

Marian Wolicki

Obraz siebie a kontakt z innymi

Collectanea Theologica 57/1, 61-68

1987

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ks. MARIAN WOLICKI, PRZEMYSŁ

OBRAZ SIEBIE A KONTAKT Z DRUGIMI

Jednym z centralnych pojęć współczesnej psychologii, zwłaszcza psychologii osobowości o orientacji humanistycznej, jest niewątpliwie pojęcie „obrazu siebie”. Znaczenie obrazu siebie można rozpatrywać zarówno w relacji do samego rozwoju osobowości danego człowieka, jak też w relacji do jego zachowań i kontaktów międzyosobowych.

Znaczenie obrazu siebie dla rozwoju osobowości człowieka akcentuje Z. Płużek pisząc m.in.: „Od obrazu o sobie samym, od tego, co człowiek wie o sobie, co w sobie akceptuje, a co odrzuca, od postaw względem siebie — zależy dojrzałość osobowości, pełne wykorzystanie swoich możliwości, aspiracji i umiejętność odnalezienia swojej własnej drogi życiowej, na której można osiągnąć najwięcej w stosunku do tego, co się posiada”¹.

W artykule niniejszym pragnę uwzględnić bardziej drugi aspekt roli obrazu siebie, mianowicie jego znaczenie w kształtowaniu się relacji międzyosobowych, w nawiązywaniu kontaktu z innymi ludźmi. Zanim jednak przejdę do tego zagadnienia, chciałbym w dużym skrócie przypomnieć, czym jest obraz siebie, jakie są jego cechy i rodzaje, by na tym tle dopiero ukazać, jak obraz siebie wpływa na nasze kontakty z innymi ludźmi.

Cytowana wyżej Z. Płużek określa obraz siebie następująco: „Cały zakres wiedzy, jaki człowiek ma o sobie, oraz postawy względem siebie ujęte są we współczesnej psychologii terminem: koncepcja siebie samego lub obraz siebie samego (*self-concept*)”².

Istnieje jednak wiele innych jeszcze definicji obrazu siebie. „Nuttin określa za Rogersem i Sorbinem obraz siebie jako świadomość własnego istnienia i funkcjonowania, jako podmiotowy zbiór doświadczeń uznanych za swoje, jako to, co można powiedzieć o sobie, kiedy mówi się «ja», «mnie» (...)” „Dla Combsa i Snygga obraz siebie jest organizacją tych wszystkich właściwości, które jednostka nazywa swoimi lub sobą”³.

Obraz siebie może być stały, stabilny lub chwiejny i zmien-

¹ Z. Płużek, *Człowiek w poszukiwaniu siebie samego*, w: *Człowiek. Istnienie i działanie*, praca zbior. pod red. R. Darowskiego, Kraków 1974. 20.

² *Tamże*, 19.

³ S. Siek, *Osobowość a higiena psychiczna*, Warszawa 1980, 163.

ny, prawdziwy lub nieprawdziwy, globalny lub częściowy, złożony z części podświadomych i świadomych⁴.

Na tworzenie się obrazu siebie ma wpływ szereg czynników, z których najważniejsze to doświadczenie własnego ciała, kontakt psychiczny z otoczeniem, zwłaszcza z rodzicami, identyfikacja z rodzicem własnej płci, z rolą płciową i rolą społeczną, indywidualne przeżycia i doświadczenia, sukcesy i klęski życiowe, porównywanie siebie z innymi i sposób funkcjonowania w grupie społecznej⁵. Wielu psychologów podkreśla, że w uczeniu się obrazu siebie ołbrzymią rolę odgrywają rodzice. Rodzice bowiem poprzez swoje zachowanie względem dziecka uczą je tego, czy doświadcza ono siebie jako kogoś, kto działa odpowiednio i skutecznie, czy kogoś, kto działa nieskutecznie, kto jest nieudany”⁶.

Jednostka dojrzała może w pewnym stopniu korygować wytworzony wcześniej w toku rozwoju obraz siebie, jeżeli posiada odpowiedni wgląd we własną osobowość, zwłaszcza w funkcjonujące w niej mechanizmy obronne. Zmiana obrazu siebie może też nastąpić pod wpływem nowych doświadczeń życiowych, szczególnych przeżyć, osiągnięć i klęsk. W dużym stopniu na zmianę obrazu siebie może wpłynąć trening interpersonalny stosowany w grupach terapeutycznych.

Każda jednostka w toku swego rozwoju wytwarza kilka różnych obrazów siebie i w zależności od tego, jaki obraz przeważa w osobowości danego człowieka, taki będzie kierunek i poziom jego rozwoju osobowego, jak również kontakty interpersonalne tej osoby.

Przede wszystkim każdy człowiek tworzy sobie obraz realny siebie samego, tzn. obraz siebie takiego, jakim w tej chwili rzeczywiście jest. Obraz ten może być dojrzały lub niedojrzały, prawdziwy, a więc obiektywny, lub nieprawdziwy (subiektywny). Obraz obiektywny, zarazem prawdziwy i dojrzały, oparty jest na realnych cechach, jakie dana jednostka faktycznie posiada. Obraz ten może być pozytywny, gdy przeważają w nim cechy pozytywne, uznane i pożądane społecznie i akceptowane przez jednostkę, albo negatywny, gdy dominują w nim cechy negatywne, niepożądane z punktu widzenia oceny społecznej czy własnej oceny jednostki. Obraz subiektywny często również niedojrzały i nieprawdziwy oparty jest przede wszystkim na własnych wyobrażeniach o sobie danej jednostki i podobnie jak w poprzednim przypadku może być pozytywny lub negatywny. Jeżeli przeważają w tym obrazie pozytywne wyobrażenia o sobie, wówczas i sam obraz jest zasadniczo pozytywny, jeżeli natomiast dominują wyobrażenia negatywne, obraz będzie również negatywny.

Jest rzeczą jasną, że każdy z tych obrazów będzie nieco ina-

⁴ Por. *tamże*, 164—173.

⁵ Por. *tamże*, 164—172.

⁶ S. Siek, *Osobowość*, Warszawa 1982, 413.

czej wpływał na zachowanie się jednostki w kontaktach międzyludzkich.

Inny obraz siebie, jaki wytwarza normalnie każdy człowiek, to „obraz idealny”. Jest to obraz siebie takiego, jakim by się chciało być w przyszłości, po wyeliminowaniu różnych wad i błędów, po nabyciu odpowiednich cnót i zalet. Obraz idealny jest więc swego rodzaju przyszłościową wizją czy planem samego siebie. U człowieka o normalnej psychice obraz idealny jest jednak dobrze i wyraźnie odróżniany od obrazu realnego, omówionego poprzednio. Jednostka posiada więc pełny samokrytycyzm i samokontrolę, gdy chodzi o przeciągnięcie granicy między obrazem realnym a obrazem idealnym siebie samej.

Jeżeli jednak granica ta zostanie zamazana i dojdzie do pomieszania tych dwóch obrazów, przynajmniej w zakresie niektórych cech, lub jeżeli obraz idealny zostanie w całości wzięty za obraz realny własnej osobowości, to wówczas wytwarza się tzw. neurotyczny obraz siebie samego, występujący często u neurotyków różnego typu⁷.

Jeszcze inny obraz siebie, jaki może wytworzyć konkretna jednostka, to obraz odzwierciedlony, czyli oparty na tym, co wyobraża sobie, że inni o niej sądzą. Obraz taki wytwarza się u osób bardzo czułych i wrażliwych na opinię otoczenia, mających jednak z tym otoczeniem słaby lub tylko fragmentaryczny kontakt, a jednocześnie dość żywą i aktywną wyobraźnię, która niejako uzupełnia luki, jakie istnieją w informacjach dotyczących jej osoby, a dochodzących do niej z otoczenia. Obraz odzwierciedlony jest bardzo często obrazem błędnym, niepełnym, wypaczonym, choć niewątpliwie nie można nie doceniać roli tzw. „zwierciadła społecznego” w poznawaniu siebie samego.

Kolejny obraz siebie, jaki ktoś może sobie wytworzyć, to tzw. obraz fasadowy, czyli taki obraz siebie, jaki chciałoby się ukazać innym celem zyskania ich pochwały, uznania, poparcia czy uzyskania czegoś wprost od nich. Taki obraz fasadowy tworzą często i posługują się nim ludzie, którzy chcą przed otoczeniem ukryć swoje prawdziwe „ja” i dlatego tworzą fikcyjny obraz na użytek innych, a sami chowają dla siebie na swój własny użytek prywatny, intymny obraz siebie, nieraz całkowicie odmienny od fasadowego, który jest tylko maską czy zbiorem masek, przybieranych stosownie do odgrywanej roli czy zaistniałej konkretnej sytuacji, którą jednostka chce rozegrać z korzyścią dla siebie.

Chcąc ocenić znaczenie poszczególnych obrazów siebie dla zachowania człowieka, zwłaszcza dla jego kontaktów interpersonal-

⁷ Na temat różnego typu nerwic zob. A. Kępiński, *Psychopatologia nerwic*, Warszawa 1972.

nych, należy pamiętać, że, jak pisze S. Siek: „człowiek nie reaguje bezpośrednio na otoczenie, świat, ludzi, ale reaguje na swoje wyobrażenia i wrażenia, jakie on odbiera z otoczenia. (...) Jeżeli nasze myśli o sobie, obrazy siebie, mniemania o sobie są fałszywe i nie-realistyczne, będą one źle nastawiały nas do naszego otoczenia, pracy, własnego życia i uniemożliwią nam osiągnięcie jakiegokolwiek powodzenia życiowego”⁸. A dalej tenże autor stwierdza: „Potęgą działania obrazu siebie wyraża się w tym, że człowiek zachowuje się zgodnie z tym, jakie na wyobrażenia o sobie i o świecie, ignorując inne sposoby widzenia siebie i świata. Nieszczęściem człowieka jest, kiedy to mniemanie o sobie jest fałszywe, niezgodne z rzeczywistością”⁹.

Obraz siebie rzutuje więc w decydującym stopniu na nasze postępowanie i zachowanie się w życiu. „Tacy w życiu jesteśmy, tak się zachowujemy, jaki mamy obraz siebie, jakie mamy mniemanie o sobie. Jeżeli mamy obraz siebie jako kogoś śmiałego, odważnego, zachowujemy się śmiało i odważnie. Jeżeli uważamy się za nieudanego, pechowca, nasze działania są nieudane, a zachowanie pechowe”¹⁰.

Szczególnie niszczycielski dla kontaktów interpersonalnych jest nieprawdziwy, negatywny obraz siebie i związana z tym niska samoocena. Działają one bowiem na zasadzie sprzężenia zwrotnego (*feedback*), powodując coraz większą izolację społeczną danej jednostki. Szczególnie szkodliwie takie „sprzężenie zwrotne” działa w okresie dzieciństwa. „Niska samoocena utrudnia dziecku nawiązanie kontaktów społecznych: bojąc się negatywnej oceny, ujawnienia swej niższości, dziecko zaczyna przesadnie postrzegać ludzi jako skorych do nagan i nieprzyjaznych i bezwiednie prowokuje u innych swą rezerwą takie zachowania, które «potwierdzają» jego wcześniejsze obawy. W ten sposób niska samoocena wpływa niekorzystnie na rozwój postaw interpersonalnych, a zwłaszcza intymnych związków uczuciowych, natomiast samoocena dodatnia ułatwia przeżywanie pozytywnych emocji wobec bliźnich”¹¹.

Człowiek o utrwalonym negatywnym obrazie siebie unika kontaktów z innymi, ma wobec ludzi pretensje i uczucia niechęci, nie potrafi pozytywnie zająć się drugim, nie potrafi dawać siebie innym, a z kolei wymaga tylko zajmowania się sobą.

Człowiek natomiast o prawdziwym i pozytywnym obrazie siebie akceptuje siebie w pełni i realnie ocenia swoje właściwości, ma duże poczucie rzeczywistości, umiarkowany stopień mi-

⁸ S. Siek, *Higiena psychiczna i autopsychoterapia*, Warszawa 1982, 240.

⁹ *Tamże*, 242.

¹⁰ *Tamże*, 209.

¹¹ Z. Pietraśiński, *Kierowanie własnym rozwojem*, Warszawa 1977, 60.

łości własnej, jest przekonany o słuszności swojej drogi życiowej i uważa się za osobę w pełni normalną.

W stosunku do innych człowiek o dojrzałym, pozytywnym obrazie siebie zajmuje również postawę akceptacji i tolerancji, nie odcina się od ludzi ani też nie odrzuca ludzi od siebie, nie odczuwa również niechęci czy tym bardziej nienawiści w stosunku do ludzi o innych poglądach, skali wartości czy stylu życia¹². „Nie próbuje dominować nad innymi, nie odmawia innym ludziom wartości (nie podchodzi instrumentalnie do innych) i nie uważa, że są od niego mniej wartościowi. Człowiek taki interesuje się aktywnie innymi ludźmi, pragnie coś pożytecznego dla ludzi robić i przyjmuje ze spokojem zarówno należne mu oznaki uznania i aprobaty społecznej jak i objawy krytycyzmu”¹³.

Człowiek o pozytywnym i dojrzałym obrazie siebie posiada więc konstruktywne i zadowalające kontakty z drugimi, wzbogacające obie strony interakcji i dające im wiele satysfakcji.

Duże niebezpieczeństwa zarówno dla rozwoju osobowości, jak i dla kontaktów z innymi ludźmi wiążą się z neurotycznym obrazem siebie. „Porzucenie normalnej drogi realnego «normalnego obrazu siebie» i utożsamienie się z idealnym obrazem siebie prowadzi do pewnych specyficznych zachowań, które Horney nazywa neurotycznymi. (...) Głównym objawem zbyt wyidealizowanego obrazu siebie jest nienawiść i pogarda dla siebie, dla siebie takim jakim się jest”¹⁴.

Taki negatywny stosunek do siebie samego spowodowany jest brakiem realizmu zarówno w ocenie własnych cech i możliwości, jak też ocenie innych ludzi. Ów brak realizmu uwidacznia się bardzo wyraźnie w porównaniach z innymi, jakie czyni neurotyk. „Człowiek mający wyidealizowany obraz siebie nie porównuje się z podobnymi mu ludźmi, tylko porównuje siebie z jakimiś ludźmi obdarzonymi niezwykle potęgą intelektu i niezwykle sprawnością życia psychicznego”¹⁵. Ludzie tacy mają zresztą ustawiczną skłonność porównywania się z innymi, przy czym to porównanie zwykle wychodzi na niekorzyść ich samych. „Pogarda dla siebie sprawia, że człowiek staje się przeczulony na punkcie zachowania się wobec niego innych ludzi, zwłaszcza na punkcie cudzego krytycyzmu i odtrącenia. Ciągłe wydaje mu się, że inni nim gardzą, że go lekceważą, nie wierzy w życzliwość ani bezinteresowność innych ludzi”¹⁶.

Neurotycy, gardzący sobą, z jednej strony łatwo znoszą sytuacje poniżające ich i sprawiające im przykrość, będąc przekona-

¹² S. Siek, Higiena psychiczna i autopsychoterapia..., 227.

¹³ *Tamże*.

¹⁴ *Tamże*, 228.

¹⁵ *Tamże*, 229.

¹⁶ *Tamże*, 230.

ni, że na nic innego nie zasługują, a z drugiej strony zachłannie szukają uznania i szacunku, co powoduje całkowite uzależnianie ich zachowania od ocen innych ludzi.

Z drugiej strony nie mając wglądu w siebie i nie widząc obciążenia siebie własnymi powinnościami, człowiek taki mniema, że jest wykorzystywany przez innych, i buntuje się przeciw temu. „W tej sytuacji każda konieczność zrobienia czegoś dla drugich dodana do własnych powinności jest nie do wykonania”¹⁷.

Neurotykowi w kontaktach z drugimi przeszkadza też często jego przesadna, neurotyczna ambicja, pragnienie posiadania unikalnych właściwości, bycia kimś atrakcyjnym, uniwersalnym, oryginalnym, wyjątkowo inteligentnym, pragnienie znajdowania się ciągle w centrum uwagi i zainteresowania, co innych odstręcza od niego, gdyż staje się to dla nich męczące i niemiłe. Neurotyk nie widzi jednak istotnej przyczyny odsuwania się ludzi od niego i tłumaczy to sobie zupełnie opacznie czyjaś wrogością, niechęcią czy zawiścią, co z kolei jego ustawia negatywnie do drugich.

Współdziałanie z drugimi ludźmi utrudnia też neurotykowi przesadna obawa niepowodzeń i porażek, powodując, że trzyma się on na uboczu różnych zespołowych akcji czy działań, nie chce się zaangażować na rzecz wspólnego dobra, nie chce przyczynić się do osiągnięcia wspólnego celu z obawy, by nie narazić swego rzekomego autorytetu czy prestiżu, by nie wystawić się na ośmieszenie i kompromitację.

Wszystkie wyżej omówione błędne postawy człowieka o neurotycznym obrazie siebie znacznie utrudniają mu kontakty z innymi ludźmi i współpracę z nimi, stając się na zasadzie sprzężenia zwrotnego przyczyną dalszych i ciągle się powiększających zaburzeń nerwicowych (neurotyczne błędne koło). Głównym powodem wspomnianych nieprawidłowych postaw neurotyka jest brak realizmu w ocenie siebie, innych ludzi i zdarzeń, zbyt emocjonalne, a za mało rozumowe podchodzenie do różnych sytuacji życiowych i to powoduje wszystkie dalsze, jakże przykre konsekwencje.

Człowiek natomiast, który kieruje się w swoim zachowaniu i w stosunku do innych ludzi głównie obrazem fasadowym, dominującym w jego osobowości, wydaje się być jednostką niepewną siebie i nie akceptującą siebie, lecz chce uchodzić za inną, lepszą, niż jest w rzeczywistości. Z tego też powodu odgrywa ciągle rozmaite role i przybiera różne maski, w zależności od sytuacji i okoliczności. Kontakt z otoczeniem takiej jednostki jest trudny, czysto zewnętrzny i pozorny, sprowadzający się do formalistycznych, zdawkowych formuł i grzeczności, w istocie jednak pełen konfliktów, rozczarowań i zadrażeń.

Jednostka o fasadowym obrazie siebie może być osobą na

¹⁷ *Tamże*, 231.

zewnątrz bardzo ugrzecznioną, bardzo poprawną, gdy chodzi o reguły zachowania grzecznościowego, może sprawiać na powierzchownym obserwatorze korzystne wrażenie, jednakże w sytuacjach trudniejszych, konfliktowych może ujawnić zupełnie odmienne oblicze, które będzie jej prawdziwym i właściwym obliczem.

Kontakt z osobą o fasadowym obrazie siebie może być wprawdzie kontaktem zewnętrznym, konwencjonalnie poprawnym, ale nie będzie nigdy w pełni kontaktem osobowym, głęboko personalnym, ponieważ jednostka ta nie ujawnia i nie chce ujawnić swojej prawdziwej osobowości, ukrywając się ciągle za taką czy inną maską.

Podobnie też jednostka o dominującym obrazie siebie odzwierciedlonym jest osobnikiem niedojrzałym osobowościowo, niepewnym siebie i zakompleksionym, zaleknionym i wycofującym się, zbyt wyczulonym na opinię innych, często nie mającym własnego zdania i nie posiadającym „względnej autonomii społecznej” (Allport), która cechuje osobowości dojrzałe, samorealizujące się.

Brak jasno określonej osobowości, brak wyrazistej „osobowej twarzy” u ludzi o odzwierciedlonym obrazie siebie również w dużym stopniu uczyni trudnymi kontakty z nimi ze względu na owo dominujące poczucie niepewności i nieokreślenia. Ludzie tacy, niepewni siebie, nie dają gwarancji trwałego i owocnego kontaktu, są w jakimś stopniu dla otoczenia zagadką, budzą u innych niepokój i niepewność. Z drugiej strony są też zbyt podatni na wpływy otoczenia, szczególnie na opinię ludzką dotyczącą ich samych, co prowadzi do częstych zmian charakteru ich stosunków z ludźmi, zmian postaw i celów życiowych, nadając ich osobowości i zachowaniu piętno niepewności, braku zdecydowania. Z tych właśnie powodów kontakty z ludźmi o odzwierciedlonym obrazie siebie są kontaktami dorywczymi, krótkotrwałymi, bardziej rzeczowymi aniżeli osobowymi, głównie ze względu na małą czytelność ich osobowości.

Ukazany powyżej wpływ różnych obrazów siebie na ludzkie zachowanie, a szczególnie na kontakty z drugimi, co przecież w decydującym stopniu wpływa na kształt i jakość naszego życia, pozwala nam zrozumieć doniosłość roli prawidłowego obrazu siebie samego dla naszej osobowości i jej funkcjonowania w życiu społecznym. Stąd też praca nad sobą zmierzająca do skorygowania i uwiarytelnienia obrazu siebie wydaje się istotnym odciśnięciem naszego życia wewnętrznego i całego procesu samowychowania. W pracy tej istotną rolę może odegrać z jednej strony pogłębiona refleksja nad samym sobą, z drugiej bardziej umiejętne korzystanie z danych „zwierciadła społecznego”.

DAS SELBSTBILD UND DER KONTAKT MIT DEN ANDEREN

Nach der Besprechung der Definition, der Eigenschaften und der Arten des Selbstbildes zeigt der Verfasser des Artikels die Rolle der verschiedenen Type des Selbstbildes in den zwischenmenschlichen Kontakten. Man unter-

scheidet das reale Selbstbild, das ideale Selbstbild, das widerspiegelte Selbstbild und das Fassadenselbstbild.

Das negative Selbstbild hat einen sehr destruktiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung und die Kontakte mit den anderen. Dagegen ein positives und reales Selbstbild wirkt sehr konstruktiv und wohltuend auf die zwischenmenschlichen Kontakte. Grosse Gefahren in der Persönlichkeitsentwicklung und in den interpersonalen Kontakten sind mit dem neurotischen Selbstbild verbunden. Die Misserfolge in den personalen Kontakten widerspiegeln sich in der Vergrösserung der neurotischen Symptome. Noch andere Schwierigkeiten in den personalen Kontakten sind mit dem widerspiegelten und dem Fassadenselbstbild verbunden. Deswegen ist die Korrektur und Änderung des Selbstbildes dezisiv für die Verbesserung der zwischenmenschlichen Relationen.