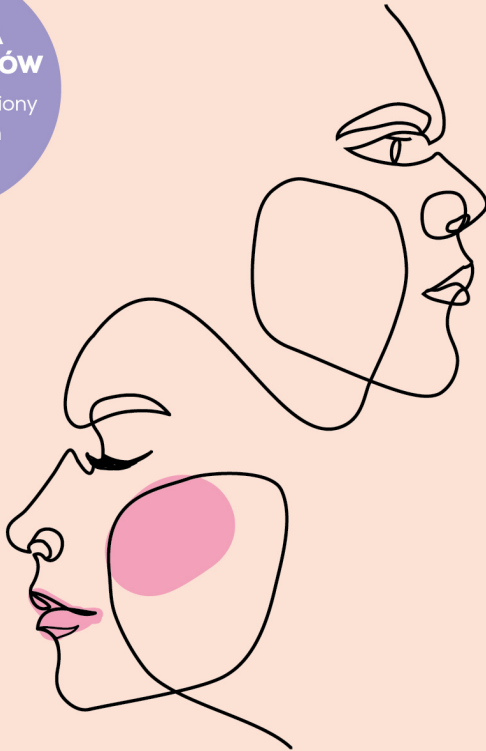


Stefanie Stahl

**AUTORKA
BESTSELLERÓW**

Już ponad 4 miliony
sprzedanych
książek



Kim jesteśmy?

(Prawie) wszystko,
co psychologia mówi o nas



PODSUMOWANIE: WIĘŹ I AUTONOMIA JAKO DYNAMICZNY SYSTEM

U każdego człowieka pragnienie więzi z jednej strony i dążenie do autonomii z drugiej to dwie podstawowe potrzeby psychiczne, które wydają się sprzeczne. W momencie, gdy wiążę się z innymi ludźmi, a tym samym się do nich dostosowuję, nie mogę równocześnie stawiać na swoim. Jednak obydwie te potrzeby są dla nas elementarne. Dla spełnionego życia ważne jest, by zachować równowagę między dążeniem do niezależności a potrzebą bliskości i bezpieczeństwa. Pojawiający się nieraz konflikt między zależnością i autonomią każdy człowiek musi sam dla siebie rozwiązać. Konflikt ten jest w języku psychologii nazywany *konfliktem między zależnością i autonomią*.

Doświadczenia związane z więzią i autonomią, które zbieramy w pierwszych latach życia w kontakcie z rodzicami, kształtują nasze późniejsze podejście do tego podstawowego konfliktu. Mają one trwały wpływ na naszą osobowość. Tworzą naszą mapę mentalną, na której trwale zapisane są nasze głęboko odcisnięte wyobrażenia o tym, co powinniśmy myśleć o sobie i innych i co musimy robić, by być akceptowanymi, lubianymi i kochanymi. Nasze dziecięce doświadczenia i wyobrażenia dotyczące więzi i autonomii są, jak miejscowości, trwale zapisane na naszej mapie mentalnej.

Z tego względu podstawa naszego życia zostaje ukształtowana już we wczesnych latach. Wszystko zaczyna się wraz z więzią z matką, potrzeba więzi stanowi podstawę naszego istnienia. Człowiek potrzebuje innych ludzi nie tylko dla dobrego samopoczucia, ale wręcz do zapewnienia sobie przetrwania. Dlatego niemowlęta od urodzenia mają umiejętność zwracania na siebie uwagi.

Czy wykształcimy tak zwane pierwotne zaufanie, czy raczej nieufność, zależy od tego, na ile empatycznie i troskliwie traktują nas rodzice. Pierwsze doświadczenia życiowe decydują o tym, z czym później kojarzymy więź i zależność emocjonalną. Osoby, które jako małe dzieci w swojej zależności nie doświadczyły ignorowania, lecz troski, w późniejszym życiu, ogólnie rzecz biorąc, nie boją się, że w relacji zostaną zranione. Nie żywią zasadniczej nieufności wobec miłości i zakochania, lecz wiążą te uczucia z bezpieczeństwem i zaufaniem. Takie osoby wykształciły *bezpieczny styl przywiązania*, zinternalizowały, że relacje są czymś pozytywnym, na co można mieć wpływ. Przekonane są również, że w relacji można zachować na tyle autonomii, by zaspokajać własne potrzeby. Przeciwnieństwem powyższego jest *niepewny styl przywiązania*. Ludzie charakteryzujący się nim zinternalizowali wczesnodziecięce doświadczenie, że nie można polegać na innych. W związku z tym mają trudność w zaufaniu innym. Tkwą w przekonaniu, że w relacjach nie będą uwzględniani i że są na nie zdani, nie mając na nie wpływu.

Tak więc widać wyraźnie, jak potrzeby więzi i autonomii są ze sobą posplatane, a wręcz wzajemnie się warunkują. Ci, którzy mają poczucie bycia kochanym ze względu na siebie samych, mają również przeświadczenie, że wolno im bronić swoich praw i że mogą podążać w życiu własną, indywidualną drogą. Nasz rozwój opiera się na dojściu do samodzielności i niezależnieniu się od opieki rodziców. Z punktu widzenia psychologii rozwojowej formowanie się dążenia do autonomii następuje po etapie, w którym kształtują się zachowania oparte na więzi. W pierwszym roku życia dziecko doświadcza więzi z matką jako niezbędnej do przetrwania, natomiast później eksploruje otoczenie, opierając się na zdobytych poczuciu bezpieczeństwa opartym na więzi.

Osoby, które na tym etapie życia doświadczą, że ich potrzeba więzi i równocześnie samodzielności i kontroli jest uwzględniana, zyskują tak zwane *wysokie wewnętrzne poczucie kontroli*. Ludzie dysponujący takim poczuciem mają stabilną samoocenę i są przekonani, że potrafią stawić czoła wyzwaniom życiowym. Jeśli natomiast dziecięce potrzeby więzi i kontroli często nie były zaspokajane, skutkuje to *niskim wewnętrznym poczuciem kontroli*, co z kolei ma wpływ na późniejsze kształtowanie życia.

Jeśli rodzicom uda się w wystarczającym stopniu zaspokoić obydwie potrzeby, dziecko uczy się kształtować zdrowe zachowania dotyczące więzi. Nabywa również umiejętności, których potrzebuje, aby odczuwać emocje i bronić własnych celów i pragnień.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – EPICENTRUM NASZEJ PSYCHIKI

Każdy człowiek chce mieć o sobie dobre mniemanie. Każdy chciałby być piękny, pomocny, dobry i odnosić sukcesy. Dążymy do samodoskonalenia i nie znosimy porażek. Któż z nas nie wyobraża sobie czasem, że ma wyjątkowe zdolności i/lub cieszy się niezwykłą urodą? Gdy pogrążamy się w marzeniach, zazwyczaj tak przekształcamy własne ja, byśmy zbliżyli się do obrazu „superbohatera”. Lista psychologów, którzy postrzegają poczucie własnej wartości jako sedno naszego funkcjonowania psychicznego, jest niezwykle długa. Pierwszym z nich był Alfred Adler (1870–1937), austriacki lekarz i psychoterapeuta, który uważał pokonanie poczucia niższości za najważniejsze źródło motywacji człowieka.

Poczucie niższości rodzi stan głębokiego niepokoju i szybko wywołuje w nas agresję. Uczucie to jest bowiem przyczyną lęku

przed rzekomo silniejszym przeciwnikiem, a lęk jest emocją, która często pociąga za sobą złość. Przypominam, że agresja to emocja służąca nam do obrony własnej autonomii. Górujący nad nami przeciwnik stanowi potencjalne zagrożenie dla naszej niezależności, ponieważ jest silniejszy, a co za tym idzie, miałby moc, by nas zniszczyć.

Gdy czujemy się gorsi, w odniesieniu do potrzeby więzi liczymy się z odrzuceniem, a wobec pragnienia autonomii – z porażką. W odwrotnej sytuacji adekwatne poczucie własnej wartości daje świadomość bycia godnym tworzenia więzi i równocześnie siły i umiejętności obrony własnej osoby.

Jak już wielokrotnie podkreślałam, nie ma niemal żadnego związku między subiektywnie przez nas postrzeganą wartością własnej osoby a naszymi obiektywnymi umiejętnościami. Nasza samoocena jest w dużej mierze zdeterminowana przez jakość naszej relacji z rodzicami, a tym samym w wysokim stopniu od nas niezależna. Jest to tym trudniejsze do zaakceptowania, że poczucie własnej wartości ma niebagatelny wpływ na kształtowanie naszego życia, a w związku z tym również jego jakości. W końcu poczucie własnej wartości to kwintesencja naszej mapy mentalnej albo naszego wewnętrznego dziecka. Zasadniczo poczucie własnej wartości określa nasz stosunek do życia. Czy jestem wystarczający, czy zawodzę? Czy jestem okej, czy czegoś mi brakuje? Czy jestem coś wart, czy nic?

Na podstawie takich prostych przekonań oceniamy, czego oczekujemy od innych ludzi. Dają nam one odpowiedź na najbardziej fundamentalne pytanie: co muszę zrobić, by mnie kochano? Czy muszę w ogóle coś robić w tej sprawie, czy będę kochany ze względu na samego siebie?

Dygresja: Wzorce ról i poczucie własnej wartości

Wprowadzie więz między rodzicem i dzieckiem ma duży wpływ na poczucie własnej wartości, ale istnieją jeszcze inne czynniki, które wpływają na naszą samoocenę. Przykładowo są rodzice, którzy troszczą się z miłością o swoje dziecko i zaszczepiają w nim bezpieczny styl przywiązania, jednak w późniejszych latach rozwoju dziecka nie przekazują mu dobrego wzorca zachowań. Jeśli na przykład dziewczynka dorasta z matką, która rzadko podejmuje się wyzwań i żyje w dużym lęku, postawa taka może pozostawić w dziewczynce trwałe ślady. Lękowa matka chce również swoją córkę ochronić przed niebezpieczeństwami świata. Tak samo jak w odniesieniu do siebie samej nie wierzy, że córka potrafi się obronić i postawić na swoim. W ten sposób w córce mogą kształtować się przekonania typu: „Nie poradzę sobie” czy „Życie jest niebezpieczne”. Podobnie ojciec, który przesadnie stroni od konfliktów, daje synowi zły wzór w kwestii rozwoju jego autonomii, ponieważ nie uczy go, jak w odpowiedni sposób bronić swoich interesów.

Jeśli więc chcemy rozprawić się z własnymi uwarunkowaniami, ważne jest, by nie tylko przyjrzeć się relacji rodziców z nami, ale również przeanalizować rolę wzorców, jakie nam przekazali.

Także inni członkowie rodziny, przyjaciółki czy nauczyciele mogą odcisnąć znaczące piętno na naszym obrazie samych siebie lub jednej z jego części składowych. Szczególnie w szkole mogą zrodzić się w nas przekonania typu „jestem niewysportowany” czy „nie potrafię śpiewać”, które wcale nie muszą być prawdziwe, lecz wynikają raczej z braku kompetencji pedagogów.

Na kształtowanie się poczucia własnej wartości mają również wpływ nasze geny. Dzieci, które przyszły na świat wyposażone we wrażliwą, szukającą wsparcia naturę, są bardziej skłonne rozwinąć niskie poczucie własnej wartości niż wesolkowie, którzy nie biorą wszystkiego do siebie. O znaczeniu genów w kształtowaniu naszej struktury psychicznej powiem więcej w rozdziale *Motywacja i geny*.

Poczucie własnej wartości jest ściśle związane z naszymi potrzebami więzi i autonomii. Jeśli jestem kochany taki, jaki jestem, przysługuje mi prawo do zadbania o własne potrzeby. Mogę się bronić, mogę dochodzić swoich racji i nie zostanę przez to odrzucony. A jeśli tak się stanie, mogę mieć wpływ na swoje relacje, mam zatem wysokie poczucie kontroli wewnętrznej.

Podstawowe potrzeby poczucia własnej wartości, autonomii i więzi są więc nierozzerwalnie ze sobą związane. Nasze więzi, zwłaszcza wczesne doświadczenia związane z relacjami z rodzicami, mają decydujący wpływ na budowanie poczucia własnej wartości, co z kolei istotnie odbija się na sposobie, w jaki kształtujemy późniejsze relacje, również te z własnymi dziećmi. Nie trudno więc o to, byśmy nieświadomie przekazywali własne uwarunkowania dzieciom. Jeśli rodzice mają adekwatną samoocenę, wszystko jest w porządku, jeśli natomiast jest ona niska, istnieje niebezpieczeństwo, że przekażą dzieciom własne dziecko cienia, czyli negatywne przekonania albo zasady. To kolejny powód, dla którego warto przemyśleć własne wdrukowane zachowania. Rodzicom, którzy chcą przyjrzeć się temu tematowi bliżej, polecam moją książkę *Wychowanie bez wychowania. Jak podarować dziecku wolność i wsparcie*, którą napisałam razem z współautorką i przyjaciółką Julią Tomuschat.

Potrzeba wzmacniania poczucia własnej wartości nie tylko jest naszą najważniejszą podstawową potrzebą psychiczną, ale

także wyróżnia gatunek ludzki. Inne, wyżej rozwinięte ssaki również mają potrzebę więzi, autonomii i unikania przykrości, ale dążenie do wzmacniania poczucia własnej wartości wymaga określonych ludzkich umiejętności, którymi zwierzęta nie dysponują. Należy do nich świadomość oparta na refleksji, czyli zdolność do zastanawiania się nad samym sobą. Ta forma refleksji z kolei wiąże się z mową. Podwaliny naszego późniejszego poczucia własnej wartości powstają już w pierwszych dwóch latach życia w postaci pierwotnego zaufania lub pierwotnego lęku i są zapisane w ukrytej (nieświadomej) pamięci.

O ile poczucie własnej wartości w pierwszych dwóch latach życia jest rozmyte i zasadniczo zależy od tego, czy rodzice z troską zaspokajają potrzebę więzi dziecka, o tyle pragnienie stabilizowania własnej samooceny kształtuje się dopiero na późniejszym etapie. By do tego doszło, konieczne są jawne, czyli świadome, procesy psychiczne. Dziecko musi zdawać sobie sprawę z własnego ja, by móc odczuwać wstyd lub poczuć się urażonym w swojej godności. Rozwój językowy i poznawczy dziecka musi osiągnąć etap, w którym będzie ono mogło myśleć i czuć na przykład: „Mój przyjaciel Benny jeździ dużo szybciej na hulajnodze niż ja” albo „Jestem kiepski z matematyki”. Dopiero przez takie porównania, które rozgrywają się na płaszczyźnie językowej, rozwijamy w sobie zróżnicowany obraz swoich umiejętności. Jest on oczywiście również wzmacniany przez komunikaty, które otrzymujemy od rodziców i innych bliskich osób. Tym sposobem nasze poczucie własnej wartości rozwija się przez dłuższy okres rozwojowy, obejmujący również dojrzewanie i młodość. Wraz z kształtowaniem obrazu samego siebie i poczucia własnej wartości człowiek rozwija także różne strategie wzmacniania samooceny (dążenie) lub chronienia się przed zranieniem (unikanie).

Również doświadczenia w późniejszym życiu mogą zmienić w jedną lub drugą stronę nasze poczucie własnej wartości. Może się tak stać w sensie negatywnym, gdy w dorosłości doświadczymy traumy, na przykład gwałtu, lub w sensie pozytywnym, gdy poddajemy się psychoterapii lub w inny sposób czynnie pracujemy nad obrazem samych siebie i poczuciem własnej wartości. W dorosłym wieku możemy mieć duży wpływ na obraz samych siebie poprzez refleksję nad sobą i uwolnienie się od identyfikacji z dawnymi, negatywnymi przekonaniem.

Niemowlę ma tylko niejasne wyobrażenie o tym, czy czuje się kochane i akceptowane w świecie. W zasięgu czterolatka natomiast leżą już procesy myślowe i różnorodne emocje. Gdy dziecku w tym wieku uda się przesiąść z hulajnogi na rowerek z bocznymi kółkami, może być z siebie bardzo dumne i myśleć przykładowo tak: „Muszę to pokazać mamie, na pewno się ucieszy!”. Dziecko w wieku czterech lat ma już też dość precyzyjne wyobrażenie o tym, co mu wolno, a czego nie, by otrzymać akceptację lub nie zostać „zwymyślanym”. Wie już, ogólnie rzecz biorąc, czego oczekują od niego rodzice.

Dziecko o niepewnym stylu przywiązania, które często doświadcza odrzucenia przez matkę, w przeciwieństwie do niemowlęcia, nie czuje się po prostu zlekniowane i opuszczone, ale na podstawie doświadczeń buduje mniemanie o sobie i swoim otoczeniu. W myśleniu dziecka istnieją dwie alternatywy – pierwszy wniosek to: „Ze mną jest coś nie tak, jestem nie takie, jak trzeba”, drugi: „Mama/tata są nie tacy, jak trzeba”. Ten ostatni jest dla dziecka znacznie bardziej zagrażający – zależy ono w końcu od opieki rodziców. Ponadto małe dziecko intelektualnie nie jest zdolne do kształtowania w sobie moralnie niezależnego obrazu rodziców. W oczach dziecka rodzice są wielcy i dobrzy. Z tego

względu sobie przypisuje winę za zachowanie rodziców. W ten sposób manifestują się w dziecku określone przekonania.

Z czasem mapa mentalna dziecka staje się bardziej zróżnicowana. Jego mało empatyczni rodzice konfrontują je z kolejnymi komunikatami, które nadwątlają jego poczucie własnej wartości, przykładowo: „Dlaczego jesteś zawsze taki niezdarny i powolny?” albo „Popatrz, jak inne dzieci ładnie się ze sobą bawią!”. Wówczas dziecko nie tylko uczy się, że jest wolniejsze i mniej zręczne od innych dzieci, ale również, że należy być jak najzręczniejszym. Uczy się, że ważne jest, by zadowolić rodziców i sprostać ich wymaganiom. Jako że mało empatyczni rodzice nie potrafią ponadto radzić sobie z takimi uczuciami jak smutek czy złość, ich dzieci uczą się jak najmniej doświadczać tych emocji. Dziecko rozwija strategię, które pozwalają mu najlepiej porozumieć się z rodzicami, i nieświadomie dochodzi do wniosku, że jest to również sposób na unikanie konfliktów z innymi ludźmi. Dostosowuje się, stara się wszystkim dogodzić, tłumi niepożądane uczucia i unika sporów. Wcześniej uczy się więc unikać naruszania poczucia własnej wartości poprzez dostosowywanie się w wysokim stopniu do oczekiwań otoczenia. Jego wewnętrzne poczucie kontroli jest niskie, a motywacja do zachowań unikowych wysoka. Z takim uwarunkowaniem, takim dzieckiem cienia, człowiek ten wchodzi w dorosłość.

Kluczowe pytanie brzmi więc: czy ów dorosły będzie w przyszłości szukał doświadczeń, które skompensują jego niskie poczucie własnej wartości? Czy może (nieświadomie) skupi się na doświadczeniach, które potwierdzą jego niską samoocenę?

OBSTAWANIE PRZY NISKIM POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI

Szeroko badanym zjawiskiem psychicznym jest to, że wiele osób ma w sobie pozornie nieuświadomioną potrzebę, by ciągle potwierdzać negatywny obraz siebie. Ludzie ci oczekują, że poniosą porażkę. Czasem wręcz bezwiednie sabotują możliwy sukces. Skoro więc doznają niepowodzenia, potwierdza ono postrzeganie ich dziecka cienia, które przecież myśli, że nie jest wystarczające. Jeśli odniosą sukces, przypisują go łutowi szczęścia lub są niemal święcie przekonani, że inni nie zauważyli, jak w rzeczywistości mało są warci. Na świecie żyją miliony odnoszących duże sukcesy ludzi, którzy żywią w duchu przekonanie, że nie są wystarczająco dobrzy. To trwanie przy negatywnym obrazie siebie pozostaje w wyrazistej sprzeczności z naszą potrzebą wzmacniania poczucia własnej wartości. Co może być powodem, że tak wielu ludzi najwyraźniej ignoruje tę podstawową potrzebę psychiczną i wprowadza w czyn jej przeciwieństwo? Ową pozorną sprzeczność między wzmacnianiem poczucia własnej wartości z jednej strony a obstawaniem przy niskiej samoocenie z drugiej mam okazję często obserwować w pracy z klientami.

Nierzadko moi klienci i uczestnicy seminariów skarżą się, że teoretycznie rozumieją, że ich obraz siebie został w nieprawidłowy sposób ukształtowany przez ich rodziców, i w zasadzie potrafiliby być z siebie zadowoleni, ale mimo wszystko nie udaje im się zaszczepić w swoim odczuwaniu nowych, pozytywnych przekonań o sobie. Mają zatem trudność ze wzmocnieniem tej części osobowości, którą nazywam dzieckiem słońca (patrz *Dygresja: Wewnętrzne dziecko, dziecko cienia i dziecko słońca*). Wiele osób zapewnia mnie przy tym, że

sumiennie wykonuje ćwiczenia wzmacniające ich dziecko słońca, ale niestety nie osiąga trwałego sukcesu.

Dygresja: Moja praca z dzieckiem słońca

Przypomnę, że podczas gdy w działaniach psychoterapeutycznych związanych z dzieckiem cienia skupiam się na niekorzystnych uwarunkowaniach i negatywnych przekonaniach, w pracy z dzieckiem słońca koncentruję się na wzmacnianiu zdrowych części poczucia własnej wartości. Dziecko słońca nie tylko skupia się na pozytywnych wspomnieniach, ale w mojej pracy psychoterapeutycznej jest również symbolem wszystkiego, co w życiu dorosłym możemy samodzielnie na nowo ukształtować. Dziecko słońca jest, że tak powiem, stanem docelowym. Konkretnie oznacza to, że moi klienci uczą się zauważać i wykorzystywać swoje mocne strony. Ponadto przekształcamy dawne, negatywne przekonania w pozytywne, które są bardziej przystające do obecnej rzeczywistości moich klientów. Mogą to być przekonania takie jak: „Jestem mądry”, „Mogę mieć swoje zdanie” czy „Zasługuję na szczęście”. Szukamy również osobistych wartości, które mogą stanowić zabezpieczenie nowej postawy. Wartości dają nam orientację i siłę, o czym pisałam już na początku tej książki (patrz między innymi Sens życia, s. 517). Podam przykład. Jeśli klientka ma duży kłopot z wyrażaniem potrzeb i swojego zdania, szukam z nią wartości, które mogą dać jej poczucie bezpieczeństwa. Wartości takie jak „śmiałość”, „szczerłość” czy „odwaga cywilna” mogą pomóc otworzyć się i żyć w zgodzie z sobą. W pracy z dzieckiem słońca szukamy alternatywnych wzorców zachowań dla określonych strategii obronnych, takich jak perfekcjonizm czy dążenie do harmonii za wszelką

cenę. Chodzi o to, by stworzyć nowe strategie rozwojowe, stanowiące alternatywę dla dotychczasowych strategii obronnych.

Co jest więc przyczyną sytuacji, gdy ćwiczenia te nie przynoszą żadnego rezultatu? Wydaje się, że osoby, u których pojawia się ten problem, odczuwają coś w rodzaju wewnętrznego sprzeciwu, który nie pozwala im na przyjęcie pozytywnego obrazu siebie. Dzieje się tak, mimo że rozum daje im zielone światło na przyjęcie perspektywy dziecka słońca. A jednak nie potrafią nadawać na tych samych falach ze swoim dzieckiem słońca. Skarżą się, że nie są w stanie tego zrobić, że ich dziecko cienia jest silniejsze, a dziecka słońca nie potrafią odnaleźć.

Ta nieumiejętność przyjęcia pozytywnego obrazu siebie wynika, wbrew rozsądkowi, z ukrytej korzyści psychicznej. Korzyść tę, jako „naturalne prawo psychologiczne”, można ująć w słowa tak: *u podłoża każdego zachowania, pozornie choćby nie wiem jak destrukcyjnego, leży pozytywna intencja.*

Dlatego klientom, którzy skarżą się na dreptanie w miejscu, lubię zadawać następujące pytanie: „Jaką ma pani/pan korzyść z obstawania przy negatywnym obrazie siebie?”. Sens odpowiedzi, którą otrzymuję w różnych wariantach, brzmi w skrócie: „Chronię się przed zranieniem!”. Na pierwszy rzut oka brzmi to zaskakująco albo wręcz nielogicznie. Dlaczego sabotowanie własnej osoby miałyby nas chronić przed zranieniem?

Nie sposób zrozumieć ludzkiego postępowania, jeśli nie weźmie się pod uwagę wszystkich podstawowych potrzeb psychicznych. Trwanie przy negatywnym obrazie siebie, a co za tym idzie, obniżonym poczuciu własnej wartości, zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa i kontroli, ponieważ odwołuje się do znajomych struktur. To tkwienie w zasadniczo nieprzyjemnym stanie spełnia, upraszczając, oczekiwania osoby

pielęgnującej takie zachowania. Chroni ono paradoksalnie również przed przykrymi doznaniem, takimi jak rozczarowanie. Przypominam, że osoby niepewne siebie kształtują swoje życie, opierając się na unikaniu. Nieświadomie bojkotują wzmocnienie poczucia własnej wartości, a tym samym unikają możliwości odrzucenia przez otoczenie. Chronią się zatem w ten sposób przed ewentualnym urażeniem ambicji ich dziecka słońca, unikając przykładowo ziszczenia się zasady, że „pycha kroczy przed upadkiem”. Wprawdzie kurczowe trzymanie się wzorców dziecka cienia ma swoją cenę, ale daje sprawdzającą się od dawna ochronę własnej osoby w postaci zapobiegania rozczarowaniu. Jedną z moich klientek – nazwijmy ją Alexa – kiedyś wyjaśniła mi obrazowo to zjawisko: „Ani moja matka, ani mój ojczym nie potrafili reagować adekwatnie, gdy byłam silna i dumna z siebie. Zasympyowali mnie wtedy hasłami takimi jak: »Nie wymądrzaj się« czy »Uważasz się najwyraźniej za kogoś lepszego«. Również w dorosłym wieku zdarzało mi się nieraz, że przyjaciele wypowiadali raniące uwagi, gdy na przykład cieszyłam się sukcesem odniesionym w pracy. Moi przyjaciele również nie mają adekwatnego poczucia własnej wartości, jeśli więc chcę należeć do ich kręgu, nie mogę być zbyt silna”.

Z Alexą spotkamy się jeszcze w dalszej części książki. Jej historia jest jedną z wielu związanych z kwestią, którą można ująć tak: „Boję się konsekwencji, które może pociągnąć za sobą wysoka samoocena!”. Zanim ją zapytałam, Alexa nie była świadoma, że trzymając się schematów dziecka cienia, kontroluje swój lęk przed odrzuceniem. Kolejny aspekt tej sytuacji stanowi to, że Alexa, przejmując kontrolę nad ewentualnym odrzuceniem, chroni swoją potrzebę więzi, w tym przypadku z kręgiem przyjaciół. Przykład ten bardzo wyraziście pokazuje, jak podstawowe potrzeby silnie na siebie oddziałują.

Ludzie o obniżonym poczuciu własnej wartości często w dzieciństwie doświadczali sytuacji, w których ich starania o akceptację trafiały w próżnię. Niespełnione pragnienie więzi zawsze sprawia ból, a ponadto znacznie tłumi naszą potrzebę kontroli i autonomii (patrz między innymi *Zawsze chodzi o kontrolę*, s. 50). Czasami wystarczy doświadczyć w życiu tylko jednego silnego zażenowania, by powstrzymać kolejne próby zaspokajania własnych potrzeb. Nietrudno więc wyobrazić sobie, że dzieci, których pragnienie akceptacji i więzi było wielokrotnie niezaspokajane, szybko odzwyczajają się od czynnego zabiegania o uwagę swojego otoczenia (od strategii dążenia). Zamiast tego ich motywacją staje się unikanie odmowy, co osiągają, kształtując swoje życie z wykorzystaniem przede wszystkim strategii unikania. Zaspokaja ona ich potrzebę kontroli, która ma zapobiec poczuciu wstydu i rozczarowania. Strategia ta zabezpiecza także ich potrzebę więzi: po pierwsze poprzez unikanie odrzucenia, po drugie dzięki zachowaniu jednej lub większej liczby ważnych relacji. Przykładem może być tu moja klientka Alexa, która nie chciała być wykluczona z „kręgu przyjaciół”. Częściej, niż się wydaje, zdarza się, że ludzie mają motywację do utrzymania niskiej samooceny, by w ten sposób ochronić swoje relacje z partnerami, przyjaciółmi czy rodzicami. Ten temat omówię bardziej szczegółowo dwa rozdziały dalej.

Podsumowując, podstawowa potrzeba psychiczna wzmocnienia poczucia własnej wartości może pozostawać w sprzeczności z trzema pozostałymi podstawowymi potrzebami. W tej sytuacji wynik jest 3:1 dla dziecka cienia. Nic dziwnego więc, że to ono odnosi zwycięstwo – przynajmniej do chwili osiągnięcia odpowiedniego poziomu samoświadomości.

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I ROLA OFIARY

Dzieci zawsze kochają swoich rodziców i zrobią wszystko, by ci odwzajemniali ich miłość. Jeśli rodzice nie potrafią w sposób troskliwy i czuły dopasować się do dziecka, wówczas to ono bierze odpowiedzialność za to, by relacja z rodzicami układała się dobrze. Dostosowuje się nadmiernie do potrzeb rodziców, by ci je kochali lub przynajmniej go nie odrzucali. Tragedia takiego układu polega nie tylko na tym, że dziecko musi poświęcić część swojej witalnej autentyczności, by porozumieć się z rodzicami, ale również na tym, że jego starania ostatecznie nie przynoszą owoców. Przykładowo depresyjna matka pozostaje bierna i zaniedbująca bez względu na to, jak bardzo mały chłopiec stara się być jej kochanym synkiem. Agresywny ojciec nadal będzie kapryśny i nieobliczalny, nie bacząc na to, jak kochana i grzeczna jest jego córeczka. Mimo daleko idącego dopasowania dzieci te mają zatem niewielkie poczucie kontroli nad otoczeniem, a tym samym doświadczają dużej bezsilności, która siłą rzeczy pociąga za sobą wiele zachowań unikających. Uczą się więc, że w najlepszym razie mogą uniknąć zranienia, ale czynne domaganie się czegoś niewiele daje. Dorastają wyposażone w taki właśnie system motywacyjny (porównaj również rozważania o mapie mentalnej w rozdziale *Jesteśmy swoimi wspomnieniami*, s. 35, oraz przemyślenia dotyczące dziecka cienia), a jako dorośli są predestynowane do tego, by przyjmować rolę ofiary.

Dygresja: Dziecięca agresja jako reakcja na trudną sytuację rodzinną

Nie wszystkim dzieciom udaje się dopasować do dysfunkcyjnej sytuacji rodzinnej. Na nadmierne wymagania rodziców nie reagują uległością, ale buntem.

Szczególnie chłopcy, ale czasem również dziewczynki, rozwijają niewłaściwe, agresywne zachowania w reakcji na postępowanie rodziców. Ściągają na siebie tym samym jeszcze większą złość i dezaprobatę rodziców i innych bliskich osób, zamiast redukować te reakcje przez jak najbardziej konformistyczne zachowanie. Dzieje się tak dlatego, że nie wszystkim dzieciom udaje się odsunąć na bok frustrację i zapanować nad złością. Dzieci przychodzą na świat z różnymi temperamentami. Ich mózgi, co jest uwarunkowane również genetycznie, dysponują różnymi umiejętnościami w zakresie kontroli impulsów. Przykładowo nadpobudliwe dzieci ze względu na szczególną budowę mózgu wykazują niską kontrolę bodźców. Wbrew wciąż jeszcze pokutującym uprzedzeniom obecnie uważa się za udowodnione, że nadpobudliwość, czy tak zwany zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), jest uwarunkowana genetycznie, a nie wychowawczo. Ale również predyspozycje, które nie mają związku z ADHD, takie jak silny, buntowniczy charakter, mogą przyczynić się do tego, że dzieci doświadczające stresu w kontakcie z rodzicami rozładowują go w postaci agresywnych zachowań. Można by nazwać te dzieci wojownikami, którzy już we wczesnych latach życia nie dają za wygraną. Nieustannie przypominają o niesprawiedliwości w rodzinie i o jej dysfunkcji. Agresywne zachowania manifestują się przede wszystkim w okresie dojrzewania i młodości, czyli na etapie rozwojowym, w którym zależność emocjonalna od rodziców jest znaczenie mniejsza niż we wczesnym dzieciństwie. Młodzież ma już wówczas bardzo dużą autonomię, a co za tym idzie, nie jest tak silnie zdana na dobrą relację z rodzicami jak małe dziecko.

Nadmiernie agresywne zachowania u dzieci mogą mieć bardzo różne przyczyny, które należy wyjaśnić również pod kątem medycznym. Przykładowo opóźniony rozwój mowy może sprzyjać agresywnym zachowaniom, ponieważ dzieci ze względu na pewną bezradność nie potrafią inaczej się bronić. Jeśli wysoka skłonność do agresji zostaje przeniesiona w dorosłość, pojawia się niebezpieczeństwo, że tacy dorośli raczej wcielą się w rolę sprawcy niż ofiary. Tyczy się to przynajmniej konsekwencji ich agresywnego zachowania, natomiast subiektywnie nadal będą się postrzegać jako ofiary.

Nierzadko z pewną irytacją czy protekcyjnością narzeka się na sposób postępowania osób, które przyjmują rolę ofiary i wzbraniają się przed ponoszeniem odpowiedzialności za swoje zachowania. Konfrontacja z taką przykrą sytuacją nieraz staje się udziałem tych, którzy bezskutecznie starają się pomóc osobie tak postępującej. Człowiek taki odmawia przyjęcia rozsądnych spostrzeżeń i sugestii lub opiera się przed wprowadzeniem ich w czyn. Odmową tą bojkotuje, przynajmniej w oczach osoby chcącej pomóc, konstruktywne współzycie i/ lub pożądaný rozwój osobisty. Często nie ma znaczenia, czy pomagająca osoba jest w prywatnej relacji z człowiekiem „odmawiającym rozwoju”, czy w relacjach zawodowych. W obydwu przypadkach u osób udzielających pomocy pojawia się pewna bezradność, a co za tym idzie, poczucie porażki, którego najchętniej by się pozbyły i oddały je „ofierze”.

Pracując jako psychoterapeutka, wielokrotnie spotykam się z sytuacją, w której klientki i klienci wzbraniają się przed czynnym kształtowaniem procesu zmiany, licząc zamiast tego biernie na ratunek. Dawniej miałam nieco surowszą opinię na temat „roli ofiary”, dziś widzę tę kwestię nieco inaczej.

Zrozumiałam, że za postawą odmowną często nie kryje się lenistwo czy bierna agresja, ale opisane już wyżej, głęboko zakorzenione uwarunkowanie w postaci silnie utrwalonych zachowań unikowych. Osobom tym ze względu na uwarunkowania wyniesione z dzieciństwa brakuje przekonania, a tym samym wiary w to, że rzeczywiście byłyby w stanie zmienić swoją sytuację. Zbyt często doświadczały w dzieciństwie, że nie są skuteczne, ich wewnętrzne poczucie kontroli jest zbyt niskie. Nie potrafią sobie wyobrazić, że mogą mieć wpływ na swoje życie. Lęk przed porażką jest większy niż obietnica lepszego życia.

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI JAKO OCHRONA WIĘZI Z RODZICAMI

Ludzie, którzy nieświadomie upierają się przy negatywnej samoocenie i wręcz nie dopuszczają do siebie pozytywnego obrazu własnej osoby, często postępują tak, by chronić ważne relacje (patrz również *Obstawanie przy niskim poczuciu własnej wartości*). To zjawisko psychiczne uświadomiłam sobie jasno po raz kolejny podczas sesji psychoterapeutycznej z pewnym klientem. Tkwił on w postrzeganiu tak zwanego dziecka cienia i nie potrafił uwolnić się od negatywnych przekonań. Dlatego jemu również zadałam pytanie: „Jaka korzyść mogłaby płynąć z tego, że utrzymuje pan negatywny obraz siebie?”. Przez chwilę zastanawiał się i nagle oświadczył: „Gdybym wierzył w to, że zasadniczo wszystko ze mną w porządku i że jestem wartościowym człowiekiem, musiałbym przyznać przed sobą, jak *naprawdę* straszna była rzeczywistość z moją matką alkoholiką!”. Klient ten był wówczas dobrze po czterdziestce, a jego matka od dłuższego czasu już nie żyła. Co więcej, nie miał z nią kontaktu od czasu młodości. Pozornie więc dawno się od niej

uwolnił. Tym bardziej zadziwiające było więc, że w głębi duszy nadal chciał ją chronić. Do tego czasu był raczej skłonny brać winę na siebie, trzymając się swojego dziecka cienia, niż przyznać, jak bardzo jego matka zawiodła w swojej roli. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że tak skrajnym odkryciom towarzyszy silny ból psychiczny, który większość ludzi chce omijać szerokim łukiem.

Nieustannie będę podkreślać, że małe dzieci biorą na siebie winę za mało empatyczne zachowanie rodziców. Z ich zależności i miłości wyrasta głęboka lojalność w stosunku do rodziców, która nieraz trwa do końca życia. Dlatego wielu osobom sprawia trudność nabranie krytycznego dystansu wobec rodziców. Nie chcą się zmierzyć z ich błędami wychowawczymi, a jeśli już to robią, nieraz chronią rodziców, uzmysławiając sobie równocześnie, że ci również nie mieli łatwo. Na pewno jest to prawda, ponadto taki tok myślenia pomaga przyjąć pojednawczą postawę w stosunku do rodziców. Jednocześnie przemyśleniami tymi zwalnia się rodziców częściowo z odpowiedzialności. Wówczas może dojść do sytuacji, w której usprawiedliwiają rodziców, znów samemu weźmie się odpowiedzialność za jak najbardziej harmonijne kształtowanie relacji z nimi. Oczywiście byłoby piękniej, gdyby to rodzice, o ile zdrowie im na to pozwala, sami wzięli odpowiedzialność za swoje błędy i przeprosili dzieci. Stwierdzenie: „Przykro mi, dziś wiele rzeczy zrobiłbym inaczej”, działa uzdrawiająco na dzieci i rodziców. Niemało dzieci (ale i rodziców) czuje się w ten sposób wyzwolonych. Gdy rodzice poczuwają się do odpowiedzialności za swoje błędy, dzieci mogą prawdziwie przebaczyć, co stanowi zupełnie inną jakość emocjonalną niż konstatacja: „Moi rodzice też nie mieli łatwo”. Takie przeprosiny oczywiście również pomagają dzieciom uwolnić się od dawnych przekonań. Wówczas mogą z czystym sumieniem zostawić je rodzicom.

Jeśli rodzice bez względu na powód nie są w stanie wziąć odpowiedzialności za swoje wcześniejsze błędy, trzeba dla samych siebie przyjąć jasną postawę. W każdym razie konieczne jest zdrowe uwolnienie się od rodziców, które umożliwi odnalezienie własnej tożsamości w postaci adekwatnego obrazu siebie i poczucia własnej wartości. Uwolnienie niekoniecznie oznacza emocjonalne zdystansowanie się od rodziców, ale oddanie im odpowiedzialności za sytuacje w dzieciństwie, które nie przebiegały optymalnie. Dopóki się tak nie stanie, wciąż będą aktualne przeświadczenia takie jak: „Jestem niewystarczający! Nie jestem wart miłości! Muszę być miły i grzeczny!”. Jak głęboko i trwale mogą być zakorzenione tego typu kompleksy związane z poczuciem winy, unaoczniał również przykład mojego klienta.

Przypominam o związku introjekcji z projekcją, który przedstawiłam w rozdziale *Nasz obraz siebie determinuje nasze postrzeganie*. Dla przypomnienia: introjekcja oznacza, że internalizuję coś, co pierwotnie do mnie nie należy, a projekcja, że dostrzegam w innych ludziach coś, co nie należy do nich, lecz do mnie. Ten mechanizm psychiczny funkcjonuje nie tylko wtedy, gdy chronię relację z rodzicami, utrzymując (nieświadomie) niskie poczucie własnej wartości, ale również wtedy, gdy trzymam się relacji, które w niezdrowy sposób ograniczają moją autonomię.

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I DYSFUNKCYJNE RELACJE

W poprzednim rozdziale wyjaśniłam, że wielu ludzi jest bardziej skłonnych (nieświadomie) trwać przy wyimaginowanej niższości, niż krytycznie spojrzeć na swoich rodziców. Są tak

ukierunkowani na szukanie winy w sobie, że przenoszą to uwarunkowanie również na inne rodzaje relacji, gdy ich rozwój nie idzie w pożądanym kierunku. Ten program wewnętrzny jest częścią ich mapy mentalnej. Uwarunkowanie takie bynajmniej nie jest jednostkowym przypadkiem. Przekonania typu „nie jestem wystarczający” czy „to moja wina” są głęboko zakorzenione w wielu osobach.

Dygresja: Toksyczne relacje

Określenie „toksyczna relacja” jest od jakiegoś czasu używane do scharakteryzowania określonego rodzaju dysfunkcyjnej, czyli niefunkcjonującej, relacji. „Toksyczny” znaczy tyle co „trujący”. Mówiąc obrazowo, toksyczna relacja jest relacją trującą. W takiej relacji potrzeby jednego z partnerów znacząco wysuwają się na pierwszy plan, a zadaniem drugiej strony jest spełnianie jego wymagań. Dominującemu, zwykle narcystycznemu partnerowi nie chodzi o poczucie wspólnoty, lecz jedynie o potwierdzenie poczucia własnej wartości. Podporządkowany partner za okazywane zainteresowanie jest doceniany w znikomym stopniu lub wcale. „Trucizną” w tym związku jest jednak nie tylko dominująca strona, ale niekorzystna interakcja obydwójga partnerów. Narcystyczny partner (patrz również *Dygresja: Co kryje się pod pojęciem „narcyzm”?*, s. 160) od początku nie wybiera partnera równego sobie, który będzie go przywoływał do porządku, ale osobę, która będzie się dla niego poświęcać. Chociaż układ ten stronie pełniącej rolę „poddańczą” nie służy, często wbrew rozsądkowi nie potrafi ona uwolnić się od swojej roli i zakończyć związku. Główną przyczynę tkwienia w takiej sytuacji stanowi to, że zależny partner sobie przypisuje winę za zachowanie drugiej strony, co ta mu też sugeruje.

Jednak nie każdy dysfunkcyjny związek można zaklasyfikować jako toksyczny. Związki przykładowo dwóch osób cierpiących na lęk przed bliskością prawdopodobnie nigdy nie będą funkcjonować dobrze. Inaczej jednak niż w toksycznych związkach, obydwie strony mogą wykazywać zainteresowanie sobą nawzajem. Podczas gdy narcyzi nie widzą żadnej potrzeby zmiany zachowania ze względu na partnera, wiele osób z lękiem przed bliskością jak najbardziej chce pracować nad swoją umiejętnością tworzenia związku. Wówczas takie dysfunkcyjne relacje mają szansę przekształcić się w związki dobrze funkcjonujące.

Jakkolwiek paradoksalnie to brzmi, utrzymanie niskiego poczucia własnej wartości nierzadko chroni osoby żyjące w dysfunkcyjnych związkach przed lękiem przed stratą. Szukając w sobie przyczyny nieczułego zachowania partnera, zwalniają go z części odpowiedzialności. Dzieje się to zwykle w bardzo subtelny sposób. Oskarżająca się osoba w większości przypadków nie myśli: „To moja wina”, ale raczej: „Gdy zmienię kilka rzeczy w sobie i coś zrobię lepiej, mój partner będzie ze mnie bardziej zadowolony”. Wiele z tych osób zadręcza się pytaniem, czy ich partner z kimś innym (w domyśle: lepszym) byłby szczęśliwszy, a tym samym zachowywałby się czulej. Przejmując odpowiedzialność, (nieświadomie) blokują u siebie agresję separacyjną, która pojawiłaby się, gdyby przyznały przed sobą, jak bardzo w rzeczywistości ich partner działa na niekorzyść związku. Wizja rozłąki u partnera z zaniżoną samooceną może wyzwolić tak duży lęk przed stratą, że woli pozostać przy negatywnym obrazie siebie. Ponadto przejęcie odpowiedzialności daje fałszywą nadzieję, że przy odrobinie pracy nad sobą da się w końcu wszystko jeszcze zmienić na lepsze. Stojący za

tym schemat omówiłam już w rozdziale *Gdy problemem jest kontrola*.

Często, o ile nie zawsze, w dysfunkcyjnych związkach zdominowana osoba nieświadomie odtwarza sytuację, którą dobrze zna z dzieciństwa. Przykładowo dorosła kobieta ciągle wybiera mężczyzn, którzy, jak jej unikający bliskości ojciec, traktują ją obojętnie i tak naprawdę nie angażują się w związek z nią. Syna kontrolującej, dominującej matki zawsze pociągają kobiety o podobnej strukturze osobowościowej. Zjawisko to w psychologii jest określane mianem *przymusu powtarzania*.

Starania o przejęcie kontroli u ludzi działających w schemacie przymusu powtarzania ukierunkowane są na to, by ta druga osoba uznała ich lub ich wartość. Nieświadomie walczą o szczęśliwe zakończenie, którego nie doświadczyli w dzieciństwie. W dorosłym wieku chcą w końcu mieć wpływ (kontrolę) na zachowanie partnera (wcześniej: rodzica). Jednak nie tylko rodzic przeciwnej płci może służyć jako wzorzec uruchamiający przymus powtarzania. Na przykład kobieta w swoich związkach miłosnych w dorosłości może chcieć przepracować temat swojej narcystycznej matki, szukając nieświadomie tego wzorca również u swoich partnerów.

W tym miejscu chciałabym raz jeszcze przypomnieć o lustrzanym poczuciu własnej wartości, które opisałam w rozdziale *Nasz obraz siebie determinuje nasze postrzeganie* (s. 541). Uwarunkowanie polegające na postrzeganiu naszej wartości z pomocą lustra, które inni trzymają przed nami, jest głęboko zakorzenione i może mieć ogromny wpływ na to, jak kształtujemy relacje. Dotyczy to relacji zarówno czułych i harmonijnych, jak i tych zimnych, dysfunkcyjnych. W życzliwych relacjach, obojętne, czy między przyjaciółkami, małżonkami czy kolegami z pracy, obydwie strony podsuwają sobie przede wszystkim pozytywne lustra, to znaczy poprzez sposób

traktowania się potwierdzają wzajemny szacunek, sympatię, a tym samym pośrednio swoją wartość. Natomiast relacje dysfunkcyjne charakteryzują się tym, że przynajmniej jeden z partnerów mniej lub bardziej regularnie otrzymuje bodźce potwierdzające jego niską samoocenę. W wielu sytuacjach on lub ona nie czują się doceniani, abstrahując od sporadycznych pozytywnych sygnałów. Brak szacunku może wyzwać ogromną motywację do skłonienia partnera do korzystnej zmiany zachowania. Osoby będące w dysfunkcyjnej relacji koniecznie chcą otrzymać właśnie od partnera potwierdzenie, że są jednak coś warte. W takim układzie decydująca i napędzająca do działania jest więc nie tylko potrzeba wzmacniania poczucia własnej wartości, ale również, jak w wielu innych przypadkach, potrzeba kontroli.

W dysfunkcyjnych związkach często działa również zasada spójności (patrz *Zasada spójności*, s. §26). Osoby trwające w dysfunkcyjnym związku liczą się z odrzuceniem. Skoro więc rzeczywiście go doświadczą, dostają to, czego się spodziewały. Ten układ w relacji jest im znany, znają go z dzieciństwa i wiedzą, „jak to działa”. Paradoksalnie daje im to pewne poczucie bezpieczeństwa.

LĘK PRZED STRATĄ I LĘK PRZED BLISKOŚCIĄ

Początek związku miłosnego często charakteryzuje się pewną niepewnością po obydwu stronach. Najpierw zwykle obsesyjnie pragniemy zdobyć obiekt pożądania. Nasza potrzeba kontroli jest więc bardzo silna. Równie silne jest pragnienie więzi, które z kolei jest ściśle związane z samooceną. Odrzucenie w sprawach sercowych godzi w poczucie własnej wartości,