



5/2006 (9)

Kultywowanie szacunku dla samego siebie *

Bernhard Grom SJ

Kultywowanie szacunku dla samego siebie, czyli, mówiąc językiem psychologicznym, rozwijanie pozytywnego poczucia własnej wartości było uważane w ostatnich 35 latach przez psychologię i pedagogikę za ważne zadanie w procesie rozwojowym dziecka, osoby młodocianej i dorosłej. Czy chodzi przy tym jedynie o jakieś hobby kultury psychicznej i ruch emancypacyjny, czy też o podstawę życia pełnego sensu, a tym samym o cel dużej wagi w procesie rozwoju? Pytanie to pokazuje, że temat ten wymaga też podejścia etycznego i teologiczno-duchowego, i dlatego trzeba go tutaj naświetlić interdyscyplinarnie – z kilku stron.

Odwołajmy się najpierw do psychologii. Otóż zarówno w psychologii społecznej, jak i klinicznej, a także w psychologii osobowości uważa się za rzecz dowiedzioną, że dążenie do pozytywnego poczucia własnej wartości przekracza sferę kultury i jest głównym motywem ludzkiego działania oraz podstawowym warunkiem subiektywnego dobrego samopoczucia¹. „Zadowolenie z siebie samego” jest dla satysfakcji z życia większości ludzi ważniejsze niż zadowolenie ze standardu

* W tłumaczeniu zachowano sposób robienia przypisów zgodny z wersją oryginalną.

¹ Por. F. Deneke & B. Hilgenstock, B., *Das Narzissmusinventar*, Bern 1989; H.B. Kaplan, *Prevalence of the self-esteem motive*, w: M. Rosenberg & H.B. Kaplan (red.), *Social psychology of the self-concept* (s. 139-151), Arlington Heights, 1982; A. Schutz, *Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung*, Weinheim 2005; D. Stahlberg, G. Osnabrügge & D. Frey, *Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung*, w: D. Frey & M. Irle (red.), *Theorien der Sozialpsychologie*, t. III: *Motivations- und Informationsverarbeitungstheorien* (s. 79-124), Bern 1985.

życiowego, dochodów i zdrowia² – i odwrotnie: praktycznie wszystkie zaburzenia psychiczne wpływają też negatywnie na doznawanie własnej wartości.

Co oznacza dążenie do poczucia własnej wartości? Otóż każdy człowiek przypisuje sobie jakieś cechy – na przykład pewną miarę inteligencji, sprawności zawodowej czy umiejętności podobania się innym. To wyobrażenie o sobie ma jako taki charakter wiedzy neutralnej, ale jest też ściśle związane z samooceną: dlatego poczucie własnej wartości (*self-esteem*) można pojmować jako wartościujący składnik wyobrażenia o sobie. Oceniamy siebie w odniesieniu do poszczególnych dziedzin, jak zdolność intelektualna, wygląd, zachowanie etyczne itd., a znaczenie, jakie przypisujemy danej dziedzinie, może z wiekiem i pod wpływem osób czy grup znaczących silnie się zmieniać. Ale oceniamy też siebie – jakkolwiek przez niektórych autorów jest to kwestionowane – jako osobę w jej całości. To ogólne poczucie własnej wartości jest prawdopodobnie efektem bilansowania, w którym samooceny w poszczególnych dziedzinach są generalizowane, a strony słabe kompensowane przez mocne. Ktoś powie sobie może:

Zdrowie mam dosyć słabe, a i rozmówcą jestem nienajlepszym, ale sprawdzam się w swoim zawodzie i lubią mnie w rodzinie, a na tym właśnie najbardziej mi zależy.

Niskie czy negatywne ogólne poczucie własnej wartości oznacza, że człowiek doznaje poczucia niższości, przygnębienia, niezadowolenia z siebie, wątplenia w sobie czy wstydu. Natomiast pozytywne ogólne poczucie własnej wartości oznacza, że doznaje się w sumie zadowolenia z siebie, dumy, pewności siebie i cieszy się własną osobą. Słowa „w sumie” oznaczają, że człowiek zrównoważony i samokrytyczny może być oczywiście niezadowolony z negatywnych cech i zachowań, jakie u siebie dostrzega, że jednak w ogólnym bilansie przeważa zadowolenie, jakie sprawiają mu jego pozytywne cechy i działania. Pozytywne poczucie własnej wartości nie jest więc w żadnym razie jakimś

² A. Campbell, *The sense of well-being in America*, New York 1981.

bezkrytycznym kręceniem się wokół samego siebie. Może ono – jako względnie stabilna cecha osobowościowa i doznanie habitualne – przyjmować postać wewnętrznego spokoju albo też – jako doznanie aktualne – przygodnych uczuć triumfu. Pozytywne poczucie własnej wartości daje człowiekowi zaspokojenie, które – aby posłużyć się rozróżnieniem Abrahama Masłowa – zapewnia nie tylko ulgę, ale poczucie spełnienia i zadowolenie z życia. To poczucie spełnienia może skuteczniej chronić przed kryzysem niż wiele innych zaspokojień (których człowiek też potrzebuje): ułomność fizyczna może położyć kres uprawianiu przez nas ulubionego sportu, natomiast zadowoleni i dumni z siebie możemy być każdego dnia, a więźniowie polityczni, świadomi tego, że pozostali wierni swym ideałom, doświadczają często tych uczuć nawet w więzieniu. Można zatem powiedzieć, że nie ma sensownego spełnienia się bez szacunku dla samego siebie. Dążenie do wystarczająco wysokiego poczucia własnej wartości jest silnym motorem. Przyczyną bardzo poważnej frustracji u osób dorosłych jest często – wie to każdy psycholog pracy – brak spodziewanego uznania.

Czy jednak pozytywne poczucie własnej wartości nie prowadzi do przeceniania samego siebie? Otóż ma to miejsce tylko wtedy, gdy w wyobrażeniu o sobie nie jest dostatecznie rozwinięta świadomość własnych ograniczeń. Ale czy pozytywne poczucie własnej wartości nie jest pierwszym krokiem w kierunku egocentryzmu i zarozumiałości? Tutaj trzeba wprowadzić pewne rozróżnienie. Poczucie własnej wartości może oczywiście iść w parze z lekceważeniem praw i potrzeb innych ludzi, ale nie jest przyczyną takiej postawy. Przyczyną tą jest niewątpliwie z jednej strony niedostateczne wychowanie społeczne, zbyt mało uwrażliwiająca na sytuację innych, czy też mniej lub bardziej wyraźne „narcystyczne zaburzenie osobowości”. Psychiatria przyjmuje jego istnienie tam, gdzie można zaobserwować na przykład następujące objawy³:

- dana osoba ma wybujałe poczucie własnej ważności i przesadza np. w ocenie swoich osiągnięć i talentów;

³ Por. H. Saß, H.-U. Wittchen & M. Zaudig, *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-IV*, Göttingen ²1998, s. 743-747.

- oddaje się fantazjom na temat bezgranicznego sukcesu, władzy, świetności, piękności czy idealnej miłości;
- uważa, że jest istotą wyjątkową, docenianą tylko przez wybitne osoby i znakomite instytucje;
- domaga się dla siebie nadzwyczajnego podziwu i uprzywilejowanego traktowania;
- dla osiągnięcia własnych celów wykorzystuje innych ludzi.

Zrównoważone pozytywne poczucie własnej wartości jest czymś innym niż zachowanie narcystyczne. Nie ma w nim obawy, że jest się bezwartościowym, ma ono bowiem zaspokajać tylko takie potrzeby uznania, które dają się spełnić. Człowiek może się wtedy przyznawać do błędów i dopuszczać krytykę, może akceptować i lubić siebie ze swymi ograniczeniami i potrafi wczuwać się w innych.

To, w jakiej mierze ogólne poczucie własnej wartości jest nacechowane raczej pozytywnie czy raczej negatywnie, próbuje się ustalać za pomocą różnych kwestionariuszy. Jednym z najstarszych i najbardziej znanych, a ciągle jeszcze stosowanych, jest na przykład *Self-Esteem Scale* Rosenberga⁴. Respondent może w nim zwyczajnie lub z naciskiem potwierdzić następujące tezy albo zaprzeczyć im:

- Mam poczucie, że jestem osobą wartościową, co najmniej równorzędną innym.
- Jestem przekonany, że mam wiele zalet.
- Czasami czuję się zupełnie niepotrzebny.
- Potrafię tyle, ile większość innych ludzi.
- Jestem – ogólnie biorąc – zadowolony z siebie.
- Niekiedy myślę, że jestem w ogóle nic niewart.
- Mam wobec siebie nastawienie pozytywne.

Za pomocą takich testów można badać, jakie czynniki pozostają w pozytywnym czy negatywnym związku z poczuciem własnej wartości. Tak na przykład jest rzeczą dowiedzoną, że partnerskie i nacechowane emocjonalnym wsparciem relacje do rodziców są dla poczucia własnej wartości osób młodocianych

⁴ Por. M. Rosenberg, *Society and the adolescent self image*, Princeton 1965; G. von Collani & Ph.-Y. Herzberg, *Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg*, „Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie” 24(2003), s. 3-7.

ważniejsze niż przynależność do pewnej określonej warstwy społecznej czy grupy etnicznej. A także, iż osoby o usposobieniu depresyjnym częściej niż osoby niedepresyjne wykazują w teście negatywny obraz samego siebie i niską ocenę własnej wartości. Otóż nurty psychoterapii nastawione poznawczo zakładają, że wypaczone w kierunku negatywnym wyobrażenie o sobie powoduje deprecjację własnej osoby oraz stany depresyjne, i dlatego starają się korygować to wyobrażenie i samoocenę. Co prawda możliwe jest również działanie odwrotne: zmęczenie i mająca przeważnie podłoże neurobiologiczne depresja mogą wypaczać postrzeganie samego siebie i zmniejszać poczucie własnej wartości.

Jak buduje się pozytywne wyobrażenie o sobie i poczucie własnej wartości?

Jak można wytworzyć i zachować pozytywny, a zarazem realistyczny obraz samego siebie i poczucie własnej wartości? Psychologowie społeczni Charles Cooley i George Herbert Mead podkreślali, że dzieje się to zawsze w zależności od „osób znaczących”. Aby podkreślić, jak bardzo nasze postrzeganie samego siebie w dzieciństwie, a nawet w ciągu całego życia jest zdeternowane przez te osoby, mówili oni, że jest to „ego w odbiciu zwierciadlanym”: że oceniać samych siebie potrafimy tylko oczyma i w odbiciu ludzi, którzy są dla nas ważni, których sąd jest dla nas miarodajny. Nowsze badania nie negują tej zależności od spojrzenia innych osób, ale podkreślają, że spojrzenie to konstruktywnie i selektywnie przetwarzamy. W tworzeniu naszego wyobrażenia o sobie uczestniczą – jak wykazała Sigrun-Heide Filipp⁵ – cztery częściowe procesy:

- Konfrontacja z ocenami, jakie inni ludzie wyrażają w odniesieniu do nas bezpośrednio w swoich słowach i gestach albo pośrednio – poprzez sposób, w jaki nas traktują.

⁵ S.-H. Filipp, *Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept-Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie*, w: S.-H. Filipp (red.), *Selbstkonzept-Forschung*, Stuttgart 1979, s. 129-152.

- Porównanie w skali społecznej, w którym zestawiamy nasze cechy z cechami rówieśników, członków rodziny, kolegów itp.
- Samoobserwacja, w której przypatrujemy się naszemu zachowaniu i jego skutkom, łączymy je z wcześniejszymi doświadczeniami i wyciągamy stąd wnioski co do naszych mocnych i słabych stron.
- Porównanie naszego rzeczywistego zachowania z oczekiwaniami wobec siebie samego – czy to w sferze norm co do konkretnych osiągnięć, czy etyczno-religijnych ideałów itp.

Model ten pokazuje, że przy tworzeniu pozytywnego wyobrażenia o sobie i poczucia własnej wartości w każdym z tych czterech cząstkowych procesów można znaleźć zarówno pomoc, jak i przeszkodę.

Do pierwszego procesu – konfrontacji z obcymi ocenami – należy zarówno uznanie, z jakim spotykamy się ze strony innych osób, jak i prawo, które ewentualnie sami musimy sobie wyegzekwować. Najpełniejszym pod względem emocjonalnym uznaniem jest dla większości ludzi miłość, jakiej doświadczają w związku partnerskim i rodzinie. Jak uczą badania nad jakością życia, zadowoleniu z życia nic tak mocno nie sprzyja, jak zadowolenie z relacji partnerskich – i nic tak skutecznie nie szkodzi, jak niezadowolenie z tych relacji. Niektórzy tłumaczą to tym, że presja sukcesu i funkcjonalny chłód współczesnej pracy zawodowej ożywia „neoromantyczny” ideał miłości z wysokimi oczekiwaniami emocjonalnymi. Udany związek partnerski umożliwia nie tylko wysoki stopień społecznego oparcia, ale także szczególne uznanie i pozytywny stosunek emocjonalny. Podczas gdy w zawodzie i w sferze publicznej zyskuje się szacunek w wyniku konkretnych osiągnięć, to w związku partnerskim jest się cenionym z racji swoich cech jako człowieka i bliskiego partnera. Abraham Maslow wykazał, że zaspokojenie potrzeb seksualnych ma jako takie przeważnie charakter odprężenia, ale dopiero bliskość emocjonalna sprawia, że staje się ono miłością i spełnieniem. Dlatego duże znaczenie dla przygotowania do małżeństwa i samego małżeństwa w ramach formacji dorosłych ma zapoznawanie się z warunkami udanego związku partnerskiego: zdolnością do komunikacji i umiejętnością rozwiązywania problemów.

Sprzyjająca poczuciu własnej wartości konfrontacja z obcymi ocenami wymaga jednak również tego, by było się świadomym swoich praw i uzasadnionych potrzeb i umiało je skutecznie egzekwować: jako partner w małżeństwie i kolega w pracy, jako klient czy jako oferent, jako pracobiorca czy pracodawca, jako najemca czy wynajmujący – a także jako obywatel. Tylko wówczas, gdy – pomimo istniejących różnic pod względem uzdolnień, sprawności, posiadania i władzy – postrzegamy siebie jako równoprawnych z innymi, czujemy się też z nimi równorzędni i zachowujemy szacunek dla siebie. Z chwilą, gdy pozwalamy się ograniczać w naszych prawach, postrzegamy siebie jako ludzi o niższej wartości. Dlatego uświadamianie w kwestii przysługujących praw i wykształcenie obywatelskie jest ważnym zadaniem w ramach kształcenia młodzieży i dorosłych. Najszerzą etyczno-prawną podstawą wszystkich poszczególnych praw – skodyfikowanych lub nie – jest *g o d n o ś ć l u d z k a*, przysługująca każdemu człowiekowi niezależnie od pochodzenia, posiadania i władzy. Na nią powołuje się – w oparciu o etykę rozumową Immanuela Kanta – ONZ w swojej Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka:

Wszyscy ludzie rodzą się wolni i równi pod względem *g o d n o ś c i* i praw. Są obdarzeni rozumem i sumieniem i winni odnosić się do siebie w duchu braterstwa.

Środowiska broniące praw obywatelskich i praw człowieka czerpią swoją siłę z przekonania, że należy przywrócić *g o d n o ś ć* i szacunek dla samego siebie wszystkim ludzi.

Również w sferze prywatnej wiedza o własnych prawach i umiejętność ich egzekwowania bywa zadaniem trudnym. Już wcześniej zorientowała się co do tego terapia behawioralna, i dlatego opracowała dla osób, które cierpią na krańcową nieśmiałość i zahamowania i łatwo pozwalają się przez innych wykorzystywać, „trening samopotwierdzenia”, nazywany też „treningiem asertywności”⁶. Jego zastosowanie w psychoterapii wymaga odpowiedniego wykształcenia i trudno je tutaj przed-

⁶ B.-G. Markway & G.-P. Markway, *Frei von Angst und Schüchternheit. Soziale Ängste besiegen – ein Selbsthilfeprogramm*, Weinheim 2003; R. Ullrich & R. Ullrich de Muynck, *Das Assertivness-Training-Programm (ATP)*, t. 4, München 1978-1982.

stawiać. W naszym kontekście praktyczniej chyba będzie zarysować trening asertywności, opracowany przez zajmującą się nauką o wychowaniu Angelikę Wagner, który można stosować bez profesjonalnego instruktazu⁷. Jest on wprawdzie pomyślany specjalnie dla kobiet i był od roku 1976 praktykowany w kilku tysiącach grup kobiecych, ale nadaje się też dla innych grup. Siedem wieczorów ćwiczebnych rozpoczyna wstęp, który odróżnia asertywność od zachowania agresywnego, egoistycznego i biernego. Potem uczestnicy rozważają za pomocą kwestionariusza, w jakich sytuacjach zachowanie zmierzające do samopotwierdzenia przychodzi im z trudem: kiedy na przykład szef w ostatnim momencie chciałby, żeby pozostać po godzinach; albo kiedy partner proponuje obejrzenie filmu, którego nie ma się chęci oglądać. Czy reaguję w takim wypadku agresywnie, czy biernie? Potem należy przez tydzień dokładnie obserwować i notować w zeszycie, czy i kiedy ponownie zostało się „zaskoczonym” czy „przyciśniętym” i jak się na to zareagowało. W kolejnym stadium ćwiczy się, jak można wyrażać życzenie czy niezadowolone – kiedy na przykład w biurze nie chce się być jedyną osobą, która codziennie parzy kawę albo kiedy chciałoby się jeden wolny wieczór w tygodniu mieć zupełnie dla siebie. Jak można te życzenia jasno i w sposób dla innych zrozumiały wyrażać: konkretnie, tzn. bez uogólnień; pozytywnie, jako życzenie, a nie negatywnie, jako zarzut; rzeczowo, a nie agresywnie? Otóż odpowiednio do tego formułuje się życzenia, które się zanotowało. Dalsza refleksja dotyczy sztuki wytrwałości i obrony przed strategiami onieśmielającymi, jakimi inni chcą nas skłonić do uległości.

Porównanie społeczne, samoobserwacja i samoocena

Do budowy wyobrażenia o sobie przyczynia się – jako drugi proces cząstkowy – porównanie w skali społecznej. Zabieg ten – jeśli porównuje się siebie z właściwymi osobami – może pozwolić na uzyskanie realistycznej informacji zwrotnej. Użyte

⁷ A.C. Wagner, *Wirkungsgeschichte und Dokumentation eines Selbstbehauptungstrainingsprogramms für Frauen*, w: W. Gieseke (red.), *Handbuch zur Frauenbildung*, Opladen 2001, s. 193-214.

do porównania osoby i kryterium, według którego ocenia się siebie, powinny odpowiadać własnym predyspozycjom, możliwościom i wartościom; kto kieruje się fałszywym wzorcem, tylko się unieszczęśliwia.

Samoobserwacja, trzeci proces cząstkowy, obejmuje zachowanie aktualne i dawniejsze i jest powiedzeniem sobie: „Byłem taki – jestem taki”. Wysoki szacunek dla samego siebie wynika prawdopodobnie m.in. ze zdolności magazynowania w swojej pamięci raczej pozytywnych niż negatywnych wspomnień i wywoływania ich stamtąd. Poza tym ludzie z pozytywnym poczuciem własnej wartości łatwiej też zapewne nauczyli się sami siebie chwalić, gdy tymczasem inni kierują uwagę jednostronnie na swoje słabe strony, a także znają sumienie tylko jako instancję oskarżającą. Do kultywowania szacunku dla samego siebie należy z pewnością zgodna z rzeczywistością samopochwała; swoich cech pozytywnych powinien być człowiek tak samo świadomy, jak własnego imienia.

Do wewnętrznego monologu, w którym pytamy siebie: „Jaki jestem?”, należy wreszcie jako czwarty cząstkowy proces to, że przymierzamy nasze faktyczne zachowanie do oczekiwań, jakie mamy wobec samych siebie. Wartości, normy i ideały, według których oceniamy siebie i z których czerpiemy poczucie spełnienia i szacunku dla samego siebie, musimy oczywiście sami wybierać i uwewnętrzniać. Są one bardzo różne; uwagę i aktywność człowieka mogą korzystnie w sensie higieny psychicznej pobudzać zarówno cele etyczne wartościowe, jak i bezwartościowe. Ale co nadaje nam wartość własną i godność? Najpewniej chyba zaangażowanie na rzecz czegoś, co przekracza nasze „ja” – jak na przykład dobro rodziny, pomoc sąsiadka, bezinteresowna działalność społeczna, dobry klimat w miejscu pracy, sprawiedliwość społeczna, pokój, prawa człowieka, rozwój. Nawet jeśli to my wybieramy swoje cele, to przecież nie my określamy samowolnie ich rangę i sens, lecz zastajemy je i uczestniczymy w ich wartości. Spośród psychoterapeutów zwrócili na to uwagę głównie Charlotte Bühler i Viktor E. Frankl, przy czym Frankla zainspirowała filozofia wartości Maxa Schellera⁸. Życie nawet najprostszego człowieka, który nigdy nie

⁸ B. Grom, *Viktor E. Frankl und die logotherapeutische Bewegung*, „*Stimmen der Zeit*” 223(2005), s. 183-197.

pojawia się w nagłówkach gazet, zna zadania stanowiące sprawdzian jego godności jako odpowiedzialnego podmiotu, tak że może on retrospektywnie powiedzieć:

Jestem nie tylko dumny ze swoich osiągnięć, ale też wdzięczny za to, że mogłem w nich współdziałać.

Niebezpieczne dla szansy doświadczania godności i wartości dzięki ukierunkowaniu na osobiste przekonania aksjologiczne są jednak dwie wadliwe postawy: przesadny perfekcjonizm i skrupulatyzm. Paul Hewitt i Gordon Flett widzą perfekcjonizm tam, gdzie ktoś zdecydowanie zgadza się ze stwierdzeniami tego oto rodzaju⁹:

1. Jednym z moich celów jest być doskonałym we wszystkim, co robię.
2. Zawsze muszę pracować ze wszystkich swych sił.
3. W nauce czy w pracy muszę zawsze odnosić sukces.

Okazało się, że osoby, u których ten perfekcjonizm („muszę”) jest bardzo wyraźny, cierpią na stany depresyjne i mają niskie poczucie własnej wartości. Lęk, że mogliby działać w sposób moralnie nie kontrolowany, każe im sądzić, że jakiś błąd czy niespełnienie idealnej normy stanowi już katastrofę. Ten lęk oraz skrupulanckie wątpliwości co do słuszności swego postępowania uniemożliwiają jakąkolwiek satysfakcję z własnych wysiłków i zamiast poczucia spełnienia każą doświadczać raczej uczucia presji albo w najlepszym wypadku ulgi. Świadomość spełnienia i własnej wartości może mieć tylko ten, kto żąda od siebie ani nie za mało, ani nie za wiele, lecz wie, że powinność mierzy się możliwością – kto akceptuje siebie ze swymi ograniczeniami i obok własnych błędów dostrzega także swoje wysiłki i sukcesy, to znaczy potrafi cieszyć się czystym sumieniem.

⁹ P.L. Hewitt & G.L. Flett, *Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology*, „Journal of Personality and Social Psychology” 60(1991), s. 456-570.

Kultywowanie szacunku dla siebie samego w aspekcie etycznym

Kiedy już, poinstruowani przez psychologię, znamy wspomniane cztery procesy samooceny i mniej więcej wiemy, jak możemy zbudować i zachować pozytywne i realistyczne wyobrażenie o sobie i poczucie własnej wartości, pojawia się zasadnicze pytanie natury już nie psychologicznej, lecz etycznej i teologiczno-duchowej: Jakie znaczenie ma kultywowanie szacunku dla samego siebie w całości naszego życia? Jak dalece budowa i utrzymanie poczucia własnej wartości i swoich praw jest również zadaniem w sferze odpowiedzialnego kierowania swoim życiem i czym ta praca różni się od zdrożnego egoizmu?

Tradycyjna etyka jako motyw filozofii, a także Biblii i chrześcijańskiej teologii, zakładała, że człowiekiem kieruje naturalna wola samozachowania, samorozwoju i szacunku dla samego siebie i że należy go raczej ostrzegać przed pychą, dążeniem do władzy i egoizmem, ponieważ niszczą one społeczność¹⁰. Ogólnie biorąc, jest to aktualne również obecnie. Dzięki psychologii osobowości i psychologii społecznej widzimy jednak wyraźniej, że nie tylko osoby chore psychicznie, ale także normalne narażone są na niebezpieczeństwo odwrotne: zbyt małego zaufania do własnych sił, deprecjacji swojej osoby i uległości wobec innych. Do takiej autodeprecjacji mamy skłonność w okresach wyczerpania i depresji, po przykrych utarczkach słownych, po stracie kochanej osoby, po nieszczęśliwym wypadku, po niepowodzeniu w interesach, po utracie miejsca pracy czy po operacji, która nas zeszpeciła. Ale może do niej usposabiać także styl wychowania, zniechęcający do aktywności i zmuszający do uległego przystosowywania się, a także niesprawiedliwe traktowanie przez innych, dyskryminacja prawna albo presja ze strony osób prywatnych czy polityczna. We wszystkich tych przypadkach nie wystarcza spontaniczna chęć podtrzymania własnej wartości:

¹⁰ Por. na przykład U. Dierse, *Selbstliebe*, w: J. Ritter & K. Gründer (red.), *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Darmstadt 1995, t. 9, s. 465-476; J. Endres, *Menschliche Grundhaltungen*, Salzburg 1958, s. 124-135; O. Höffe, *Selbstinteresse*, w: O. Höffe (red.), *Lexikon der Ethik*, München 1980, s. 215n; T. Koch, *Meenschenwürde*, w: G. Enderle (red.), *Lexikon der Wirtschaftsethik*, Freiburg 1993, s. 699-705.

musi ona być uzupełniona i wsparta przez świadome kulturowanie szacunku dla samego siebie.

Ale czy boom psychologiczny ostatnich dziesięcioleci nie postarał się o to w nadmiarze? Czy – wraz z rosnącym dobrobytem i zanikiem tradycyjnych środowisk i ich norm – nie przyczynił się do kultu „ja”, który krytyk kultury Christopher Lasch nazywa „epoką narcyzmu”? Etyczna i teologiczna refleksja musi uwzględniać także to niebezpieczeństwo. Antycypując wynik takiej refleksji, można powiedzieć, że podkreśli ona, iż z jednej strony jesteśmy odpowiedzialni za zachowanie własnej godności, z drugiej zaś powinniśmy każdemu innemu człowiekowi przyznać taką samą godność i dlatego unikać bezwzględności i zarozumiałości. Można to uzasadnić zarówno filozoficznie, jak i teologicznie.

W oparciu o Kantowską etykę rozumu i obowiązku można też argumentować, że każdy człowiek jest „celem sam w sobie” i że ta podstawowa norma odnosi się także do własnej osoby:

Człowiek istnieje jako cel sam w sobie, a nie jako tylko środek do dowolnego użycia przez tę czy inną wolę. Wszystkie przedmioty skłonności mają wartość jedynie warunkową; gdyby bowiem nie było skłonności i opartych na nich potrzeb, przedmiot ich byłby bez wartości. Imperatyw praktyczny będzie zatem następujący: Postępuj tak, abyś człowieczeństwa (idei człowieka, B.G.) zarówno w swojej osobie, jak i w osobie każdego innego człowieka używał zawsze zarazem jako celu, a nigdy jedynie jako środka¹¹.

Człowiek ma godność istoty, która jest zdolna usłyszeć wezwanie sumienia do czynienia dobra i pójść w sposób wolny za tym wezwaniem. Dlatego powinien postrzegać siebie jako cel sam w sobie i czuć się odpowiedzialny za zachowanie swojej godności. Królewiecki filozof wyraził to najdobitniej w kontekście obowiązków człowieka wobec samego siebie. Zalicza on do nich obowiązek rozwijania własnych predyspozycji, prawdomówności, unikania nietrzeźwości, odrzucenia samobójstwa i „uznania moralnego”. Na temat tego ostatniego pisze:

¹¹ I. Kant, *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* (Akademie-Ausgabe), Berlin, t. 4, s. 428n.

Człowiek nie powinien negować uznania moralnego. Nie powinien się wypierać swojej godności, lecz żyć zawsze z poczuciem wzniosłości swej moralnej kondycji, a ten szacunek dla swojej osoby jest obowiązkiem człowieka wobec samego siebie... Z tego, że jesteśmy zdolni do takiego wewnętrznego prawodawstwa, powinno wynikać wyniesienie swojej osoby i najwyższe uznanie dla niej, jako poczucie wewnętrznej wartości człowieka, dzięki której nie jest on za żadną cenę na sprzedaż i posiada niezbywalną godność, która każe mu żywić szacunek dla samego siebie¹².

Jest to mocne, zdecydowane wyznanie godności człowieka. Pokazuje ono też, że obawy niektórych psychologów, iż mówienie o sumieniu i winie prowadzi z konieczności do zmniejszenia poczucia własnej wartości, nie mają istotnego uzasadnienia. Pielęgnowanie przesadnej świadomości swoich grzechów może wprawdzie szkodzić poczuciu własnej wartości, gdyby jednak człowiek nie był z zasady zdolny do winy, to nie miałby też godności odpowiedzialnego podmiotu, lecz byłby tylko wytworem socjalizacji i opinii publicznej. Co prawda, Kant uzasadnia „niezbywalną godność” człowieka jednostronnie – tylko pod kątem moralnym. Człowiek dlatego ma dla niego bezwarunkową wartość własną, że jest zdolny do samodzielnego poznania i wypełniania obowiązków, tzn. jest „podmiotem moralnego rozumu praktycznego”. Ale czy nie ma on tej wartości własnej po prostu jako człowiek we wszystkich swoich aspektach? W tym kierunku musiała Kanta uzupełnić i skorygować etyka teologiczna.

Kultywowanie szacunku dla samego siebie w aspekcie teologicznym i duchowym

Może ono – pozostając jeszcze w horyzoncie filozofii religii – wychodzić od tego, że postulat sumienia, by dbać o własne dobro i strzec swojej godności, doświadczamy jako czegoś bezwarunkowego, co wskazuje na pewną instancję ponadludzką, transcendentną. Kiedy na przykład pytamy siebie, czy mamy taką tylko wartość, jaką gospodarka zechce przyznać

¹² I. Kant, *Vorlesungen über Moralphilosophie* (Akademie-Ausgabe), Berlin, t. 27/1, s. 347.

naszej sile roboczej, to sumienie odpowiada: Nie, nakaz strzeżenia naszej godności obowiązuje bezwarunkowo – niezależnie od interesów innych ludzi. I kiedy staramy się poradzić sobie z huśtawką między nadmiernym poczuciem dumy z siebie a przygnębieniem czy też kiedy chcielibyśmy się zdystansować wobec wpojonej nam przez wychowanie skłonności do zbytniego dostosowania, którą zaczynamy sobie uświadamiać, wejrzenie w sumienie mówi nam, że powinniśmy to bezwarunkowo czynić i że nie wolno nam siebie poniżać i odrzucać. Za nasze dobro i zachowanie naszej godności jesteśmy zatem odpowiedzialni nie tylko przed sobą, ale także przed kimś, kto przewyższa wszelki ludzki autorytet. Jego akceptacja człowieka musi być przyczyną tego, że – patrząc z perspektywy etycznej – odczuwamy siebie (i innych ludzi) jako bezwarunkową, nienaruszalną, świętą wartość. Instancję, od której ta akceptacja pochodzi, religie mono-teistyczne nazywają „Bogiem”.

A co na temat kultywowania szacunku dla samego siebie mówi Biblia? Przede wszystkim można by powiedzieć, że ani Stary, ani Nowy Testament nie zawierają wyraźnego postulatów szacunku dla samego siebie i miłości do siebie¹³. Nakaz taki nie wydaje się Biblii potrzebny, ponieważ – jak wspomniano wyżej – troskę o siebie i spontaniczne poczucie własnej wartości uważa ona za dane z natury. Przecież miłość siebie samego jako warunek miłości bliźniego jest domyślnie zawarta i uznana także w głównym przykazaniu (Mt 22, 37-40; Mk 12, 29-31; Łk 10, 27-28), skoro wymaga ono, by kochać bliźniego „jak siebie samego”.

Przesłanką miłości bliźniego jest miłość siebie samego. Nie w tym sensie, jakoby wyznaczała ona granicę, ale w tym, że troska o siebie samego pokazuje mi, czym może być troska o bliźniego¹⁴.

Odpowiedzi wiary biblijnej na pytanie o wartość człowieka i o kultywowanie szacunku dla samego siebie nie należy jednak szukać tylko w poszczególnych zdaniach, lecz można ją syste-

¹³ Por. M. Hoffmann, *Selbstliebe. Ein grundlegendes Prinzip von Ethos*, Paderborn 2002, s. 132.

¹⁴ J. Gnilka, *Das Matthäusevangelium*, część 2, Freiburg 1988, s. 262.

matycznie uzyskiwać z samego sedna jej treści. Dla wiary w dzieło stwórcze człowiek nie jest jakimś tam jednym ze stworzeń, lecz „podobieństwem” i reprezentantem Boga na ziemi (Rdz 1, 26), „niewiele tylko mniejszym od Boga” (Ps 8, 6), Jego partnerem w modlitwie, służbie Bożej i czynnej miłości. Wiara we wcielenie się Boga w Jezusie, Jego przepowiadanie „królestwa”, Jego śmierć na krzyżu i zmartwychwstanie podnoszą jeszcze rangę człowieka: w swojej relacji do Boga jest on nie tylko Jego podobieństwem i stworzeniem, ale ponadto „przyjacielem”, którego Syn Boży i Logos „do końca” umiłował i za którego ofiarował swoje życie (J 13, 1; 15, 13-15). Dlatego w ostatniej księdze Biblii możemy przeczytać: Jezus Chrystus „nas miłuje... i uczynił nas królestwem” (Ap 1, 5n). Tej miłości do człowieka Bóg nigdy nie odwoła. A kiedy akceptacja samego siebie przychodzi nam czasem z trudem, myśl o tym Bogu powinna nas skłaniać do tego, byśmy byli dla siebie łaskawszy i bardziej miłośni, niż moglibyśmy być sami z siebie:

Po tym poznamy, że jesteśmy z prawdy, i uspokoimy przed Nim nasze serce. A jeśli nasze serce oskarża nas, to Bóg jest większy od naszego serca (1 J 3, 19n).

Skoro Bóg nas tak kocha, to w stanach depresji i innych okolicznościach, w których jesteśmy przygnębieni, nie powinniśmy siebie deprecjonować, lecz starać się myśleć o sobie podobnie pozytywnie, jak On, to znaczy wraz z Nim siebie kochać. Św. Tomasz z Akwinu tak to wyraził w aspekcie przyjaźni i świętej miłości:

W inny sposób możemy mówić o świętej miłości wedle jej całym szczególną natury, jako że jest ona przyjaźnią człowieka w pierwszym rzędzie z Bogiem, w następstwie jednak ze wszystkimi istotami, które do Boga należą. Wśród nich jest też sam człowiek, który posiada świętą miłość i wśród tego, co miłuje świętą miłością jako przynależne do Boga (1 Kor 3, 23; 6, 19), miłuje też świętą miłością siebie samego¹⁵.

W perspektywie bardziej duchowej i w dobitnej formie ujmuje tę myśl Simone Weil:

¹⁵ S.th. II-II, 25, 4.

Nie jest tak, iż dlatego, że Bóg nas kocha, powinniśmy kochać Jego. Ale ponieważ Bóg nas kocha, powinniśmy kochać siebie. Jak można by kochać samego siebie bez tego motywu? Miłość samego siebie jest dla człowieka niemożliwa inaczej, jak tylko tą okrężną drogą¹⁶.

Stwierdzenie to chciałbym zinterpretować następująco: Istnieje godność, której sami sobie nie przyznajemy i na którą nie możemy zapracować swoimi osiągnięciami i zasługami. Ale też nie potrzebujemy się o to starać; możemy tylko pozwolić ją sobie ofiarować. Wystarczy, że przyjmiemy nasze istnienie, o którym nie decydowaliśmy my sami, bez urażonej dumy jako dar i jako wartość samą w sobie z łaski Bożej. Nienaruszalną wartość otrzymujemy nie przez to, że jesteśmy przydatni ewolucji, rasie, narodowi czy społeczeństwu sukcesu, ale posiadamy ją niezależnie od tego jako adresaci Bożej akceptacji i serdecznej życzliwości.

Chrześcijańska katecheza przesłaniała często tę podstawę chrześcijańskiego kultuwowania szacunku dla samego siebie fałszywym rozumieniem pokory i nadmiernym podkreśleniem ludzkiej grzeszności. Pomimo to większość odnośnych badań wykazuje, że osoby religijne mają nieco wyższe poczucie własnej wartości niż mniej religijne czy niereligijne¹⁷. Dzisiejsza duchowość powinna – idąc śladem wspomnianych na wstępie badań psychologicznych – wziąć pod uwagę sytuacje i doświadczenia, w których wiara w to, że jest się zaakceptowanym przez Boga, może usunąć niebezpieczeństwo autodeprecjacji i oddziaływać na konkretne procesy samooceny. W ten sposób duchowość chrześcijańska mogłaby wyjść poza ogólnikowe, odświeżone mówienie o godności człowieka i stać się skuteczniejsza. Z drugiej strony mogłaby ona starania psychologii, które w nurcie ruchu emancypacyjnego pragną doprowadzić do asertywności i samopotwierdzenia, uwolnić od zaciętości i łagodnego narcyzmu, jakie je niekiedy znamionują. Psychologia i duchowość powinny ze sobą współpracować.

Tłumaczenie: Juliusz Zychowicz

¹⁶ S. Weil, *Schwerkraft und Gnade*, München 1954, s. 142.

¹⁷ H.G. König, M.E. McCullough & D.B. Larson, *Handbook of religion and health*, New York 2001.

→ **SŁOWA KLUCZOWE** – POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI,
GODNOŚĆ CZŁOWIEKA

SUMMARY

B. GROM SJ, *Cultivating Respect for Yourself*

In the past three decades psychology has been showing the significance of a positive sense of one's own value for life satisfaction among children, youth and adults and has worked out methods helpful in becoming aware and realizing one's own needs and rights. The aim is not to support egocentric or narcissistic attitudes, but to prevent a feeling of dejection and lack of happiness. What is the meaning of such cultivation of the sense of one's own value? According to Kant's mind ethics, man is obliged to provide himself with „moral recognition” and to guard his dignity. Theological ethics and spirituality supplement this one-sidedly moral justification of cultivating respect for yourself and shows that man should respect himself in his whole as „likeness” of the Creator and His „friend”, loved by the Son of God „to the uttermost”, for whom He laid down His life (John 13, 1; 15, 13-15). Together with this God he should love himself and avoid any self-depreciation. Christian spirituality may make this message more effective if it listens to what psychology says about the threats to the sense of one's own value.

Bernhard Grom SJ, ur. w 1936 roku, doktor teologii, profesor psychologii religii i pedagogiki religijnej w Wyższej Szkole Filozofii w Monachium. Wykłady gościnne na Wydziale Teologicznym w Lucernie, w Wyższej Szkole Filozofii i Teologii St. Georgen we Frankfurcie, w Collegium Germanicum-Hungaricum w Rzymie, na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Tartu w Estonii i w Wyższej Szkole Filozoficzno-Pedagogicznej „Ignatianum” w Krakowie. Niektóre publikacje książkowe: *Religionspsychologie* (1996); *Damit das Leben gelingt* (1997); *Religionspädagogische Psychologie des Kleinkind-, Schul- und Jugendalters* (2000); *Menschen- und Weltbilder moderner Malerei* (2003); *Ezoteryzm nowa nadzieja?*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006.