



Okladka oryginału

Stefan Garczyński

**Potrzeby psychiczne**  
**Niedosyt**  
**Zaspokojenie**

## **Nota wydawnicza**

### **Potrzeby psychiczne. Niedośyt. Zaspokojenie.**

Autor: Stefan Garczyński

Copyright: Stefan Garczyński

Oryginalny wydawca: Instytut Wydawniczy „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1972  
(wydanie II, pierwsze wydanie styczeń 1971).

Na podstawie wydania II adaptację, nowy skład i wersję elektroniczną  
opracował Leszek Korolkiewicz  
Warszawa grudzień 2020.

Projekt okładki oryginału – Krystyna Witkowska.  
(oryginał ilustrował Mirosław Pokora – tu ilustracje pominięto).

Ebooka można powielać i rozprzestrzeniać w całości i bez zmian – tylko bezpłatnie oraz  
cytować fragmenty — zawsze z zachowaniem danych o źródle niniejszego wydania lub  
oryginalnej książki i z podaniem autora.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

Ten ebook – jak inne udostępnione – znajdziesz na [www.StefanGarczyński.pl](http://www.StefanGarczyński.pl) . Tam także  
wspomnienia o autorze, recenzje, ciekawostki, opisy książek i nowinki.  
[info@stefangarczyński.pl](mailto:info@stefangarczyński.pl)

## Słowo wstępne obecnego wydawcy

Oto kolejny ebook z serii poświęconej przywracaniu twórczości Stefana Garczyńskiego do społecznej świadomości – aktualnie w coraz bardziej popularnej domenie cyfrowej.

Twórczość autora przypadła na czasy PRL, zatem jest w paru miejscach (np. cytaty, powoływane źródła) pewnym kompromisem z ówczesnymi wymogami i tendencjami, jednak było to bardziej taktyczne niż wynikające z przekonań autora, który starał się „przemycić” rozsądek, potrzebę wolności i ludzkich odruchów na tle zakusów socjalizmu, który chciał by człowiek był podporządkowany systemowi.

Gdy to piszę, ten aspekt wydaje się znów bardzo aktualny.

Przeżywamy czas gdy szczególnie cierpi nasza psychika przez narzucanie strachu, ograniczanie indywidualnych działań, indoktrynację, odcinanie od kontaktów, bezpośredniego udziału w kulturze i innych potrzeb psychicznych.

Wydaje się, że warto przypomnieć czym te potrzeby są – zanim zostaną w nas stłumione lub zniekształcone.

Jak [pisał jeden z recenzentów książki](#):

„... Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, co kryje się za słowami „potrzeby psychiczne”.

A przecież kryje się za nimi całe nasze życie – zarówno indywidualne, jak i zbiorowe. One przesądają o kulturze społeczeństwa, jego uczuleniach, a niekiedy przesądach, o dominujących wartościach społecznych, ideach krążących w zbiorowości o celach działań ludzkich. Z drugiej strony – potrzeby psychiczne są siłą napędową indywidualnej osobowości – między niedosytem i zaspokojeniem tych potrzeb zdaje się przebiegać wąska linia dzieląca poczucie radości i szczęścia od trosk i dolegliwości.

... znaczenie książek Garczyńskiego polega też na rozszerzeniu samego pojęcia „potrzeby” poza to, co najczęściej przez nie rozumiemy.

Równie ważne tedy stają się inne, pozamaterialne potrzeby, właśnie potrzeby psychiczne, takie jak potrzeba bezpieczeństwa, uznania, znaczenia, bliskiego kontaktu, aktywności, poznania, piękna, sensu i wartości oraz – zdaniem Autora najważniejsza – potrzeba zaspokajania potrzeb innych ludzi. Te potrzeby wzbogacają świat zewnętrzny i wewnętrzny, czynią go piękniejszym, a życie ludzkie bardziej twórczym.”

Stefan Garczyński był pedagogiem i autorem o zacięciu badacza – systematyzuje pojęcia, przywołuje definicje, opiera się na wielu źródłach i obserwacjach praktycznych.

Z tej perspektywy mamy do czynienia z kolejną rozprawką – jednak napisaną na tyle ze swadą i bez naukowego żargonu, że czyta się ją z przyjemnością.

W uwagach redaktora wspomnę, że zachowaliśmy wyróżnienia (tu pogrubienia) wg oryginału. Ebook nie przeszedł zewnętrznej korekty, zatem byłbym wdzięczny za ew. uwagi dotyczące błędów i składu. Zachowano justowanie lewostronne bez przenoszenia wyrazów, co jest mniej estetyczne, ale lepiej się sprawdziło w paru formatach mobilnych. Postacią źródłową jest PDF w formacie A4 – wygodnym do wydruku.

Ebook będzie udostępniony bezpłatnie na stronie [www.StefanGarczynski.pl](http://www.StefanGarczynski.pl).

*L. Korolkiewicz, grudzień 2020.*

## **Spis rozdziałów**

*Słowo wstępne obecnego wydawcy*

Pierwsza strona  
Wprowadzenie  
Pochodzenie i zróżnicowanie  
Styl zaspokajania  
Przyczyny niezaspokojenia  
Skutki niezaspokojenia  
Zaspokojenie  
Potrzeba bezpieczeństwa  
Potrzeba zwracania uwagi  
Potrzeba uznania  
Potrzeba znaczenia  
Potrzeba kontaktu  
Potrzeba bliskiego kontaktu  
Potrzeba przynależności i udziałności  
Potrzeba aktywności, pracy i spokoju  
Potrzeba poznawcza  
Potrzeba piękna  
Potrzeba dodatniej samooceny  
Potrzeba sensu i wartości  
U źródeł uczuć  
Potrzeby a szkoła i dom  
Rozpoznanie  
Potrzeby a wychowanie  
Ostatnia strona  
Źródła

## PIERWSZA STRONA

Potrzeby są wyznacznikiem celów, siłą napędową lub hamującą ruchu fizycznego i psychicznego. One dynamizują lub paraliżują grę na gitarze i na boisku, taniec i dyskusję, pracę i walkę. One kryją się za gorliwym szukaniem prawdy i... za niedostrzeganiem jej. One wybierają nam obiekty miłości i nienawiści.

„Aby jemu było dobrze i aby z nim było dobrze” — to naczelny cel wychowania, to cel każdej pracy nad człowiekiem. Człowiekowi jest dobrze, gdy umie zaspokajać własne potrzeby, a z nim jest dobrze, gdy przyczynia się do zaspokajania cudzych. Jednym z zadań wychowawcy i pisarza jest szerzenie wiedzy o potrzebach, o sygnałach ich niedosytu i różnych sposobach zaspokajania.

Najsilniej w danym społeczeństwie odczuwane potrzeby decydują o jego kulturze, uczuleniach, typowych skłonnościach i dominujących wartościach. Każdą produkcję i twórczość z jednej strony, każde zapotrzebowanie i konsumpcję z drugiej można rozpatrywać z punktu widzenia kryjących się za nią, często bardzo złożonych, potrzeb. Tak samo każde powodzenie idei — bo w walce o zwolenników, jaką toczą idee między sobą, zwyciężają te, które najbardziej odpowiadają najsilniejszym potrzebom ludzi. Niewątpliwa jest też wzajemna zależność między potrzebami (nie tylko materialnymi) a społeczną stratyfikacją: sytuacja danej warstwy czy środowiska sprzyja rozwojowi określonego typu potrzeb; i odwrotnie: pewien typ potrzeb skłania odczuwających je ludzi do takich, a nie innych przynależności. Toteż nie ma poznania społeczeństwa — jakim było i jakim jest — bez zrozumienia hierarchii jego potrzeb; wiedza o nich jest pomocna, jeśli nie konieczna, w pracy historyka, ekonomisty i socjologa.

Poznanie to właściwy wstęp do działania. Poznanie potrzeb umożliwia przewidywanie reakcji społecznych na słowa i czyny, prawa i rozporządzenia — usprawnia więc działanie na szeroką skalę. Działanie i oddziaływanie. Przecież jedna jest tylko podstawowa metoda skłonienia człowieka lub milionów ludzi do pożądanego według nas postępowania. Polega ona na wykazaniu, iż to postępowanie zaspokoi ich istniejące już lub przez nas rozbudzone potrzeby. Zatem wiedza o potrzebach przydatna być może każdemu, kto szuka najbardziej zadowalających rozwiązań i najcelniejszych argumentów, każdemu działaczowi, kierownikowi i każdemu wychowawcy w najszerszym tego słowa znaczeniu.

## WPROWADZENIE

*„Nieważne, chciałem powiedzieć”  
— król szybko się poprawił, a potem  
już tylko do siebie mruczał:  
„ważne — nieważne, ważne — nieważne”,  
jakby próbując, które słowo lepiej brzmi.*

L. CARROLL

Dla socjologów, wychowawców, działaczy gospodarczych i społecznych niezbędna jest informacja o samych potrzebach, a nie sprawozdanie z zawitych sporów o terminologię i o ilość źródeł ludzkiej aktywności. Toteż ambicją moją jest dać czytelnikowi nie podręcznik, nie uczoną rozprawę, lecz raczej zbiór pogadanek; chcę podsumować dorobek psychologii potrzeb i wskazać na jej szeroki horyzont, na powiązania z etyką, filozofią i tak zwaną życiową mądrością. Niemniej parę słów o definicjach i klasyfikacjach jest konieczne dla zaspokojenia potrzeby porządku — bo podobno i taka istnieje — i dla uniknięcia nieporozumień i... zatargu z recenzentem.

## DEFINICJE I KLASYFIKACJE

W dziedzinie psychologii, którą się zajmujemy, brak **jednolitego słownictwa**. Używa się tu takich określeń, jak „pobudka postępowania”, „motor działania”, „motyw”, „potrzeba”, „dyspozycja”, „tendencja”, „popęd”, „instynkt”. Spośród tych blisko-znacznych terminów wybrałem „potrzebę”, ponieważ jest to słowo najdalsze od naukowego żargonu, a jednocześnie operatywne w takich zestawieniach, jak potrzeba psychiczna, potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba wartości itp.

Pojęcie potrzeby, może właśnie przez to, że potoczne, jest nieprecyzyjne i wieloznaczne. Musimy jednak przynajmniej odróżnić **potrzeby obiektywne od subiektywnych**. Obiektywne — mówi T. Tomaszewski — to stała „zależność od otoczenia pod jakimkolwiek względem”, bo człowiek zależy od wszystkiego, czego mu może brakować; w tym sensie powiadamy, że organizm potrzebuje do życia wody. Natomiast potrzeby subiektywne — to aktualne „zmiany, jakie zachodzą w człowieku, gdy jego potrzeby obiektywne nie są zaspokojone”; zmiany te odbijają się w świadomości jako „przeżywanie braku dóbr materialnych lub niematerialnych, których posiadanie jest warunkiem życia lub przynajmniej zadowolenia z niego” (M. Maruszewski, J. Reykowski, T. Tomaszewski \*, s. 222).

Mało precyzyjne są również próby klasyfikacji potrzeb. Najogólniej dzieli się je na **biologiczne i społeczne**. Biologiczne wynikają wprost z organizmu, społeczne z żądań psychiki uformowanej przez współzycie. Potrzeby biologiczne pochodzą od wewnątrz, istnieją niezależnie od ludzkiego otoczenia, natomiast społeczne pochodzą raczej z zewnątrz i w dużej mierze są przez to otoczenie zdeterminowane.

Inni autorzy — i ja z nimi — wolą mówić o potrzebach **biologicznych i psychicznych**. Pierwsze — to braki lub możliwości braków, które występują ze względu na biologiczną strukturę organizmu. Drugie — to braki lub możliwości braków występujące ze względu na psychiczną strukturę osobowości.

\* Dane bibliograficzne podaję w źródłach na końcu książki.

Ten podział zachowuje przymiotnik „społeczne” dla oznaczenia potrzeb grupy, które jednostka może przyjąć za własne.

Nawet tak ogólne podziały budzą jednak zastrzeżenia: potrzeby biologiczne i psychiczne (czy społeczne) wzajemnie się warunkują.

Sposób przejawiania się, jak również „apetyt” potrzeb biologicznych zależy między innymi od otoczenia społecznego: w rodzinach grubasów częstą przyczyną otyłości są nie wrodzone cechy organizmu, lecz nabyty nawyk obżarstwa. Z drugiej strony potrzeby psychiczne są słabe lub silne, spokojne lub gwałtowne nie tylko na skutek kształtującego je działania otoczenia, ale także na skutek psychofizycznych konstytucji — chemii gruczołów, które predysponują jednych do nikłego przeżywania wszystkich potrzeb, a innych do intensywnego. Słowem, nie potrafimy wykreślić linii podziału między procesami fizjologicznymi i psychicznymi.

H. A. Murray widzi cztery możliwe kryteria podziału potrzeb w zależności od tego:

- 1) czy są determinowane przez procesy organiczne, czy nie — **viscerogenne i psychogenne**;
- 2) czy powodują ruch ku czemuś, czy ruch od czegoś — **pozytywne i negatywne**;
- 3) czy ujawniają się w słowach i postępowaniu lub tylko w wyobraźni — **jawne i utajone**;
- 4) czy człowiek zdaje sobie z nich sprawę, czy nie — **świadome i nieświadomione**.

Murray pominął popularny — stosowany przez S. Rubinszteiną — podział potrzeb na **maturalne i duchowe**.

Jeśli nie uzgodniona jest ogólna klasyfikacja, to cóż dopiero **szczegółowa systematyka**! Niemal każdy zajmujący się tą dziedziną psycholog sporządza własną listę potrzeb czy — zależnie od nomenklatury — popędów lub instynktów. Taka lista może być bardzo krótka — Z. Freud prawie wszystkie zjawiska psychiczne tłumaczy popędem seksualnym — lub też może być bardzo długa — H. Murray wymienia czterdzieści osiem potrzeb, H. Bernard rozpoznał aż sto czterdzieści instynktów, a J. Reykowski (1970, s. 95) nie wdając się w rachunek powiada, że potrzeb psychicznych jest „tak wiele, jak wiele psychologicznych warunków musi być spełnionych, aby działalność człowieka mogła przebiegać płynnie i bez zakłóceń, aby człowiek był zdolny do tzw. twórczego myślenia”.

Ponieważ nie mogłem — wobec braku zgody wśród uczonych znawców przedmiotu — przyjąć żadnej gotowej listy potrzeb psychicznych (bo tylko nimi zajmuję się), a nie chciałem porywać się na tworzenie własnej, ograniczyłem się do posegregowania zebranego materiału w sensowną całość. Tytuły rozdziałów tej książki nie są więc klasyfikacją, świadczą tylko o tym, jakimi potrzebami psychicznymi najbardziej interesują się psycholodzy.

Ostatnie zastrzeżenie: gdy operujemy takimi pojęciami, jak „potrzeba bezpieczeństwa” czy „potrzeba znaczenia”, musimy pamiętać o tym, że są one uogólnieniami obejmującymi całe grupy potrzeb, których granice są zatarte, a współzależności rozliczne. Nieraz ten sam przykład mógłby ilustrować działanie paru potrzeb. Nieraz to samo postępowanie u tego samego człowieka pochodzi to z tej, to z tamtej potrzeby.

Nieuzgodnione i nieprecyzyjne definicje, różne kryteria i zamazane kontury klasyfikacji, a nadto — jak zobaczymy — trudności i niepewności diagnozy to dosyć, by usprawiedliwić często uderzający w psychologię potrzeb zarzut spekulacji i intuicjonizmu. Rzeczywiście daleko tej dziedzinie badań do ścisłości psychologii eksperymentalnej, która np. w ułamkach sekundy oblicza szybkość reakcji pilota. Tylko że psychologia eksperymentalna niewiele daje wychowawcom, a zgoła nic tym, którzy szukają wskazówek dla swej życiowej taktyki, strategii i filozofii. Przeciwnie psychologia potrzeb. To prawda, że jest mniej „naukowa” i podejrzenie zależna... może właśnie od potrzeb swoich twórców,

ale za to wnioski z niej płynące mają bezpośrednie znaczenie dla życiowych postaw i międzyludzkich stosunków.

## WARTOŚCIOWANIE

Gdy mowa o klasyfikacji, kusi **wartościowanie**. Pokusa uzasadniona. Wiedząc, jakie potrzeby są kluczowe w strukturze wzajemnych powiązań, wiedzielibyśmy, które zasługują na najpilniejsze studia; wiedząc, jakie zaspokojenie rozstrzyga o zdrowiu i szczęściu, wiedzielibyśmy, do czego nade wszystko mamy dążyć we własnym życiu i w stosunkach z innymi ludźmi. Niestety, zwyczajem wszystkich pokus i ta prowadzi na manowce.

Spróbujmy powiedzieć najprościej: ważne są te potrzeby, które jako ważne odczuwamy. Ponieważ jednak najsilniej odczuwamy potrzeby niezaspokojone, tego rodzaju subiektywizm prowadziłby do absurdalnego twierdzenia, że najważniejsze są te potrzeby, których zaspokojenie jest najtrudniejsze.

Nieco inaczej: najważniejsze są potrzeby biologiczne, znaczenie psychicznych jest mniejsze, ponieważ są wtórne, niepowszechne i zaspokojenie ich nie jest warunkiem życia. Istotnie, są potrzeby

wspólne wszystkim ludziom, są inne wspólne prawie wszystkim dorosłym żyjącym w krajach cywilizowanych, a jeszcze inne występują tylko w pewnych niewielkich środowiskach lub nawet tylko u niektórych „dziwacznych” jednostek. Prawdą jest także, że możemy istnieć bez powietrza zaledwie parę minut, bez wody — parę dni, bez pożywienia — parę tygodni, a bez życzliwego uśmiechu albo bez pobudzającej myśli — całe lata. Gdy jednak interesują nas ludzie nie statystycznie, ale indywidualnie, gdy zakładamy, że celem naszym jest nie jakakolwiek egzystencja, lecz pełne i zdrowe życie, wtedy przyznajemy, że w tym lub innym jego okresie prawie każda potrzeba może osiągnąć królewską rangę. Zważmy, iż wraz z rozwojem cywilizacji rozwija się i sam człowiek, poszerzając przy tym zakres swoich potrzeb. Naturalny to bieg rzeczy, iż potrzeby, które przedwcześniej w ogóle nie istniały, wczoraj były elitarne, dziś są powszechne. Prawda ta odnosi się zarówno do potrzeb materialnych, jak i niematerialnych. Nasz przodek z epoki kamienia łupanego mógł nie znać potrzeby emocjonalnego kontaktu, ale z chwilą gdy się ona pojawiła, zaspokojenie jej konieczne jest dla zdrowia, rozwoju i choćby względnego zadowolenia z życia większości ludzi. Zważmy jeszcze i to, że potrzeba psychiczna nieraz triumfuje nad biologiczną, nie dopuszcza do jej zaspokojenia, nakazuje wyrzeczenie i poświęcenie, wstrzemięźliwość albo i męczeństwo. Nie, potrzeby psychiczne nie są mniej ważne od biologicznych.

Również samych potrzeb psychicznych nie da się posegregować na mniej lub więcej ważne. Nie da się powiedzieć z całą pewnością, że ktoś, kto co dzień na froncie ryzykuje życie, a więc cierpi na niedosyt potrzeby bezpieczeństwa, jest bardziej nieszczęśliwy niż ktoś, kto nie może zaspokoić tylko potrzeby znaczenia. („Miłością, błotem czy kołami zmiażdżona — jednakowo boli” — pisał A. Błok). Tym bardziej nie da się stwierdzić, co powoduje więcej cierpienia i chorób, więcej nerwowych i umysłowych zaburzeń: monotonia, bezustanne naprężenie, zerwanie bliskich więzów, katastrofa wszystkich ambicji? Czy brak powodujący duże cierpienie można nazwać drobnym? Człowiek jest jak jajko — zdumiewająco wytrzymuje ogromne ciśnienie, po czym rozlatuje się na skutek małego pchnięcia po innej linii.

Dowodem na to, że o żadnej potrzebie nie powinno się mówić jako o najważniejszej, jest także rozbieżność zdań wśród specjalistów; dla A. Adlera najważniejsze jest dążenie do dorównywania innym lub dominacji, według O. Ranka pierwszym skrzypkiem jest potrzeba przynależności, a większość psychiatrów szczególną wagę przywiązuje do potrzeby bezpieczeństwa.





## POCHODZENIE I ZRÓŻNICOWANIE

*...Jedni mają więcej potrzeb, a inni mniej.  
I jedni mają potrzeby szlachetne i rozumne,  
a inni głupie i niskie.*

WŁ. WITWICKI

Potrzeby biologiczne przychodzą na świat i kształtują się razem z ciałem, które — by żyć i rozwijać się — wymaga powietrza, pożywienia, snu itp. Mechanizm większości tych potrzeb potrafimy poznać w próbkach i pod mikroskopem. A jak powstają potrzeby nie wynikające wprost z chemii organizmu?

**Potrzeby nabyte powstają w drodze do zaspokajania potrzeb wrodzonych.** Innymi słowy, nabyte są zawsze wtórne (pochodne) w stosunku do wrodzonych (pierwotnych, podstawowych, instynktownych). Prawdopodobnie wszystkie potrzeby psychiczne są wtórne. Wtórne, wtórne od wtórnych, wtórne od wtórnych wtórnych i tak dalej. Już niemowlę odkrywa, że nakarmienie, zmiana pieluszki zależy od innych ludzi. Konieczność działania tych innych dla zaspokojenia nawet najprostszyc potrzeb jednostki staje się podstawą różnorodnych międzyludzkich stosunków, które z kolei rodzą bardziej złożone potrzeby psychiczne.

**Wszystkie potrzeby nowe powstają dzięki dążeniu do zaspokojenia lub przy zaspokajaniu potrzeb już istniejących.** Potrzeba szuka sposobu zaspokojenia, po czym ten sposób rodzi nową potrzebę. W szczególności „praca zorganizowana społecznie, stwarzająca w procesie produkcji coraz doskonalsze i różnorodniejsze środki do zaspokajania początkowo elementarnych potrzeb człowieka, rodziła potrzeby coraz to nowe, coraz bardziej różnorodne i subtelne, a powstawanie nowych, coraz bardziej różnorodnych potrzeb, pobudzało do coraz bardziej wszechstronnej działalności dla ich zaspokojenia” (S. Rubinsztein, s. 830).

Nową potrzebą może stać się nie tylko to, co przyczynia się do zaspokojenia dawnej, ale i to, co tylko temu zaspokojeniu towarzyszy, wszystko, co jest koniecznym warunkiem lub przypadkową okolicznością jego zadowolenia. Nie ma zaspokojenia *B* (dawnej potrzeby) bez rzeczy, postępowania czy układu *A* — tak więc samo *A*, będące środkiem czy narzędziem, staje się po pewnym czasie nową potrzebą. Albo znów: przy zaspokajaniu *B* jako okoliczność towarzysząca zwykle występuje *A* i więc *A* staje się też potrzebą. Nawet małpy można nauczyć zachłannego gromadzenia żetonów (*A*), jeśli za żetony dostają banany (*B*). Podobnie szczury wolą białe pomieszczenia (*A*) od czarnych, jeśli kiedyś w białych znajdowały pokarm (*B*). A cóż dopiero ludzie! Iks zaczynając studia powodował się tylko jednym: nie okazać się gorszym od kolegów; dziś tak zasmakował w nauce, że zrezygnował ze wszystkich kontaktów, ze wszystkich przyjemności, aby bez reszty oddawać się pracy nad nową matematyczną teorią, która — jeśli okaże się słuszna — będzie oceniona tylko przez paru specjalistów. Albo historia Igreka: jest on tak zwanym dobrym synem i ojcem, który lata harował, by rodzice mogli być dumni z niego i aby dzieci miały wszystko, co trzeba; dziś znany i zamożny daje rodzinie wszystko... poza swym udziałem w życiu domu. I na nic błagania! Zarabia teraz na nowego „fiata”. Zrobił karierę dla rodziców, robi pieniądze dla żony i dzieci, tylko po drodze zapomniał, że początkowo celem jego miało być nie stanowisko i dochody, lecz radość i dobro najbliższych.

Autonomiczną wartość nabierają nie tylko **skojarzone** z zaspokojeniem dawnej

potrzeby przedmioty, ale i czynności. Wiadomo: każda nagradzana czynność może sama stać się przyjemna, może stać się potrzebą, choćby już nigdy nie była premiowana. Powróćmy do tego mówiąc o nauce i potrzebie wiedzy.

**Potrzeby nabywamy także przez naśladowanie wzorów.** „Zarażamy się” potrzebami nawet przez nas nie aprobowanymi, „zarażamy się” nimi nawet bezrefleksyjnie, nic o tym nie wiedząc. Niejeden mężczyzna, który krytycznie i ironicznie odnosił się do ambicji i hipochondrii swego ojca, tak samo jak on zabiega o karierę i drży o zdrowie.

Normalnie człowiek potrzebuje tego, czego inni potrzebują, i oczywiście tego, co inni posiadają. Nie tylko dziecko chce mieć wszystko, co ma inne: rower czy babcie, nagrody czy pomoc w budowaniu fortec z piasku. Pani Iks pragnie, by jej mąż, tak samo jak mąż pani Igrek, nie proszony podawał jej sweter, a przecież prawie nie odczuwała potrzeby tego rodzaju troskliwości, póki nie zauważyła jej w innych małżeństwach. K. Zagórski mówi wtedy o **mechanizmie należnościowym**: chcę mieć to i tyle, ile (według mego przekonania i według otaczających mnie wzorów) mi się należy. Odczuwam potrzebę takiego samego szacunku, jakim się cieszy mój kolega zajmujący podobne stanowisko, i cierpię, jeżeli na Pierwszego Maja nie dostanę odznaczenia, na które — jak sądzę — zasłużyłem co najmniej tak samo jak Zet, który je dostał. (Na marginesie: zrozumienie tego mechanizmu i znajomość siły przyzwyczajenia nakazuje dużą ostrożność w normalnym — zdawałoby się — dawaniu dziecku wszystkiego, co najlepsze; łatwo w ten sposób zasiać w nim egoistyczne przekonanie, że to, co najlepsze, zawsze mu się należy, że poświęcanie się innym jest naturalne, i że ono może mieć przywileje bez obowiązków).

Z naśladowania — choć nie tylko z niego — powstaje **przyzwyczajenie**. Barcikowski wręcz uważa, że powtarzanie reakcji fizycznych i umysłowych — prostych i złożonych — jest „kluczowym mechanizmem wyrabiania się potrzeb”, „że każdy organizm trzyma się kurczowo swoich zachowanych i utrwalonych czynności” i „broni on swoich utrwalonych czynności, nawet gdy są dla niego obojętne lub szkodliwe” (W. Barcikowski, s. 80). Istotnie, wydaje się nieraz, że tyrania przyzwyczajenia jest przemożna, że doświadczenie niczego nie uczy, że bez końca powtarzamy te same błędy.

Jeśli nie udaje się zaspokoić potrzeby powstałej z przyzwyczajenia, dokuczka ona tak, jak każda inna. Nawet błaha: kto przywykł do wygodnego łóżka, może „formalnie cierpieć” na obozie. Tym bardziej poważna: cierpi, bardzo cierpi ktoś, kto przez długie lata miał bliski i radosny kontakt z matką i po jej śmierci nie potrafi wzbudzić w sobie ani znaleźć u kogoś równie trwałej i treściwej miłości.

Czy przypisywanie takiej roli przyzwyczajeniu nie przeczy temu, że nowe potrzeby powstają wtórnie, dzięki dawnym? Nie, bo „działalność, którą człowiek zaczyna wykonywać, pod wpływem tych czy innych potrzeb, może wskutek przyzwyczajenia sama stać się potrzebą” (S. Rubinsztein, s. 205).

Ujmując rzecz ogólniej: potrzeby psychiczne pochodzą z **określonego porządku**, jaki panuje w społecznym otoczeniu jednostki. Porządek ten wytwarza je przez to, iż: a) warunkuje zaspokojenie od pewnego rodzaju zachowania, które z kolei samo staje się potrzebą; b) dostarcza wzorów; c) wdraża pewien system oczekiwaniowo-należnościowy i d) zmusza do postępowania, które staje się przyzwyczajeniem.

Łatwo teraz wyjaśnić różnice (między jednostkami, środowiskami i społeczeństwami) w sile i hierarchii potrzeb. Różnice te pochodzą: z różnych wrodzonych dyspozycji, żywotności, temperamentu itp., z różnych wzorów, z różnych zewnętrznych czynników warunkujących zaspokojenie. Do tych czynników w skali indywidualnej należą: dawne lub aktualne stosunki rodzinne i zawodowe, a w skali ogólnej: sposoby produkcji, ustrój społeczny i gospodarczy, obyczaje, prawa, kryteria postępowania etycznego czy choćby normalnego oraz wyznawane przez

otoczenie wartości i ideały.

Ponieważ nie ma dwóch osób, których odziedziczone cechy, środowiska, kontakty, dawne i obecne koleje życia były identyczne, nie ma więc ludzi o identycznych układach potrzeb.

Co więcej, to zróżnicowanie potrzeb biegnie równoległe do społecznego i materialnego postępu. Tylko trwoga i nędza sprowadza ludzi do paru względnie wspólnych mianowników. Na tym właśnie polega dehumanizacja człowieka — na całkowitym zamknięciu wszystkich jego myśli i działań w kręgu paru pierwotnych potrzeb: sylenia głodu i .pragnienia, unikania zimna, bólu i śmierci. Im doskonalsza jest organizacja społeczna, im większe zapewnia bezpieczeństwo i zaspokojenie potrzeb biologicznych, tym lepsze stwarza warunki do rozkwitu wysoce zróżnicowanych potrzeb psychicznych i, co za tym idzie, mnoży ilość źródeł cierpień i radości.

Stąd dwie przestrogi:

1. Sprowadzenie psychiki człowieka do wzoru kilku prostych potrzeb jest uproszczeniem równie wygodnym, jak szkodliwym.
2. Działając na grupę ludzi jednym, standardowym zestawem bodźców otrzymamy wcale nie standardowe, przeciwnie, bardzo zróżnicowane reakcje.

## STYL ZASPOKAJANIA

*Zajmując się swoją własną osobą,  
człowiek chyba tylko w bardzo wyjątkowych  
wypadkach zaspokaja swoje dążenie,  
i to bynajmniej nie z korzyścią dla siebie, i innych.*

F. ENGELS

Wprowadzając potrzeby psychiczne możemy zaspokajać różnego rodzaju postępowaniem i osiąganiem różnych celów (obiektów), to jednak dany człowiek stosuje tylko niektóre sposoby, widzi tylko niektóre cele. A przecież tych sposobów i celów są krocie. Postęp umożliwia wielość sposobów zaspokajania nawet niektórych potrzeb biologicznych (jak ubogie było „menu” jaskiniowca w porównaniu do menu choćby bywalca barów mlecznych) i prowadzi do fantastycznej różnorodności w sposobach zaspokajania potrzeb psychicznych (powodowany potrzebą znaczenia mały chłopiec prosi, żeby mu kupić najgłośniejszy gwizdek, a uczony, chcąc zaspokoić tę samą potrzebę, poświęca lata na spekulacje o właściwościach antymaterii).

Styl zaspokajania (a pojęciem „stylu” obejmuję zarówno cele-obiekty, jak sposoby postępowania) rozpatruję z trzech punktów widzenia:

- 1) **skuteczności** (w tym również oszczędności sił i Śródków);
- 2) **ubocznych skutków indywidualnych** (tu mieści się problem zaspokojenia, którego koszty są większe niż wartość);
- 3) **skutków społecznych** (przez które rozumiem straty czy zyski zarówno postronnych jednostek, jak całych grup wąskich lub szerokich).

Wyobraźmy sobie, że Iks powodując się potrzebą znaczenia zabiega o względy dyrektora, przy czym nie gardzi ani obmową, ani donosicielstwem. Analizując jego styl w świetle powyższych kryteriów powiemy, że:

- 1) jeśli ów dyrektor posiada choćby tylko doświadczenie, to skuteczność zabiegów Iksa okaże się mała lub żadna;
- 2) uboczną konsekwencją indywidualną postępowania Iksa będzie prędzej czy później moralne wyobcowanie Iksa;
- 3) skutkiem społecznym posunięć Iksa będzie zakłócenie współpracy zespołu.

Tak więc najgorzej obrany styl nie prowadzi do zaspokojenia, powoduje negatywne indywidualne skutki uboczne i naraża na szkody bliższe lub dalsze otoczenie.

Przeciwnie styl obrany szczęśliwie. Igrek pod wpływem tejże potrzeby znaczenia dąży do zdobycia opinii najbardziej kompetentnego i koleżeńskiego pracownika. Gdy swój cel osiągnie:

- a) zaspokoi swoją potrzebę znaczenia (przynajmniej w pracy);
- b) ubocznie zapewni sobie przyjaźń;
- c) przyczyni się do doskonalszego funkcjonowania zakładu. Gdybym wyznaczał maksymalny program prac psychologom, i nie tylko psychologom, powiedziałbym, że jednym z głównych ich zadań jest zbadać charakteryzujący danego człowieka styl zaspokajania poszczególnych potrzeb i — gdy tylko się da — pomagać w jego doskonaleniu.

Powstaje pytanie, jak dochodzi do indywidualizacji stylu, jak się to dzieje, że tę samą potrzebę, np. aktywności, Iks zaspokaja narciarstwem i działalnością nowatorską, a Igrek łożeniem po barach, zaczepianiem kobiet i złodziejstwem? Czemu celem obiecującym zaspokojenie potrzeby znaczenia bywa, zależnie od człowieka, majątek, urzędnicza kariera

lub autorytet uczonego? Jakie są źródła tych preferencji?

Styl zaspokajania, podobnie jak wtórnych potrzeb, uczymy się, i to najczęściej nieświadomie. Uczymy się od rodziców, kręgu rodziny, kolegów i koleżków. To tylko kwestia większego prawdopodobieństwa, ale można się spodziewać, że zapalonym taternikiem będzie raczej syn turystów niż pijaków, że widokiem rozłożystego dębu i wiotkiej brzozy cieszyć się będzie raczej dziewczyna rosnąca w rodzinie architektów niż wychowanka aferzystów.

Styl kształtuje się więc przede wszystkim przez **naśladowanie**. Naśladowanie może być bezpośrednio i pośrednio. Bezpośrednio obserwujemy np. u chłopca, który biorąc przykład z wuja, świetnego wesołka, usiłuje zwracać na siebie uwagę opowiadaniem kawałów. Z naśladowaniem pośrednim mamy do czynienia wtedy, gdy człowiek dostosowuje swój styl do przejętych od otoczenia norm i ocen. Niejeden uczoney zawdzięcza swoją zawziętość pracy rodzicom, którzy — choć sami bez wykształcenia — nade wszystko właśnie wiedzę szanowali i marzyli o uniwersyteckiej karierze dla syna.

Nauka to w pierwszym rzędzie wyrabianie **skojarzeń**. Nauka zaspokajania to przede wszystkim wyrabianie skojarzenia potrzeby z takim, a nie innym obiektem i postępowaniem (głodny Europejczyk myśli o chlebie, Chińczyk — o ryżu). Przyjmując dobra materialne i niematerialne, naśladowując wzory albo próbując i błędząc dziecko wreszcie znajduje zaspokojenie; zaspokojenie daje mu zadowolenie; zadowolenie utrwala skojarzenie, które odtąd precyzuje wymagania potrzeby.

Jest to nauka stylu skutecznego może tylko w pewnym okresie życia, ale utrwalony styl jest dość sztywny. Jeśli wrzask i wściekłość Maciusia rodzice i dziadkowie nagradzają ustępstwami, istnieje duże prawdopodobieństwo, że kiedyś pan Maciej skłonny będzie reagować na odmowy krzykiem i złością, choćby nawet ta taktyka nie przynosiła mu nic poza niechęcią otoczenia. Jeśli Dorotka dostaje czekoladki i jest przedmiotem czułości głównie wtedy, gdy jest biedniutka i bezradna, to być może, iż pani Dorota będzie dalej udawać biedniutką i bezradną, choć mało kogo będzie tym wzruszać.

Skuteczność stylu nie jest więc koniecznym warunkiem jego trwałości, bo decyduje nie aktualna sytuacja, lecz opierające się zmianom dawne skojarzenia. Co więcej — utrwala się styl, który skojarzył się z zaspokojeniem choćby tylko w wyobraźni, styl, który **powinien** dać satysfakcję. Iks oszczędza na dom z ogrodem, bo **wierzy**, iż zbudowanie go zapewni mu wygodę, spokój, znaczenie. Podobnie utrwala się styl, który **prawie** zaspokaja. Zet „zalicza” dziewczyny, bo za każdym razem osiąga prawie zadowolenie, realizuje prawie-bliskość.

Mówiąc o trwałości dawnych skojarzeń, wróciliśmy do problemu **przyzwyczajania**. Matka, która swoje maleństwo tylko pieści i bawi, wychowuje innego kochanka, innego człowieka niż ta, która potrzebę bliskości synka zaspokaja nie tylko czułością, ale także współdziałaniem, poważną rozmową, a nawet wymianą szczerych zwierzeń (oczywiście dostosowanych do wieku); syn tej drugiej matki będzie umiał w miłości więcej dawać, ale i więcej będzie po niej oczekiwać. Sposób, w jaki zadowalamy potrzeby dzieci, w bardzo dużym stopniu decyduje o tym, czego i jak będą szukać jako dorośli.

Skłonność do szukania zaspokojenia względnie podobnego do zaznanego w dzieciństwie może przeważać nawet wpływ przykładu. Myślę o rodzicach całkowicie poświęcających się dla dzieci. Równowaga natury polega na tym, że gdy ktoś daje, wciąż tylko daje, to ktoś drugi bierze, wciąż tylko bierze. Tylko biorąc przyzwyczajają się do brania. To dlatego najbardziej ofiarni rodzice miewają najbardziej samolubne dzieci. Nie z winy dziecka. Przyjmuje ono bowiem za oczywisty porządek rzeczy, w którym wyrasta. Dlaczego nie miałyby uważać za naturalne, że ojciec mimo choroby pracuje na dwóch posadach, by ono miało rower, narty, telewizor i prywatne lekcje? Dlaczego nie miałyby pozwalać, by

matka poza swoją pracą zawodową bez żadnej pomocy robiła zakupy, przygotowywała posiłki, zmywała, sprzątała, prała? Zawsze tak było, więc nie powinno być inaczej...

Patrząc na zagadnienie skuteczności od innej strony łatwo dostrzec, iż przyswojenie jakiegoś stylu zależy także od dawanych przez niego **szans** zaspokojenia i od jego **łatwości**. Chłopiec, który z braku zdolności nie widzi dla siebie szans zdobycia uznania i znaczenia w szkole, skłonny go będzie szukać choćby na ulicy. Tak samo dziewczyna, której trudno przychodzi nauka, może okazać się skłonna do- szukania poczucia ważności i wartości w stosunkach z mężczyznami, choćby nawet tak zdobyta „wartość” miała bardzo wątpliwy charakter.

A więc **zróżnicowanie** sposobów zaspokajania jakiejkolwiek potrzeby pochodzi — podobnie jak zróżnicowanie samych potrzeb — przede wszystkim z różnorodności dawnych i aktualnych warunków i uwarunkowań, uzdolnień, sytuacji, wzorów, opinii i norm otoczenia. Rzadziej odzywa się głos własnych koncepcji — aktów świadomego wyboru.

Różne style zaspokajania pochodzą również z **kompozycji samych potrzeb**. Nigdy nie występują one pojedynczo, w czystej formie. Prawie za każdym działaniem kryje się złożona motywacja. Idąc do pracy kieruję się nie tylko potrzebą zdobywania środków do życia, ale także potrzebą sensownej aktywności, kontaktów, przynależności i uznania. Podobnie spotykając się z dziewczyną powoduję się całym splotem potrzeb, których proporcje i układy są nieskończenie różne. Oczywiście zależnie od tego, czego szukam w pracy czy w miłości, różne będą mnie pociągać zadania czy obiekty i różnie będę się zachowywać.

# PRZYCZYNY NIEZASPOKOJENIA

*Bezradność tych łez rozumiem.*

B. LEŚMIAN

Nie sposób zaspokoić potrzeby kontaktów i uznania rozbitkowi na bezludnej wyspie ani potrzeby bezpieczeństwa zagubionym w dżungli pasażerom rozbitego samolotu. Istnieją więc okoliczności uniemożliwiające zaspokojenie danej potrzeby wszystkim ludziom, którzy się w nich znajdują — są to **przeszkody bezwzględne**.

Inne **przeszkody są względne**, to znaczy nie do przebycia tylko dla nie przystosowanych, dla tych, którzy nie potrafią opanować odpowiedniej „techniki” lub z góry dają za wygraną. Na przykład rzucony w obce środowisko jeden człowiek skuli się w samotności, a drugi, łatwy w obyciu, szybko nawiąże i rozwinie kontakty.

Przeszkody względne można podzielić na:

- a) przeszkody nie do pokonania przez daną jednostkę, a więc dla niej bezwzględne,
- b) przeszkody nie do pokonania bez zmiany postawy, stylu, obiektu lub życiowej sytuacji, przy czym ta zmiana jest w zasadzie możliwa.

Mniej oczywista jest sprawa **negatywnego działania napięcia**. Wydawałoby się, że im jest ono większe, tym skuteczniejsze inspiruje działanie. Tak jest rzeczywiście, ale tylko do pewnego momentu. Mała lub średnia emocja podnosi sprawność, ale po osiągnięciu optymalnego dla sprawności pobudzenia zwiększenie napięcia grozi zakłóceniem działania. Wie o tym każdy, kto przeżył atak tremy przed występem, popisem lub egzaminem. Wiedzą o tym także obrońcy systemu surowych szkolnych egzaminów, gdy powiadają, że przygotowanie do znoszenia napięć przez przyzwyczajanie do nich powinno stanowić nieodłączną część przygotowania do życia.

Stosunki między potrzebami mogą być różne: neutralne, gdy różne potrzeby ani się nie wspomagają, ani sobie nie przeszkadzają; harmonizujące, gdy się wzajemnie uzupełniają; konfliktowe, gdy chwilowo lub stale jedna drugiej utrudnia zaspokojenie, i — jak narzekał Ramuz — „rzeczy, które kocham, nie kochają się między sobą”.

Zdarza się, iż **kolizja potrzeb** jest pozorna: by zaspokoić potrzebę znaczenia, Janek zadaje gwałt swej potrzebie bezpieczeństwa chodząc po cienkim lodzie, a przecież mógłby trwałej, skuteczniej i bezpieczniej podnieść swój prestiż choćby systematycznie trenując judo. Kiedy indziej jednak konflikt jest rzeczywisty i każde dążenie do zaspokojenia jednej potrzeby wyklucza zaspokojenie innej: Jola chce być jak najbardziej wolna (a może sądzi, że tak powinna chcieć?), ale równocześnie-chce podlegać, lubi, gdy się za nią decyduje (może pewna uległość jest jej prawdziwą naturą?). Najczęściej tego rodzaju rozdźwięki zachodzą między pociąganiem płciowym i miłością z jednej strony, a potrzebą uznania, dobrej samooceny i bezpieczeństwa z drugiej; doktorzy wiedzą, że bywają one przyczyną impotencji, oziębłości, przedwczesnej ejakulacji i zboczeń.

Zdarzają się również konflikty w zakresie jednej potrzeby, np. potrzeby bezpieczeństwa. Oto Marek boi się wejść na drzewo po rzuconą tam przez siebie czapkę Zenka, ale Zenek, dużo odeń silniejszy, grozi Markowi, że jeśli nie wejdzie, to go zbije!

Zarówno pozorne, jak rzeczywiste, chwilowe czy trwałe kolizje potrzeb są zjawiskiem normalnym, żyć znaczy wybierać. Wstępem do prawie każdego zaspokojenia jest akt jakiejś rezygnacji: każde działanie, nawet każde powstrzymanie się od działania jest wypadkową potrzeb napierających w różnych kierunkach. Każdemu zdarzało się przeżywać te trzy typy



sytuacji: a) chcieć jednocześnie dwóch wyłączających się rzeczy; b) chcieć i nie chcieć tej samej rzeczy; c) być zmuszonym do wyboru między rzeczami, które z równą siłą odpychają. Przeważnie potrzeba silniejsza dąży do zaspokojenia kosztem żądań słabszej, lecz bywa i tak — wtedy sytuacja jest najcięższa — że zaangażowane siły są równe i żadna nie uzyskuje przewagi. Mało tego! Gdy rośnie napięcie jednej napierającej potrzeby, rośnie też napięcie drugiej, blokującej, jak u tego szczura, który podczas jedzenia dostawał szok elektryczny i teraz im bardziej jest głodny, im bliżej podchodzi do słoniny, tym głośniejsze piszczy ze strachu...

Rzadko, dużo rzadziej niż nam się wydaje, człowiek rozstrzyga konflikty zdecydowanym i konsekwentnym aktem wyboru. Toteż wewnętrzne konflikty trwają nieraz miesiące i lata. Rozdarty konfliktem człowiek jest niezdecydowany, niekonsekwentny, chwiejny, ważne decyzje odkłada w nieskończoność. Być może cierpi na bóle głowy i chroniczne lęki. Mówi się o nim, że ma kaprysy, że lepiej na nim nie polegać. Ma dwa oblicza. Próbuje godzić kolidujące potrzeby nie gardzi kłamstwem i samozakłamaniem, oszustwem i samooszukiwaniem się, kręactwem, umyślną ślepotą i obłudą. Często dąży do wzajemnie wykluczających się celów. Czasem ucieka, ale najczęściej tylko myśli o ucieczce na zawsze do leśniczówki, do innego miasta lub kraju, jak najdalej od domu, miejsca pracy i środowiska, w którym przeżywa i pogłębia swe rozdarcie, o ucieczce gdziekolwiek, gdzie nie będzie musiał podejmować decyzji, która w każdym wypadku skaze na cierpienie jego samego lub jego najbliższych. Pewnie też pociąga go świat marzeń, w którym godzą się rzeczy nie dające się pogodzić w świecie realnym, oddaje się rojeniom o powrocie do dzieciństwa, a może i o skoku w nieodpowiedzialność obłędu.

Głęboki i trwały konflikt jest tragedią. Każde długotrwałe niezaspokojenie silnej potrzeby może spowodować zaburzenia natury emocjonalnej: chwiejność uczuć, skłonność do łez, do gniewu, do nerwic; jeśli konflikt uniemożliwia zaspokojenie obu zmagających się potrzeb — bo i tak bywa — wtedy poważne stany kryzysowe są nieuchronne, a ich napięcie prowadzi może nawet do samobójstwa.

Według K. Horney wewnętrzne konflikty są źródłem wszystkich nerwic. Lecząc nerwice powinno się dążyć do osiągnięcia przez pacjenta „niepodzielności serca”, szczerości uczuć i postaw. Człowiek, który przeżywa rzeczywistość i działa „całym sobą”, jest stosunkowo odporny na dolegliwości psychiczne.

Zdaniem wielu psychologów, konflikt potrzeb jest szczególnie groźny, gdy jedna z zaangażowanych w nim stron kryje się i draży w podświadomości. Wtedy to człowiek nie zdaje sobie sprawy z istoty swego stanu i tylko cierpi na niezrozumiałe dla siebie chroniczne lęki, zaburzenia nerwowe, a nawet paraliż czy urojenia. Psychoanalitycy twierdzą, że u takich pacjentów wydobywanie problemu z podświadomości jest rozstrzygającym zabiegiem kuracyjnym. Kuracje takie rzadko psychoanalitikom się udają, choć nie ulega wątpliwości, że chwile, gdy „najjaskrawsze przeciwieństwa przestają istnieć, najbardziej nękające nas rozterki milkną, niepohamowane instynkty, wieczne przestrogi rozsądku, tyrania popędów, rozumne prawa, wszystko, co dotąd ku naszemu utrapieniu nie dało się żadną miarą ze sobą pogodzić, rozbrzmiewa zgodną harmonią” (J. Goethe), są chwilami, którym często towarzyszy ozdrowienie nerwowe, a zawsze błysk szczęścia.

Trzeba tu dodać, że odpowiedzialne za konflikty wewnętrzne bywają warunki zewnętrzne. Wymownie pisał o tym w r. 1912 znakomity, a zbyt mało znany, polski pedagog J. W. Dawid:

„Warunki zewnętrzne pełnego, na wewnętrznej zgodności z sobą i prawdziwości opartego życia i wyrażania się w znacznej mierze wytwarza tylko państwo — samorządne, z woli obywateli powstałe i wolność ich poręczające państwo narodowe. Tam gdzie państwo oparte jest na ekonomicznym wyzysku albo też jest narodowo obce, dla moralnego życia jednostek wyrasta stałe niebezpieczeństwo, powstaje w nim szereg konfliktów

i sprzeczności. Życie jednostek nie może się w pełni wyrazić, jakim jest rzeczywiście, indywidualnie i zawodowo, nie może jednostka realizować wszystkich swych wewnętrznych potrzeb i nakazów, część sił i uzdolnień musi tłumić, innym dawać wyraz tylko połowiczny i spaczony, w zetknięciu z zewnętrznymi, jej własnym potrzebom i dążnościami obcymi lub wrogimi formami społecznymi i państwowymi, mimo woli musi potrzeby te i dążność gwałcić, zaprzeczać, kłamać przekonaniom i uczuciom.

W najlepszym razie wytwarza się życie dwoiste, ale dwoistość jest już zaprzeczeniem wewnętrznej zgodności i prawdziwości. A ze zgodność z sobą, wewnętrzna prawdziwość uczuć, przekonań sumienia jest rdzeniem życia moralnego, warunkiem i ostoją poczucia godności, które z kolei życie to umacnia i podtrzymuje to gdy rdzeń ów zostaje podcięty, samo życie to musi w pewnym stopniu zostać nadwątlone i zakłócone. W warunkach tych wychowanie traci głęboki swój sens, staje się też czymś sprzecznym w sobie, połowicznym, konwencjonalnym” (J. W. Dawid, s. 174).

# SKUTKI NIEZASPOKOJENIA

*W dzisiejszym rozumieniu nie ma  
szczęścia bez zadowolenia  
ani zadowolenia bez zaspokojenia potrzeb.*

*Wł. TATARKIEWICZ*

Potrzeba całkowicie nasycona nie pobudza do żadnej akcji. Gdy jest tylko względnie nasycona, stwarza tendencję dynamiczną, każe pragnąć i działać tylko w reakcji na bodziec, tylko gdy bezpośrednio działa na nią przedmiot ewentualnego zaspokojenia. Natomiast potrzeba silna i długo nie zaspokojona dynamizuje bezwzględnie: podsuwa wyobrażenia, nakazuje szukanie obiektu i, być może, nie pozwala wybredzać. Ale czym jest napięcie? Wzmogoną pobudliwością na bodźce skojarzone z odpowiadającym danej potrzebie zaspokojeniem? Podnieceniem, uczuciem niepokoju i niedostatku podsuwającym wciąż te same obrazy i cele? Naporem, który czyni człowieka przemyślnym i aktywnym w jednym określonym kierunku? Tym, tym i tym. Najbardziej jednak trafia do przekonania pojmowanie napięcia jako odchylenia od tego, co dla danego organizmu jest normą, jako **wytwarzającego (względnie tylko wyzwalającego) energię braku równowagi** (homeostazy).

Energia ta, w nie tłumionym i nie zakłóconym przebiegu, dąży do zaspokajających czy umożliwiających zaspokojenie przemieszczeń elementów świata wewnętrznego lub zewnętrznego.

A co dzieje się z tą energią, gdy napotyka tamę nie do rozbicia? W najszcześniejszym przypadku znajduje możliwość innego przebiegu i rozładowania po innej linii. Odkrycie innej od pierwotnie zamierzonej zaspokajającej działalności czy innego obiektu jest rozwiązaniem najzdrowszym. Mówimy wtedy o elastyczności, o zdolności do przystosowania się, do kompensacji czy sublimacji.

Gdy człowiekowi brak takiej psychicznej elastyczności, nie rozładowana energia spiętrza się i wywołuje takie zjawiska jak: 1) dominantę potrzeby nie zaspokojonej, 2) cierpienie, 3) antyspołeczne wypaczenie osobowości, 4) sztywny upór, 5) rezygnacyjną apatię, 6) wyparcie ze świadomości, 7) zaspokojenie w wyobraźni, 8) regres je, 9) alkoholizm, 10) choroby.

1. W każdym okresie życia najsilniejszy wpływ na kierunek naszych spojrzeń, zainteresowań, myśli i uczuć mają najbardziej wygłodzone potrzeby, a spośród nich ta, która jest dla organizmu i psychiki najważniejsza (człowiek, który trzy dni nie pił, obojętny jest na przysmaki, pożąda tylko wody). Ta wygłodzona potrzeba staje się kapelmistrzem życia psychicznego: kieruje uwagą i ocenami, spostrzeganiem i pamięcią, wypacza i *zważa* obraz rzeczywistości, po swojemu każe interpretować świat, wskazuje cel główny, ustawia filozofię życia. Stąd subiektywne i przelotne koncepcje szczęścia — jest nim odpoczynek dla przemęczonego, sukces dla przegranego, miłość dla samotnego. Dlatego człowiek opanowany nie zaspokojoną potrzebą skłonny jest wyobrażać sobie, że inni również głównie się nią kierują, przypisuje innym swoje własne pragnienia i uważa za szczęśliwych tych, którzy mogą je zaspokoić.

**Dominantę potrzeb nie zaspokojonych** obserwujemy na każdym kroku. Starszy człowiek, opanowany lękiem o swe słabowite zdrowie, nie dostrzega cierpień najbliższych ludzi.

Purytanin ma obsesję seksualną. Człowiek samotny bywa patologicznie zazdrosny o wątpliwego przyjaciela. Dość podobne, zjawisko można zaobserwować w skali masowej, gdy cały naród odczuwa niedosyt jakiejś istotnej potrzeby, np. potrzeby bezpieczeństwa, i jego myśl polityczna prawie bez reszty obraca się wokół obrazów zagrożenia i idei obrony.

Innymi słowy trudność zaspokojenia potrzeby działa na nią pobudzająco. Stąd m. in. przywiązywanie nieproporcjonalnie dużej wartości do trudno osiągalnych celów, stąd atrakcyjność zakazanych owoców, stąd upór rosnący wraz z oporem, stąd przysłowiowe walenie głową w mur. (Ta reguła ma jednak wyjątki; można się do braku przyzwyczaić; słaba potrzeba trafiając na przeszkody może zgasnąć; nawet dość silna potrzeba czasami gaśnie, gdy człowiek uświadomi sobie absolutną niemożność jej zaspokojenia).

Ciekawym wyrazem nie zaspokojonej potrzeby jest tak zwana reakcja upozorowana. Polega ona na tym, że człowiek, który usiłuje stłumić w sobie jakąś mocną potrzebę, przyjmuje za swe życiowe posłannictwo zwalczanie wielkich dostrzeganych w świecie jej przejawów. I tak jeśli go trawi żądza władzy, staje się anarchistą, jeśli odczuwa niezwykle silny pociąg do rozwiążności, staje się namiętnym apologetą czystości obyczajów, sfrustrowany w swym pragnieniu uznania, osiągnięć i sławy daje się poznać jako „wulkan szyderstwa”.

Długotrwały niedosyt silnej potrzeby może zostawić **ślad na całe życie**. St. Pigoń wspomina o wybitnych synach chłopskich, którzy „zaznawszy biedy, kultywowali w sobie przemyślną zapobiegliwość materialną”. Jeszcze gorszy ślad zostawić może długo nie zaspokojona potrzeba znaczenia. „W zespole motywów postępowania ludzkiego niewątpliwie znaczne miejsce przypada chęci odwzajemnienia się za doznane kiedyś bolesne uczucie zniewagi i upokorzenia” (St. Pigoń).

2. **Cierpienie** powodowane przez niemożność zaspokojenia potrzeby jest tym cięższe, im większa była nadzieja zaspokojenia, a także im bliżej znajduje się mogący ją zaspokoić obiekt. To cierpienie, choćby pochodziło tylko z wygłodzenia pojedynczej potrzeby, jest cierpieniem ogólnym, klęska na, jednym odcinku życiowego frontu odczuwana jest przeważnie jako klęska całego życia. To zrozumiałe. Uwaga skupia się nie na zdrowych zębach, ale na jednym chorym, nie na tych fragmentach życia wewnętrznego, gdzie panuje równowaga, ale na tych, gdzie jest ona zachwiana. Nie pocieszajcie mnie — powie niejedyn — że mam wszystko poza zdrowiem albo miłością, słowa nie zmieniają mego odczucia, że najważniejsze jest to, czego mi niedostaje.

3. Poza cierpieniem brak zaspokojenia powoduje często **wypaczenia osobowości**. W *Listach do pani Z.* Brandys pisze, że przechodzi przez trawnik nie wtedy, gdy się śpieszy, ale gdy ma zmartwienie, gdy nie czuje się uczestnikiem porządku, gdy każda prawidłowość wydaje mu się nieuzasadniona: „Dlaczego mam się zachowywać poprawnie w stosunku do świata, skoro on nie chce ze mną poprawnie postępować? Kąt prosty to dobre dla ludzi, którym się powiodło...” Właśnie: niezaspokojenie silnych potrzeb utrudnia społeczną postawę, uwzględnianie cudzych interesów, współdoznawanie, może wzbudzić mizantropię, egocentryzm i egoizm, a także złośliwość, destruktywność i agresywność.

Udaremnienie zaspokojenia krótkotrwałe wywołuje często przelotny wybuch agresywności, a udaremnienie trwałe — agresywność chroniczną. Często? Według N. E. Millera zawsze. Niewielu psychologów jest tego samego zdania, ale Miller po latach studiów nad tym zagadnieniem doszedł do wniosku, że agresywność zawsze świadczy o frustracji, a frustracja zawsze prowadzi do agresywności. U nas socjologiczne badania doprowadziły do stwierdzenia, że „osoby sfrustrowane częściej niż inne deklarują chęć omijania względnie niestosowania, a więc łamania prawa” (A. Podgórecki, s. 116).

Pochodząca z frustracji agresywność uderza nie tylko w te osoby, które uniemożliwiają

zaspokojenie. Frustracja rodzi wrogie uczucia także w stosunku do osób postronnych, nawet do przedmiotów. Upokorzony przez dyrektora naczelnik skłonny jest upokorzyć referenta; czując się sam zagrożony, pacjent w poczekalni straszy innych czekających; nie mając bliskiego człowieka mizantrop szydzi z cudzej przyjaźni i miłości. Przypuszczam, że każdy trzymany na łańcuchu pies, gdyby tylko mógł, uwiązałby wszystkie psy, zachowując najkrótsze łańcuchy dla ludzi.

Uwiązany pies zilustruje jeszcze jedno twierdzenie: jest zły, miota się, bo łańcuch pozbawia go możliwości zaspokojenia silnych potrzeb. Podobnie człowiek cierpiący na jakiś długotrwały niedosyt wyje albo gryzie...

Potrafiemy teraz wytłumaczyć, jak się to dzieje, że nawet kulturalni ludzie żyjąc z kimś, kto utrudnia lub uniemożliwia im zaspokojenie silnych potrzeb, stają się niecierpliwi, opryskliwi, gwałtowni. Na skutek ostrego niedosytu zmienia się im usposobienie, a pierwszą ofiarą ich narastającej porywczosci jest ten, kto stoi na drodze. Niejeden tak zwany porządny człowiek za tę swoją porządność mści się na współmałżonku całe życie...

Trzeba na koniec wspomnieć, że według niektórych psychologów agresywność jest samodzielną potrzebą, wyrażającą się w „zadawaniu bólu innym ludziom fizycznie, słownie lub inaczej” (M. Argyle, s. 27). Podkreśla się przy tym znaczenie wzorów domowych i kulturowych. Większą potrzebę agresji wykazują osobnicy, którzy w dzieciństwie doświadczali kar cielesnych lub identyfikowali się z brutalnym ojcem. Może nie tylko z ojcem, ale też z jakimś ubóstwianym wodzem albo z serią historycznych czy ekranowych postaci. Straszliwa to prawda, że można nastawić agresywnie dużą część społeczeństwa, że można wychować naród na zbrodniarzy.

4. **Sztywny upór**, a w żargonie psychologów — fiksacja, to beznadziejne próby zaspokojenia podejmowane wciąż na nowo bez żadnych zmian. Sugestywnie przedstawił fiksację psycholog amerykański R. P. Maier. Nauczył on szczura, któremu udaremnił jakieś zaspokojenie (a więc we frustrującej sytuacji), skakać z zawieszanej nad podłogą deski do otwartego okienka; w drugiej fazie eksperymentu, również -w zasięgu skoku- z deski, obok okienka umieścił kawałek słoniny. Szczur szedł deską ku słoninie, spręzał się i... skakał nie ku słoninie, ale w zamknięte tym razem okienko; uderzał w nie, spadał na ziemię, wchodził z powrotem na deskę i powtarzał to samo. Tak bez końca. Wiele ludzkich reakcji przypomina zachowanie tego szczura. Stojący z boku dziwią się głupocie ofiary frustracji, dziwią się, że nie widzi prostego według nich wyjścia z impasu. Ich zdziwienie byłoby mniejsze, gdyby pamiętali, że ostry niedosyt i szereg daremnych prób zaspokojenia może spowodować iście patologiczne ogłupienie, wyrażające się właśnie w sztywnym uporze.

5. Reakcją przeciwną wyżej opisanej jest **rezygnacja**, występująca tym szybciej, im bardziej jednolity, bez wyjątków jest ciąg frustracji. Za rezygnacją idzie depresja i apatia. Zanika żywotność. Zmniejsza się emocjonalna wrażliwość i fizyczna ruchliwość. Spada wydajność pracy. Nadciaga — może nawet w dość młodym wieku — tragiczny spokój starości.

6. Niekiedy znów człowiek broniąc się przed cierpieniem i depresją usiłuje zapomnieć, spycha ze świadomości nie zaspokojoną potrzebę wraz z podsuwanymi przez nią wyobrażeniami i wskazywanymi obiektami. Głos tłumionej potrzeby zagłusza pracą i rozrywką. Nowymi **wrażeniami** wypiera to, co mu przeszkadza w życiu i w uśmiechu. Czyni to czasem z rozmysłem („nie chcę o tym myśleć”), a czasem, nie zdaje sobie sprawy z zachodzącego w nim procesu grzebania najważniejszego w podświadomości. Zdarza się w takich wypadkach, że na płaszczyźnie świadomości człowiek szuka czegoś wręcz przeciwnego: jednostka z nie dającą się zaspokoić potrzebą znaczenia poniża się, a inna,

która nade wszystko chce kochać, nienawidzi.

7. Brak zaspokojenia pobudza **wyobraźnię**. Najbujniejsza jest ona u nastolatków, bo ich potrzeby są silne, a możliwość i umiejętność zaspokojenia mizerne. W rezultacie piszą powieści i wiersze, często bujają, a najczęściej — cicho marzą. Faktem jest, że scena marzeń opiera się zwykle o mur zagradzający drogę zaspokojeniu.

Jeśli więc w wyobraźni zwierzam się ze swoich przeżyć i refleksji, to pewnie nie mam zaspokojonej potrzeby bliskiego kontaktu. Jeśli wierzę, że „zemsta jest rozkoszą bogów”, to pewnie czuję się lekceważony, niegrzecznie lub protekcyjnie traktowany. Jeśli — jak jeden z bohaterów Nałkowskiej — marzę, że po mojej śmierci trzy sonety, odrzucone przez wszystkie redakcje, zapewnią mi nieśmiertelność, to prawdopodobnie czuję się niedostrzeżony, niedoceniony. Podobnie wschodzą i rosną koncepcje szczęścia. Upraszczać rzecz powiedziałbym, że — jak płodność ziemi — zależą one od czynnika, którego jest najmniej. Kto mówi „pieniądz to wszystko”, ten przypuszczalnie nie ma pieniędzy. Kto mówi „główna rzecz to spokój w domu”, ten pewnie nie ma spokoju w domu. Kto idealizuje przyjaźń, ten pewnie czuje się samotny. Dla kogo największą wagę ma życie seksualne, ten jest może brzydki, nieśmiały lub z innego powodu ma trudności z zaspokojeniem.

8. Frustracja może też spowodować **cofnięcie się człowieka na wcześniejszy etap rozwojowy**. W klasycznym eksperymencie obserwowano grupę małych dzieci, które bawiły się swoimi zabawkami. Następnie dzieci te otrzymały nowe piękniejsze zabawki, ale tylko na parę minut. Wreszcie odebrano im te ładniejsze zabawki i znowu obserwowano zachowanie dzieci. Okazało się, że dziecko, które w pierwszej fazie doświadczenia prawidłowo bawiło się telefonikiem mówiąc do słuchawki, teraz potrząsało nią jak grzechotką. Inne, które przedtem udawało, że pisze list, teraz bezmyślnie mazało. Używając terminologii Lewina, na skutek frustracji zachowanie dzieci stało się mniej różnicujące, to znaczy prymitywniejsze i mniej dostosowane do sytuacji.

W opisanym doświadczeniu frustracja była chwilowa, więc i chwilowa **regresja**. Gdy jednak dziecko lub dorosły człowiek trwale, a daremnie usiłuje zaspokoić jakąś istotną dla siebie potrzebę, wtedy może mniej lub bardziej „dziecinnieć”. Freud dużą wagę przywiązywał do cofania się ku reakcjom, które kiedyś przynosiły zaspokojenie. Według niego taka ucieczka od rzeczywistości charakteryzuje wiele psychoz. „Infantylnizm” to jedno z jego ulubionych słów. Nasuwa się pytanie, czy zawsze słusznie podejrzewa się o sklerozę ludzi w podeszłym wieku, którzy jak dzieci kapryszą i którym „zachciewa się” macierzyńskiej opieki i troski.

9. Z pomocą wyobraźni człowiek może uciec od rzeczywistości w marzenie i w jakieś „sztuczne raje”. Toteż jednostki sfrustrowane szybciej niż inne poddają się nałogom. Łatwiej wierzyć w **iluzje** pod wpływem alkoholu czy innych narkotyków i łatwiej z ich pomocą „rozwiązywać” wewnętrzne konflikty, wyzbywać się oporów. Chwilę ulgi przynosi wódka zwłaszcza tym, którzy cierpią na pochodzące z frustracji lęki. Trudność leczenia alkoholików polega między innymi na tym, że aby zlikwidować ich nałóg, należałoby zreorganizować im psychikę i życie tak, aby mogli zaspokajać istotne dla siebie potrzeby.

10. Przewlekły niedosyt silnej potrzeby może mieć jeszcze poważniejsze następstwa. Pewien stopień nasycenia potrzeb psychicznych jest koniecznym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu. Brak zaspokojenia może się odbić na systemie nerwowym. I tak długotrwałe wygłodzenie jakiejś potrzeby może spowodować nie tylko skrajny pesymizm i apatię, ale także **nerwice, zaburzenia** typu histerycznego, a nawet schizofrenicznego.

(Według A. Masłowa wszystkie nerwice są chorobami niezaspokojenia).

Nie trzeba więcej przykładów, by stwierdzić, że niepowodzenia w zaspokajaniu ważnych potrzeb zostawiają ślady, które w dużym stopniu wyznaczają psychikę człowieka. Wyznaczają na ogół ujemnie. Ale co w takim razie odpowiemy na tradycyjne argumenty stoików, że niedosyt jest warunkiem rozwoju; że niezaspokojenie pobudza do działania, wyzwala inwencję, zaostrza inteligencję; że myśli, uczucia i czyny pochodzą z napięć; że syte jednostki, klasy czy społeczeństwa tracą dynamikę, stają się bierne i senne, aż ustępują pod naporem łaknących? Odpowiemy, że argumenty te są całkowicie prawdziwe.. dla szczurów. Szczur głodny jest ruchliwszy od najedzonego, a samica szczura wykazuje cykle aktywności odpowiadające cyklom rui. W odniesieniu do ludzi twierdzenie stoików, choć niekiedy prawdziwe, nasuwa jednak dwa zastrzeżenia:

Redukcja napięcia jakiegokolwiek potrzeby psychicznej nigdy nie jest całkowita. Żadna nie daje się zaspokoić w pełni, bez reszty. Nasycona na elementarnym poziomie wspina się wyżej, żąda więcej.

Nie ma takiego dnia, by wszystkie potrzeby człowieka były nasycone. Charakterystyczną jego cechą jest bowiem zdolność do modyfikacji i komplikowania już odczuwanych potrzeb i do tworzenia nowych. Niektórzy psychologowie nawet sądzą, że wymagania zawsze rosną szybciej niż możliwości zaspokojenia. To zbyt śmiało uogólnienie, ale prawdą jest, że na ogół dopiero po zaspokojeniu potrzeb bardziej podstawowych ożywają się subtelniejsze, które jakby czekają w kolejce, by upomnieć się o swoje prawa. A przecież te subtelniejsze potrzeby, choć później obudzone, są nie mniej od podstawowych uparte w swoich dążeniach i pobudzające w swym niedosycie.

A zatem odpowiemy stoikom, że: a) suma dopingujących napięć może, ale nie musi zmniejszać się nawet w najpomyślniejszych i okolicznościach; b) dynamika działania pochodząca z niedosytu potrzeb prostszych, np. potrzeby zabezpieczenia bytowego, nie musi być płodniejsza i wartościowsza od inspiracji potrzeb bardziej wysublimowanych, np. potrzeby dobrego o sobie mniemania.

# ZASPOKOJENIE

*Jeżeli pokonamy okoliczności,  
natura przenosi walkę z zewnątrz  
do wewnątrz i odmienia pomalu nasze serce na tyle,  
aby pragnęło czegoś innego niż to, co posiada.*

M. PROUST

Wł. Tatarkiewicz definiuje szczęście, lub raczej jego ideał, jako trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia. Ale kiedy osiągam to zadowolenie? Czy wtedy, gdy powstaje refleksja: „właściwie powinienem być zadowolony”? Chyba nie. Raczej wtedy, gdy zbliżam się do zaspokojenia silnej potrzeby i gdy zaspokajam ją nie kosztem innej, a może przeciwnie, gdy jednocześnie dokonuje się parę spełnień: świetnie mi idzie praca, zdobywam uznanie, a przy tym dobrze mi jest z kolegami, zwłaszcza z jedną koleżanką.

Nasuwa się wniosek, że bez silnej potrzeby, lepiej: bez silnych potrzeb nie ma dużego zadowolenia. Im te potrzeby dłużej czekały na zaspokojenie lub im bardziej było ono niepewne, tym radośniejsza jest chwila spełnienia. Kto kochał, trudno kochał, ten wie, że szczęściem jest przygarnięcie Miłego, z którym groziło rozstanie na zawsze. Spójrzmy wstecz: z długich lat bogatych w — obiektywnie biorąc — doniosłe wydarzenia jako naprawdę szczęśliwe określamy te dni czy godziny, kiedy znalazła zaspokojenie jakaś bardzo napięta potrzeba.

Liczne i silne potrzeby przysparzają wiele cierpień, ale i wiele radości. Szczęście, które przeważnie — a może zawsze — polega na zmniejszaniu dużego napięcia, musi być poprzedzone bolesnym jego narastaniem. Im więcej jest w życiu takich napięć i ich rozładowań, tym więcej jest w nim chwil szczęścia. Wobec tego szczęśliwym nazwiemy to życie, w którym z pewnym wysiłkiem człowiek zaspokaja wszystkie swoje silnie odczuwane potrzeby. Ale...

Ale zadowolenie nie zawsze towarzyszy zaspokojeniu. Nadto często oczekiwanie szczęścia zbyt ogromnego wręcz utrudnia odczuwanie realnego zadowolenia. Któż nie zna rozbieżności między tym, co wymarzył, a tym, co posiadał. **Rozczarowania** te pochodzą z nieznamości obiektu potrzeby i z fałszującej mocy pragnienia. Każda niezaspokojona potrzeba rodzi mniej lub bardziej szczegółowe i wyraziste obrazy zaspokojenia. Te obrazy stają się kanwą oczekiwań. Ewentualna realizacja powoduje konfrontację obrazu z rzeczywistością i nagle „to, co najcudniej nam we śnie jest jawne, wykrada nam spełnienie biedne” (L. Staff).

Co dzieje się dalej, po zaspokojeniu, gdy zdobyty obiekt potrzeby traci blask upragnionego celu, gdy marzenie ustępuje miejsca rzeczywistości? Im regularniej i częściej zaspokajam jakąś potrzebę, tym mniej intensywnie ją przeżywamy, tym dalej odchodzimy od szczęścia. Obowiązuje tu prawo **zmniejszającego się zadowolenia z dalszego zaspokajania**, aż do obojętności lub nawet niechęci. Pełne nasycenie może zrodzić potrzebę przeciwną. Przesyt słońcem — tęsknotę za chmurami, przesyt aktywnością — potrzebę spokoju. Podobnie człowiek, który ożenił się z ukochaną, przestaje myśleć o miłości jako najważniejszej rzeczy na świecie, może nawet odczuwa znużenie miłością, zniecierpliwienie. To jeszcze jedna stara prawda, że pragnienie każe myślom krążyć wokół miłych cech swego przedmiotu, a nasycenie — wokół niemiłych. Czyżby rację miał Lechoń, gdy pisał, że „szczęście jest jak zza ściany słyszana muzyka”?

Dalszym następstwem zaspokojenia jest **przesunięcie w ocenach wartości i układach**



**preferencji**, a za tym (prawdopodobnie) **zmiana kierunku dążeń**. Gwałtowne skręty są rzadkie (nie dopuszczają do nich siły inercji i koleiny okoliczności). Ponieważ jednak — z pewnymi wyjątkami i — napięcie syconej potrzeby słabnie, psychiczne siły organizmu, które do wczoraj tylko jej chciały służyć, dziś -zwracają się w inną stronę. Po władzę dyrygenta życia psychicznego sięga jakaś inna potrzeba. Orkiestra ulega reorganizacji. Miejsce pierwszego skrzypka i pierwszego wiolonczelisty zajmuje do niedawna drugoplanowy artysta. Najważniejsi stają się inni niż dotychczas ludzie i inne idee. Człowiek, który przez długie lata szukał odpowiedzi na pytanie z zakresu ruchu elektronu i, znalazł ją, powiada, że powinien był raczej szukać dziewczyny. [Społeczeństwo, w którym zatriumfowała sprawiedliwość, nie dostrzega jej, nie przywiązuje do niej specjalnego znaczenia, ma inne cele i gotowe jest darzyć zaufaniem nie tyle zasłużonych bojowników sprawiedliwości, ile raczej szermierzy idei, które odzwierciedlają jego aktualny układ potrzeb.

Podobne obserwacje nasunęły **hipotezę hierarchicznej struktury potrzeb** (Maslow). Według niej pierwszeństwo mają potrzeby związane z przemianą materii, a więc biologiczne. Dopiero po ich zaspokojeniu silniej przemawiają potrzeby zabezpieczenia się przed bólem i przykrościami fizycznymi. Po ich nasyceniu mogą dojść do głosu potrzeby przynależności i miłości, akceptacji i posiadania dzieci. Dalej, kolejno — potrzeba informacji, rozumienia, piękna, samourzeczywistnienia (to jest przeświadczenia, że się żyje pełnią swoich możliwości), dobrej samooceny, rozwoju i doskonalenia się. Pogląd Masłowa jest przekonujący, pod warunkiem, że mówimy tylko o dużym prawdopodobieństwie: zaspokojenie „niższych potrzeb” stwarza dobre warunki rozwoju „wyższych” ale wcale tego rozwoju nie przesądza i nie jest nawet warunkiem koniecznym: iluż to wielkich artystów i myślicieli pracowało o głodzie i chłódzie!

Na marginesie warto zaznaczyć, że na sto lat przed Maslowem Marks traktował wzrost potrzeb jako jeden z mierników postępu społecznego, a swój ideał osobowości charakteryzował jako „uniwersalnie rozwinięty” i posiadający „bogate potrzeby zarówno materialne, jak duchowe”.

Pogląd Masłowa jest w gruncie rzeczy optymistyczny, ale treść tego rozdziału ma pesymistyczny wydźwięk. Każde zaspokojenie wymaga poświęceń i wyrzeczeń, za każde płacimy mniejszą lub większą część życia. Ta cena często okazuje się niewspółmiernie wysoka. Rodzi się refleksja, że można było lepiej zużyć czas i siły, że doznane cierpienia są większe od radości. Takie przemyślenia doprowadziły A. Schopenhauera do znanego wyводу: człowiek zawsze cierpi; albo dlatego, że nie czując żadnych potrzeb nudzi się j tylko ze strachem czeka końca, albo dlatego, że ugania się za złudnymi dobrami, których albo nie osiąga, albo osiągnąwszy przeżywa rozczarowanie i puszcza się w pogoń za nowym mirażem. Stoicy komentują: „Ci, którzy potrzebują najmniej rzeczy, są najbliżej bogów” (Sokrates). Tak samo Plutarch: „Boska to cecha — niczego dla siebie nie potrzebować, a na poły boska — potrzebować niewiele”. Podobną myśl współcześnie wyraża lord Halifax: „Nie ma lepszego świadectwa umysłowej słabości, jak sporządzanie zbyt długiej listy rzeczy potrzebnych”. Przeświadczenie o trudności czy wręcz niemożliwości zaspokojenia wszystkich potrzeb oraz świadomość, że ból nie-zaspokojenia jest ciężki, a satysfakcja sycenia ulotna, było punktem wyjścia buddyjskich recept na wygaszenie potrzeb, na nirwanę. Kto dużo cierpiał, ten widzi mądrość w takich radach, kto zaś instynktownie je odrzuca, ten może powtórzyć zg. Goethem, że likwidowanie potrzeb z powodu niemożności czy trudności ich zaspokojenia przypomina odcinanie nogi, gdy nie można dostać odpowiedniego buta. Psycholog natomiast, nie wdając się w filozoficzną dysputę, powie tylko, że przed wydaniem wyroku na potrzeby, należy przeprowadzić sąd nad stylem ich zaspokajania.

# POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA

*Owo, czego najbardziej się lękam, to strachu!*

M. MONTAIGNE

Potrzeba bezpieczeństwa, będąc w swoich najprostszych postaciach wyrazem instynktu samozachowawczego, jest potrzebą psychiczną najbliższą biologicznych. Najbardziej zasila inne, jest najbardziej płodna w „podpotrzeby” i bardzo często występuje jako jedna ze stron wewnętrznego konfliktu.

Potrzeba bezpieczeństwa wyraża się przede wszystkim unikaniem wszystkiego, co teraz zaraz albo kiedyś za lata może przynieść śmierć czy cierpienie. Ścigany partyzant nie martwi się o starość — zawsze dominuje zagrożenie aktualne, najbardziej widoczne i bliskie ale niepokój eks-partyzanta wybiega w przyszłość; nie wystarcza mu pewność, że nikt na niego nie czyha, lecz śledzi postępy nauki w walce z rakiem, bo choroba ta powtarza się w jego rodzinie.

Ten sam eks-partyzant boleśnie przeżywa trudności związane z publikacją wspomnień: „Już się ze mną nie liczą — powiada — a co będzie, gdy przejdę na emeryturę!” Okazuje się, że zabezpieczenie przed zagrożeniem fizycznym nie zaspokaja bez reszty potrzeby bezpieczeństwa. Każda potrzeba wzbudza **niepokój o przyszłe zaspokojenie**, np. w cieniu potrzeby koń-! taktów i miłości czai się obawa przed rozłąką, przed odejściem bliskich, porzuceniem, izolacją, samotnością. Tak samo istnieje lęk przed starością i niedołęstwem, przed biedą, potępieniem, wyszydzeniem, przed wstydem, utratą pozycji i autorytetu.

**Niepokój** o przyszłe zaspokojenie dodatkowo **pobudza potrzebę**, tak jak lęk przed stratą kochanego pobudza miłość. „Im bardziej mi grozi posłanie na emeryturę, tym bardziej lubię swą pracę” — zwierzył mi się stary urzędnik.

Te lęki i inne podobne przejawiają się dolegliwym pragnieniem pewności i szukaniem czy tworzeniem gwarancji. Chcemy być pewni zdrowia, opieki, zarobku i osobistego prestiżu. Pytanie: „Ale czy zawsze będziesz mnie kochać?” wечно się powtarza, mimo swej naiwności. Stabilizacja jest dla wielu zawsze atrakcyjnym hasłem. Zakłady ubezpieczeń są bankowym mocarstwem. Szacunek dla siwych włosów obwarowuje się przykazaniami obyczaju i religii, nawet przesadami: według wierzeń panujących w dużej części Afryki źle traktowany stary człowiek mści się po śmierci.

A. Dobrowolski (s. 160) podkreśla, że „potrzeba pewności jest potrzebą pewności bezwzględnej, tak jak potrzeba bezpieczeństwa jest potrzebą bezwzględnego bezpieczeństwa, bezwzględnego ubezpieczenia, raz na zawsze (...), żeby już nie trzeba było niepokoić się, być wystawionym na niespodzianki”.

Ta gwarancja, ta choćby względna pewność przyszłego zaspokojenia, jest jednym z warunków zadowolenia z życia. Podobnie jak oczekiwanie może być radośniejsze od samego zaspokojenia, tak strach przed stratą bywa gorszy niż sama strata. „Więcej jest rzeczy, które nas trwożą, niż tych, które nas gnębią” (Montaigne). „tylko patrząc spokojnie w przyszłość można cieszyć się teraźniejszością; można być szczęśliwym z ciężkim dziś, ale nie z groźnym jutrem” (W. Tatarkiewicz, s. 312).

Pragnienie pewności wzbudza pociąg do optymistów. Zwłaszcza dzieci garną się do ludzi pogodnych, a unikają melancholików. To zdrowy odruch. Psycholodzy i psychiatrzy dowodzą, że w domach ponurych wyrastają dzieci, które przy najlepszym nawet zaopatrzeniu w dobra materialne nie są i nie mogą być szczęśliwe, dzieci, w których razem z inteligencją, wiedzą i siłą rozwijać się będą lęki, nerwice i inne postacie

nieprzystosowania. Człowiek dorosły także szuka towarzystwa wzmacniającego na duchu, unika czarnowidzów, tłumiących płomyki entuzjazmu i zaufania, unika wszystkiego, co wywołuje niemoc.

Potrzeba bezpieczeństwa każe nam także darzyć sympatią ludzi, którzy budzą zaufanie, a jeszcze większą tych, którzy — jak to odczuwamy — są niezawodnym oparciem w życiowych katastrofach. **Potrzeba opieki, pomocy i ochrony** pewnej, rozumnej i kochającej cechuje nie tylko rozpieszczonych jedynaków, a mocny partner życiowy jest bohaterem snów nie tylko anemicznych panienek. W różnych marzeniach różnie się on przedstawia, ale przeważnie odznacza się lojalnością, inteligencją, zmysłem opiekuńczym i gospodarnością, opanowaniem i odwagą, energią i łatwością podejmowania pracy lub walki.

Innym następstwem poczucia zagrożenia jest jego **wpływ na proces myślenia**. Nawet słabe natężenie lęku czy obawy — pisał J. Reykowski w „Kulturze” — „wpływa negatywnie na kierunek myślenia — można powiedzieć, że ma ono wpływ egocentryzujący. Znaczy to, że człowiek, który odczuwa obawę czy lęk, bierze w większym stopniu pod uwagę swe jednostkowe, indywidualne interesy niż człowiek, który działa pod wpływem dodatniej motywacji”.

## ŹRÓDŁA POCZUCIA ZAGROŻENIA

Potrzeba bezpieczeństwa odzywa się tym silniej, im większe jest — uzasadnione lub nie — poczucie zagrożenia. Zależy ono w pierwszym rzędzie od czynników **zewnętrznych**, takich jak np. obcość otoczenia. Sześcioletnia Krysia będąc na wakacjach u cioci prosi, by nie gaszono (światła w jej pokoju. „Przecież w domu zasypiasz w ciemności” — przekonuje ciocia. „Tak, ale tam jest. mój a ciemność” — odpowiada Krysia.

Do innych zewnętrznych źródeł zagrożenia należy służbowa lub emocjonalna zależność od nieobliczalnych osób, niespodziewane, nielogiczne reakcje kolegów lub rodziny, wymagania przerastające możliwości danego osobnika, życie w niechętnym lub wrogim środowisku, nadciągające duże zmiany (np. rozwód, wyprowadzenie się dorosłego dziecka, przejście na emeryturę). W szerszym zakresie poczucie zagrożenia powstaje wtedy, gdy w kraju panuje bezrobocie lub terror, i oczywiście, gdy ukazuje się widmo wojny.

Do czynników zewnętrznych zaliczę także **zagrożenie obiektu miłości**, „Spokój?! — westchnęła młoda mężatka podczas wizyty u lekarza. — Jak mogę być spokojna, gdy mąż ciągle podróżuje, a tyle jest katastrof”. Najczęściej takie zagrożenie przeżywają rodzice. (Im więcej osób kochamy — powiada przysłowie — tym więcej zakładników dajemy losowi). Mówiąc wychodzącemu dziecku, choćby czterdziestoletniemu, „tylko uważaj!” matka wie, że nudzi, ale nie potrafi się powstrzymać. Spory, nawet awantury między synem, który lubi ryzykować, a rodzicami, którzy o niego drżą, są na porządku dziennym.

Ze społecznego punktu widzenia „szczególnie ważnym źródłem poczucia zagrożenia mogą być właściwości systemu organizacyjnego, w ramach którego przebiega działalność człowieka. Poczucie zagrożenia powstaje wtedy, gdy system zawiera zbyt wiele bodźców negatywnych: opiera się na groźbach kary, potępienia, dezaprobaty, krytyki, gdy formułuje za dużo zakazów i ograniczeń. W tej sytuacji rozwija się stan niepewności i obawy, który zwalnia, osłabia aktywność intelektualną i ukierunkowuje ją na czynności zabezpieczające” (J. Reykowski).

O uczuciu zagrożenia nie przesądzają same okoliczności zewnętrzne. W większości wypadków istotne znaczenie ma brak przygotowania. Bandzior na ciemnej ulicy nie wydaje się straszny bokserowi, a profesor matematyki najlepszemu uczniowi. Charakterystyczne, że

uczucie zagrożenia często występuje w sytuacjach nowych dla danego człowieka i dławi tym boleśniej, im mniejsze jest jego doświadczenie. Lęk występuje nawet w przewidywaniu sytuacji, w której nie będzie wiadomo, co robić.

To samo odnosi się do **trudnych postanowień**. Psychiatrzy znają wypadki nerwic lękowych występujących nie w chwilach krytycznych, ale przy konieczności podejmowania ważnych decyzji bez dostatecznych podstaw. A przecież najważniejsze postanowienia życia musimy zwykle opierać na niedostatecznych informacjach. Albo ileż to razy wybieramy między mniejszym a większym złem, nie mając pewności, że wybieramy mniejsze, nie mając żadnej pewności poza tą, że od naszej decyzji zaleczy nasz własny los i los naszych najbliższych!

Brak przygotowania to przeważnie brak właściwej umiejętności czy wiedzy, a lęk może wynikać z myśli o ewentualnej **kompromitacji**. W poszczególnych społeczeństwach groza kompromitacji przybiera różne postacie i różną ma siłę. Narodowy epos japoński oparty na autentycznym wydarzeniu opowiada, jak w r. 1703 samuraj Asana, umyślnie wprowadzony w błąd przez (Samuraja Kirę, pojawił się na dworze Szoguna w niewłaściwym stroju. Nie mogąc przeżyć tej kompromitacji Asana popełnił harakiri, a w ślad za nim rozpruło sobie brzuch 300 samurajów z jego świty. Historia ta wydaje się nam nieprawdopodobna, ale w ilu społeczeństwach nieprawdopodobną by się wydała historia studenta wieszającego się z powodu oblania egzaminu? A przecież takie samobójstwo wynika głównie z subiektywnego odczucia kompromitacji.

Szerszym od braku przygotowania jest pojęcie **bezradności**. Najbardziej bezradne są dzieci. Są one nie tylko małe i dlatego mogą się bać nawet gęsi, ale także nie umieją odróżniać niebezpieczeństwa rzeczywistego od pozornego i często nie wiedzą, jak się zachować w tylu nowych dla siebie okolicznościach. W poczuciu własnej słabości i niewiedzy muszą być pewne oparcia w kimś dużym i mądrym, bliskim i dbającym. Z tego powodu tak łatwo wierzą we wszechwiedzę i wszechmoc opiekunów. „Na innych planetach są ludzie i pomogą nam, gdy będzie źle — głosi Maciuś w przedszkolu. — Na pewno! Tatusi mi to mówi!”

„Teraz, gdy babcia wróciła, bomby nic nam nie zrobią” — uspokajała Basia stłoczonych w piwnicy ludzi. Poczucie bezpieczeństwa dzieci opiera się całkowicie na miłości najbliższego otoczenia, na pewności akceptacji, opieki i stabilności życia. Wiedząc o tym, nie będziemy się dziwić Wojtusiu, że wybuchnął histerycznym płaczem, gdy usłyszał: „Mamusia już ciebie nie kocha”, ani Bożence, że tak rozpaczliwie protestuje, gdy mama wychodzi wieczorem.

Wraz z przybywaniem sił uczucie zagrożenia zmniejsza się aż do chwili, gdy zaczyna znowu narastać z ubytkiem sił. „A potem nadchodzi wiek — pisze G. Flaubert — kiedy człowiek boi się wszystkiego, związku, pęt, zamieszania; ma jednocześnie pragnienie szczęścia i strach przed nim”. Bo oczywiście stary człowiek ma więcej powodów do obaw niż młody. Czyhają nań ciężkie choroby, zwiększa się jego zależność od otoczenia, a na pomoc i pełną miłości opiekę nie może liczyć z taką pewnością, z jaką może na nią liczyć prawie każde dziecko. Trudno mu też nie myśleć o końcu: C. Jung stwierdził, że każdy jego pacjent po czterdziestce odczuwał — choć jak mógł, spychał ze świadomości — przerażenie śmiercią.

Uczucie zagrożenia objawia się na starość w rozmaity sposób. **Zmiana**, którą człowiek trzydziestoletni nazywa przygodą, jest ciężkim wstrząsem dla siedemdziesięcioletniego. Nowe jest dla niego niemiłe lub wręcz straszne, postęp — za którym nie nadąza — odczuwa jako zagrożenie. Niechętnie idzie on do towarzystwa, w którym nie zna większości osób, niechętnie odnosi się do nowych pomysłów, nowych sytuacji, nawet do nowych miejsc spędzania wakacji. Niepokojem -napawa go myśl o znalezieniu się w obcym mieście, gdzie nie ma znajomego lekarza i nikogo, kto by mu w razie czego pomógł. Przejmująco o lękach

podeszłego wieku pisze Z. Starowieyska-Morstinowa: „Człowiek stary to człowiek bez nogi, który wie, że się nie przepcha, nie podbiegnie, nie dociśnie. Stąd te ciągle palpitujące rozedrgane obawy starości”. („Patrzę i wspominam”, ;Znak. Kraków 1965). Te lęki pochodzą nie tylko ze słabości, ale także z doświadczenia: stary człowiek wie, że obojętność świata bywa istotnie przerażająca. Toteż im słabszy się czuje, tym pewniejszy chce być swoich bliskich. Iluż to starych ludzi dręczy się cichymi pytaniami: Czy nie przeszkadzam? Jak mój syn (córka, mąż) będzie mnie pielęgnować, gdy zachoruję? Na jak długo starczy mu (jej) cierpliwości? W jakim momencie przestanie dbać z miłości, by trwać z samego poczucia obowiązku? Czy poczucie obowiązku jest u niego (u niej) mocno ugruntowane?

Poza pewnością miłości bliskich stary człowiek pragnie pewności bazy materialnej. To dlatego bywa skąpcem — wie, ile kosztować może opieka, choroba i niedołęstwo. Inna rzecz, że mimo uciulanej sporej sumy na czarną godzinę nieraz przeżywa ją w nędzy. Zdarzyć się tak może zarówno na skutek obawy przed jeszcze czarniejszą godziną, jak z powodu autonomizacji środka: posiadanie pieniędzy albo też chęć pozostawienia jak najwięcej dzieciom staje się celem ważniejszym niż względny dobrobyt w chorobie.

Do **wewnętrznych** przyczyn powodujących uczucie zagrożenia należy obok nieprzygotowania i podeszłego wieku także niepewność zdrowia. Według amerykańskich specjalistów od reklamy, zdrowie jest najsilniejszym zainteresowaniem przeciętnego człowieka już po trzydziestce. Lekarze mieliby dużo wolnego czasu, (gdyby odpadły im wizyty pacjentów, którzy przychodzą „na wszelki wypadek”, by się uspokoić (co nie znaczy, iż te wizyty są całkiem niepotrzebne). Człowiek, którego organizm nie funkcjonuje jak należy, lęka się — bardziej niż wtedy, gdy był w pełni sił — wymagań i gniewów, egzaminów i publicznych wystąpień, trudnych rozmów i aktów wyboru; ceni stabilność, nie zakłócony rytm dni, swojskość otoczenia, znajomy układ szczegółów.

Mniej znane jest poczucie zagrożenia wynikające z **charakteru**. Przede wszystkim z charakteru, który rzeczywiście na ciosy naraża, np. cholerycznego i agresywnego, kłótliwego i złośliwego. Odpłacanie „pięknym za nadobne” jest w tym wypadku prawie regułą. Kto szydzi i atakuje, musi spodziewać się, że z niego będą szydzić, że jego będą atakować. W rezultacie nigdy nie jest całkiem odprężony, nigdy nie czuje się całkiem bezpieczny.

Cechą charakteru jest także skłonność do przeżywania zagrożenia nawet bez wyraźnych obiektywnych powodów. Indywidualne różnice są tu ogromne. Można zachować spokój w czasie pożaru i można — jak B. Prus — dławić się -z przerażenia jadąc pociągiem przez most. Można wszystkiego stale się obawiać, unikać wszelkiej inicjatywy i odpowiedzialności albo można przeżywać ostry niepokój tylko w niektórych sytuacjach, np. seksualnej bliskości, wysokości, zamknięcia, brudu. Można czuć zagrożenie mając zapewnione maksimum bezpieczeństwa i czuć się bezpiecznym w warunkach rzeczywiście krytycznych. Słyszałem, jak w swoim komfortowym domu na brak poczucia bezpieczeństwa narzekała, kochana przez męża, żona sędziego Sądu Najwyższego, i słyszałem, jak twierdziła, że zawsze czuje się bezpieczna dziewczyna niezamężna, w ciąży, żyjąca z niepewnej sprzedaży swoich obrazów.

Nacechowany lękiem stosunek do świata jest właściwie **zaburzeniem psychicznym**. Codziennie do lekarzy trafiają pacjenci idący przez życie, jak przez rzekę gęstą od krokodyli. Obawa kompromitacji i ośmieszenia, możliwość straty najbliższych, niepewność zarobków, pewność chorób i śmierci może podporządkować sobie wszystkie myśli i czyny. Kobieta, która nie lubi sama wychodzić, i hipochondryk gromadzący lekarstwa „na wszelki wypadek” to przykłady drobnych zaburzeń. Krok dalej i spotykamy osobnika, który w każdym uśmiechu dopatruje się kpiny, w każdym szepcie zmywy, w każdym niepomyślnym zbiegu okoliczności — intrygi albo nawet zamachu czyhających na jego

życie konspiratorów.

Poza wypadkami schorzeń mających zapewne podłoże organiczne jest wiele innych pochodzących tylko z **życiowej sytuacji**. Na przykład wiele stanów lękowych tłumaczy się pośrednio trwałym konfliktem emocjonalnym i frustracją. Powoduje ona agresywność jawną lub tłumioną, a ta (na skutek dawniej powstałych skojarzeń z karą) wywołuje niezrozumiałe dla cierpiącego wrażenie czającego się niebezpieczeństwa.

Chorobliwe poczucie zagrożenia bywa następstwem **traumatycznych doświadczeń**. Człowiek, którego kiedyś prześladowano, może wpadać w panikę przy drobnych objawach niechęci, może histerycznie reagować na przyjacielską krytykę, na niewinny żart.

Jak zwykle szczególnie wpływ mają tu **przeżycia dzieciństwa**. I tak tkwiące u podstawy poczucia zagrożenia przekonanie o własnej gorszości i nieadekwatności może sięgać korzeniami do ironii, (śmiejów czy gniewów, które były w dziecko, gdy niezręcznie zabierało się do piłki lub klocków, do rysowania czy dodawania. Niejeden zdolny człowiek nigdy nie rozwinął skrzydeł, bo na zawsze dał się przekonać o swej tępotcie takimi porównaniami, jak: „Popatrz na literki Jacusia i popatrz na swoje” albo wymaganiami ponad miarę zdolności: „Teraz napraw, co zepsułeś, inaczej mamusia nigdy ciebie nie pocałuje”. Także nadmiar troski ze strony bliskich może podciąć rozwój zaradności i zaufania do siebie, a ich brutalność może spowodować zahukanie. Analogicznie jednym z najczęstszych źródeł chciwości jest miniony okres biedy, ponieważ długotrwały niedosyt zaspokojenia jakiejś potrzeby zostawia ślad w postaci dążenia do maksymalnej gwarancji jej zaspokojenia (ocaleni z Oświęcimia więźniowie umieszczeni w szpitalach i sanatoriach magazynowali żywność pod materacami).

Całe życie może też nękać człowieka poczucie zagrożenia powstałe na skutek doświadczonej w dzieciństwie wielkiej straty — śmierci matki, ojca lub kogoś z rodzeństwa (J. Aronoff). To zrozumiałe zważywszy, iż ci najbliżsi są dla dziecka źródłem i gwarancją zaspokojenia prawie wszystkich potrzeb i zważywszy, że lęki powstałe w dzieciństwie głęboko zapadają, stają się irracjonalne, nie dają się wyperswadować. Zwierzył mi się kiedyś bardzo mądry człowiek, że kochając nigdy nie był szczęśliwy, bo stale nawiedzała go myśl o stracie: matka zmarła mu, gdy miał dziesięć lat.

## SPOSOBY ZASPOKAJANIA

Czynniki redukujące lęki można podzielić na materialne (np. stały dochód, oszczędności na „czarną godzinę”) i niematerialne. Niematerialne mogą mieć charakter bardziej indywidualny (np. zdrowie, zdolności, usposobienie) lub bardziej społeczny (np. grono przyjaciół, rodzina, przynależność do silnej i dbającej o swoich ludzi organizacji). Mówiąc jednak o sposobach zaspokajania mamy na myśli reakcje psychiczne i przede wszystkim, postępowanie.

Dość powszechne jest łagodzenie grozy istnienia **negacją faktów**. Występuje ona już u dzieci, które niekiedy wierzą we własne kłamstwo, np. gdy powtarzają „ja tego mię zrobiłem”. Pięcioletniego chłopca, który pierwszy raz wyjechał na wieś, obskoczyły psy; wywołało to szok: gwałtowną ucieczkę, płacz. Kiedy wreszcie dziecko uspokoiło się, stanowczo oświadczyło: „Nie ma żadnych psów, są tylko krowy” (K. Czukowski). W mniejszym lub większym stopniu każdy człowiek jest skłonny do samookłamywania (najczęściej wtedy, gdy znajduje się w niebezpieczeństwie), do wiary w maskotki, w ingerencję dobrych duchów, w potęgę zaklęć, w cuda, we „wszystko-się-dobrze-skończy”. Inną postacią tego strusiego chowania głowy w piasek jest tłumienie myśli

o niebezpieczeństwie albo nawet — w wypadkach zaburzeń umysłowych — utrata osobowości, zapomnienie nie tylko o zagrożeniu, ale i o własnej tożsamości.

Szczególny rodzaj negacji faktów uprawia **dogmatyk**. Nie przyjmuje on indywidualnej odpowiedzialności za swoje czyny, ale zrzuca ją na formułkę, chowa się za sztywną zasadę. Wiara w dogmat jest skuteczną receptą na spokój sumienia, a ponadto gdy jest to dogmat panującego kościoła, wyznawanie go zapewnia maksimum bezpieczeństwa u Wielkiego Pana za piecem.

Częstsze od negowania rzeczywistości są próby zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa zwykłym **kłamstwem, udawaniem i ukrywaniem**. „Tam, gdzie panuje gwałt i przemoc — pisze T. Nowogrodzki (s. 167) — gdzie brak wzajemnego zaufania, zrozumienia i szczerości, kłamstwo staje się dla jednych powszechnym środkiem eksploatacji, dla innych zaś — samoobrony”. Toteż najprostszym sposobem nauczania kłamstwa jest stosowanie surowych kar.

Podobnie (choć nie tylko) z surowego, apodyktycznego wychowania według pruskiego wzoru rodzi się **asekuranctwo i bezwzględne posłuszeństwo**. Cechujący je styl zaspokojenia (potrzeby bezpieczeństwa jest w dużej mierze winny temu, że wokół ludzi na wyższych stanowiskach roi się od ugrzecznionych, przypochlebnych i do cna zakłamanych sługusów. „Byle się nie narazić” — to pierwszy stopień tej moralnej plajty, „byle cieszyć się względami góry” — to drugi stopień. Krok dalej i potrzeba bezpieczeństwa oślepia na krzywdy, a nawet skłania do współuczestnictwa w zbrodni.

A jaki styl zaspokajania omawianej potrzeby jest w pełni zadowalający? Żaden. Człowiek dojrzały rozumie, że bezpieczeństwo zupełne jest nieosiągalne, że potrzeby bezpieczeństwa nigdy bez reszty zaspokoić nie zdoła. Nie potrafi zapobiec wszystkim katastrofom ani przygotować obrony przed wszystkimi możliwymi atakami. „Pewny nam jest rodzenia się początek — pisał w r. 1688 St. H. Lubomirski — pewna mizéria, pewna ułomność, pewna niemoc, pewna boleść, pewny koniec, pewna skazitelność, ale niepewne życie, niepewna fortuna, posiadłość, niepewny przyjaciel, niepewne potomstwo, niepewna godzina śmierci...” (za W. Tatarkiewiczem, s. 544). Nie ma zabezpieczenia, które by nam i naszym bliskim gwarantowało wieczne powodzenie, wieczną młodość i miłość, wieczne zdrowie i życie.

Czy wobec tego pochwalimy egzystencjalistów rozprawiających o zagubieniu, bezradności i lęku albo przyznamy słuszość pokurczom, skulonym w cieniu przyszłości? Nie! Pochwalimy odwagę, która zaczyna się od uznania, że nie ma życia bez przegranych, bez cierpień, bez frustracji. A tym, którzy jakoby po to, by „widzieć rzeczy takimi, jakimi są”, lubują się w ukazywaniu nędzy i okropności ludzkiego życia, odpowiemy, że co innego intelektualne i emocjonalne pogłębianie przerażenia albo obsesyjne barykadowanie wszystkich dróg, którymi może nadejść koszmar, a co innego twarde rozpoznanie prawdy i wykorzystanie bodźca zagrożenia jako siły twórczej. Tak, bo choć nie ma zabezpieczeń gwarantowanych i generalnych, to są sposoby zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa w dużym stopniu i na długi czas.

Takim sposobem jest przede wszystkim szukanie zabezpieczenia w przyjaźni, bo:

*Są godziny, kiedy nie trwoży  
grozy życia uczucie wyroczone.  
Na ramieniu ktoś rękę położy,  
czyjś promienny wzrok na nas spocznie.*

(A. Blok)

Pojęcie zabezpieczenia w przyjaźni rozumiem bardzo szeroko — obejmuję nim oparcie

w rodzinie, a także w zespole lojalnych kolegów, którzy w żadnym wypadku nie pozwolą mnie skrzywdzić, twardo staną w mojej obronie albo pospieszą z pomocą w ciężkiej sytuacji.

Niezależnie od polegania na sympatii i koleżeńskiej solidarności, droga do poczucia bezpieczeństwa wiedzie przez podnoszenie wartości, jaką człowiek przedstawia dla otoczenia bliższego i dalszego.

Swoją wartość dla bliższego otoczenia powiększa ten, kto nie przeszkadza innym, a raczej pomaga w zaspokajaniu potrzeb. W szczególności zmniejsza u innych poczucie zagrożenia ten, kto:

- a) budzi zaufanie do własnych ich możliwości,
- b) pomaga w trudnych sytuacjach,
- c) świadczy usługi nawet drobne (bo są one jakby obietnicą większych usług „w razie czego”),
- d) jest solidny.

Przez powiększanie własnej wartości także i dla dalszego otoczenia rozumem rozwijanie wiedzy i sprawności, dzięki którym jednostka staje się społecznie cenna. Jasne, iż od pracownika bez kwalifikacji silniejszą pozycję ma znakomity fachowiec; czuje się on niezbędny, wie, że we własnym interesie dyrekcja i koledzy będą o niego dbać i będą się z nim liczyć; jest pewny względnie dobrego zarobku.

## ZABEZPIECZENIE SPOŁECZNE

Potrzebie bezpieczeństwa służy organizacja życia w skali zarówno indywidualnej, jak społecznej. Przede wszystkim dom. Dom to przystań i twierdza, własny ciepły kąpiel... pewność przyjęcia w nim. Dom to swojskość każdego sprzętu i każdego człowieka. To znajomość reakcji, minimum zaskoczenia. To rytm zajęć i tradycji. Punkt stały w przestrzeni i czasie. Pewność opieki, zad/bania, pewność życzliwości, jeśli nie miłości.

Poza instytucją domu potrzebie bezpieczeństwa służy szereg innych organizacji. Zważmy, że choć przepisy i władzę odczuwamy zwykle jako niezdolnie krępujące nas siły, to jednak chcemy mieścić się w ramach jakiegoś porządku. Istnienie **ładu** i reguł postępowania, niezmiennych zasad i zrozumiałych **norm** zmniejsza ilość zagrożeń i niespodziewanych ciosów. Dzięki zasadom i normom wiemy mniej więcej, czego oczekiwać i czego się trzymać. Dzięki istnieniu logicznego ładu społecznego znamy sytuacje, w jakich możemy się znaleźć, i wiemy, jakie są konsekwencje tego czy innego postępowania.

Zbyt rzadko myślimy o państwie jako o organie zapewniającym obywatelom bezpieczeństwo, i to na coraz szerszym froncie. Do niedawna jedynym zadaniem państwa była obrona jego ludności przed wrogiem z zewnątrz (względnie organizowanie napadów) oraz zabezpieczenie własności i przywilejów tym, którzy je posiadali. Dopiero od kilkudziesięciu lat — choć przyzwyczailiśmy się do tego, jak do elektryczności — państwo czuwa nad indywidualnym bezpieczeństwem każdego obywatela. Wyrazem tego są wszystkie ubezpieczenia, renty, gwarancja pracy i bhp, łączność (telefon, telegraf), pogotowie i służba zdrowia, opieka społeczna, ochrona mienia i czci.

Oddzielnie należy wymienić **sprawiedliwość**. Zaufanie do niej jest jednym z najważniejszych warunków poczucia bezpieczeństwa. Zaufanie do sprawiedliwości w domu to np. pewność, że nie będzie krzyku bez zrozumiałego powodu; w szkole — że zły stopień jest zawsze zasłużony, a rzetelny wysiłek nagrodzony; w miejscu pracy — że każdy ma szansę wykazania się, że awanse, premie (zawsze jawne) i ekstra świadczenia otrzymują ci, którzy najbardziej na nie zasługują. Wreszcie zaufanie do sprawiedliwości w stosunkach



między jednostką a społeczeństwem reprezentowanym przez państwo polega na przekonaniu o praworządności i zabezpieczeniu praw człowieka, :na przestrzeganiu zasady równości stron także w sporach między jednostką a instytucją, na pewności, że tę samą miarę przykłada się do zasług i win każdego obywatela, że zawsze może on dochodzić swej krzywdy przed obiektywnym sędzią, i że wykluczony jest rozdzźwięk między rozporządzeniem a sumieniem.

**Ciekawe, że zagrożenie może prowokować sama potrzeba bezpieczeństwa.**

Wyobraźmy sobie, że dyrektor mianuje radcę zastępcą kierownika. Kierownik podejrzewa, że radca ma go „wygryźć” i dlatego nie dopuszcza go do ważniejszych spraw, a nawet delikatnie szykanuje. Radca upomina się o swoje prawa, a kierownik odnosi się do niego z jeszcze większą niechęcią. Wreszcie radca zwraca się ze skargą do dyrektora i wybucha otwarta walka...

A co się dzieje między państwami? Ponieważ państwo *A* miało kiedyś zatarg graniczny z państwem *B*, obawia się, że *B* może je kiedyś zaatakować. Na wszelki wypadek modernizuje swoją armię. *B* „dla zachowania równowagi” wzmacnia swoją. *A* czuje, że jego podejrzania się sprawdzają, więc rozbudowuje swoje siły zbrojne ponad pierwotny stan i zawiera przymierze z sąsiadami *B*. Zaalarmowane tym *B* mobilizuje przemysł i zawiera przymierze z sąsiadami *A*.

Dziś cała ludzkość odczuwa zagrożenie spowodowane... postępem nauki. Indywidualnie człowiek nigdy nie był tak doskonale chroniony i ubezpieczony jak obecnie w społeczeństwie cywilizowanym, a mimo to katastrofizm nie jest bezpodstawną pozą — trudno mu się oprzeć czytając prasę. Jednocześnie wielkim głosem przypominają o swym prawie do bezpieczeństwa miliony ludzi we wszystkich państwach świata. Istnienie organizacji międzynarodowych z ONZ na czele i porozumienia, takie jak międzynarodowe umowy sanitarne, nie tylko obiektywnie zmniejszają możliwość katastrof, lecz także subiektywnie częściowo uśmierzają niepokój. Ale wszystko, co dotąd w tym zakresie zrobiono, jest niczym w stosunku do niszczycielskiej mocy zawartej w wyrzutniach atomowych pocisków.

## POTRZEBA ZWRACANIA UWAGI

*Nie można by wymyślić bardziej  
szatańskiej kary niż — gdyby taka  
rzecz była możliwa — pozwolić „wykłębemu”  
obrać się w społeczności,  
absolutnie go jednak nie dostrzegając.*

W. JAMES

Rozmowa absorbowwała nas tak bardzo, że ani Hala, ani ja nie zwracaliśmy uwagi na trzecią obecną w pokoju osobę — czteroletnią Kasię. Mała znieść tego nie mogła. Zataczała coraz mniejsze koła, aż z rezerwową miną stanęła na wprost mnie, nabrała tchu i wskazując palcem na siebie powiedziała: „Patrz, to ja!” W głosie jej przebijała desperacka nuta małego człowieka, który koniecznie chce być zauważony.

Pozostawione samo sobie dziecko co chwila wymyśla jakiś interes. Zwłaszcza jeśli ma zasnąć, a w sąsiednim pokoju mama rozmawia z gościem. „Daj mi się napić”, „Spadła mi kołderka”, „Myszy biegają”, „Chcę się o coś zapytać” – interesom nie ma końca. Do tego repertuaru dołącza się niekiedy kaszel, wymioty, a nawet moczenie się.

Słusznie matki narzekają, że Maciusie i Joasie są grzeczne do chwili przybycia gości, po czym „szatan w nie wstępuje”. Szatan umie czekać na psychologiczny moment. Jednym z takich momentów jest przyjście obcych, kiedy to dziecko po chwili -zdawkowego zachwyty staje się nagle mało ważne i zwraca uwagę tylko wtedy, gdy wrzeszczy. Podobną sytuacją, ale poważniejszą, jest pójście dziecka z domu, w którym prawie stale jest głównym ośrodkiem zainteresowania, do przedszkola, gdzie jest jednym z kilkudziesięciu „ośrodków”.

A dorośli? Skąd to gorzkie narzekanie: „Traktujecie mnie jak powietrze”? Dlaczego ataki hysterii wymagają świadków? Czemu moda zmienia się z chwilą, gdy się przyjmuje? Jak inaczej wytłumaczyć skargę robotnika wielkiej stalowni: „Wolałem mój mały warsztat; tu lepiej zarabiam, ale nikt o mnie nie wie”. Czy coś podobnego nie kryje się za westchnieniem poety: „Nikt mnie nie widział, chociaż patrzyło tak wielu”? (L. Staff) albo za zwierzeniem wielkiego prozaika: „Nie podobał mi się jego bystry wzrok, ostry głos, dumna postawa, ale najbardziej nie podobała mi się całkowita obojętność, jaką mi okazywał” (L. Tołstoj).

Co prawda nie każde ściągnięcie na siebie uwagi jest przyjemne. Gdy zadzierając głowy łobuziaki wołają za mną: „Ej, uważaj, bo się samolot rozbije o twój łeb”, nie odczuwam owej satysfakcji, która powinna płynąć z zaspokojonej potrzeby. Choć wszyscy pragniemy być przedmiotem jakiegoś i czyjś zainteresowania, to jednak gdy stać nas na to — wybiedzamy. „Jakiegoś” nie znaczy byle jakiego i byle kogo. Tłumaczyła mi dwudziestolatka, że ona i jej koleżanki woła starszych od siebie mężczyzn, bo — przytaczam jej słowa — „chłopak, nawet gdy rzeczywiście kocha, widzi we mnie po prostu dziewczynę, a starszy mężczyzna dostrzega cechy szczególne, **dostrzega i ocenia**”.

Ale to nie wszystko. Pragniemy, by interesowali się nami **nie tylko najbliżsi**. Pragniemy, by zauważali nas i naszą pracę także koledzy z zespołu, by zespół, z którym się identyfikujemy, był zauważony przez szersze otoczenie, by jego wyniki były oceniane przez inne zespoły, przez prasę, przez władze. „Patrzcie, to ja!” — wołamy naszą postawą i działalnością.

Wołamy z całych sił. Niekiedy z wielkim trudem i poświęceniem, zabiegamy o to, by

nasze nazwisko zwracało uwagę, gdy już nas nie będzie. Ale cóż z tego! Jeszcze żyjemy, a już zapominają o nas nawet najbliżsi; nie słucha nas, nie patrzy na nas, nie interesuje się nami nawet własna rodzina. Wtedy uto szukamy innych kręgów znajomych. I zawsze odruch sympatii obudzi w nas ten, kto nas dostrzeże, kto zauważy, jak bardzo jesteśmy inni, specjaliści, nadzwyczajni, kto zatrzyma swoją uwagę na naszym wyglądzie czy zachowaniu, na naszych słowach i myślach.

Klasycznym sposobem zaspokajania omawianej potrzeby jest **wyróżnianie się**. Jeśli członkowie grupy, do której należę, noszą krawaty, także będę miał krawat, ale postaram się, by był trochę inny. Chcę się różnić, choć nie za bardzo, sposobem ubierania się, mówienia i rozumowania. Podejrzewam, że wysoki nastolatek, jego język, naszpikowany „wapniakami”, jego trefione włosy lub pstre spodnie, jego gorszące pomysły, wszystkie próby zerwania z szablonem i banałem są takim samym wołaniem „patrzcie, to ja!” Jeśli woła tak głupio, to tylko dlatego, że mądrze nie umie. Jeśli woła tak prowokacyjnie, jakby umyślnie rozszerzając strefy konfliktowe, to dlatego, że krzyzącą barwą i zgrzytem skuteczniej zwraca uwagę niż pastelą i harmonią. Jeśli woła tak uparcie, to dlatego, że jak dotąd w domu, tak teraz w świecie chce być centralnym punktem intensywnej i powszechnej uwagi.

Styl zwracania na siebie uwagi dorosłych nie zawsze jest jakościowo różny od stylu młodzieży. Iluż to ojców rodziny nie umiając przyciągnąć uwagi sensowną umiejętnością, próbuje przesady, rozrabiania, intryg, błagi, plotki, grubiaństwa, pijackiej burdy albo nawet lęków (brońcie mnie, bądźcie przy mnie!) czy słabości (opiekujcie się mną!). Niejeden gaduła zafascynowany swoją osobą usiłuje zafascynować nią innych. Niejeden pisarz, artysta, architekt nie mogąc zwrócić uwagi talentem stosuje technikę zaskakiwania, udziwnia język i linię, szuka oryginalności stylu i myśli, choćby za cenę piękna, sensu i prawdy. Niemal każdy chce wzruszać lub szokować, bawić lub rozczulać, byle tylko być dostrzeżonym, byle ściągnąć na siebie „oczy świata”.

Podobnie jak w wypadku innych potrzeb, styl zwracania na siebie uwagi wyrabia się już w dzieciństwie. Oto dziecko, które dotąd karmiono, zaczyna jeść samo. To osiągnięcie cieszy je, ale odczuwa przy stole zmniejszenie zainteresowania swoją osobą. Przypadkowo dokonuje odkrycia, że z powrotem staje w centrum uwagi, gdy chłapie, pluje i kaprysi. Nagradzane uwagą postępowanie utrwali się na jakiś czas. Kiedy indziej dziecko odkrywa słodycz chorowania. Z biegiem lat następstwa tego odkrycia, nie zmieniając się w istocie, przybiorą doroślejszą (choć nie dojrzalszą) postać. Dziecko, które symulowało choroby lub wyolbrzymiało dolegliwości, może wyrosnąć na hipochondryka, tak samo jak mały złośnik na starego choleryka, a skarżypyta na donosiciela.

Wszystko, co da się powiedzieć o **skutecznym i zadowolającym stylu** zwracania na siebie uwagi, jest krępujące, bo przypomina kazanie. Czy nie brzmi jak morał słuszne przecież stwierdzenie, że najpewniej zwraca na siebie uwagę człowiek, który gotów jest dawać to, czego druga strona najbardziej potrzebuje? Albo czy nie trąci dydaktyzmem powtarzanie, iż największe zadowolenie osiągają ci, którzy tak angażują się we własnym dziele i wspólnym działaniu, że zapominają wołać „patrzcie — to ja!”? Aby jednak o tym zapomnieć, trzeba być bardzo dojrzałym człowiekiem...

## POTRZEBA UZNANIA

*Zapewnienie sobie szacunku jest trudniejsze,  
a może i cenniejsze niż zdobycie miłości.*

T. MANN

Być zauważanym — to mało. Pragniemy uznania. Pragniemy go tym bardziej, im mniej mamy pewności siebie. Pragniemy go szczególnie w tych dziedzinach, w których czujemy się najslabiej. Świetnego skrzypka może bardziej uradować uznanie dla jego męskości niż dla jego gry, a piękną kobietę ucieszy nie tyle zachwyt nad jej profilem, ile nad jej wiedzą.

Chcemy więc, by nasze słowa i czyny spotykały się z żywym uznaniem. Gdy mówimy, że przyjęcie było świetne albo dyskusja wspaniała, najczęściej mamy na myśli to, że towarzystwo z nabożeństwem słuchało naszych wypowiedzi. Gdy aktor nie dostaje brawa w spodziewanym miejscu, czuje się zdruzgotany i — zależnie od charakteru — powiada, że na sali były same mamuty albo że przedstawienie było „do kitu”. Gdy żona włoży nową, i to przez siebie uszytą, sukienkę, gdy zrobi wyborną szarlotkę albo mąż wreszcie naprawi lampę i nikt nie wyrazi zachwytu, to jej lub jemu „żyć się odechciewa”. Oto przekonująca scena przedstawiona piórem poety:

„— Więc nie podoba ci się? — pyta żona i głos jej drży. Piotr w milczeniu patrzy na nią. Płaszczek jest taki sobie, skromny, ale przyjemny, ładny kolor, znośny fason. Jednym słowem — przyjemny. I nawet dobrze jest w nim żonie. Piotr myśli o tym wszystkim i patrzy w milczeniu na stojącą przed nim kobietę. Nie chce mu się mówić. Nie chce mu się i koniec. Mruczy tylko coś przez zęby. Żona tymczasem obraca się dokoła z coraz smutniejszym wyrazem twarzy oczekuje na to, co on powie. To mruczenie dodaje jej odwagi.

— Co mówisz?... że źle leży?...

Piotr krzywi się i nic nie odpowiada. Ale jego grymas jest zauważony.

— No powiedz, co jest źle? Ten klosz nie podoba ci się, ale przecież sam mówiłeś, wybierałeś... można przerobić...

Znów zapada milczenie. Piotr mówi do siebie: «Odezwij się...». Ale zaczyna znów w nim rosnać złość, jest jej coraz więcej i nie wiadomo, skąd się bierze. Piotr patrzy na żonę jakby pogardliwie i wrogo. Jej oczy przygasają i z twarzy niknie nawet ślad żalostnego uśmiechu” (T. Różewicz).

Wzruszająca jest historia Adasia. Będąc kiedyś w CDT znalazł torebkę z legitymacją i pieniędzmi. Odniósł zgubę i nie przyjął nagrody. Właścicielka torebki wzruszona taką postawą napisała do szkoły i rodziców chłopca list pełen wykrzykników. Adaś, który dotąd niczym się nie wyróżniał, doświadczył entuzjastycznego uznania, stał się bohaterem dnia, nawet tygodnia... Ale tydzień minął i znowu nikt Adasia nie podziwiał, znowu nie zauważano go ani w domu, ani w szkole. Zdecydował się więc pomagać losowi: kradł torebki, po czym odnosił je, nie przyjmował nagród, tylko prosił o napisanie do szkoły i domu...

Dlaczego z wyrażaniem uznania i podziwu dla człowieka czekamy na jego śmierć? A tyle racji przemawia za tym, byśmy nie zwlekali z dobrym słowem!

„Kto zajmuje się sztuką, ten wszystko traci, jeśli dzieło jego nie zyska uznania” — powiada Goethe. Jego słowa odnoszą się nie tylko do artystów. Może w nieco mniejszym stopniu, ale każdy człowiek oczekuje, by oceniono jego wysiłek, by dostrzeżono jego osobisty wkład. Chętny uczeń zniechęca się do nauki, gdy nikt nie dostrzega jego postępów,

a entuzjastyczny konstruktor obojętnie, gdy na jego pomysły patrzy się jak na taśmową produkcję. A nie są to odosobnione domy czy fabryki.

Pracownik instytucji dostaje zagraniczne stypendium. Jedzie, by się zapoznać z podobnymi badaniami na terenie Francji, Belgii i Szwajcarii. Swoją misję traktuje poważnie. Cały czas poświęca na studiowanie organizacji, metod pracy i wyników analogicznych placówek. Wraca z bogatym plonem informacji, refleksji i wniosków. Składa formalne sprawozdanie, a ponadto ma wiele pomysłów usprawnień. Nikt jednak nie okazuje zainteresowania nimi. Odnosi nawet wrażenie, że zapoznanie się z jego raportem ogranicza się do policzenia stron. Jeśli jeszcze kiedyś pojedzie za granicę, inaczej spędzi czas...

„Marzę i myślę o takiej chwili — pisze szeregową urzędniczką — kiedy będę wracała z pracy zadowolona i uśmiechnięta, kiedy będę miała poczucie, że jestem przez przełożonych oceniona. Czy to takie trudne? Myślę, że nie. Trzeba tylko trochę dobrej woli” (z ankiety „7 dni tygodnia”).

Typowa jest skarga żony („Życie Warszawy” z 9.IV.1966): „Wszystko to mamy dzięki pracy mojego męża. To, że ja pracuję 13 lat, że mam osiągnięcia w swojej pracy i niezłą pensję (2300), że żyłam bez rozrywek, ubierając rodzinę i siebie, że przez te 20 lat nigdy nie miałam ani ja, ani dzieci więcej niż trzy zmiany bielizny, bo stale na coś oszczędzałam, że prałam, prasowałam i szyłam bez końca — to wszystko jest nieważne. Ja nic nie znaczę i moja praca również” (z ankiety „Mąż — Żona”).

Typowy też jest żal robotnicy: „Przypomina się o pracowniku dopiero, gdy — mówiąc naszym fabrycznym językiem — narobi szmelcu. Ile się wtedy i od ilu osób trzeba nasłuchiwać uwag, skarceń, nagan wypowiedzianych niekoniecznie... cichym głosem. Niejedna łza kapnie na maszynę, jeżeli winowajcą jest kobieta. A kiedy już się pracę opanuje, kiedy robota idzie sprawnie, wydajnie i bez braków, żadna z osób karcących w trudnych początkach nie zdobędzie się na słowo -uznania czy pochwały” (z ankiety „Polak pracuje”).

Podobnie piszą lekarz i sekretarka: „Nie zawód, nie trudności z jego uprawianiem związane (bo przecież z chęcią spędzamy długie godziny na ciężkich dyżurach), ale poczucie niedoceniań naszej pracy w lecznictwie otwartym, poczucie fałszywego ustawienia pracy, jest — moim zdaniem — powodem kryzysu medycyny polskiej”. „...Chyba najbardziej męcząca jest świadomość niezauważania mojej pracy i niedoceniań jej” (z ankiety „Polak pracuje”).

Na to samo zwraca uwagę psycholog. Okazało się w badaniach, iż „sprawa właściwej oceny pracy uznana była za bardzo ważną przez pracowników, natomiast za dużo mniej ważną przez zwierzchników” (H. Burt, s. 430).

O drugiej stronie stosunków zwierzchnik—podwładny przypomina kierownik biura projektów: „Wielką pomocą dla kierownika jest pozytywna ocena jego wysiłków przez podległych mu pracowników. Tak jak pracownik chce być sprawiedliwie oceniany i wynagradzany za swą pracę przez kierownictwo biura, taką samą ambicję i pragnienie ma kierownik” (z ankiety „Polak pracuje”).

To bardzo znamienne, że w odpowiedziach na zupełnie różne ankiety „Życia Warszawy” powtarzało się narzekanie na brak uznania.

Wykorzystanie potrzeby uznania jest może najskuteczniejszym sposobem zapewnienia w każdej instytucji i w każdym środowisku szybkiego wzrostu wiedzy, kwalifikacji, rzetelności i pracowitości. Wystarczy, by zaistniało oparte na faktach przekonanie, że te właśnie cechy i tylko one są drogą do zdobycia uznania kolegów, nauczyciela czy zwierzchnika. Bo przecież tak jak **brak uznania zniechęca, tak zdobywanie go jakąś działalnością pobudza do niej i może zdecydować o jej polubieniu**. „Bodźcem do pracy — zwierza się pracownik umysłowy — jest dla mnie zadowolenie i uznanie ze strony zwierzchników, nawet nie to wyrażane w złotówkach premii, ale poważanie i zaufanie,

jakim mnie darzą w pracy” (z ankiety „Polak pracuje”).

Pobudzającą właściwość uznania dobrze znał Lew Tołstoj:

„Pochwała — pisze on — tak potężnie działa nie tylko na uczucie, ale i na umysł człowieka, że pod jej przyjemnym wpływem wydało mi się, iż stałem się jeszcze mądrzejszy, a myśli jedna po drugiej, z niesłychaną szybkością napływały do głowy”.

Wpływ uznania na stosunek dzieci do danego zajęcia obserwowała H. Barankiewicz (s. 142, 169): „Wiele dzieci z obu klas (61%) pisząc o różnych zajęciach ulubionych wymienia nawet czynności porządkowe, gdy przyczyniają się do uzyskania sukcesu, pochwały mamy czy pani w szkole lub na kolonii. (...) Na przykład Krysia S. (kl. III): «Kiedy mam wolny czas, lubię pomagać mamie, bo wszystko mi prędko idzie i mnie chwala» ” Nawet ta sama osoba może tę samą czynność raz lubić, a drugi raz nie lubić, zależnie od tego, czy prowadzi do uznania czy lekceważenia. „Bożenka nie lubi w domu tych samych czynności (sprzątania), które z niebywałym sapałem i gorliwością wykonuje w klasie. Jak to się dzieje? Sprawa polega na tym, że w szkole czynności porządkowe są szanowane, to znaczy są przedmiotem oceny, pochwały, podziwu itp. W przeciwieństwie do tego — wyjaśnia Bożenka — co bym nie robiła w domu, to i tak stale jest brudno, bo bracia śmiecą i im wszystko wolno, bo to chłopcy, a ja — najstarsza i dziewczyna — jestem do sprzątania”.

To zasada tak ważna, że — z pewnym uzupełnieniem — powtórzę ją: gotowi jesteśmy polubić prawie każdą czynność, która zapewnia uznanie osób, z których opinią liczymy się. Nieraz przypadek podsuwa sposób zdobycia uznania i sposób ten — może wycinanie kogutków, może robienie interesów lub pomaganie bezradnym — utrwala się na całe życie. „Dziś jeszcze zdarza mi się zapytać samego siebie, kiedy jestem w złym humorze — zwierza się Sartre — czym nie strawił tylu dni i tylu nocy, nie zaczernił atramentem tylu kartek, nie rzucił na rynek tylu książek, których nikt nie pragnął, w jednej i szaleńczej nadziei, że przypodobam się dziadkowi”.

Ale uwaga! Choć to prawda, że z uczniami i z dorosłymi, którzy bez sygnałów uznania nie mogą ani uczyć się, ani pracować, trudno sobie radzić, zwłaszcza w dużej klasie i w dużym zespole, to jednak jeszcze trudniejsi są osobnicy, u których potrzeba uznania w ogóle się nie wyrobiła: nie można od nich oczekiwać, że dla zdobycia uznania będą ponosić jakiegokolwiek trudy lub rezygnować z jakichkolwiek przyjemności.

Związany z potrzebą uznania (i znaczenia) jest **lęk o sprostanie** pokładanym w nas oczekiwaniom. Iks rósł w profesorskim środowisku, przywiązującym olbrzymią wagę do naukowej kariery. Ulegając wpływom otoczenia pożył akademickich tytułów, choć brakowało mu dostatecznych zdolności. Gdy przekroczył trzydziestkę i jeszcze nie był na drodze do profesury, zaczął unikać ludzi, zdziwaczał, a następnie... został za granicą, gdzie już zadowalała się nader skromnym stanowiskiem... Takich ludzi jest więcej, niż przypuszczamy. Ponieważ zbyt wiele się po nich spodziewano, ponieważ kiedyś doskonale się zapowiadali, ponieważ mieli „ruszyć z posad bryłę świata”, uciekają od środowiska, w którym — jak sądzą — mówi się o nich: „niewypały”.

Wyrazem potrzeby uznania jest między innymi **uczulenie na opinię**, troska o to, co inni powiedzą”, dbałość o dobre imię, unikanie wszystkiego, co może przynieść krytykę, wstyd, poniżenie, ośmieszenie, uszczerbek godności i honoru. Nie żyjemy w kraju takim jak Japonia, w którym kompromitacja jest częstym powodem samobójstwa, ale i u nas, jak w każdym społeczeństwie, liczenie się z oceną środowiska, lęk przed dezaprobatą jest węższymi silniejszym od przykazań religii i sankcji prawa. Bez tego uczulenia trudno wyobrazić sobie życie społeczne. Chcąc wiedzieć, jak zmieniliby się postępowanie człowieka, gdyby nie zważał na opinię, trzeba by uczynić go niewidzialnym i wtedy go obserwować. Całe szczęście, że nie ma czapki niewidki — jej wynalezienie byłoby dla

międzyludzkich stosunków katastrofalne.

Wyższą postacią uznania jest **szacunek**. Mizantrop powiada, że mało kto na szacunek zasługuje, i dlatego mizantrop budzi niechęć. Wierzący w ludzi optymistą łatwo darzy innych szacunkiem, a tym samym zjednuje ich, często zobowiązuje. Zwłaszcza dzieci, aby się dobrze rozwijały, wymagają szacunku otoczenia. Szacunku dla ich dobrej woli i głodu wiedzy; szacunku dla ich ambicji i miłości; szacunku dla ich dążenia do dorównania dorosłym; szacunku dla twórczych prób. Dobrze byłoby, gdyby rodzice powtarzali sobie za Mencjuszem: „Karmić ludzi bez miłości — to traktować ich jak bydło, a kochać ich bez szacunku — to traktować ich jak domowe pieski i kotki”. O okazywaniu szacunku podwładnym niech przypomni cytat z Foerстера („Szkola i charakter”): „3dy japońskiemu oficerowi żołnierz przynosi obiad, wówczas ten składa mu ukłon na znak podziękowania. Czy to szkodzi utrzymaniu dyscypliny? Nie, przeciwnie, jeśli ten, który wymaga posłuszeństwa, uchyla głowę przed godnością ludzką tego, który słucha, tym samym okazuje mu, że posłuszeństwo Wcale go nie poniża”.

Przedmioty **dumy i wstydu**, jak w ogóle środki i sposoby zapewniające uznanie, są kwestią obyczaju i konwencji, są uwarunkowane miejscem i czasem, zależą od sytuacji, kraju, środowiska i epoki. Prestiż bohatera i znakomitego dowódcy olbrzymi podczas wojny ustępuje w czasie pokoju na rzecz prestiżu eksperta, organizatora i... gwiazdy filmowej. Na boisku lub wśród kibiców największym uznaniem cieszy się szybka i celna noga, ale na uniwersytecie lub wśród ludzi nauki — szybka i celna myśl. Wielu świętych średniowiecza umacniał na piedestale brud — odór sanctitatis — i chodzenie niemal całe życie w jednym łachmanie, a amerykańską damę wynosi ponad „pospólstwo” zmiana toalety trzy razy dziennie. Kiedyś na Sycylii prestiż dawała kobiecie ilość bransoletek, a miała prawo nosić ich tyle, ilu mężczyzn ją pieściło. Są ludy w Afryce, gdzie kompromituje niepomoczenie krzywdy lub choćby niegrzeczności, i są jeszcze ludy na Bliskim Wschodzie, u których plami honor męża spojrzenie innego mężczyzny na jedną z jego żon. U nas istnieją wsie, gdzie szanujący się gospodarz nie może wydać na ślub mniej niż dwadzieścia tysięcy ani na pogrzeb mniej niż pięć.

Widuje się jeszcze takie śmieszności, ale minęły czasy, kiedy nawet w Europie nie hańbiło sprzedawanie własnego kraju, kiedy mężczyzna umieszczał swój honor w wierności bynajmniej nie kochanej żonie i kiedy wielcy poeci, myśliciele i działacze ginęli w pojedynkach z rąk uprzywilejowanych bęcwałów, którym nie mogli odmówić „satisfakcji”...

Panujące w danym społeczeństwie czy środowisku kryteria uznania lub dezaprobaty decydująco wpływają na życie psychiczne jego członków, na ich obyczaje, dążenia i kierunek rozwoju. Być może, iż zdumiewająca siła żywotna niektórych małych narodów pochodzi z pielęgnowanego w nich kultu myśli i wiedzy. Może wyższość jednych epok nad (drugimi tłumaczyć można tym, że właśnie wtedy artysta i myśliciel cieszył się uznaniem i poważaniem. A także odwrotnie: nie jest zbiegiem okoliczności, iż „jeszcze w pierwszej połowie XV wieku mnóstwo ludzi w Rzymie uważało pracę uczonego za niehonorowe zajęcie”, i że w tym samym czasie „jałowym ugorem leżący Rzym umiał tylko wapno wypalać ze starożytnych łuków triumfalnych i obronne wieże stawiać z ciosów branych z Colosseum”(K. Chłędowski, s. 76). Prowadzę do wniosku, że ambicją pedagogów, pisarzy i artystów jest, względnie powinno być, propagowanie godnych polecenia kryteriów ocen, tworzenie czy wzmacnianie pożądanych wzorów aspiracji. Szlachetne to zadanie i wcale nie beznadziejnie trudne. Na przykład nie wymaga intelektualnej ekwilibrystyki przekonanie człowieka, że najpewniejszą drogą do zdobycia uznania jest służenie otoczeniu.

Potrzeby zwracania uwagi, uznania i znaczenia są bardzo ze sobą powiązane. Wiele

spostrzeżeń odnosi się w jednakowym stopniu do wszystkich trzech. Omawiam je pod oddzielnymi tytułami tylko dlatego, że nie pokrywają się całkowicie. Można zwracać uwagę bez budzenia uznania, a nawet — przeciwnie — wywołując dezaprobatę. Także i znaczenie nie zawsze towarzyszy uznaniu i wcale nierzadkie jest osiągnięcie znaczenia kosztem ogólnego szacunku.



## POTRZEBA ZNACZENIA

*...O, chyba sam Jowisz  
tu pana niesie!  
Świetnie, że pana przydybał:  
Zrobi pan moje popiersie.  
K. I. GAŁCZYŃSKI*

Potrzeba znaczenia występuje już we wczesnym dzieciństwie: Oto Jacuś dostał ubranko i awanturuje się: „Wstrętne — woła — wstrętne! Nie będę go nosić i już”. Pełni najlepszej woli rodzice nie rozumieją. Ubranko jest wygodne, ładne i niezbyt się różni od ubranek innych dzieci. „Co ci się w nim nie podoba?” — dopytują. „Wybrałaś beze mnie” — brzmi oskarżenie. Jacuś boleśnie odczuł, że rodzice nie poradzili się go, nie liczyli się z jego zdaniem.

Z dziecinnych ubranek wyrastamy, ale nie wyrastamy z potrzeby znaczenia. Zaostrza się nasza czujność, gdy w rozmowie wypływa sprawa mająca związek z prestiżem naszej osoby lub choćby naszej instytucji. Boleśnie przeżywamy odkrycie, że nikogo nie obchodzą nasze myśli. Zależy nam na tym, by liczono się z naszym zdaniem. Drogo płacimy za pochlebstwa. Zadajemy sobie ogrom trudów, ponosimy ciężkie ofiary, żeby się wybić. Nieraz rezygnujemy z wartości na rzecz ważności, rezygnujemy ze spokoju i miłości, by osiągnąć stanowisko, by ozdobić się symbolami (nieraz pustymi) wiedzy lub władzy.

Ileż to przewrażliwień, urazów, absurdów maleńkich i ogromnych obciąża konto potrzeby znaczenia. Osiemnastoletnia dziewczyna usłyszawszy w domu „nie masz nic do gadania” wychodzi za mąż bez miłości, za byle kogo. W liście do „Sztandaru Młodych” (19. XII. 1966) uczeń pisze: „Nie traktują mnie jak pełnowartościowego członka rodziny, ale jako coś, czym można pomiatać. Gdy coś mówię, nie przyjmują tego serio. Śmieją się ze mnie”. Urzędnicy instytucji *A* przy każdej okazji robią na złość, utrudniają pracę i ośmieszają urzędników instytucji *B*, bo trwa między nimi spór kompetencyjny.

Potrzeba znaczenia jest namiętnością tym powszechniejszą, że ułatwia zaspokojenie innych. „Znaczemu” człowiekowi łatwiej o kontakty i miłość, o aktywność na szeroką skalę i udziałność, o dodatnią samoocenę i przeświadczenie o wartości własnego życia. Może między innymi dlatego potrzeba znaczenia — w przeciwieństwie do biologicznych — **nie daje się nasycić** (ambicja — powiadają — jest wiecznie głodna), a nawet potężnieje w miarę zaspokajania. Chłopak, który nie zdobył medalu w międzyszkolnych zawodach, mniej cierpi niż mistrz Polski, który odpadł w przedbiegach na olimpiadzie, a druga osoba w powiecie bywa mniej zawistna o władzę niż druga osoba w województwie.

Obok potęgowania się omawianej potrzeby pod wpływem osiągnięć istnieje normalniejsze zjawisko **zaostrzenia się jej na skutek porażek**, poniżeń, poczucia słabości lub obcości. (W tym świetle znamienne są ambitne osiągnięcia osób należących do nie najlepiej widzianych mniejszości — polskie dzieci w Anglii są często celującymi uczniami). Nutą przewodnią wielu bitych przez życie ludzi jest jakieś pełne pasji „jeszcze wam pokażę” — pragnienie wykazania się i odegrania za wszelką cenę. Są i tacy, którym stała obawa, by nie zostać „na dole”, każe zapamiętane piąć się albo pełznąć w górę. „Chorują”, gdy lepiej niż im wiedzie się komuś z ich bliskich, choćby najbliższych. Kiedy mają podjąć nowe działanie, zastanawiają się nie tyle nad jego wartością, ile nad tym, czy przysporzy im znaczenia. Nade wszystko cenią ważną rolę i szczytową pozycję. Oczekiwania i wymagania tych osobników są zazwyczaj mocno wygórowane, a gdy nie mogą ich zadowolić, zatrują siebie i innych, wpadają w depresję, w bierność i ustawiają życie pod sloganem „w ogóle nic nie warto”.

## TRACENIE ZNACZENIA

Szczególnie bolesne i groźne są **reakcje na utratę znaczenia**. Krytycznym momentem dla przyszłego charakteru wielu dzieci jest narodzenie braciszka lub siostrzyczki. Nie lada pedagogicznej sztuki wymaga od rodziców stworzenie takiej atmosfery i sytuacji, w której by dziecko nie przeżyło powiększenia rodziny jako pomniejszenia siebie. Z dorosłymi nie jest wcale łatwiej. Najdrobniejszy uszczerbek swego znaczenia skłonni są odczuwać jako krzywdę, upokorzenie, wyzwanie. Spadek w hierarchii rzeczywistego autorytetu czy tylko formalnego stanowiska odczuwają jako ciężki cios. Nierzadko reakcją nań są zmiany w charakterze: obraźliwość, przewrażliwienie, podejrzliwość i mizantropia, a nawet pociąg do wódki i skłonność do przestępstw.

Lęk przed traceniem znaczenia jest charakterystyczny dla podeszłego wieku. Niepewność, czy się jest chcianym, czy może tylko ciężarem, który przecież kiedyś odpadnie, poczucie zmniejszającej się sprawności i ginącego prestiżu powodują historyczne uczulenie wielu starych ludzi na błahe, choćby urojone objawy lekceważenia. Szacunek otoczenia jest dla nich — w jeszcze większym stopniu niż dla młodych — warunkiem względnej pogody umysłu i psychicznego zdrowia.

Zważmy, że póki człowiek jest młody, ruchliwy i energiczny próbuje różnych sposobów zdobycia znaczenia i szuka środowisk, w których — przy swoich możliwościach — mógłby być kimś. Z upływem lat zabiegi te przychodzą mu coraz trudniej. Usiłuje więc utrzymać swoją pozycję opowiadaniem o sobie, i to nawet nie o tym, kim jest, lecz o tym, czym kiedyś był. Stary człowiek przechwala się nieraz jak dziecko. Z jakże żałośnie małym rezultatem! Choćby to, co mówił, było wierną prawdą, powtarzanie się i dawność jego historii sprawia, że — przynajmniej na ludziach, z którymi się co dzień spotyka i na których szacunku najbardziej mu zależy — opowiadania jego nie wywierają wrażenia. Wiele aktów rozpachy pochodzi z przekonania: „Już sobie ze mnie nic nie robią”, „Wszystko się dzieje poza mną”, „Jestem złodem”, „Idę na szmelc”. Podobnie ujmuje tę sprawę Z. Starowieyska-Morstinowa: „I taki człowiek usunięty ze stanowiska, w którym żył i funkcjonował lat trzydzieści lub czterdzieści, czuje się nieszczęśliwy, bo nagle widzi, że jest zbędny i nikomu na nic nie przydatny. Emerytura nie jest dla niego, jak to się ładnie mówi, «przejściem w stan spoczynku». Jest... świadectwem jego zbędności. I taki człowiek zwykle czuje się głęboko upokorzony idąc po mleko czy marchew, tym bardziej że często rodzina daje mu brutalnie odczuć jego już odtąd na zawsze drugorzędne stanowisko”.

Lekceważenie potrzeby znaczenia mści się nawet u dzieci. Odkąd Rafałek zaczął się czuć mniej ważny, stał się przekorny, złośliwy, a nawet próbował uciec z domu; zupełnie tak samo jak pan Rafał, który nie otrzymał awansu, na który liczył, przy każdej okazji rozrabia i pod byle pretekstem „urywa się”.

Jeszcze jedna migawka: W pewnym centralnym zarządzie referent wraca z urlopu pełen energii i zapału. „A, dzień dobry panu” — wita go naczelnik, a koledzy informują go, że się opalił. Nikt mu nie powie, że bez niego było trudno, nikt widząc go nie woła: „Nareszcie!” Czy w ogóle zauważono jego nieobecność? Mogliby się obyć bez niego. Widocznie jego praca jest bez znaczenia. Siada do biurka. Otwiera szufladę. Obojętnie wyciąga papiery. Papiery, papiery, papiery... zbladło to, co się kryje za nimi. Energia i zapał referenta ulotniły się...

## NAMIASKI ZNACZENIA

Sposoby postępowania ludzi, którzy me mogą czy nie umieją zadowolić potrzeby znaczenia drogą rzeczywistych osiągnięć, są tak różne, że aż trudno uwierzyć w ich wspólne podłoże.

Dzieci wywyższają się bez wyboru, czym tylko się da. Oto; siedzą na plaży i budują wieże z piasku:

— Moja wieża jest wyższa!

— A mnie dentysta wyrwał ząb! Albo: — Płynąłeś okrętem?

— Nie, ale widziałem żywego węgorza.

Poza domem dzieci zapożyczają sobie znaczenie od rodziców:

Karolek: — Mój tatuś jest .dyrektorem fabryki.

Basia: — A mój leci samolotem do Afryki.

Cesia: — Zobaczysz, że spadnie i mój będzie go operował.

Czy takie **zapożyczenia** praktykują tylko dzieci? Czy stary ojciec, który nieustannie chelpi się karierą syna, nie przyswaja sobie coś z jej splendoru? A co się kryje za przechwałką: „Byłem na przyjęciu u profesora M”, albo: „Mój ojciec był przyjacielem Żeromskiego”? A skąd mimowolny patos tego nagrobka na Powązkach: „M... uczeń Herkulesa Pytlasińskiego?!”

Wiadomo, iż jedną z przyczyn ucieczek do dużych miast i dużych zakładów pracy jest nadzieja użyczenia sobie choćby odrobiny ich blasku (na szczęście nierzadkie są sytuacje odwrotne, gdy ktoś zostaje w małym mieście lub wybiera właśnie mały zakład, bo tylko w nim może czuć się niezbędny i ważny).

Zapożyczone jest także znaczenie z tytułu **urodzenia**. Wielkie nazwisko przez setki lat miało wagę, nawet gdy nie towarzyszył mu majątek. „Nie robię dużo, ale jestem ważny” — mogło być hasłem hrabiów. Co dziwniejsze, tytani myśli i sztuki też podnosili się na szczudłach „znakomitego” pochodzenia. Nawet jeśli te ich genealogie nie były fałszywe — a zdaje się, że były — czy nie jest zabawne że Platon powoływał się na pochodzenie od Kodrusa, króla Aten, Boccaccio twierdził, że jego matka była córką króla Francji, a Michał Anioł, że jednym z jego pradziadków był cesarz Henryk II. Kto z nas nie wie, kim był Platon, Boccaccio i Michał Anioł, a kto słyszał o Kodrusie czy Henryku II! Dziś historyczne nazwiska nie mają znaczenia i tylko plotka syczy, że czasami nazwisko ojca toruje drogę synowi... Kiedyś kobieta, która nie zdołała wyjść za mąż, ukrywała swój „wstyd” w klasztorze, a „dobre” wyjście za mąż było jedyną dostępną jej karierą. Dziś, jeśli nawet dziewczyna chce mieć dyrektora za męża, to nie po to, by być dyrektorką, lecz raczej, by mieć na gosposię.

Równie stare jak gloria pochodzenia czy dobrego zamążpójścia jest znaczenie z **przynależności** do cieszących się prestiżem grup, klubów, klas, środowisk .czy sekt. Ubogi szlachcic uważał się za człowieka znaczniejszego od zamożnego i uczonego mieszczanina, a skromny mnich chodził w aureoli swego zakonu. Dziś prestiż dawać może przynależność do cieszącego się szacunkiem zawodu, zakładu czy stowarzyszenia.

Trzeba jednak odróżnić znaczenie grupy od znaczenia w grupie. Można należeć do szanowanej lub potężnej organizacji i z tego tytułu uchodzić za „jednego z pierwszych” w oczach nieczłonków, a jednocześnie czuć się „ostatnim z ostatnich” wśród członków. Zdarza się, iż ktoś jednocześnie zdobywa i .traci prestiż włączając się do grupy, która jest „wszystkim”, i będąc w niej „niczym”. W kryminalnej biografii pewnego dziennikarza W. Skulska powiada, że nie dorastał on do środowiska, w którym na stałe chciał się znaleźć. Chciał być w nim, bo przypuszczał, że będzie chodzić w jego chwale. Ponieważ jednak w świecie dziennikarskim był zerem, a w przestępczym arystokratą, Ignął do tego drugiego

bardziej niż do pierwszego.

Inny układ może polegać na tym, że jednostka posiada uznanie i znaczenie wśród kolegów, ale nie posiada go w oczach kierownictwa; albo odwrotnie, jest wyróżniana przez zwierzchników, a lekceważona lub pogardzana przez najbliższych współpracowników. Z tych dwóch układów bardziej zadowolający jest na co dzień ten pierwszy: poważanie kolegów.

Ciekawą techniką zabezpieczania lub powiększania znaczenia jest **utrzymywanie dystansu**. Tylko człowiek, którego autorytet opiera się na rzeczywistych wartościach, może sobie pozwolić na przystępność. Niejeden wielki profesor znany był z tego, że każdy student mógł z nim porozmawiać, z asystentami był na „ty”, natomiast dużo mniejszej miary naukowcy czy dyrektorzy wznoszą wokół siebie wysoki mur, żądają rytuału czolobitności, bronią się przed wszystkim, co mogłoby być poczytane za spoufalenie z pracownikami niższego tytułu czy szczebla. (W związku z powyższym przypomina się jeszcze aforyzm G. K. Chestertona: „Bywają wielcy ludzie, przy których inni czują się mali, ale prawdziwie wielki jest ten, dzięki któremu inni czują się wielcy”).

Sposoby, którymi dorośli zabiegają o znaczenie, są nieraz tak samo naiwne, absurdalne, jak sposoby dzieci. Oto przykłady: *A* zazwyczaj milczy z miną „nic mnie to wszystko nie obchodzi, jestem ponad”; *B* gotów jest wyznawać każdy pogląd, który — jak mu się zdaje — znamionuje w danej chwili człowieka światłego i samodzielnie myślącego; *C* solidaryzuje się z kliką pijaków, bo tylko w niej cieszy się prestiżem; *D* specjalizuje się w ośmieszaniu swoich kierowników; *E* pracuje na opinię człowieka dobrze poinformowanego, puszczając plotki jako poufne informacje; *F* poucza; *G* — potępia; *H* — musi zawsze postawić na swoim; *I* — musi być co rok za granicą, bo inaczej „dusi się”. Najpospolitszym typem jest *J* — buja. Im boleśniej odczuwa swoją gorszość, im bardziej mu zależy, by mieć znaczenie w oczach słuchacza, tym żałośniej brnie w kłamstwo. Opowiada, jak fantastycznie zdaje egzaminy i jak zachwycają się nim profesorowie. Przypisuje sobie cudze słowa i czyny albo powiada, że zrobił coś, o czym tylko pomyślał. Jest przy tym wprost neurotycznym pozerem. Udaje odważnego będąc tchórzem, uczonego — będąc ignorantem, romantycznego — będąc oszustem. Udaje, że pracuje, choć jest obibokiem, albo będąc wzorem samodyscypliny powiada, że pracuje od niechcienia, gdy mu przychodzi ochota. Ożywia się tylko, gdy mówi, jak nadzwyczajnym jest człowiekiem. A tymczasem samochwała jest gatunkiem bardzo zwyczajnym. I prawie każdy samochwała jest kłamcą. Kłamcą z potrzeby znaczenia.

## WŁASNOŚĆ

Najbardziej materialną postacią zaspokajania wielu potrzeb, a wśród nich i potrzeby znaczenia, jest posiadanie **przedmiotów**. Gdyby klienci kupowali (albo fabryki produkowały) rzeczy służące zaspokajaniu tylko potrzeb podstawowych, stanęłaby co najmniej jedna trzecia, a może i połowa światowego przemysłu.

Charakterystyczne, że aby podtrzymać popyt na przedmioty nawet w bardzo nasyconych społeczeństwach i środowiskach, przemysł korzysta z usług psychologów. Konsultowani przy obmyśleniu reklamy podkreślają prestiżową rolę zalecanych przedmiotów, podróży i rozrywek. To oni wymyślili slogan: „Szanujący się Murzyn nie pali tanich papierosów”. W myśl ich sugestii reklama podkreśla raczej towarzysko-socjalne zalety ubrania niż praktyczne i estetyczne. To dzięki nim propaguje się snobistyczną wartość niektórych plaż i uzdrowisk. Z ich pracowni wyszła wskazówka, by w reklamach maszyn nie przedstawiano człowieka jako malutkiej figurki na tle gigantycznej konstrukcji, gdyż taka proporcja obraża i zraża nabywców. W USA przemysł wmówił masom, iż miarą znaczenia

człowieka jest rozmiar, marka i nowoczesność jego wozu. Oburzone zachwianą proporcją między wydatkami na samochód a wydatkami na dom amerykańskie firmy budowlane i meblarskie rzuciły około miliarda dolarów na przywrócenie domowi jego wartości jako symbolu znaczenia. Z dobrym skutkiem. Już nie tylko mieszkanie w tej, a nie innej dzielnicy ustawia socjalnie Amerykanina, ale także zewnętrzny wygląd domu i jego urządzenie. W rezultacie pogoń za więcej-i-więcej nigdy nie ustaje, z trudem zdobywane przedmioty nie dają satysfakcji; potrzeby materialne rosną szybciej niż środki ich zaspokojenia. Bussines prosperuje.

A u nas? Czy własność nie ma u nas żadnej roli prestiżowej?

Kiedyś na wsi znaczenie chłopa mierzyło się ilością hektarów, dziś może się on wybić bez hektarów. Ranga własności, wszelkiej własności, niewątpliwie się obniżyła. Świadczy o tym choćby rzadkość małżeństw dla pieniędzy. Ale czy w niektórych środowiskach samochód nie bywa czymś więcej niż komunikacyjnym udogodnieniem? Czy nie ma miasteczek, w których posiadanie najnowocześniejszego telewizora przydaje właścicielowi splendoru? Odpowiedź twierdząca nasuwa nieprzyjemną refleksję o sile widocznych symbolów znaczenia czy pseudoznaczenia, ale optymista znajdzie pociechę w stwierdzeniu, że nie należymy do szczepu, w którym znaczenie jednostki jest proporcjonalne do ilości ściętych przez nią głów i noszonych na szyi suszonych kciuków.

Optymista znajdzie pociechę, ale pesymista wzgardzi nią wskazując, że kult przedmiotów (zwłaszcza nieposiadanych) jest pospolitym środkiem pseudowartości fałszywych wyobrażeń o szczęściu. Gorzej, bo widoczność, uchwytność materialnego zaspokajania potrzeb przysłania rolę słowa i postępowania, a niejedna żona zamiast srebrnej bransolety na imieniny wołałaby zapewnienie, że w dalszym ciągu jest w życiu męża najważniejsza. Tak samo przekonanie, iż sprostą się zadaniom najbliższych miesięcy, jest ważniejsze od posiadania odkurzacza, a pewność swego miejsca i akceptacji ważniejsza od wycieczki do Bułgarii.

Przedmioty każą zająć się zagadnieniem pieniądza. Zależnie od kraju i środowiska w różnym stopniu i w różny sposób człowiek bogaty może imponować, może się wznosić nad innych. Dzieje się tak choćby dlatego, że pieniądz często uchodzi za symbol życiowej dzielności, kupuje służalczość, zapewnia władzę, swobodę, umożliwia gest.

Inna rzecz, iż prestiż społeczny bywa niezależny od przedmiotów i wysokości dochodów. Nawet w USA pieniądz przestaje być utożsamiany ze społeczną świetnością, a afiszowanie się nim uchodzi za wulgarność (J. K. Galbraith). Ciekawe, że tam, gdzie bogactwo jest bezsprzecznym źródłem i symbolem prestiżu, bezwzględna walka o nie i zdobywanie go choćby za cenę spokoju, zdrowia i sumienia, jest na porządku dziennym, podczas gdy w innych krajach, np. w Melanezji, gdzie własność prestiżu nie daje, tzw. instynkt własności nie istnieje (O. Klineberg).

Na naszym terenie badania A. Sarapaty wykazały pewną niezależność znaczenia od wysokości dochodów. Prywatny sklepikarz z Chmielnej zarabia więcej od mechanika, a mimo to mechanik jest bardziej szanowany. Obyśmy dalej szli w tym kierunku, coraz bardziej przesuując kryteria znaczenia od dochodów i własności do wiedzy, charakteru i społecznej użyteczności.

## **KARIERA, WŁADZA, SŁAWA**

Bardziej dokuczliwy od blagiera i pozera, samochwały i udawacza, bardziej niezdolny od chciwego groszoroza i napszonego bogacza jest typ, który walczy o znaczenie **agresywnością**. Cóż, nawet wśród drobiu największy mir ma najbardziej zaczepna kwoka.

Wystarczy nisko w kurniku siedzącej kurze wstrzyknąć koguci hormon, a przystępuje do walki i zdobywa sobie wyższe miejsce. Także w niektórych ludzkich kurnikach wyższą pozycję zdobywa większa krzykliwość czy złośliwość albo szybsza i twardsza pięść.

Istotą zagadnienia jest jednak sama wyższa pozycja. **Robienie kariery** i zdobywanie władzy to najpospolitszy sposób zaspokajania omawianej potrzeby. Wysoka pozycja na drabinie jest dla każdego widoczna, świeci epoletami, dywanami, samochodami, a nadto opatrzona jest szeregiem przywilejów i korzyści — osobnym pokojem w pracy, większym mieszkaniem. Niemniej przekonanie, że kariera jest głównym czy jedynym sposobem zaspokojenia potrzeby znaczenia, a tym samym stanowi warunek zadowolenia z życia — jest szkodliwe. Szkodliwe społecznie, gdyż: a) akcentuje raczej blask stanowiska niż istotny sukces w pracy; b) skłania do wspinaczki każdą możliwą ścieżką (zwłaszcza tam, gdzie awans nie jest jasno uzależniony od obiektywnych i sprawiedliwych kryteriów). Szkodliwe indywidualnie, gdyż: a) powoduje frustrację u większości ludzi (niewiele jest miejsca na urzędniczych szczytach); b) kuszą do podejmowania się zadań przekraczających możliwości, a więc naraża na szkody i kompromitację; c) obiecując dużo, mało dotrzymuje, bo skazuje wygrywających na wiele dodatkowych obciążeń i trosk („Mój mąż ma owrządzenie żołądka, a nawet jeszcze nie jest dyrektorem”); d) nieco subtelniejszym grozi odkrycie, że stanowisko bez autorytetu daje potrzebie znaczenia mniej satysfakcji niż autorytet, choćby bez stanowiska.

Pierwotniejsze, choć bliskoznaczne karierze, jest pojęcie władzy. Niektórzy psychologowie mówią nawet o kontrastującej w stosunku do potrzeby uległości potrzebie dominowania. Rzeczywiście, nawet dzieci marzą o czarodziejskiej wszechmocy. Dla dorosłego władza to kierowanie ludźmi, decydowanie za innych, narzucanie swoich poglądów i projektów, rozkazywanie i zabranianie; rządzenie cicho, zza kulis, bez blasku lub przeciwnie, w świetle reflektorów, by ludziska zadzierali i pochylali łby.

Uczeni nie są zgodni w swoich poglądach na pożądanie władzy. Jedni widzą w nim wspólną żyjącym w stadzie ptakom i ssakom potrzebę dominacji, którą zwierzęta i dzieci osiągają poprzez walkę fizyczną, a dorośli ludzie... inaczej. Drudzy, przeciwnie, są zdania, że dążenie do panowania i towarzyszące mu często uczucie wrogości względem każdego, kto się nie daje podporządkować, jest rodzajem zaburzenia — człowiek psychicznie zdrowy pragnie nie tyle dominować, ile razem pracować dla wspólnego dobra. Nie potrafimy rozstrzygnąć tego sporu i wystarczy, jeśli sobie uświadomimy, że istotnie są natury bardziej i mniej władcze i że dla tych bardziej władczych walka czy zabiegi o jakieś berło są całkiem naturalne...

Próby zaspokajania potrzeby znaczenia przez dążenie do władzy mają te same wady, co nastawienie na karierę. Poza tym, gdy osobnik zdobywa pozycję dominacji przemocą, apodyktyczną perswazją lub choć tylko słodką tyranią, otoczenie albo z miejsca się buntuje, albo czeka i czyha. Władca nigdy nie może być całkiem pewny swej pozycji.

Spółeczne skutki zaspokajania potrzeby znaczenia poprzez władzę są — zależnie od skali — nędzne lub przerażające. Żądza władzy prowadzi do intryg i oszczerstw, fałszów i okrucieństw zarówno w małych społecznościach, jak i w wielkich społeczeństwach. I wszędzie kacyk czy dyktator jest na dłuższą metę złym wychowawcą, złym kierownikiem. Jedną z wyrządzanych przez niego trwałych szkód jest dewaluacja szlachetnych idei, które nadużywa dla usprawiedliwienia swoich podłych metod. Innym, jeszcze tragiczniejszym świadectwem rozpętanej żądzy władzy są krwawe plamy na mapie przeszłości.

Wspólnie z potrzebą uznania i zwracania uwagi potrzeba znaczenia ożywia żądze rozgłosu i sławy. Za chwilę życia w błyskach fleszów niejednego płaci latami wyrzeczeń,

szczęściem osobistym i przyjaźnią. Sportowiec zaniedbuje swój zawód i poddaje się żelaznej dyscyplinie w nadziei, że kiedyś usłyszy ryk tłumu na swoją cześć. Gangster zwiększa ryzyko zostawiając przy „robocie” swój podpis. Dla zdobycia rozgłosu malarze i poeci robią hece, a politycy i generałowie ryzykują losami, jeśli nie życiem milionów ludzi.

## ZAWÓD

W socjalistycznej kulturze najpowszechniejszym tytułem do znaczenia jest praca, mistrzostwo w niej, autorytet specjalisty, opinia niezastąpionego człowieka, osiągnięcia fachowe, naukowe i artystyczne. Prestiż społecznie użytecznej pracy jest tak wyraźny, że niejeden człowiek, by przysporzyć sobie znaczenia, przesadza doniosłość własnych zasług czy specjalności albo podważa znaczenie kolegi, umniejszając jego osiągnięcia zawodowe.

Inna sprawa, że praca pracy nierówna. Różne zajęcia nadają wykonującym je różny stopień znaczenia. Przy tym kryteria społecznego prestiżu poszczególnych zawodów zmieniają się. Rodzice, którzy dziś zabiegają o to, by ich dziecko dostało się na Akademię Sztuk Pięknych, gdyby żyli w początkach XV w., to prawdopodobnie czuliby jak Lodovico, ojciec Michała Anioła. Gdy ten bowiem wyraził pragnienie, aby całkowicie oddać się malarstwu i rzeźbie, Lodovico przeraził się... I nie poprzestał na gderaniu. Michał Anioł, już stary, pamiętał, że był bity przez ojca, który uważał malarstwo za rzemiosło, a więc niegodne jego syna. Sam osiągnął szczyt kariery, gdy został burmistrzem. W Polsce, jak wynika z badań naszych socjologów, najwyższy prestiż wiąże się z pracą profesora uniwersytetu, na drugim miejscu plasuje się lekarz, a dalej idą kolejno: inżynier, mechanik, lotnik, inżynier-agronom, adwokat (wg A. Sarapaty).

Oczywiście zachodzą duże odchylenia od tych poglądów. *K.*, którego doświadczenia z lekarzami nie były szczęśliwe, ustawia „konowała” bardzo nisko w społecznej hierarchii. Dziecko, które przyzwyczajone jest do tego, że ojciec, znany architekt, pomaga w pracach domowych, nie będzie pogardzało pracą gosposi. Studentka, której na obozie przydzielono na pewien czas najgorsze prace, mówi: „Wcale nie czułam się zepchnięta czy poniżona, bo to samo, co ja, musieli robić jeden autor i jeden rzeźbiarz”.

Gdybyśmy natomiast analizowali, co sprawia, że jedna praca daje więcej prestiżu niż inne, musielibyśmy uwzględniać wysokość zarobku i inne materialne korzyści, zakres odpowiedzialności, praktyczną ważność dla innych ludzi oraz wielkość wymaganej inteligencji i wiedzy. Każdy z tych czynników może przeważać brak innych. Lekarz np. ma mniejszą władzę i niższe wynagrodzenie od oficera, a mimo to jego prestiż w czasach pokoju jest większy. Chirurg w mieście mniej zarabia od felczera na wsi, ale prestiż chirurga jest większy. Nauczyciel ma większą władzę niż reporter, ale prestiż jego — poza szkołą — jest mniejszy.

## POZYCJA POTRZEBNEGO CZŁOWIEKA

Droga postępu wiedzie ku temu, by sama praca, a nie tylko jej owoce, zapewniała zaspokojenie potrzeb w stopniu możliwie najwyższym. Czy w tym celu coś świadomie robimy? Owszem, w niektórych zakładach tłumaczy się robotnikom, jaką rolę spełniają w procesie produkcji; w innych wprowadzono okresowe opiniowanie, przy czym za każdym razem pracownicy dowiadują się o treści wpisanej do ich karty oceny; w jeszcze innych zaprasza się robotnicze kolektywy wydziałowe do dyskusowania planów, norm, metod, projektów rozwoju fabryki, by mogli się czuć współgospodarzami.

Ale to wszystko mało, zważywszy, że od tego, czy dana praca naraża na lekceważenie, czy, przeciwnie, przysparza szacunku, zależy, czy jest nienawidzona, czy lubiana. Za mało robimy, by każdy człowiek mógł wierzyć, że jedyna droga w górę wiedzie przez wyniki pracy. Mało robimy, by kształcić właściwy styl zaspokajania potrzeb uznania i znaczenia. A przecież wiemy, że te dwie potrzeby są jednym z głównych i jednym z najpotężniejszych motorów zarówno destruktywnych, jak konstruktywnych poczynań. Wiemy, że od przeważających w społeczeństwie kryteriów znaczenia zależy, czy ludzie chcą się uczyć i wydajniej pracować, czy raczej wierzą w lawirowanie ku górze. Wiemy, że w dużej mierze od tych kryteriów zależy, czy człowiek człowiekowi jest przyjacielem, czy wilkiem, czy najwięcej energii poświęca na produkcję wspólnych wartości, czy na zdobywanie skalpów.

Narzuca się pytanie: a co można zrobić, by praca zaspokajała możliwie dużo potrzeb?

Można silnie akcentować szacunek dla dziecka, gdy dobrze pracuje, gdy przezwycięża trudności, gdy ma osiągnięcia. Można dbać o to, by dalej rosło poważanie dla wiedzy — to poważanie, które jest olbrzymim, świetnie procentującym kapitałem. Można dbać o to, by wszelkie podziękowania, nagrody, odznaczenia, tytuły i awanse przypadły tym, i tylko tym, którym się sprawiedliwie należą. I można dbać o przekonujący obraz pozytywnego bohatera.

Dla wspólnego pożytku społecznego, a także dla indywidualnego zdrowia i zadowolenia jego członków dbać powinniśmy jeszcze o to, by każdy znalazł sobie dziedzinę, w której byłby pewny swego znaczenia. A jest w czym wybierać: można błyszczeć na boisku lub przy szachownicy, w tańcu lub w słownej szermierce, w kółku historyków lub w zespole dramatycznym, w sztukach magicznych lub w opowiadaniu kawałów, a najbardziej — w nieskończeniu wielu zajęciach zawodowych. Jedną z największych przysług nauczyciela, przyjaciela czy po prostu znajomego jest pomóc drugiemu człowiekowi w znalezieniu rozrywki i pracy, w której miałby maksimum szans zabłyśnięcia i zdobycia autorytetu.

Choć — jak powiadam — jeszcze za mało w tym celu robimy, to jednak jest niezbitym faktem, że już teraz najpewniejszym stylem zaspokajania potrzeby uznania jest dążenie do pozycji potrzebnego człowieka. Potrzebnego przyjaciela, kolegi, fachowca. Potrzebnego rodzinie, zakładowi i społeczeństwu. Potrzebnego materialnie i psychicznie. To jedyny styl, który spełnia wszystkie warunki zadowolenia: jest na ogół skuteczny. Nie frustruje żadnej innej potrzeby, a przeciwnie, zaspokaja potrzeby uznania, akceptacji, znaczenia, bezpieczeństwa, kontaktu, zwracania uwagi, aktywności, dodatniej samooceny i sensu życia. Jest pełnowartościowy z punktu widzenia bliższego i dalszego otoczenia.



## POTRZEBA KONTAKTU

*Kontakt; styk; zetknięcie się ciał; przepływ energii.*

*ILUSTROWANY SŁOWNIK TECHNICZNY*

Niemowlę wrzeszczy. Czego mu brak? Jest nakarmione, suche, wyspane. Tak, ale chce być na rękach u mamy. A nawet niekoniecznie u mamy. Badania małych dzieci wykazały, że przywiązują się one nawet do osób, które nie biorą żadnego udziału w karmieniu ich i dbaniu o nie, lecz tylko są z nimi, mówią do nich (M. Argyle, s. 22). „Samotność — pisał już dawno W. James — jest dla dziecka wielkim źródłem przerażenia”. Potrzeba kontaktu (afiliacji) pojawia się jako pierwsza potrzeba psychiczna i trwa do ostatniej chwili przytomności...

Właściwie, czyni jest kontakt? Bo nie jest nim samo podanie ręki lub otarcie się ubrań. Na pewno jest wzajemnym zwracaniem na siebie uwagi. Ale i czymś więcej. Gdy idę przez park, nie zaspokaja mojej potrzeby kontaktu gapienie się na mnie siedzących na ławkach emerytów i matek, nawet jeśli i ja im się przyglądam. Kontakt musi zawierać próbę przekazania myśli czy wzruszenia, jakąś choćby najbardziej prymitywną wymianę wrażeń, wspólność odczuć lub tylko chwilowego zainteresowania. Nie ma go, gdy zupełnie brak oddźwięku lub współdźwięku. Nie ma go, gdy jedna ze stron tylko gada albo tylko słucha. Ale może obywać się bez słów, gdy obie strony harmonijnie działają.

Żartując, Montherlant pisze, że mężczyźni nie zależy nawet na szczęściu, jeśli nie ma komu o nim powiedzieć. Też półżartem dodałbym, że człowiek potrzebuje obcowania z innymi nawet po to, by zgrywać się przed sobą. A zupełnie poważnie powtórzę za Foersterem, że tylko w obcowaniu z ludźmi człowiek odnajduje swą naturę, rozwija swe właściwości, wzmacnia swe siły, żyje pełnią (według W. Tatarkiewicza, s. 239, 498).

## BRAK KONTAKTÓW

Kontakty często ranią, ale ich brak rani gorzej. Trudno, by życie człowieka odosobnionego było pogodne, skoro prawie wszystkie radości ^wiązane są z obcowaniem z innymi. Odnosi się to specjalnie do ekstrawertyków, tj. ludzi zwróconych raczej na zewnątrz, nie umiejących żyć „w sobie”. Ale nie tylko do nich. „Najprzykrzejszymi chwilami mego dzieciństwa — wyznała pani E., która wcale na ekstrawertyka śnie wygląda — były pauzy szkolne, na których nie miałam pary. Koleżanki chodziły dwójkami, trójkami albo d większymi grupami, a ja, nieśmiała, towarzysko nieporadna, udawałam, że czytam książkę”.

Brak lub niedostatek (kontaktów nie tylko rani, ale nieraz wypacza charakter. Dzieci, które nie miały możliwości dość wczesnego nawiązania kontaktów pozarodzinnych, mogą w późniejszym życiu wykazywać **sztywność nastawień, brak plastyczności**, nieumiejętność przystosowania, nawet złośliwość. V. Mann, który jako dziecko był przez pewien czas odcięty od rówieśników, bo uznano, iż nie ma w pobliżu „odpowiedniego dlań towarzystwa”, wspomina, że „takie wyizolowanie czyniło mnie nieśmiałym, lęklwym i do pewnego stopnia złośliwym”. Idąc dalej warto przypomnieć, że pierwszym symptomem wielu chorób umysłowych jest trwanie kontaktu ze światem zewnętrznym. Im ten kontakt jest żywszy, szerszy i bardziej harmonijny, tym pewniejsza jest psychiczna i nerwowa równowaga jednostki.

Brak lub niedostatek kontaktów także poważnie człowieka zuboża. Wystarczy pomyśleć, jak mizerny byłby rozwój dziecka, gdyby wychowywało się na bezludnej wyspie! Albo choćby w zamkniętym kółku rodzinnym. Zważmy i na to, że istnieją umiejętności i mądrości, których nie można opanować samemu nawet pilnie studiując. A jeszcze i na to, że motywacja działalności poznawczej wymaga podtrzymujących ją kontaktów. Píše o tym Beveridge (s. 205): „Rzadkością jest, aby człowiek posiadał dostateczny zapal i zainteresowanie dla prowadzenia pracy badawczej, przez długi czas w odosobnieniu od ludzi o podobnych zainteresowaniach. U większości samotnie pracujących naukowców następuje zastój, natomiast pracując w zespole oddziaływają na siebie wzajemnie w symbiozie. To właśnie głównie tłumaczy korzystną atmosferę ośrodków naukowych... Podobnie wartość zjazdów naukowych polega głównie na tym, że dają one naukowcom możliwość bezpośrednich kontaktów i przedyskutowania najważniejszych zagadnień. Zebranie ludzi interesujących się tymi samymi zagadnieniami stwarza dla nich nowe bodźce, sam przedmiot naszych badań staje się dla nas ciekawszy. W rzeczywistości niewielu z nas ma tak mocno ugruntowane przekonanie i tyle samodzielności, by entuzjasmować się przedmiotem, który nikogo nie zajmuje”.

To, że kontakty są warunkiem zaspokajania jeszcze innych potrzeb — zwracania uwagi, przynależności, uznania, znaczenia, zależności, pobudzeń, bezpieczeństwa — nie znaczy, że wszystkie są interesowne. Normalny człowiek potrzebuje ich bez względu na ewentualny pożytek. „Jest cechą psychopatów, że nawiązują i utrzymują kontakty tylko o tyle, o ile mogą im się przydać dla celów finansowych lub innych, że nie czują bezinteresownego pociągu do jednostek ludzkich. Dla psychopaty nie ma istotnej różnicy między ludźmi a rzeczami. Nie ma on czystej towarzyskiej motywacji” (M. Argyle, s. 21). Tym bardziej nie ma jej schizofrenik, dla którego obojętne są emocjonalne reakcje partnera.

Zależnie od cech wrodzonych, od innych potrzeb i od wzorów otoczenia niedostatek kontaktów kształtuje różne ludzkie typy.

Pierwszy dąży do kontaktów i ich utrzymania **za wszelką cenę**. Jest przymilny, przyprochlebny, zgodliwy i potulny. Ludowe powiedzenie określa go brutalnie: „Pluj mu w gębę, a on powie, że deszcz pada”.

Drugi, bardziej dynamiczny, jest **zaczepny i złośliwy**. W ten sposób albo mści się na obcych za to, że są obcy, że go nie dostrzegają, albo — jeśli czuje się na siłach — kieruje się myślą: „Mogą mnie nie lubić, ale będą się mnie bać i słuchać”.

Trzeci typ — może najpospolitszy — szuka kontaktów jakichkolwiek, „schodzi w dół”. Jeśli jest dzieckiem, bawi się raczej z młodszymi. Jeśli jest nieszczęśliwy w małżeństwie, pije z prostytutkami... Powinno się zawsze pamiętać, że takie „schodzenie w dół” jest normalną konsekwencją odtrącenia jednostki przez kolektyw, zwłaszcza wtedy, gdy nie widzi ona dla siebie szansy pełnoprawnego członkostwa w nim.

## TRUDNOŚCI KONTAKTÓW

Nawiązanie kontaktu zaczyna się od przyjaznego spojrzenia, uśmiechu czy banalnego słowa. Jednym ten pierwszy krok przychodzi z łatwością, dokonuje się niemal automatycznie, inni umieją nawiązywać kontakty tylko w swoim środowisku czy grupie, a jeszcze inni każde zwrócenie się do obcego czy nawet znajomego przeżywają niczym decyzję o przedłożeniu skargi najwyższym władzom: wynajdują argumenty za i przeciw, dodają sobie otuchy, po gwałtownym zrywie hamują, czerwienią się, zacinają, milczą albo mówią za głośno. Powstaje błędne koło: trudność, jaką stanowi dla nich nawiązywanie kontaktów, czyni je tym bardziej upragnionymi, za czym dodatkowo potęguje się napięcie,

co pociąga wahania, niezręczności i opory. Sytuację pogarsza jeszcze to, że brak umiejętności nawiązywania stosunków może spowodować pewne psychiczne wypaczenia, odstraszające od „samotnego wilka” lub „zdziczałej pannicy” nawet tych, którzy zwykle wychodzą innym naprzeciw.

Trudność kontaktów nieraz występuje razem z nienasyconą ich żądzą i może się przerodzić w istną parodię towarzyskich, stosunków. Trzeba bowiem odróżnić ludzi, dla których trudny jest pierwszy krok, od tych, którzy łatwo nawiązują **kontakt pozorny**, ale nie umieją utrzymać go, a tym bardziej rozwinąć. Żywiołem ich jest szybki ruch na powierzchni. Lubią się witać, tylko że po entuzjastycznym „jak się masz” szybko następuje „muszę już lecieć”. Lubią zawierać nowe znajomości, bo nowość podnieca ich i pobudza do żywszych gestów i głośniejszych dźwięków, ale czy to z braku inteligencji i kultury, czy z nadmiaru nerwicowej ruchliwości nigdy nie pogłębiają rozmowy i rzadko zacieśniają znajomość. Choć wielu nieśmiałości zazdrości im rozpędu, to jednak oni sami nie znajdują zadowolenia.

Trudność zaspokojenia potrzeby kontaktu pochodzić może z rodzaju **rozpieszczenia**. Ubóstwiany jednak nie musiał we wczesnym dzieciństwie starać się o nawiązywanie stosunków, bo miał ich pod dostatkiem, może zbyt wiele, w rezultacie nie rozwinął odpowiedniej umiejętności i w pierwszym zetknięciu z obcym światem, np. pierwszego dnia w szkole, poczuł się boleśnie samotny i bezradny; obojętność nowego środowiska, w którym nikt indywidualnie i intensywnie nim się nie zajął, była pierwszym wstrząsem, a może nieudolne i nieudane próby kontaktu — drugim. To dosyć na załóżek kompleksu.

Z zewnętrznych przyczyn na pierwszym miejscu widnieje **egocentryzm**, brak zainteresowania innymi, ich przeżyciami, troskami, myślami. Normalny kontakt przebiega na zasadzie „razem” lub na zasadzie „ja tobie — ty mnie”. Jesteśmy w jednym zaprzęgu, w jednej łodzi, stoimy przed wspólnym przeciwnikiem, mnie obchodzą twoje sprawy (czy wiadomości i refleksje), a ciebie moje. Ześrodkowanie uwagi wyłącznie na sobie uniemożliwia przeżywanie zarówno zasady wspólności, jak i wzajemności. Zapatrzenie w siebie utrudnia delikatność, dostosowanie się do obyczaju ewentualnych partnerów i traktowanie ich na równi z sobą.

Egocentryzm tłumaczy się nieraz ogólną ociężałością. Ociężały jest wyzbyty temperamentu i inicjatywy, niedobudzony, tępawy. Nic go nie interesuje, na nic żywiej nie zwraca uwagi, nie reaguje, nudzi go słuchanie i nic nie ma do powiedzenia. Nie nawiązuje kontaktów, nie przyłącza się do żadnego towarzystwa, do żadnej akcji czy organizacji. Nic lub prawie nic nie robi, by podtrzymać nawet już istniejące kontakty. Nie chce mu się wyjść z domu i pójść do znajomych (a „ścieżka nieuczęszczana zarasta zielskiem”), nie chce mu się skrobnąć listu, wybiec ku innym myślą i zainteresowaniem.

Trudności kontaktu (zwłaszcza pierwszego kroku) często wiążą się z **nieśmiałością**, a ta wynikać może bądź tylko z nie-obycia, bądź z głęboko zakorzenionego kompleksu niższości. Sam brak wyrobienia, a tym bardziej skrępowanie, w nowym towarzystwie nie jest problemem i na ogół łatwo mija po „oswojeniu się”. Co innego kompleks. Z nim sprawa jest bardziej złożona. Chyba ma słuszość K. Obuchowski, gdy powiada, że kompleks niższości należałoby nazwać kompleksem **różnicy**. „Sądzę, że poczucie niższości, z którym tak często można się spotkać, wytwarza się wówczas, gdy dziecko na tyle różni się od swoich rówieśników, że nie może w ich grupie zaspokoić swojej potrzeby kontaktu, a zachowanie się otoczenia sugeruje mu, wprost lub pośrednio, że tak jest z powodu jego mniejszej wartości... Zasadnicze jest nie poczucie niższości, lecz poczucie różnicy. Rozróżnienie to ma znaczenie nie tylko werbalne, lecz także praktyczne. Stojąc na stanowisku, że kompleks niższości jest zjawiskiem wtórnym, psycholog nie będzie dążył do tego, aby u pacjenta cierpiącego na taki kompleks wyrobić wyższe mniemanie o sobie (co nieraz wpędza takich ludzi w drugą skrajność) and by nauczyć go pewnej formy

kompensacji, ale będzie starał się pomóc mu w nawiązywaniu kontaktu emocjonalnego z jego środowiskiem, usunięciu lub zniwelowaniu różnicy, która mu nie pozwala na nawiązywanie zadowalającego kontaktu emocjonalnego” (K. Obuchowski, s. 223). Warto by przy tym zbadać, w jaki sposób utrudniają kontakt tzw. różnice społeczne (stratyfikacje). Czy istotnie jest tak, jak to się zwykle zakłada, że ci „wyżej” nie chcą mieć do czynienia z tymi „niżej”, czy może wina jest obustronna, bo ci skromniejsi, biedniejsi, nieuprzywilejowani boją się narzucać, nie chcą się czuć intruzami.

Czynnikiem utrudniającym zbliżenie bywa też **wewnętrzny konflikt**. Ludzie, zwłaszcza nowo poznani, często jednocześnie nas pociągają i odpychają. Podajemy rękę — to starożytny akt zgody, a jednocześnie uzbrajamy się w nieufność — nakazuje ją pamięć dawnych doświadczeń. Ileż to komplikacji i nieszczęść w naszym życiu, ile strat i cierpień zaczęło się od takiego podania ręki! Człowiek dla człowieka — powiada Sartre — może być niebem i może być piekłem. Ktoś, dla kogo inni ludzie byli częściej piekłem niż niebem, nie wychodzi im naprzeciw z ułatwiającą kontakt otwartością, ale raczej z utrudniającą go podejrzliwością.

## CZYNNIKI UŁATWIAJĄCE KONTAKT

Najnaturalniej i najsensowniej nawiązują się kontakty we współdziałaniu. Wspólna gra w drużynie, wspólna nauka w kółku, wspólna praca w zespole — to droga do bogatych i żywych stosunków. Kontakty w grupach i w większych środowiskach nabierają szczególnej intensywności w okresach krytycznych, w chwilach entuzjazmu, zagrożenia i walki. W takich sytuacjach tworzy się więź wspólnego zainteresowania i cementuje się wielkie „razem”. Niejeden odludek stał się innym człowiekiem, gdy sam się włączył lub gdy ułatwiono mu włączenie” się do pracy czy akcji w grupie.

Współuczestnictwo i współdziałanie tworzy wspólną historię, tworzy ułatwiający i wzbogacający kontakt, kapitał wspomnień. Bardzo wiele stosunków towarzyskich i przyjaźni zasada się tylko na elementach wspólnej przeszłości. A że wspólna przyszłość wiąże nie mniej niż wspólna przeszłość, to inna sprawa...

Poza tym czynnikiem ułatwiającym kontakty jest oczywiście bliskość w przestrzeni — mieszkanie w tej samej wsi, dzielnicy, kamienicy. Co prawda socjologowie stwierdzają zanik sąsiedzkich kontaktów. Zwłaszcza ludzie zamożni, choćby mieszkali drzwi w drzwi, na ogół się nie znają. Tłumaczy się to ich samowystarczalnością: niczego od siebie nawzajem nie potrzebują, nie podrzucają sobie dzieci, nie pożyczają narzędzi. Zanikaniu sąsiedzkiej więzi zapobiega inicjatywa niektórych osiedli i spółdzielni, które organizują wymianę usług oraz wspólną troskę o dom i otoczenie. To piękna myśl, wychodząca ze słusznego założenia, że pewne organizacyjne ramy sprzyjają naturalnemu rozwojowi stosunków opartych na wzajemnej pomocy w zaspokajaniu potrzeb indywidualnych i społecznych. Gdy częściej będziemy wyciągać z tej prawdy praktyczne wnioski, przestajemy tak zapamiętałe iść w kierunku tworzenia coraz większych tłumów coraz samotniejszych jednostek.

## ODPOCZYNEK OD LUDZI

Ale przecież są i tacy, którzy najwyraźniej chcą, by ich zostawiono w spokoju, chcą być sami. Obok ludzi, dla których nie ma przyjemności bez towarzystwa, których nie cieszy nawet najlepsze radiowe słuchowisko, jeśli nie mają z kim go wysłuchać, są inni, którzy na pewno szczerze mówią, że najszcześniejsze są dla nich te chwile, gdy zostają sami w kątku,

najwyżej z książką w ręku. Czy jednak rzeczywiście istnieją tzw. urodzeni samotnicy? Podejrzewam, że jeśli istnieją, to tylko dlatego, że nie umieją nawiązywać lub podtrzymywać zadowolających kontaktów. Z pewnością jedni ludzie są bardziej zwrócenii na zewnątrz, a drudzy mają bogatsze życie wewnętrzne; ale czy nie miał racji ów starożytny filozof, który stwierdził, że aby długo dobrze się czuć w samotności, trzeba być tępą półbestią albo wzniosłym półbogiem?

Inna rzecz, że wiele potrzeb występuje na przemian kontrastującymi parami. Tak jak potrzeba bezpieczeństwa kłóci się ze skłonnością do zmian, przygód i ryzyka, tak i potrzeba kontaktów ma swoją przeciwwagę w potrzebie odpoczynku od ludzi. Będąc z kimś, nie jestem sam z moimi myślami. Będąc w towarzystwie nawet najbliższych gram: podrzucam myśli i słowa, trochę dla efektu, gram rolę wprawdzie dobrze mi znaną, ale jednak rolę. To męczy. Męczy i to, że nie mogę sobie pozwolić na zupełne psychiczne odprężenie, że od czasu do czasu muszę wydać jakiś dźwięk i... muszę słuchać cudzych dźwięków. Nawet gdy ta wymiana sygnałów harmonijnie się układa, nawet gdy jest czymś więcej niż dwustronnym merdaniem ogonami, nawet gdy porusza emocjonalnie i pobudza intelektualnie, to po jakimś czasie nuży. Wtedy to daje znać o sobie potrzeba milczenia, potrzeba godzin albo i dni oderwania się od innych, nawet od bliskich. Nie jest ona potrzebą powszechną, ani — z wyjątkiem skrajnych introwertyków — potężną, ale musimy o niej pamiętać choćby po to, by zrozumieć chłopca, który ucieka z internatu, by samotnie włóczyć się nad rzeką, a także męża i ojca, który rusza na turystyczną wyprawę, nie pozwalając nikomu sobie towarzyszyć. Przejmujący obraz .maluje więzień obozu koncentracyjnego dr Frankl: „Jest rzeczą znaną, że nieustanne przebywanie z całym tłumem towarzyszy niedoli, współzycie z nimi o każdej porze i w czasie wykonywania nawet najbanalniejszych czynności dnia powszedniego, budzi nieodpartą chęć wyrwania się choćby na krótki czas z tej ciągłej przymusowej wspólnoty. (...) Za barakiem, w którym leżało stłoczonych pięćdziesięciu gorączkujących i majaczących chorych, był mały, spokojny kąt w rogu podwójnego ogrodzenia z drutu koleczastego. Stała tam buda sklecona z kilku kołków i gałęzi, do której wrzucano co dzień około tuzina trupów, bo tyle mniej więcej «przypadało» dziennie na nasz obóz. W tej budzie był także rodzaj szybu prowadzącego do przewodów kanalizacyjnych, a przykrytego drewnianą klapą. Gdy tylko moje usługi jako lekarza nie były nieodzownie w baraku potrzebne, siadywałem na tej klapie... Leżące obok mnie zawszawione trupy nic mi nie przeszkadzały” (V. E. Frankl, s. 58).

## POTRZEBA BLISKIEGO KONTAKTU

*Obok potrzeby, żeby wszystko miało sens,  
jeszcze i to: potrzeba bliskości drugiego człowieka,  
bliskości, pozbawionej wszelkich osłon.*

D. HAMMERSKJÖLD

„Zawsze chciałem być twoim przyjacielem- — powiedział Zet, gdy po raz ostatni wychodziliśmy ze szkoły. Byłem zaskoczony. Zet wydawał się skryty, nigdy nie starał się mnie bliżej poznać, nie miałem wrażenia, by kiedykolwiek choćby z zainteresowaniem mnie słuchał i nagle takie zwierzenie. A może to były ot, tylko słowa dopasowane do sytuacji? Z drugiej strony, czy Zet do kogokolwiek się zbliżył? Raczej nie. Był towarzyski, ale nie miał przyjaciela. I w ostatnim dniu szkoły okazało się, że go pragnął...

To naturalne. Kontakty powierzchowne nie wystarczają. Można ich mieć pod dostatkiem, a mimo to. cierpieć na osamotnienie i obsesyjny lęk „jestem sam na świecie”. Potrzeba nam nie tylko kontaktów, w ogóle, ale i kontaktu pełnego, bliskiego, intensywnego, tego, który — mówiąc za J. Lowellem — jest jednaniem się w przewycięzaniu pustek i nędz ludzkiego istnienia. Bo przecież bywają chwile, „gdy najskrytsze nawet serce milczeć nie może i odezwie się, jak zacięta, nie dająca się nikomu nakręcić pozytywka, co nagle sama z siebie zaczyna grać o nieprzewidzianej godzinie” (M. Dąbrowska). Potrzebne nam jest nie tylko życie towarzyskie, ale i serdeczna szczerza rozmowa z kimś, kto nas żywo obchodzi i kogo my żywo obchodzimy, kto naprawdę chce wiedzieć, co się z nami dzieje, co myślimy, co czujemy. Pragniemy takiego kontaktu w przyjaźni, w miłości erotycznej i rodzinnej. Pragniemy móc komuś wierzyć i zwierzać się. Pragniemy, aby ktoś znał nasze tragedie i rozterki, wyrzuty sumienia i ambicje, żywą przeszłość i lęki czy nadzieje na przyszłość, tak jak my znamy jego ambicje, nadzieje i lęki. Innymi słowy, pragniemy bliskiego i pełnego kontaktu, który poza ciągłością zawierałby płaszczyznę współdziałania, porozumienia umysłowego i emocjonalnego współdziewczenia.

## ELEMENTY KONTAKTU

Przez **współdziałanie** rozumiem wspólne dążenie i tworzenie, wspólne pokonywanie trudności, wspólną i wzajemną odpowiedzialność. Razem podejmowane prace i wysiłki tworzą więź wspólnych przeżyć, pozwalają lepiej się poznać i bardziej zbliżają — lub oddalają — niż zabawy i rozmowy. Tam gdzie nie ma i nie było współdziałania, tam bliskość może być tylko pozorna.

Przez **kontakt umysłowy** rozumiem wspólne przemyśliwanie, wzajemne intelektualne pobudzanie się, chętnie mówienie do-, i chętnie słuchanie drugiej strony, dzielenie się doświadczeniem, dyskusja, a także wzajemne interesowanie się swoim światem — bo każdy człowiek jest całym światem — wzajemne poznawanie się i mimo to — szacunek.

Podkreślić wypada znaczenie zgodności poglądów. Skrupulatne badania doprowadziły M. Rokeacha (s. 391) do wniosku, że „na ogół wolimy ludzi, których systemy przekonań są zgodne z naszymi. Wygląda na to, że to kryterium ma ważniejszy wpływ na nasz stosunek do ludzi niż kryteria inne, np. rasowe lub etniczne. Jeśli kategorie rasowe i etniczne są w tym kontekście

ważne, to przede wszystkim dlatego, że stanowią wygodne symbole systemów przekonań, które w mniejszym lub większym stopniu są podobne lub różne od naszych”.

Przez **kontakt emocjonalny**, który dla wielu, bardzo wielu, jest decydującym elementem zadowolenia z życia, rozumiem:

a) wzajemną czułość i troskę;

b) rezonans emocjonalny, współdoznawanie, dzielenie stanów psychicznych, cieszenie się radościami drugiej strony i cierpienie jej cierpieniami, „wzajemne przenikanie się, udzielanie swoich i uczestniczenie w cudzych stanach duchowych” (J. W. Dawid, s. 162); bawi nas refren: „Pan mnie wyczuwa?”, choć mógłby mieć te same prawa obywatelskie, co: „Czy pan mnie rozumie?”;

c) wyznawanie choć niektórych podobnych zasad i wartości, może nawet — jako miła, zbliżająca drobnostka — sentyment do tych samych przedmiotów;

4) wspólne i podobne przeżywanie zjawisk świata zewnętrznego, piękna, natury i sztuki, wiadomości o ludziach i wydarzeniach społecznych, wspólne sympatie i antypatie, podobny stosunek do środowiska. O zbliżającej ludzi mocy wspólnego silnego przeżycia, nawet pasywnego, wspomina Żeromski w swoim *Dzienniku* (t. II, s. 212): „Przyjaźń? Przyjaźń słucha wywodów twej filozofii, przyznaje lub odrzuca *loca communa*, ale rzadko, bodaj nawet że nigdy, nie wyświadczy ci łaski słuchaniem głosu twej duszy. Kiedy rzucamy się sobie na szyję — szturchamy się tylko. Jedna dusza w dwu ciałach — to absurd. Jakżeż więc nie uznawać, nie cenić, nie czcić tych tajemnych podmuchów, które masę złożoną z jednostek obcych sobie jak drzewa w lesie, łączą w jedną czującą jedność? Jedno tu jest wspólne, ale ono milczy, milczy, gdy patrzy na grób pięciu poległych lub katedrę Św. Jana...”. Zwięźlej, z efektowną przesadą i — jeśli kto chce — cynicznie o zbliżeniu przez wspólną nienawiść pisał B. Russel w mowie dziękującej za przyznanie nagrody Nobla: „Kochamy tych, którzy nienawidzą naszych wrogów; gdybyśmy nie mieli wrogów, niewiele byłoby ludzi, których byśmy kochali”.

Rolę kontaktu emocjonalnego z przejmującą prostotą podkreślił Asnyk:

*Ten jest prawdziwie samotnym na ziemi,  
Kto nawet współczuć nie umie z innymi.*

To nie błahostka, bo gdy nie czujemy się rozumiani przez najbliższych, to nie uważamy ich za całkiem bliskich.

Kontakt umysłowy i emocjonalny prowadzi do poczucia **wzajemnego zrozumienia**. Pojęcie to obejmuje znajomość głównych potrzeb i napięć partnera, znajomość nie werbalną, nie tylko abstrakcyjną, ale zabarwioną właśnie współdoznawaniem. Dobrze kogoś rozumieć znaczy między innymi choć trochę przeżywać to, co on silnie przeżywa.

Wszystkie te płaszczyzny bliskiego kontaktu są ściśle między sobą powiązane. Poczucie wzajemnego rozumienia rozpala lub pogłębia kontakt emocjonalny. Ten z kolei pobudza do współdziałania i wzbogaca kontakt umysłowy. A sam kontakt umysłowy jest tym żywszy, im więcej spraw wynika ze wspólnego działania. ...Tym żywszy i tym radośniejszy. „Nasze dusze były tak doskonale nastrojone na tę samą nutę, że najłżejsze nawet dotknięcie którejkolwiek struny w jednej — znajdowało oddźwięk w drugiej. Właśnie to współbrzmienie rozmaitych strun, o które potracaliśmy w rozmowie, sprawiało nam przyjemność” (L. Tolstoj, s. 224).

Warto dodać, że chodzi tu nie tylko o przyjemność. F. Fiedler stwierdził, iż skutki psychoterapeutycznych zabiegów zależą mniej od „szkoły”, jaką reprezentuje lekarz, a więcej od jego osobistego stylu pracy. Najlepsze rezultaty osiągają ci psychiatrzy, którzy umieją życzliwie słuchać, którzy przeżywają problemy pacjentów, którzy autentycznie współczują.

## BLISKOŚĆ A INNE POTRZEBY

Potrzeba bliskiego stosunku jest tym potężniejsza, że zaspokojenie jej przynosi częściowe zadowolenie większości pozostałych potrzeb. Te dodatkowe funkcje przyjaźni czy miłości nie grają roli u jednostek, które i bez niej pomyślnie zaspokajają inne potrzeby. Lecz jednostki, które szukają w erotyce tylko erotyki, są chyba rzadkością. Przeważnie kochamy całą siłą szeregu potrzeb. Od ich kompozycji zależy rodzaj miłości.

Na marginesie dodam, że z punktu widzenia fizjologa potrzeba miłości leży na pograniczu potrzeb biologicznych i psychicznych. I ciekawe, jak zaskakująco mała jest u człowieka zależność między hormonami a pociąganiem płciowym. Kora mózgowa odgrywa tu większą rolę niż gruczoły. Kastracja dojrzałego osobnika nie powoduje wygaśnięcia jego popędu płciowego (C. S. Ford, F. A. Beach).

Bliski stosunek zaspokaja w dużym stopniu potrzebę **zwracania na siebie uwagi** przeciw jego niezbędnym składnikiem jest trwałe i silne wzajemne zainteresowanie. Dla wielu bliski stosunek jest jedynym wyjściem naprzeciw światu albo jedynym sposobem „zgody ze światem”. Píše o tym M. Dąbrowska: „Może w tym jest jedyna racja miłości, że kiedy zrywa się więź, co nas łączy ze światem, ona przychodzi w pomoc jako przypomnienie, że więź istnieje, i poprzez bliskość dwojga nawiąże się na powrót ze wszystkimi”.

Bliski stosunek częściowo lub całkowicie zadowala potrzebę **znaczenia**. Dziecko czuje się ważne, bo rzeczywiście jest dla matki najważniejszą częścią świata. Także dorosły niezastąpienie ważny jest tylko dla tych, którzy go rzeczywiście kochają.

Bliski stosunek wzmaga **poczucie bezpieczeństwa**. Być kochanym znaczy mieć pewność troski na co dzień i ofiarnej opieki w razie choroby lub katastrofy. Wspomniana już dziewczynka spokojnie znosiła bombardowanie, gdyż mogła się przytulić nie do jakiejś tam starszej pani, ale do swojej kochanej i kochającej babci.

Powiązania zachodzące między potrzebami bliskości i bezpieczeństwa prowadzą nawet do dziwnych prób zaspokojenia tej pierwszej. Zaczyna się od tego, że dziecko otrzymuje więcej niż zwykle miłości i troski, gdy jest chore lub gdy grozi mu jakieś niebezpieczeństwo, gdy je bardzo boli brzusek lub o mało nie wpadło pod samochód. Są nawet dzieci, które tylko w krytycznych sytuacjach czują, że są kochane. Te doświadczenia prowadzą do skojarzenia (zazwyczaj nieuświadomionego) krytycznych sytuacji z miłym uczuciem bliskości. Stąd pociąg do nich, pociąg do niebezpieczeństw, a nawet chorób. Stąd niektóre rodzaje hipochondrii, schorzeń histerycznych i fobii. Oto charakterystyczny dialog:

Mama: — Jedz płatki. Zjedz wszystko. Jak będziesz porządnie jadła, będziesz zdrowa, silna i odważna.

Córeczka: — Nie chcę. Gdy będę zdrowa i odważna, ty będziesz chodzić na brydża.

Bliski stosunek **pobudza** do czucia, myślenia i działania, do pracy nad sobą, do pracy ambitnej, a czasem nawet do pracy w ogóle. Nieraz tylko on nadaje życiu barwę, wyrwa z obojętności, budzi z półsnu. Dyrektor schroniska dla dziewcząt „trudnych” mgr M. Gdowska twierdzi na przykład, że momentem przełomowym w pracy nad wyprostowaniem charakteru jest „znalezienie kogoś, dla kogo chce się człowiekowi być dobrym, coś dla niego zrobić, z czegoś zrezygnować, do czegoś się nagiąć, w czymś opanowywać. **Że musi wejść w grę uczucie** do kogokolwiek wartościowego — przyjaciółki, wychowawczynie, chłopca. Dopiero to otwiera szansę prawdziwej reedukacji” (według J. Horodeckiej, „Życie Warszawy” 28. XII. 1969).

Bliski stosunek zaspokaja (częściowo albo i całkowicie) **potrzebę sensu życia**. W odczuciu jakże wielu ludzi znaczenie ma tylko to, co ma znaczenie dla innych. Prawda, że ci



inni to szeroki krąg (im szerszy, tym człowiek jest większy), ale na co dzień najsilniej przeżywamy wartość naszych prac i sens naszych dni poprzez związane z nimi pragnienia, oczekiwania i nadzieje najbliższych.

„Życie moje ma sens — mógłby niejeden powiedzieć — bo jestem potrzebny, a potrzebny jestem przede wszystkim tym, którzy mnie kochają”. „Jeśli stracę ciebie i małego — mówił mąż, od którego żona chciała odejść wraz z dzieckiem — dla kogo będę pracować, do kogo będę wracać?” „Jeśli pragnę być kimś — pisał Balzak do pani Hańskiej — jeśli mozolę się, jeśli błędę w czasie bezsennych nocy, to przysięgam — jedynie dlatego, że żyję w Pani wzruszeniach”.

## SKUTKI NIEZASPOKOJENIA

Nawet drobne, chwilowe rozstanie z matką bywa dla dziecka wrażliwego, przyzwyczajonego do jej stałej obecności niemałym szokiem. Oto charakterystyczne wyznanie poetki K. Hłakowiczówny, która w swoich *Niewczesnych wynurzeniach* (PIW, Warszawa 1958, s. 14) pisze: „Czułam potrzebę ciągłego na nowo przekonywania się, że mama mnie kocha. Kiedy z jakiegoś powodu przekonanie to nie dopisywało, wpadałam w depresję, o której nikt z pewnością nie miał pojęcia, przetrząsałam sumienie jeszcze starannie j niż zwykle i zawsze dochodziłam do przekonania, że jeśli nie kocha mnie, to ma na pewno po stokroć rację i że to już tak odtąd będzie i nie ma na to żadnej rady. Potrzeba obecności mamy była u mnie tak wielka, że gdy mamy nie było, potrafiłam dniami całymi siedzieć na ziemi u stóp jej fotela, trzymając w objęciu jej pantofle i zalewać się łzami. Pamiętam rozpacz, jaką odczułam na myśl, że mama kiedyś umrze...” Taka reakcja na chwilę rozstania — a cóż dopiero, gdy rozstanie jest poważne, gdy matki brak lub gdy matka zachowuje się nie jak matka!

Skutki niezaspokojenia potrzeby bliskiego kontaktu zostały skrupulatnie zbadane u małp. Wyrosłe bez opieki matki, sztucznie izolowane osobniki nie umieją w późniejszym życiu zwracać uwagi na inne małpy, bawić się z nimi, a nawet spółkować. Na próby zbliżenia ze strony innych odpowiadają atakiem. Mało też interesują się otoczeniem. Większość czasu spędzają bezmyślnie gapiąc się w przestrzeń lub samotnie krążąc po klatce (T. Harlow).

U nas H. Olechowicz dokonała „próby usystematyzowania zaburzeń emocjonalnych, jakie powstają u dzieci oderwanych od rodziców. Są to wspomniane depresje i szoki uczuciowe spowodowane rozstaniem z matką. Występują one w dwóch formach: 1) reakcja rozpacz, gdy dziecko po przybyciu do żłobka płacze niemal bez przerwy przez kilka dni; na próby nawiązania kontaktu najczęściej reaguje nasileniem płaczu; często odmawia przyjmowania pożywienia, nie bawi się, nie interesuje się otoczeniem; 2) reakcja osłupienia, gdy dziecko nie porusza się, nie bawi, nie cieszy się, ale też nie płacze, na zbliżenie dorosłego zupełnie nie reaguje bądź przejawia niechęć, ale nie protestuje, biernie poddaje się zabiegom pielęgnacyjnym, mimika drewniana, oczy bez wyrazu. Dzieci te są często traktowane jako niedorozwinięte” (cyt. Iza K. Obuchowski, s. 213— 214).

Podobnie dzieje się w szpitalach, gdzie wciąż inne osoby zajmują się dzieckiem. Jeśli wierzyć psychologowi, który badał reakcje dzieci na pobyt w szpitalu, „nawiązanie nowego kontaktu emocjonalnego po urwaniu się poprzedniego udaje się do czterech razy, po czym dziecko przestaje dążyć do kontaktu tego rodzaju” (D. C. Prough). Przyjęło się wtedy mówić, że dziecko „nareszcie zaadaptowało się do warunków szpitalnych”. Przebieg takiej „adaptacji” opisał R. Spitz w pracy poświęconej (zagadnieniu stosunków matka — dziecko.

„W pierwszym miesiącu separacji dziecko (6 miesięcy) płacze, domaga się matki i jakby szuka jakiejś osoby mogącej ją zastąpić. W drugim miesiącu pojawiają się u dziecka

reakcje ucieczki, krzyczy, gdy ktoś podchodzi. Równocześnie obserwuje się wyraźny spadek wagi i obniżenie wskaźnika rozwoju. W trzecim miesiącu separacji dziecko przybiera charakterystyczną pozycję leżenia na brzuchu, unika wszelkich kontaktów ze światem. Jeśli mu się przeszkadza, krzyczy bardzo długo, nieraz trzy godziny bez przerwy, cierpi na bezsenność, traci na wadze, łatwo ulega infekcjom. Często pojawiają się u niego zaburzenia skórne. W czwartym miesiącu separacji występuje brak ekspresji mimicznej, mimika staje się sztywna, dziecko już nie krzyczy, najwyżej żałośnie zawodzi.

Wskaźnik rozwoju cofa się po trzech miesiącach separacji o 12,5 punkta, po 3—4 miesiącach o 14 (punktów, powyżej 5 miesięcy, powyżej 5 miesięcy —o 25 punktów. Dziecko odseparowane od matki traci uprzednio wyuczone sprawności. Jeśli przedtem potrafiło chodzić, to teraz nie umie nawet siedzieć” (cytat za K. Obuchowskim, s. 215—216). Powyższe twierdzenia są przypuszczalnie oparte na uogólnieniu pojedynczych przypadków i nie uwzględniają innych czynników wpływających na chore dziecko; niemniej szereg badaczy stwierdziło, że u dzieci pozbawionych kontaktu z matką mogą, choć nie muszą, wystąpić przejściowe lub trwałe zaburzenia w rozwoju osobowości, nerwice, lęki, agresywność (Ch. N. Coffey i M. H. Appley, s. 690).

Faktem bezspornym jest także, iż dzieci, którym brakuje serdecznego kontaktu z kimś dorosłym, wolniej uczą się mówić, wolniej rozwijają się, są bardziej pobudliwe i napięte.

Ważne wnioski płyną również ze spostrzeżenia, że wychowankowie domów dziecka nie zawsze umieją zawierać przyjaźnie między sobą. To widoczny skutek braku bliskiego kontaktu w pierwszych latach życia. Wydaje się, że u dzieci, i nie tylko u dzieci, brak jednokierunkowego intensywnego kontaktu **utrudnia rozwój zdolności do nawiązywania i pogłębiania kontaktów** wielokierunkowych. Łatwo to objaśnić. Nawiązywanie więzi uczuciowych jest sztuką, której się uczymy. Uczymy się jej od niemowlęstwa, gdy matka podchodzi do nas z uśmiechem i z czułym słowem, a my odpowiadamy uśmiechem i wyciągnięciem rąk. Od wczesnego dzieciństwa uczymy się przekazywać własne uczucia i pojmować cudze. Przeżywając z dzieckiem jego pierwsze i tragedie — uderzenie się, zepsucie zabawki, i pierwsze triumfy — trafienie łyżeczką do buzi, samodzielne włożenie bucików — matka uczy je spodziewać się współdoznawania; a znów „wciągając” je do swoich zmartwień, np. z powodu choroby tatusia, lub do swoich radości, np. z powodu zdania egzaminu, uczy je współdoznawać.

Poważne skutki miewa nawet pewne odsunięcie dziecka, rozluźnienie bardzo bliskiego kontaktu. Klasycznie zachodzi ono wtedy, gdy zjawia się nowe dziecko, ale także wtedy, gdy matka dotąd nie pracująca idzie do biura czy fabryki. W takiej sytuacji obserwuje się rozmaitość „stylów”, za pomocą których dziecko usiłuje odzyskać pełnię dotychczasowych przywilejów: stara się być lepszym, grzeczniejszym, posłusznym, przynosić dobre stopnie, popisywać się rzeczywistymi osiągnięciami, albo przeciwnie, chcąc, by się nim więcej zajmowano, staje się gorszym, przekornym, agresywnym, symuluje choroby, zaniedbuje się w nauce; a bywa i tak, że zrywa z rodzicami, których niepodzielnej czułości tak bardzo jeszcze potrzebuje, szydzi z sentymentów i wrażliwości, szuka przyjaźni w gangu.

Jest więc zrozumiałe, że niedosyt bliskiego kontaktu może zostawić skazę na osobowości dziecka. Również i charakter dorosłego, choć bardziej odporny, podlega tym samym prawom. Szkoda, że nikt nie obliczył spadku wskaźnika **żywołności i życzliwości** i — jeśli kto chce — produktywności, jaki występuje u każdego człowieka, który stracił oparcie dla swoich uczuć, myśli i działań. Jakże łatwo poddaje się on **zniechęceniu, apatii i depresji!** Jak zakłócony ma sen! Jak uparcie mu się kołocze myśl o śmierci! I znów nie nią w tym nic dziwnego: „Czyż mogę kochać życie, oszczędzać siebie, pragnąć dla siebie czegoś naprawdę wartościowego, skoro nie znoszę ludzi i nie umiem współżyć z nimi, skoro dominującym przeżyciem jest — żal. Nawet nie rozżalenie, spowodowane doznaniem przeze

mnie konkretnym faktem krzywdzącym... a raczej żal człowieka wygłodzonego uczuciowo, który długo czekał na to, że znajdzie się ktoś, kto poda mu rękę... i który się tego nie doczekał” (cytat za N. Han-Ilgiwicz 1961, s. 133).

Poza cierpieniem i wysychaniem ochoty do życia niemożności znalezienia przyjaźni czy miłości — albo jej strata — jest według psychopatologów elementem podstawowym w nieprzystosowaniu (A. Maslow; cyt. za J. Reykowskim, s. 146). Lekarze dodają, że im żywszy, szerszy i bardziej harmonijny jest kontakt jednostki z otoczeniem, tym pewniejsza jest jej nerwowa i psychiczna równowaga. Zamknięcie w sobie to nie tylko objaw, ale także jedno ze źródeł chorób psychicznych. Dość typowo narastają one u jednostek nie mających bliskich kontaktów w ogóle, względnie wybuchają nagle na skutek ich zerwania. H. Sullivan — a za nim wiele innych autorytetów twierdzi, że większość umysłowych zaburzeń pochodzi z niezadowolających międzyludzkich stosunków. Konsekwentnie w leczeniu nerwic, a nawet psychoz, wiele się teraz robi, by pacjenci mieli możliwie bogate kontakty w zakładzie i poza nim.

## SAMOTNOŚĆ

Rozumiemy teraz niebezpieczeństwo samotności. Groźne napięcia powstają u ludzi, którzy nie mają się przed kim otworzyć. A takich jest wiele. Co drugi człowiek ma chwile, gdy czuje się opuszczony, niezrozumiany, niekochany i marzy o znalezieniu kogoś, kto byłby mu tak trwale bliski jak matka lub tak intensywnie bliski jak kochana dziewczyna w szczęśliwym okresie miłości.

Oczywiście samotność to pojęcie względne: Samotna czuje się córka kłócąca się z rodzicami, którzy nie pozwalają jej jechać autostopem. Samotny czuje się chłopak, fetory patrząc przed siebie powtarza: „To jest piasek bez Basi, to jest morze bez Basi, to jest horyzont bez Basi”. Samotność uświadamia sobie nagle żona, gdy jej mąż ryczy ze śmiechu przy opowiadaniu dowcipu, który jej wydaje się tylko niesmaczny. Samotny czuje się starszy pan, gdy w czerwcowy wieczór spostrzega nad stawem, że jest jedynym mężczyzną, który nie obejmuje kobiety. I samotną musiała się poczuć dziewczyna, która pisała: „Najbardziej mi Ciebie zabrakło, gdy idąc sama przez las zobaczyłam sarnę. Skubała trawę, a ja stałam i robiło mi się coraz smutniej. Aż cicho, by jej nie spłoszyć, cofnęłam się i pobiegłam na pocztę. Chciałam zadepeszować: «Przyjeżdżaj», ale zaraz pomyślałam, że gdy przyjedziesz, sarny już nie będzie...”

Jednakże różna od tych samotności, bardzo różna, jest samotność staruszki, która kiedyś miała dom, męża, dzieci, przyjaciółki, a teraz, gdy najbardziej czuje się zagrożona, gdy najbardziej potrzebuje oparcia, musi szukać kąta w przytułku nie łudząc się, że ją ktoś odwiedzi. Najwięcej tragicznej samotności spotyka się właśnie wśród ludzi starych, bo choć potrzeba kontaktów szerokich i licznych słabnie z wiekiem, to nie ubywa mocy potrzebie bliskości. Ileż mimowolnego patosu kryje się w listach ojca proszącego dziecko o wiadomość, o karteczkę, o spotkanie! Z jak naiwnym sprytem usiłuje matka ściągnąć dziecko do siebie choć na parę dni, choć na parę godzin, choć na parę minut: „Mam bardzo ważną sprawę”... „Upiekłam twoją ulubioną szarlotkę”... „Zaprosiłam pana Leona, on ci się może przydać”. Miłość otoczenia jest dla ludzi starych daleko większym problemem niż dla młodych, którzy prawie z natury rzeczy zwracają uwagę, czują się ważni, bezpieczni, kochani...

Ale problemem jest dla wszystkich. Problemem subiektywnym i obiektywnym: ufność, gotowość do ofiar i wytrwałość, z jaką — mimo przestróg i złych rokowań, mimo przeciwnych doświadczeń cudzych i własnych — szukamy człowieka, który mógłby być bliska, ta zawziętość, z jaką walczymy o to, by znaleziony był nasz, a nierzadko

i upokorzenia, jakie z jego powodu znosimy, są — powtarzam — walką o zdrowie i zadowolenie z życia. Co dzień i co noc na ławkach i kajakach, przy stołach i stolikach, podczas posiłków i spacerów dokonuje się więcej psychoterapii niż w gabinetach wszystkich psychiatrów i psychologów.

## PRZESZKODY

Zaspokojenie potrzeby bliskości mogą utrudniać lub uniemożliwiać przede wszystkim **warunki** życia — brak w zasięgu danego człowieka osób o pokrewnych upodobaniach, dążeniach i barwach psychicznych, brak czasu na poznanie się i zbliżenie, na swobodny przepływ myśli i sympatii, brak sprzyjających okoliczności, np. wspólnych akcji. Ciekawą myśl głosi uparcie prof. Ch. Alexander. Twierdzi on, że nowoczesne miasto jest mechanizmem, który niszczy przyjacielskie kontakty. Cytuję za A. Tokarczykiem (*Spoleczeństwo wielkomijskie*, „Tygodnik Powszechny” z 21.IX.1969): „Obecne kontakty towarzyskie ograniczają się w większości wypadków do odwiedzin wzajemnych z góry zaplanowanych i ustalonych, a także przygotowanych. Są rzadkie z konieczności. Jeżeli są rzadkie, to w czasie takich spotkań pośród dawnych bliskich przyjaciół nagromadziło się tak wiele tematów do ogólnych, zdawkowych rozmów, iż na serdeczne wynurzenia — tak potrzebne w gruncie rzeczy większości ludzi — nie ma już czasu, miejsca i ochoty...” Dlaczego tak się dzieje? Tu wkraczamy w centrum zjawiska zwanego przez Alexandra syndromem samowystarczalności i ucieczki. Dawne przedprzemysłowe społeczeństwo amerykańskie, a także i inne, tradycyjne społeczności na całym świecie posiadały trzy zasadnicze typy bliskich kontaktów międzyludzkich. Pierwszym z nich był kontakt rodzinny. Ale tradycja rodzinna stanowiła liczną, nader blisko ze sobą żyjącą grupę reprezentantów trzech pokoleń. Sędziwi ojcowie, matki, stryjowie czy ciotki do końca swoich dni żywo interesowali się troskami i radościami nie tylko swych dorosłych dzieci, siostrzeńców czy bratanic, lecz również obchodziły ich losy wnuków. Taka rodzina stanowiła prawdziwą spójnię i oparcie, chociaż — dodajmy — niejednokrotnie była także przyczyną skrępowania niektórych jednostek. Dzisiejsze społeczeństwo wielkomijskie tworzy — przede wszystkim w USA, lecz bynajmniej nie tylko tam — coraz częściej rodziny „nuklearne”, złożone z ojca, matki i dzieci. Starzy rodzice, teściowie, wujowie, ciotki, kuzyni stają się coraz bardziej odlegli, obcy.

Drugim typem tradycyjnych bliskich kontaktów była grupa sąsiedzka. Stare polskie przysłowie mówi: „Wiedzą sąsiedzi, jak kto siedzi”. I rzeczywiście sąsiedzi wiedzieli dobrze o sobie nie tylko w Polsce, lecz i w innych tradycyjnych społeczeństwach naszego globu z epoki przedindustrialnej. Wiedzieli i właściwie niezbyt ukrywali przed sobą rozmaite problemy, jakie niosło im życie codzienne... Lecz kontynuacja tego tradycyjnego kontaktu nie musi bynajmniej przenosić się do nowoczesnych miast i rozrzuconych na rozległych obszarach miejskich bloków mieszkalnych. Wspólnota sąsiedzka, w każdym razie w USA, ulega w nowoczesnej metropolii zniszczeniu.

Trzecim wreszcie typem kontaktów jest wspólnota rówieśników od najmłodszych lat. O ile dwa poprzednie typy skazane są w zasadzie na zagładę przez inny zupełnie styl życia, wspólnota rówieśnicza powinna na pozór istnieć nadal. Lecz w rzeczywistości i ona ulega zakłóceniom lub kompletnej zatracie. W blokach wielkomijskich rodzice niechętnie wypuszczają dzieci na podwórze graniczące z ruchliwymi ulicami. Lękają się deprawacji dzieci przez nieodpowiednie towarzystwo...

Pozostają przedszkola, które jednak nie załatwiają w pełni problemu. Rośnie przeto pokolenie przymusowych smutnych odludków.

Alexander nie zgadza się z twierdzeniem, że instytucje i zakłady pracy dostarczają

ludziom w nich pracującym możliwości nawiązywania bliskiej zażyłości. W gruncie rzeczy z różnych przyczyn ludzie unikają poza pracą kontaktów ze swymi zawodowymi współtowarzyszami. Praca i życie w nowoczesnej metropolii — mówi Alexander — przynosi człowiekowi na co dzień tyle napięć i trosk, iż pragnie on jak najprędzej uciec od tego wszystkiego zamykając się w czterech ścianach swojego mieszkania”.

Utrudniają bliskie kontakty także **cechy zewnętrzne** człowieka np.: odrażający wygląd, kalectwo, przykry głos, irytujący sposób mówienia czy zachowania. To sprawa oczywista — szerszego omówienia wymagają raczej **cechy wewnętrzne**.

**Niecierpliwość i brak opanowania.** „Już myślałem, że będę chciał z nim siedzieć — pisał w wypracowaniu uczeń 6 klasy — ale raz niechcący go potrąciłem, a on zaraz mnie kopnął”.

**Apodyktyczność**, np. warknięcia w rodzaju „Zamiast rezonować, słuchaj, co mówię”.

**Egocentryzm.** „Dlaczego nie lubisz Kasi?”: — spytałem 9-letnią Lutkę. „Bo ona tylko pokazuje mi swoje sukienki, a nie ogląda moich” brzmiała odpowiedź.

**Nieśmiałość**, a może nawet przesadny szacunek dla „świętości prywatnego życia”. Pewien stary urzędnik zwierzył mi się: „Nigdy nie miałem przyjaciela. Nie mogłem mieć. Wstydziłem się mówić o sobie, krepowałem się pytać. Krepowało mnie nawet pomaganie komuś i dawanie. Teraz tak tego nie czuję, ale już za późno”.

Skaza psychiczna pochodząca z **przesytu miłością w dzieciństwie**, gdyż „na skutek takiego przesytu może ukształtować się mechanizm prowadzący do szukania kontaktu emocjonalnego” (K. Obuchowski. s. 208).

Skaza psychiczna pochodząca z **niezaznania miłości w dzieciństwie**. Taki brak może być odpowiedzialny za nieumiejętność rozwijania kontaktu, a nawet za pewną doń niechęć lub może być genezą niezdolności do emocjonalnej koncentracji.

**Negatywne doświadczenie** wraz z płynącą z niego rezerwą i skrytością. Pisząc o dzieciach Obuchowski powiada, że jeżeli mają one do czynienia z coraz to innymi osobami, choćby najzyczliwszymi, to na ogół nie mogą zaspokoić potrzeby kontaktu emocjonalnego. „O ile nawet kontakt taki zostanie częściowo nawiązany, kilkakrotnie zerwanie połączone z szokiem uczuciowym powoduje powstanie nerwicy będącej wyuczoną akcją ochronną, występującą w formie unikania kontaktu emocjonalnego” (K. Obuchowski, s. 214). Nasuwa się pytanie, jak to jest u dorosłego? Ile razy może on przejść przez zerwanie serdecznego stosunku i jeszcze być zdolnym do nowych?

**Wiek.** Im człowiek jest starszy, tym trudniej mu o nowy, bliski kontakt, brak mu po temu spontanicznej żywości, zjednującego entuzjazmu, nieskrępowanej ciekawości, nieokreślonych, ale silnie pobudzających oczekiwań i nadziei. Wspominał o tym prawie osiemdziesięcioletni S. Maugham:

„Z wiekiem staje się człowiek bardziej milczący. W młodości... chce się ludziom rzucić w ramiona i ufa, że go przyjmą; chce się przed nimi otworzyć i sam chce ich przeniknąć... Ale stopniowo ginie wiara w możliwość takiego zbliżenia, wyrasta mur między człowiekiem a innymi ludźmi; uświadamia sobie, że są oni obcy. Wtedy być może całą swoją zdolność kochania, całą umiejętność wyrażania się koncentruje na jednej osobie, jakby w ostatniej próbie połączenia dusz; z całej siły przyciąga ją do siebie, starając się ją poznać i dać się jej poznać aż do najtajniejszych zakamarków serca. Powoli jednak odkrywa, że i to jest niemożliwe, i że choćby najgoręcej ją kochał i choćby najintymniej z nią się związał, zawsze pozostaną sobie obcy. Nie znają się nawet najbardziej oddani sobie mąż i żona. Zrozumiawszy to człowiek tworzy sobie własny świat, do którego nikogo nie wpuszcza, którego nie pokazuje nawet najbardziej kochanym, bo wie, że go i tak nie rozumieją”.

Tak, bo poza czynnikami utrudniającymi istnieją inne, zasadniczo uniemożliwiające idealną bliskość. „Człowiek jest i musi być samotny w pierwszym rzędzie dlatego, że jest

jednostką niepowtarzalną, zindywidualizowaną. Że nie ma we wszechświecie swojej repliki, jednostki, która by na identycznie tych samych falach łapała wrażenia przychodzące z zewnątrz. Ku zrozumieniu drugiego musi więc zawsze iść po mostku tłumaczenia. I już na tym mostku czuje się samotny i niezrozumiany” (Z. Starowieyska-Morstinowa). Właśnie na skutek różnych psychofizycznych konstytucji, uczuleń, konfliktów i życiowych przeżyć każdy ma swoje indywidualne emocjonalne otoczki skojarzeń i swoje indywidualne reakcje. Nawet gdyby — co jest założeniem nierealnym — istniały dwie jednostki całkowicie wyzbyte egotyzmu, to i wtedy pełna i trwała psychiczna bliskość byłaby niemożliwa. Realne jest tylko dość duże zbliżenie psychicznych światów. Pewien stopień samotności — to los każdego człowieka, los, fetory odczuwa on tym dotkliwiej, im świetniejszy jest jego wymarzony obraz pełnego zbliżenia, porozumienia bez słów, współbrzmienia na wszystkich planach. I tak jak w zakresie potrzeby bezpieczeństwa dojrzałość polega na zrozumieniu, że nigdy nie znajdziemy się poza zasięgiem zgrozy, tak w zakresie potrzeby bliskości dojrzałość to zrozumienie, że idealna bliskość jest wielką potrzebą, a pewien stopień samotności — wielką prawdą.

Ale mimo utrudnień — a zawsze jakieś istnieją — i mimo dojrzałego zrozumienia obcości, człowiek marzy, szuka, wierzy. O sile potrzeby bliskości świadczy choćby fakt, że niekiedy, zwłaszcza -u kobiet, pociąg płciowy pojawia się jako zjawisko wtórne, że szukają one miłości fizycznej lub tylko zgadzają się na nią, bo czują się osamotnione psychicznie. W momencie zbliżenia ciał wybucha czułość, zanika na chwilę poczucie oddzielności i błyska szczęście, którego źródłem jest wspólność przeżycia, „jedność” dwojga istnień. (Według B. Russella „miłość jest główną drogą ucieczki od samotności, która gnębi większość mężczyzn i kobiet przez całe prawie ich życie”). Również alkohol burzy opory, burzy mur dzielący człowieka od człowieka, buduje złudne mosty porozumienia, ale na krótko, na bardzo krótko...

Potrzeba bliskości wyraża się zwykle w pragnieniu intensywnego kontaktu z tym, a nie innym człowiekiem, bo właśnie z nim skojarzyły się nasze marzenia i dążenia, plany i wyobrażenia szczęścia. Irracjonalność tego pragnienia nie umniejsza jego siły i nie ułatwia rezygnacji. Gdy jego zaspokojenie jest możliwe, przeżywamy chwile ogromnej radości znamiennej dla sylenia intensywnego, a wygłodzonej potrzeby. To radość odkrycia kogoś, kto nas względnie rozumie i kogo my względnie rozumiemy, z kim możemy dzielić się wzruszeniami i przykrościami, z kim możemy mówić o naszych najintymniejszych przeżyciach i nadziejach, przed kim nie musimy ukrywać naszych obaw, słabości i cech dziecinnych. Ta radość psychicznego zbliżenia, wymarzona, a jakże rzadka, jest tym większa, im większą mamy pewność, że nie jest „widmem ulotnym cienia” (Ajschylos), że nie jest li tylko oparem zmysłów czy alkoholu, tym większa, z im większą ufnością pozwala patrzeć w przyszłość, stanowiąc oparcie dla poczucia emocjonalnego i bytowego bezpieczeństwa.

## POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI I UDZIELNOŚCI

*Drzewo o długich korzeniach niełatwo da się wyrwać wiatrom,  
ma ładne kwiaty i smaczne owoce.*

PRZYSŁOWIE KOREAŃSKIE

Sam kontakt — nawet bliski — to mało. Człowiek chce przynależeć. Według niektórych neofreudystów potrzeba przynależności jest podstawowa. I tak O. Rank powiada, że lęk przed odłączeniem się od większej całości rodzi się już w chwili szoku oderwania od ciała matki i pozostaje najważniejszym motywem działania, największą przyczyną nerwowych zaburzeń. Również według K. Horney potrzeba akceptacji przez większą całość jest — obok miłości — najważniejszą zakulisową siłą ludzkiego życia, a „lęk podstawowy” bierze się wprost z doświadczonych w dzieciństwie sytuacji odsunięcia, odrzucenia, izolacji. Rzeczywiście, gdy człowiek nigdzie pewnie i pełnoprawnie nie przynależy, gdy nie może odnieść się do żadnego systemu nadającego kierunek i sens jego poczynaniom, czuje się drobiną pyłu zadaną na kaprys byle podmuchu, drobiną pyłu bez własnego miejsca i bez znaczenia.

Mówiąc o przynależności mamy na myśli względnie trwałą więź, ale w załączku — na najniższym szczeblu — przynależność jest tym samym, co wspólna reakcja lub przelotny kontakt. W tym sensie przez moment odczuwa swą przynależność ktoś, kto razem ze współwidzami żywo oklaskuje celny żart; w tym sensie chce przynależeć ktoś, kto sam wybrał się do teatru i odosobniony podczas przerw chętnie przyłącza się do towarzystwa, od którego normalnie by stronił. A z jaką radością witają się dalecy znajomi w obcym mieście — pomyślałby kto, że to przyjaciele spotykają się po długiej rozłące! Jaką wdzięczność wszyscy, choćby tylko chwilowo odosobnieni, czują do każdego, kto pomoże im włączyć się w grupę! Stąd wskazówka, że dobre samopoczucie gościa zależy w mniejszym stopniu od wykwintnych posiłków i kwiatów, a w daleko większym od unikania wszystkiego, co może wywołać w nim poczucie: „jestem tu obcym ciałem”. I stąd zalecenie, by ułatwiać włączanie się w zespół nowo przyjętym pracownikom. Ze wzruszeniem słuchałem opowiadania pewnego inżyniera — nazwijmy go panem Bursztynem — który dostał skierowanie do pracy w Poznańskim. Otrzymałszy je nie mógł o niczym innym myśleć, nie mógł spać, nie mógł jeść, wszelkimi sposobami starał się zmienić decyzję władz, chciał zostać w swoim mieście lub przynajmniej blisko niego. Wszystko na nic. Jechał z ołowiem w sercu. Napięcie rosło, w miarę jak zbliżał się do owego miasteczka. Napięcie rosło, a wyobraźnia podsuwała obrazy wszystkich możliwych przykrości. Wsiadłszy z pociągu niepewnie rozejrzał się. Ale oto podeszło do niego dwóch mężczyzn i kobieta.

— Pan Bursztyn?

— Tak.

— Przyszliśmy powitać pana.

— E... jak to? To znaczy dziękuję!

— Pomyśleliśmy, że raźniej się pan poczuje usłyszawszy od razu tu na stacji, że zrobimy wszystko, by dobrze panu było w naszym mieście.

Potrzeba przynależności daje znać o sobie tym uporczywiej, im człowiek czuje się słabszy i im mniej jest grup, do których istotnie (a nie tylko formalnie) należy. To dlatego dziecko przeżywa każde odsunięcie, każdy pozór odsunięcia boleśniej niż dorosły; może tu mają źródło jego lzy, gdy nie chce iść spać — broni się przed oderwaniem od jeszcze rozmawiającej rodziny. Ponieważ przynależność jest dla niego tak ważna, wyolbrzymia

grożące jej niebezpieczeństwo: drobny spór — i już mu się zdaje, że jest obcy, już wpada w rozpacz. Z tego samego powodu dzieci, a nawet młodzi ludzie, wciąż obawiając się jakiegoś „nie będziemy się z tobą bawić” są na ogół — w grupach, które poczytują za swoje — bardziej konformistyczni niż dorośli.

Związek omawianej potrzeby z poczuciem słabości wskazuje na jej pochodzenie z potrzeby bezpieczeństwa. Istotnie, w grupie, do której należą, czują się mocniejszy i pewniejszy niż w odosobnieniu czy wśród Obcych; od jej członków spodziewam się lojalności, pomocy i obrony... Mimo to intensywna potrzeba przynależności nie musi świadczyć o słabości. Przynależność nie tylko **zmniejsza poczucie zagrożenia**, ale także **ułatwia zaspokojenie potrzeby zwracania uwagi, kontaktów, sensownej aktywności, wartości, uznania, znaczenia**. Poza tym, bez względu na swe pochodzenie i powiązania, przynależność wydaje się dobrem „samym w sobie”, wartością, za którą kryje się może jakiś instynkt stadny.

## IMITACJA

Zwierzęta niszczą lub wypędzają ze stada jednostkę odbiegającą od ich typu, a i ludzie nie zdołali wyzwolić się od tego „instynktu gatunku”: nieufnie, niechętnie lub wręcz wrogo odnoszą się do tego, kto wyglądem, postawą lub poglądami odbija się od stada — wiadomo: kto wszedłszy między wrony nie kracze jak i one, ryzykuje, że będzie zadziobany. W rezultacie warunkiem zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa i przynależności jest upodobnienie się do otoczenia.

Różnice, choćby tylko w szczegółach ubrania, powodują nieraz dotkliwe cierpienie. „Kiedy mnie ekwipowano do gimnazjum — opowiada Pigoń — zamówił ojciec dla mnie buty u szewca miejscowego. Owymi czasy u nas we wsi nikt z mężczyzn nie nosił jeszcze trzewików, w użyciu były tylko buty wysokie, na powszednią poniewierkę z miękkimi, od parady z cholewami twardymi, na podeszwie, tak zwane buty karbowane. Szewc, rozumiejąc, że do miasta trzeba się wybrać jak najparadniej, wysztytował mi buty juchtowe, jak się patrzy, kawalerskie, o cholewach twardych, szerokich jak konewki. Nie byłem nimi oczywiście zachwycony.

Nieśmiałe moje zastrzeżenia uchylił jednak ojciec stanowczym argumentem rzeczowym:

— Czego ten czuryś tyle wydziwia. Przecież w tych butach będzie mu ciepło nawet w tęgie mrozy!

Racja! Ani słowa. Nie było co mówić, zwłaszcza że nic tu się już odrobić nie dało. Z całej pierwszej klasy ja jeden wystąpiłem w takim stroju. Ileż ja z racji tych butów zaznałem kpiny, ile się nasłuchałem przyśmieszeków, nawoływań na ulicy! Oplukałbym je całe we łzach wylanych z bezsilnej złości i żalu...” (St. Pigoń).

Podobnie cierpiał V. Mann (s. 22), gdy kazano mu chodzić w lokach. „Nienawidzone przeze mnie loki — wspomina o tym po latach — stawiały mnie wciąż w położeniu kanarka, który uciekł z klatki i znalazł się między wróblami”. Cierpi też chłopak, używając regionalnego słownictwa, i wiele cywilnej odwagi potrzebuje dziewczyna, by powiedzieć „nie palę”, gdy pali całe jej towarzystwo. Aby być traktowaną na równi przez grupę, w której się przypadkowo znalazła, Justyna udaje zachwyty abstrakcyjnymi wierszami i ukrywa pociąg do realistycznego malarstwa; z tego samego powodu Jurek zmusza się do wódki i nie przyznaje się, że lubi matematykę, a Bohdan, dawniej zawsze starannie ubrany i czysty, tygodniami chodzi w jednej czarnej koszuli i poplamionej kurtce.

Skłonności imitacyjne występują także i u człowieka starszego. Jeśli upodabnia się on powolniej, to tylko dlatego, że przy każdej zmianie ma w sobie więcej oporów do



przełamania, wiążą go dawne przyzwyczajenia, dawne wzory, inne, dawne i aktualne przynależności. Lecz i on zadaje sobie wiele trudu, by przystosować się zewnątrz i wewnątrz. Nie tylko wprowadza korektę do swego wyglądu i języka, lecz kosmetycznym zabiegom poddaje swe poglądy i charakter. Jego uśmiechy mające oznaczać „jestem jednym z was” nie zawsze są szczerze; wygłaszane opinie mające mu zapewnić stempel „swojego człowieka” bywają niezgodne z przekonaniem; zależnie od zdania przeważającego w otoczeniu zmienia niekiedy kryteria sądów i wytyczne postępowania, i to wcale nie dzięki sile argumentów, nawet nie w obawie przed sankcją, ale z lęku, by choćby tylko psychicznie nie znaleźć się „poza”.

Wiele mówiące są w tym kontekście doświadczenia B. Ascha i A. Luchinsa przeprowadzone — trzeba zaznaczyć — nie na dzieciach, nie na starcach, lecz na ludziach w pełni sił. Eksperymenty te wykazały, że prawie każdy człowiek upodabnia swoje sądy do sądów grupy, w której się znalazł, nawet grupy nietrwalej, nie mającej żadnego znaczenia; idzie w tym tak daleko, że nie chcąc się różnić ulega sugestii grupy i wypowiada fałszywe sądy nawet w najprostszych sprawach, takich jak ocena wielkości i wagi przedmiotów.

Dążenie do zaspokojenia potrzeby przynależności drogą konformizmu **kształtuje** więc zarówno zachowanie i cechy zewnętrzne, jak psychikę i umysł. By przynależność, człowiek asymiluje nie tylko formę, ale i treść, dostosowuje nie tylko słowa, ale i myśl, zapomina o dotychczasowych zasadach, rozwija nowe reakcje emocjonalne i nowe postawy. Co więcej, nie dopuszcza do swej świadomości faktów, względnie nie wyciąga wniosków, które by mogły psychicznie utrudnić mu przynależność. Jeśli dość często względnie uczciwy człowiek przymyka oczy na nadużycia lub bierze udział w kradzieży, to m. in. dlatego, że nie chce być wyobcowany przez klikę dominującą w internacie lub sklepie, w biurze lub fabryce. I odwrotnie: jednostka nieetyczna może pozornie lub rzeczywiście przyjąć jako własne etyczne postawy grupy, w której się przypadkowo znalazła. Przebywanie wśród kulturalnych kolegów odmieniło niejednego chuligana.

Jak wspaniale potrzebę przynależności wykorzystał Makarenko!

W jego rękach była ona największą **siłą kształtującą charakter**. Znakomity ten wychowawca wiedział, że młody człowiek gotów jest na wszystko, by mieć niezachwianą pewność akceptacji kolektywu.

Opisując procesy społecznej mimikry historyk mówi o przekazywaniu doświadczeń i tradycji, socjolog o wzorach obyczajowych i normach grupy, psycholog — o jej oczekiwaniach. Psycholog podkreśla, że nie jest obojętne dla kształcenia charakteru jednostek to, czy grupa spodziewa się od nich agresywności czy taktu współdziałania czy walki liczenia się z groszem czy gestu; wiele też rozterek, sprzeczności w sądach, uczuciach i postępowaniu płynie stąd, że jednostka -może chcieć przynależność do paru grup, których oczekiwania wzajemnie się wykluczają.

Naturalnie dochodzi do **konfliktu między dążeniem do upodobnienia się a potrzebą zwracania uwagi drogą inności**. Przebieg kompromisowej linii zależy od stosunku sił między presją grupy a odpornością na tę presję jednostki. Bezwzględna presję wywierają dzieci, osobniki .prymitywne, społeczności pierwotne, a także te, które odgradzają się od reszty świata lub odczuwają duże zagrożenie — żądają one pełnego konformizmu i w stosunku do odrębnych indywidualności stosują surowe sankcje ośmieszenia, odrzucenia, prześladowania. Z drugiej strony odporność człowieka na standaryzującą presję grupy zależy od wartości, jaką dla niego przedstawiają własne odrębne cechy, oraz od stopnia niedosytu jego potrzeby przynależności. Zatem cena, jaką człowiek płaci za przynależność, zależy: a) od ceny żądanej; b) od wartości, jaką dana przynależność dla niego przedstawia.

## PRZYCZYNY I SKUTKI NIEZASPOKOJENIA

Potrzeba przynależności, jak każda inna, występuje z różną intensywnością. Są ludzie, którzy czują się i chcą się czuć indywidualnościami; lubią podkreślać swoją odrębność; mało im przeszkadza, gdy sami idą własną ścieżką. I są inni, liczniejsi, którzy nawet wyobrazić sobie nie mogą życia osobno; przynależą do rodziny — czy innej grupy — każdą swoją myślą i decyzją, każdym wzruszeniem i czynem; cierpią, gdy okoliczności zakłócają im tę jedność; są uczuleni na dezaprobatę; wolą pracować razem niż oddzielnie.

Gdy mowa o **skutkach** braku zaspokojenia omawianej potrzeby, przychodzi mi na myśl... szczur, który wszedł na terytorium innych szczurów. Te inne wcale się na obcego nie rzucają, tylko coraz to któryś do niego podchodzi, jeży włos, zębami kłapie, rzadziej lekko ugryzie go w łapę lub ogon i żwawo biegnie do innych zajęć. Ale obcy po takim spotkaniu leży kompletnie wyczerpany, a po paru spotkaniach nieraz zdycha, i to zwykle bez najmniejszej ranki (S. A. Barnett).

Człowiek jest mniej wrażliwy od szczura, nawet „podgryzany” może żyć latami, ale w nieznanym środowisku zawsze gorzej się czuje, szybciej się męczy, a gdy do tego otacza go niechęć, łatwo się załamuje.

Bo też ci, którym włączanie się przychodzi z łatwością, nie potrafią sobie wyobrazić **cierpienia** innych, którzy czują się „poza”. Nawet w nieważnych sytuacjach. Wiem, co sam przeżywałem, gdy w szkole na przerwach (tworzyły się drużyny do gry w dwa ognie lub siatkówkę, a ja byłem tylko kibicem. Pamiętam rozpacz, gdy nie zaproszono mnie na urządzany przez jednego z kolegów wieczorek. I dotąd odczuwam pewną przykrość, gdy coś koło mnie się dzieje bez mojego udziału.

Poza cierpieniem życie obok ludzkich gromad, a nie w nich, nie ;z nimi, powoduje **niechęć** albo i **nienawiść**. To naturalne, że tych, którzy stanowią zamknięte dla nas towarzystwo, skłonni jesteśmy uważać za antypatycznych arogantów i nadymające się zera. Przypomina mi się zjadliwość, z jaką synek moich znajomych opowiadał o paczce „paniczyków” w jego klasie, o ich zarozumiałości, pretensjach, grubych błędach i mizernych charakterach; i ciekawe, że z chwilą gdy ta paczka przyjęła go do siebie, odkrył, że są to „równe chłopaki, tylko mądrzejsze od innych”.

Wreszcie obawa przed odrzuceniem i izolacją tworzy specyficzne napięcie lęku, który może zaważyć na całym życiu. Za przykład niech posłuży dziewczyna, która nawet nie usiłuje przyłączyć się do zabawy, bo myśli, że będzie wyszydzona z powodu grubych nóg, albo najmłodszy pracownik zespołu, który zwykle trzyma się na uboczu, bo parę razy, gdy chciał się włączyć, został wzgardliwie zignorowany. To napięcie lęku przed odrzuceniem jest czynnikiem mogącym poważnie wypaczyć osobowość w kierunku nieufności, mściwości, mizantropii lub nie liczącej się z nikim i z niczym ambicji.

**Przyczyny niezaspokojenia** omawianej potrzeby mogą być wewnętrzne i zewnętrzne. Do pierwszych zalicza się trudność nawiązywania kontaktów, zwłaszcza przewrażliwienie, nieśmiałość, cechy zrażające, np. złośliwość, małą psychiczną żywotność, wreszcie brak zainteresowania wspólnymi celami i niechęć do działania dla wspólnego dobra. Splot warunków wewnętrznych i zewnętrznych składa się na niezaspokojenie potrzeby przynależności jednostki -zbyt odrębnej, by dobrze się czuć w grupach, do których ma dostęp. Typowe jest tu uczucie obcości, jakie przeżywa w małym miasteczku powiedzmy nauczyciel lub młody inżynier, który z racji zawodu i pracy przynależy do miejscowej inteligencji, ale z racji swoich przekonań lub innych „dziwactw” jest z niej wyobcowany. Albo znów bywa i tak, że zdolny mąż awansuje, wchodzi w nowy krąg ludzi, w którym jego

żona czuje się nieswojo, i choćby najzyczliwiej się do niej odnoszono, ma żal do całego świata: przecież mąż zrobił karierę dzięki jej poświęceniu, a teraz ma za to obcego człowieka przy sobie i jeszcze bardziej obce środowisko wokół siebie.

**Zewnętrzną** przyczyną, choć też nie czysto zewnętrzną, jest brak naturalnych warunków przynależności, a więc w pierwszym rzędzie domu i środowiska pracy; wyobraźmy sobie wdowca, który nie ma żadnej rodziny i zajmuje się indywidualną twórczością...

## WARUNKI ZASPOKOJENIA

Najczęstszą ostoją trwałej przynależności jest **rodzina i zespół kolegów**. Prawda, że ten i ów nigdzie nie czuje się tak obcy, jak we własnym domu, i prawda, że z miejsca pracy niejeden ucieka, gdzie tylko i jak tylko się da, ale minio to w tych dwóch punktach najczęściej i najłatwiej znajduje przystań ludzka drobina pyłu.

Poza domem i miejscem pracy istnieją oczywiście kluby i towarzystwa spotykające się w barach, na kawie lub na brydżu. Te ostatnie nieformalne i nie zorganizowane grupy często wydają się ważnym zabezpieczeniem przed poczuciem odosobnienia. Ale tylko na krótko. Brak im tego najważniejszego spoidła, jakim jest wspólność zadań i ciągłość sensownych kontaktów.

Wniosek praktyczny: najskuteczniejszym sposobem zaspokojenia własnej potrzeby przynależności jest **włączenie się do akcji**, a najlepszym sposobem zaspokojenia tej potrzeby u innych jest wciągnięcie ich do akcji.

Tego stylu uczy się człowiek przede wszystkim w dzieciństwie od najbliższej rodziny, gdy panuje w niej atmosfera wspólnoty, gdy każdy jej członek przyczynia się do wspólnego dobra. Uczy się go także w szkole, w organizacjach społecznych i sportowych, bo dostarczają one nie tylko formalnych ram przynależności, ale też stwarzają sytuacje wymagające współdziałania.

Ważną lekcją zaspokajania omawianej potrzeby jest pierwszy dzień w szkole. To jedno z najważniejszych przeżyć dziecka. Powinno ono wzbudzić w nim przeświadczenie, że nawet duża zmiana sytuacji i wejście w nowe środowisko nie musi pociągać za sobą zagrożenia i cierpienia. Obowiązkiem nauczyciela jest stworzenie w tym dniu jak najbardziej odprężonej, przyjacielskiej atmosfery i zachowanie dużej ostrożności w wymaganiach...

## ATRAKCYJNOŚĆ GRUPY

Zważywszy, jak potężne jest oddziaływanie grupy na postawy, myśli, czucia i... przyszłość młodego człowieka, musi wyłonić się pytanie, co sprawia, że jeden chce przynależać do grupy typu X, inny do Y, a jeszcze inny do Z.

Odpowiedź jest w zasadzie prosta: człowiek grawituje ku tym (będącym w jego zasięgu) grupom, które — jak to odczuwa — zaspokoją jego silne, a wygłodzone potrzeby, nie utrudniając mu nadto zaspokojenia innych. W tym świetle można by analizować atrakcyjność grup czy organizacji pamiętając przy tym, iż:

- a) przynależność do małych grup jest ściślejsza i bardziej zadowolająca niż przynależność do dużych;
- b) poczucie przynależności do mniejszej grupy w ramach większej często przesądza o poczuciu przynależności do większej.

Następnie taka analiza uwzględniałaby możliwość zaspokajania przez grupę czy organizację następujących potrzeb:

- 1) kontaktów, i to cennych, bo wynikających ze wspólnego zaangażowania;
- 2) poznawania ludzi i zagadnień, rozszerzania zakresu doświadczeń;
- 3) bezpieczeństwa — poczucia siły, jaką daje członkostwo;
- 4) aktywności, próbowania i ćwiczenia swoich sił, rozwijania umiejętności uzgadniania stanowisk, planowania i realizacji projektów (54 proc. młodych ludzi zapytanych, czym kierowali się wstępując do organizacji, odpowiedziało: „potrzebą działania” (A. Pawłowska, „Sztandar Młodych” 6. VIII. 1960);
- 5) zwracania na siebie uwagi, zdobywania znaczenia i uznania;
- 6) sensu życia — każdy bowiem zespół wytwarza lub umacnia jakieś kategorie moralne (lub inne, niezupełnie moralne) i prawie każda działalność posiada właściwości wciągające.

Analiza, o której mowa, musiałaby również brać pod uwagę, że przynależność do jednej grupy może utrudnić pożądane należenie do innej i że każda przynależność utrudnia lub uniemożliwia zaspokojenie niektórych potrzeb.

Nasza analiza, której próbę znajdzie czytelnik w rozdziale „Potrzeby a szkoła i dom”, mogłaby mieć nawet większe ambicje. Ich punktem wyjścia byłoby założenie, że jedyną racją istnienia grupy, organizacji czy instytucji jest — lub przynajmniej powinno być — służyć potrzebom obecnym i przyszłym, materialnym i niematerialnym, członków i nieczłonków. Taka analiza wyjaśniałaby:

- 1) jakie potrzeby dana instytucja (względnie organizacja) może zaspokajać;
- 2) jakie potrzeby rzeczywiście zaspokaja;
- 3) czy zaspokaja je w najlepszy sposób;
- 4) czy udaremnia przy tym zaspokojenie innych potrzeb;
- 5) czy udaremnienie to jest konieczne;
- 6) jakie jest miejsce tych zaspokojonych i udaremionych potrzeb w hierarchii potrzeb przeciętnego zainteresowanego człowieka.

Być może, iż podobny sposób rozumowania stanowi rozwiązanie starego sporu między „indywidualistami”, którzy twierdzą, że każde społeczeństwo wraz z jego instytucjami jest wyalienowanym potworem narzucającym się jednostkom ludzkim i przystosowującym je do swoich wymagań, a zwolennikami poglądu, że między społeczeństwem wraz z jego instytucjami a obywatelem wrażliwym z jego interesami nie ma żadnego istotnego antagonizmu.

## ZALEŻNOŚĆ

W codziennym życiu przeciętnego dorosłego człowieka głos potrzeby zależności jest ledwo słyszalny. Zdarzają się jednak jednostki — może częściej kobiety niż mężczyźni — na których wywiera ona wpływ przemożny. Wyrazem jej jest wtedy szukanie oparcia w kimś władczyni, chętnie podleganie, pokorne podporządkowanie, posłuszeństwo bez wahań, entuzjastyczna gotowość podziwiania, uwielbiania. Ta postawa charakteryzować może stosunki zarówno służbowe, jak osobiste. W pierwszych wyrazem jej jest „oddanie się ciałem i duszą” jakiemuś wodzowi lub przekonanie, że najlepszy jest szef, fetory nie radzi się, nie dyskutuje, tylko rozkazuje i wymaga. W stosunkach osobistych potrzeba zależności każe zwracać się ku jednostkom, które arbitralnie rozstrzygają wszelkie trudności i problemy. W stosunkach najbliższych wyraża się w takich wyznaniach, jak: „Całkowicie do ciebie należę...” „Rządź mną, jak chcesz!...” „Jestem twoją malutką córeczką”.

Omawiana potrzeba daje znać o sobie zwłaszcza w trudnych sytuacjach. W okresie niepewności i zagrożenia zarówno jednostki, jak całe społeczeństwa chętniej niż kiedykolwiek „składają swój los” w ręce tak zwanego mocnego człowieka, który wie lub sądzi, że wie, co robić należy, aby przetrwać sztorm, i dopłynąć do portu.

Potrzeba zależności daje znać o sobie nie tylko w sytuacjach krytycznych. Jej korzenie

sięgają daleko głębiej: ufne poleganie na wiedzy i decyzjach dorosłych oraz zupełne podleganie im jest koniecznym etapem rozwojowym, etapem, z którego — jak się okazuje — nie wszyscy wyrastają.

W związku z tym warto sobie uprzytomnić, że dziecko lepiej, bezpieczniej się czuje, gdy ma solidne oparcie w autorytecie, który nie tylko zapewnia mu pomoc, opiekę i radę, ale także organizuje dużą część dnia i życia. Dlatego źle pojmują tendencję współczesnej pedagogiki ci rodzice, którzy w obawie przed stłumieniem indywidualności dziecka całkowicie rezygnują ze stosowania dyscypliny i przymusu, a tym samym „kształcą” charakter rozwichrzony, nie uporządkowany, prawdopodobnie mało twórczy i bynajmniej nie szczęśliwy. W drugą skrajność wpadają rodzice autorytatywni, którzy miazdzą samodzielność dziecka, utrudniają mu rozwój polegający między innymi na uniezależnianiu się. To w pierwszym rzędzie ci autorytatywni rodzice hodują przyszłych autokratów, osobników pokornych i bezwzględnie posłusznych w stosunkach z ludźmi na wyższych od nich szczeblach władzy, a wyniosłych, aroganckich i despotycznych w stosunku do „maluczkich”. Ciekawym objaśnieniem postępowania autokratów jest to, że jako podwładni dalej grają rolę, w której rośli będąc dziećmi, podczas gdy jako zwierzchnicy naśladują rodziców.

Na marginesie: człowiek z dużą skłonnością do zależności musi mieć w życiu spory łut szczęścia, jeśli nie ma być bardzo nieszczęśliwy.

## UDZIELNOŚĆ

Choć jestem i chcę być członkiem grupy, to jednak chcę także być sobą. Dążność do bycia sobą i „jedynym w swoim rodzaju” nieraz przerasta same zabiegi o zwrócenie na siebie uwagi, staje się autonomiczną potrzebą utwierdzenia się w poczuciu odrębności, niezależności i własnego stylu. Okazuje się, że (przynależność wcale nie jest tym bardziej zadowalająca, im bardziej jest ścisła. Owszem, bywa tak, ale tylko wtedy, gdy przepaja ją miłość, entuzjazm lub poczucie zagrożenia. Normalnie jednak przynależność, a tym bardziej zależność ostro kontrastuje z potrzebą udzielnosci.

Potrzeba ta występuje ze specjalną siłą u wielu chłopców, ale nie tylko. Początkowo sprzyjają jej rodzice, zachęcając dziecko do samodzielności. Szybko uczy się ono, że „zrobiłem to sam”, „sam sobie daję radę” i nawet dumne, a naiwne „od nikogo niczego nie potrzebuję” jest źródłem nie byle jakiej satysfakcji i wzmocnionego dobrego o sobie mniemania. Za tym szybko idzie inne odkrycie: niektóre interesujące przeżycia uwarunkowane są samodzielnością, działaniem niezależnym, a może nawet przeciwnym woli rodziców. Dojrzewa bunt w imię udzielnosci. Podporządkowani starszym, obciosywani, ugniatani i urabiani „chłopcy gwałtownie szukają sposobów wyrwania się spod walca standaryzacji, sposobów zaznaczania swej autonomicznej indywidualności. Zresztą dlaczego tylko chłopcy? W potrzebie udzielnosci, zwłaszcza gdy jest ona tłamszona, leży źródło młodzieńczego negatywizmu, pogardy dla autorytetów i skłonności do budowania światopoglądu na zasadzie sprzeciwu (zależność na opak!); stąd czasem naiwne, a czasem groźne próby zmiany sytuacji, w której młody człowiek jest wciąż tylko przedmiotem czyjś komenderowania, i dążenie, by za wszelką cenę stać się podmiotem. Znają te bunty rodzice, zwłaszcza ci, którzy wszystko w najdrobniejszych szczegółach dziecku urządzają, nie dają mu najmniejszej swobody wyboru, nie dopuszczają do słowa przy żadnej naradzie. Niekiedy, gdy krępujący „wróg” jest bardzo potężny, potrzeba udzielnosci szuka kompensaty w innym miejscu: chłopiec surowo i bezwzględnie zdyscyplinowany w domu bywa „urodzonym rebeliantem” w szkole. Znają te bunty także kierownicy biur, gdy urzędniczka prosząca o półgodzinne zwolnienie na pytanie: „Po co?” nie odpowiada

i wychodzi trzaskając drzwiami. Znają je kierownicy restauracji, gdy ni stąd, ni zowąd kucharz robi awanturę, że ktoś mu do garnków zagląda. Znają je i pytają, skąd się biorą.

Wtedy zabiera głos psycholog i tłumaczy, że „krzyżowanie się zabiegów wychowawczych, szczegółowej dyscypliny szkoły domu, z rosnącym od końca okresu poniewowłającego dążeniem do samodzielności niejednokrotnie doprowadza do uporu i negatywizmu” (T. Nowogrodzki, s. 104). Jeśli nawet dziecko... to tym bardziej każdy dorosły człowiek zazdrośnie strzeże swego własnego poletka, na którym chce być absolutnym panem.

Zauważono przy tym, że pewien stopień udzielnosci swobodnego wyboru, jeśli nawet nie w zakresie „co”, to w zakresie „jak” potrzebny jest zwłaszcza w pracy umysłowej, zwłaszcza w pracy koncepcyjnej. Dużo chętniej podejmujemy ciężkie zadanie, gdy wypływa ono z naszej własnej inicjatywy niż z cudzego zarządzenia, i daleko lepiej pracujemy nad własnymi projektami niż nad cudzymi.

Inna interesująca obserwacja odnosi się do drażniących ograniczeń. Okazuje się, że od ustalonych „raz na zawsze” obowiązków dużo bardziej irytują nagle polecenia, rozkazy naruszające zajęcia, które człowiek już uznał za własne.

Ale są ludzie, którym nie wystarcza małe, własne poletko, nie wystarcza „pewien stopień udzielnosci” i zabezpieczenie przed nagłymi naruszeniami zwykłych zajęć. Wielu jest takich, którzy cierpią na wyolbrzymienie, istne *elephantiasis* potrzeby udzielnosci. Bolesnie i gniewnie przeżywają każde ograniczenie i każde polecenie. Stosowanie się do czyichś życzeń to dla nich nieznośny przymus. Bezpośredni nadzór utrudnia im pracę. Odczuwają podmuchy nienawiści do każdego, kto ich pilnuje. „Są to ludzie, którzy za wszelką cenę unikają czynności zalecanych przez jakiegokolwiek autorytety, włącznie do zrezygnowania z takich działań, które poprzednio wykonywali, lecz gdy stały się nakazem, straciły dla nich wartość. Często przejawia się to w przeciwstawianiu się przyjętym zwyczajom, poczynając od negocjowania i demonstracyjnego zachowania się wbrew obowiązującym formom grzecznościowym, aż do zaprzeczenia wartości jakichkolwiek norm współżycia. Osoby, u których nadmiernie silnie występuje potrzeba niezależności, bywają określane jako samowolne, uparte i odporne. Przejawiają często bardzo duże zamięłowanie do przygód, unikają natomiast wstępowania do jakichkolwiek organizacji czy stowarzyszeń, posiadających regulaminy czy pewne rygory” (A. Fraczek i J. Reykowski). Poza tym często występuje u nich super-krytyczny stosunek do przełożonych i nauczycieli oraz skłonność do robienia rzeczy zabronionych dlatego, że są zabronione. Lubią też głosić, że wielkość to przebijanie się własną drogą, że geniuszem jest ten, kto myśli i działa inaczej niż inni, że naśladowanie to samobójstwo.

Wydaje się, że w życiu psychicznym, podobnie jak w gospodarczym, panuje prawo niestałej równowagi, w tym wypadku między potrzebą przynależności, nawet zależności, a potrzebą udzielnosci. Przerost jednej lub drugiej powoduje kryzysy, konflikty i cierpienia. Najmniej narażony jest na nie człowiek, który zależnie od okoliczności bez zżymania się umie być zależny i bez strasznego wysiłku udzielny. A znów z punktu widzenia prognozy współżycia łatwo powiedzieć, że najlepszy jest układ, w którym obie strony są częściowo (może w niektórych dziedzinach) przynależne, nawet zależne, a częściowo (może na innych polach) udzielne. Łatwo powiedzieć, ale życie rzadko kiedy poddaje się receptom!

Na marginesie wskazówka praktyczna. Dość trudno jednocześnie rozkazywać i być lubianym. Zależność od rozkazodawcy, organizatora, przełożonego budzi — zwłaszcza w jednostkach o silnej potrzebie udzielnosci — odruch niechęci. Dlatego kierownik — po pierwsze — powinien, gdy to możliwe, unikać drażnienia tej potrzeby, choćby tylko ograniczając komendę z góry i przedstawiając własne polecenia (tak, jakby były wynikiem inicjatywy wykonawców. Jeśli np. projekt urządzenia własnymi siłami boiska albo świetlicy będzie „pomysłem z sali”, to praca nad jego realizacją pójdzie sprawniej niż w wypadku

narzucenia projektu przez dyrekcję. Po drugie, kierownik powinien dbać o to, by nie dający się uniknąć u wielu pracowników niedosyt potrzeby udzielnosci był z nadwyżką wynagradzany przez, również wynikające z ich przynależności i zależności, zaspokojenie innych potrzeb, np. potrzeby uznania, znaczenia i sensu życia.

# POTRZEBA AKTYWNOŚCI, PRACY I SPOKOJU

*Czują się dobrze tylko wtedy,  
gdy trzymam dłuto w garści.*

MICHAŁ ANIOŁ

Zapytany o różnicę między przyjemnością a pracą sześćoletni Wacek odpowiedział bez namysłu: „Gdy chcę — to przyjemność, gdy muszę — to praca”.

Póki z różnymi zajęciami nie skojarzą się przykrości, póki choroby i zmęczenie nie zmienią natury Wacka — natury każdego człowieka — będzie on znajdować zadowolenie przede wszystkim w działaniu. Jego i nasze największe radości zawsze się wiążą z jakąś aktywnością.

Wiadomo — aktywność, tak jak kontakt, jest nieodzownym warunkiem zaspokojenia prawie wszystkich potrzeb. Każdy wysiłek jest tym chętniej podejmowany i tym dłużej kontynuowany, im pewniej prowadzi do zaspokojenia silnych potrzeb. Lecz niezależnie od swego instrumentalnego charakteru aktywność jest niemal instynktem. Chcemy być czynni fizycznie, umysłowo i emocjonalnie. Chcemy się ruszać, działać, poznawać, tworzyć, walczyć, kochać. Nie ma zadowolenia z życia bez działania dopasowanego do naszego usposobienia i zdolności. „Czyta się wszędzie — powiada Alain — że ludzie szukają przyjemności, ale to jest oczywiste, wydaje się raczej, że szukają trudu, lubią trud...” (cyt. za W. Tatarkiewiczem, s. 502).

Dlaczego tak jest?

— bo „człowiek niczego tak źle nie znosi, jak nudy” (B. Pascal);

— bo bezczynność może być udręką — wiedzą o tym więźniowie, którzy z własnej woli zgłaszają się choćby do obierania kartofli;

— bo jak pies ścigający zająca nie czuje pcheł, tak człowiek działając zapomina o zgryzotach;

— bo przyjemność posiadania czy otrzymywania nie dorównuje przyjemności zdobywania;

— bo każdy żywy organizm wytwarza **energię, którą musi wydatkować**.

Mięśnie upominają się o ruch fizyczny, mózg — o umysłowy. „Być w ruchu — to szczęście” — wołał w czasie choroby francuski poeta Apollinaire, a wielki polski uczony L. Hirschfeld (s. 318) twierdzi, że „działalność badawcza jest skutkiem nie tylko określonych zainteresowań intelektualnych, ale także bezkierunkowej namiętności myślenia”. Wygląda na to, że energia nie zużyta na zabiegi o utrzymanie się przy życiu stwarza sobie inne ujścia. Człowiek głodny, biedny i niepewny przyszłości pracuje prawie tylko po to, by żyć i utrzymywać rodzinę, ale im lepiej jest zaopatrzone, im pewniejszy jest jutra, tym bardziej skłonny jest do wyładowywania energii w działalności artystycznej, poznawczej, rozrywkowej albo po prostu w jakimkolwiek ruchu. Nawet u myszy dopatrywano się potrzeby ruchu dla ruchu. Lekarz wskazuje, że brak ruchu wywołuje przedwczesną, patologiczną starość. Psycholog obserwuje bezładne ruchy niemowlęcia od pierwszej chwili jego życia i stwierdza, że ukierunkowanie na cel przychodzi wraz z rozwojem. Filozof mógłby dodać, że życie zaczęło się od ruchu, a nie ruch od życia, że „celem” ruchu jest większy ruch, poszerzenie zakresu, rozwój. Tak rzecz ujmując psycholog czy filozof mógłby argumentować, że najpierwotniejsza jest w naturze właśnie potrzeba ruchu.

Znowu personifikując powiedziałbym, że nie tylko energia chce się wyładowywać, ale i każdy talent czy choćby umiejętność chce się przejawiać i rozwijać. Stąd niechęć i gniew względem wszystkiego, co nas, ogranicza i krępuje, nie pozwala funkcjonować pełnią siebie



w pracy lub w międzyludzkich stosunkach, stąd nienawiść w stosunku do tego, kto nakłada pęta na nasze myślenie, działanie czy kochanie, i stąd radość opanowanej sztuki: stenografii, szczepienia drzew, płynnego tłumaczenia, radość rzeźbiarza, gdy dobrze mu idzie obróbka kamienia, i mechanika, gdy łatwo naprawia skomplikowane urządzenie. Stąd — mówiąc najogólniej — radość poznawania świata, odkrywania rządzących nim praw i przekształcania go, radość z tego, że ja, mały człowiek, wznoszę gigantyczną zapórę, tworzę jezioro, sięgam do Marsa. Bierna konsumpcja rozrywek daje zadowolenie stosunkowo małe. Szczęście pasywne i syte, spokojne i opasłe nie istnieje. Nie istnieje nawet wielka pasywna przyjemność. Jako intensywnie radosne przeżywamy właściwie tylko te zajęcia, którym towarzyszą gwałtowne wyładowania fizycznej i psychicznej energii.

Poza organiczną koniecznością wydatkowania energii istnieje znaczny smak radzenia sobie z trudnościami i **pokonywania przeszkód**. Nawet wewnętrznych. Iks, który bez względu na to, czy ma coś do powiedzenia, czy nie, zabiera głos w każdej dyskusji, zwierzył mi się: „Mówię na każdym zebraniu, bo zawsze dławi mnie trema. Ona mnie upokarza. Muszę się przełamywać. Nie jestem dość pewny siebie, by milczeć”.

Podaję, że gdy Iks zabiera głos, powoduje nim coś więcej niż pasja przewycięzania wewnętrznych oporów. Podobnie jak wielu innych niepewnych siebie ludzi odczuwa on potrzebę nieustannego sprawdzania swych sił. Podaję, że nawet popularność krzyżówek ma podobne źródło. Bo jeżeli wiem, co to jest „dochodzenie prawd leżących poza obrębem doświadczenia na s”, to nie jestem taki głupi, ha! i na pewno w życiu radę sobie dam.

## POTRZEBA POBUDZEŃ I PODNIET

Zaspokojenie omawianej potrzeby — uaktywnienie się — na ogół wymaga zewnętrznych pobudzeń. Brak ich oznacza dla ludzi nie posiadających w sobie starterów — a takich jest większość — martwość i zastój, jałowość dnia, życia i samych siebie. Dlatego to natura ludzka „pragnie czuć się rozgrzaną i pobudzoną przez wpływy osobliwe, doraźne i przypadkowe: jeśli działa sama z siebie, wlecz się jeno i jakby omdlewa; podniecenie daje jej powab i życie” (Montaigne, t. 5, s. 49).

Brak bodźców może dotyczyć tylko jednej pustej godziny lub jakiegoś deszczowego dnia na wczasach, gdy żyje się od posiłku do posiłku, albo tylko jednej płaszczyzny życia — nużącej cykaniny papierków, w której nie sposób nic zmienić. Ale ten brak może mieć także charakter ogólny, kiedy „nic w życiu się nie dzieje”, „ciągle ten sam kierat i tyle”. W tym ostatnim wypadku ze specjalną siłą podnosi głos potrzeba nowych doświadczeń, wrażeń i wydarzeń.

Charakterystyczne, że w czasach spokojnych człowiek, któremu dobrze się wiedzie, potrafi twierdzić, że najgorszą rzeczą w życiu jest nuda. Niewykluczone, że ten sam człowiek niedawno marzył o spokoju, walczył o spokój, ale teraz ma go dosyć, już go znieść nie może i burzy czymkolwiek. Bo człowiek nie jest urodzony do spokoju i do życia biernego, lecz do wysiłku, do działania, do walki. Nieraz gotów jest zapłacić wysoką cenę, by uciec od „potwornej codziennej przeciętności” (Simone de Beauvoir). Według ankiety J. Watsona więcej jest ludzi pragnących przygód niż spokoju (cyt. za W. Tatarkiewiczem, s. 304). „Żeby chociaż podczas wakacji coś się działo” — powtarza co drugi uczeń, student, młody robotnik czy urzędnik.

Niewykluczone, że o wartości życia stanowi m. in. jego intensywność, a więc wielość napięć i wrażeń. Te wrażenia niekiedy sam człowiek stwarza czy to swoją wrażliwością, czy też życiowym impetem, ale bez porównania częściej muszą się one wdzierać z zewnątrz. Wielu wysoce cywilizowanych ludzi szuka mocnych, brutalnych wrażeń choćby prymitywnych,

choćby niezgodnych z ich kulturą i etyką. Najskromniejsi i najbardziej nieśmiali znajdują upodobanie w filmach grozy, innych spotkać można w grozę budzącym towarzystwie, jeszcze inni głupio ryzykują prowadząc samochód lub szusując na nartach. Im zwyklesze jest ich życie, im bardziej jednostajna praca i bezwzględne przykucie do ławki czy krzesła, tym ponętniejsze wydają się im gwałtowne podniety. Egzystencja pozbawiona wszelkich wykrzykników, niespodzianek czy ostrych zakrętów, podpisywanie na liście obecności monotonnie sączących się dni, jest — zwłaszcza dla młodych — nie do wytrzymania. Kap, kap, kap, kap, kap, równo i spokojnie paplają krople na talerz i nie wiadomo dlaczego jeden z domowników nagle zrywa się z okrzykiem „cholera człowieka bierze!”, podchodzi do zlewu i... przykręca kran. „Byłoby tak łatwo spędzić życie w sposób znośny — wzdycha Flaubert — lecz szuka się uczuć rażących, nadmiernych, wyłącznych...” Wtórjuje mu Nietzsche: „Serce wezbrane odwagą i weseleni potrzebuje od czasu do czasu niebezpieczeństwa — bez niego świat jest nie do wytrzymania”. I młody Żeromski (*Dziennik*, t. II, s. 486): „Przydałaby się jakaś tęga awantura..., aby nie było tego wiecznego spokoju śmierci, jaki widzieć się daje wszędzie — w pismach codziennych, w rozmowach”. Potrzebę wrażeń i wydarzeń podejrzewam o sprzyjanie hazardowi i chuligaństwu. B. Russel pisał kiedyś, że nawet wojna może wydać się pociągająca robotnikowi, który przez kilka lat nic, tylko przykręca jedną śrubkę. I może to nie jest paradoks? Może istotnie młody, szary urzędnik bankowy, który podczas wojny zostaje komandosem, czuje, że dopiero teraz żyje zgodnie z naturą, tak samo jak przez dziesiątki tysięcy lat żyli jego przodkowie, ryzykując życie za każdym razem, gdy zdobywali żywność lub szukali chwały w polowaniu na wroga. To jedna z licznych psychicznych sprzeczności: z potrzebą bezpieczeństwa zmagają się potrzeba napięć, może nawet ryzyka.

Pewna ilość pobudzeń jest więc konieczna do zadowolenia z życia, dla równowagi psychicznej i rozwoju jednostki; to między innymi pęd do życia wartkiego i czynnego każe — nawet wbrew potrzebie bezpieczeństwa — brać udział w wyścigach, wspinać się z przewieszką i przyjmować stanowisko dyrektora. Konieczna jest nawet nie pewna ilość, lecz bogactwo bodźców, które zagęszczając akcenty życia, nadają mu intensywność... Bogactwo, ale nie nadmiar, a ten co innego znaczy dla chłopca, który kipiąc energią odczuwa wilczy głód wydarzeń, co innego dla starszego, niezbyt zdrowego turysty, który z niepokojem pyta o wygody w schronisku, a jeszcze co innego dla staruszka, dla którego przeżyciem jest każde przejście ulicy. Gdy człowiek „robi bokami”, aktywność staje się przekleństwem, a szczytem marzeń — absolutna bezczynność. To samo w skali społecznej: gdy potrzeba wydarzeń została zaspokojona i przesycona, pragniemy jej przeciwieństwa — stabilizacji. Nierzadko dawni bojownicy stają się sybarytami, a bywa i tak, że ci, którzy przeszli wojnę i rewolucję, żywią małomieszczańskie marzenia.

Spośród pobudzeń wewnętrznych na pierwszym miejscu postawię **napięcie nienasyceńca**. Jeśli przyjąć za E. Claparédem, że działanie jest zawsze dążeniem do odzyskania równowagi, to właśnie w jej zachwianiu (tj. w odchyleniu od tego, co dla danego organizmu jest normą) należałoby dopatrywać się podstawowego źródła bodźców uczuć, myśli i działań. W zachwianiu równowagi oraz w towarzyszącym mu niepokojowi i cierpieniu. Godzi się z tym twierdzeniem wielu autorów i pisarzy: „Lata szczęśliwe są latami zmarnowanymi — pisał M. Proust. — Praca postępuje tylko w cierpieniu”. Co prawda, nie każde cierpienie działa bodźcowe. To, które się na nic nie daje przetworzyć, i to, które jest zbyt ciężkie, załamuje, wtrąca w apatię. Dlatego jedną z najgorszych strat, jaką człowiek może ponieść, jest strata nadziei. **Nadzieja** pobudza, a jej strata jest śmiercią na jednym z pól życia.

Te spostrzeżenia są sprzeczne z dawnym pojmowaniem procesów życiowych jako stałego dążenia do całkowitej likwidacji napięć. Dziś mówimy raczej o optymalnym

poziomie napięcie, o dążeniu do ich redukcji, a jednocześnie — utrzymania. Gdy poziom stymulacji spada poniżej optymalnego, człowiek, by się ożywić, by zmobilizować energię, zdynamizować organizm, rozbudza wewnętrzne niepokoje lub szuka wytrącających go ze stanu równowagi bodźców zewnętrznych. Oczywiście, ten optymalny poziom napięcia różny jest dla każdego człowieka, ale dla nikogo nie jest równy zero. Kto się nie wzdrygnął czytając *Nowy wspaniały świat* A. Huxleya, tę karykaturę utopii, w której wszystkie potrzeby są natychmiast bez reszty zaspokajane, w której nie ma cierpienia, nie ma poezji, nie ma nawet zrozumienia dla dawnych arcydzieł literatury, nie ma życia człowieka, tylko błoga egzystencja homonidów, stworów człowiekowatych. Według A. Gide'a stan równowagi atrakcyjny jest tylko dla człowieka idącego po linie, ale dla kogoś, kto znajduje się na ziemi, równowaga nie ma w sobie nic urzekającego. Zaryzykuję więc twierdzenie, iż szukanie optymalnego poziomu napięcia powinno wchodzić w zakres życiowej taktyki zarówno ambitnego twórcy, jak wytrawnego hedonisty.

Do bodźców zewnętrznych powodujących lub wzmagających napięcie zaliczyć trzeba przede wszystkim **działanie obiektów ewentualnego zaspokożenia**. Zwłaszcza K. Lewin podkreśla stymulujące znaczenie elementów środowiska. Według tego autora potrzeby są tylko członem pośrednim łączącym jednostkę z otoczeniem, a rzeczywistość pobudzającą właściwość mają tylko bodźce zewnętrzne. Według teorii Lewina każda potrzeba tworzy krąg przedmiotów pobudzających danego człowieka. Te przedmioty stanowią „pole sił”, w którym się on obraca.

Bodźcem zewnętrznym są **nowości i zmiany**. Prawda, że człowiek stary lub chory nie lubi ich, bo wywołują w nim niepokój, ale młody odczuwa pociąg do włóczęgi i podróży, do zmian pracy i warunków życia, szuka nowych znajomości i nowych miejsc, szuka — mówiąc słowami młodego J. Lechonia — „drzwi, co prowadzą do lepiej lub choćby inaczej”.

Dalej, potężnym pobudzeniem jest każde współzawodnictwo i każda walka. Czupurność kogucików i chłopców jest przysłowiowa. Młodzi chętnie stają do różnych zawodów, a hasło „kto więcej” lub „kto lepiej” nieraz podrywa ich nawet bez żadnej dodatkowej nagrody. Wielki inspirator wznowienia olimpiad w XIX wieku R. de Coubertin tak pisał o rywalizacji: „Odrzućmy wzajemną pomoc, a popadniemy w brutalny indywidualizm, prowadzący do anarchii; znieśmy współzawodnictwo, a nastąpi osłabienie energii prowadzące do ospałości i rezygnacji”.

Jeśli pożądana jako bodziec jest sama walka, to cóż dopiero walka o upragniony cel albo choćby tylko „poruszanie się” z celem, który sam przez się stanowi pobudzenie do działania. Każdy cel, każda wytknięta meta wyzwala potężne zasoby energii. Gdy jesteśmy przekonani, że warto, że bardzo warto, pracujemy parokrotnie wydajniej. I odwrotnie: katastrofalnie upada na siłach ten, kto stracił wiarę w swój cel lub w możliwość osiągnięcia go. Znajdź mu nowy, realny cel, a zobaczysz odrodzonego człowieka.

Wreszcie pobudzeniami — całymi systemami pobudzeń — są zabawy, sporty, podróże, rozrywki, różne hobby, rozmowy, dyskusje i w ogóle kontakty z innymi ludźmi. Kontakty z ludźmi w ogóle, a cóż dopiero z kochanym człowiekiem! Nieraz tylko on jest zdolny nas ożywić. W jego obecności biedronka bardziej zachwyca niż oglądany w samotności rajski ptak, każde dzieło staje się warte podjęcia i życie staje się warte życia... Człowiek, który ma cel i miłość, ma tym samym niewyczerpane źródło pobudzeń.

## POTRZEBA ROZWOJU

„Żaden człowiek nie chciałby zostać całe życie na poziomie dziecka — mówił

Arystoteles — choćby mógł wszystkich przyjemności dziecięcych używać w najszerzych rozmiarach”. Każdy, póki jest zdrowy i prężny, dąży do **wzrostu** sił, kwalifikacji, sprawności i wiedzy. Ta potrzeba rozwoju daje znać o sobie między innymi radością **postępów**. Spójrzmy, jak cieszy się dwuletni Janek, że bez pomocy wszedł na schody; i słusznie rodzice niepokoją się — wkrótce spróbuje swych sił na szafie. A jak triumfalnie uśmiecha się jego starszy brat, bo sam zreperował kontakt... niedługo zabierze się do radia. Jakim przeżyciem jest dla chłopca udział w zawodach: jednym z uroków sportu jest wymierność osiągnięć, precyzyjna krzywa postępów. Ale dlaczego mówię tylko o chłopcach? Oto głos jednego z największych współczesnych autorów i filozofów — Sartra: „Pisarz dojrzały nie lubi, gdy ktoś ze zbytnim przekonaniem winszuje mu pierwszego dzieła, mnie zaś szczególnie podobne komplementy nie mogą sprawić przyjemności. Moja najlepsza książka to ta, którą właśnie piszę... Jeżeli dziś krytycy uznają tę książkę za złą, zranią mnie może, ale za pół roku będę niemal podzielał ich opinię. Pod jednym warunkiem jednak: choćby dzieło moje poczytywali za najuboższe i nijakie, żądam, aby przenieśli je nad wszystkie inne; zgadzam się, aby zdeprecjonowali mój wkład, byle tylko zachowali hierarchię chronologiczną, jedyną, dzięki której utrzyma się dla mnie szansa, że jutro napiszę lepsze, i tak w końcu dojdę do arcydzieła”.

Potrzebę rozwoju wyłaniają z siebie co najmniej dwie inne potrzeby: aktywności i dobrej samooceny. Niewykluczone, że potrzeba rozwoju całkowicie się w nich mieści, i może dlatego niewielu psychologów zajmuje się nią. Jedynie Maslow<sup>7</sup> bardzo eksponuje zbliżone do rozwoju „**samourzeczywistnienie**” względnie „samorealizację”. Według tego psychologa szereg ludzkich poczynań wytłumaczyć można najlepiej właśnie potrzebą wzrostu i wyrazu potencjalnych możliwości jednostki. W tym rozumieniu dla urodzonego rzeźbiarza potrzebą byłoby kształcenie oka i ręki, by tworzyć coraz doskonalsze kształty. Ale nie tylko! W nim i w nas wszystkich drzemie szereg innych możliwości i zdolności, z których każda chce się realizować.

Jakby dając filozoficzny wyraz potrzebie rozwoju, niektórzy myśliciele mówią o doskonaleniu się jednostek i gatunków jako o nadrzędnym celu życia. Ciekawe też, iż doskonalenia się żądają od swych wyznawców wszystkie systemy religijne. Oczywiście różne są ich obrazy idealnej jednostki ludzkiej: od pustelnika-ascety zarabiającego na wieczne szczęście do epikurejczyka, który dla wszelkiej pewności woli przeżyć raj na ziemi; od „nadczołowieka” przyznającego sobie prawo do wszystkiego, co powiększa jego „ja”, do mistyka, który robi wszystko, by swoje „ja” zatracić; od doskonale zdyscyplinowanego pionka państwowej maszyny do anarchisty buntującego się przeciw każdej władzy. Pod mniejszym lub większym wpływem tych i podobnych systemów myślący człowiek wyrabia sobie obraz ideału, do którego chciałby się upodobnić; obraz ten jest zwykle mglisty, ulega zmianom, starania podejmowane dla jego ucieleśnienia rzadko są konsekwentne, ale mimo to jest on jednym z najważniejszych czynników wpływających na psychiczną postawę.

## POTRZEBA OSIĄGNIĘĆ

Tuż obok potrzeby rozwoju dostrzega się potrzebę osiągnięć, powodzenia, zdobyczy. Najbardziej naturalnym jej przejawem jest skłonność człowieka do tych działań, w których wyczuwa największą dla siebie szansę, i które skojarzyły mu się z przeżyciem sukcesu. A także odwrotnie: niechęć do zajęć, w których nie ma nic do wygrania lub które skojarzyły się z porażkami. Ta prawda odnosi się zwłaszcza do początków każdej pracy: jeśli np. są one zbyt trudne dla stawiającego pierwsze kroki, to może powstać trwale do niej uprzedzenie. Gdyby nie było nic więcej, nie warto by było wprowadzać pojęcia potrzeby osiągnięć. Ale jak inaczej nazwać odczuwaną przez niektórych ludzi potrzebę robienia wszystkiego jak

najszybciej i jak najlepiej? Jak inaczej wytłumaczyć ich gotowość do podejmowania najtrudniejszych zadań i osiągania szczytów? Genezę łatwo wyprowadzić z potrzeb bytowo-materialnych, uznania, znaczenia i dobrej samooceny. Duży wpływ na jej siłę i ukierunkowanie ma układ stosunków w rodzinie oraz system wychowawczy domu i szkoły. Opierając się na badaniach McClellanda pisze o tym J. Reykowski (1970, s. 185): „Jak się okazuje, dla rozwoju potrzeby osiągnięć konieczne jest, by w okresie młodszym istniał między chłopcami a ich rodzicami (mowa tu jest głównie o ojcach) pewien stopień bliskości i przyjacielskości. Konieczne jest jednak także to, aby następowało stopniowe zrywanie więzi z ojcem i osłabienie bliskich z nim kontaktów, a nawet, w pewnym stopniu, osłabienie jego autorytetu... Można więc powiedzieć, że ojcowie oschli, surowi, obojętni, nie troszczący się o synów nie stwarzają warunków dla rozwoju ich ambicji. Ale ojcowie otaczający swoich synów zbyt długo specjalną troską i akceptujący ich bezkrytycznie, nie wykształca w nich ambicji”. Odnośnie do matek: „Dla wytworzenia potrzeby osiągnięć ważne wydaje się to, by matka pobudzała syna do samodzielnego dawania sobie rady z kolejnymi zadaniami, pilnowała go przez jakiś czas, a potem przekonawszy się, że sobie radzi, przestawała go nadzorować”.

Potrzeba osiągnięć przybiera różne postacie zależnie (między innymi) od panującego systemu wychowawczego, który może bardziej polegać na karach — wtedy dążenie do osiągnięć ma charakter lękowy „byle nie być gorszym”, albo może posługiwać się głównie nagrodami — wtedy dążenie do osiągnięć ma radośniejszy, bardziej pozytywny charakter. Również od systemu wychowawczego zależy w dużej mierze uspołecznienie lub aspołeczność dążenia do osiągnięć. „Jeśli system wychowawczy w szkole będzie akcentował sukcesy jednostkowe, będzie pobudzał do rywalizacji między poszczególnymi uczniami, potrzeba osiągnięć będzie utrzymywała się jako potrzeba indywidualna. O ile jednak już od pierwszych dni obecności dziecka w klasie będzie się kładło nacisk na osiągnięcia zbiorowe oraz dążyło do powiązania sukcesu pojedynczego ucznia z osiągnięciami klasy, a później szkoły jako całości — to w ten sposób stworzy się podwaliny pod kształtowanie potrzeby osiągnięć, jako czynnika pobudzającego do działania na rzecz społeczeństwa. Zasadzie indywidualnego wyróżnienia, której najpełniejszym wyrazem jest system finansowy, można przeciwstawić zasadę osiągania sukcesów dla kolektywu i przez kolektyw. Jej najpełniejszym wyrazem jest dążenie do udziału w rozwoju społeczeństwa socjalistycznego i osiągnięć w tym zakresie” (J. Reykowski 1970, s. 187).

## PRACA

„Zachodzi szczególny stan rzeczy — pisze Tatarkiewicz. — Z jednej strony ludzie uważają zabawy i życie w komforcie za przyjemności życia w przeciwieństwie do pracy, z drugiej natomiast — praca, jeśli komu sprawia w ogóle przyjemność, może być wielką przyjemnością, w porównaniu z którą rozrywki, gry, wczasy, komfort są już tylko drobnymi przyjemnościami” (W. Tatarkiewicz, s. 189). Dzieje się tak dlatego, że obok wartości materialnych człowiek uzyskuje w pracy szereg dóbr psychicznych.

Oczywiście są prace bardzo w te psychiczne dobra bogate i inne — bardzo w nie ubogie. Do pierwszych należy na przykład praca artysty i pisarza. Mówi o sobie I. Gałczyński:

*Jeśli to wszystko piszą, moja maleńka żono,  
złoty, maleńki boże mój,  
to przecież wiesz, że są nam potrzebne pieniądze  
i że mąż musi krzyknąć, ażeby był szczęśliwy,*

*i że chciałby pomoc milionom,  
i że chciałby się nad innymi wywyższyć,  
i że jeszcze ma takie sprawy na sercu,  
które muszą być wypowiedziane...*

Już dziecku nie wystarcza zabawa, chce brać udział w pracach dorosłych. Wiadomo, jest małpeczką, ale także czuje, że współdziałając jest „bardziej razem”. Praca wzbogaca **kontakt** i utwierdza w **przynależności**. H. Barankiewicz sądzi, że poczucie osamotnienia może przyczynić się do polubienia przez dziecko nawet wspólnego sprzątanego szkoły i opisuje wypadek Bożenki, która bardzo nieśmiała i małowówna nie potrafiła, nawiązać bliższych kontaktów z koleżankami w nowej szkole. Od razu zyskała opinię tępaka i milczka. „Zorganizowanie samoobsługi dało Bożence możliwość nawiązania bliższych kontaktów z koleżankami i wywarło pewien wpływ na zmianę sytuacji dziewczynki w klasie. Początkowo trzymała się na uboczu, sama wykonywała prace i nie brała udziału w poufnych rozmowach towarzyszek. Ale taka sytuacja nie trwała długo — rzeczowe kontakty w pracy przekształciły się w pewną zażyłość...” (H. Barankiewicz, s. 169).

Praca jest bogatym źródłem **pobudzeń**. Młody człowiek szuka ich przede wszystkim w zabawie, w miłości, w przygodzie. Fascynuje go niespodzianka i odświętność. Z wiekiem jednak odkrywa, że te niedziele, po których się tyle spodziewa, nie spełniają jego romantycznych marzeń, że dzień powszedni bywa bogatszy...

Praca stworzyła człowieka w aspekcie historycznym i nadal tworzy każdego osobnika, który dzięki niej urzeczywistnia się. „Jestem sobą wtedy, kiedy najbardziej się trudzę” — wyznaje J. Przyboś. Dzięki niej człowiek rozwija się — działając zmienia nie tylko świat zewnętrzny, ale i siebie. Nie darmo mówimy o zawodowej spostrzegawczości reportera, o wymowie prawnika, wrażliwości artysty, zręczności prestidigitatora. W pracy człowiek ujawnia i doskonali swoją sprawność, uwagę, pamięć, dyscyplinę, wytrwałość, dokładność. W niej kształtuje swoje potrzeby, sposób myślenia i stosunek do ludzi.

Praca daje **udzielność** (pierwszy zarobek jest jakościowym skokiem na drodze do niej), udzielność nie tylko materialną. Pracujący nie tylko mniej od innych zależy, ale też rzadziej ciąży i nudzi; ma więcej danych na to, by interesować. Pracą zaznacza swoją społeczną obecność, **zwraca uwagę**, staje się kimś, kogo nie sposób przeoczyć, z kim trzeba się liczyć.

Praca **utrzymuje w formie**, jest czynnikiem zdrowia. Pijak osiąga dno nie wtedy, gdy bełkocze w izbie wytrzeźwień, ale gdy zatacza się w fabryce. Cierpiący na zaburzenia umysłowe najdłużej są sobą przy maszynie i przy biurku. W wielu wypadkach lekarze doradzają leczenie pracą. Powiedzenie: „Gdyby nie praca — zwariowałbym” można nieraz brać dosłownie. W pracy znajdują ucieczkę przed nudą ci, którzy cierpią na pustkę, i znajdują zapomnienie ci, którzy muszą zapomnieć, by żyć.

Praca przyczynia się do **poczucia bezpieczeństwa**, i to nie tylko dlatego, że daje stały dochód: zaspokajając potrzeby innych ludzi zobowiązuje ich. Nawet pasożyt we własnym interesie potrafi dbać o organizm, na którym pasożytuje.

Praca zdobywa **aprobatę i uznanie** — wielu nierobów udaje zapracowanych, by cieszyć się szacunkiem. Określa prawa moralne i materialne człowieka. Zapewnia prestiż. Jest najpewniejszą drogą wybicia się.

Praca dostosowana do możliwości wykonującego ją daje satysfakcję sprawnego działania i dzięki swoim wynikom — **poczucie osiągnięć**. Dzieło chwali swego wykonawcę... albo kompromituje go.

Kto nic nie robi, nic nie jest wart, toteż w pracy objawia się dążenie do zdobywania poczucia własnej pożyteczności i wartości. Píše o tym Witwicki: „Możliwość pracy zawodowej, dostosowanej do sił i zamiłowań człowieka, daje mu poczucie mocy i wartości społecznej... To niezbędny warunek dobrego samopoczucia u normalnego człowieka, to że

go co dzień czekają w warsztacie przy maszynie, w polu, gdzie jest potrzebny, tam gdzie sobie miejsce wybrał albo mu je los wyznaczył” (W. Witwicki, s. 5).

Ale po to, by znajdować w pracy pełne zadowolenie, człowiek musi być przekonany o ważności tego, co robi. To charakterystyczne, że w fabrykach najmniejsza fluktuacja siły roboczej występuje wśród pracowników bezpośrednio produkujących, a największa wśród robotników pomocniczych. Wiele mówiący jest też fakt, że destruktywne skłonności młodzieży stosunkowo łatwiej wykorzenić ucząc ją działań konstruktywnych.

Praca, obok małości, nadaje życiu **sens**, a to dzięki temu, że jest źródłem nie tylko osobistych korzyści, ale ma znaczenie dla innych. Co drugi człowiek czuje, że tylko wtedy, gdy szczęśliwie kocha i gdy mu się dobrze pracuje, życie jest takie, jakie powinno być zawsze.

Zrosnięte z poczuciem rozwoju, własnej wartości i sensu jest dobre mniemanie o sobie. Także ono urzeczywistnia się w pracy. „Absolutnie istotny jest dla mnie — pisze B. Russel w swojej autobiografii (s. 183) — zdobywany w pracy szacunek dla samego siebie; gdy (jak się to często zdarza) zrobię coś, co niepokoi moje sumienie, praca przywraca mi przekonanie, że lepiej jest, abym żył, niż żebym nie żył”.

W rezultacie dzięki temu, że praca zaspokaja lub ułatwia zaspokojenie szeregu ważnych potrzeb — choć na pewno nie każdej w tym samym stopniu — sama staje się potrzebą. Według niektórych autorów „dyspozycja do pracy” jest tak powszechna, że należy ją uznać za cechę wrodzoną. Inni, np. H. S. Mann (s. 141), sądzą, że istnieje też „instynkt konstruktywny”, który jest jakby połączeniem instynktu porządku z instynktem działania. Prof. H. Seyle, jeden z pionierów współczesnej medycyny, też twierdzi, że „praca dla osiągnięcia sukcesu i związanej z nim radości jest najbardziej podstawową ludzką potrzebą”, a genialna śpiewaczka Maria Callas zwięźle stwierdza: „Pracuję, więc jestem”. Jak ważną potrzebą jest praca, dobrze wiedzą ci, którzy tej potrzeby zaspokoić nie mogą — emeryci nieraz tęsknią do dawnych zajęć i z zalem myślą o opuszczonym warsztacie. A bezrobotni? Oto wyznanie z 1938 r.: „Byłem wtedy bezrobotny... Bezrobotny — to nie tylko człowiek bez pracy i nie tylko cyfra w statystyce, to także kategoria psychologiczna... Dzień jest bezbrzeżnie, beznadziejnie długi i pusty, nie ma po co próbować wtedy czegokolwiek — i tak się nie uda. Potem zjawia się irytacja, jakby drżały w tobie nieustannie jakieś anteny rozpięte delikatną pajęczyną na wszystkich nerwach. Potem i to ustaje. Wtedy po napisaniu dziesiątków najfantastyczniejszych ofert, po wyczerpaniu wszystkich najmniej prawdopodobnych protekcji bezrobotny rezygnuje wreszcie, traci wiarę w siebie i w świat. Nie czyta książek, nie zagląda do gazet — po co? W długie, bezkresne długie popołudnia siedzi na ławce w Saskim Ogrodzie i patrzy w słońce przez liście. Czeką na cud. Może na wojnę, a może na posadę...” (W. Cykowicz, s. 70).

Uzupełniając literaturę liczbami: W trakcie badań ankietowych zwrócono się do 1374 nie pracujących zawodowo kobiet z pytaniem, czego im brak po zaprzestaniu pracy. Pięćdziesiąt osiem procent odpowiedziało — zarobku, ale czterdzieści dwa procent wymieniło wartości niematerialne, takie jak: poczucie własnej użyteczności i czynny udział w życiu; kontakt z ludźmi, z którymi się pracuje; niezależność; pracę jako taką; zadowolenie iż siebie; szacunek otoczenia; możliwości rozwoju osobistego. (Według W. Parzyńskiej, „Życie Warszawy” z 1. XI. 1970, „Kiedy żona pracuje”).

Jeśli normalnie aktywny człowiek nie odczuwa potrzeby pracy, to tylko dlatego, że — po pierwsze — trwale, a nawet z nadwyżką, ją zaspokaja, i — po drugie — dlatego, że praca powoduje zwykle szereg frustracji. Do najczęstszych ich przyczyn należą: ograniczenie w czasie, który mógłby być wykorzystany na zaspokojenie innych potrzeb; ograniczenie udziałności i indywidualnej twórczości; podporządkowanie władzom i maszynie, co bywa odczuwane jako pomniejszenie znaczenia; nierzadko brak uznania i wygłodzenie potrzeby dobrego o sobie mniemania; brak szans rozwojowych i perspektyw na sukces;

niezadowalające koleżeńskie stosunki, na skutek których nie wyrabia się poczucie przynależności do zespołu, a przeciwnie, dokucza w nim obcość i osamotnienie; niezadowalające stosunki między kierownictwem a personelem, co może wywołać uczucie zagrożenia. Ileż szkód wyrządza nadzór techniczny, który lakonicznie i despotycznie komenderuje, upokarza, wygrywa jednych przeciwko drugim, traktuje podwładnych jak nieodpowiedzialnych głupców, uniemożliwia im inicjatywę, posługuje się groźbą, zwraca uwagę wyłącznie na niedociągnięcia, błędy i braki!

Powiedziawszy, ile zła wyrządzić może niewłaściwy styl nadzoru, trzeba też podkreślić zasługi kierowników i współpracowników, którzy dają odczuć każdemu zatrudnionemu, że jest ważną częścią całości, serdecznie się do niego odnoszą, szanują poletko jego udziałności. Zauważono, że najlepszymi rezultatami szczytą się ci kierownicy, którzy w miarę możliwości zaspokajają potrzeby swych pracowników. Dbałość o nie jest więc nie tylko wyrazem humanistycznego stosunku do człowieka, lecz także sposobem zmniejszania płynności kadr, zwiększania wydajności i tego bezcennego społecznego kapitału, jakim jest zamiłowanie do pracy.

## ODPOCZYNEK I SPOKÓJ

Szkola, fabryka i biuro zaspokajają potrzebę aktywności z nadwyżką, ale nie w pełni. Te zasoby i postacie energii, które nie mogą wyładować się w działalności zawodowej, szukają ujścia w czasie wolnym. Stąd sport, koła teatralne, rozgrywki szachowe itp. Dodatkową atrakcyjnością tych aktywności jest to, że nie kojarzą się z przymusem. Są działaniem, a mimo to — odpoczynkiem.

Poza potrzebą odpoczynku w sensie zmiany zajęć istnieje także potrzeba chwil, godzin lub dni odpoczynku zupełnego. Życie pulsuje rytmem sprężeń i odprężeń — w ślad za potrzebą pobudzeń i napięć idzie potrzeba spokoju. Po przepłynięciu kilometra z lubością wyciągamy się na piasku, po godzinach spędzonych w warsztacie pragniemy ciszy i bezruchu w domu. Potrzebujemy tego spokoju, który jest „jak pług położony na końcu zoranej miedzy” (E. Cooper). Po dniu wyczerpanej pracy:

*Błogosławioną jest cisza wieczornej godziny,  
Gdy już ustają trudem znużone ramiona...*

(L. Staff)

*Bo lepsza od mych skrzypiec, gdym grywał w Weimarze,  
niżli perły, o których dla mojej żony marzę,  
niż sonaty mych synów, niż wszystkie marzenia —  
taka chwila wielkiego, wielkiego wytchnienia.*

(K. I. Gałczyński)

Tej potrzeby spokoju nie da się zaspokoić byle niedzielą. Zdarza się, że wzdychamy do niej cały tydzień, po czym wieczorem w niedzielę czujemy większe zmęczenie niż w sobotę. Dzień odpoczynku bywa bardziej wyczerpujący niż dzień powszedni. Spokój to nie to samo co wolny czas — nierzadko znajdujemy względny spokój tylko w pracy. Bo spokój to coś więcej niż wciśnięcie się w kąć tapczanu, daleko od dzieci, od pytań i wymagań. Spokój — to ponadto nieobecność konfliktów zewnętrznych, a jeszcze bardziej wewnętrznych. To pewność drogi i życzliwości. To harmonia, optymizm i pogoda. Zbyt często myśląc o odpoczynku uwzględniamy tylko jego materialne warunki. Wystarczyłyby one, gdyby istniało tylko zmęczenie fizyczne. Ale obok niego ciąży nam także zmęczenie umysłowe



i to, po którym regeneracja jest najpowolniejsza — zmęczenie emocjonalne. W związku z tym obok potrzeby odpoczynku fizycznego istnieje niemniej dotkliwa, a trudniejsza do zaspokojenia, potrzeba odpoczynku psychicznego.

Ze szczególną wyrazistością uświadamiamy sobie te dwa bieguny ludzkich potrzeb — aktywności i spokoju — gdy idziemy wzdłuż wielkich galerii obrazów. Płótna ich świadczą o fascynacji, jaką dla malarzy i ich mecenasów miały bitwy i polowania, mordy i miłość, wyścigi i gwałt. Jeśli ściany muzeów nie wałają się pod naciskiem tych płócien, to chyba dlatego, że obok nich wiszą obrazy będące pochwałą skupienia i ciszy. Oczy zwiedzających przesuwają się z rozwichrzonej brody wojownika na portret matki śpiewającej kołysankę, zwiężają się na widok tygrysa szarpiącego antylopę, by się znowu zatrzymać na rzeźbie medytującego Buddy.

Potrzeba spokoju nasila się z chorobą i wiekiem. Jak nie dziwimy się dziecku, że musi więcej od nas spać, tak i nie dziwimy się człowiekowi starszemu, że unika hałasów, wysiłków i napięć. Z wiekiem wzmagają się też znaczenie domu-fortecy. Bo zmęczenie starszego jest inne niż zasapanie po biegu, inne niż klejenie się powiek po nauce. Jednym z jego składników jest obolałość spragniona balsamu pewności, ciepła i ciszy. Dość daleko mi jeszcze do starości, ale jak dawniej uważałem za zmarnowany dzień bez wychodzenia, tak teraz chwalebny sobie dzień, kiedy wychodzić nie muszę, gdy daleko od wszystkiego, co jest ulicą, w dosłownym lub przenośnym znaczeniu, szukam ulubionych stron w znajomej książce albo pochylony nad własnymi zdaniem próbuję słów mogących pobudzić myśl i wywołać uśmiech czytelnika.

## POTRZEBA POZNAWCZA

*Rozważania teoretyczne, a może  
i poryw uczuć należy pojmować  
jako przejawy ogólnego dążenia  
do zaspokajania potrzeb.*

A. COMTE

Działalność poznawczą — zarówno dziecka, jak i naukowca — uruchamiają potrzeby uświadomione lub nie. Jej naturalnym celem jest odkrywanie ewentualnej przydatności elementów otoczenia do zaspokajania potrzeb. Im wyższy jest stopień rozwoju danego stworzenia, tym liczniejsze potrzeby kierują jego działalnością poznawczą, tym jest owa intensywniejsza i tym szerszy nią zakres.

Stwierdzenia te prowadzą do dwóch wniosków:

1. **Różnorodność i siła potrzeb poszerza i wzmacnia postrzeganie, pamiętanie i myślenie.** Jeśli najdoskonalsze testy na inteligencję nieraz zawodzą jako prognoza wyników nauczania, to właśnie dlatego, że nawet wielkie zdolności niczym nie ożywione są jałowe, a średnie — pobudzone namiętnością czy zawziętością — mogą dawać fantastyczny plon.

2. **Umysł odzwierciedla rzeczywistość w krzywym zwierciadle potrzeb.** Albo — używając innej również „szklanej” metafory — powiemy, że tak jak dzieło sztuki jest skrawkiem natury widzianym przez pryzmat temperamentu (E. Zola), tak obraz życia, jaki się przedstawia danemu człowiekowi, jest skrawkiem wszechżycia widzianym przez pryzmat jego potrzeb. Rzecz by można, iż układ trawienny przerabia przyjmowane od otoczenia substancje, by je przystosować do potrzeb organizmu, a mózg przerabia przyjmowane od otoczenia sygnały tak, by je przystosować do potrzeb psychiki. A więc człowiek dostrzega, słyszy, rozumie i zapamiętuje przede wszystkim to, co może mu posłużyć do zaspokojenia. Dostrzega, rozumie, a jednocześnie po swojemu przekształca. Potrzeby tworzą odpowiadające im schematy myślowe i kategorie pojęć. Dla tygrysa antylopa to tylko biegające mięso, a dla człowieka odczuwającego ostry niedosyt potrzeby znaczenia ludzie to albo pomocnicy, albo wrogowie w walce o stanowisko. Niekiedy wygłodzone potrzeby wywołują nawet halucynacje i urojenia: ginący z pragnienia widzi jezioro, a mały człowiek z manią wielkości wyobraża sobie, że włada duchami.

Subtelniejszy jest wpływ potrzeb na kierunek myśli. Bo nie tyle wiedza i logika wyznacza bieg skojarzeń, ile napięcie potrzeb. M. Henley, amerykański psycholog, który przez lata śledził wpływ motywacji na procesy poznawcze, pisze, że potrzeby „nadają kierunek widzeniu świata, organizują i reorganizują je, czynią je selektywnym, podsuwają kontekst i asocjacje, pobudzają oczekiwania albo zniechęcają do rozumienia, zaciemniają obraz, zakłócają procesy poznawcze”. Rzeczywiście, nawet odczytywanie literatury, nawet sposób rozumienia ścisłej litery prawa zależy od napiętych potrzeb. Wiedzą adwokaci, że sędzia, któremu życie rodzinne ułożyło się szczęśliwie, nieco inaczej interpretuje postanowienia kodeksu rodzinnego niż sędzia, któremu w małżeństwie nie powiodło się.

Wspomniane „zniechęcenie do rozumienia” polega na **selektywnym niedostrzeganiu tego, czego się dostrzegać nie chce, i na niewyciąganiu wniosków**, które są nie w smak panującym potrzebom. To one i towarzyszące im napięcie emocjonalne tworzą nawet w najbardziej światłych umysłach jakby szczelne komory, do których nie przenika żaden argument.

W taką komorę łatwo wpaść może cały człowiek. Bo jak bardzo względne są nasze **sądy**

**o ludziach!** *A*, który nie słucha tego, co mówię (tym samym drażni moją potrzebę znaczenia i zwracania uwagi), jest źle wychowany; *B*, któremu kiedyś pomogłem w pracy, argumentował przeciwko mnie w dyskusji (uderzył w moją potrzebę znaczenia i dobrego o sobie mniemania) — łajdak! *C* ryje pode mną (pogłębia moje poczucie zagrożenia) — szubrawiec! Ale gdy *A* nie słucha tego, co mówił jego brat, wytłumaczyłem to znanym nudziarstwem tego drugiego; gdy *B* krytykował stanowisko swojego dyrektora, powiedziałem: „Odważny człowiek i umysłowo niezależny”; gdy *C* wykantował kolegę, wzruszyłem ramionami: „Cóż, każdy jak może walczy o te parę złotych”.

Czy kiedykolwiek widzę moich bliskich takimi, jakimi są, a nie takimi, jakimi wygodnie jest mi ich widzieć, by usprawiedliwić moją miłość lub nienawiść?! Małeńki błysk dowcipu lub wiedzy dziewczyny, która mi się podoba, niezbitcie świadczy o tym, że kocham ją za świetność umysłu, a nie za świeżość ciała. Zasłyszaną plotkę o niedotrzymaniu przez kolegę obietnicy bezkrytycznie przyjmuję i z lubością powtarzam, gdyż jasno z niej widać, że nie lubię go za podłość charakteru, a nie za to, że wytykając — i to przy innych — moje wady stanął na drodze mojej potrzebie uznania...

Wpływ potrzeb na to, co dość swobodnie nazywani barwą myśli, a przez co rozumiem nie tylko ich kierunek, ale i emocjonalny ładunek, występuje najostrzej przy wyrokowaniu o podobnych sprawach raz — z łoża obserwatora, dwa — na scenie aktora. Widz rozważając postępowanie znajomych lub bohaterów sztuki jest spokojny, mądry i wyrozumiały; ale niech tylko stanie się aktorem, niech tylko analogiczna sytuacja wytworzy się na jego scenie, pryska mądrość, a na miejsce dobrotliwego uśmiechu filozofa pojawia się zły grymas człowieka, którym miota głodna lub zagrożona w zaspokojeniu potrzeba. Uderzająca jest ta zwrotność poglądów, zwłaszcza w konfliktach płci. Ewa wyznaje „prawo miłości” i zdarza się jej pomagać przyjaciółkom w jego realizacji. Pewnego dnia jednak „prawo miłości” krzyżuje się z jej potrzebami i od razu Ewa wie z całą pewnością, że kobieta, która ośmiela się kochać jej męża, jest dziwką bez skrupułów, ich stosunek poispolitym świństwem, a jej świętym obowiązkiem — bronić moralnych zasad.

A więc wpływom potrzeb ulegają nie tylko sądy o ludziach. Jesteśmy uprzedzeni na korzyść tych przekonań, które mogą zapewnić nam prestiż, akceptację, przynależność, bezpieczeństwo i dobre o sobie mniemanie, a na niekorzyść tych, które mogą nam te zaspokojenia utrudniać. Innymi słowy, przyjęcie lub nieprzyjęcie myśli, których słuszność nie daje się łatwo sprawdzić, w dużym stopniu zależy od ich stosunku do potrzeb.

Potrzeby nie tylko skłaniają do tych czy innych przekonań, ale także przystosowują je do swojej służby. Najszczytniejsze ideały ludzkości były w ten sposób nadużywane. Szlachetność chrześcijańskich idei jest niezaprzeczalna i właśnie dlatego, gdy tylko i jak tylko się dało, stemplowano nimi wyzysk i mord, terror i wojnę. Nic dziwnego, że Nietzsche mógł mówić o uwarunkowaniu przez potrzeby kryteriów moralnych. Zajmując stanowisko przekorne i skrajne twierdził on, że każdy przystosowuje swą moralność do swoich celów życiowych: jeden ma taką, jaka przed nim samym usprawiedliwia to, na co ma ochotę; inny taką, jaka mu daje upragniony spokój; jeszcze inny taką, jaka mu pozwoli wziąć odwet na wrogach.

Z tego, co powiedzieliśmy, wynikają dwa wnioski:

1. Wiedza o potrzebach i mechanizmach ich działania ułatwia krytyczne zastanawianie się nad własnym czy cudzym obrazem świata, nad wyobrażeniami, jakie mamy o nas samych i o innych ludziach.

2. Pewien stopień równomiernego zaspokojenia przyczynia się do rozumienia siebie i innych. Ostre wygłodzenie jednej z potrzeb skłania do egocentryzmu względnie do rozumienia ludzi w kategoriach tej jednej tylko potrzeby; natomiast trwałe i sute zaspokojenie przytępia zdolność do odczuwania psychiki człowieka cierpiącego na niedosyt. „Syty głodnego nie rozumie” powiada przysłowie.

## POZNAWANIE A POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA

Głównym motorem działalności poznawczej, a zarazem siłą odpowiedzialną za wiele błędów jest potrzeba bezpieczeństwa. Przecież poznanie jest. wstępem do przystosowania się i przygotowania, obwarowania i umocnienia. Im więcej wiemy o źródłach chorób i klęsk społecznych, tym mniej musimy się ich lękać. Im lepiej znamy swoich partnerów i wrogów, otoczenie i zawód, tym mniej nam grożą katastrofy. Nawet jeśli leżąc w łóżku dostajemy bicia serca, bo podłoga skrzypi w koryltarzu, to sposobem uśmierzenia strachu jest nie oczekiwanie pod kołdrą na inicjatywę bandziora czy upiora, lecz przejście się po mieszkaniu i sprawdzenie drzwi.

Ale nawet między tymi dwiema potrzebami — poznawczą i bezpieczeństwa — może dojść do **konfliktu**. Nowe, które zwykle uruchamia działalność poznawczą, może być tak obce i groźne, że ją paraliżuje. Znane jest trwanie głowy w niebezpieczeństwie. Dziecko przestaje badać teren wokół klombu, gdy gubi z oczu matkę, a astronauta przestanie interesować się powierzchnią Księżyca, gdy stwierdzi uszkodzenie w przygotowanej do powrotu rakiecie.

Kiedy indziej znów zachodzi sytuacja, w której właśnie przyjęcie informacji pośrednio spowodowałoby zagrożenie, np. przyjęcie wiadomości, że śmiało wypowiadając się przeciw nadużyciom mógłbym je zmniejszyć albo że ryzykując zarażenie się mógłbym pomóc cierpiącym. Jeśli te informacje byłyby prawdą, to chcąc zachować dobre o sobie mniemanie musiałbym się narazić, decydując więc, że nie są prawdą, że są grubo przesadzone, że nadużycia nie są tak poważne, a cierpiący na swój lois zasłużyli.

Negacja faktów lub błędne rozumowanie może ułatwić uniknięcie niebezpieczeństwa lub tylko przytłumić poczucie zagrożenia. „Niemal każdy w naszym transporcie ulegał złudzeniu, że zostanie ułaskawiony, że jeszcze wszystko będzie dobrze” — pisał V. Franki o jadących do obozu koncentracyjnego (s. 16). Wspomniano o pobudzającej właściwości nadziei i ten przykład świadczy o jej dobrodziejstwie, ale ma ona także rachunek strat. Nie co innego, a właśnie nadzieja przedłuża wiele cierpień i utrudnia przystosowanie do sytuacji, której nic nie. zmieni. Iluż to ludzi zmarnowało życie czekając na jakiś powrót albo walcząc o stawkę, której absolutnie wygrać nie mogli. A zresztą nawet przy transportach do obozów na pewną śmierć nadzieja nieraz paraliżowała próby ucieczki...

## SAMODZIELNA POTRZEBA POZNAWCZA

„Żył kiedyś w Indiach — opowiada Wolter — bramin bardzo uczony i mądry, który jednak widząc niepewność swej wiedzy czuł się z tego powodu nieszczęśliwy. A mieszkała obok niego sitara kobieta, nie rozumująca i wierząca ślepo; i była szczęśliwa. Bramin widział jej szczęście. Wszakże nie chciał być na jej miejscu; nie chciał być szczęśliwy pod warunkiem, że musiałby być głupi. (...) Wydawałoby się, że najbardziej jesteśmy przywiązani do szczęścia. Tymczasem okazuje się, że do rozumu jeszcze więcej” (W. Tatarkiewicz, s. 502).

Właśnie: szukamy prawdy i mądrości nie zawsze z myślą o szczęściu, nie zawsze tylko w dążeniu do zaspokojenia innych potrzeb. Aktywność poznawcza jest nie tylko drogą. Prawda bywa wartością samą w sobie.

Można nawet bronić stanowiska, że potrzeba poznawcza jest pierwotna, wrodzona. W podręczniku psychofizjologii Mazurkiewicza (s. 45) czytamy, że popęd poznawczy jest naturalną dążnością do zdobycia tego, co człowiek utracił wobec zaniku jego reakcji

instynktownych. Podobno małpy więcej wykazują energii i pomysłowości, gdy pragną odkryć, co się kryje po drugiej stronie przymkniętych drzwi, niż gdy pragną zaspokoić popęd płciowy. Dla niemowlęcia zainteresowanie dźwiękami, kształtami i barwami jest tak samo naturalne jak fikanie nóżkami. I chyba tylko „czysta” ciekawość każe dziecku rozbierać zegarek, by zobaczyć, co w nim cyka, albo pytać, po co jest ścisk, po co kartofle rosną pod ziemią i dlaczego bociany nie noszą naszyjników...

Tomasz Mann określa młodość jako okres, w którym „świeżymi zmysłami rozglądamy się dokoła i gromadzimy wiadomości”. Lecz i później, gdy zmysły przestają być świeże, samodzielna potrzeba poznawcza nie ginie bez reszty. Dla wielu dyletantów i niektórych uczonych zrozumienie rzeczy niezrozumiałych, poznawanie nieznanego, odkrywanie nowych praw stanowi wystarczający cel niez mordowanych dociekań. „Nie masz naturalniejszej żądzy jak żądza poznania” — twierdzi Montaigne. „Pozostało mi z tego, com widział, czuł i czytał, nienasycone pragnienie prawdy” — wyznaje Flaubert w listach. A jeden z najznakomitszych współczesnych fizyków, niedawno zmarły prof. Lew Landau, pisał co następuje:

„Dal w swoim słowniku języka rosyjskiego słusznie określił *luboznatielnost'* jako rozumną ciekawość, zamiłowanie do nauk, do wiedzy, chęć uczenia się. Jest to bodaj jedna z najistotniejszych cech młodości, kiedy zachodzi proces tworzenia się osobowości jednostki, kiedy wzrost wiedzy o otaczającym świecie jest szczególnie szybki i płodny. Bez tej ciekawości, moim zdaniem, w ogóle nie do pomyślenia jest normalny rozwój człowieka. Brak tej drogocennej cechy można z łatwością zauważyć przy wszelkim zetknięciu się z miernym intelektem, z nudnym staruszkim — bez względu na wiek.

Równie godny pożałowania i bezpłodny jest naukowiec pozbawiony owego «zamiłowania do nauk, do wiedzy». Nic — ani burzliwa energia, ani umysł praktyczny, ani namiętne pragnienie kariery naukowej — nie wynagrodzi mu tego: naukowiec taki pozostanie bezpłodnym kwiatem, urzędnikiem nauki. To samo dotyczy także sfer działania...

Nie przytaczam przykładów dobitnie uwydatniających rolę ciekawości świata w twórczości z tej prostej przyczyny, że nie ma ani jednego prawdziwego naukowca, dla którego nie byłaby ona największym motorem poczynań. Zapał M. W. Łomonosowa, który w imię wiedzy i dla twórczości pokonał najtrudniejsze przeszkody, wcale nie jest czymś wyjątkowym. W większym lub mniejszym stopniu drogę tę przechodzi każdy, komu nie dają spokoju pytania: co? jak? dlaczego?

Wydaje się, że taka ciekawość świata nieodzowna jest zwłaszcza dzisiaj i szczególnie nieodzowna jest społeczeństwu dążącemu do twórczego rozwoju osobowości jednostki. Wszystkim wiadomo, jak szybko rozwija się obecnie nauka. Człowiek, który nie śledzi bezustannie za wydarzeniami w nauce, ryzykuje, że w krótkim czasie pozostanie w tyle, nie nadaży za życiem i nie będzie rozumiał wielu nowych zjawisk. I nie jest w stanie zapobiec temu nawet wyższe wykształcenie: niemała część wiedzy zdobytej na ławie studenckiej bardzo szybko staje się «odległymi czasami».

A jeżeli nauka wywiera obecnie silny wpływ praktyczny na wszystkie dziedziny życia, to niebywale wzmógł się proces odwrotny: na naukę w sposób namacalny wpływa duchowy potencjał społeczeństwa. Im jest on wyższy, tym donioślejszy i, powiedziałbym, bardziej humanitarny jest postęp samej nauki. Oto dlaczego wcale nie obojętny jest nam stopień ciekawości świata u członków społeczeństwa. Wszak jest to pierwszy i nieodzowny szczebel do pojmowania, do wiedzy oraz aktywnego i rozumnego udziału w wydarzeniach życia. Nieprzypadkowo Marks mówi o ignorancji jako o demonicznej sile, która spowodowała mnóstwo nieszczęść.

Kiedy spotykałem się z Nielsem Bohrem, z wieloma innymi wybitnymi naukowcami, zawsze rzucała mi się w oczy bezsilność czasu, nie mogącego zrobić z nich zgrzybiałych starców. Albert Einstein — największy fizyk wszystkich epok i narodów — nie został nigdy

wykładowcą przypuszczalnie z tego powodu, że nieustannie uczył się sam i — niestety — nie mógł uczyć innych. Tacy naukowcy, proszę wybaczyć mi ten banalny zwrot, są młodzi duchem i w wieku lat 60, 70 i 80. Przyczyną tego jest w ogromnym stopniu ich ciągle organiczne zainteresowanie nowym, zdolność zdumiewania się i zachłanna, rzeczowa ciekawość tego, jak zbudowany jest świat. I skłonni oni byli nie tyle nauczać innych, ile uczyć się samemu. Jak mi się wydaje, właśnie ciekawość świata jest jednym z nieodzownych składników tej młodości...”

(L. Landau, „Komsomolskaja Prawda” z 24.XII.1966).

Mam w zanadru jeszcze jeden argument przemawiający za istnieniem i siłą potrzeby poznawczej: jest nim „radość odkrycia, radość największa, jakiej człowiek może w ogóle zaznać” (Claude Bernard); tak samo czuł Pasteur: „Kiedy w końcu zdobywasz pewność, jest to największa radość, jakiej zaznać może dusza ludzka”. (Za Beveridgem, s. 190).

## POTRZEBA WRAŻEŃ I ZMIAN

Nie tylko eksploracja nieznanego, ale w ogóle utrzymywanie i analizowanie informacji należy do warunków normalnego funkcjonowania osobnika, warunków jego wewnętrznej równowagi — twierdzi Obuchowski (s. 187). Próba znoszenia absolutnej ciszy w otoczeniu jest jedną z najcięższych prób kosmonautów, a próba absolutnego odcięcia od wrażeń wzrokowych i słuchowych może doprowadzić do chwilowych zaburzeń umysłowych (Mednick, s. 121). Monotonia jest tak samo nieznośna jak zupełny brak wrażeń. I na odwrót: każde nowe doznanie, świeże postawienie problemu, nieznaną sceną, niezrozumiałą sytuacją, nowy aktor wkraczający w nasze życie czy choćby dziwność — sprzeczność nowych informacji z dawnymi, dotychczasowego wyobrażenia z nowym obrazem aktywizują poznawanie, prowokują myślenie. Może atrakcyjność zagadek i tajemnic małych i wielkich polega na tym, że są wyzwaniem rzuconym potrzebie poznawczej, obietnicą przyjemności przetwarzania obcego na przyswojone? Może odrzucająca właściwość banałów i powtórzeń, wyświechtanych powiedzonek i pospolitych uwag pochodzi stąd, że zarażają martwicą? Zdarzało mi się nie zaczynać rozmowy z piękną dziewczyną, gdyż obawiałem się, że pryśnie czar jej nieznanego jedyności, czar istniejący tylko dla obcych i zakochanych, że gdy się odezwie, już nie będę podziwiał osobliwego jej profilu, niespotykanego pochylenia głowy i ruchu, jakim odgarnia włosy, bo moje uszy wypełnią się zdartą płytą myśli, przebojem wyskakującym za naciśnięciem guzika...

**Odświeżanie zespołów bodźców** jest konieczne dla zachowania sprężystości umysłu. Długotrwała monotonia, zwłaszcza w dzieciństwie, może spowodować rodzaj trwałego otępienia. Pisze o tym Obuchowski: „Niski poziom sprawności umysłowej w przypadku, gdy kora mózgową jest normalna, można niejednokrotnie przypisać brakom w funkcjonowaniu mechanizmu poznawczego, dynamizującego procesy umysłowe. Tezę tę potwierdzają zjawiska spotykane masowo w domach małego dziecka, w żłobkach oraz w wielu szpitalach dziecięcych. Wydaje się, że w cywilizowanym społeczeństwie, w którym wskutek zatrudnienia obojga rodziców opiekę nad małymi dziećmi powierza się w coraz większej mierze instytucjom społecznym, ibrak jesit jeszcze pełnego zrozumienia, jak ważną rolę odgrywa potrzeba poznawcza w rozwoju umysłowym dziecka, i jak bardzo należy dbać o jej prawidłowe ukształtowanie. Instytucje sprawujące opiekę nad małymi dziećmi charakteryzuje monotonia i ubóstwo bodźców narzucone przez stereotypowy regulamin, co z natury rzeczy musi prowadzić do ograniczenia czynności poznawczych wychowanków. Inaczej mówiąc, sytuacje (typowe dla życia tych dzieci są starannie oczyszczone z wszelkich czynników, które mogłyby wywołać u nich odruch orientacyjny, stanowiący podstawowy element zaspokojenia potrzeby poznawczej i jakby zarodek, z którego dopiero rozwinąć się

może ludzka inteligencja” (K. Obuchowski, s. 191).

Kto nie jest pewny ożywiającej właściwości nowych bodźców, niech sobie przypomni, jak nie straszone i nerwowo zdrowe dzieci witają **nowe**. Nowy przedmiot, nowe słowa, zaskakująca (ale niezbyt duża) zmiana sytuacji potrafi wprowadzić je w zachwyty. Wśród dorosłych obserwujemy podobne, tylko mniej żywe, a za to bardziej różnicujące, reakcje. Mała dziewczynka nieraz skacze i piszczy na widok nowych zabawek, duża kobieta tylko głośniejsze mówi na widok nowych sukienek. Chłopcy hurmem polecą na sąsiednią ulicę, gdy usłyszą, że stoi tam nowy model „fiata” albo Szkot w spódnicy, a dorośli mężczyźni różnie: jeden pojedzie na pustynię Gobi, bo dowiedział się, że można tam znaleźć jajko tyrozaurusa, drugi wybierze się do teatru zobaczyć sztukę „jakiej jeszcze nie było”, trzeci będzie niesłuchanie podniecony „rewolucyjną” zmianą w sposobie zawieszania podwozia, czwarty „naprawdę żyje”, gdy ogląda co dzień nowy krajobraz czy nowe miasto...

Potrzeba poznawcza jest więc zarówno służebna, jak samodzielna. Jej siła, ukierunkowanie i bodźce, na które najmocniej reaguje, zależą od wrodzonych i nabytych właściwości psychicznych danego człowieka, od jego usposobienia, wiedzy i przeżyć, i jakie towarzyszyły jego dotychczasowej aktywności poznawczej. Pedagog zanotuje ponadto, że potrzeba poznawcza jest wysoce zaraźliwa”, że kwitnie najpiękniej w atmosferze aprobaty, zwłaszcza gdy dociekliwość i wiedza jest źródłem prestiżu.

## POTRZEBA PIĘKNA

*Wysokie góry i odziane lasy!  
Jako rad na was patrzę...*

*J. KOCHANOWSKI*

Potrzebie doznań estetycznych nie poświęcę wielu stron. Tylko w życiu nielicznych jednostek gra ona rzeczywiście dużą rolę i na ogół dochodzi do głosu dopiero po zaspokojeniu innych potrzeb. Poza tym wyodrębnianie jej jest jeszcze bardziej wątpliwe i sztuczne niż wyodrębnianie innych potrzeb. Nigdy nie da się z całą pewnością powiedzieć: „To postępowanie (czy wzruszenie) jest inspirowane przez samą potrzebę piękna”. Artyści pracowaliby dużo mniej, gdyby nie mieli nadziei przysporzyć sobie uznania i sławy. Jeśli milioner kolekcjonuje prerafaelitów, to nie po to, by sycić nimi potrzebę piękna. Gdy Janek idąc z Ireną zachwyca się pierwszy raz w życiu Starym Miastem, to zachwyt jego jest przede wszystkim wyrazem radości, że znalazł taką dziewczynę. Analizując funkcje sztuki powiadamy, że bywa ona narzędziem zwracania uwagi, interesowania swoją osobą, budzenia miłości: że wzbogaca i zacieśnia międzyludzkie kontakty, tworzy lub zacieśnia więź między współsłuchaczami, współwidzami, współczyteinikami; że pobudza życie umysłowe i emocjonalne; że milionom ludzi kino, teatr i książka dają odpoczynek od powszedniości, namiastkę życia intensywnego, bujnego, bogatego; że ujawniając i analizując uczucia, myśli, zdarzenia i ludzi sztuka sprawia rozkosz poznawczą.

Ale znowu fakt, że inne potrzeby co najmniej współdziałają z potrzebą piękna, nie znaczy, że ma ona wyłącznie wtórny charakter. Atrakcyjność pięknych dźwięków, zapachów, linii i barw nie jest obca nawet rybom, owadom i gadom, skoro posługują się nimi w walce o utrwalenie gatunku. A ludzie? Czytając biografie artystów, błędząc po tomach wierszy albo chodząc po muzeach trudno oprzeć się wrażeniu, iż dla wielu twórców, a nawet ich mecenasów sztuka jest czymś więcej niż narzędziem innej potrzeby lub ubocznym produktem innego wzruszenia, że zdarzają się jednostki, dla których jest ona rzeczywiście pasją życia. Więcej! Obserwując wzruszonych pięknem ludzi można się zastanowić, czy jedną z miar człowieka nie jest jego zdolność do zachwytu. Przecież patrzenie, czytanie czy słuchanie jest zawsze współtworzeniem. Od nas samych zależy, czy dzieło sztuki mówi, czy milczy.

Ale chłonięcie — w przeznaczonych na to chwilach — czystego piękna obrazu czy krajobrazu, sonetu czy symfonii to tylko jeden z przejawów omawianej potrzeby. Innym, i to na ogół ważniejszym jej wyrazem jest przywiązywanie wagi do estetycznej wartości ubrania, przedmiotów użytkowych, mieszkania, ulicy. Od tysięcy lat ozdabiamy nasze narzędzia życia i śmierci, ładzie i miecze, miski i urny, domy i groby. W tym od zarania ludzkości płynącym nurcie piękna nastąpiła przerwa w dziewiętnastym wieku, gdy nikt nie dbał o estetyczne walory narzędzi i broni. Ale dziś wracamy do starodawnej tradycji. Od paru lat dużo się robi dla podniesienia estetyki miejsca pracy. Artyści urządzają wewnątrz nie tylko kawiarni, ale i fabryk, projektują nie tylko desenie zasłon, ale i linie maszyn. Mamy Radę i Instytut Wzornictwa Przemysłowego. Wystawy wzornictwa cieszą się dużym powodzeniem. W Pruszkowie można obejrzeć prawdziwy salon piękności obrabiarek. Okazuje się, że wartość postępu polega nie tylko na tym, że nasze maszyny do szycia są poręczniejsze, precyzyjniejsze i szybsze niż maszyny naszych babek, ale i na tym, że tamte były brzydkie, a nasze są ładne. Praca, której musi towarzyszyć brud, hałas i ohyda, już niedługo będzie należeć do przeszłości. Psycholodzy i socjolodzy dowodzą, że wygląd



otoczenia wpływa na jakość produkcji, ale przecież chodzi nam nie tylko o produkt, dbamy także o proces, a humanizacja pracy oznacza m. in. rozbudowanie w niej elementu piękna.

Możemy teraz objąć potrzeby poznawcze i estetyczne wspólnym mianem potrzeb kulturowych i zakończyć te uwagi epikurejską refleksją: potrzeby kulturowe są typowymi potrzebami, których siła rośnie w miarę ich inteligentnego i dobrowolnego zaspokajania. Uczulenie na piękno i ciekawość świata zaostrza się z wykształceniem. Im więcej słyszeliśmy o mistrzu i jego szkole, z tym większą przyjemnością patrzymy na jego obrazy; im lepiej wyrobione mamy oko i ucho, tym bardziej oceniamy kształt żelazka i proporcje punktowca, tym większą radość sprawia nam dobry koncert; im lepiej znamy budowę komórki nerwowej, z tym większą chciwością słuchamy sprawozdania o nowych w niej odkryciach; im więcej wiemy, tym bardziej dopinguje nas myśl, że coś najciekawszego i najważniejszego jeszcze nam umyka. „Nie masz kresu w poszukiwaniach... Jest to znak ograniczenia lub oiznaka znużenia umysłu, kiedy się zadowolnia” (M. Montaigne, s. 370). Dlatego praktykujący epikurejczyk pielęgnuje potrzeby kulturowe choćby z wyrachowania, licząc na to, że będą mu się one odwdzięczać całe życie, dostarczając wzruszeń i zachwytów, których osobnik nie przygotowany nie może sobie wyobrazić.

## POTRZEBA DODATNIEJ SAMOOCENY

*Najszczęśliwszym nazywam takie życie,  
które daje najwięcej okazji  
do zdobycia szacunku dla samego siebie.*

S. JOHNSON

Nie chcę być tym gorszym — lękałbym się zepchnięcia i zdeptania. Nie chcę być tym słabszym — we własnych siłach szukam oparcia dla poczucia bezpieczeństwa i gwarancji niepowtórzenia się klęski. Nie chcę być tym złym — rodzice i wychowawcy skojarzyli wine z dezaprobatą i karą. Chcę wierzyć, że mają słuszość ci, którzy mi ufają. Chcę wierzyć, że jestem człowiekiem **mocnym i porządnym**. Bez tego zadowolenia z siebie nie ma zadowolenia z życia. „Dobre o sobie mniemanie jest połową szczęścia”.

Mocnym i porządnym. To dwie płaszczyzny samooceny: płaszczyzna sprawności życiowych — tu liczy się zaufanie do własnych sił, zdrowia, inteligencji i wiedzy, wyrobienia i przytomności umysłu; płaszczyzna wartości — tu liczy się przeświadczenie o własnym poziomie moralnym, szlachetności motywów, a co najmniej przekonanie: „jestem równy facet i podobam się sobie”.

Na obu tych płaszczyznach może dojść do zagrożenia poczucia własnej wartości: dziadek zamartwia się tym, że nie mógł przypomnieć sobie telefonu siostrzeńca; ojciec ma cały wieczór zepsuty, bo pomylił Kazimierza Brandysa z Marianem; jego syn przy kontroli przepuścił aparat iż ledwie słyszalną wadą głośnika i teraz bez końca powtarza, że się nie nadaje do odpowiedzialnej pracy... Dla jednostek niepewnych swych kompetencji, sił i szans, dla przestraszonych przez życie, zahukanych w dzieciństwie, cierpiących na poczucie gorszości każda porażka jest katastrofą, a drobne potknięcie, omyłka albo krytyczna uwaga powodem rozpacz.

Tym gorsze są serie porażek. Nie muszą być one katastrofą dla danej sprawy, ale są katastrofą dla samopoczucia. Tym bardziej że każda nowa porażka odświeża pamięć dawnych: Wczoraj w towarzystwie powiedziałem dowcip, który nikogo nie rozśmieszył, i od razu przypomniła mi się dziewczyna, która odeszła, egzamin, który oblałem, praca, którą źle wykonałem, nawet ten garnek, który spaliłem smażąc powidła! Widocznie jestem głupi i do niczego się nie nadaję! Poza tymi histerycznymi refleksjami, po każdej porażce rośnie napięcie, rośnie coraz bardziej, aż jego siła działa ujemnie na sprawność.

Do załamania może dojść nie tylko z powodu porażek, ale także z braku osiągnięć. Lekarze znają występujące, zwłaszcza w średnim wieku, nerwowe zaburzenia, których główną przyczyną jest rozbieżność ambicji i dokonań. Tym ważniejsze są powodzenia. Po klęskach nikła poprawa odczuwana jest jako ziwycięstwo. I jest nim, gdyż przywraca choćby względną pewność siebie.

Przywraca ją lub utwierdza także pozytywne orzeczenie... lustra. Dobre mniemanie o własnym wyglądzie — rysach twarzy, sylwetce, ubraniu — ma znaczenie kapitalne, zwłaszcza dla kobiety. Niejedna za pewność swej estetycznej atrakcyjności oddałaby wiele innych zalet...

Powyższa uwaga o wyglądzie zewnętrznym źle się mieści pośród spraw, które udają, że są większe, więc szybko, speszona, ustępuje im miejsca.

Ponieważ uczucie zagrożenia najbardziej gnębi ludzi starszych i dzieci, specjalnie dla nich ważne jest wszystko, co może wzmocnić ich dobre mniemanie o swoich siłach i możliwościach. Czytam w ankiecie „Polak pracuje”: „Jeśli obecna praca daje mi zadowolenie, to tylko dlatego, że wykonuję normę, a nawet przekraczam ją w jednym

szeregu z młodszymi od siebie o dwadzieścia lat pracownikami” („Życie Warszawy”, 10.X.1966). Albo zwróćmy uwagę na tę niesłychaną radość, z jaką dzieci przeżywają swe małe sukcesy, polegające choćby tylko na zrozumieniu czegoś, czego nie rozumiałyby przed paru miesiącami. Dlaczego — pyta K. Czukowski — uwielbiają one absurdy i wierszyki-wywracanki w rodzaju:

*Przejeżdżała wioska  
Niedaleko chłopca,  
Nagle spod Azorka  
Zaszczekały wrota...*

Między innymi dlatego — odpowiada — że żarty te wzmagają ich dobre samopoczucie. To dowód niebłaży, dla dziecka bowiem bardzo ważne jest wysokie mniemanie o sobie. Nie darmo domaga się od rana do wieczora pochwał i uznania i tak lubi pysznić się swoimi przewagami! Niektórzy psychologowie przypuszczają, że śmiech to wybuch radości ze zrozumienia głupstwa, że jest on błyskiem zadowolenia z własnej inteligencji. „Nagły triumf jest ową namiętnością, która wywołuje na obliczu grymasy śmiechem zwane” — wyrokował w XVII wieku filozof T. Hobbes. Podobnie jeśli trudna sztuka sprawia mi większą przyjemność niż lekka komedia, jeśli mając pod ręką Tomasza Manna i Agatę Christie po zawahaniu się wybieram Manna, to między innymi dlatego, że więcej od rozrywki cenię zadowolenie z siebie. Konsumpcja dóbr kulturowych wyższego gatunku daje mi poczucie obejmowania szerokich horyzontów i należenia do umysłowej elity. Wiele można by powiedzieć o kulturotwórczym znaczeniu potrzeby dobrej samooceny.

Sukces o bardziej aktywnym charakterze ma odpowiednio większe znaczenie. Milionom ludzi znane jest nieproporcjonalnie silne uczucie radości i dumy, gdy uda się im w rozmowie celnie powiedzonko lub cięta odpowiedź; śmiejąc się z resztą towarzystwa jednocześnie po cichu przeżywają miłe wzruszenie, bo ich zaufanie do własnego dowcipu otrzymało wzmacniający zastrzyk, tym mocniejszy, im bardziej kopcuszkowo czuli się przed chwilą. Przypominam sobie szeroki uśmiech samozadowolenia staruszka, który zdołał dobiec do tramwaju. Wspominam pyszną minę pewnego ojca, który zdołał objaśnić córeczce... regułę trzech, a także przechwalanie się pewnej nieroztropnej pani, że dojrzała do końca miesiąca bez pożyczki.

Ostatni przykład ilustruje, że pokarmem dla dobrej samooceny może być **przewyciężenie** swoich wad lub przełamywanie oporów, np. nieśmiałości albo bojaźni; zapytany, co skłania alpinistów do wspinaczki, znawca sprawy J. Długosz odpowiedział: „...Przeżycie emocji, walka z samym sobą więcej nawet niż walka z górami, przewyciężenie lęku, własnej słabości, oporów psychicznych. Bo normalny człowiek, który się wspina, zwyczajnie się boi, zdaje sobie sprawę z ryzyka! Pokonanie strachu to największa przyjemność”.

Jeśli dla samooceny mają znaczenie osiągnięcia w takich stosunkowo marginesowych dziedzinach życia, to cóż dopiero sukcesy w pracy zawodowej. Nierzadko słyszy się, jak ktoś wybierający między dwiema pracami decyduje się na trudniejszą i gorzej płatną, bo — jak powiada — „na tej lepszej zmarnowałbym się” albo dąży do szczytów wirtuozostwa czy wiedzy tylko po to, by zdobyć przekonanie, że osiągnął najwyższy dostępny dla siebie stopień rozwoju.

## ZEWNĘTRZNE ODNIESIENIA SAMOOCENY

Samoocena nigdy nie jest całkiem samodzielna; wpływ na nią mają:

1. **Role**, jakie grałem i gram, pozycja, jaką zajmuję w grupie, nawet zamożność — łatwiej mi wysoko się cenić, gdy jestem naczelnym inżynierem, niż wtedy gdy pracuję jako niewykwalifikowany robotnik; „jestem kierownikiem, świetnie zarabiam, widocznie jestem lepszy od innych” — to rozumowanie przekonywające mimo swej naiwności.

2. **Opinia** otoczenia — jak inni mnie widzą i sądzą. Już nawet zgoda z moimi poglądami — zwłaszcza kogoś, kogo uważam za autorytet — podnosi mnie na duchu. Jak miło jest usłyszeć: „Ja bym tego nigdy nie potrafił!”, „Mnie by to nawet do głowy nie przyszło!” J. Sartre we wspomnieniach z dzieciństwa wręcz powiada, że „przynajmniej jedna osoba musi wpaść w zachwyt na widok moich produktów, ażeby nabrały w moich oczach wagi” (s. 30). Jeśli nawet Sartre, to cóż dopiero przeciętny człowiek, który ma dużo więcej powodów do powątpiewania o wartości swoich dokonań i samego siebie, nic dziwnego więc, że pożąda uznania.

3. **Porównanie** moich osiągnięć z osiągnięciami innych ludzi, z którymi może razem startowałem, którzy pracują ze mną lub w mojej dziedzinie...

4. **Wzory postępowania i wartości**, które przyjąłem z bliższego — najczęściej — lub dalszego, nawet książkowego otoczenia.

Oczywiście, że w trosce o dobrą samoocenę najchętniej akceptuję, tworzę czy zapamiętuję właśnie potwierdzające ją role, opinie, porównania i wzory. Mówiąc ogólniej, odczuwani pociąg do myśli i sytuacji, które umacniają moje poczucie własnej wartości, a unikam tych, które to miłe poczucie osłabiają.

Pochodzący między innymi z potrzeby dobrej samooceny nakaz postępowania zgodnego z przyjętymi przez środowisko (obecne lub dawne, bliskie lub dalekie) kryteriami słuszności prowadzi do cierpień i konfliktów.

Przyczyną cierpień są **wygórowane wymagania**. Jeśli człowiek uznał za własne bardzo wysokie kryteria ocen lub przyjął niedościgły dla siebie wzór, wtedy całe życie będzie cierpieć na niedosyt dobrego o sobie mniemania.

Konflikty wynikają ze **sprzeczności wzorów**. Jeśli np. ktoś nosi w sobie pochodzący z domu wzór bohaterstwa, a jednocześnie pochodzący z grupy koleżeńskiej wzór ironii czy cynizmu, to jego dyspozycje psychiczne nie mogą być jednolite ani linia postępowania zdecydowana i prosta.

Nie ma sposobu całkowitego uniknięcia tych cierpień i konfliktów. Można je tylko zmniejszyć podnosząc swoją wartość społeczną i zdobywając w ten sposób przekonanie o swej wartości osobistej.

## OBRONA

Przekonanie o własnych umysłowych i moralnych wartościach jest nie tylko siłą, ale także — gdy nie zanadto mija się z prawdą — zapobiega potykaniu się o wewnętrzne opory, dodaje rozpędu życiowym poizynaniom. Toteż Kamil Nałkowskiej, a z nim prawie każdy człowiek „musi wierzyć, że — jest takim, jakim nie jest... Musi w to głęboko wierzyć — nie bacząc, że fakty i uczynki bez ustanku uderzają w ten system wiary” (Z. Nałkowska). „Wolałbym zdechnąć z głodu niż prosić o pomoc” — powiada wieczorem, a na drugi dzień rano mizdrząc się zabiega o protekcję... Dodatkowo samooceny broni człowiek jak cennego skarbu, broni tym zacieklej, im bezwzględniejsze standardy moralne wyniósł z rodzinnego domu.

Dobra samoocena jest zagrożona najczęściej wtedy, gdy wchodzi w konflikt z żądaniami innej potrzeby. Lecz nawet gdy ta inna wygrywa, dobra samoocena potrafi się utrzymać, budując dla siebie fałszywą wieżę obronną. Z jej wysokości tchórz powiada, że odwaga to brak wyobraźni, i dumny jest ze swojej „ostrożności”; oszust — że uczciwość to przesąd, i dumny jest ze swojej „niezależności”; kłamca — że prawdomówność to naiwna głupota, i dumny jest ze swej „odkrywczej inteligencji”, erotoman, że wierność to brak temperamentu, i dumny jest ze swojej „męskości”.

Z perspektywy tej wieży zupełnie inaczej przedstawia się identyczne postępowanie zależnie od tego, czy jest czyimś, czy naszym własnym. Ładnie podpatrzył to M. Proust: „Bloch miał tę nadzieję — wprowadzić go w sfery arystokratyczne. U mnie pragnienie takie wydawałoby się Blochowi oznaką najwstrętniejszego snobizmu, zgodnego z opinią, jaką miał o całej stronie mego usposobienia (...). Ale to samo pragnienie u niego zdawało mu się dowodem chwalebnej żywotności jego inteligencji, żadnej pewnych odkryć socjalnych, mogących przynieść mu jakiś literacki pożytek” (M. Proust).

Zachwycamy się subtelną analizą Prousta, ale Asnyk wyraził to samo prostym żartem:

*Nie rozumiemy z ludzi nikogo  
I właśnie dla tej przyczyny,  
Swych bliźnich zawsze sądzimy wrogo  
Myśli, uczucia i czyny.  
I siebie samych pojąć nam trudno,  
Więc znowu z tej samej racji  
Nad swoją rolą choćby obłudną  
Jesteśmy wciąż w admiracji.*

Ale nie idźmy za daleko, nie odmawiajmy sobie zdolności do samokrytyki. Ja pierwszy, choć przekonany o swoich podstawowych cnotach, np. o odwadze — miarkowanej rozsądkiem — i o tolerancji — w granicach cierpliwości — doskonale też widzę swoje (maleńkie!) wady: nie mam pamięci do dat i śmiesz rennie powaga głupców...

Obronna wieża samooceny dysponuje bogatym arsenalem. Zacznijmy przegląd od **pogardy**. Gardzić sobą jest trudno i przykro, innymi — łatwo i przyjemnie. A także korzystnie. Dzięki Wzgardzie do niektórych cech zachowujemy szacunek dla siebie. Marcin jest niezbyt bystry, toteż z wyższością patrzy na cudzą zaradność, nazywa ją sprytem, wyrachowaniem, kalkulatorsitwem. Michał z braku zdolności, czy pracowitości, nie zdobył wykształcenia, więc lekceważy je, „bo co ono daje?”. Jego brat miał w sobie kiedyś płomień ambicji, ale zabrakło mu wytrwałości i szybko przekonał sam siebie, że „tylko wariat może chcieć być kierownikiem w takich czasach”. Stefan szydzi z uczonych, których coraz większa wiedza skupia się na coraz węższych odcinkach — jest dyletantem. Tomasz od niedawna głosi, że małżeństwo jest jak chrzan: jeśli się je nawet chwali, to ze łzami w oczach — znowu dziewczyna, której się oświadczył, dała mu kosza. Co drugi człowiek mógłby, gdyby chciał, ale nie chce, bo gardzi. Kłania się lis z bajki, który nie mogąc dosięgnąć winogron po paru skokach oświadczył, że są kwaśne.

Jeszcze bardziej typowe jest robienie hipopotama z buldoga. Kto się cofa spotkawszy na swej drodze hipopotama, ten nie ma powodu do wstydu. Toteż nie odmawia sobie talentu pisarz, którego hipopotamy-kliki nie dopuszczają do wydawnictw. Nie przyznaje się do słabej woli urzędnik, który chce rzucić palenie, ale nie może, bo hipopotamy-koledzy i hipopotam-żona drażnią go dymem całą dobę. Nie uważa się za sobka chłopak, który nigdy nie pomoże ojcu w ogrodzie, bo hipopotam-nauka pochłania go bez reszty. Takie **wyolbrzymianie przeszkód** może być zarówno wymówką tłumaczącą niepodejmowanie

wysiłku, jak usprawiedliwieniem porażki: egzamin oblałem, bo profesor zwariował; mecz przegrałem, bo rakietę się wykrzywiła; życie przegrałem, bo źle mnie wychowano, nie doksztalcono, nie zaopatrzone w pomocne kontakty.

Na marginesie: nie pozbawiajmy naszych znajomych tej pociechy, nie powtarzajmy im tej bardzo wątpliwej prawdy, że wszyscy mają takie same szansę. Dla ich dobrego samopoczucia potrzebne jest przekonanie, że ugięli się pod przemocą losu, że pozostali w tyle, bo startowali z ogromnym *handicapem*.

Wyolbrzymianie przeszkód to szczególnie przypadek szerszego zjawiska — **upatrywania przyczyn niepowodzeń poza sobą**. Najbardziej uderzające są pod tym względem 3 reakcje dzieci; J. Reykowski (1970, s. 142) pisze o pięcioletniej dziewczynce, która w trakcie zabawy spadła z tapczanu i płacząc skarżyła się matce, że „tapczan ją zepchnął”. Także dorośli chętnie oskarżają okoliczności: inni źle go przygotowali lub źle poinformowali, przeszkadzano mu, źle było oświetlenie, utrudniający skupienie hałas albo ogólniej — prześladowuje go pech. Z żalem trzeba pożegnać zejście z tej sceny starego diabła, którego potęgą tyle można było tłumaczyć, którego najświetniejsza gra polegała na tym, że brał winę na siebie.

Obronie dobrej samooceny służy także **nowe spojrzenie**, ot, choćby na przyjaciela. Zawsze cenilem Bohdana, ale wczoraj dał mi do zrozumienia, że moje postępowanie kompromituje mnie w jego oczach. Cóż, jeśli bym dalej ceniał jego sądy, to nie chcąc zmienić postępowania, mógłbym stracić szacunek dla samego siebie. Czy nie lepiej odkryć, że w gruncie rzeczy Bohdan jest wąskim, pełnym uprzedzeń konserwatystą? Mam wprawę w tego rodzaju operacjach: nie raz i nie dwa, gdy ktoś, kogo dotąd uważałem za autorytet, nie zgadzał się z moimi poglądami, saniokrytycznie stwierdzałem, że myliłem się ceniąc go tak wysoko.

Wyobraźmy sobie kąć utworzony między prostą przedstawiającą, kim jestem, a prostą oznaczającą, kim uważam, że powinienem być. Gdy ten kąć bardzo się rozwiera, tracę dobre o sobie mniemanie. By do tego nie dopuścić, **oklamuję się**, nie widzę się takim, jakim jestem, wymyślam sobie wzniosłe motywy, by zamaskować pospolite. Jestem jak ten pastor w *Symfonii pastoralnej* Gide'a, który w duchu ewangelicznym, z poświęceniem opiekuje się niewidomą dziewczynką, nie dopuszczając do swej świadomości, że kieruje nim namiętność. Dalej przekonuję się o swej wyższości porównując się z innymi: „Nie jestem nadzwyczajnym mężem, ale pokażcie mi lepszego!” Prawdę o sobie ubieram w najpiękniejsze szaty, na jakie stać moją pomysłowość i fantazję. Jako naukowiec zasłaniam swoje sobkostwo wymaganiami wielkiego dzieła (a że wolę czytać niż iść z niemowlakiem na spacer — to inna sprawa); jako planista pozwalałam, by żona szykowała śniadanie, sprzątała, wyprawiała dzieci do szkoły, by wszystko sama robiła, bo ja muszę mieć świeżą głowę do czekających mnie w biurze spraw państwowej rangi (a to, że żona idzie do pracy na tę samą godzinę i jest odpowiedzialna za 40 dzieci — to inna sprawa); jako majster spycham trudniejszą obróbkę na kolegę, „bo ma więcej wprawy” (że dzięki temu ja wyrobię normę, a kolega nie — to inna sprawa); jako czytelnik tej książki wykorzystam ją, by w decydującym momencie rzucić mocnym „bo ty nie zaspokajasz moich potrzeb” (a że sam nie myślę o zaspokojeniu potrzeb żony — to inna sprawa).

„Najbardziej naturalna myśl — stwierdza A. Camus — to myśl o własnej niewinności”. Toteż wierzę w nią, póki tylko się da, lub przynajmniej wierzę, iż moja wina jest minimalna w porównaniu z cudzą. W sporach jestem pewny swej sprawy i aż mnie zdumiewa, że druga strona może być tak zaślepiona i podła.

(Sędziowie wiedzą, że w większości procesów każda ze stron jest przekonana o obiektywnej słuszności swego stanowiska).

Jeśli nie udaje mi się zredukować do minimum obiektywnej winy, to wyteżam inteligencję, aby wynajdować **samousprawiedliwienia**: będąc pijakiem i leniem głoszę, że

trzeźwość, umiar, pracowitość to cnoty małomieszczańskie. Pozwalając sobie na sadyzm twierdzą że bez bicia nie można wychować dziecka. Jako sybaryta wierzę, że wtrącanie się do cudzych spraw jest gwałceniem integralności ludzkiej duszy, a spieszenie z pomocą — ubliżeniem godności. Będąc człowiekiem bezwolnym znajduję pociechę w przekonaniu o nieistnieniu wolnej woli. Oszustwa, które uprawiam, absolutnie nie są podłe i ani porównać się nie dadzą z praktykami innych: moje są zemstą za kiedyś doznane krzywdy, j są perełkami pomysłowości, nie przynoszą szkody biednym, podczas gdy praktyki „prawdziwych oszustów” są bezwzględny, drapieżny wykorzystywaniem ludzi, którzy ufają i którzy chcą ufać. Albo trochę inaczej: będąc szują powiadam, że nie ma racjonalnego powodu, dla którego miałbym powstrzymać się od energicznego zagarniania czego tylko się da. „Robiąc interesy” razem z kliką przyjmuję jej filozofię: „Czego ja nie ukradnę, to ukradnie kto inny”.

Ten rodzaj „filozofii” celnie podpatrzył Żeromski w *Plomieniu*. Jeden z jego bohaterów, adwokat Koszycki, dorobił się fortuny nie gardząc żadnymi chwytami; w rozmowie z dawnym szkolnym kolegą czuje jego dezaprobatę. „Chcesz mi dowieść — woła — że jestem mało wart dlatego, że zębami i pazurami gromadzę majątek... Otóż wierz mi, natura człowieka jest zła. Co więcej — jest podła. Człowiek jest to skrytobójca i złodziej, tchórz i krzywoprzysięzca...” Wobec tego: „kto nie korzysta z czasu, żeby w chwili szczęśliwej chwycić garścią majątek, ten nie należy do szeregu ludzi rozumnych, a *eo ipso* godnych uwagi. Tak jest zbudowane życie”.

O manipulacji kryteriami moralnymi wspomniano w cytacie z Nietzschego, ale jeszcze warto wymienić pomniejszanie wartości akcji, w których uczestniczenie byłoby sprzeczne z silnymi potrzebami. By więc uniknąć wyrzutów sumienia z powodu stania na uboczu, potrafię na przykład udowodnić, że ci, którzy się angażują, to wariaci, że ich przedsięwzięcie jest beznadziejne lub wręcz szkodliwe, że inicjatywa, w której realizację trzeba by włożyć wiele trudu, nie przyniesie korzyści tak wielkich, jak sobie wyobrażają jej entuzjaści.

Może najwięcej tych usprawiedliwień, w które sami wierzymy, spotyka się w dziedzinie życia erotycznego. Gdy pożądam, skłonny jeistem wierzyć we wzniosłe porozumienie dusz; jeśli nade wszystko cenię prawość — całuję ukochaną za jej prawość; jeśli najwięcej cenię rozum — kochani ją za jej rozum; ale jeśli chcę się z nią rozstać, odchodzę nie dlatego, że mi się znudziła, ale dlatego, że okazała się marnym człowiekiem. Uwiódłszy dziewczynę mówię sobie: „Lepiej, że to ja niż jakiś łajdak bez „skrupułów”. A gdy ktoś przeze mnie cierpi? To rzecz fatalna, bo moje dobre o sobie mniemanie doznaje poważnego uszczerbku, chyba... chyba, że ten ktoś sam sobie jest winien, chyba, że łyzy, które przelewa, to tylko histeria, a uczucie, które wygodnie mi jest lekceważyć — dziecinna egzaltacja.

Ta sama potrzeba, która przekonuje nas o błahości naszych win, **pomniejsza cudze świadczenia** i cudze poświęcenie. Nie chcemy dopuścić myśli, że komuś dużo zawdzięczamy — wolimy wierzyć, że wszystko zawdzięczamy tylko sobie; spychamy ze świadomości podejrzenie, że komuś zawadzamy — wolimy wierzyć, że gdyby nie my, to przepadłby z kretesem.

Natomiast **nasze własne świadczenia są ogromne**. W najlepszej wierze przypisujemy sobie więcej zasług niż posiadamy i oburzamy się na tych, którzy ich ogromu złośliwie nie dostrzegają. Wszystkie udane przedsięwzięcia mają paru ojców, z których każdy czuje się jedynym lub przynajmniej najważniejszym.

„Próżność — powiada Conrad — każe **pamięci** przedziwne płać sztuczki”. Rzeczywiście, pamięć gra niemałą rolę w podtrzymywaniu miłych złudzeń. Jest wierna w tym sensie, że wiernie służy naszym potrzebom, skrupulatnie przechowując dowody cudzych wad i zręcznie zacierając ślady naszych win. „Ja się nigdy nie złoścę” — mówi z przekonaniem niejeden pasjonat. „Robię dla ludzi co mogę” — powtarza sobek. „Jak lew

walczyłem o dostawy” — twierdzi i myśli ślamazarny zaopatrzeniowiec przedsiębiorstwa, które nie wykonało planu z braku surowca.

„Zawsze dotrzymuję postanowień” z całym przekonaniem oświadcza samochwała, który onegdaj postanowił już nigdy się nie przechwalać. Każdy z nich, każdy z nas chce zapomnieć o prawdach, których świadomość wywołuje uczucie słabości, niższości, bezwartościowości. I, ma się rozumieć, każdy z nich i każdy z nas unika towarzystwa ludzi, których obecność przypomina mu o puszczonych w niepamięć niemiłych faktach...

A gdy to wszystko nie pomaga, gdy mimo tego całego arsenału pomysłowej broni samokrytycyzm podnosi swój ohydny łeb lub wymowa faktów okazuje się miażdżąca, człeczyna zawsze może się upić i trzymając się latarni mimo wszystko uważać się za półboga.

## USZLACHETNIANIE POGLĄDÓW I PRZYNALEŻNOŚCI

Dobre o sobie mniemanie wymaga, by szlachetne były **poglądy**, które wyznajemy, i sprawy, którym służymy. Klasy posiadające broniąc swoich interesów przedstawiają je jako interes całego społeczeństwa. Potulni wykonawcy rozkazów kacyka panującego z baltem w jednej ręce, a michą w drugiej, służą mu nie dlatego, że boją się bata i pragną michy, ale dlatego, że przekonała ich słuszność jego stanowiska. Broniąc tylko własnej pozycji mienimy się obrońcami moralności i prawdy. Gdybyśmy tak mocno nie wierzyli w szlachetność naszej sprawy, nie przychodziłaby nam tak łatwo zawzięta i bezwzględna obrona własnego podwórka przy jednoczesnym zachowaniu dobrego o sobie mniemania.

Może podobną obroną bywa negatywny stosunek do obcego mi stylu myślenia, odczuwania i życia: „Gdyby jego styl, inny niż mój, był dobry, to mój byłby zły. I ja sam byłbym gorszy. Więc huzia na jego styl!”

A co się dzieje, gdy nasze dotychczasowe kryteria, normy moralne czy przekonania stają się uciążliwe i utrudniają zaspokojenie? By w tej sytuacji nie stracić szacunku dla siebie, a jednocześnie zadowalać swoje potrzeby, człowiek skłonny jest stosować podobną metodę do tej, która już kiedyś pozwoliła mu zlekceważyć „staroświeckie” poglądy przyjaciela: wyznawane dotąd wartości poddaje surowej krytyce. Od lat wysoko cenione wierność, prawdomówność i lojalność okazują się przesadami bez, żadnej filozoficznej podstawy. Purytanin staje się donżuanem, fanatyk rzetelności — złodziejem, ideowiec — lawirantem nie dlatego, że nadarzyły się okazje i doszły do głosu namiętności, lecz dlatego, że „przejrzał i zmądrzał”. Jednym z celów, dla których to piszę, jest złośliwe utrudnienie czytelnikowi stosowania tego rodzaju znakomitych zwrotów, skłonienie go do bezlitosnej analizy źródeł własnych myśli i postępowania.

Zachowanie szacunku dla siebie samego wymaga, aby godna szacunku była grupa (czy społeczność), do której należymy. Zgodnie z tym wymaganiem skłonni jesteśmy wierzyć we wszystko, co naszej grupie przynosi zaszczyt, a sceptycznie odnosić się do negatywnych o niej informacji. Za naród wybrany względnie najbardziej ze wszystkich twórczy uważali się lub uważają, wg Bystronia, Turcy, Finowie, Żydzi, Anglicy, Niemcy, Japończycy i Chińczycy. Narody jak jednostki swoje interesy dekorują montażem ideologii. Albo ta autentyczna rozmowa z Niemcem z okazji utworzenia Komisji Badań Zbrodni Przeciw Narodowi Niemieckiemu (!)

„— ...Ale jak można to porównywać! Przede wszystkim wyście zaczęli wojnę.

— My?!

— A kto?

— Hitler. A on był Austriakiem.



— A kto zaczął pierwszą wojnę?

— Ci, którzy zamordowali arcyksięcia Ferdynanda”.

Podobne przekonanie o moralnej, a jednocześnie militarnej wyższości wyszło na jaw, gdy przedstawiciele różnych narodów pytano o największe akty międzynarodowej agresji. Żaden z uczestników nie wymienił własnego państwa; a znów na pytanie najslawniejsze bitwy, uczestnicy wymieniali tylko bitwy wygrane przez ich naród. „To wynik nauczania” — ktoś powie. Słusznie. Ale też rzadko kiedy nauczanie fałszu jest aż tak powszechnie skuteczne.

## SAMOOCENY ZANIŻONE I WYGÓROWANE

Opisane sposoby sylenia potrzeby dobrej samooceny są tylko silnymi tendencjami. Samooszukiwanie się i oparte na nim samozadowolenie nie jest regułą. Istnieje po za nim **reakcja załamania**. „Ja nigdy nie nauczę się myśleć!” — woła urzędniczka, której wytknięto błąd. „Jestem podły, podły, podły i już!” — powtarza oszust. Uwzględniając nawet, że część podobnych **samooskarżeń** jest tylko sposobem łagodzenia oskarżeń z zewnątrz, przypuszczać trzeba, że pozostałe są autentycznymi krzykami rozpacz. Rozbieżność między tym, czym pragniemy być, a tym, czym obawiamy się, że jesteśmy, leży u podłoża wielu nerwowych załamań. Ciężkie to przeżycie, gdy trzeba przyznać w skrytości ducha: „Tego się po sobie nie spodziewałem”. A dochodzi do takich kryzysów nie z powodu rozdwojenia jaźni, ale dlatego, że człowiek chce się widzieć lepszym niż jest, i to mu się zazwyczaj udaje aż do chwili próby...

Obok skłonności do samowybielania się i załamania wymienić trzeba skłonność **do skrajnych sądów o sobie**. „Dość często — pisze T. Nowogrodzki — a już specjalnie u młodych, przesadne poczucie mocy błyskawicznie przechodzi w niewiarę w siebie i z powrotem” (s. 184). Byle tylko móc uważać się za istotę niezwykłą, człowiek przerzuca się z euforycznego „jestem super” do depresyjnego „jestem beznadziejny”. Może nawet większość ludzi jednocześnie przecenia się i nie docenia. Jest bardzo trudno być sprawiedliwym wobec istot i rzeczy kochanych, nie sądzić ich zbyt ostro lub zbyt pobłaźliwie. Trudno pamiętać, że nasze dzieci i dzieła nie są tak nędzne, jak się nam wydają w chwilach załamania, ani tak wspaniałe, za jakie je uważamy w chwilach uniesienia. Ponieważ miłość własna jesit miłością najtrwalszą, ta skłonność do ocen to zaniżonych, to wygórowanych występuje najiiparciej w sądach o sobie.

## ZASŁUGI

Obraz działania potrzeby dobrego o sobie mniemania byłby niepełny, gdyby przemilczono jej zasługi. Są one niewątpliwe: dla poczucia siły i szans życiowych człowiek przewycięża swe słabości: „Pogłaskałam go!” — z dumą woła Basia, która bała się Burka. „Na drugi dzień po operacji przeszedłem wzdłuż całego korytarza” — chwali się starszy pan. „Rzuciłem palenie” — mówi nie bez dumy ojciec rodziny. Czym byłaby obowiązkowość, pasja kończenia rozpoczętego, a niewdzięcznego dzieła, dotarcia do wytkniętego sobie, a umykającego celu, czym byłaby wierność sobie i lojalność w stosunku do przyjaciół, gdyby nie potrzeba dobrego o sobie mniemania?! To głównie ona każe brać się za prace trudne, choć nieefektywne, i ona — wspólnie z przyjaźnią i miłością — przesądza o rezygnacji z własnych korzyści na rzecz cudzych, o zaniedbaniu własnego interesu na rzecz ogólnego. To ona protestuje, gdy moje życie jest tylko moim. To w dużym stopniu dla niej trwam — w imię imperatywu — przy niepopularnych przekonaniach. Dzięki niej

trzymam się utrudniających życie zasad. Jej służę pracując nad sobą i mozolnie dążąc do doskonałości nawet wtedy, gdy dla zaspokojenia pozostałych potrzeb wystarczyłaby przeciętność. „Nikt, kto zajmuje się czymś bardzo trudnym i robi to dobrze, nie straci szacunku dla siebie” — powiada B. Shaw. Między innymi właśnie z potrzeby dobrej samooceny płynie dążenie do nadawania życiu wartości i sensu.

Czy takie spojrzenie na etykę nie jest cyniczne? Nie sądzę. Fakt, że aby zachować szacunek dla samego siebie — który może być podstawą wszelkich cnót — człowiek gotów jest czasem rezygnować z zaspokojenia nawet potrzeby bezpieczeństwa, przynależności i znaczenia, nie tylko nie obniża, ale przeciwnie, podnosi piękno jego etycznej motywacji. Co się zaś tyczy zakłamania, to cóż, powtórzyć tylko można za Rochefoucauldem, że „obłuda jest hołdem, jaki występki oddaje cnotcie”.

## **SZACUNEK I JEGO KRYTERIA**

A jakie wnioski z uznania doniosłości potrzeby dobrej samooceny wyciągnąć może wychowawca?

Przede wszystkim uświadomi on sobie, że samooszustwo, wybryki, a nawet przestępstwa pochodzą z bezradności, z nieumiejętności innego przekonania samego siebie, że się jest „nie byle kim”. Wiedząc o tym wychowawca będzie podpierać chwiejną, zwłaszcza u młodych, dobrą samoocenę i będzie uczyć zadowalających sposobów jej zdobywania.

O nauce stylu traktuje ostatni rozdział, a o wyrażaniu uznania, które jest główną pomocą w dobrej samoocenie, była mowa w jednym z poprzednich. Pozostaje tylko przypomnieć, że jednym z najambitniejszych zadań wychowawcy jest: 1) wzmacnianie w wychowanku potrzeby szacunku dla samego siebie oraz 2) podsuwanie mu właściwych kryteriów szacunku.

Człowiek szanowany w dzieciństwie będzie zawsze potrzebował szacunku tak cudzego, jak własnego. Ale jego kryteria są różne. By się szanować, Iks musi być przekonany o swej odwadze cywilnej, Irek — o swej inteligencji i wiedzy, Zet — o swej szlachetności. Zgodnie z tym, każdy z nich stawia sobie nieco inne wymagania. Otóż kształtując kryteria szacunku, wychowawca kształtuje zarazem te wymagania. Jest to zadanie trudne, tym bardziej że musi być indywidualizowane. Nie można dopuścić do tego, by mało zdolne dziecko żądało od siebie takich samych wyników, jak zdolne. Nie można więc dziecku, któremu z trudem przychodzi czytanie, wskazywać dobrze czytającego ucznia mówiąc: „Posłuchaj, jak on ładnie czyta, a ty?” Jesteśmy skłonni wymagać od siebie tego, czego wymagają od nas osoby kochane lub podziwiane, jeśli jednak ich wymagania są dla nas nierealne, to osoby te albo tracą wpływ, albo wpędzają nas w kompleks niższości.

# POTRZEBA SENSU I WARTOŚCI

*Człowiek, który życie własne i cudze  
uważa za bezsensowne,  
jest nie tylko nieszczęśliwy,  
ale w ogóle nie nadaje się do życia.*

*A. EINSTEIN*

Dzięki potrzebie poznania pytamy najpierw o funkcje rzeczy, po czym stwierdziwszy panujące w naturze prawo celowości, szukamy racji własnego istnienia. Pytanie „po co?” z niezmiennym natężeniem powtarza się w różnych okresach życia. Chwilami zagłusza je gwar codzienności i wtedy mechanicznie kręcimy się w trybach dni i godzin, po czym znowu na wszystko, co robimy, pada cień znaku zapytania.

Potrzeba aktywności nie zadowala się wydatkowaniem energii na byle co. Dojrzały człowiek chce być przekonany o znaczeniu tego, co robi. Odczuwa potrzebę aktywności wysoce celowej — odczuwa potrzebę sensu. Dlaczego tak łatwo przyjmowały się najbardziej absurdalne wierzenia? Dlaczego tak zawzięcie walczono o ideały i religie? Dlaczego pieniądze, przywileje i ubaw na umór nie dają zadowolenia dzieciom milionerów? Dlaczego egzystencja puchowa i pusta częściej niż życie twarde, lecz pełne kończy się skokiem na bruk? Dlatego, że życie bez przewodniej wartości jest nieestetyczne i nieciekawe. Dlatego, że dni i lata wypełnione bez reszty zapobiegliwym chuchaniem na własne interesy nie zaspokajają potrzeby dobrego o sobie mniemania. Dlatego, że człowiek chce wierzyć, iż jego istnienie posiada sens wychodzący poza granice jego ciała i przeznaczone mu lata; potrzebuje, by go o tym zapewniano, może za tę wiarę oddać życie albo pozbawić go kogoś, kto ją podkopuje.

Idzie dalej! Chce, by miało sens istnienie gromady, której jest członkiem. Wygladza i szlifuje ogniwa jej przeszłości poty, aż nabiorą szlachetnego połysku. Dopatruje się sensu w dziejach swego narodu, rozprawia o jego misji. Dobiera i tłumaczy historyczne fakty tak, by nadać szczególne znaczenie przeszłości, a tym samym i teraźniejszości swego społeczeństwa. Gdy mu się to udaje, jego własne życie włączone w sensowny byt gromady przestaje być niepokojąco znikome, staje się celowe i doniosłe.

## OBJAWY NIEDOSYTU

Potrzeba sensu — gdy jest świadoma siebie — odzywa się] pytaniem o wielkim emocjonalnym ładunku.

„Z tych pytań wysuwało się jeszcze jedno, najnatrętniejsze, które ją w ostatnich czasach wciąż znienacka podchwytowało, wszystkiemu, co się tylko przydarzyło, stojąc na poprzek:

— Co też ja tu robię? Czemu ja jestem na świecie? Po co ja jestem naprawdę potrzebna?”  
(S. Żeromski, *Sen o chlebie*).

Gdy człowiekowi, a także środowisku lub społeczeństwu, brak przewodniej wartości, brak — by użyć wielkiego słowa — ideologii, występują w nim objawy niedosytu potrzeby sensu, takie jak **niepewność**, **chwiejność**, **niepokój**, przekonanie o niezadowalającym wykorzystaniu swoich możliwości, a nawet niechęć do pracy, osłabienie zainteresowań i zmniejszona wydolność umysłowa. Niekiedy te objawy są jeszcze poważniejsze. Oto głos psychologa lekarza: „Niezaspokojenie potrzeby sensu życia przejawia się w stanach napięcia i może — podobnie jak w wypadku frustracji innych potrzeb — prowadzić do słabiej lub

silniej zaakcentowanych **zaburzeń** nerwicowych. Za dowód na to, że teza ta nie jest pozbawiona podstaw, mogą służyć liczne przykłady nerwic, u których podłoża tkwi frustracja potrzeby sensu życia określana gdzie indziej jako frustracja egzystencjonalna (*ezistencialni frustrace* — por. S. Kratochvil, 1961). Nerwice egzystencjonalne rozwijają się w identyczny sposób jak te, u których podłoża leży frustracja innych potrzeb ludzkich, i stanowią według statystyki podanej przez Kratochvila od 14 do 21 proc. ogółu nerwic” (K. Obuchowski, s. 232). Konsekwentnie egzystencjonalna szkoła psychoterapii stara się pomagać pacjentom w uświadomieniu sobie zasadniczych wartości i w zharmonizowaniu z nimi życia (N. Argyle, s. 124). Do tego dorzucimy lapidarne stwierdzenie psychologa-filozofa S. Szumana: „Samo istnienie nie jest dla człowieka wystarczającym celem istnienia ani dostatecznie silnym motywem pokonywania rzeczywistości”.

## ZNACZENIE ZASPOKOJENIA

Potrzeba sensu, choć irracjonalna, ma konkretne znaczenie. Jej zaspokojenie wpływa na:

- 1) zadowolenie z życia
- 2) szerokość i intensywność stosunków z ludźmi
- 3) odporność organizmu
- 4) rozwój sił i twórczości.

1. Przejęci sensem swego istnienia zapominamy o dolegliwościach dnia dzisiejszego i o męce jutra, może nawet znajdujemy **zadowolenie**, wymykające się tym, którzy za nim gonią.

2. Odczuwanie sensu życia podobnie jak go odczuwają bliźsi i dalsi ludzie stwarza **aktywne powiązania** z nimi, pobudza do współdziałania, wzbogaca wymianę doświadczeń, wiedzy, myśli i wzruszeń. Zazwyczaj też poczucie sensu jest jednoznaczne z rozszerzeniem pola myśli i działań na nieoisobiste cele, zwraca myśl w stronę cudzych potrzeb, wyprowadza człowieka z jego egoistycznej skorupy.

3. Nastawienie psychiczne wpływa także na **odporność organizmu**. Powiadają lekarze, iż przy ciężkich chorobach decydującym czynnikiem bywa wola wyzdrowienia, oparta na jakimś „muszę żyć, bo...” Najdramatyczniej prawdę tę obserwowano w obozach. Cytowany już Franki w książce *Psycholog w obozie .koncentracyjnym* pisze: „Kaźda próba wewnętrznego podtrzymania ludzi w obozie zależała przede wszystkim od tego, czy uda się nastawić ich na jakiś przyszły cel... Dewizę, na której musiały opierać się wszelkie psychoterapeutyczne czy psychologiczne zabiegi w stosunku do więźniów, wyrażają może najtrafniej słowa Nietzschego: «Kto ma w życiu jakieś 'po co', znieś niemal każde 'jak'». Trzeba więc było przy każdej sposobności uprzytamniać mieszkańcom obozu owo «po co», cel życia, żeby duchowo dorastali do strasznego «jak» swojej rzeczywistości — do grozy życia w obozie — i żeby potrafili przetrwać. I na odwrót: Biada temu, kto już nie widział przed sobą celu życia, biada temu, dla kogo życie straciło treść, kto stracił z oczu sens swego istnienia, a tym samym wszelki sens przetrwania. Ludzie, którzy tracili ten punkt oparcia, byli zgubieni” (V. Franki, s. 66).

4. Przekonanie o sensowności swej roli życiowej, a tym bardziej przejęcie się nią, **wyzwała talenty i energię**. Rzec by można, że takie czy inne koncepcje sensu pociągają silnych ludzi i czynią ich jeszcze silniejszymi.

...silniejszymi, a zarazem bardziej itwórczymi. Tak w życiu jednostek, jak i społeczeństw okresy wzlotów i wzmożonej **twórczości** pokrywają się z okresami uniesienia miłością lub ideą. Wszystkie wielkie dzieła kulturowe i materialne, rewolucje artystyczne i społeczne były i są inspirowane — a w większej części także przeprowadzane — przez ludzi, którzy

uważają, że warto żyć tylko po to, by je realizować. I nie może być inaczej: każde duże dokonanie wymaga odrzucenia łatwizny, wymaga ofiar i wyrzeczeń, do których zdolne są tylko jednostki przekonane o sensowności prowadzonego dzieła. Dopiero przejęcie się koncepcją sensu przeradza błyski entuzjazmu w upór trwałego, codziennego dążenia, bez którego nie ma wielkiej twórczości.

Tak, w najwyższym stopniu godny zazdrości i podziwu jest człowiek, który potrafi stworzyć sobie filozofię życia i —co trudniejsze — potrafi zbliżyć do niej swoje życie.

## SKUTKI I PRZYCZYNY ZAŁAMANIA

O znaczeniu potrzeby sensu świadczą także skutki załamania się jego koncepcji. Mogą wtedy nastąpić powikłania emocjonalne i objawy **neurasteniczne**. „Nieraz w praktyce poradniczej spotykałem ludzi — pisze lekarz — którzy będąc niezadowoleni z siebie, ulegając depresji lub zniechęceniu, tłumaczyli swoje niepowodzenie życiowe dziesiątkami przyczyn. Gdy w trakcie dłuższej rozmowy wysuwane przez nich przyczyny kolejno odpadały jako niewystarczające, zawsze pozostawała jedna. To, co człowiek teraz robi, nie ma nic wspólnego z tym, co niegdyś uznał za sens swojego życia. Na przykład ekonomista, który jako młodzieniec przejął się rozprawą Henry Forda o organizacji przemysłowej i postanowił być «lekarzem fabryk» przez długi czas widział siebie tylko w tej roli. Rozpoczął studia ekonomiczne, zainteresowania swoje zwęził do ekonomii, ale brakowało mu jednej istotnej cechy, niezbędnej do zaspokojenia tej jego potrzeby sensu życia; stanowił osolbowość psychasteniczną, sztywną, rozwiązującą i realizującą większość problemów w wyobraźni, gdy tymczasem wybrana przez niego praca wymaga energii, rzeczowości, elastyczności" (K. Obuchowski, s. 241).

Koncepcja sensu załamuje się najczęściej wtedy, gdy jest **nierealna**, a w szczególności gdy:

- a) nie liczy się z warunkami zewnętrznymi: jak chłopiec w Polsce, którego jedynym pragnieniem jest być kosmonautą;
- b) kłóci się z postawami czy cechami charakteru danego człowieka: jak delikatny wygodniś, który pragnie być wielkim podróżnikiem (zapominając o przestrodze Plutarcha: „Kto się martwi i narzeka, że nie jest jednocześnie lwem w górach żyjącym, dufnym w swą siłę oraz pieskiem maltańskim niańczonym na kolanach wdówki — ma bzika”);
- c) jest niewspółmierna do zdolności: jak ambicja naukowa przy słabej inteligencji i pamięci. Znowu cytuję Plutarcha: „W znacznym stopniu zamacają pogodę ducha dążenia niedostosowane, jak zbyt wielkie żagle do naszych sił i możliwości”.

Lecz nawet realne koncepcje sensu prowadzą do kryzysu, gdy są zbyt wąskie. Najbardziej typowym tego przykładem jest całkowite zamknięcie celu własnego życia w życiu innego kochanego człowieka. Przerażliwa pustka grozi kobietom, które nie widzą niczego poza mężem, a nawet tym, które bez reszty poświęcają się wychowaniu dzieci. Z myślą o starości swej matki pisze V. Mann: „Kiedy kobieta jest ma wskroś macierzyńska w całym swym usposobieniu, kiedy życie wydaje jej się tylko wtedy wartościowe, gdy je może poświęcić dzieciom, nigdy nie umie zupełnie przeboleć odejścia synów i córek spod bezpośredniej opieki, chociaż taki jest naturalny bieg rzeczy, chociaż losy dorosłych dzieci układają się najszcześliwie i chciałyby one serdeczną czułością odwdziżyć się matce za jej miłość. Matka czuje, że nie jest już nieodzownie potrzebna, choć w gruncie rzeczy wcale tak nie jest. A jej życie, nastawione na czynne troszczenie się o dzieci, traci swój cel; pochyla się, jakby zwiędła, po wielu bolesnych rezygnacjach... Co jej pozostawało? Radość z powodu licznych wnucząt? Nie były one pod jej bezpośrednią i wyłączną opieką. Skoncentrowanie się na ukochanej sztuce, muzyce, literaturze? Mniej skrzępowane życie?

Ach, to nie mogło wypełnić wielkiej pustki. Ani przywiązanie dorosłych dzieci, ani uznanie i szacunek otaczający matkę pisarzy”.

Osobny rodzaj załamania może nastąpić po osiągnięciu celu, do którego dążenie było sensem życia. „Zdarza się, że człowiek dopatruje się sensu swego życia w uzyskaniu tytułu doktora, stanowiska dyrektora itp., zdobywa go i... czuje się zawiedziony, oszukany przez życie. Zapomniał, że nie zawsze osiągnięcie zamierzonego celu jest sukcesem, zwłaszcza wówczas, gdy sama walka dostarcza największej satysfakcji. W trakcie walki można zrezygnować z rozwiązywania wielu trudnych problemów własnej egzystencji, odkładając je na potem. **Osiągnięcie** takiego **blisko ustawionego celu** czyni dalszą walkę zbędną, a odsunięty problem staje przed człowiekiem znów z całą ostrością” (K. Obuchowski, s. 246).

Na mniejszą skalę doświadczyli tego wstrząsu i ci, którzy długi czas większość swej emocjonalnej i umysłowej energii poświęcali ukochanemu dziełu. Oto jak Tomasz Mann przeżył skończenie swego ogromnego dzieła *Józef i jego bracia*: „Dziwny to był dla mnie, choć z pewnością niezbyt radosny dzień ów 4 stycznia. Wielkie dzieło epickie, które towarzyszyło mi przez wszystkie te lata wygnania, będąc gwarancją jedności mego życia, zostało oto ukończone, odłożone, ja zaś, uwolniony nagle od ciężaru — wątpliwa to ulga dla kogoś, kto od wczesnych dni młodości, dni Buddenbroków, zawsze żył pod ciężarem zadania, które dalej dźwigać musi i bez którego właściwie nie umie żyć”. (*Jak powstał Doktor Faustus*. Czytelnik, Warszawa 1960, s. 15, 16).

Niejednokrotnie osiągnięciu towarzyszy rozczarowanie, gdy cel nadający sens życiu miał charakter **konsumpcyjny**. Stan nasycenia nie jest stanem rozkoszy. Ambicja tworzenia jest bardziej obiecująca niż ambicja posiadania.

Załamaniem kończą się często także te koncepcje sensu, które były **następstwem długotrwałego niedosytu**. Kto cierpi lub kiedyś cierpiał z powodu biedy, ten skłonny jest przeceniać wartość pieniądza. Kto cierpi lub kiedyś cierpiał z powodu upokorzeń lub braku względów płci przeciwnej, ten skłonny jest wszystko oddać za odegranie się lub za zdobycie serca. Tego rodzaju życiowe dominanty powstałe na skutek dawnych urazów lub nawet fizjologicznych dolegliwości podsuwają cele albo nie warte trudu, albo zgoła dla danego człowieka nieosiągalne.

To samo odnosi się do koncepcji sensu pochodzących z **sugestii otoczenia**, a niezgodnych z warunkami wewnętrznymi. Możemy wyobrazić sobie syna, któremu ojciec zaszczepił swoje niezrealizowane społeczno-polityczne ambicje; syn przyjął je, mimo że jest nieśmiały i nie umie ani nie lubi powodować ludźmi. Przyczyną frustracji egzystencjonalnej może być także... **nieporozumienie terminologiczne**. Psycholog mówi, że człowiek posiada sens życia, gdy mu trwale na czymś zależy, choćby to było tylko pomszczenie krzywdy lub wynalezienie *perpetuum mobile*. Takie stwierdzenie nie zadowala filozofa; w jego pojęciu sens nadaje życiu ten, kto znalazł i wypełnia rolę życiową odpowiadającą wyznawanym przez siebie wartościom. Tymczasem niejedyn przeciętny człowiek — niefilozof i niepsycholog — zamiast w danych sobie warunkach nadawać życiu konkretny sens — poszukuje go w skali kosmicznej, poszukuje niczym kamienia filozoficznego, abstrakcyjnej formuły sensu dla wszystkich.

Potrzebą sensu młodzi odczuwają jeszcze dotkliwiej niż starsi. I jeszcze trudniej im ją zaspokoić. Nie tylko myślą problem sensu własnego życia z pytaniem o sens wszechrzeczy, ale nie mając trwałych punktów odniesienia ani wyrobionej aparatury pojęciowej, plastyczni i wrażliwi, gubią się w odkrywanych horyzontach. W rezultacie zniechęceni uciekają w śmiech, w hałas, w lekceważenie wszystkiego.

Człowiek dojrzały ma zadanie o tyle łatwiejsze, że często nadaje sens życiu samą tylko akceptacją konkretnych zadań, które mu ono narzuca. Pisarz, artysta, inżynier, który nie widzi świata poza swoim dziełem, lekarz walczący z pasją o zdrowie pacjentów, przeciętny

urzędnik, jeden z tysięcy, bez których nie mogłoby funkcjonować społeczeństwo XX wieku, i miliony innych szeregowych pracowników fabryk i biur mają dni wypełnione sensownym działaniem, choć nie zawsze za sensowne je uznają i choć nie zawsze sensownie je wykonują.

Co prawda nie jest to całkiem prosta sprawa, gdyż poczucie sensowności pracy musi zasadać się na przekonaniu, że się ona liczy, że jest ona w pełni celowa, że wysiłek naszych myśli i rąk jest rzeczywiście skuteczny, że nie zużywamy energii na pokonywanie trudności, których mogło by nie być, i na działania, które nikomu pożytku nie przynoszą.

## MIŁOŚĆ I PRACA

*S* jechała za granicę szalejąc z radości, ale już po miesiącu pisała: „Nie jest mi dobrze, bo nikt mnie tu naprawdę nie lubi, nikomu nie jestem potrzebna i niczym nie umiem się zająć. Jestem wyrwana z kontekstu. Brak mi miłości i pracy”.

Miłość i praca! To nie przypadek, że wyłaniają się one jako ostatni akcent tego rozdziału. Zabawa, aparty i przelotne kontakty rzadko kiedy i tylko na krótko mogą stanowić sens życia. Co innego **miłość**, co innego **praca**. Kto kocha i jest kochany, a przy tym wyraża swe uczucie dbaniem o drugiego człowieka i pracą nad sobą, albo kto poświęca się swemu dziełu jak kochanemu człowiekowi, chcąc być doskonałym w swym stosunku do niego, ten z pewnością nadaje życiu sens, choćby nie ujmował go w słowa, choćby nie posiadał żadnej zwerbalizowanej filozofii.

Nadaje życiu sens, bo jest potrzebny. „Życie ma wartość jedynie przez swą treść dla innych”. I dalej cytuję Hammerskjölda, który swe przekonanie podpisał ofiarą życia — służąc pokojowi jako generalny sekretarz ONZ zginął w katastrofie: „To, że nasza męka i tęsknota ma tysiąc postaci i może być ukojona na tysiąc sposobów, jest prawdą tak powszechnie znaną, jak i to, że ostatecznie ta nasza męka i tęsknota sprowadza się do jednego, i że ostatecznie można ją przewyciężyć tylko w jeden sposób. To, czego naprawdę najbardziej potrzebujesz, to odczuwać albo wierzyć, że odczuwasz — iż jesteś potrzebny” (s. 42).

## U ŹRÓDEŁ UCZUĆ

*Każdy człowiek jest tyle wart,  
ile wartości zdobył swoją pracą,  
a dla innych wart jest tyle,  
ile potrafi im być potrzebny.*

M. GORKI

Potrzeby kształtują się pod wpływem otoczenia, a jednocześnie wyrażają się stosunkiem do niego. Zależy od nich nie tylko wybór kontaktów, ale też ich charakter. Zależą od nich nasze oczekiwania i nastawienia:

Przed klubem siedzą trzej. młodzi ludzie. Podchodzi czwarty.

Refleksja pierwszego: „Czemu on się uśmiecha? Trzeba go zgasić”.

Refleksja drugiego: „Może to ktoś, z kim będę mógł naprawdę rozmawiać?”

Refleksja trzeciego: „Trzeba, żeby pomógł w zorganizowaniu obozu”.

Pierwszy, któremu może brakuje pewności siebie, szuka potwierdzenia własnych sił choćby w złośliwych wypadach. Przeważającą potrzebą drugiego jest znalezienie przyjaciela, kogoś, komu mógłby się zwierzać. Trzeci szuka przede wszystkim towarzysza do współpracy.

Poza refleksją, a raczej wyprzedzając ją potrzeba przejawia się reakcją emocjonalną. Wszyscy psycholodzy widzą tę zależność, choć różnie ją opisują. Cytuję: „Emocje powstają, gdy na skutek jakichś przyczyn naruszone jest przystosowanie” (E. Claparède), „Emocje rodzą się, gdy zachowanie wymagane przez tendencję jest zablokowane” (W. Mc Dougall), „Emocje to stany dezorganizacji zachodzące w organizmie na skutek nadmiernego pobudzenia, frustracji lub konfliktu” (T. Young), „Emocje można określić jako stany (towarzyszące potrzebom” (H. Murray), „Uczucia i pragnienia zdają się mieć swój punkt wyjścia właśnie w potrzebach, popędach i skłonnościach” (S. Baley). Wreszcie Ruibinsztein stwierdza: „Uczucia kształtują się w toku działania człowieka, które ma na celu zaspokojenie jego potrzeb. (...) Źródła woli i uczuć (afektu, namiętności) są wspólne. Tkwią w potrzebach”. I dalej: „Uczucie do określonego przedmiotu lub osoby — miłość lub nienawiść itp. — kształtuje się na podstawie potrzeb; w miarę tego, jak (...) uświadamiamy sobie, że ich zaspokojenie zależy od pewnego przedmiotu lub osoby” (S. Rubinsztein, s. 609).

## UCZUCIA PRZYJAZNE

„Wszyscy są nudni, poza tymi, których potrzebujemy” — powiadają cynicy. Powiedzenie to jest efektownym uproszczeniem, ale nie szukała efektu matka, gdy zapytana, czy odwiedziła już syna, który po ślubie wyjechał do innego miasta, odpowiedziała:

— Nie. Czekam na wnuka.

— Dlaczego?

— Teraz bym ich nudziła. Potem będę potrzebna.

Matka potrzebna jest żonatemu synowi nie tylko po to, by mu pomagać przy wnukach, niemniej przykład ten ilustruje ważną regułę: poszczególni ludzie interesują nas tym bardziej, im ściślejszy związek zachodzi między nimi a naszymi potrzebami.

Ta sama zależność występuje między potrzebami a uczuciami. Oto przykład reakcji na zaspokojenie potrzeby uznania:



„St. Jerome jest ze mnie zadowolony — pisze Lew Tołstoj w swoich wspomnieniach — chwali mnie, a ja nie tylko przestałem go nienawidzić, ale gdy mówi czasem, że przy **moich zdolnościach**, przy **moim rozumie** wstyd nie zrobić tego lub owego, zdaje mi się nawet, że go lubię”.

— Lubią mnie, to prawda, ale tylko dlatego, że mnie potrzebują — skarżyła się pani M. W jej głosie przebijał żal. Oczekiwała, że zaprzeczę, chciała, żebym zaprzeczył, a ja przyznałem jej rację:

— Tak — tłumaczyłem. — Lubią nas ci, którym jesteśmy potrzebni, i dlatego, że jesteśmy im potrzebni.

Sympatia lub miłość powstaje, trwa i zanika (czy tylko faluje) zależnie od tego, w jakim stopniu jej obiekt zaspokaja nasze potrzeby. Droższą od rodziny i starych przyjaciół wydaje się **osoba, której postać kojarzy się z najbardziej dolegliwą potrzebą**. Stąd dziwne na pozór zjawisko szybkiego zaprzyjaźniania się ludzi, którzy, wydawałoby się, niewiele mają ze sobą wspólnego. Kto na przykład z powodu chorób czy niepowodzeń poczuł się nagle zagrożony, ten z większą niż dotąd sympatią zwróci się do osób, które dodają mu otuchy, mają „instynkt opiekuńczy”, są niezawodnym oparciem.

Sprawdza się prawo dominacji potrzeb wygłodzonych: naszą szczególną sympatią cieszą się nie osoby, które — obiektywnie rzecz biorąc — najbardziej na miłość zasługują, ale te, które wzmacniają nas na najsłabszych odcinkach naszego psychicznego i życiowego frontu. Jednostka nieśmiała odczuwa pociąg do osób, które łatwo z nią nawiązują kontakt, może nawet szuka partnera życiowego, który ułatwiłby jej kontakty z innymi. Albo znów człowiek bardzo niepewny swej wartości odnosi się ze specjalną sympatią do tych znajomych, którzy nie szczędzą mu uznania i pochwał; jeśli swej potrzeby dodatkowo samooceny nie może zaspokoić w rodzinie, nie lubi rodziny; jeśli jej nie może zaspokoić w środowisku zawodowym, unika środowiska zawodowego; jeśli podeprze ją przygodny człowiek, będzie gotów go pokochać.

Poza siłą potrzeby najbardziej wygłodzonej należy uwzględnić wspólną siłę potrzeb razem napierających w jednym kierunku.

**Zaspokojenie paru potrzeb przez jeden obiekt** nie jest wyjątkiem, tym bardziej że same potrzeby mają charakter złożony.

Pamiętam, że w szkole dziwiła mnie przyjaźń, jaką Pieg okazywał Grubemu. Pieg bał się wszystkiego, Gruby — niczego. Pieg zawsze stał na uboczu, Gruby — w środku. Pieg był subtelny, Gruby — brutalny. Ale jeśli Pieg brał udział w zabawach, jeśli nieraz przyjmowany był przez ferajnę, to tylko dzięki Grubemu. Jeśli ktoś się liczył z jego zdaniem, to tylko Gruby. Przy okazji zrozumiałem, skąd się bierze sympatia między jednostkami nawet skrajnie różnymi: niekiedy właśnie dzięki swej odmienności mogą one wzajemnie zaspokajać jakieś swe silne potrzeby.

Wielość źródeł prawie każdego stanu uczuciowego widoczna jest w miłości. Potrzeba rozładowania napięcia fizjologicznego jest najpowszechniejsza, ale przecież gdyby tylko ona rządziła miłością, to ani słowa „jedyna” nie miałyby sensu, ani partner znajdujący zadowolenie w fizycznym współżyciu z *A* nie zakochałby się w *B*. Poza popędem współgrają w miłości inne potrzeby, a przede wszystkim potrzeba bliskiego stosunku uczuciowego i umysłowego, potrzeba znaczenia i uznania, czułości i opieki. Zrozumiałe, że im więcej silnych potrzeb wskazuje na daną osobę jako możliwe źródło zaspokojenia, tym bardziej pożądamy jej towarzystwa, tym bardziej staje się ona uosobieniem szczęścia.

Człowiek może ujawnić swoje potrzeby kreśląc ideał przyjaciela, żony czy męża. Charakterystyczne są zmiany zachodzące w tym obrazie. O kobiecie swoich marzeń mówił Iks przed laty, że „musi być doręczna i rzeczowa. Musi umieć organizować swoje zajęcia i dbać o człowieka. Musi być sprawna, rozsądna, energiczna...” Chłopak miał szczęście,

znalazł dziewczynę zbliżoną do swego ideału i ożenił się z nią. Małżeństwo ich jest spośród znanych mi najszczęśliwsze, niemniej gdy onegdaj zapytałem Iksa, jak sobie wyobraża ideał kobiety, to — nie pamiętając dawnej odpowiedzi — tak zaczął: „Wiesz, musi być przede wszystkim żywa i zmysłowa. Żeby miała poczucie humoru, żeby się przy niej można było śmiać i pleść głupstwa, żeby ciebie porywało, żeby ci się bardziej chciało żyć. A przy tym, żeby nie mówiła ciągle, ile co kosztuje, i żebyś jej imponował...” Nasuwa się myśl, że może najczęstszym powodem wysychania miłości jest pełne nasycenie potrzeb, które ta miłość mogła zaspokoić, a tym samym dojście do głosu innych, nakazujących szukanie innego obiektu.

## UCZUCIA WROGIE

Maciuś jest dzieckiem miękkim i cichym, ale oto cisnął samolocik, którym przed chwilą się bawił, i wściekle go podeptał. Patrząca na to matka nie wiedziała, że to za nią cierpi zabawka. Gdyby tylko śmiał, Maciuś rzuciłby się na mamę. Okrutnie ją w tym momencie nienawidził, gdyż zabraniając mu ganiać po podwórku uniemożliwiła zaspokojenie tak silnej u dzieci potrzeby ruchu.

Złość Maciusia szybko minie, choćby dzięki temu, że gdy odrobi lekcje, będzie mógł hasać do woli. Bez porównania cięższa sytuacja zachodzi wtedy, gdy jeden osobnik **utrudnia** lub uniemożliwia drugiemu **zaspokojenie** jakiejś potrzeby lub paru innych potrzeb nie chwilowo, lecz trwale. Wyobraźmy sobie stan emocjonalny zdolnego, pracowitego i ambitnego urzędnika, któremu dyrektor zagradza drogę do wybicia się. Przyjaciele i przyjaciółki dyrektora dostają najciekawsze zadania, każda ich inicjatywa spotyka się z entuzjastycznym przyjęciem, podczas gdy nie cieszący się łaskami podwładny spychany jest na boczny tor. Gorzej! Opryskliwy i despotyczny ton, jakim dyrektor zwraca się do niego, pogłębia w nim uczucie poniżenia i bezsily...

Typową wrogością pochodzącą z utrudnionego zaspokojenia jest **zazdrość**. Wywodzi się ona w zasadzie z zabiegów o czyjeś względy, ale jak wszystko co ludzkie obrasta bogatą treścią psychiczną. W przeciwieństwie do walk zwierząt zazdrość potrafi przeżyć pożądanie. „Gdybym kiedyś spotkał Irkę — zwierzył się Iks — nawet nie miałbym ochoty jej całować, ale gdyby mi się nawinął ten łobuz, dla którego ona ode mnie odeszła, musiałbym panować nad sobą, by nie użyć pięści”. „Byłam zaskoczona własną reakcją — mówiła W. — Wstydzę się, ale to fakt. Gdy się dowiedziałam, że A poważnie zachorował, to choć go już nie widuję, wyrwało mi się: «Dobrze, nie będzie mógł chodzić z tamtą małpą!»”

Wzniecamy wrogie uczucia nie tylko, kiedy stoimy komuś na drodze do zaspokojenia potrzeb, ale także gdy niepokoimy je słowem, sposobem bycia, zachowania się... samym tylko istnieniem. Drażnimy czyjąś potrzebę kontaktów i zwracania na siebie uwagi, gdy razem mieszkając nie odzywamy się do niego. Drażnimy potrzebę przynależności i akceptacji podobnym milczeniem lub urywaniem rozmowy, gdy wchodzi. Drażnimy potrzebę dobrej samooceny i uznania, żartując — choćby dobrotliwie — z czyichś braków albo powtarzając: „Nigdy tego nie potrafisz”. Drażnimy ją bez słów własnym powodzeniem — rzadkie są charaktery, które nigdy nie dały się spodlić zawiścią, które bez najmniejszego jej ukłucia cieszą się sukcesami kolegów. Drażnimy ją uśmiechem lub spojrzaniem.

— Właściwie, dlaczego się rozwiodłeś? — zapytałem znajomego.

— Oficjalnie, bo mnie zdradzała — odpowiedział.

— A nieoficjalnie?

— Bo wciąż mi się wydawało, że Irmina patrzy na mnie jak sędzia, i to sędzia bystry,

ironiczny i chłodny, że po cichu ze mnie szydzi, nawet przy stole, nawet w łóżku. Nienawidziłem jej za to.

To drażnienie czyichś potrzeb może pochodzić z antypatii, z bezmyślności lub ze swoistego stylu zaspokajania własnej potrzeby wyższości. Przykładem tego ostatniego jest poniżanie innych, by sobie dodać znaczenia, albo żartowanie z czyichś słabości, by się popisać dowcipem (dla zranionego nędzną jest pociechą, że celem strzału nie było zadanie mu bólu, a tylko sprawienie sobie przyjemności). W gruncie rzeczy cudze wady stają się prawdziwie nieznośne i niewybaczalne dopiero wtedy, gdy skrzyżują się z naszymi potrzebami.

## UCZUCIA MIESZANE

Jeżeli kogoś lubimy, a zarazem nie lubimy, to zwykle dlatego, że ułatwiając nam zaspokojenie jednej potrzeby (lub paru) utrudnia zaspokojenie innej (lub paru innych).

Konflikt uczuć poznajemy już w dzieciństwie. Maciuś kocha matkę jako źródło wszystkiego, co potrzebne i dobre: pożywienia, ciepła, pieczyoty, bezpieczeństwa, ale także nie cierpi jej jako źródła zakazów i ograniczającej przemocy. Parę lat później Maciuś nadal kochając matkę będzie zgrzytał przy każdej jej ingerencji”; upłynie jeszcze parę lat i pan Maciej zaciśnie pięści, gdy dyrektor — miły człowiek, od którego dużo się może nauczyć — nie pozwoli mu na ryzykowny eksperyment.

Gdy potrzeby, które dana osoba zaspokaja, i te, których zaspokojenie uniemożliwia, są trwałe i silne, stosunek do niej jest burzliwy i męczący, dla postronnych śmieszny, dla zaplątanych weń — tragiczny. Wystarczy wspomnieć o kochankach dobranych pod jednym względem, a skłóconych pod innym. Nieraz najgorętsza nienawiść rozpała się właśnie w sytuacjach, gdy ten sam człowiek jest niezbędnym, a równocześnie przeszkodą.

Konflikt potrzeb to zjawisko typowe i dlatego częstszym od jednorodnego jest ów tak osłabiający i zużywający tyle energii mieszany stosunek do jednostek, a także — jak zobaczymy — do grup i organizacji. Stosunek mieszany i zmienny. Osobnik, który nas niecierpliwiał, gdy był z nami, staje się ołtarzem miłości, gdy odejdzie, a ojczyzna, na którą bez końca wyrzekamy, gdy w niej żyjemy, staje się krajem poezji, gdy jesteśmy od niej odcięci. Sumując:

1. Gotowość polubienia danej osoby oraz siła skierowanego do niej przyjaznego uczucia zależy od siły i napięcia potrzeby, którą ta osoba może zaspokoić.
2. Skłonność do przyjaznych uczuć i ich natężenie występuje z dodatkową siłą, gdy ta sama osoba może zaspokoić szereg potrzeb.
3. Uczucia nieprzyjemne powstają w stosunku do osób utrudniających lub uniemożliwiających zaspokojenie potrzeb, a prawdopodobieństwo wystąpienia tych uczuć i ich siła jest tym większa, im liczniejsze są te nie [zaspokojone potrzeby i im większe ich napięcie.
4. Uczucia sprzeczne występują w stosunku do osób, które ułatwiają zaspokojenie jednych potrzeb, ale utrudniają zaspokojenie innych.

## ZASTRZEŻENIA

Niejeden czytelnik — może oburzony „chamstwem” praw psychologicznych — zawoła, że ma paru znajomych, których lubi, choć mu nie pomagają w zaspokajaniu żadnej potrzeby. że prawdziwa miłość jest bezinteresowna, że gdzie jest wyrachowanie, tam nie ma uczucia. I tak, i nie. Słusznie powiada K. Darwin, że „każde efektywne uogólnienie wymaga

niefektownego zastrzeżenia”. Również i nasze sformułowania wymagają zamazujących ich prostotę dopowiedzeń. Oto one:

Związki zachodzące między potrzebami a emocjonalnymi reakcjami nie lubią światła, inspirowane przez potrzeby przyjaźnie i wrogości nie chcą ujawniać swego pochodzenia. Może wstydzimy się interesowności uczuć, może po prostu ich nie analizujemy, a może nawet nie zdajemy sobie sprawy z istnienia potrzeb, które nadają kierunek naszym rozumowaniom, przywiązaniem i poczynaniom. Nieświadomość prawdziwych źródeł przyjaznych reakcji jest jednym z powodów, dla których nie wolno szafować oskarżeniem o wyrachowanie. Oskarżeniem tym nie wolno szafować także i dlatego, że potrzeba to nie samo co interes. Nie sposób mówić o interesowności rodziców poświęcających się dla dzieci, ale można mówić o potrzebach macierzyńskich i ojcowskich.

Być może, pewną rolę — zwłaszcza w stosunku dorosłych dzieci do rodziców — gra emocjonalne przyzwyczajenie. Przez długi czas jest ono przyzwyczajeniem do zaspokajania danej potrzeby przy współdziałaniu określonej osoby, po czym potrzeba ta może wygasnąć lub osoba może już nie grać żadnej roli w jej zaspokajaniu, a mimo to sympatia — choć osłabiona — trwa dalej, jakby siłą rozpędu.

Mówiąc, że sympatią darzymy te osoby, grupy czy organizacje, które mogą zaspokoić nasze potrzeby, popełniamy nieścisłość. Rozstrzygające znaczenie ma nie obiektywna możliwość, lecz subiektywne przekonanie. To, że Iks szuka towarzystwa Igreka, by znaleźć w nim oparcie dla swej zachwianej pewności siebie, wcale nie oznacza, że Irek rzeczywiście może być tym oparciem.

Nawet to subiektywne przekonanie nie jest konieczne. Sympatia, zwłaszcza ta od pierwszego wejrzenia, pochodzi często z podświadomego skojarzenia zewnętrznych cech danej osoby z jakimiś dawnymi, pozytywnymi przeżyciami. Zet może mi się podobać, bo ktoś inny, kto miał podobny do Zet sposób mówienia, zaspokajał jedną z moich silnych potrzeb.

Ostatnie zastrzeżenie nie jest komentarzem psychologa, ale raczej wykrzyknikiem humanisty: prawie wszystko w człowieku może budzić wstręt, prawie wszystko, w czym nie ma blasku wzruszenia, zachwytu, entuzjazmu. Choć źródła uczuć tkwią w potrzebach, choć nie ma w nich żadnej magii, to jednak bez uczuć życie jest niesmaczne.

## POTRZEBY A SZKOŁA I DOM

*U niedźwiedzi i psów młode okazują  
swe naturalne skłonności; ale ludzie,  
wchodząc natychmiast w jarzmo przyzwyczajęń i praw,  
zmieniają albo maskują się łatwo.*

M. MONTAIGNE

Atrakcyjność szkoły — podobnie jak domu — jest wprost proporcjonalna do liczby i siły potrzeb, których zaspokojenie ułatwia, i odwrotnie (proporcjonalna do liczby i siły potrzeb, których zaspokojenie utrudnia.

Szkoła, a w pewnym stopniu każda inna młodzieżowa instytucja czy organizacja, ma tu ogromne możliwości:

1. Stwarza **kontakty** tym wartościowsze, że trwałe, oparte na wspólnocie sytuacji i zadań; kontakty tym cenniejsze, że młodzież odczuwa potrzebę częściowego oderwania się od rodziny i powiększania kręgu znajomości (charakterystyczne, że szkolne kontakty częściej niż inne trwają do końca życia).
2. Daje **przynależność** — manifestuje się ona w szkolnym patriotyzmie i w aktach koleżeńskiej solidarności — a także zależność, tak ważną dla młodszych dzieci.
3. Organizuje **nabywanie wiedzy o** rzeczach i ludziach.
4. Umożliwia zwracanie na siebie aprobującej uwagi — w samej szkole, dzięki wynikom nauki, dzięki posiadaniu dużego, żywo reagującego otoczenia, oraz poza szkołą, dzięki wynoszonym z niej informacjom czy umiejętnościom.
5. Dostarcza **popudzeń** i umożliwia **osiągnięcia** nie tylko w nauce, ale także w międzykoleżeńskich stosunkach, w dyskusjach i... w wygłupach, na zebraniach i... w kłótniach.
6. Podsuwa **sens życia** — bo szkoła wypełnia je konkretnymi zadaniami i celami.

Ale szkoła nie zawsze jest lubiana, a to przede wszystkim dlatego, że pochłania uczniom Drawie cały czas, a tym samym pozbawia ich możliwości zaspokojenia szeregu innych potrzeb lub tych samych w inny sposób. Pamiętajmy zwłaszcza o tym, że szkoła odczuwana jest jako nieznośne skrępowanie, jako **ograniczenie**, i to nie tylko ruchu fizycznego. Choćby zapalony nauczyciel pięknie tłumaczył, że nauka jest wielką przygodą, to dla nastolatków przygodą będzie raczej pęd na motocyklu, noc w lesie, bójka, dziw miłości, a nawet ucieczka przed milicją. Przykutym do ławek marzą się raczej wyprawy indiańskie, kowbojskie czy żołnierskie niż przygody z koniugacją i dwiema niewiadomymi.

Mało też pociągające jest dla uczniów ryzyko złego stopnia. Każde napięcie czy wręcz niebezpieczeństwo obiecuje „prawdziwe życie”, ale stałe zagrożenie „złośliwym” pytaniem o wzór kwasu siarkowego lub myśl przewodnią *Balladyny* nie ma w sobie nic porywającego. Widmo dwój jest **zagrożeniem**, które negatywnie usposabia do szkoły.

Na domiar tego chodzenie do szkoły wydaje się **ujmować znaczenia** starszym uczniom. Pozaszkolne i szerokie wody nęcą ich bardziej niż szkolny stawik, a sens zajęć szkolnych zdaje się mizernieć w porównaniu ze wszystkim, co obiecuje przyszłość.

**Dom** i rodzina budzą jeszcze więcej sprzecznych uczuć niż szkoła. Domyślamy się dlaczego: silne i liczne są zarówno potrzeby, które dom zaspokaja, jak i te, których zaspokojenie udaremnia. Przyjrzyjmy się im.

Dom to przystań. To schronienie przed deszczem i zimnem, przed obojętnością i wrogością. Świat jest zawsze trochę lub bardzo obcy, dom jest swój i swojski. W świecie

musimy się mieć na baczności, w domu liczymy na lojalność, możemy wierzyć i ufać. W świecie wietrzmy podstęp i toczymy boje, w domu mamy pewność, że nikt nas nie okłamie, nie oszuka, nie zaatakuję. Dom to punkt stały, punkt pewny. To miejsce odprężenia, odpoczynku, spokoju, miejsce dające poczucie **bezpieczeństwa**.

Dla spotykających mnie na ulicy zawsze wyglądam coraz lepiej i młodziej (gdybym wierzył w te zapewnienia, które słyszę od lat, czułbym się chłoptasiem i Adoniszem). W domu naprawdę patrzą na mnie, widzą podkrążone oczy, skurcz policzka, prawdziwy błysk radości albo prawdziwe przygnębienie. I w domu naprawdę słuchają, gdy mówię, że kark mnie boli, że miałem trudny dzień. Bardziej niż gdziekolwiek indziej w domu **zwracam uwagę**.

W nim (też bardziej niż gdziekolwiek indziej mogę liczyć na **bliski kontakt**. Kontakt ten jest przez swoją ciągłość prawie niedostrzegalny, przez swoją oczywistość — mało intensywny, może czasem przez swoją instytucjonalność — z lekka irytujący. Ale zawiera wszystkie elementy bliskości: okazywanie uczucia, spędzanie razem wiele czasu i współdziałanie.

A dla kogo jestem ważniejszy niż dla rodziny? Dla kogo mają większe znaczenie moje powodzenia i porażki? Kto się bardziej przejmuję moimi radościami i smutkami? Kto czeka, że mu opowiem, jak mi się powiodło w szkole czy fabryce, na zebraniu czy na zabawie? Niejeden człowiek, który czuje się niczym w miejscu pracy i wśród kolegów, ceni dom w gruncie rzeczy dlatego, że w nim czuje się wszystkim.

W domu poprzez swoją niezbędność zaspokajam częściowo — a czasem całkowicie — **potrzebę sensu**. Staram się mieć dobre stopnie lub pewne i dobre zarobki, bo od nich zależy atmosfera czy standard życia rodziny. Nawet dążenie do zaszczytów zasadza się nieraz na pragnieniu, by najbliżsi mieli powód do dumy.

Tym bardziej dom jest miejscem, do którego ponad wszelką wątpliwość **przynależę**. Nigdzie indziej nie jestem tak integralną częścią całości. W świecie muszą się o miejsce ubiegać, muszą o nie walczyć. W domu nie potrzebuję go nawet zamawiać. Żart kryjący czasem gorzką prawdę definiuje dom jako miejsce, w którym muszą mnie przyjąć, gdy muszę do niego wrócić. Jak jedyną bezwarunkową miłością jest miłość matki, tak jedyną bezwarunkową przynależnością jest przynależność do domu.

Czy aby na pewno wszystko to odnosi się do domu, a nie do miłości?

Dom wymarzony to twórcza miłość, posiadająca swój chleb i swoją sól, swoje mury i swój ogień, swój rytm codzienności i swoje światła. Wyprowadzenie się miłości z domu to jedna z najdotkliwszych, na co dzień... do końca życia... tragedii. Przeważnie coś z dawnego uczucia zostaje, coś, co ułatwia — zależnie od okoliczności — przygaszony uśmiech, rozsądne wypełnianie obowiązków, trwanie minio wszystko. Tylko że w takiej sytuacji te lub inne silne potrzeby albo są stale wygłodzone, albo szukają zaspokojenia ukradkiem, może w namiastkach, a może w rozpaczliwych wybuchach szczęścia poza domem. To tragedia nie tylko ciężka, ale i pospolita. Bo ten dom wymarzony i idealny, zaspokajający wszystkie potrzeby, i jakby mógłby zaspokajać, jest rzadkością. Ankiety typu „Jaka jesteś, rodzino?” ukazują nader często obraz domu-pobojowiska, domu rojącego się od wzajemnych żalów, pretensji i złych humorów, domu, który nienawistnie krępuje, domu, który jest odczuwany przede wszystkim jako przeszkoda. Lecz nawet taki dom niełatwo się rozpada, bo zawsze zaspokajają jakieś potrzeby, choć nie wszystkich członków rodziny w jednakowym stopniu.

Poza tym nawet dom idealny **utrudnia** zaspokojenie niektórych potrzeb. Przytaczam słowa trzydziestoletniego mężczyzny: „Przykrość zrobiłbym matce, gdybym wychodząc nie powiedział, dokąd idę. Zresztą i mnie samemu byłoby czegoś brak. I nie pamiętam, żeby kiedyś zgłosiła najmniejsze zastrzeżenie, mimo to, gdy w odpowiedzi na moje «idę do Jacków», słyszę «dobrze», zawsze jestem trochę zły...”

Nie ma rady, każda przynależność **ogranicza udzielnosc**. Jak bardzo to ograniczenie dokucza, zależy od postaw i taktu stron oraz od charakteru i genezy przynależności. Jeśli strony lub jedna z nich są wścibskie, apodyktyczne i zazdrosne, to ograniczenie udzielnosci jest nieznośne. Również jak kolczasty łańcuch na szyi odczuwana jest przynależność narzucona, choćby narzucona tylko przez... względy etyczne. Mężczyzna, który ożenił się z przyzwoitości, pod jakimś naciskiem, w sytuacji mniej lub bardziej przymusowej, może odczuwać jako przykre skrepowanie nawet to, że wypada mu telefonować, gdy się spóźni na obiad z powodu zebrania.

Dom **ogranicza również potrzebę pobudzeń**, zmian i przygód. Jest wielką wiadomą. Wiem, co rano powie dziadek i na co się będzie gniewać matka. Wiem, co będzie na śniadanie, wiem nawet, jaką minę zrobi ojciec, gdy usłyszy moją nową płytę. Wiem, wiem,, wiem...! I wiem, że wywołam rozpacz i wrzask, jeśli powiem, że chcę bez nich spędzić wakacje.

Albo czy nie jest słuszna ta definicja: „Romans — to miłość poza domem”? Romantyczny był dom, który się zapadł w przeszłość, i romantyczny jest dom, który stworzyłbym z Nią, ale nie dom, który jest, nie dom starego szlafroka i spalonego garnka, nie dom, w którym od dwóch miesięcy nikt nie zaniósł bielizny do pralni, nie dom, do którego przychodzi Zuzia, by psioczyć na ogonki, i Grzegorz, by opowiadać o swym zapijaczonym synu. A że sam nie zmieniam swego repertuaru, że od trzech miesięcy nie zreperowałem kontaktu, że nic nie robię, by odświeżyć grono znajomych, a tym bardziej nie myślę, by urządzić coś extra, coś, co byłoby niespodzianką dla rodziny — to już inna rzecz...

Nie zawsze też jest dom miejscem, w którym znajduje podporę, dobre o sobie mniemanie. Wielka to wada rodziców, że oczekują i żądają od dzieci doskonałości, że wciąż ich strofują, wciąż krytykują, wciąż na nich żalą się lub pokrzykują. Nie mniejszą wadą prawie wszystkich kochających jest to, że usiłują wychowywać nie mając cierpliwości i choćby elementarnej pedagogicznej wiedzy.

W rezultacie tych wad domowników niejedno dziecko i niejeden człowiek nawet bardzo kochany stale **czuje się na cenzurowanym**. Bez końca dowiaduje się, że „brakuje mu woli, nie interesuje się niczym poważnym, jest bałaganiarzem... nierobem... cholerykiem... kłębkim nerwów... cudakiem... pępkiem świata... francuskim pieskiem” Czy można się dziwić, że po paru latach wysłuchiwanie takich opinii „wychowanek” cierpiąc na ostry niedosyt potrzeby dobrego o sobie mniemanie niechętnie wraca do domu, w którym dokucza mu poczucie niższości czy winy, i gotów jest ulec gdziekolwiek, gdzie usłyszy, że jest „równy”.

## ROZPOZNANIE

*Często zauważałem tę wadę,  
iż zamiast starać się poznać drugiego,  
wysilamy się tylko, aby dać poznać siebie.*

M. MONTAIGNE

Chcąc zrozumieć człowieka, musimy poznać jego dominujące potrzeby; bez tego nie odkryjemy, czego szuka w pracy i w czasie, wolnym od zajęć, nie poznamy, czym się kieruje w swoich decyzjach, co dla niego jest ważne i najważniejsze.

Nasz własny sposób zachowania wobec ludzi uwzględnia przede wszystkim ich płeć, wiek, stanowisko — te cechy najłatwiej ustalić. A przecież o ileż większe znaczenie miałyby dostosowanie zachowania do ich potrzeb!

Wiemy, że niepożądany sposób bycia pochodzi najczęściej z nieskutecznych lub zbyt kosztownych prób zaspokajania „głodnych” potrzeb; wiemy, że jedynym sposobem zlikwidowania u źródła swych szkodliwych dla jednostki i jej otoczenia reakcji jest korekta stylu potrzeb lub pomoc w osiągnięciu ich obiektów. Wstępem do tego jest rozpoznanie.

Diagnozy potrzeb wymagają też niektóre sondaże społeczne, szukanie odpowiedzi na pytania w rodzaju: Jaka jest zależność hierarchii potrzeb od wykształcenia, grupy zawodowej, stanowiska? Jak na potrzeby oddziałują stosunki rodzinne, wychowanie poza rodziną, zmiany społeczne? Jaki wpływ mają na potrzeby różne sposoby postępowania nauczycieli lub zwierzchników? Jaka jest skuteczność różnych metod kształcenia potrzeb? Jakie potrzeby powodują najwięcej przestępstw?

Diagnostycznych umiejętności wymaga wreszcie sama psychologia potrzeb. Chcąc na przykład odkryć, skąd najczęściej pochodzi trwale wyolbrzymianie potrzeby bezpieczeństwa, należałoby, właśnie posługując się testami, zebrać grupę ludzi cierpiących (bez wyraźnych zewnętrznych powodów) na duże poczucie zagrożenia; dopiero drugim etapem pracy byłoby zbadanie, co jeszcze mają oni wspólnego — może jakieś schorzenie, a może wspomnienia rodzinnych katastrof?

Rozpoznanie potrzeb, choć często konieczne, nigdy nie jest łatwe. A wydawałoby się, że nie ma nic prostszego! Czy dla odgadnięcia dominującej w człowieku potrzeby nie wystarczy choćby jedna inteligentnie prowadzona **rozmowa**?

Nie wystarczy, a już najbardziej zawodna byłaby rozmowa zmierzająca wprost do celu z pomocą pytania: Jakie są Twojej potrzeby? Po pierwsze — badany może nie chcieć odpowiedzieć (ze wstydu lub ostrożności); po drugie — może sam nie znać | swoich potrzeb, może je tłumić, spychać ze świadomości albo widzieć fałszywie, uszlachetniać.

Już więcej dać może rozmowa swobodna. Niekiedy domyślamy się dominanty tej czy innej potrzeby z tego, na co rozmówca najczęściej **narzeka**, do jakich **tematów** uparcie **wraca**.

*A* wciąż żali się na wygórowane ambicje kolegów, ich zarozumiałość i zadzieranie nosa — podejrzewam *A* o niedosyt potrzeby znaczenia; ulubionym tematem *B* są intrygi i złośliwości — może mu brak poczucia bezpieczeństwa? *C* do znudzenia opowiada, jak to na zabój się w niej kochają, jaką sympatią darzą ją koledzy i „całe masy przyjaciół” — podejrzewam, że nie ma przyjaciół, że przeszła uczuciowy kryzys. *D* przeważnie mówi o swoich osiągnięciach, tego je przy tym koloryzuje — to sygnał niedosytu potrzeby uznania albo i znaczenia.

Podobnie da się wytłumaczyć (choć zawsze z dużym prawdopodobieństwem błędu)



uparte powtarzanie: „ze mną się liczą”, „wszędzie mnie zapraszają”, „zależało im, żebym przyszedł”, „gdy naprawdę chcę, to zawsze dopnę swego” itp.

Można też próbować wnioskowania z **emocjonalnych reakcji rozmówców**: nagłe ożywienie i podniesienie głosu, a tym bardziej wzruszenie i gniew świadczą zazwyczaj, że zbliżamy się do tematu mającego związek z dużym napięciem. Nieraz więcej dowiadujemy się o człowieku słuchając nie tego, co mówi, ale tego, jak to mówi.

Z kolei powstaje pytanie, co daje **rozmowa o człowieku**, którego hierarchię potrzeb chcemy odgadnąć?

Jeśli jest to seria wywiadów prowadzonych przez specjalistę, który wie, czego chce się dowiedzieć, wie, jak się do tego zabrać, i jeśli jego informatorzy są chętni, to takie rozmowy mogą być źródłem dość wartościowych informacji. W pozostałych przypadkach są one zawodne, bo prawie każdy człowiek mówi o ludziach tak, jak ich zna, a zna ich jak miasta, do których służbowo zajechał: wie coś niecoś tylko o ulicach, którymi zmierza do swoich celów. Oczywiście, te ulice są rzeczywistością, ale czy najważniejszą, czy charakterystyczną? Jeśli np. nasz informator mówi o Iksie, że nie wykazuje potrzeby kontaktu, może to znaczyć nic więcej ponad to, że szukał kontaktu z Iksem, a Iks od tego kontaktu się uchylał.

A **obserwacja**? Zdarzają się obserwatorzy, którzy naprawdę interesują się miastami, znają w nich nie tylko swoje ulice, i zdarzają się ludzie, którzy patrzą na innych nie tylko przez wybiórcze szkła własnych potrzeb. Tym bardziej istnieją wnikliwi psycholodzy z wyrobionym okiem specjalisty. Istnieją wreszcie sygnały potrzeb tak silne, że dostrzeżenie ich nie wymaga ani drogi biegnącej tuż obok, ani specjalnie bystrego czy wyszkolonego oka. Bywają..., ale przeważnie nasze obserwacje są powierzchowne, a na gorąco wyciągane z nich wnioski — fałszywe.

W teorii łatwo powiedzieć: „Najpewniej poznaje się potrzeby człowieka po jego zachowaniu, po tym, na co zwraca uwagę, i czego szuka, czym się przejmuje, do czego dąży, czym najwięcej j się cieszy”. W praktyce jednak nasze obserwacje nigdy nie są systematyczne i obejmują tylko niektóre przekroje życia obserwowanego.

Do tego trzeba dodać, że związek potrzeb z działaniem nie jest jednoznaczny. Ta sama potrzeba może powodować różne rodzaje postępowania. Aby być „kimś”, jeden oddaje się piłce nożnej, drugi — teorii kwantów, trzeci — starym drukom, a czwarty — ulicznym burdom. Z drugiej strony, podobne zachowanie może płynąć z różnych źródeł: chciwość — z potrzeby bezpieczeństwa lub z dążenia do imponowania uciulanym bogactwem, pasja twórcza — z ambicji lub z bezinteresownego przejęcia się dziełem, bohaterstwo — z lęku przed dezaprobatą, z dążenia do poklasku lub z uznania za swoje celów grupy.

Pewne wskazówki do diagnozy potrzeb można znaleźć niekiedy w **szkolnych wypracowaniach**. Zwłaszcza w wypracowaniach na wolne tematy. Nieraz już sam wybór tematu ujawnia istotne napięcie. Im młodszy jest człowiek, tym mniej ukrywa to, co go najbardziej obchodzi, i tym rzadziej mówi lub z własnego wyboru pisze czy rysuje na tematy, które mu są obojętne.

Aby diagnostykę uprościć, aby móc obejmować nią tysiące osób, psycholodzy obmyślają **testy**. Najbardziej typowe polegają na seriach pytań pośrednich i tak sformułowanych, by badany nie zorientował się, co dany test ma ujawnić. Oto niektóre z pytań:

Jakie zajęcia najbardziej lubisz?

Dlaczego wybrałeś ten zawód?

Co musiałoby się stać, abyś go rzucił?

Dlaczego wysoko (nisko) cenisz swego szefa?

Jaka jest najgorsza (najlepsza) rzecz, która mogłaby ci się przydarzyć?

Co byś zrobił, gdybyś miał milion złotych?

Co byś zrobił, gdybyś był niewidzialny?  
Czego byś zapragnął, gdyby dobra wróżka ofiarowała ci spełnienie trzech życzeń?  
Czego najbardziej ludziom zazdrościsz?  
Kogo najbardziej lubisz i dlaczego?  
O czym najczęściej marzysz?  
Co by cię najbardziej cieszyło, gdybyś mógł znowu być dzieckiem?  
Czego najbardziej się boisz?  
Czego człowiekowi najbardziej do szczęścia potrzeba?

Rzecz zrozumiała, iż pewnej wiedzy wymaga nie tylko przygotowywanie pytań, ale także analiza odpowiedzi badanych. Jedna odpowiedź, wskazująca, powiedzmy, na potrzebę znaczenia, nie jest miarodajna. Zwłaszcza przy analizie odpowiedzi na serie „co byś zrobił, gdyby...” trzeba pamiętać o tym, że ujawniają one tylko to, co badany sądzi, że zrobiłby, co uważa za słuszne (jeśli w ogóle stara się odpowiadać uczciwie). Diagnostyczne znaczenie ma dopiero parę odpowiedzi wskazujących na tę samą potrzebę, zwłaszcza parę odpowiedzi w testach różnego typu.

A oto inny test, który polega na kończeniu zdań:

Chciałbym być...  
Chcę...  
Gdy spotyka mnie niesprawiedliwość...  
Gdy mi mówią „nie dasz rady”...  
Większość dziewcząt...  
Większość chłopców...  
Gdy ludzie się kłócą...  
Jestem dumny, bo...  
Jestem mocny w...  
Gdy byłem mały...  
Złości mnie, gdy...  
Przygnębia mnie...  
Dumny jestem z...  
Matka...  
Ojciec...  
Przyjaciel to...

Dla psychologa, który umie odczytywać uzupełnienia takich zdań, każde z nich może odślonić dominującą potrzebę badanego (wygłodzoną lub zaspokojoną). Weźmy dla przykładu: „Przyjaciel to...”. Uzupełnienie „... człowiek, na którym można polegać” — zdaje się wskazywać na potrzebę bezpieczeństwa; „...człowiek, któremu można się zwierzać” — na potrzebę bliskiego kontaktu; „...człowiek, z którym można wymieniać doświadczenia” — na potrzebę poznawczą; „...człowiek, dla którego jestem ważny” — na potrzebę znaczenia.

Znowu jednak trzeba powtórzyć, że jedna odpowiedź nie jest miarodajna, choćby dlatego, że może pochodzić z zasłyszanej definicji przyjaźni. Co innego, gdy w tymże teście uzupełniającym znajdujemy:

Jestem mocny... we wszystkim,  
Jestem dumny, bo... trudno mi dorównać,  
Chciałbym być... profesorem,  
Chcę... dokonać wielkich rzeczy,  
Gdy mi mówią „nie dasz rady”..., próbuję mimo to.

Taki szereg odpowiedzi wskazuje dość wyraźnie na silną, ale względnie spokojną potrzebę dobrego o sobie mniemania.

Test innego typu wychodzi z założenia, iż widzimy rzeczy nie takimi, jakimi są naprawdę, ale takimi, jakimi my sami jesteśmy. Posługuje się on rysunkami lub opowiadaniem, które można różnie rozumieć. Zakłada się, iż badany będzie interpretować je po linii swoich największych (choćby nawet nieuświadomionych) napięć, że będzie niejako rzutować w fikcyjną sytuację swoje rzeczywiste problemy. Tak np. gdy obrazek przedstawia skomplikowaną scenę z płaczącym chłopcem, to może się udać, że odpowiedź na pytanie: „Dlaczego ten chłopiec płacze?” odsłoni ważną nie zaspokojoną potrzebę badanego. Inny rysunek może przedstawiać twarz o wieloznacznym wyrazie albo dużego mężczyznę zbliżającego się do chłopca, a badany ma ogólnie objaśnić obrazek lub odpowiedzieć na pytanie: „Co ten chłopczyk sobie myśli? Co się teraz stanie?”

Żadna z opisanych metod nie daje pewnych wyników, jeśli jednak stosujemy i rozmowę, i obserwację, i testy, to diagnoza potrzeb badanego powinna być trafna.

## POTRZEBY A WYCHOWANIE

*Każde nowe pokolenie to nowa inwazja dzikusów.  
H. ALLEN*

*Kształcenie prowadzi do tego zadowolenia,  
które jest najlepsze jakościowo  
i nieograniczone ilościowo.  
H. MANN*

Nie jest przypadkiem, że w tej pracy często mówię o dzieciach. Kształtowanie się potrzeb i stylu ich zaspokajania odbywa się przede wszystkim w dzieciństwie. Z biegiem lat potrzeby tracą swoją względną plastyczność, coraz sztywniejszy staje się ich styl, coraz węższy zakres ich obiektów.

Tymczasem większość rodziców poświęca prawie całą energię na zabiegi wokół zdrowia dzieci i czasem aż luksusowe ich zaopatrzenie. Tymczasem większość nauczycieli koncentruje się na wbijaniu wiedzy. Nic dziwnego! Zdrowie jest dobrem bezwzględny i recepty nań są dość proste; oczywisty jest związek przyczynowy między otrzymywaniem zabawek i radością dziecka; uchwytne jest zależność życiowej kariery od wyników nauki. Sprawa potrzeb psychicznych jest subtelniejsza...

...Ale przecież od bananów, samolocików z motorkiem czy też gramatyki bardziej są dziecku potrzebne: spokój, pogoda, rytm zajęć i miłość. Kto w dzieciństwie nie doznaje czułości, ten może pozostać całe życie psychicznym kaleką, który sam cierpi i innym utrudnia zaspokojenie potrzeby bliskości. Komu tylko dokuczliwością udaje się zwracać na siebie uwagę dorosłych i tylko napastliwością zdobywać mir wśród rówieśników, ten może na zawsze wyrobić sobie agresywny styl ściągania na siebie uwagi i zdobywania prestiżu. Kto niezbyt zdolny i fizycznie słaby idzie przez szkołę z wiecznym lękiem przed dwóją i drwiną, ten może wyrosnąć na fałszywie potulnego oportunistę, na stroniącego od ludzi samotnego wilka lub neurastenika z wiecznym poczuciem zagrożenia.

W **pracy dydaktycznej** nauczyciel, który nie współdziała z potrzebami ucznia, który utrudnia lub udaremnia ich zaspokojenie, jest nienawidzony wraz ze swoim przedmiotem. Natomiast pedagog, który kojarzy w umysłach ucznia nabywanie wiedzy z zaspokajaniem potrzeb, jest wraz ze swoim przedmiotem lubiany; a ponadto pobudza on umysłowy temperament, smak wysiłku i nauki, rozwija zainteresowania i zwykle im towarzyszące zdolności.

W **pracy wychowawczej** potrzeby i ich styl decydują o życiu wewnętrznym i zewnętrznym, umysłowym i uczuciowym, o postawach, tragediach i radościach. Toteż podobnie jak zadaniem działacza politycznego, społecznego czy gospodarczego jest stwarzać warunki, w których obywatel może rozwijać i pomyślnie zaspokajać swoje nie tylko materialne potrzeby, tak jednym z naczelných zadań rodziców i innych wychowawców jest wyrabianie w dzieciach takich potrzeb i takich sposobów ich zaspokajania, które harmonizują z zadaniami szkoły, a na dłuższą metę przydają życiu wartości i zadowolenia. Bo, powtarzam, indywidualne samopoczucie i społeczna wartość człowieka zależy w pierwszym rzędzie od tego, jakie potrzeby najsilniej w nim grają i jak dąży do ich zaspokojenia. Jakie potrzeby, jaki styl — taki człowiek, takie życie.

## WYRABIANIE POTRZEB I STYLU

Otoczenie ma niewielki wpływ na potrzeby biologiczne, gdyż są one wrodzone, a środowisko przez swój typ życia, obyczaju, rozrywek, literaturę i rozmowy może je tylko modulować, tłumić lub pobudzać. Większe znaczenie ma środowisko dla rozwoju podstawowych potrzeb psychicznych: potrzeba bezpieczeństwa nie musi nękać nas w młodości przy dobrych warunkach zdrowotnych, bytowych i socjalnych, ale wpływ zależnionych rodziców, nasłuchanie się historii z dreszczykiem, a w krajach kapitalistycznych reklamy leków i towarzystw ubezpieczeniowych — mogą wywołać koszmary. Jeszcze większy wpływ ma otoczenie na sposoby zaspokajania: czy pragnąc kobiety kupują ją od rodziców, zbrojnie porywam albo ubiegani się o jej miłość, czy jem mięso palcami, czy ryż pałeczkami zależy całkowicie od otaczających mnie wzorów. Podobnie wpływ zewnętrznych wzorów i wymogów przesądza o zapotrzebowaniu na kwiaty, książki, obrazy, odznaczenia, amulety itp.

Tak więc potrzeby podstawowe w małym stopniu, a ich styl i potrzeby pochodne w dużym stopniu są dziełem środowiska i warunków zaspokajania, zwłaszcza wzorów, przyzwyczajajeń i pouczeń. Każde z tych oddziaływań jest bądź niezamierzone, bądź zamierzone. Niezamierzone jest silniejsze, a to dlatego, że łatwiej w nim o ciągłość, i dlatego, że na ogół nie wzbudza sprzeciwu, jaki napotykają kazania i dyscyplina.

**Niezamierzone warunki** mają charakter naturalny — w dżungli potrzeba bezpieczeństwa przypomina o sobie co krok — lub społeczny, bo na ogół niezamierzone jest uzależnienie zaspokojenia większości naszych potrzeb od stosunku innych do nas (w rezultacie czego życzliwy stosunek otoczenia staje się potrzebą samą w sobie).

Pamiętamy, że charakterystycznym procesem przyswajania sobie potrzeb wtórnych (lub stylu) jest skojarzenie jakiegoś postępowania z zaspokojeniem. Dziecko, które przypadkiem odkryło, że śpiewając „człowiek, którego kocham” zwraca na siebie uwagę i pobudza do śmiechu, będzie powtarzać tę piosenkę w nieskończoność. Gorzej, jeśli odkryje, że łatwo mu dostać kogel-mogel symulując kaszel; niewykluczone, że w ten sposób premiiowane udawanie rozwielfożni się i mały oszust wyrośnie na wielkiego oszusta, który będzie uważać za zupełnie naturalne wyłudzenie kłamstwem świadczeń nawet od najbliższych, nawet od kochanych.

Podobnie skojarzenie z warunkami nieraz przypadkowymi przesądzić może o powstaniu potrzeby kulturowej: gdy miałem 14 lat, matka brała mnie do znajomych, gdzie grano Chopina, gdzie traktowano mnie jak dorosłego i gdzie córka domu ściagała dla mnie owoce z tortu. W rezultacie czuję pociąg do muzyki, choć słuch mam podły.

Wykorzystujemy te psychologiczne sprzęgnięcia w sposób **zamierzony**, gdy np. nagradzamy osiągnięcia dziecka w nauce: wykształcenie staje się potrzebą najczęściej wtedy, gdy wiedzie przez szereg triumfalnych bram.

**Wzór** tłumaczy tak dużo, że... wolimy o tym nie pamiętać. Czemu Wiktor z własnej inicjatywy sprzątnie kuchnię albo w niespodziewany deszcz przyniesie matce płaszcz do biura, a Paweł, nawet gdy matka wraca chora, nie pomyśli o tym, by posłać jej tapczan? Najprawdopodobniej ojciec i matka Wiktora wzajemnie o sobie dbają i nieraz wciągają go do swoich „akcji”, podczas gdy w domu Pawła każdy robi tylko to, co mu wyznaczono, co ściśle do niego należy.

Naśladowanymi wzorami są nie tylko działania, ale także emocjonalne reakcje negatywne, jak wybuchy gniewu, i pozytywne, jak wzruszenia estetyczne.

Doświadczenia domowe przenoszą się na resztę świata, doświadczenia dzieciństwa — na resztę życia. Oddając hołd wpływowi swojej matki, prostej chłopki, prof. Pigoń pisał:

„Poza pociągami do książek mamy po matce jeszcze jedno dziedzictwo: upodobanie

w pięknie zdobiącym najbliższe otoczenie. Matka nad wyraz lubiła kwiaty i na grzędzie, i w doniczkach. Różnie się ta przejęta potrzeba piękna wyraziła u dzieci, u dziewcząt przede wszystkim.

Siostra najstarsza upodobała sobie kwiaty jako motywy zdobnicze. Haftowała je i wyszywała według ujęć stylizacyjnych, które układała sama. Osiągnęła w tym dużą biegłość.

Siostra średnia — zakochana w ogrodnictwie — sieje, sadi, szczepi, hoduje kwiaty, ile tylko się da i jak najładniejsze: róże, malwy, astry, dalie, mieczyki i inne bezimienne, dziesiątkami... Gniewali się nieraz rodzice na takie marnowanie ziemi, nic nie pomogło...

Siostra najmłodsza jeszcze inaczej dała wyraz swemu rodzinnemu upodobaniu. W zawodowej swej pracy nauczycielskiej i instruktorskiej w drużynach harcerskich uprzywilejowała taniec, pieśni, gry zespołowe, czerpane zwłaszcza ze skarbcza tradycji regionalnych. (...) Przed wojną wysłana przez ministerstwo objechała wraz ze swoim wyszkolonym zespołem Polonię amerykańską ukazując w rozlicznych wieczornicach piękno zabaw i zwyczajów ludowych, tudzież inicjując podobną pracę w tamtejszych zespołach..."

Ale dlaczego otoczeni różnymi wzorami naśladujemy jedne, a odrzucamy drugie? Po pierwsze — to nie reguła. Przyswajamy nawet sprzeczne wzory i tylko ujawniamy je zależnie od okoliczności, np. „nie umiemy” dbać o matkę, ale świetnie umiemy dbać o dziewczynę.

Po drugie — naśladujemy najpewniej i najwierniej wtedy, gdy nie mamy wyrobionych innych reakcji; dlatego wcześniej „pojawiające się wzory (głównie rodziców) mają tak ogromne znaczenie.

Znaczenie wzorów domowych jest tym bardziej doniosłe, że — po trzecie — częstość pojawiania się wzoru, stałe z nim obcowanie zwiększa prawdopodobieństwo naśladowania go.

Po czwarte — silniejszy od wpływu osób obojętnych jest wpływ osób lubianych — najwięcej uczymy się od tych, których najbardziej kochamy..., a także od tych, których podziwiamy.

Osobnik ośmieszony, lekceważony nie jest wzorem, natomiast jest nim człowiek ogólnie szanowany, cieszący się autorytetem albo zajmujący kierownicze stanowisko (stąd dodatkowy obowiązek osób „na świeczniku” — obowiązek służenia za wzór).

Dalej, prestiż wzoru jest odpowiednio większy w zakresie tych potrzeb, które ewentualni naśladowcy najdotkliwiej odczuwają, np. jednostka robiąca szybką karierę będzie wzorem dla ludzi, u których dominuje potrzeba władzy. Milcząco zakłada się, że naśladowanie jest drogą do zdobycia tego, co zdobył wzór.

Prawdopodobieństwo naśladowania wzrasta, gdy jest nagradzane, np. pochwałą, awansem, osiągnięciami. Oddziaływanie wzoru wzmacniają także inne skojarzenia — dużo łatwiej przyjmuje się wzór pojawiający się w przyjemnych lub pobudzających okolicznościach niż ten, który kojarzy się z nieprzyjemnością lub nudą — dzieci szybciej zarażają się ambicjami towarzyszy dzikich zabaw niż ambicjami dobrych uczniów.

**Niezamierzone wzory** otaczają każdego przez całe życie. Wzorów aspiracji i zachowania dostarczają nawet postacie z ekranów — po filmie, którego bohaterem był brutalny Bili, chłopcy są bardziej niż zwykle zaczepni. Wielokrotnie omawiano wpływ bohaterów Sienkiewicza. Ale większe znaczenie ma przykład żywy, stały i bliski. Umysłowo i fizycznie żywotny chłopiec może rozbudzić w przyjacielu ociężałym z natury potrzebę myślenia i ruchu.

Inna sprawa, że niezamierzone wzory są częściej negatywne niż pozytywne. To od dorosłych uczą się dzieci pić, palić lub kłamstwem zaspokajać potrzebę spokoju. Jeśli ci sami dorośli wygłaszają przy tym wzniosłe kazania o wstrzemięźliwości czy uczciwości, wtedy na dodatek stają się wzorem obłudy.

Świadomość ogromnej roli niezamierzonych warunków i wzorów prowadzi do wniosku, że dla kształtowania potrzeb i ich stylu ważniejsze od formalnych zabiegów wychowawczych szkoły i domu jest nieformalne oddziaływanie całego środowiska wraz z jego stosunkami, normami, obyczajami, rozrywkami i kulturą.

Na pograniczu między przykładem zamierzonym a zaplanowanym znajdzie się gorący i wymowny entuzjast nauczyciela przyrody, który chodząc z dziećmi na wycieczki poleca im odkrywać ciekawostki, każe pytać i dociekać, sam się przejmuje dziwami natury i tak — nie miażdżąc wiedzą, a przeciwnie, kojarząc jej nabywanie z przyjemnością — rozwija w swoich „towarzyszach” potrzeby poznawcze przynajmniej w zakresie przyrody.

**Wzór zamierzony** to przede wszystkim przykład rodziców, którzy grają przed dziećmi godną naśladowania rolę. Gdy się w niej utrzymują, można mówić z całą pewnością o wychowawczym wpływie dzieci i z dużym prawdopodobieństwem o wychowawczym wpływie rodziców.

Każde zaspokojenie w dzieciństwie i młodości wpływa na przyszłe sposoby zaspokajania i na wybór przyszłych jego obiektów. To **niezamierzone przyzwyczajanie** przesądza zarówno o naszych ulubionych potrawach, jak i o sposobach zdobywania sympatii, zarówno o formach aktywnego odpoczynku, jak o związanych z przyjaźnią oczekiwaniach. Słusznie powiadają, że człowiek nie jest istotą instynktu, ale istotą nawyku.

Dlaczego jeden młody mężczyzna chętnie w domu pomaga, a drugi potrafi czytać „Kulisy” nawet gdy matka na klęczkach szoruje podłogę? Dlaczego jeden z własnej inicjatywy bierze udział w pracach domowych, a drugiemu „można mówić sto razy”, by przynajmniej po sobie zmył naczynia — nic nie pomaga. W ten sposób ukształtowano młodego człowieka w dzieciństwie. Niewykluczone, że kiedyś chciał wzmacniać kontakt i poczucie przynależności, pomagając w sprzątanii lub zmywaniu, ale matka z niecierpliwości lub z dobroci odganiała go od szczotki i zlewu. „Ty tylko przeszkadzasz” — ofuknęła go albo pouczyła: „Ucz się, garnki szorować będziesz jeszcze nieraz w życiu”. W rezultacie nie rozwinął się (przynajmniej w zakresie prac domowych) styl zaspokajania potrzeb przez współdziałanie, młody człowiek przyzwyczał się nie do współpracy, lecz tylko do korzystania z czyjejś pracy.

**Zamierzone przyzwyczajanie się** jest może najskuteczniejszym zabiegiem; w kształceniu potrzeb i ich stylu. Przyzwyczajanie to powstaje dzięki dyscyplinie bądź narzuconej z zewnątrz, bądź pochodzącej z własnego postanowienia. Jeśli ktoś długi czas pilnował logicznej poprawności moich rozumowań, to rzeczywiście mógł wyrobić we mnie pedantyczną ścisłość wypowiedzi. Jeśli przez lata dbałem, by nie marnować ani minuty, przymuszałem się do nieustannej aktywności, to „siedzenie z założonymi rękami”, nawet bezczynność na wakacjach stać się może dla mnie nieznośna. Wykorzystanie mechanizmu przyzwyczajania to klucz do pracy nad sobą: chcąc jakąś potrzebę w sobie wyrobić, postępuj tak, jakbyś już ją odczuwał.

**Pouczenia**, słowne oddziaływanie na potrzeby i ich styl wymieniam na końcu, ponieważ ich wpływ jest najslabszy. Tylko w nikłym stopniu człowiek kieruje się intelektualnymi przesłankami i dlatego tradycyjne przemawianie do rozumu, nawet jeśli do rozumu dociera, rzadko kiedy wywiera trwały wpływ na postępowanie. Dlatego doświadczony wychowawca nie stawia sobie za główny cel wpajanie wychowankom abstrakcyjnych koncepcji właściwego zachowania, lecz sięga do prawdziwych wyznaczników życiowych celów — do potrzeb. Co więcej! Nawet kształcąc potrzeby i ich styl nie liczy na wpływ słowa pisanego czy mówionego, ale traktuje je raczej jako uzupełnienie innych form oddziaływania (np. rodzice, sami zaspokajając tak silną u babci

potrzebę spokoju, będą jednocześnie tę potrzebę dzieciom objaśniać).

Mówiąc jednak o oddziaływaniu czysto słownym znowu stwierdzimy, że skuteczniejsze od zamierzonego jest **niezamierzone**. O przyszłym fałszywym stylu zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa przesądzi nie tyle bezpośrednio do dziecka adresowane pouczenie: „Nie mieszaj się do cudzych spraw, bo po co się narażać”, ile przypadkowo zasłyszana uwaga: „Byłem dla niego uprzejmy, on kiedyś będzie rządził całą fabryką”; mniejszy ślad zostawi najślusniejszy morał: „Przegrana lub wygrana — to sprawa złego lub dobrego przygotowania”, a większy podsłuchana rozmowa: „Kowalskiemu nic nie zrobią, on więcej umie od innych”. Zamierzone pouczenie jest często tylko irytującą, abstrakcyjną sentencją, natomiast słowa, które nie pochodzą z moralizatorskiej intencji, lecz są operatywne w życiowych sytuacjach, stanowią fascynujący dla dziecka obraz życia, przekonywający konkret.

Względna skuteczność słownego oddziaływania zamierzonego zależy od stosunku pouczanego do pouczającego, od stosunku pouczeń do aktualnie odczuwanych potrzeb oraz od chwili i sytuacji. Na pewno próżne są warknięcia: „Bo ty myślisz tylko o sobie”, grochem o ścianę są bez końca przez gderliwych rodziców powtarzane słowa: „Człowiek nie żyje tylko dla siebie”, i żadnego nie wywrą wpływu przestrogi rzucane pod adresem chłopca wpatzonego w telewizor. Natomiast ma szansę wykiełkować myśl zawarta w pytaniu skierowanym przez lubianego nauczyciela do siedzącego bezmyślnie nad książką ucznia: „Czy nie szkoda ci czasu?” I ma szansę przynieść owoce pochwały. „Zawsze mam ład w szafach i szufladach — mówi p. L. — bo gdy jako dziewczynka zrobiłam mamie niespodziankę i sprzątnęłam kredens, mama długi czas wszystkim o tym opowiadała”.

Jeśli zaś wierzyć w skuteczność oddziaływania jakiejkolwiek argumentacji etycznej, to chyba tylko w objaśnianie podstaw moralności utylitarnej. Najsolidniejsze z tych podstaw, a więc najbardziej przekonujące argumenty, znajdują się w teorii potrzeb. Elementarne wykształcenie wystarczy dla zrozumienia, że jak z podziału pracy i współzależności ekonomicznej wynika konieczność zaspokajania własnych potrzeb materialnych przez wytwarzanie dóbr dla innych, tak z faktu współżycia wynika konieczność zaspokajania potrzeb własnych przez zaspokajanie cudzych. Trudno wzruszeniem ramion zbyć uwagę, że spoza miłością — i to na dłuższą metę tylko rodzicielską — zaspokojenie większości potrzeb dokonuje się poprzez wymianę usług i dóbr.

Powstaje pytanie, czy — względnie w jakim zakresie — możliwe jest kształcenie potrzeb całych grup, całych społeczeństw.

Jeśli w USA wydaje się na reklamę kilkanaście tysięcy „milionów dolarów rocznie, to widocznie reklama jest skuteczna. Jasne, że jest to reklama stwarzająca zapotrzebowanie tylko na dobra materialne, ale odwołuje się przy tym do psychicznych akompaniamentów konsumpcji; nie nalega: „Jedzcie więcej”, ale głosi: „Wytworny dżentelmen zaczyna obiad od homara przyrządzonego przez Smak”. Nikt jeszcze nie przeznaczył podobnych sum na kształtowanie potrzeb i ich stylu dla celów nie służących Ibusinessowi, lecz przypuszczani, że gdyby taki trud podjęto, to już dziś dałby on efekty. A cóż dopiero w przyszłości! Przy obecnych postępach psychologii, przy fantastycznym rozwoju środków masowego przekazu i techniki reklamy wydaje się, że niedługo będziemy mogli skutecznie oddziaływać na potrzeby całych społeczeństw. Możliwość ogromna, która — jak wszystkie ludzkie możliwości — jest porywająca i niepokojąca.

## KOMPENSACJA I ZNOSZENIE FRUSTRACJI

Każdy może zdobyć wszystko, co chce. Sęk w tym, że po świecie chodzą same wyjątki od tej znakomitej reguły. Stąd wniosek, że poza pracą nad skutecznością sposobów



zaspokajania potrzeb warto umieć znajdować zaspokojenie zastępcze i umieć znosić frustrację. Pierwsza umiejętność polega na psychicznej elastyczności, umożliwiającej pewną niezależność od warunków zewnętrznych, na zdolności do „przewekslowywania” dążeń, rozładowywania napięć w nieco innym kierunku od pierwotnie zamierzonego. Nie posiada tej elastyczności np. Iks, który od kilkudziesięciu lat daremnie usiłuje zaspokoić swą potrzebę znaczenia w działalności administracyjnej, do której nie ma zdolności. Nie posiada jej nikt, kto do tego stopnia zasugerował się wyobrażeniem jednego sposobu (czy obiektu) zaspokojenia, że nie potrafi przestawić się na inny. Posiada tę elastyczność Igrrek, który na próżno próbował zdobyć sławę jako piosenkarz, potem również bez powodzenia próbował wybić się w lekkie j atletyce, aż zabłysnął jako świetny sędzia sportowy. Posiadł ją już jako mały chłopiec Sartre, który, jak sam opisuje, będąc niewyrośniętym i słabszym od kolegów, zamiast ścigać się i bić w Ogrodzie Luxemburskim, zdecydował się na intelektualizm. I posiadał ją hrabia z *Pana Tadeusza* sądząc po jego własnych słowach:

*To niezgodna, rzekł Hrabia, z moim charakterem;  
Nie mogą być kochankiem, będę bohaterem.*

Na wielką wdzięczność zasługuje pedagog czy kolega, który potrafi podsunąć możliwość skompensowania porażki na jednym polu przewagą na innym, a przy tym dba o to, by nie doszło do kompensacji szkodliwej, np. według schematu: „nie potrafię cię przekonać, ale mogę cię stłuc”.

Nawet jednak przy dużej elastyczności kompensacja nie zawsze jest możliwa. Stąd przestroga pod adresem tych nielicznych rodziców, którzy umieją i mogą zaspokajać wszystkie potrzeby swych dzieci. Gdy dziecko łatwo i szybko otrzymuje, czego tylko zapagnie, czego obiektywnie lub subiektywnie potrzebuje, nie rozwija tej odporności, która pozwala ze względną równowagą znosić niepewność, napięcie i przegrane. A przecież chcemy wychowywać ludzi, którzy nie tylko wiedzą, jak dążyć do zaspokojenia swoich potrzeb, ale także mają wysoki próg frustracji, umieją znosić niedosyt bez sztywnienia w uporze, bez popadania w depresję lub agresję. Zawodnik, który przegrywając klnie lub płacze, jest źle przygotowany do meczu, a człowiek, który nie potrafi zachować postawy mimo ciągu niepowodzeń, jest źle przygotowany do życia.

W nowym kontekście powtórzę **ideę przewodnie**:

Pożądane są tylko takie potrzeby, które dany człowiek może zaspokajać i których zaspokojenie nie powoduje skutków ujemnych indywidualnych czy społecznych, a przeciwnie, obfituje w skutki dodatnie. Tak samo pożądany styl powinien odznaczać się skutecznością, brakiem negatywnych skutków ubocznych dla jednostki i co najmniej nieszkodliwością społeczną.

Współzycie wynika stąd, że się wzajemnie potrzebujemy dla zaspokojenia swoich potrzeb; skoro wychowujemy ludzi do współzycia, musimy uczyć ich sztuki dostrzegania i zaspokajania potrzeb bliższego i dalszego otoczenia.

Wrażliwość na cudze potrzeby i gotowość ich zaspokajania rozwijają: wzór, ewentualnie z wezwaniem do współdziałania („Razem będziemy się opiekować Małgosią, dobrze?”); pochwała („Broniąc Marczyka dałeś dowód odwagi!”); inne nagrody (matka pieści i hołubi 8-letnią córeczkę, bo mała z własnej inicjatywy wygrzała palto dziadkowi, gdy zaziębiony wychodził w mroźny dzień); ogólne teoretyczne objaśnianie potrzeb (ale to starszej młodzieży); wskazywanie na potrzeby w konkretnych przypadkach („Dziadzio nie lubi być sam...”, „Jak myślisz, dlaczego Janek jest smutny?”, „Sąsiadka jest chora i nie ma kto jej zrobić zakupów”).

Szukając przykładów pełnego oddziaływania mającego na celu wzmożenie np. potrzeb

poznawczych, przypomniałem sobie rodzinę R., w której obaj synowie wykazują autentyczny, nie cofający się przed ofiarami głód wiedzy. W ich domu zauważyłem:

— że taką samą dociekliwość, ciekawość świata i jego zjawisk wykazuje ojciec i matka;

— że w środowisku, w którym się ci chłopcy obracają, jedynym tytułem do uznania, prestiżu i akceptacji jest wiedza i osiągnięcia naukowe;

— że w domu istnieje zwyczaj stałego zaglądania do słowników, encyklopedii, atlasów;

— że cała rodzina z uwagą i radością słucha wiadomości o każdym powodzeniu chłopców w nauce:

— że obaj (to już wynik, ale i wzmocnienie motywacji) zdobyli szereg nagród w szkolnych i pozaszkolnych konkursach.

## OSTATNIA STRONA

Rozumiemy innych, nawet siebie, poprzez słowa. Póki nie było takich słów, jak „kompleks”, „frustracja”, „alienacja”, nie rozumieliśmy wielu urazów, depresji i nerwic. Ale słowa źle używane, zbyt wąsko lub zbyt szeroko pojmowane mogą zaciemniać rozumienie, spłycać je, wulgaryzować. Dla przeciętnego człowieka zbyt ubogą zawartość niosło dotąd słowo „potrzeba” — znaczyło tyle, co pieniądze, chleb, para butów, łóżko... Pragnąłbym, aby ta książka wzbogaciła jego treść, a tym samym przyczyniła się do lepszego pojmowania człowieka i międzyludzkich stosunków.

Dzięki osiągnięciu względnego nasycenia dobrami materialnymi równorzędnie doniosłe stają się potrzeby, których „zaopatrzeniem rynku” i „usługami dla ludności” zaspokoić nie można. Już w tej chwili wyprodukowanie największej masy towarowej nie jest równoznaczne z wyprodukowaniem największego szczęścia społecznego. Tym bardziej wnoszenie do domu dóbr o największej złotówkowej wartości nie jest równoznaczne z wnoszeniem doń największego szczęścia rodzinnego. Chciałbym, aby ta książka rozszerzyła nasze wyobrażenie o warunkach zadowolenia z życia jednostek i społeczeństw. Może nie tylko wyobrażenie...

Chciałbym także, aby zwiększyła ona indywidualne szansę osiągania radości. Szansę tę zależą między innymi od umiejętnego wyznaczania sobie celów i pewnego do nich zmierzania. Dużą pomocą w obu tych zadaniach jest analiza własnych potrzeb i zrozumienie, że najlepiej i najpewniej zaspokajamy je, gdy przyczyniamy się do zaspokojenia potrzeb bliższego i dalszego otoczenia.

## ŹRÓDŁA

- Adler A., *Znajomość człowieka*. Jemiołkowski i Ewert, Łódź 1948.
- Appley M. H., Coffey Ch. N., *Motivation, Theory and Research*. Willey, New York 1960.
- Argyle M., *The Psychology of Interpersonal Behaviour*. Pinguin, Middlesex 1967.
- Aronoff J., *Psychological needs and cultural patterns*. Van Nostrand, New York 1967.
- Asch S. E., *Effects of group pressure upon the modifications and distortion of judgements*. W: Cartwright D., Zander A. (red.), *Group Dynamics*. Tavistock, London 1960.
- Atkinson J. W., Feather N. T., *A Theory of Achievement Motivation*. Willey, New York 1966.
- Baley S., *Wprowadzenie do psychologii społecznej*. PIW, Warszawa 1959.
- Barankiewicz H., *Praca a kształcenie osobowości ucznia*. PZWS, Warszawa 1966.
- Barcikowski W., *Konflikty popędowe indywidualne i społeczne*. Książka i Wiedza, Warszawa 1966.
- Barnett S., *Rats*. „Scientific American” 1/1967.
- Beveridge W. L., *Sztuka badań naukowych*. PZWL, Warszawa 1960.
- Broadbent J. S., *Behaviour*. Eyre and Spottiswood, London 1961.
- Brown J. S., *Theory and Research in Motivation*. Symposium, Lincoln 1953
- Burt H. E., *Psychologia stosowana*. PWN, Warszawa 1965.
- Chłędowski K., *Rzym, ludzie Odrodzenia*. Książka i Wiedza, Warszawa 1957.
- Claparede E., *La Psychologie Fonctionelle*. „Revue Psychologie” 1-2/1933
- Crown D., Marlowe D., *The Approval Motive*. Studies in Evaluation Dependence. Willey, New York 1964.
- Cykowicz W., *Staroświecki sklep*. Rój, Warszawa 1938.
- Dawid J. W., *Pisma pedagogiczne*. Ossolineum, Wrocław 1961.
- Descartes R., *Namiętności duszy*. PWN, Warszawa 1958.
- Dobrowolski A., *Pisma pedagogiczne*. T. III. PZWS, Warszawa 1964.
- Dollard J., Doob W., Miller N., Mowrer O., Sears S., *Frustration ar Agression*. Yale University Press, New Haven 1939.
- Ekel J., Kurcz I., *Wybrane zagadnienia z psychologii motywacji*. Skrypt Towarzystwa Szkoły Świeckiej, Warszawa 1962.
- Fiedler F. E., *Quantitative studies on the role of therapists feelings to-wards their patients*. W: Mowrer O. (red.), *Psychoterapy, Theory and Research*. Renald, New York 1953.
- Fischer E., *O potrzebie sztuki*. PWN, Warszawa 1961.
- Fletcher R., *Human Needs and Social Order*. Joseph, London 1965.
- Ford C. S., Beak F. A., *Patterns of Sexual Behaviour*. Methuen, London 1952.
- Ęrankl V. E., *Psycholog w obozie koncentracyjnym*. PAX, Warszawa 1962.
- Fraczek A., Reykowski J., *Cel — Motywy — Potrzeby*. „Nowa Szkoła” 1963, nr 7—9.
- Friedman G., *Maszyna i człowiek*. Książka i Wiedza, Warszawa 1966.
- Fromm A., *The Art of Loving*. Harper and Brother, New York 1963.
- Fromm A., *Beyond the Chain of Illusion*. Pocket Books, New York 1963.
- Galbraith J. K., *The Affluent Society*. Penguin Books, Middlesex 1962.
- Goethe J. W., *Z mojego życia, zmyślenia i prawda*. PIW, Warszawa 1957.
- Hagen E. E., *On the Theory of Social Change*. Homewood, Illinois 1962.
- Hammerskjold D., *Drogowskazy*. Kraków 1967.
- Han-Ilgiewicz N., *Potrzeby psychiczne dziecka*. PZWS, Warszawa 1963.
- Han-Ilgiewicz N., *Trudności wychowawcze i ich tło psychiczne*. PZWS, Warszawa 1961.
- Harlow T., *The Heterosexual Affectional System in Monkeys*. „American Psychologist” 1/1962.
- Henley M., *Some Effects of Motivational Processes on Cognition*. Psychological Review 1955.
- Hilgard E. R., *Introduction to Psychology*. Brace and Co., New York 1953.
- Hirszfeld K., *Historia jednego życia*. PAX, Warszawa 1967.
- Horney K., *Our Inner Conflicts*. Norton, New York 1946.
- Jung C., *The Psychology of the Unconscious*. Dodd, Mead and Co., New York 1927.
- Klineberg C., *Social Psychology*. Holt, New York 1945.
- Lewin K., *A Dynamie Theory of Personality*. Mc Graw-Hill, New York 1935.
- Madsen K. B., *Theories of Motmation*. Munksguard, Copenhagen 1959.
- Maier N. R., *Frustration*. Mc Graw-Hill, New York 1949.
- Mañ de H., *Der Kampf um die Arbeitsfreude*. Eugen Dietrichs, Jena 1927.
- Mann H. L., *Psychology*. Houghton Mufflin, Boston 1956.
- Marks K., *Rękopisy ekonomiczno-filozoficzne*. Książka i Wiedza, Waiza-wa 1958.

Maruszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T., *Psychologia jako nauka o człowieku*. Książka i Wiedza, Warszawa 1967.

Maslow A. H., *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand, New York 1962.

Maslow A. H., *Motivation and Personality*. Harper and Brothers, New York 1954.

Maugham S., *The Writer's Notebook*. Heinemann, London 1964.

Mazurkiewicz J., *Wstęp do psychofizjologii normalnej*. PZWL, Warszawa 1950.

Mednick S. A., *Uczenie się*. PWN, Warszawa 1967.

Montaigne M., *Pisma*. Gebethner i Wolff, Warszawa 1917.

Murray H. A., *Exploration in Personality*. Oxford University Press, New York 1938.

Newcomb T. M., *Social Psychology*. Dryden, New York 1959.

Newcomb T. M., *Varieties of Interpersonal Attraction*. W: Cartwright D., Zander Am. (red.), *Group Dynamics*. Tavistoc, London 1960.

Nowogrodzki T., *Psychologia rozwojowa*. PZWS, Warszawa 1962.

Obuchowski K., *Psychologia dążeń ludzkich*. PWN, Warszawa 1967.

Olechnowicz H., Stan psychiczny dzieci w wieku poniemowlęcym wychowywanych w żłobku. „Pediatria Polska” 1/1959.

Packard V., *The Status Seekers*. Giant-Cardinal Edition, New York 1953.

Pigoń St., *Z Kamborni w świat*. Wyd. Literackie, Kraków 1952.

Plutarch, *Moralia*. Ossolineum, Wrocław 1954.

Podgórecki A., *Prestiż prawa*. Książka i Wiedza, Warszawa 1966.

Prough D. C., *Investigations dealing with the reaction of children and families to hospitalization and illness*. W: Caplan, *Emotional Problems of Early Childhood*. Basic Books, New York 1956.

Reykowski J. (red.), *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*. PWN, Warszawa 1964.

Reykowski J., *Z zagadnień psychologii motywacji*. PZWS, Warszawa 1970.

Rokeach M., *The Open and Closed Mind*. Basic Books, New York 1960.

Rubinsztein S. L., *Podstawy psychologii ogólnej*. Książka i Wiedza, Warszawa 1962.

Russell B., *The Autobiography of Bertrand Russell*. George Allen and Unwin, London 1962.

Sarapata A., *Ankieta o ocenie zawodów i stanowisk. Społeczeństwo polskie w badaniach ankietowych*. Warszawa 1966.

Sartre J., *Słowa*. PIW, Warszawa 1965.

Slater P., *Microcosm. Structural, Psychological and Religious Evolution in Groups*. Willey, New York 1965.

Sullivan H. S., *Introduction to the Study of Interpersonal Relations Psychiatry*. 1939.

Spitz R., *The influence of mother-child relation-ship and its disturbance*. W: Soddy K. (red.), *Mental Health and Infant Development*. Basic Books, New York 1956.

Tatarkiewicz W., *O szczęściu*. PWN, Warszawa 1963.

Tolman E. C., *The Nature and Functioning of Wants*. Psychological Review 1949.

Tomaszewski T., *Wstęp do psychologii*. PWN, Warszawa 1962.

Yernornon P. E., *Personality Assesment — A Critical Survey*. Methuen and Co., London 1964.

Witwicki W., *Sprężyny działania ludzkiego*. Czytelnik, Warszawa 1948.

Zagórski K., *Psychologiczne aspekty potrzeb*. „Studia Socjologiczne” 2/1966. Zagórski K., *Psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne aspekty potrzeb*.

Praca doktorska, maszynopis. Ankiety „Życia Warszawy”: *Jaka jesteś rodzino?* Iskry, Warszawa 1963. *Młodzi po ślubie*. Iskry, Warszawa 1966. *Rodzice—dzieci—rodzice*. Iskry, Warszawa 1967. *Siedem dni tygodnia*. Iskry, Warszawa 1965.

Ankiety „Życia Warszawy”:  
*Jaka jesteś rodzino?* Iskry, Warszawa 1963  
*Młodzi po ślubie*, Iskry, Warszawa 1966  
*Rodzice-dzieci-rodzice*, Iskry, Warszawa 1967  
*Siedem dni tygodnia*, Iskry, Warszawa 1965.

---

Odwiedzaj [www.StefanGarczynski.pl](http://www.StefanGarczynski.pl)