



Zenomena Płużek

Jednym z najtrudniejszych pytań egzystencjalnych, które stają czasem przed człowiekiem, jest pytanie o to, kim jestem i jaki jestem. Można dodać jeszcze szereg innych, istotnych pytań: jaki jest sens i cel mojego życia, dokąd zmierzam, jaka jest moja osobowość i jakie są moje potencjalne możliwości, które mogę lub powinnam realizować? Jawi się także dręczące pytanie o to, czy ja znam siebie lepiej niż znają mnie inni ludzie. Czy poznać siebie oznacza to samo, co rozumieć siebie? Jak głęboko może sięgać poznanie swojej osobowości, to znaczy: czy obejmuje tylko część naszej świadomości, czy także w pewnym zakresie naszą podświadomość? Pytań nasuwa się bardzo wiele, a każde z nich jest istotne i odpowiedź na nie bardzo złożona. Musimy także przyjąć, że poznanie siebie ma swoje granice, zawsze pozostanie mniejsza lub większa część „nie odkrytej osobowości”, o czym mówi Jung. Naszą osobowość można opisać za pomocą wielu cech, które mają różne źródła, jest bowiem tak, że każdy człowiek posiada część takich cech, jakie posiadają wszyscy ludzie. Część naszych cech osobowości jest wspólna z niektórymi ludźmi, ale najciekawsze i najtrudniej odkrywane cechy to te, których poza nami nie posiada nikt. I te cechy stanowią trzon naszej indywidualności.

Trudności w poznaniu siebie

Wiedza o sobie samym, a szczególnie znajomość własnej indywidualności jest często bardzo uboga. Za mało wysiłku wkłada się w poznanie siebie, które wymaga bardzo wiele trudu i najczęściej także pomocy drugiego człowieka, choćby tylko jako

czynnika obiektywizującego nasze refleksje o sobie samym. Człowiek znajduje się przez całe życie w procesie przemian. Dorastając i poszerzając swoją wiedzę, zmienia także osobowość. Różne doświadczenia i przeżycia uruchamiają specyficzny proces przemian. Jest to jedno z uzasadnień, że poznanie siebie nie jest nigdy zakończone. Byłoby złudzeniem twierdzić, że człowiek jest w stanie poznać siebie dogłębnie, bowiem także dla siebie samego staje „się zagadką”. Święty Augustyn dostrzegł tę prawdę psychologiczną i dlatego sprowokowany pytaniem o najkrótszą modlitwę sformułował ją w „Soliloquiach” w sposób następujący: „Noverim Te, noverim me” (Abym Ciebie, Boże, poznał i abym siebie poznał). Te dwa zakresy wiedzy są ze sobą ściśle związane. Lepsza znajomość siebie, swojej natury, swojej godności i wartości pozwala na lepsze zrozumienie niepojętego Boga. Święty Bernard z Clairvaux mówi, że są tacy ludzie, którzy mają dużą wiedzę, lecz siebie nie znają. Ta wypowiedź brzmi jak skarga i ubolewanie. Znajomość siebie jest tak istotna dlatego, że czasem ukrywamy przed sobą prawdę o sobie samych i nie możemy się do niej przedrzeć.

Trudności w określeniu pojęcia „tożsamość”

Przechodząc do interesującego nas tu problemu tożsamości, należy podkreślić wagę wnikliwego poznawania siebie samego, co umożliwi poznanie i kształtowanie swojej indywidualności, która jest istotną cechą poczucia tożsamości.

Snując refleksję nad ludzką tożsamością, stajemy wobec bardzo trudnych zadań dotyczących charakterystyki i poznania tego zespołu określanego przez niektórych psychologów jako „tożsamość”. Termin ten jest wieloznaczny i używany nie tylko przez psychologów, ale także przez przedstawicieli innych dyscyplin naukowych w różnym, choć czasem zbliżonym sensie.

Jako psycholog osobowości o orientacji humanistycznej będę się posługiwała w moich refleksjach terminem tożsamość na określenie zespołu charakterystyk najsilniej odzwierciedlających poczucie indywidualności jednostki i jej jedyność i niepowtarzalność. Poznanie własnej tożsamości nie ogranicza się do intelektualnego poznania własnej osobowości, ale konieczny jest

tutaj element wolicjonalny, czyli poznanie siły przekonania o swojej indywidualności.

Odpowiedź na pytanie, kim jestem i jaki jestem, jest także podkreśleniem specyficzności cech przysługujących tylko tej jednej, jedynej jednostce. W języku potocznym (nie psychologicznym) taki układ cech charakteryzujący indywidualny sposób zachowania nazywa się „byciem sobą”. Termin ten jednak jest często nadużywany, gdy chodzi o określenie takiego zachowania, bowiem wypływa z chwilowej tylko chęci, czasem nieprzemyślanej motywacji i nie jest typowy dla jakiejś osoby, ale zależy od jej nastroju albo od chęci wyrażenia sprzeciwu. W tym określeniu „być sobą” mieści się zatem częściowo zachowanie typowe dla określonej jednostki, świadczące o jej indywidualnych cechach, czyli o tożsamości.

Człowiek jako wartość sama w sobie i jego odpowiedzialność za innych

Przez wielu teoretyków psychologii osobowości podkreślane są szczególnie wartościowe zachowania, które stanowią o jedyności i неповtarzalności zachowań danego osobnika. Twórcze kształtowanie osobowości to przede wszystkim kształtowanie indywidualnych cech.

Filozof – egzystencjalista Martin Buber przypomina o wartości każdego człowieka, podkreślając jego jedyność i неповtarzalność. Z tej indywidualności wypływają szczególne zobowiązania wobec innych ludzi. Buber uważa, że każda osoba przychodząca na świat reprezentuje coś nowego, czego przedtem nie było, coś oryginalnego i jedyne. Obowiązkiem każdego człowieka jest wiedzieć o tym. Każdy człowiek jest kimś nowym i powołanym do tego, aby okazać swoją niezwykłość na tym świecie.

Allport, amerykański psycholog-humanista, komentując wypowiedź Bubera podkreśla, że jako konsekwencję takiego spojrzenia na człowieka trzeba przyjąć odpowiedzialność nie tylko za własne życie, ale także odpowiedzialność za innych ludzi. Nie wystarczy pytać siebie o wartość i sens życia, ale należałoby pytać, jakiego twórczego zadania człowiek się podejmuje, za co chce ponosić odpowiedzialność w życiu, jakim potrzebom innego człowieka chce służyć.

Dalsza refleksja dotycząca tego tematu nasuwa wniosek o konieczności ustawienia własnego życia w kontekście innych ludzi, wspólnoty. Sens i wartość własnego życia można prawidłowo oceniać w związku z naszą odpowiedzialnością, jaką chcemy ponosić za innych, a nie tylko za siebie.

Psychologowie wskazują na konieczność szukania własnych, indywidualnych dróg realizowania centralnych wartości, na odpowiedzialność, jaką ponosimy za siebie samych i za innych, którzy z nami żyją. Podkreślają także istnienie w człowieku silnej potrzeby sięgania po najwyższe wartości. Nie obiecują jednak łatwego życia i łatwych dróg wiodących do pełnej realizacji tych najgłębszych z potrzeb.

Jedną z najważniejszych charakterystyk doświadczania własnej tożsamości jest odpowiedź na pytanie, jakim wartościom chce się służyć. W odpowiedzi Cattell proponuje trzy drogi wiodące do rozumienia życia ludzkiego. Uważa on, że dla człowieka najważniejszym pytaniem jest pytanie o moralny sens życia, a odpowiedź winna wypływać z pytania, kim jestem, gdzie jestem i co powinienem robić. Korzeni dla wybranych wartości trzeba po prostu szukać. Zrozumienia człowieka poszukiwano zawsze w religii, sztuce, nauce, najczęściej jednak czasu, ksiąg i walki poświęcono religii, która przetrwała tyle różnych burz, ataków, gilotyn. Cattell uważa, że odpowiedzi na pytanie, kim jest człowiek, może udzielić także nauka w terminach biologicznych i fizjologicznych, natomiast gdy się przechodzi do pytań na temat powinności, nauka jest niewystarczająca. Człowiek szuka zrozumienia siebie, świata zarówno w religii, jak również nauce, sztuce i literaturze. Przyjęcie i zaakceptowanie sensu życia ludzkiego i sensu własnego życia nie jest łatwym zadaniem.

Poszukiwanie sensu życia i prawdziwych wartości a kryzys tożsamości

Skuteczność trudu poszukiwania sensu życia zależy od wielu czynników, jak chociażby uznawanej filozofii życia, osobowości, inteligencji, emocji, kryzysów osobistych, religijnych, sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Ogólnie można powiedzieć, że kryzysy związane z poszukiwaniem sensu życia,

a także z poddawaniem w wątpliwość wartości, które dotychczas spełniały funkcję jednoczącą osobowość, wyzwajają kryzysy tożsamości.

Pomoc psychologa w tak pojętym kryzysie tożsamości polega na odzyskiwaniu albo odnalezieniu utraconych wartości, które stanowiłyby tę najważniejszą wartość nadającą sens ludzkiemu życiu. Trzeba jednak dodać, że ta najważniejsza wartość musi nadawać sens zarówno życiu, jak też cierpieniu i śmierci.

Maslow, Frankl, Jung widzą sens życia nie tylko w osiągnięciu wartości, ale przede wszystkim w dążeniu do nich. Jung kładzie duży nacisk na to, że człowiek w swoich poszukiwaniach może się zagubić i na to zagubienie psychika reaguje nerwicą, ale to jest nerwica „sui generis”, która ma pozytywne znaczenie, bo buduje osobowość, a także służy zdrowiu. Tego rodzaju nerwica jest okazją do pogłębienia i lepszego poznania siebie, swojej podświadomości, a także powoduje zmniejszenie tempa życia przez to, że zmusza niejako do zatrzymania się na drodze i zadania sobie pytania: Dokąd ci tak spieszo? Zatrzymaj się! Ta nerwica jest namiastką kryzysu wartości i sensu życia. Do tego rodzaju kryzysu zaliczam także niektóre kryzysy tożsamości, które zmuszają człowieka do nowych przemyśleń, refleksji. Jung twierdzi, że taka nerwica funkcjonuje także jako wołanie o pomoc skierowaną od siebie samego do siebie samego. Jest to posłannictwo od wyższych warstw psychiki do niższych. Ten kryzys tożsamości jest oznaką, że potrzebna jest jakaś wewnętrzna przebudowa, aby proces rozwoju mógł posuwać się naprzód.

Takie zagubienia i zachwiania systemu uznawanych wartości mają, zdaniem Junga, bardzo pozytywne znaczenie, bowiem pogłębiają rozumienie siebie samego. Ból wyływający z walki o wartości i sens życia nie ma w sobie goryczy, jest bowiem pozytywnym czynnikiem, głównie dlatego, że walka nie toczy się o przyjęcie czy odrzucenie systemu wartości, ale o nowe, bardziej dojrzałe uzasadnienia wybranych celów i wartości.

Nie wszystkie kryzysy tożsamości łączą się z kryzysami wartości czy z kryzysami sensu życia. Wszelkie trudności życiowe, małżeńskie, rodzinne, ciężkie schorzenia somatyczne, społeczne mogą doprowadzić do kryzysów tożsamości. Cechą wyróżniającą je od innych jest to, że w kryzysach tożsamości centralną trudnością staje się wyobcowanie od siebie i zagubienie swojego

miejsca w świecie. Zagubienie uniemożliwia dalsze funkcjonowanie społeczne, dominuje poczucie małej wartości, brak zaufania do siebie i wówczas bardzo bolesne staje się pytanie: Kim jestem?

Przykładem takiego głębokiego kryzysu tożsamości, z którym zapoznałam się w trakcie stażu w jednej z klinik psychiatrycznych w Anglii, jest przypadek 20-letniej Peruwianki, który był przedstawiany na konferencji lekarskiej celem ustalenia dalszego postępowania diagnostycznego i terapeutycznego.

Anna była bardzo inteligentną studentką. Biegłe władała czterema językami: hiszpańskim, francuskim, niemieckim i angielskim. Jako małe dziecko została zaadoptowana przez misjonarkę, która się nią zaopiekowała zaraz po jej urodzeniu, gdyż matka po urodzeniu bliźniąt zmarła. Nasza pacjentka spędziła kilka lat w Peru, ale nie miała nigdy kontaktu z dziećmi peruwiańskimi. Przybrana matka trzymała ją w izolacji od tubylców, a na wakacje wysyłała ją do Europy. Do szkoły podstawowej nie chodziła, bo uczyła się w domu, przez co nie miała kontaktu z kolegami i koleżankami. Dopiero kiedy poszła do szkoły średniej, zorientowała się, że ma inną budowę ciała niż jej matka. Zauważyła też podobieństwo fizyczne do Peruwiańczyków. Na jej życzenie matka skontaktowała ją z ojcem i rodzeństwem, ale tej rodziny nigdy nie zaakceptowała. Do szkoły średniej uczęszczała w Kolumbii, a nie w Peru. Nie miała trudności z nauką, ale miała trudności w kontakcie z kolegami i koleżankami, zwłaszcza z kolegami, ponieważ matka wychowywała ją w negatywnym nastawieniu wobec mężczyzn w obawie przed bliższymi kontaktami i zakochaniem się. Przez to wytworzyła się wroga postawa wobec matki. Miała żal o to, że była bardzo odizolowana społecznie, nie umiała nawiązać kontaktu z rówieśnikami, nie miała również kontaktu z rodziną matki.

Jako miejsce studiów wybrano dla niej Anglię. Tam nie mieszkała w akademiku, lecz prywatnie u koleżanki. Czasami miała takie wrażenie, że jest pantoflem i ktokolwiek przychodzi do tego domu, ubiera te pantofle i chodzi w nich, a ona musi chodzić razem z tą osobą. Wydawało się jej, że jest szybą szklaną, przez którą każdy może zaglądać do jej wnętrza. Czasem odczuwała, że jest konarem drzewa i wtedy, gdy wiał wiatr, drzewo się kołysało i ona musiała kołysać się z nim, nie mogąc się temu

przeciwstawić. Miała głębokie poczucie obcości i poszukiwała takiego miejsca, gdzie czułaby się w domu. Wszędzie czuła się bardzo obco. Szukała takiego kraju, który byłby jej krajem, jej ojczyzną, poszukiwała takiego języka, który byłby jej językiem ojczystym, ale ojczyzny nie miała.

Kiedy poproszono ją na konferencję lekarską w klinice psychiatrycznej z wielkim smutkiem stanęła na środku sali i zapytała: Powiedzcie mi, kim ja jestem? Pomóżcie mi! Gdzie jest mój dom? Na sali rozległa się głęboka cisza. Nikt nie potrafił odpowiedzieć na to pytanie. Był to przypadek głębokiej utraty poczucia swojej tożsamości, a znalezienie czy odkrycie jej było w tej chwili niemożliwe. Kim ja jestem? Nie ma takiego miejsca, nie ma takiego człowieka, języka ani religii, która byłaby jej. Trudność terapeutyczna polegała także na tym, aby zastosować metodę, by znaleźć taki kraj, takiego człowieka (lekarza i psychologa), którzy choć w małym wymiarze pomogliby jej odkryć siebie.

Innym klinicznym przykładem kryzysu tożsamości, a raczej utraty swojej tożsamości był 40-letni mężczyzna z jednej z klinik. Pacjent był poddawany stopniowej amputacji kończyn z powodu ciężkiej choroby i wtedy, kiedy już nie miał ani rąk, ani nóg boleśnie zapytał psychologa pracującego na tym oddziale: „Proszę pani, czy ja mam jeszcze prawo do swojego nazwiska? Czy jestem jeszcze tym samym człowiekiem?” Odpowiedź na to pytanie jest prosta: „tak”, chociaż doświadczenie tożsamości w tym przypadku nie jest łatwe.

Częściowy albo całkowity zanik własnej tożsamości spowodowany jest niejednokrotnie zmianą światopoglądu albo utratą wiary czy głębokim kryzysem religijnym. Nawróceniu religijnemu towarzyszą głębokie przemiany osobowości. Zmienia się także rozumienie siebie, zmienia się cały system wartości, cele, zadania. Wtedy należy zapytać siebie, czy tożsamość swojego „ja” po nawróceniu jest taka sama, jaka była przed nawróceniem. Coś może zostaje ze „starego człowieka”, pomimo że „nowy człowiek” różni się bardzo od poprzedniego. Przemiany „starego człowieka” w „nowego” dzieją się nieraz przez długi czas i nie mogą dokonać się bez walki wewnętrznej. Taka wewnętrzna walka jest po prostu kryzysem własnej tożsamości.

Kończąc refleksje na temat przeżywania własnej tożsamości i rozpoznawania jej zmian, trzeba podkreślić fakt ogromnej

złożoności tego problemu. Problem tożsamości zasługuje jak nigdy dotąd na podjęcie badań. Trudny byłby warsztat metodologiczny, zarówno dla teoretyka, jak empiryka, tym bardziej, że ten temat jest typowym przykładem badań wymagającym podejścia interdyscyplinarnego, angażującym filozofię, teologię, psychologię, psychiatrię. Trzeba także dodać, że kryzys własnej tożsamości nie jest jednolitym syndromem, można bowiem wyróżnić wiele rodzajów takich kryzysów, a co za tym idzie, nie ma jednego sposobu radzenia sobie z takimi kryzysami.

Bibliografia

- Św. Augustyn, *Wyznania*, Warszawa 1995.
Allport Gordon, *Pattern and Growth of Personality*, New York 1964.
Buber Martin, *Hassidism and Modern Man*, New York 1959.
Jung Karl, *The Undiscovered Self*, New York 1958.
Płużek Zenomena, *Osobowościowe uwarunkowania pytania o sens życia*, w: *Człowiek – wartości – sens*, pod red. K. Popielskiego, Lublin 1996.

→ **SŁOWA KLUCZOWE** – TOŻSAMOŚĆ, TOŻSAMOŚĆ PSYCHOLOGICZNA, KRYZYS TOŻSAMOŚCI

SUMMARY

PŁUŻEK ZENOMENA, *Reflections on the crises of individual identity*

It seems justified to affirm that man cannot know himself completely. This truth has a great influence on considering and comprehending his identity. Although people used to think that identity is based on the intellectual perception of one's own personality, an equally essential factor appears the element of volition. It has to be emphasised that man constitutes the highest value for himself and for other people, for whom he should be responsible. In this sphere, human identity crises arise. Talking about crises, then, one should look for the causes in the mistaken

hierarchy of values and, finally, in the question: who am I? The crises, however, do not have to be entirely negative and that is why the author presumes the necessity of empirical investigation into their origins.

Prof. dr hab. Zenomena Płużek, ur. w 1926 roku w Girach Luzowskich. Studia na Uniwersytecie Jagiellońskim – magisterium w 1951, doktorat tamże w 1963. Od 1952 roku przez ponad 30 lat praca na stanowisku psychologa, a następnie kierownika Pracowni Psychologicznej w Szpitalu Psychiatrycznym w Krakowie-Kobierzynie. Od roku 1958 zajęcia dydaktyczne z psychologii klinicznej i psychologii osobowości na KUL-u. Habilitacja na KUL-u w 1967 roku; w 1978 – tytuł profesora nadzwyczajnego, a w 1988 – profesora zwyczajnego. Przez wiele lat kierownik Sekcji Psychologii KUL. Członek zwyczajny Towarzystwa Naukowego KUL, członek Polskiego Towarzystwa Filozoficznego, Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Polskiego Towarzystwa Higieny Psychiczej.