

# Marian Wolicki

---

## Wgląd w siebie a rozwój osobowości

---

Collectanea Theologica 55/2, 43-47

---

1985

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.

ks. MARIAN WOLICKI, PRZEMYSŁ

## WGLĄD W SIEBIE A ROZWÓJ OSOBOWOŚCI

Jednym z najbardziej znanych i stosowanych terminów w psychologii jest „wgląd”. Termin ten ma na terenie tej nauki podwójne znaczenie. Po pierwsze jest on używany w eksperymentach nad rozwiązywaniem problemów, gdzie na pewnym etapie następuje spostrzeżenie zależności prowadzące do rozwiązania, a noszące miano „wglądu” (*insight*). Wyrazem takiego wglądu intelektualnego jest tzw. efekt „aha”<sup>1</sup>.

Po drugie termin „wgląd” jest stosowany na terenie psychoterapii w sensie „wglądu w siebie” i wówczas oznacza „odkrycie przez podmiot dynamicznych powiązań między wcześniejszymi a późniejszymi zdarzeniami, dzięki czemu dochodzi on do rozpoznania źródeł swych konfliktów”<sup>2</sup>.

W artykule niniejszym zajmiemy się tym drugim właśnie rodzajem wglądu, analizując zwłaszcza jego znaczenie w kształtowaniu dojrzałej osobowości.

### 1. Potrzeba wglądu w siebie

Wgląd w siebie jest określoną zdolnością, której dany człowiek musi się najczęściej uczyć, zwykle przy pomocy drugiej osoby, przede wszystkim psychologa czy psychoterapeuty. Konieczne jest jednak ze strony jednostki także pozytywne współdziałanie w procesie uzyskiwania wglądu w siebie. Aby dany człowiek mógł podjąć pracę nad uzyskiwaniem wglądu w siebie, musi posiadać do tego odpowiednią motywację, czyli musi rozumieć potrzebę i sensowność takiego zabiegu.

Wgląd w siebie jest przede wszystkim konieczny dla dobrego poznania siebie samego, poznania swoich najbardziej ukrytych skłonności, dążeń, motywów, potencjalnych możliwości. To z kolei jest podstawowym warunkiem prawidłowej samorealizacji. „Bezsporną wydaje się rzeczą to, iż człowiek może osiągnąć pełnię życia tylko wtedy, gdy właściwie odczytał swe potencjalne a gotowe do aktualizacji możliwości, gdy znalazł właściwy dla siebie sposób istnienia, gdy posiada choć małą dozę pewności, że wybrał

---

<sup>1</sup> Por. E. R. Hilgard, *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1967, 404.

<sup>2</sup> *Tamże*, 1005.

właściwe wartości, może akceptować własne życie i czuć się potrzebnym innym ludziom”.<sup>3</sup>

Poznanie poprzez wgląd w siebie, które „jest syntezą poznania genetycznego, dynamicznego i głębokiego”<sup>4</sup>, zmierza do uzyskania przez jednostkę prawidłowego, realnego obrazu siebie samego. Obraz taki jest zwykle obrazem pośrednim między obrazem całkowicie subiektywnym, wytworzonym przez daną jednostkę, a obrazem, jaki sobie wytworzyli o niej inni ludzie. „Umiejętność wglądu w siebie jest to umiejętność widzenia siebie jako pośredniego między tym, czym człowiekowi wydaje się, że jest, a tym, jaki obraz mają o nim inni ludzie.”<sup>5</sup>

Pełny wgląd w siebie zmierza również do odkrycia, uświadomienia sobie i rozwiązania ukrytych, zepchniętych do podświadomości konfliktów wewnętrznych czy zewnętrznych, kompleksów i urazów, podświadomych motywów, zwłaszcza decydujących o najważniejszych decyzjach i wyborach życiowych<sup>6</sup>.

Uzyskanie takiego wglądu umożliwia nie tylko podejmowanie trafnych i pozytywnych wyborów życiowych, ale także rozwiązanie nabrzmiałych i zadawnionych konfliktów czy urazów, które często są przyczyną różnych zaburzeń neurotycznych, co niewątpliwie przyczynia się do polepszenia poziomu i sposobu funkcjonowania danej jednostki w zakresie jej przystosowania osobowościowego, ale także i przystosowania społecznego, dzięki poprawie i prawidłowemu ustawieniu kontaktów interpersonalnych. Największe bowiem trudności w kontaktach międzyludzkich mają i najczęściej konfliktów powodują ci ludzie, którzy w niewielkim tylko stopniu mają wgląd w siebie albo nie mają go wcale.

Wgląd w siebie nie jest jednak zadaniem łatwym, gdyż istnieje wiele czynników, które bądź zaciemniają, bądź fałszują nasz obraz siebie. Zaliczamy do nich przede wszystkim różnego rodzaju mechanizmy obronne, jakie człowiek stosuje, grane przez człowieka role społeczne, maski, które zakłada z różnych okazji. Dlatego prawdziwy wgląd w siebie wymaga zwykle pomocy drugiego człowieka lub nawet grupy ludzi.

## 2. Rodzaje wglądu w siebie

W psychoterapii wymienia się zwykle kilka stopni czy poziomów wglądu w siebie. Może być on bowiem bardziej lub mniej

<sup>3</sup> Z. Płużek, *Człowiek w poszukiwaniu siebie samego*, w: *Człowiek. Istnienie i działanie*, Kraków 1974, Praca zbior. pod red. ks. Romana Darowskiego, 25—26.

<sup>4</sup> *Tamże*, 19.

<sup>5</sup> J. Bazylak, S. Siek, *Elementy higieny psychicznej w psychologii pastoralnej*, Warszawa 1983, 25.

<sup>6</sup> E. Ożóg SJ, *Powołanie człowieka*, w: *Człowiek. Istnienie i działanie*, dz. cyt., 44—50.

dogłębny, docierający do różnych sfer osobowości w zależności od rodzaju zaburzeń czy problemów, jakie dany człowiek przeżywa.

Wgląd najlżejszy, pierwszego stopnia dotyczy tzw. psychogenezy. Jest to po prostu wgląd w powstanie własnej neurotycznej symptomatologii i uświadomienie sobie wpływu, jaki na powstanie i utrzymywanie się tych symptomów neurotycznych mają różne czynniki psychogenne, takie jak urazy psychiczne, różne sytuacje konfliktowe, napięcia i stresy psychiczne, ciężkie doświadczenia i przeżycia osobiste itp. Wgląd ten dotyczy więc przede wszystkim zrozumienia samej sytuacji stresowej, sytuacji trudnej, w jakiej znalazł się dany człowiek i w której reaguje określonymi symptomami neurotycznymi.

Wgląd drugiego stopnia, zwany wglądem interpersonalnym, dotyczy własnego udziału pacjenta w stwarzaniu sytuacji nerwicowych. Wgląd ten ukazuje własną rolę pacjenta w powstawaniu konfliktów wewnętrznych bądź zewnętrznych, jak też i różnych sytuacji traumatyzujących, a także możliwości wyjścia z takich sytuacji konfliktorodnych przez zmianę osobistych postaw i zachowań.

Wgląd trzeciego stopnia, zwany genetycznym lub historycznym, jest wglądem najgłębszym, gdyż sięgającym aż sfery nieświadomości człowieka. Dotyczy on poszukiwania nieświadomych źródeł własnych postaw, nastawień, uczuć i zachowań, będących najczęściej istotną przyczyną różnych zaburzeń nerwicowych i prowadzi zwykle do uświadomienia sobie owych stłumionych emocji i pragnień, co daje podstawę do skutecznego i udanego procesu terapii.<sup>7</sup>

Jak widzimy z powyższego, wgląd w siebie może się odbywać na dwóch zasadniczych poziomach: na poziomie świadomości i na poziomie podświadomości. Szczególnie istotny dla pełnego zrozumienia siebie i dla procesu psychoterapii czy autopsychoterapii jest wgląd w podświadomość, gdyż tam znajdują się najbardziej istotne źródła zaburzeń w zachowaniu czy zaburzeń zdrowotnych.

Wgląd w podświadomość może dotyczyć bądź poznawania głębszych mechanizmów własnego zachowania, bądź też różnego rodzaju przyczyn trudności nerwicowych czy psychicznych.

Gdy chodzi o znalezienie podświadomych sprężyn ludzkiego zachowania, najistotniejszym będzie tu odkrycie głównych mechanizmów obronnych, jakie funkcjonują u danej jednostki, a zwykle nie są przez nią uświadamiane, jak także podświadomych motywów, które warunkują różne decyzje i wybory życiowe, nieraz bardzo istotne dla ludzkiego życia i szczęścia, jak np. wybór powołania, drogi życia czy partnera do małżeństwa<sup>8</sup>.

Wgląd w podświadomość może też dotyczyć poszukiwania źró-

<sup>7</sup> Por. S. Kratochvil, *Psychoterapia*, Warszawa 1978, 456—457.

<sup>8</sup> Por. E. Ożóg, *art. cyt.*

deł własnych stanów psychicznych czy rozmaitych zaburzeń nerwowych i psychicznych. Chodzić tu będzie szczególnie o szczerą i głęboki wgląd we własną duszę, w swoje sumienie, o dojrzenie w nim winy realnej, która być może domaga się odpuszczenia i ekspiacji (por. król Dawid i prorok Natan), o ocenę własnego stanu duchowego i zdobycie co do tego moralnej pewności.

### 3. Skutki osobowościowe wglądu w siebie

Zasadniczym skutkiem prawdziwego i dogłębnego wglądu w siebie jest lepsze poznanie własnych możliwości od strony negatywów i pozytywów, usunięcie istotnych przyczyn trudności osobowościowych i przystosowawczych, a w związku z tym lepsze funkcjonowanie jednostki we wspólnocie religijnej i świeckiej. „Obiektywne rozpoznanie siebie stanowi fundament właściwej odpowiedzi na apel Boga, drugiego człowieka bądź całej społeczności ludzkiej”<sup>9</sup>.

Wgląd w siebie w zdecydowany sposób poprawia sferę kontaktów społecznych człowieka, co z kolei zwrótnie sprzyja prawidłowemu rozwojowi osobowości danej jednostki. Osoba o dobrym wglądzie w siebie w kontakcie z innymi nie stosuje takich mechanizmów obronnych jak mechanizm identyfikacji czy projekcji, co niewątpliwie ułatwia prawidłowe i autentyczne relacje międzyludzkie.

W sytuacjach konfliktowych człowiek o dobrym wglądzie w siebie dopatruje się winy nie tylko u innych, ale także i u siebie, co ułatwia pozytywne rozwiązanie konfliktu i dążenie do zgody.

Zwykle człowiek o dobrym wglądzie w siebie, jako lepiej przystosowany osobowościowo, ma mniej konfliktów zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, a w przypadku ich zaistnienia lepiej je rozwiązuje, co niewątpliwie ułatwia przystosowanie społeczne.

Osoba posiadająca prawidłowy wgląd w siebie lepiej realizuje siebie i swoje powołanie życiowe, dzięki temu ma mniej urazów, kompleksów, zahamowań, bloków emocjonalnych, jest bardziej otwarta, spontaniczna i zwrócona ku innym. Zwykle człowiek taki ma przy tym wysoki stopień empatii, zdolności wczuwania się w innych, co ułatwia mu zrozumienie innych i śpieszenie im z pomocą, a więc praktykowanie postawy altruistycznej, decydującej o tworzeniu wspólnoty i prawidłowych relacji międzyludzkich. Zdolność empatii koreluje również ze zwiększoną wrażliwością emocjonalną i moralną, uczuleniem na potrzeby innych i zdolnością okazywania innym współczucia.

Osobnik o dobrym wglądzie jest zdolny do nawiązywania trwałej i głębokiej przyjaźni z drugim człowiekiem. Jego kontakty in-

---

<sup>9</sup> *Tamże*, 60.

terpersonalne odznaczają się rzetelnością, trwałością i pewnością. Zwykle dobiera on sobie dobrze przyjaciół czy kolegów, gdyż mając dobre poznanie siebie lepiej też wnika w psychikę innych ludzi, trafniej ją ocenia i wartościuje, także pod kątem odpowiadania własnej psychice i osobowości. Ma to niebagatelne znaczenie zwłaszcza w poszukiwaniu partnera do związku małżeńskiego.

Wgląd w siebie pozwala też bardziej dostosować człowiekowi własne sprawy, prace, zadania i kontakty z bliźnimi do swojego rytmu biologicznego, własnej sprawności i kondycji psychofizycznej, w związku z czym ludzie tacy pracują czy też wypełniają swoje obowiązki o wiele efektywniej, a przy mniejszym nakładzie sił, czasu i energii.

Jak widać z powyższego, korzyści z dobrego wglądu w siebie dla rozwoju osobowości i prawidłowego jej funkcjonowania w relacjach społecznych są liczne i wielkie, dlatego warto podjąć wysiłek w tym kierunku, pracując nad własnym charakterem, nad formowaniem swojej osobowości czy też spełniając taką pracę wychowawczą w stosunku do innych.

Wgląd w siebie, jak to podkreślają psychologowie humanistyczni,<sup>10</sup> jest ściśle złączony z samorealizacją, z kształtowaniem dojrzałej osobowości. Ma to przecież niebagatelne znaczenie dla wypełnienia przez człowieka jego życiowego zadania, powołania danego mu przez Boga i dla osiągnięcia osobistego szczęścia w wymiarze doczesnym i wiecznym.

#### **DI E EINSICHT UND DIE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

Der Artikel befasst sich mit einem der zentralen Begriffe der Persönlichkeitspsychologie, nämlich mit dem Begriffe der Einsicht. Der Verfasser bespricht zuerst die Notwendigkeit der Einsicht von dem Standpunkte der Persönlichkeitsentwicklung und interpersonaler Kontakte aus. Der Autor gibt ferner die Charakteristik der verschiedenen Stufen der Einsicht, um endlich zur Darstellung der Einsichtsfolgen für die Persönlichkeitsentwicklung und positive zwischenmenschliche Kontakte durchzugehen. Der Verfasser zeigt besonders die Einsichtsfähigkeit als einen sehr wichtigen Bestandteil des Prozesses der Selbsterziehung und Erfüllung des Lebensberufes.

<sup>10</sup> Por. S. M. Jourard, *Wybrane definicje zdrowej osobowości*, w *Przetom w psychologii*, Warszawa 1978, 360—361.