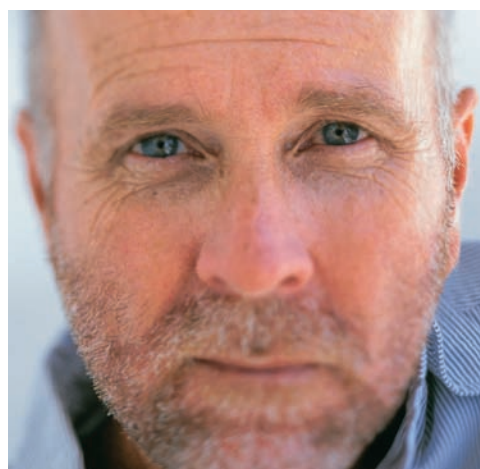
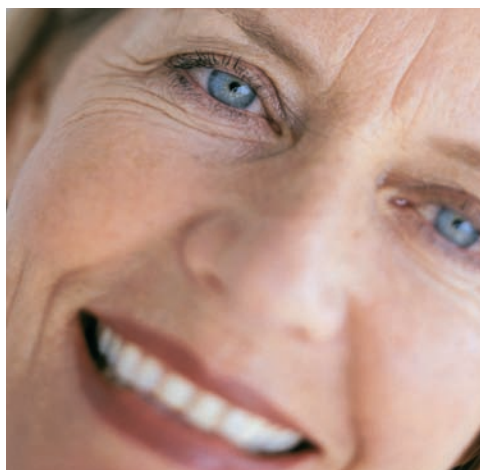
Rezygnacja z siebie, osłabienie wrażliwości, ucieczka od wolności, wycofanie się z poszukiwań własnej drogi – wszystkie te i podobne przejawy zagubienia własnej indywidualności bywają więc traktowane jako coś nieuniknionego, tak jak siwienie czy łysienie. Czasem nawet uważa się je za wskaźniki czy przejawy dojrzałości lub tzw. mądrości życiowej. Jest to jednak tylko dorabianie teorii do smutnych faktów, które się zdarzały, choć nie musiały się zdarzyć. Tak rozumianej „dojrzałości” często towarzyszy znaczny spadek poczucia głębszego sensu własnego życia, zniechęcenie i apatia, zgorzknienie i niechęć do angażowania się w sprawy, które wymagają zmiany codziennych stereotypów i rezygnacji z rutyny. A przecież procesu szukania siebie, realizowania siebie, nie można zakończyć jak zadania domowego. Nie można wysiąść z łodzi na środku rzeki, można natomiast wypuścić ster z dłoni i powierzyć swe losy przypadkowi lub pogodzić się z tym, że ster naszej łodzi ujmą dłonie innych ludzi.

Zakończenie rozwoju całej osoby nie jest nieuniknioną koniecznością, choć tempo, rozmiary i zakres przekształceń samego siebie mogą się znacznie różnić w poszczególnych okresach życia. Tak więc słowa takie, jak: „żyć”, „rozwijać się”, „poszukiwać” i „realizować siebie” można wymawiać jednym tchem, gdyż sprawy, których dotyczą, są ze sobą ściśle związane. Zastój i zablokowanie rozwoju osoby jest zaburzeniem procesu życia, tak jak choroba.

Każdy człowiek posiada podstawową tendencję do rozwoju i samorealizacji. Może ona uruchamiać wewnętrzne zasoby energii osobistej i przekształcać ją w działanie. Zablockowanie tej tendencji ogranicza możliwości człowieka, osłabia siłę jego dążeń i moc jego czynów.

Wszystkie te sprawy są jakoś związane z problemem MŁODOŚCI, rozumianej nie jako przemijający okres w życiu człowieka, ale jako pewna postawa wobec samego siebie i wobec świata.

Ktoś kiedyś wpadł na pomysł napisania ulotki pod tytułem: Jak pozostać młodym.



A oto jej treść:

„Młodość nie jest okresem życia,
jest natomiast stanem ducha.
Nikt nie starzeje się po prostu
przez przeżycie iluś tam lat.
Ludzie starzeją się tylko
przez porzucanie swych ideałów.
Lata marszczą skórę,
lecz utrata entuzjazmu marszczy duszę.
Udręka, zwątpienie, nieufność, lęk i rozpacz
są długimi, długimi latami, które zginają kark
i rzucają na kolana w pył drogi.
Lecz w każdej istocie ludzkiej,
czy lat ma siedemdziesiąt, czy szesnaście,
tkwi zdolność do zdumienia i zachwytu
nad biegiem gwiazd i życiem mrówki,
nieustraszone wyzwanie rzucone losowi,
niewyczerpane dziecięce pragnienie
zabawy, życia i radości.
Jesteś tak młody jak twoja wiara;
tak stary jak twoje zwątpienie;
tak młody jak twe zaufanie do samego siebie;
tak stary jak twój lęk;
tak młody jak twoja nadzieja;
tak stary jak twa rozpacz”.

Myszę, że każdy z nas mógłby dopisać dalszy ciąg tego tekstu. Rozglądając się po świecie, nietrudno zauważyć, że młody wiek nie stanowi gwarancji młodości i nieraz starzenie rozpoczyna się przed uzyskaniem dowodu osobistego.(...)

Ten świat i inni ludzie czekają na spotkanie z Tobą. Jesteś wartością, która może Twój świat wzbogacić. Nie zapominaj o tym w chwilach rozczarowań i zwątpienia.

SZUKAJ: ODKRYWAJ: SPRAWDZAJ: ZMIENIAJ: SZUKAJ: ODKRYWAJ: SPRAWDZAJ: ZMIENIAJ.



JERZY MELLIBRUDA
„POSZUKIWANIE SIEBIE”
(FRAGMENTY)

INSTYTUT PSYCHOLOGII
ZDROWIA POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
PSYCHOLOGICZNEGO

