

Filozofia

codziennosci (43)



Wiąże się z rozlicznymi wątpliwościami w stosunku do samego siebie, łącznie z poczuciem niedoskonałości fizycznej, czy niedostatków urody. Dotyczą one także poczucia, że się jest gorszym od innych, na przykład mniej utalentowanym, że się nie dorównuje tym, których się podziwia.

Nie dostrzegając w sobie zalet – lecz w innych – stajemy się pozbawieni pewności siebie. Skutek bywa trudny do przewidzenia. Jedni stają się podatni na wpływy zewnętrzne zarówno w domu, jak i w pracy. Inni natomiast uświadamiając sobie ten stan wewnętrzny, starają się mobilizować do takich zmian w sobie, które dodałyby pewności siebie. Niektóre spośród nas zmieniają uczesanie, sposób ubierania, odchudzają się, poszukują pomocy w gabinetach kosmetycznych, u lekarza dietetyka. To wszystko ma na celu doprowadzić do zmniejszonego poczucia braku pewności siebie. Niektóre metody psychoterapeutyczne, wywodzące się z amerykańskiego kręgu kulturowego, pomagają zmienić zachowanie w celu ukrycia owego braku pewności siebie. Uważam jednak, że jeśli zachodzi potrzeba kontaktu z psychoterapeutą, to należy raczej zwracać się do metod europejskich, które nastawione są na zmianę wewnętrznego usposobienia, po to by jako skutek tego wytworzyć stosowne zachowanie.

Silny stan braku pewności siebie może towarzyszyć danemu człowiekowi nawet wtedy, gdy osiągnie rezultaty i gdy zdobędzie uznanie innych liczących się osób w społeczności.

Istotne znaczenie ma różnica między pewnością siebie a pewnością właściwie dokonywanych przez siebie wyborów życiowych, czy pewnością, iż wyznaje się trafny pogląd na świat. Nadmierna pewność siebie wiąże się z ograniczoną wiedzą o świecie i jest też wyrazem zarozumiałstwa. Wiedząc niewiele można stać się pewnym własnych racji i „głuchym” na argumenty dyskutantów. Wąskość horyzontów sprzyja umocnieniu pewności siebie, a z kolei niska wrażliwość pobudza do zachowań nieraz przykro odbieranych przez osoby subtelne.

Nikt z nas nie ma argumentów, które mogłyby usprawiedliwić zbytnią pewność siebie. Bywa ona objawem głupoty i braku kultury osobistej. Brak pewności siebie, to jeden z warunków twórczych wewnętrznych przekształceń. Potęguje zaciekawienie światem, w tym sposobem życia i myślenia rozmaitych osób. Z takim człowiekiem da się dyskutować, jak również zachęcać, by przyjął inny punkt widzenia. Brak pewności siebie u kogoś bywa przez jednostki chłodne i kalkulujące zachętą do próby podporządkowania sobie takiej osoby.

Brak pewności siebie utrudnia relacje z innymi. Człowiek taki podlega próbom wykorzy-

stywania go. Otoczenie często nie zdaje sobie sprawy z tego, że ten, kto odznacza się brakiem pewności siebie bywa człowiekiem wartościowym.

Trudno jest „oceniać drugiego człowieka”. Tym bardziej trudno, że popełnia się często błąd przypisywania innym własnych motywów działań. Bywa, na przykład, że ktoś oceniany przez nas jako osoba nadmiernie pewna siebie, oślania w ten sposób własne wahania i wątpliwości, a nawet nadmierną wrażliwość. Tworzy w sobie coś na kształt skorupy uniemożliwiającej głębsze wnikiwanie w jego psychikę. Natomiast brak pewności siebie może być wyrazem nie tylko cech pozytywnych, lecz także rezultatem wewnętrznego „rozmańlania”, służalczości, lękliwości, skłonności do „podlizywania się” możliwym tego świata. Tacy ludzie budzą w osobach pewnych siebie chęć zdominowania, a nawet prowokują do tyranii, by tą drogą doprowadzić ich do wyrazistego określenia.

Czymś całkowicie odmiennym jest brak pewności siebie oraz brak pewności własnych racji. Nie jest sprzeczne wewnętrznie, że cierpiąc na brak pewności siebie można wyrobić we własnym ja niezłomne zasady postępowania, płynące z własnych wyrazistych przekonań światopoglądowych. Takiego właśnie człowieka należy określać mianem zdrowego psychicznie z punktu widzenia filozoficznego.

Najbardziej niezawodne i trwałe oparcie można odnaleźć w sobie. Z tego właśnie względu istotne znaczenie ma poczucie własnej wartości. Nie ma ono nic wspólnego z pychą, ani też z fałszywym przekonaniem, że się jest lepszym od innych ludzi. Gdy ogarnia kogoś pokusa, by tak mniemać, to warto wówczas zastanowić się nad tym, że nie należy nawet czuć się lepszym od zwierząt, bo jest to oznaką zarozumiałstwa i niewiedzy. Nikt z nas nie ma podstawy ku temu, by czuć się lepszym od kogoś.

Jesteśmy jedynie odmienni; odróżniają nas cechy indywidualne.

Miarą wartości człowieka nie jest ani wykształcenie, ani poziom materialny, ani zajmowane stanowisko. Z jakiego więc powodu miałyby nas zadreżać poczucie niższości wobec innych? Rodzi się ono wtedy, gdy nie umiemy zaakceptować siebie.

Poczucie, że jest się gorszym od kogoś – powstaje, gdy jesteśmy nie w pełni z siebie zadowoleni. Naturalnym odruchem w takiej sytuacji byłoby podjęcie wysiłku nakierowanego na zmianę siebie po to, by móc się zaakceptować. Taki wysiłek jest nużący i często długotrwały. Niewiara w siebie dręczy, osłabia siły psychofizyczne, a nawet może wywołać stan załamania. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że człowiek jest tym, czym sam siebie uczyni, jak trafnie pisał Sartre. Świadomość tego powinna nas wyręczać ze stanów zwątpienia we własne możliwości.

Każdy z nas odznacza się cechami indywidualnymi. Nieprawidłowa jest więc tendencja do tego, by porównywać siebie z innymi ludźmi. Należy brać pod uwagę, że w życiu niejednego człowieka pojawiają się przeszkody, na które nie ma on wpływu. Zdarza się, że najbardziej stężona wola nie jest zdolna przezwyciężyć nieprzychylnego splotu okoliczności. Zanim więc zaczniemy w swoich oczach zaniżać własną wartość – należy zastanowić się nad tym, że może w życiu tego z kim się porównujemy dochodziły do głosu sprzyjające okoliczności, a my cierpimy na ich niedostatek.

Pyszałkowatość jest równie niezdolna, co cierpiętnicze poczucie niższości. Przeciwwagą dla tego ostatniego stanu psychicznego może być

świadomość, że duże znaczenie w społeczeństwie mają niejednokrotnie ludzie bezwartościowi, ale za to sprytni, pozbawieni skrupułów w dążeniu do osiągnięcia własnych celów. Warto porównywać się z tymi, którzy są wartościowi, aczkolwiek zupełnie nieznani szerszemu kręgowi osób. Wielu wybitnych twórców rozmaitych dziedzin było przez swoich współczesnych niezauważonych. Warto o tym pamiętać.

Kompleks niższości jest przejawem dużej wrażliwości i uczuciowości. Należy nim sterować stając się tym samym dla siebie psychoterapeutą. Otóż poczucie niższości bywa, że staje się zarzewiem twórczych wysiłków jednostki, mających na celu dorównanie innym. Czyli zdarza się, że kompleks niższości wyzwala w nas siły i chęć udowodnienia innym, a także i sobie, że nie jest się gorszym. Dodam, że poczucie niższości jest często rezultatem błędów wychowawczych. Wyróżnianie jakiegoś dziecka w rodzinie kosztem innych, by podać ten przykład, może wywołać poczucie niższości.

Czynnikiem ułatwiającym przezwyciężenie omawianego tu stanu psychicznego jest miłość. Wyrwa ona z kompleksu poprzez pozytywne zaskoczenie, że oto on, czy ona kocha, a więc braki nie odstręczają i nie są przeszkodą w osiągnięciu szczęścia. Szczęśliwa miłość leczy ten trudny stan ducha, jakim jest kompleks niższości. Ale wywołuje zaborczość wywołaną wzmożonym lękiem możliwej utraty kochanej osoby.

Czynimy wysiłki, ażeby zaakceptować siebie. Warto dokonywać porównań między sobą w dniu dzisiejszym a tym, jakimi chcielibyśmy być. Ja rzeczywisty i ja udoskonalony – oto rozbieżność, którą warto pokonywać, bo może wreszcie podążając tą drogą zaakceptujemy siebie.

Niebezpieczne mogą się stać ucieczki od poczucia niższości w świat alkoholu, narkotyków, czy nadmiernych rozrywek, wywołujących stan zapomnienia.

Nie ma modelu człowieka doskonałego. Więc z pozoru paradoksalnie stwierdzę, że zdrowsze i sensowniejsze jest zarozumiałe uznanie siebie za ów model niż wzbudzenie w sobie poczucia, że jest się gorszym od tych, którzy odnieśli tak zwany sukces.

Pochwałę ocenianie

Od pokoleń nic się nie zmienia. Mamy skłonność, by oceniać zdarzenia, zjawiska oraz ludzi. Trudniej przychodzi nam aprobowanie tego, z czym się spotykamy niż ocenianie. Pełnimy nieustannie rolę sędziów, a także nieraz katów, gdy nasze oceny jednoznacznie kogoś potępiają. Uzurpujemy sobie prawo do osądzania, ale każdy z nas pragnąłby spotykać się jedynie z aprobatą dla siebie.

Niebezpieczeństwo wydawania ocen zawiera się w tym, że często ferujemy wyroki zanim bliżej poznamy kogoś, a zwłaszcza motywy czichych działań. Oceniamy człowieka z zewnątrz, często przypisując mu własne motywy. Zapewne płynię to nie z niedostatku wyobraźni, lecz raczej z wygody i niefrasobliwości w osądzaniu innych.

Na ogół nam się wydaje, że wydawane przez nas oceny są obiektywne. Tymczasem jest sprawą dyskusyjną czy w ogóle można obiektywnie wartościować.

cdn.

Maria Łaychowska