

## Asertywność a potrzeba godności

---

Dlaczego niektórzy pracują nad własną asertywnością? Jakie znaczenie ma asertywność dla rozwoju osobowości?

**„ Jaki jest pierwszy obowiązek człowieka?**



**Odpowiedź jest krótka - być sobą."**

Henrik Ibsen

O dorosłości człowieka nie decyduje jego wiek, a dojrzałość duchowa. Jednym z jej wyznaczników jest obecność autonomii godnościowej. Nierzadko jednak człowiek w swoim rozwoju napotyka przeszkody w jej osiągnięciu. Przykładem tego jest poniższa historia bohaterki, która będąc dorosłą Magdaleną nadal była do pewnego czasu małą Magdą nie mogącą być sobą...

*Na małą 4-letnią Magdę mama nakładała bardzo duże wymagania. Dziewczynka musiała bardzo ładnie śpiewać, bardzo ładnie malować, musiała być zawsze grzeczna, ułożona. Nie wolno jej było wyrażać własnego sprzeciwu - bo nie ładnie jest pyskować, gniewu - bo małe dziewczynki się nie złością, nie wolno było jej płakać - bo oznaczało to, że jest beksą, musiała być zawsze dzielna, do domu przynosić najlepsze oceny.*

*Magda miała starszego brata, który często mówił jej, że ma jej dosyć, że to przez nią mama go już nie widzi i nie kocha.*

*Bohaterka każdego dnia starała się sprostać najlepiej jak potrafiła matczynym wymaganiom. Czasem zdarzało się jednak, że się popłakała, niechcący zabiła szklanke, pobita z bratem, krzyczała, złościła, dostała dwójkę w szkole... Wówczas mama jej za to nie biła, nawet nic nie mówiła, ale długo gniewała nie odzywając się. Było tak do momentu, gdy córka ją przeproszała, po czym od razu mama była kochająca jak dawniej.*

*Magda miała wiele koleżanek. Grała z nimi w gumę, w piłkę, ale z czasem wolała biec za piłką, niż ją kopać, stać w gumie, niż grać, chować się, niż szukać i uciekać niż gonić.*

*Kiedy zaczęła dorastać bezustannie porównywała się ze swoimi koleżankami i bezustannie okazywało się, że są zgrabne, nie mają pryszczy, mają poczucie humoru, bez trudu zjednują sobie koleżanki i kolegów, którzy je adorują, śmiało zabierają głos na lekcjach i mają bardzo dobre oceny - mają wszystko to, czego ona nie ma!*

*Bardzo bała się oceny, przez co unikała ocenianych sytuacji, stała się nieśmiała, małomówna, skryta, miała coraz mniej koleżanek.*

*W szkole średniej po zmianie środowiska rówieśników, była już śmielsza. Nadal jednak bardzo bała się oceny. Radziła sobie z tym tak, że unikała sytuacji, które według niej mogłyby ocenić ją negatywnie, zaś szukała bądź*

*samodzielnie kreowała takie, co do których pewna była, że pozytywnie wypadnie. Jeśli natomiast znalazła się mimo wszystko w niekorzystnym położeniu, a nie mogła z sytuacji już się wycofać, przedstawiała długie listy usprawiedliwień jej subiektywnych niekompetencji, jednocześnie łatwo wskazywała na niekompetencje cudze.*

*W przyjaźniach z koleżankami nie miała szczęścia. Każda przyjaciółka po pewnym czasie okazywała się osobą o licznych wadach, przez co nie godną jej osoby, zaś każdy kolega - kandydat na chłopaka był osobą, która chciałaby tylko dostawać, nie umiając dawać.*

*Magda bardzo dobrze uczyła się. Dzielnie wywalczyła na świadectwie maturalnym rangę osoby najlepszej w szkole zapewniając sobie tym samym, bez egzaminów, miejsce na prestiżowym uniwersytecie. Zachwycano się nią całe grono pedagogiczne, z żalem żegnając na nowej dorosłej drodze.*

*Mimo to, Magda stawała się coraz bardziej niezadowolona z siebie, z życia, które jak twierdziła uwzięto się na nią.*

*Na studiach bohaterka „wpadła w oko” chłopakowi. Tym razem, to ona się komuś spodobała, po raz pierwszy to drugiej osobie na niej zależało. Było*

*jej z tym bardzo przyjemnie, czuła się osobą dowartościowaną. Z lęku przed stratą możliwości odczuwania tego stanu, długo kazała Markowi czekać, zanim zgodziła się z nim chodzić. Coraz rzadziej jeździła do domu, do mamy, coraz częściej przebywała z Markiem, ucząc się mu ufać. Mimo, iż miała poprawki z egzaminów była bardzo zadowolona z siebie i coraz szczęśliwsza.*

*Nadszedł jednak moment, w którym im bliżej była obrony pracy magisterskiej, tym dalej była od Marka. W końcu na usilne jego prośby rozstali się.*

*Magda wróciła do domu. Mama załatwiła jej etat u siebie w firmie. Praca ją bardzo stresowała. Bezustannie wystawiała na oceny wielu ludzi, wśród których pozytywna ocena mamy była najtrudniejsza do uzyskania, a zarazem najważniejsza i to ona wyznaczała szacunek Magdy do siebie samej.*

*W pewnym momencie życia bohaterka bez żadnej konkretnej przyczyny, zupełnie niespodziewanie dla matki, ale również dla siebie podjęła decyzję i wyprowadziła się z domu do innego miasta, w którym samodzielnie znalazła pracę. Dzisiaj bardzo się z tego cieszy, jest dumna i zadowolona z siebie, choć przykro jej, że matka jej decyzji nie szanuje i gdy tylko może wypomina czas, który dlań poświęciła, który poszedł na marne...*

Odnosząc powyższą historię do teorii psychologicznej stwierdzić

można, iż mamy tutaj do czynienia z nabranymi przez bohaterkę w dzieciństwie przekonaniem, które wzbudziły w niej poczucie winy i krzywdy i które zdeterminowały jej charakter funkcjonowania, a dalej jakość życia.

Mama Magdy swoim postępowaniem wzbudziła w niej przekonanie, że na miłość trzeba sobie zasłużyć spełniając odpowiednie wymagania. W dalszej tego konsekwencji u bohaterki rodzi się poczucie winy, gdy owych wymagań nie zawsze jest w stanie spełnić.

Starszy brat wywołał przekonanie o tym, że siostra jest winna braku uwagi matki w jego kierunku, wobec czego Magda nabrała poczucia winy, że chce i dostaje matczynej uwagi za dużo.

Tak więc bohaterka postawiona zostaje w trudnej sytuacji ciągłej walki ze sobą samą o z jednej strony bycie idealnym dzieckiem, które zapewni matczyną miłość, z drugiej zaś o powściągliwość w jej braniu i pragnieniu.

Ponieważ były to wymagania tak dalece sprzeczne i o wiele przewyższające dziecięce kompetencje, toteż w tej

walce Magda z góry skazana była na liczne porażki.

Znalazło to swoje odbicie już w jej lęku przed przegraną w dziecięcych zabawach, w których wolała, np. kryć się, niż szukać, mimo, iż wymagania tej zabawy, były obiektywnie niczym w porównaniu z wymaganiami matki, którym Magda czoła stawiała.

Już w tym momencie bardzo wyraźnie widać, jak wywołane u Magdy poczucie winy obniża jej obiektywne, realne możliwości, odbiera poczucie mocy.

Magda w tej ciężkiej walce odnosi potknięcia, które bardzo mocno przypisuje swojej osobie, o które bardzo mocno się obwinia, co zdradza u niej przekonanie, że nie jest w porządku, podczas, gdy inni są.

Cała ta sytuacja budzi w niej także poczucie krzywdy, bo przecież ile można walczyć ze sobą o względy matki. Bardzo czytelnym tego przykładem są Magdy koledzy, którzy potrafili tylko brać, nie umieli dawać, oraz przyjaciółki, które okazywały się przyjaciółkami pozornie. W tym momencie postawa bohaterki ulega odwróceniu, teraz to ona jest w porządku, a inni nie.

To, że bohaterka po pewnym czasie znajdowała u koleżanek liczne wady, a dalej czyniła je przez to niegodne jej osoby dosyć czytelnie pokazuje zamianę ról. Magda jest teraz matką, a przyjaciółki ze swoimi wadami to wady Magdy, które sprawiały, że nie dopełniała wymagań. Zaś koledzy Magdy to „reprezentanci” jej brata, który ma roszczenia wobec siostry, co do matczynej miłości, nic więc nie da - musi dostać.

W terminach freudowskich mamy tutaj do czynienia z następującymi mechanizmami obronnymi: projekcją, identyfikacją z agresorem i przeniesieniem.

Powyższe dwa dziecięce poczucia: winy i krzywdy wyznaczają jakość relacji z ludźmi, w których Magda albo krzywdzi (Marek), albo jest krzywdzona (równieśnicy). Rozwijają się coraz to nowsze i bardziej rozbudowane mechanizmy obrony poczucia godności bohaterki, jak np. unikanie sytuacji subiektywnie negatywnych, wyliczanie własnych usprawiedliwień, wyliczanie cudzych niekompetencji.

Doprowadzają one do sytuacji, gdzie Magda mimo realnego powodu do szczęścia w postaci I-go miejsca w naturalnym rankingu jest coraz bardziej nieszczęśliwa, przekonana o tym, że życie ją krzywdzi.

W tym momencie nasuwa się pytanie dlaczego bohaterka krzywdzicielami uczyniła: życie, rówieśników, a nie matkę. Nie trudno jest wywnioskować, iż odpowiada za to również jeden z mechanizmów obronnych, który każe matkę jako obiekt miłości idealizować, przez co bohaterce łatwiej jest wypełniać i tak bardzo trudne matczyne wymagania.

Dziecięce doświadczenia bardzo mocno wzmacniają w Magdzie relacyjność godnościową. Opiera się ona na bezustannym porównywaniu siebie z innymi (z innymi, bo brak jest własnego układu odniesienia) na drodze do zaspokojenia potrzeby godności. Taka godność jest bardzo niestabilna, podatna na obalenie, domagająca się zatem ciągłych potwierdzeń, co u bohaterki budzi coraz większe niezadowolenie z życia, w którym coraz trudniej o przykłady, które jest złośliwe...

Przełomowym wydaje się w życiu Magdy moment jej znacznego fizycznego oddalenia od matki, jako pierwotnego źródła poczucia winy i krzywdy oraz związku z chłopakiem, którego miłość nie stawiała tak wielkich wymagań, co

matki. Niestety i on jest nietrwały. Domyślić się można, iż Marek dla Magdy był podobnie co jej koledzy „psychicznym” bratem, który chciał (w jej mniemaniu) tylko dostawać. W tym położeniu prawdopodobnie Magda żądała od niego coraz większych i trudniejszych do znalezienia argumentów przemawiających za tym, że ją kocha i także uczucie to jej daje.

Relacyjna postawa godnościowa towarzyszy dziewczynie od zawsze do chwili pracy w firmie matki. Wyznacza sposób jej intelektualnego i emocjonalnego funkcjonowania, a co najgorsze szacunek do własnej osoby. Bezustannie aktywizuje neurotyczne sytuacje, np. lęk przed oceną, wywołujące cierpienie, potęgujące sfrustrowanie i zmęczenie bohaterki.

Nadchodzi jednak dzień godnościowej autonomii, w którym Magda ogłasza bezsilność w walce ze sobą samą, zmęczona szukaniem krzywdzicieli, zmęczona szukaniem ofiar w świecie, wyrusza szukać w nim po raz pierwszy siebie.

Pragnie się „ *Nauczyć kochać, nauczyć rozpoznawać miłość, nauczyć być szczęśliwą, to znaczy szanować samą siebie, nauczyć godności ludzkiej.* „\*  
\*

Pragnie wypełnić swój pierwszy obowiązek bycia sobą...

\*(Antoni Makarenko-1888-1939 radziecki pedagog i pisarz)

---

Autor: Psychoterapeuta Włocławek 515 131 797

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)