

Barbara Kiereś

Moda na tzw. asertywność

Człowiek w Kulturze 12, 73-80

1999

Artykuł został 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.

Barbara Kiereś

Moda na tzw. asertywność

Wychowanie zawsze dokonuje się w ramach jakiejś teorii, niezależnie od tego, czy ją sobie uświadamiamy, czy też przyjmujemy ją w postaci nieuświadomionych założeń. Nie ma wychowania po prostu.

Od pewnego czasu za sprawą fdozofii egzystencjalistycznej (Sartre, Camus), a także freudyizmu, popularny jest pogląd, według którego w człowieku drzemią pokłady źródłowej autentyczności, które są przytłumione przez cenzurujące oddziaływanie tradycji i kultury. Myśl tę wprowadził do kultury europejskiej J. J. Rousseau, który bodaj jako pierwszy twierdził, że człowiek z natury jest doskonały, a cywilizacja i kultura tę doskonałość zniekształcają i deprawują.

Myśl ta leży u podstaw modnego dziś poglądu głoszącego, że człowiek, aby był człowiekiem, musi być autentyczny, stąd nieczym nieskrępowana samoakceptująca się ekspresja jest ideałem wychowawczym. W związku z tym na terenie pedagogii społecznej proponuje się tzw. treningi asertywności, które - z grubsza biorąc - polegają na odsłonięciu i wyzwoleniu uczuć obecnych w życiu psychicznym człowieka, a dokładniej mówiąc na akceptującym wyrażeniu samego siebie w określonej sytuacji życiowej. Rzecz jasna, treningi takie, jako okazja do poznania samego siebie i pomoc w uaktywnieniu oraz rozumnym pokierowaniu tej sfery swojego życia psychicznego, mogą być bardzo pomocne w praktyce pedagogiczno-psychologicznej. Niemniej jednak, jak już było powiedziane, każdemu takiemu treningowi towarzyszy określone rozumienie człowieka, niekiedy jednostronne, a nawet zniekształcające jego obraz.

Spójrzmy na założenia, jakie leżą u podstaw teorii tzw. asertywnego wyrażania siebie. Jej ideowym podłożem są tzw. "prawa człowieka" sformułowane przez Herberta Fersterheima, z których najczęściej przytacza się następujące: "Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć, tak długo, dopóki nie raniśz innych"; "Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóki twoje intencje nie są agresywne..."; "Masz prawo do korzystania ze swoich praw"⁹⁴.

Wymienione powyżej prawa zyskują w praktyce następujące uszczegółowienia: mam prawo dbać o siebie; mam prawo być sobą; mam prawo wyrażać siebie; mam prawo chcieć tego, czego chcę; mam prawo do radości i przyjemności; mam prawo być taki, jaki jestem; mam prawo przeżywać złość; mam prawo przeżywać i wyrażać gniew itp.

Słowo "asertywność" wywodzi się z łac. *asertio* - "nazwanie, przyjęcie, uznanie". Jeśli odniesiemy te znaczenia do przytoczonych "praw człowieka" do wyrażania samego siebie, uzyskamy następujący obraz teorii asertywności: akceptuję siebie takiego, **jaki jestem**; uznaję w sobie **to, co w sobie zastałem**; mam prawo przeżywać tak, **jak przeżywam**. Nasuwa się w związku z powyższym ważne pytanie, a mianowicie, czy w życiu codziennym postępujemy zawsze tak, jak zaleca teoria asertywności? Czy rzeczywiście jesteście wobec siebie i własnego przeżywania świata bezkrytyczni?

Wydaje się, że nie zawsze, bowiem jeżeli akceptujemy coś z siebie samych, czynimy to w oparciu o pewne racje, a racje te - czego jesteśmy także świadomi! - mogą być słuszne bądź niesłuszne. Odróżniamy więc spontanicznie świadomość przeżywania przez nas czegoś od świadomości sposobu przeżywania i wyrażania tego czegoś. Teoretycy asertywności usiłują tę naturalną różnicę zatrzeć, a ostatecznie zlikwidować. Nietrudno zauważyć, że taki zabieg prowadzi w prostej linii do zalecania postaw egoistycznych lub hedonistycznych, że pod pozorem wyzwolenia w człowieku tzw. autentyczności przemycą "naturalistyczny" postulat nie wyzwolenia, lecz **zniewolenia** człowieka przez sferę uczuciową jego życia. Jest to koncepcja człowieka całkowicie obca kulturze europejskiej, koncepcja redukcjonistyczna, spłaszczająca świadome życie człowieka i

Zob. M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa 1993.

eliminująca z niego te możliwości oraz powinności (obowiązki), które stanowią *conditio sine qua non* jego pełnej osobowej aktualizacji. Mogłoby się wydawać, że intencje wielu psychologów i pedagogów związanych z nurtem tzw. antypedagogiki korzystającej z teorii asertywności są inne, że chodzi im o problem wyrobienia w człowieku umiejętności poznawania, nazywania i pełnego wyrażania siebie w kontakcie z innymi ludźmi, ale w praktyce ideologia asertywności suponuje bezkrytyczną ekspresję uczuć jako *panaceum* czy też "receptę" na zdrowego psychicznie, normalnego człowieka, a to jest właśnie głębokie nieporozumienie. W tej sytuacji należy stwierdzić, iż nieporozumieniem są same tzw. "prawa człowieka do swobodnego wyrażania siebie samego". To prawda, że możemy, tzn. zachodzi możliwość swobodnego wyrażania swoich uczuć, ale z tej możliwości w żaden sposób nie wynika prawo, bowiem prawo określa to, co - bezwzględnie lub względnie - konieczne dla ludzkiej kultury.

Warto jeszcze odnotować dwie sprawy związane z teorią asertywności; pierwszą, że inspirowane nią treningi psychologiczne poruszają się najczęściej w obrębie problematyki uczuć tzw. negatywnych (np. złość, gniew) i drugą, że teoria ta utrwala w dzisiejszej kulturze fałszywe przekonanie, iż człowiek jest zwolniony z obowiązku kierowania własnymi uczuciami i ich wychowywania, że takie kierowanie i kształtowanie uczuć to przedsięwzięcie z gruntu fałszywe, prowadzące do kultury represyjnej i totalitarnej⁹⁵.

Jak już mówiłam, teoria asertywności upatruje istotę człowieczeństwa w naturalnej, czyli powiedzmy, zbliżonej do zwierzęcej ekspresji własnej uczuciowości. W związku z tym powtórzmy, że to, co zastane w człowieku, nie jest równoznaczne prawu, ponieważ prawem jest to, co odczytujemy jako konieczne, czyli jest to norma rozumu regulująca ludzkim postępowaniem. Wbrew teoretykom asertywności należy powiedzieć, że podstawowym prawem człowieka jest prawo do wychowywania uczuć; jest to prawo ustalające, co człowiek powinien czynić, aby stać się w pełni człowiekiem. Nie tyle więc mamy prawo do nieskrępowanego wyrażania swoich uczuć, gdyż każdy z nas czyni to w sposób "naturalny", ile mamy prawo, a

⁹⁵ Jest to modny pogląd wyrażany dziś przez tzw. postmodernistów. Na temat postmodernizmu zob. H. Kiereś, *Postmodernizm*, w: *Filozofować dziś. Z badań nad filozofią najnowszą*, red. A. Bronk, Lublin 1995, s. 263-273.

nawet obowiązek do kształtowania uczuć. Tego prawa nie wolno eliminować, a zresztą nie da się go w żaden sposób wyeliminować z kultury, gdyż jest ono "wpisane" w spotencjalizowaną, ale rozumną naturę człowieka: człowiek poznaje własne uczucia oraz poznaje, że może nimi kierować i że może je - dobrze lub błędnie - kształtować! Uczucia podlegają więc z konieczności wychowaniu, rzecz więc w tym, aby je rozumnie, zgodnie z naturą ludzką kształtować.

Spójrzmy na znane w naszej kulturze teorie uczuć oraz na ich fdozoficzny (antropologiczny) kontekst, z którym wiążą się uzasadnienia tych teorii.

Doświadczenie poucza nas, że uczucia towarzyszą nam nieustannie, że są one sferą pożądaną naszej psychiki. Czy uczucia są czymś złym? Tak twierdzili starożytni stoicy (stoicyzm - szkoła filozoficzna założona około 300 r. przed Chrystusem w Atenach), stąd ideałem było dla nich "zachowanie stoickiego spokoju", czyli wyeliminowanie wszelkich uczuć z życia człowieka. Według stoików uczucia to "poruszenia bezrozumne", a przez to przeciwne naturze ludzkiej: natura ta jest racjonalna i podlega bezwzględnie prawom rozumu, a więc uczucia są dla duszy tym, czym dla ciała są choroby, dlatego należy podjąć wysiłek ich zneutralizowania, a stan zubożenia uczuciowego byłby najwyższym stanem i celem życia ludzkiego. W odpowiedzi zauważmy, że z własnego doświadczenia wiemy dobrze - a potwierdzają to badania psychologiczne - że eliminowanie uczuć, to zabieg sztuczny, że ich "wyziębienie" prowadzi do zaburzenia harmonii psychicznej w człowieku.

Skoro uczucia są faktem i skoro nie można, i nie należy ich eliminować z życia ludzkiego, pierwszym etapem naszego kontaktu z nimi powinno być uświadomienie sobie ich istnienia, czyli ich poznanie oraz nazwanie. Chodziłoby więc o objęcie samoświadomością całego nurtu przeżywania uczuciowego. Jak pisze E. Sujak: "W naszym przeżywaniu wszystko to, co pozostaje nie nazwane, nie zwerbalizowane, tym samym nie zostaje w pełni objęte świadomością i nie zostaje ocenione"⁹⁶. Tak więc wymogiem dojrzałości emocjonalnej i duchowej człowieka byłaby samoświadomość uczuć. Czy poza natychmiastowym i bezrefleksyjnym wyrażeniem własnych uczuć człowiek może jeszcze coś z nimi zrobić?

E. Sujak, *Rozważania o ludzkim rozwoju*, Kraków 1992, s. 94.

Moda na tzw. asertywność

Antoni Kępiński pisze o zdolności do kontrolowania własnych reakcji uczuciowych, polegającej na wyzyskaniu ich plastyczności, na umiejętności "przeskoczenia" z negatywnych postaw w pozytywne. W codziennym życiu - pisze ten autor - kultura uczuciowa nie polega na masce, na hamowaniu własnych reakcji emocjonalnych, lecz na zmianie swych postaw emocjonalnych (na wyzwaniu innej reakcji emocjonalnej). Człowiek wobec swych uczuć nie jest więc bezradny.

Sięgnijmy do kolejnego autora. J. Woroniecki w *Katolickiej etyce wychowawczej*⁹⁸ podkreśla, iż etyka chrześcijańska głosi odpowiedzialność moralną za wychowanie uczuć. Mówi o **uczuciach wychowywanych przez rozum i wolę**. Wskazuje on na fakt, że możemy kierować wzrokiem, słuchem, powonieniem; odwracać uwagę od jednego przedmiotu i zwracać do drugiego, możemy (choć już nie tak łatwo) kierować pamięcią, wyobraźnią. Możemy odsuwać aktem woli jedne obrazy, które wyłaniają się z wyobraźni i na ich miejsce wysuwać inne. Jesteśmy w stanie wstrzymywać jedne uczucia i świadomie rozbudzać inne, takie, które w danej chwili uważamy za stosowniejsze. Nad uczuciami mamy więc władzę! Dla Woronieckiego, który reprezentuje klasyczną tradycję w filozofii człowieka, wychowanie uczuć to usprawnienie ich cnotami (dzielnościami) do regularnej współpracy z rozumem i wolą.

Przyjrzyjmy się teraz, co na temat uczuć pisał wielki myśliciel z XIII wieku Tomasz z Akwinu". Rozpatrując zagadnienie od strony etymologicznej Tomasz przypomina, iż uczucie to czynność związana z czuciem, czyli procesem fizjologicznym, którego w sobie doświadczamy, czyli czujemy (każdemu uczuciu towarzyszy jakiś proces fizjologiczny). Zdaniem Tomasza w każdym uczuciu należy odróżnić trzy składniki: 1. pewne spostrzeżenie jakiegoś dobra lub zła przy pomocy zmysłów; 2. pewne "wzruszenie", czyli poruszenie pożądania zmysłowego; 3. pewną przemianę cielesną np. drżenie, zaczerwienienie, napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca itp. (stąd serce przedstawiane jest jako źródło i symbol uczuciowości).

A. Kępiński, *Poznanie chorego*, Warszawa 1978, s. 87.

⁹⁸ J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza*, 1.1, Lublin 1986, s. 173.

⁹⁹ Tomasz z Akwinu, *Suma Teologiczna*, t. 10 *Uczucia*, tłum. J. Bardan, Londyn 1967.

Ostatecznie Tomasz definiuje uczucie jako "akt pożądania zmysłowego, któremu towarzyszą zmiany cielesne"; jest ono następstwem przyciągającego oddziaływania jakiegoś przedmiotu na człowieka. Tomasz odróżnia dwa rodzaje czynności psychicznych: poznanie i pożądanie. W dziedzinie poznawczej podmiot poznający, czyli człowiek, jest jakby nieruchomy, a przedmiot poznawany jest jakby w mchu. Natomiast w dziedzinie pożądania jest odwrotnie: przedmiot jest jakby nieruchomy, a podmiot skłania się ku niemu albo od niego oddala zależnie od tego, czy ten przedmiot mu odpowiada, czy też nie odpowiada. Z kolei Tomasz dokonuje rozróżnienia na: 1. uczucia same w sobie; 2. uczucia ze względu na ich uległość rozumowi i woli.

Uczucia same w sobie, jako pewne poruszenia nierozumowego pożądania nie są ani dobre, ani złe pod względem moralnym (gdyż dobroć i zło moralne zależy od rozumu), są to zaś uczucia cielesne np. przyjemności, przykrości - to, że odczuwam przyjemne ciepło w żołądku po wypiciu ciepłego napoju nie jest zależne ani od rozumu, ani od woli człowieka. Uczucia same w sobie są wspólne ludziom i zwierzętom, w miarę jednak jak podlegają nakazom rozumu stają się właściwe ludziom. Właśnie ze względu na swą dobrowolność podlegają ocenie moralnej (uległość wobec rozkazów rozumu i woli). Uczucia, o ile są dobrowolne, trzeba uznać za dobre lub złe pod względem moralnym. Dobrowolność uczuć pochodzi stąd, że wola je nakazuje lub że ich nie zabrania.

Dobrowolność ta może być dwojaka: 1. niekiedy uczucia są dobrowolne wprost, mianowicie, gdy wola je wzbudza i nimi kieruje; 2. częściej jednak uczucia są dobrowolne nie wprost, a to w takim wypadku, gdy wola mogła je wzbudzić lub nimi pokierować, ale tego nie czyni. Na czym według Tomasza polega wychowanie uczuć?

Istota wychowania uczuć polega na tym, by usprawnić siebie i tych, których mamy wychować w umiejętności wzbudzania odpowiednich uczuć i kierowania nimi zgodnie z wymaganiami rozumnej natury człowieka i z ostatecznym celem jego życia¹⁰⁰. Celem wychowania nie jest więc wykorzenienie uczuć, ani ich całkowite zo-

F. Bednarski, objaśnienia do t. 10 *Sumy Teologicznej* św. Tomasza z Akwinu, *Uczucia*, Londyn 1967.

bojętnienie (stoicy), czy też ich bezrozumna ekspresja, ale ich doskonalenie i należyte kierowanie nimi.

Podkreślmy jeszcze raz, że możliwość oddziaływania rozumu i woli na uczucia nie podlega wątpliwości. Skoro źródło uczuć leży zawsze w spostrzeżeniu dobra lub zła przy pomocy zmysłów, możemy nasze zmysły odwracać od jednego przedmiotu, a zwracać do drugiego; możemy kierować pamięcią i wyobraźnią tak, by wzbudzały one takie uczucie, które w danej chwili są najbardziej stosowne i potrzebne do zamierzonego czynu. Oczywiście wymaga to rozpoznania przez nas uczucia, zrozumienia źródeł, przyczyny i niejednokrotnie ogromnego wysiłku woli, by je przekształcić w bardziej stosowne. Jakby polemizując z teoretykami asertywności o. Woroniecki pisze: "w rzeczy samej ani rozum, ani wola, ani uczucia nic nie robią, a **działa sama dusza ludzka tym lub owym uzdolnieniem**"¹⁰⁰ (podkreśl. B. K.).

Sięgnijmy teraz do źródeł filozoficznych tych jakże odmiennych stanowisk dotyczących kwestii kierowania uczuciami i wychowania ich. Otóż u ich podłoża leżą odmiennie koncepcje człowieka.

Pierwszą jest koncepcja klasyczna (Arystoteles, Tomasz z Akwinu) zgodnie z którą człowiek jest podmiotem własnych działań, a natura ludzka to jedność psychofizyczna: zwierzęcości i rozumności (*animal rationale*). Rozum i wola przenikają całego człowieka, a więc także sferę zwierzęcą. Uczucia nie są więc czymś, co człowieka determinuje, co go zniewala, na co człowiek nie ma żadnego wpływu; wręcz przeciwnie, miarą człowieczeństwa jest właśnie kierowanie uczuciami. Należy podkreślić, że w tej perspektywie teoretycznej człowiek stoi przed powinnością i odpowiedzialnością za wychowanie uczuć. Nasza tradycja kulturowa wskazując na podmiotowość, wolność i odpowiedzialność człowieka sięga do tej właśnie koncepcji człowieka.

Druga koncepcja, antycypowana dawno, ale zasadniczo pokartezjańska, "dzieli" człowieka na dwie niesprowadzalne do siebie sfery: rozumność i zmysłowość (zwierzęcość). Zgodnie z nią rozum nie ma wpływu na uczucia, człowiek jest wręcz zniewolony przez nie, to uczucia nim żądzą (Freud). Dlatego właśnie, z konieczności systemowej, postuluje się swobodną ekspresję uczuć, dlatego sądzą

J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza*, t. I, s. 98.

się, że człowiek jest autentyczny tylko wtedy, gdy bezwolnie ulega uczuciom, które - jak się sądzi - są ze swej istoty dobre i nie podlegają żadnej ocenie moralnej ani doskonaleniu. W tej teorii człowiek nie jest podmiotem, który wybiera w sposób wolny i odpowiedzialny, lecz jest "przedmiotem" uczuć, ich niewolnikiem. Jest to koncepcja jednostronna, uproszczona i przez to niebezpieczna; jej niebezpieczeństwo polega na braku odróżnienia pomiędzy prostą, bezrefleksyjną reakcją uczuciową, a rozumnym aktem woli, dzięki któremu człowiek jest istotą samodeterminującą się ku poznanemu dobru. Do jakich konsekwencji prowadzi teoria dualistyczna?

Gdybyśmy pozostawali przy takim rozumieniu człowieka, gdzie uczucia nie muszą być wychowywane, gdybyśmy zawsze dowolnie je wyrażali, groziłoby nam wynaturzenie i degradacja naszego postępowania np. w postaci okrutnego traktowania osób chorych, starych, niedorozwiniętych, gdzie pierwszą reakcją uczuciową w kontakcie z takimi osobami są uczucia negatywne. Wiemy dobrze, że nad takimi uczuciami musimy zapanować, że musimy je zmienić, by móc o sobie powiedzieć "jestem człowiekiem", bowiem w przeciwnym wypadku nie istniałyby i nie miałyby sensu wychowanie czy też instytucja rodziny lub inna wspólnota społeczna.

Niestety dzisiejsza kultura bazująca na pokartezjańskiej koncepcji człowieka zmierza właśnie w tym kierunku. I co gorsze bardzo często, tak jak to się dzieje w przypadku treningów asertywności, dokonuje się to nieświadomie, w błędnym przekonaniu o słuszności modnej teorii.

Na zakończenie warto przytoczyć znamienne słowa o. Feliksa Bednarskiego: "Uczucia w życiu ludzkim są tym, czym żywioły w naturze: nieopanowane są siłą niszczycielską, opanowane przez rozum i należycie skierowane stają się potężną i niezastąpioną siłą napędową dla wszelkiej twórczości ducha ludzkiego"¹⁰².

F. Bednarski, objaśnienia do *Sumy teologicznej* św. Tomasza z Akwinu: *Uczucia*, Londyn 1967.