

# Maria Ryś

---

## Znaczenie wychowania i samowychowania w integracji seksualnej człowieka

---

Studia nad Rodziną 1/1 (1), 89-99

---

1997

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MARIA RYŚ

### **ZNACZENIE WYCHOWANIA I SAMOWYCHOWANIA W INTEGRACJI SEKSUALNOŚCI CZŁOWIEKA**

*Do tego, by być kochanym i kochać, potrzeba odwagi,  
by pewne wartości postawić na pierwszym miejscu,  
zanurzyć się w nich i zaryzykować dla nich wszystkim.*

*E.Fromm: O sztuce miłości*

Wychowanie obejmuje całego człowieka: sferę fizyczną, intelektualną, emocjonalną, społeczną i duchową. Zasadniczym celem w zakresie wychowania seksualnego dzieci i młodzieży jest doprowadzenie do zintegrowania płciowości z całością osobowości. W procesie tym istotną rolę odgrywa rodzina i praca nad samym sobą.

Rodzina stanowi to szczególne środowisko, które umożliwia akceptację bardzo delikatnej sfery jaką jest ludzka seksualność i pozwala na harmonijne włączenie jej w całość osobowości. W procesie integracji konieczne jest zaufanie, dialog z dziećmi i przykład własnego życia. Obrazowo mówiąc rodzina powinna dać swoim dzieciom: korzenie (wartości, normy) i chęć rozwoju (aspiracje człowieka). W rozwoju seksualnym człowieka te korzenie to akceptacja podstawowych w tej dziedzinie wartości, takich jak: miłość, małżeństwo, rodzina; normy zaś – to nie tylko „nie czynj drugiemu, co tobie nie miłe”, nie tylko „kochaj”, ale bardzo często konieczność poświęceń. Chęć rozwoju to pasja wzrastania w miłości, tworzenia, stawiania sobie szlachetnego celu.

Każda rodzina posiada własną tożsamość, swój styl, które powstają dzięki oddziaływaniom wielu czynników biologicznych, psychologicznych, kulturowych, ekonomicznych i innych<sup>1</sup>. W rodzinie tworzą się więzi sprzyjające albo stwarzające możliwość rozwoju osobowości każdego z jej członków. Prawidłowe postawy rodziców, akceptowanie dziecka, poszanowanie jego praw wpływają na kształ-

<sup>1</sup> M. Ziemska, Rodzina i dziecko, Warszawa 1980.

towanie emocjonalnej pewności, dają poczucie bezpieczeństwa, które jest potem podstawą wszelkich relacji międzyludzkich<sup>2</sup>.

Integracja seksualna, którą w sposób szczególny człowiek może rozpocząć dopiero w okresie dojrzewania, domaga się z jednej strony odpowiedniej pomocy środowiska rodzinnego i wychowawczego, z drugiej zaś – osobistego zaangażowania, wysiłku i pracy nad sobą<sup>3</sup>.

### 1. Rola rodziców w wychowaniu seksualnym dzieci

Podstawowa rola w wychowaniu seksualnym winna przypadać rodzicom. Wszelkie programy szkolne w tym zakresie powinny odgrywać rolę uzupełniającą. Tylko kochający rodzice, w oparciu o dobrą znajomość psychiki swego dziecka i poziomu jego rozwoju, a także uwzględniając jego dobro, mogą przekazać właściwą wiedzę w zakresie problematyki seksualnej, dostosowaną do potrzeb i oczekiwań dziecka w danym okresie rozwojowym.

Szczególną rolę w wychowaniu seksualnym odgrywa matka. Dobra matka to najpierw dobra żona, wzór kobiecości dla dzieci, prawidłowej postawy małżeńskiej, rodzicielskiej. Taka matka stanowi wzór pierwszej identyfikacji dla dzieci, szczególnie dla dziewcząt.

Kochająca matka pomaga dziewczętom zrozumieć wartość macierzyństwa, odkryć prawdziwe znaczenie słowa miłość, ukazać miłość także jako funkcję woli. Prawidłowa postawa matki pomaga córkom w akceptacji roli kobiety, później żony, matki, pomaga w odkrywaniu drogi życia, stanowi wzór relacji, ofiarności, zdolności do poświęceń, wpływa na właściwe kształtowanie się poczucia własnej wartości, kształtowanie takich cech jak – dobroć, czułość, wrażliwość na piękno. Wzór takiej postawy stanowi pomoc w przetrwaniu zmiennych nastrojów, łagodzi skrajne stany emocjonalne, kształtuje odporność psychiczną.

U chłopców właściwie kochająca matka wpływa na kształtowanie prawidłowego obrazu kobiety, żony, matki, na humanizację postaw i obyczajów; na dostrzeganie drugiej osoby. Wzór kochającej matki jest istotny w kształtowaniu odpowiedzialności młodego mężczyzny.

Szczególną rolę odgrywa rodzina w seksualnym wychowaniu dzieci w okresie dorastania. Kochająca rodzina pomaga młodemu człowiekowi w nabywaniu umiejętności samowychowania, w dążeniu do wewnętrznej harmonii, w kierowaniu płciowością w oparciu o wartości, w poszukiwaniu autonomii. Właściwe relacje w rodzinie

<sup>2</sup> M. Ryś, Poziom zaspokojenia potrzeb w dzieciństwie a zaspokojenie potrzeb w małżeństwie, *Problemy Rodziny* 1 (1993), s. 22.

<sup>3</sup> J. Augustyn, *Integracja seksualna, Przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu własnej seksualności*, Kraków 1993, s.26.

umożliwiają nabycie odpowiedniej wiedzy o samym sobie, właściwe zaspokojenie potrzeb, kształtowanie postaw poszanowania godności własnej i innych oraz nabywanie odpowiedzialności.

Wychowanie seksualne musi być procesem włączonym w całość kształtu dojrzewania osobowego<sup>4</sup>. Seksualność ludzka bowiem jest wkomponowana w całość osobowości jednostki i podlega wielorakim wpływom<sup>5</sup>. Aby wychowanie seksualne służyło integralności, rodzice w każdym dziecku, niezależnie od jego płci i wieku muszą dostrzegać jego wartość osobową. Płciowość nie funkcjonuje w oderwaniu od osoby. W wychowaniu seksualnym konieczne jest ukazanie płciowości jako wartości i tej właściwości osoby, która jest nierozdzielnie związana z możliwością rodzicielstwa.

#### a. Cele wychowania seksualnego

W wychowaniu seksualnym można wyróżnić dwa zasadnicze cele.

##### 1°. Rzetelne poznanie sfery płciowej w człowieku

Przekaz wiedzy dotyczącej płciowości powinien zawierać właściwą wiedzę biologiczno-fizjologiczną, dostosowaną do wieku i poziomu rozwoju dziecka dotyczącą funkcji płciowości. Rodzice, a w stosunku do dziewcząt – szczególnie matka – w oparciu o rzetelne podręczniki, powinni przedstawić wiadomości z anatomii – budowę i rolę narządów płciowych, problematykę przekazywania życia. Matka powinna wprowadzać córki w tajniki cyklu płodności, przyzwyczajając do prowadzenia systematycznych zapisów dotyczących przebiegu cyklu. Konieczne jest tu przekazywanie zasad higieny. Wiedza o prawidłowościach zmian związanych z płodnością pomaga dziewczynie zaakceptować siebie jako potencjalną matkę. Wszelkie informacje powinny być oparte na solidnej wiedzy naukowej oraz przekazywane integralnie, tzn. w sposób uwzględniający najgłębszy sens płciowości. Rodzice powinni wyjaśnić swoim dzieciom prawdziwy sens zjednoczenia dwojga osób, które nie może być tylko przeżyciem przyjemności, ale afirmacją wartości osoby.

W związku z permissywnymi programami edukacji seksualnej rodzice powinni ukazać swoim dzieciom niebezpieczeństwa, jakie kryje w sobie wczesne rozpoczynanie współżycia seksualnego, które często zamiast, tzw. dowodu miłości staje się źródłem poczucia krzywdy, wykorzystania, zranienia.

W naszej rzeczywistości, kiedy tak często w różnych środowiskach promowane są także wśród młodzieży środki antykoncepcyjne, rodzice powinni ukazać swoim dzieciom ich negatywne skutki dla

<sup>4</sup> Tamże.

<sup>5</sup> J. Rostowski, *Zarys psychologii małżeństwa*, Warszawa 1987.

małżeństwa, a także wartość naturalnego planowania rodziny. Naturalne planowanie poczęć odnosi się nie tylko do działania człowieka w danym momencie, ale przede wszystkim do jego rozwoju. Postawa tego typu jest afirmacją natury człowieka, wyraża także szacunek dla płodności ludzkiej.

O życiu seksualnym nie można mówić w oderwaniu od określonych wartości i norm moralnych. Konieczne jest przy tym przekazywanie młodzieży odpowiednich motywacji, skłaniających do podjęcia, lub zaniechania określonych działań w tej dziedzinie.

#### 2°. Harmonijny rozwój osoby

Celem wychowywania jest integracja i osiągnięcie dojrzałości osobowej młodego człowieka. Wychowanie seksualne winno służyć harmonijnemu rozwojowi dziecka. W zakresie sfery intelektualnej konieczna jest tu rzetelna wiedza dostosowana do jego potrzeb rozwojowych i możliwości percepcyjnych dziecka. W sferze emocjonalnej potrzebne jest kształtowanie kultury uczuć, wrażliwości, delikatności, czułości, a szczególnie kształtowanie postawy miłości. Istotną rolę odgrywają tutaj relacje pomiędzy rodzicami, a także poszanowanie praw każdego człowieka, ciepło, życzliwość okazywane w rodzinie. W sferze społecznej potrzebne jest doświadczanie dzielenia się z innymi, zaspokajania potrzeb innych. W integralnym wychowywaniu człowieka konieczne jest także uwzględnienie jego duchowego wymiaru, afirmacja najwyższych wartości, kształtowanie właściwych postaw.

### b. Cechy wychowania seksualnego w rodzinie

Wychowanie seksualne jest trudnym zadaniem. Wynika to ze złożoności czynników warunkujących rozwój seksualny. Aby wychowanie to spełniło rolę integrującą osobowość młodego człowieka musi być podejmowane w określony sposób.

1°. Sprawy płci muszą być ukazywane jako dobro, wartość w kontekście osoby, małżeństwa, rodziny.

2°. Integralność zakłada rzetelną, całościową wiedzę, dobrą znajomość ludzkiego ciała, szeroko pojętych potrzeb człowieka, a także psychiki kobiety i mężczyzny.

3°. Płciowość ludzką należy ujmować pod wieloma aspektami – biologicznym, psychicznym, społecznym i duchowym, ukazując cele i zadania ludzkiej płciowości, pomagając w osiągnięciu dojrzałości do zawarcia małżeństwa.

4°. Rodzice znając poziom wrażliwości dziecka, jego zainteresowania, oczekiwania, poziom rozwoju emocjonalnego i intelektualnego powinni wszelkie informacje dotyczące płci dostosować do

możliwości percepcyjnych dziecka. Kochający rodzice winni poważnie potraktować ważne dla dziecka problemy i trudności, okazać delikatność, wyrozumiałość i serdeczność, zachęcić do pracy nad sobą.

5°. Sposób przekazu winien być dostosowany w treści i języku do wieku i etapu rozwojowego. Na pytania dziecka rodzice winni odpowiadać zgodnie z prawdą.

6°. Konieczny jest klimat zaufania, który buduje się w oparciu o życie rodziców zgodne z głoszonymi prawdami, ich autentyczność, dojrzałość, a także przekonanie dzieci, że zawsze mogą liczyć na rodziców.

7°. Wychowanie seksualne winno być zgodne z hierarchią wartości rodziców, z ich systemem normatywnym, wzbogacone o wartości duchowe.

8°. Prawdziwe wychowanie seksualne winno być indywidualne, stwarzające możliwość dialogu. Potrzebna jest tu otwartość rodziców, ich chęć szczerzej rozmowy.

9°. Należy nieco uprzedzać pytania biorąc pod uwagę środowisko, w którym dziecko wzrasta oraz programy, które są realizowane w szkole. Rodzice powinni tłumaczyć i utrzymywać wiadomości dotyczące płciowości zdobyte w szkole.

## 2. Znaczenie pracy nad sobą

W integracji osobowej człowieka, w zintegrowaniu seksualności z całością osobowości szczególną rolę odgrywa podjęcie pracy nad sobą. Samowychowanie prowadzi do nabycia zdolności kierowania własnym życiem, przyjęcia właściwej hierarchii wartości.

Rozwój człowieka jest procesem „stawania się”<sup>6</sup>. Każdy człowiek jest kimś jedynym i niepowtarzalnym, jest istotą złożoną, jakby wielowarstwową<sup>7</sup>. Złożoność obejmuje warstwę instynktowo-popędową związaną z potrzebami biologicznymi, samozachowawczymi i seksualnymi; warstwę psychiczną – łączącą się z potrzebami bezpieczeństwa, uznania, miłości, poznawania, myślenia oraz warstwę duchową – kierującą uwagę ku potrzebom sensu życia, potrzebom religijnym, czy transcendentnym. Dojrzewanie wymaga przede wszystkim zaangażowania się, wierności sobie, ideałom, akceptacji własnej słabości, bez poczucia klęski, a także akceptacji własnej wartości i godności.

<sup>6</sup> Z. Piżdek, Rozwój jest procesem stawania się. Wprowadzenie do problematyki rozwoju osobowości, w: Jak sobie z tym poradzić, red. W. Szewczyk, Tarnów 1994, s. 12–26.

<sup>7</sup> W. Szewczyk, Kogo wychowuję – komu pomagam? Potrzeba refleksji nad pytaniem – kim jest człowiek?, w: Jak sobie z tym poradzić..., dz. cyt., s. 109.

Samowychowywanie, będące kierowaniem własnym rozwojem, zależne jest od poczucia odpowiedzialności. To ono w miarę integracji wszystkich sfer człowieka, a więc także integracji seksualnej, staje się podstawą podejmowania ważnych decyzji życiowych. Integracja seksualna obejmuje następujące etapy<sup>8</sup>. Pierwszym z nich jest właściwa identyfikacja, nabywanie tożsamości seksualnej. Drugim podstawowym elementem integracji seksualnej, ważnym od okresu dojrzewania jest świadomy wybór drugiej osoby jako partnera życiowego. W integracji seksualnej istotne jest także połączenie sfery emocjonalnej z duchową.

Proces integracji wewnętrznej człowieka prowadzi do harmonii pomiędzy wszystkimi elementami osobowości człowieka, pomiędzy pragnieniami a działaniami, postawami, ideami, wartościami, ambicjami, potrzebami i uczuciami. Dojrzałość człowieka musi przejawiać się na wszystkich poziomach, szczególnie na poziomie uczuciowości, która stanowi fundamentalny składnik osobowości w istotny sposób wpływający na integrację wewnętrzną człowieka. Wewnętrzna integracja powstaje jako dzieło scalania wszystkich aspektów ludzkiego „ja”. Proces integracji przebiega poprzez rozbitcie pierwotnych struktur psychicznych (dezintegrację), która umożliwia integrację na wyższym, bardziej dojrzałym poziomie rozwoju<sup>9</sup>. Jej wyrazem staje się nabywanie odporności psychicznej, poczucia zdrowia fizycznego i psychicznego, wewnętrznej harmonii oraz głębi duchowej. Człowiek dojrzały posiada zdolność łatwego znoszenia samotności, podejmowania działań na rzecz innych, odnalezienia celu życia.

Praca nad sobą dotyczy zatem wielu płaszczyzn życia. Obejmują one:

#### a. Realne poznanie świata

Podstawą dojrzałości osobowej człowieka jest realne poznanie świata, odróżnianie prawdy od pozorów oraz od ocen innych. Obraz świata jednostki jest zawsze przybliżony. W poznawaniu świata człowiek powinien stawiać sobie pytania dotyczące dokładności poznania i stopnia jego prawdziwości<sup>10</sup>. Ważne jest, aby poziom przybliżenia poznania nie zniekształcał rzeczywistości<sup>11</sup>. Poznawanie świata umysłem otwartym prowadzić powinno nie tylko do zdobywania wiedzy i doświadczeń, czy do poszerzania kręgu zaintereso-

<sup>8</sup> J. Augustyn, dz. cyt., s.25n.

<sup>9</sup> Por. K. Dąbrowski, Trud istnienia, Warszawa 1986.

<sup>10</sup> Tamże, s.223.

<sup>11</sup> W. Łukaszewski, Szanse rozwoju osobowości, Warszawa 1984, s. 206.

wań, ale także do coraz głębszego angażowania się w sprawy otoczenia.

W zakresie sfery seksualnej poznanie świata to zdobycie rzetelnej wiedzy dotyczącej funkcjonowania ludzkiego organizmu, poznanie samego siebie, poznanie różnic pomiędzy psychiką kobiety i mężczyzny. Potrzebna jest tu także wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, z zakresu naturalnego planowania poczęć, a także sposobów działania i skutków środków antykoncepcyjnych.

#### b. Akceptacja siebie

Aby podjąć trud własnego rozwoju trzeba przede wszystkim siebie poznać. Poznanie samego siebie i samoafirmacja leży u podstaw wszystkich relacji międzyludzkich. Samoakceptacja nie może być egoizmem, czy egotyzmem, ale prawdziwą życzliwością, zaakceptowaniem samego siebie, zdolnością wybaczenia sobie. Tego typu postawa leży u podstaw budowania prawidłowych relacji z innymi, a także pasji rozwoju człowieka. Obraz samego siebie może być obrazem adekwatnym lub nieadekwatnym w stosunku do własnej osoby. Człowiek o obiektywnie wysokiej samoocenie ma zdrowe pragnienie stawiania czoła wyzwaniom, właściwe podejście do popełnianych błędów, z których potrafi wyciągać konstruktywne wnioski dla dalszego życia, potrafi zachować dystans w stosunku do nieuczciwej krytyki oraz korzystać twórczo z krytyki uzasadnionej.

Akceptacja siebie i prawidłowy obraz samego siebie są konieczne w integracji osobowej człowieka. Ten aspekt odgrywa także istotną rolę w rozwoju seksualnym młodych ludzi, jest ważny w zaakceptowaniu własnej płci, w przyjmowaniu ról w małżeństwie i rodzinie.

#### c. Postawa miłości

Szczególną rolę w integracji osobowej człowieka odgrywa postawa miłości. Zakłada ona poznanie przedmiotu miłości, umiłowanie go i działanie w jego kierunku. Warto tu przytoczyć powiedzenie Leonarda da Vinci „Człowiek kocha taką miłością, na jaką go stać”. A więc rodzaj postawy miłości wynika z głębi osobowej człowieka. Postawa miłości jest oparta o życzliwość, dobroć, tolerancję, wybaczenie, przewyżczanie słabości, nadzieję. Jest ona nastawiona na tworzenie dobra, na darowanie przewinień innym i sobie, na wyciąganie właściwych wniosków z każdej, także trudnej, czy przykłej sytuacji. Wyrazem postawy miłości jest radość, świeżość przeżyć, umiejętność cieszenia się z małych, drobnych spraw. Po-



stawa miłości pozwala na nawiązywanie serdecznych relacji z innymi. Dojrzałość osobowa człowieka tworzy się w oparciu o głębokie, serdeczne i trwałe powiązania z małym gronem osób (rodziną, przyjaciółmi), a także jest związana z postawą życzliwości wobec wszystkich ludzi świata. Postawa ta, oparta o poszanowanie godności człowieka, pozwala oddzielić zachowanie ludzkie od samej osoby, a więc umożliwia akceptację człowieka niezależnie od jego zachowań. „Poprzez miłość człowiek wychodzi poza siebie, identyfikuje się z coraz większą liczbą osób i zespołów ludzkich, a więc coraz więcej i głębiej przeżywa. Rozrasta się jego świat i on sam rozwija się duchowo”<sup>12</sup>.

Istotnym czynnikiem służącym budowaniu postawy miłości jest umiejętność porozumiewania się z innymi, wyrażania uczuć, odczuć oraz wzajemnych oczekiwań, a także ich spełnianie. Ważna jest również umiejętność rozwiązywania konfliktów we właściwy sposób<sup>13</sup>.

#### d. Sens życia

Wielu psychologów uważa, że warunkiem prawidłowego rozwoju człowieka jest wiara w sens życia<sup>14</sup>. Według Frankla sens jest związany z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości<sup>15</sup>. Człowiek, aby żyć pełnią życia, musi mieć ugruntowane poczucie pewności celu w życiu. Cel życia prowadzi do odnalezienia samego siebie, daje siłę, staje się motywacją pozwalającą przetrwać przeciwności. Jest on ściśle powiązany z systemem wartości człowieka. W ciągu życia ocena wartości ulega zmianie, w hierarchii wartości pojawiają się nowe. Najczęściej celem życia stają się wartości dla jednostki najważniejsze, w oparciu o nie człowiek kreuje swoją życiową „misję”. Wartości niższe stanowią cele pośrednie.

#### e. Hierarchia wartości

Działanie w sferze seksualnej powinno uwzględniać hierarchię wartości. Hierarchia ta winna wynikać z jednoczącej filozofii życia<sup>16</sup>, pozwalającej harmonizować dążenia człowieka i jego cel życiowy. Swoją hierarchię wartości człowiek kształtuje w ciągu życia w oparciu o przekaz rodziców, nauczycieli, zdobycze kultury, a także dzięki

<sup>12</sup> M. Grzywak-Kaczyńska, *Psychologia dla każdego*, Warszawa 1975, s. 128.

<sup>13</sup> Por. M. Ryś, *Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują?*, Warszawa 1994.

<sup>14</sup> Por. np. S. Szuman, *Poważne i pogodne zagadnienie afirmacji życia*, Warszawa 1947, s. 16.

<sup>15</sup> K. Popielski, „Sens” i „wartość” jako kategorie antropologiczno-psychologiczne, w: *Człowiek – pytanie otwarte*, red. K. Popielski, Lublin 1987, s. 107.

<sup>16</sup> Por. Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 1991.

własnym przemyśleniom i rozwiązaniom, szczególnie tym najtrudniejszym, podejmowanym w obliczu cierpienia, czyjejs śmierci, czy życiowych dramatów.

Człowiek dokonuje procesu wartościowania na płaszczyźnie emocjonalnej (pozytywnie lub negatywnie reagując), praktycznej (podejmując określone czynności) i słownej (formułując opinie, czy oceny)<sup>17</sup>. Określenie hierarchii wartości ukierunkowuje aktywność człowieka na realizację nie tylko częściowych, czy etapowych celów, ale na realizację celów dalekosiężnych i ostatecznych. U człowieka o dojrzałej osobowości, wartości najwyższe są stałe. Im niższe wartości w hierarchii przekonań, tym większa może być ich zmienność, plastyczność.

Przyjęcie określonej hierarchii wartości zakłada także konieczność ustalenia własnej hierarchii potrzeb, a także oczekiwań żywionych wobec innych osób<sup>18</sup>.

#### f. Szerokie zainteresowania

Dojrzewanie osobowe człowieka wymaga szerokich zainteresowań, giętkiego umysłu, uwzględniania kontekstów toczących się wydarzeń, gotowości poznawania, a także powstrzymywania się od pochopnych sądów, ocen. Poszerzanie zainteresowań stwarza możliwość niezależności od stronniczych opinii środowiska. Człowiek o szerokich zainteresowaniach potrafi właściwie skoncentrować się na problemach, zadaniach i obowiązkach.

#### g. Postawa wobec życia

Prawidłowa postawa wobec życia wynika z wewnętrznej integracji człowieka, z jego dojrzałości emocjonalnej, z realistycznej oceny świata. Przyjmowanie prawidłowych postaw wpływa także na pogłębianie się integracji osobowej człowieka. Jedną z istotnych cech konstruktywnej postawy życiowej jest odwaga podejmowania odpowiedzialnych decyzji, optymizm, radość życia, pasja działania<sup>19</sup>. Właściwa postawa wobec życia zakłada także pewną sprawność organizacyjną, mądre zarządzanie czasem, odpowiednie wykorzystywanie czasu wolnego, przedsiębiorczość.

U podstaw pozytywnej postawy wobec życia leży asertywność człowieka<sup>20</sup>. Asertywność oznacza postawę szacunku dla siebie

<sup>17</sup> J. Reykowski, G. Kochańska, Szkice o teorii osobowości, Warszawa 1980.

<sup>18</sup> J. Rostowski, dz. cyt.

<sup>19</sup> M. E. P. Seligman, Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie, Poznań 1993, s.72–84.

<sup>20</sup> Zachowanie asertywne to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób).

i innych. Wyływa ona z pozytywnego obrazu samego siebie, z przyjęcia odpowiedzialności za swoje życie, za każdą decyzję, wybór. Zachowane asertywne cechuje łagodność połączona ze stanowczością, naturalność, uczciwość i otwartość. Asertywność służy lepszemu porozumiewaniu się, umożliwia obronę własnych praw, stwarza umiejętność okazywania uczuć pozytywnych, zapewnia właściwą postawę wobec osób krytykujących (wyciąganie konstruktywnych wniosków ze słusznej krytyki oraz dystans wobec krytyki niesłusznej), umożliwia wykazywanie inicjatywy, wyrażanie własnych opinii i przekonań, opanowanie sztuki negocjacji.

Właściwa postawa człowieka dojrzałego jest jednak często przekraczaniem asertywności (gdzie korzyść własną traktuje się zawsze na równi z interesem drugiego człowieka). Dojrzałość osobowa wymaga niejednokrotnie ofiarności, traktowania dobra drugiego człowieka jako priorytetowego (np. człowiek chory w rodzinie, potrzeby małego dziecka a własne zmęczenie). Ważne jest jednak, aby dobro drugiego było wyborem świadomym, dojrzałym, nie wynikającym z braku odwagi mówienia „nie”, ale z akceptacji określonych, wyższych wartości.

#### h. Twórczość w jakiejś dziedzinie

Człowiek dojrzały to człowiek twórczy, przejawiający pasję życia będącą wyrazem harmonii pomiędzy najważniejszym celem życia, celami pośrednimi, planami na przyszłość, wewnętrzną dyscypliną, zadaniami człowieka i jego własnym wnętrzem. Zdaniem K. Dąbrowskiego<sup>21</sup>, twórcy znanej teorii dezintegracji pozytywnej, im bardziej są ludzie wybitni i wszechstronnie uzdolnieni i utalentowani, tym bardziej dążą do całościowego rozwoju. Tworzenie oznacza dynamikę niezależnie od tego, czy twórczość będzie zmianą świata, czy jego utrwalaniem. Może być ono dążeniem do pozostawienia indywidualnego rysu na rzeczywistości lub też mniej uświadomioną potrzebą. Oddziaływanie na całokształt rozwoju osobowości ma miejsce tak w przypadku działalności na wąskim, jak i szerokim polu. Tak, jak każda twórczość jest wyrazem osobowości człowieka, tak też można mówić o doskonaleniu przez twórczość. Jako, że wymaga ona całościowego zaangażowania, poprzez doskonalenie twórczości jednocześnie wpływa się na rozwój osobowości. Twórczość jest także lekcją całościowego zaangażowania się człowieka. Twórczość jest wyrazem poszukiwań, niepokoju, dążeniem do subiektywnego ogarnięcia wielorakości zjawisk. Nosi ona wyraźne cechy pogodzenia się z własną wartością (takie jest moje wnętrze) w konfrontacji z akcepta-

<sup>21</sup> K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa 1979.

cją społeczną lub jej brakiem, co jest bardzo częstym zjawiskiem. Dzieło twórcy wyraża zamiar poznania, zrozumienia, uchwycenia rzeczywistości. Może przekazywać wielorakość uczuć, jakie twórca przeżywa – od euforycznego poczucia szczęścia do bezdennej rozpaczy, cierpienia i nihilizmu.

i. Gotowość do poświęceń

Człowiek o dojrzałej osobowości szuka rozwiązań problemów korzystnych dla kręgu bliskich mu osób. W razie potrzeby potrafi zrezygnować z własnych interesów, preferencji na rzecz swoich najbliższych. Potrafi wczuwać się w stany wewnętrzne drugiego, wyrwać go z poczucia samotności i izolacji. Gotowość do poświęceń winna zawsze wynikać z tej wewnętrznej mądrości, która uwzględnia największe dobro drugiego człowieka, służące jego rozwojowi.

Do tego, aby człowiek się rozwijał, potrzebny jest ideał własnej osobowości, wciąż na nowo twórczo wypracowywany. Ten wzorzec, jeśli ma prowadzić do autentycznego rozwoju, musi być stale konfrontowany z najwyższymi wartościami i celami, a jego realizacja winna być podejmowana jako świadoma praca nad sobą, w oparciu o postawę stanowczego i wytrwałego dążenia.

**Maria Ryś: The Importance of Education and Self-education  
in the Integration Process of Human Sexuality**

The author underlines that the main aim of education in the sphere of human sexuality of children and youth is to bring to integration human sexuality with the whole of the person. The fundamental role in this process play family and self-education. The family constitutes a very special environment which makes possible including sexuality issues in the entirety of the personal development. The author analyzes also the role of the parents in sexual education of children, presents aims and the characteristics of sexual education.

In the second part of the article it is discussed the problem of self-education, which permits acquisition of the ability to manage one's personal life and correct the value system. Finally, it is presented a model of personality which brings to authentic development under the condition that it is confronted with the highest values and aims.