

GLYNN HARRISON

Wielkie Ego

O obsesji budowania
poczucia własnej wartości



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze

Wielkie Ego

GLYNN HARRISON

Wielkie Ego

O obsesji budowania
poczucia własnej wartości

Przełożyła
Karolina Brykner

w|drodze


Tytuł oryginału
The Big Ego Trip

© Glynn Harrison 2013

All rights reserved. This translation of *The Big Ego Trip* first published in 2013 is published by arrangement with Inter-Varsity Press, Nottingham, United Kingdom

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2014

Redaktor
Magdalena Ciszewska

Łamanie komputerowe
Teodor Jeske-Choiński

Projekt okładki do serii
Radostaw Krawczyk

Opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
© samantiz – Fotolia.com

ISBN 978-83-7033-971-5

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2014

ul. Kościuszki 99, 62-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Dla Amy, która pracuje na odległej wyspie
i reprezentuje inny świat

Przedmowa

Zastanawiałem się, dlaczego w księgarniach jest aż tyle nieudanych książek o poczuciu własnej wartości. Teraz już wiem.

Poczucie własnej wartości to pojęcie niejasne, które ma tak wiele różnych znaczeń dla tak wielu różnych osób, że niemożliwa jest nawet próba pogodzenia ich oczekiwań. Ma ono wpływ na wiele dyscyplin naukowych – psychologię, psychiatrię, biologię, socjologię, edukację, politykę społeczną i teologię. Każda z tych dyscyplin ma odrębną, nieraz wewnętrznie sprzeczną literaturę, tworzoną od dziesiątek, a nawet setek lat, która stawia nam więcej pytań niż odpowiedzi. Gdzie powinniśmy więc zacząć? A gdzie skończyć? Ta skromnych rozmiarów książka ukazuje jedynie to, co udało mi się do tej pory pojąć. Mam jednak nadzieję, że pozwoli ona czytelnikom spojrzeć inaczej na poruszany w niej temat.

Jestem niewymownie wdzięczny wszystkim tym, którzy przez lata kwestionowali i wzbogacali mój sposób myślenia. Monty Barker, znany psychiatra, był moją inspiracją i wzorem przez prawie czterdzieści lat. Dziękuję również innym kolegom, chrześcijanom psychiatrom – Richardowi Winterowi, Janowi Truscottowi, a także Jonowi Haynesowi i Benowi Watsonowi. Pisząc tę książkę, zaciągnąłem dług wdzięczności u Eda Shawa, który służył mi radą i oceniał pierwsze wersje tekstu, oraz u Christophera Asha, który okazał mi wsparcie, dzielił się swoją

mądrością i dbał o to, abym nie naginał prawd teologicznych. Nie jestem pewien, czy osiągnął cel, a wszystkie niedociągnięcia przypisuję tym samym jedynie sobie. Jestem wdzięczny również redaktor Eleanor Trotter, która podsycala mój entuzjazm i dzieliła się istotnymi komentarzami zawsze w odpowiednich momentach.

Wielkie wsparcie stanowiły dla mnie córki: Rebecca, Amy i Abi. Dziękuję wam. Szczególnie chciałbym podziękować Amy za trafne uwagi dotyczące tekstu oraz godziny spędzone na żmudnym porządkowaniu przypisów, poprawianiu gramatyki i literówek. Podziękowania należą się przede wszystkim mojej żonie Louise. Dziękuję jej za niesłabnące wsparcie, miłość i mądrość. Przez ostatnie czterdzieści lat pomagała mi ona budować poczucie własnej wartości. Obawiam się jednak, że nie zawsze odpłacałem jej tym samym.

W książce posłużyłem się licznymi przykładami historii różnych ludzi. Myślę, że najlepiej określi je stwierdzenie „zainspirowane rzeczywistymi wydarzeniami”, ponieważ nie są to wiernie przytoczone opowieści. Wszystkie historie mają swoje źródło w autentycznych zdarzeniach, jednak, aby ochronić tożsamość ich bohaterów, znacząco zmieniłem detale, a czasem nawet połączyłem ze sobą różne historie. Jeśli więc myślisz, że ta opowieść jest o tobie... Cóż, nie jest. Odsyła nas to do głównego tematu książki – w życiu nie chodzi tylko o ciebie!

Jak powinniśmy o sobie myśleć, spoglądając na życie z rozległej Bożej perspektywy, górującej nad naszymi małymi światami? Mam nadzieję, że to istotne pytanie pozwoli ci rozpocząć twoją podróż, i modłę się o to.

Glynn Harrison
Bristol, 2012

Wstęp

Pokaż mi osobę bez ego, a pokażę ci osobę przegraną.

Donald Trump¹

W wielkim teatrze w Seattle w Stanach Zjednoczonych na scenę wdrapuje się Stuart, młody otyły sprzedawca telefonów komórkowych. Właśnie chwyta za mikrofon podczas przesłuchań do telewizyjnego *talent show*. Jego chód, aparycja i wyraz twarzy, jednym słowem cały język ciała, wskazują, że oto, proszę państwa, mamy przed sobą przegranego.

Stuart zaśpiewa arię operową. Podczas gdy jurorzy spoglądają na siebie i przewracają oczami, widownia usadawia się wygodnie w fotelach w oczekiwaniu na początek zabawy. A dalej następuje przyprawiające o dreszcze wykonanie *Nessun dorma* Pucciniego, które podrywa widownię na nogi, a jurorów rzuca na kolana. Występ ten staje się furtką do lukratywnych kontraktów i międzynarodowej kariery.

¹ Wiele cytatów z Donalda Trumpa można znaleźć na stronie internetowej magazynu „Money Week”, <http://www.moneyweek.com/newsand-charts/profile-donald-trump>.

Nasz młody artysta odkrywa przy okazji drugą stronę popularności. W mgnieniu oka jego historia zaczyna być przytaczana podczas seminariów, programów mających nauczyć cię, jak zmienić swoje życie, i na stronach internetowych obiecujących prawdziwą życiową rewolucję. Okazuje się, że ty również, tak jak Stuart, możesz uwolnić wewnętrzną siłę, odnaleźć w sobie moc i odkryć własne przeznaczenie. Wystarczy tylko „uwierzyć w siebie...”.

Ośmioletnia dziewczynka siedzi zafascynowana w ławce jednej z londyńskich szkół usytuowanych w podupadłej części śródmieścia. Nauczyciel opowiada właśnie historyjkę o myszce. „Biedna myszka”, mówi nauczyciel. „Zapomniała, że posiada wyjątkowy dar”. „Jestem słaba, jestem tylko myszką!”. „Uwierz w siebie”, szepcze dziewczynka. „Jestem słaba, jestem tylko myszką!”. „Uwierz w siebie”, dołączają się koledzy z klasy. „Uwierz w siebie!”. Dzieci, starając się przekonać myszkę, że dobrze jest być sobą, wielokrotnie powtarzają słowa: „Uwierz w siebie!”.

Gdy kończy się lekcja, dzieci wybiegają z klasy, śpiewając: „Dobrze być sobą, dobrze być sobą”. Wizytator szkolny siedzący w ostatniej ławce potakuje aprobowąco – mechanizm budowania w dzieciach poczucia własnej wartości działa bez zarzutu.

W Nowym Jorku czarnoskóra amerykańska piosenkarka pop udziela wywiadu, który ma się ukazać w najnowszym wydaniu magazynu „Hello!”. Nazywana „światowym fenomenem” promuje swój ostatni album. Opowiada przy tym jak zawsze o modzie i chłopakach. Nagle pada niespodziewane pytanie. Dziennikarz prosi, aby zwierzyła się ze swojego „największego grzechu”. Po chwili zastanowienia piosenkarka szczerze odpowiada: „Moim największym grzechem jest to... że nigdy tak naprawdę nie kochałam samej siebie”.

Młoda kobieta na sali sądowej obojętnie czeka na wyrok. „Winna”, ogłasza przewodniczący ławy przysięgłych. Na sali słychać pomruk za-

dowolenia. Matka znęcała się nad własnym synem i zaniedbywała go. Teraz jej skamieniała, bladą twarz wykrzywia lęk i konsternacja. „Co teraz ze mną będzie?” krzyczy do sędziego. „Oskarżona ma niski poziom inteligencji”, adwokat stara się o złagodzenie wyroku. „Poza tym sama pochodzi z dysfunkcyjnej rodziny i cierpi na chorobliwie niskie poczucie własnej wartości”. Zanim zostanie wydany wyrok, sędzia prosi o pełną dokumentację wywiadu środowiskowego i badań psychologicznych.

Bristol, Anglia. Grupa pięciolatek siedzi niespokojnie na przyjęciu urodzinowym. Jedno z dzieci będących w kółku ściska w dłoniach dużą brązową paczkę. Gdy rozlega się muzyka, paczka zaczyna przechodzić z rąk do rąk. Maluchy grają w „Podaj dalej”. Muzyka nagle ucicha, a uradowana Alice rozrywa papier, aby dostać się do czekoladowej nagrody. Kiedy melodia znów rozbrzmiewa, gra toczy się dalej. Przy każdym niespodziewanym wyłączeniu muzyki kolejne dziecko otrzymuje drobny upominek. Gdy gra się kończy, każde z nich trzyma w rękach kawałek czekolady. „Tutaj nie ma przegranych”, uśmiecha się mama odpowiedzialna za włączanie i wyłączanie muzyki. Przecież przegrana nie wpływałaby dobrze na poczucie własnej wartości!

W małym kościele w Midwest w Stanach Zjednoczonych młoda mama przywołuje do porządku uczniów szkoły niedzielnej. Z wiszącego na ścianie plakatu uśmiecha się pogodnie Jezus o jasnej karnacji, a u Jego stóp siedzi grupka dzieci. „Jesteście wyjątkowi!”, mówi do nich. Nauczycielka oznajmia: „Dziś popracujemy nad poczuciem własnej wartości!”.

Świat poczucia własnej wartości

Witaj w świecie poczucia własnej wartości. Jeśli pół wieku temu ktoś by narzekał, że czuje się zdołowany, ponieważ jest beznadziejny,

nie akceptuje siebie i nikt go nie lubi, przyjaciel najprawdopodobniej odpowiedziałby mu tak: „Nie skupiaj się ciągle na własnych problemach. Nie myśl tak dużo o sobie. Zamiast przyjmować postawę »oto ja«, otwórz się na innych. Pomyśl o bliźnich. Postaraj się więcej wychodzić do ludzi. Poznaj nowych znajomych i odkryj nowe zainteresowania. Nie dojdiesz do niczego, skupiając się na czubku własnego nosa”.

Dzisiaj ten sam przyjaciel poradziłby coś zgoła innego: „Powinieneś uwierzyć w siebie! Przestań tyle myśleć o problemach i oczekiwaniach otoczenia. Musisz odkryć, kim jesteś. Bądź sobą. Naucz się lubić siebie samego. Zbuduj poczucie własnej wartości”.

Jakże zmieniło się podejście do życia, i to nie tylko w gabinetach psychologów czy psychiatrów. Powyższe historie, wszystkie nieco zmienione, ale mające źródło w rzeczywistych sytuacjach, ukazują, jak głęboko zakorzeniona jest w zachodniej kulturze idea poczucia własnej wartości. Każdy jest „wyjątkowy” i zasługuje na nagrodę. Mówi się nam, że niska samoocena prowadzi do chorób psychicznych i problemów w nauce. Dlatego właśnie od najmłodszych lat staramy się zaszczepić w dzieciach przekonanie: „Jesteś wspaniały!”, „Jesteś księżniczką!”, „Mamy tu małego Mozarta!”. A kiedy dzieci dorastają, stając się dojrzałymi, dorosłymi ludźmi, dążącymi do sukcesu i uznania, wciąż słyszą: „Musisz uwierzyć w siebie!”.

Nasze kościoły również się zmieniły. Uczestniczyłem ostatnio w spotkaniu prowadzonym przez energicznego, krótko ostrzyżonego specjalistę do spraw rozwoju Kościoła. Przygotował prezentację PowerPoint. Klikając na kolejny pesymistyczny wykres ukazujący malejącą liczbę osób chodzących do kościoła, oznajmił: „Nasze wspólnoty potrzebują przywódców, którzy pomogą im w budowaniu poczucia własnej wartości”.

Wiele lat temu podczas zajęć w szkole niedzielnej śpiewaliśmy z dziećmi piosenkę: „Najpierw Jezus, bliźni potem, a na końcu ja...”.

Dzisiaj nie pozwolilibyśmy dzieciom na naukę piosenek tak negatywnie wpływających na ich spojrzenie na siebie. Dlaczego? Ponieważ nie możesz pokochać innych, jeśli nie pokochasz siebie. W dzisiejszym świecie na opak nie idziemy do konfesjonału wypowiadać się z grzechu pychy, ale z „niewystarczającej miłości do siebie samego”.

Prawie wszyscy jesteśmy w tej kwestii zgodni i nie wymaga to od nas nawet chwili zastanowienia. Ideologia poczucia własnej wartości zyskała aprobatę prawników, naukowców, a także polityków, pedagogów i liderów Kościoła. Stanowi ona jeden z najpopularniejszych tematów poruszanych w akademickich publikacjach psychologicznych. Jak do tego doszło? I w jaki sposób ruch ten tak mocno zakorzenił się w naszym życiu?

Wielki dylemat

Po pierwsze, idea rozwijania poczucia własnej wartości obiecuje nam wiele. To, co rodzi się z dobrych intencji, na przykład pomoc ostro krytykowanym mniejszościom etnicznym w realistycznym spojrzeniu na siebie i uwolnieniu się od ciągłego poczucia winy, staje się dla wszystkich jedynym słusznym rozwiązaniem ich problemów. Nie odnosi się to jedynie do negatywnych uczuć mających źródło w toksycznym dzieciństwie. Ideologia poczucia własnej wartości sięgnęła również po pytania o osobiste znaczenie i indywidualną „wartość”.

Każdy zadaje sobie pytania o własne znaczenie i wartość. Od zarań dziejów ludzie starają się rozszyfrować, jakie jest nasze miejsce w wielkiej układance stworzenia oraz ile tak naprawdę „znaczymy”. W odległej przeszłości pytano: „Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, i czym – syn człowieczy, że się nim zajmujesz?” (Ps 8,5). Prorocy

Starego Testamentu radzili: „Zaniechajcie człowieka, który ledwie dech ma w nozdrzach. Bo na ile go ocenić?” (Iz 2,22). Wschodni mędrzy lamentowali: „Marność nad marnościami, powiada Kohelet, marność nad marnościami – wszystko marność” (Koh 1,2).

Nawet dzisiaj, w erze takich odkryć naukowych, jak bozon Higgsa, wciąż nas dręczą pytania o znaczenie ludzkiego istnienia. Pisząc te słowa, zauważyłem, że zaczynam się czuć nieswojo. Co też czytelnik pomyśli sobie o tej książce? A tym samym, co pomyśli sobie o jej autorze? Jaki ten tekst wywrze wpływ na postrzeganie mnie? Czy zyskam uwagę innych i uznanie, o które zabiegam? Okazuje się, że zwracając się do ciebie, czytelniku, staram się znaleźć odpowiedź na pytanie o znaczenie mojego istnienia. Zagadnienie poczucia własnej wartości opanowało naszą wyobraźnię w tak wielkim stopniu, ponieważ dotyczy naszych najistotniejszych problemów – pragnienia nadania znaczenia naszemu życiu. Co więcej, jesteśmy przekonani, że można te problemy rozwiązać.

Po drugie, otaczają nas „specjaliści od samooceny”, i to w dodatku bardzo liczni! Powtarzają nam, że wysiłek włożony w rozwijanie poczucia własnej wartości (lub „autoreklamy”, jak wolę to nazywać²) przynosi wspaniałe efekty. Jest to przecież gałąź nauki. Zapewniają nas, że istnieje wystarczająco dużo obiektywnych naukowych dowodów na to, że niska samoocena źle wpływa na nasze życie i należy radykalnie zmienić sposób, w jaki się postrzegamy. Doszli do wniosku, że skoro niska samoocena jest wyuczona, to można się jej oduczyć, pod warunkiem że wyszkolimy odpowiednio rodziców, nauczycieli, katechetów i psychologów. Bardzo szybko odpowiedziały na to wezwanie zastę-

² Opisuje to zjawisko Martin Seligman, zob. rozdział 8, s. 141.

py „guru samopomocy”, pedagogów czy przedsiębiorców związanych z kulturą gotowych do działania.

Po trzecie, kiedy prawie pół wieku temu narodził się ruch propagujący poczucie własnej wartości, wpisał się on idealnie w ówczesnego ducha czasów. Po seksualnej rewolucji lat sześćdziesiątych ideologia ta rozkwitła wraz z nowym humanizmem lat siedemdziesiątych i materialistycznymi orgiami lat osiemdziesiątych, aby w końcu stać się podstawową zasadą w kulturze. Jeśli mamy kochać innych, musimy najpierw pokochać samych siebie, czyż nie? Kto się nie zgodzi z tym stwierdzeniem? A czy Jezus nie wspominał przypadkiem o kochaniu bliźniego, jak siebie samego? Przedawkowaliśmy samouwielbienie, co doprowadziło w zachodnim świecie do prawdziwej ekspansji idei pielęgnowania poczucia własnej wartości, zmieniając zarówno kulturę świecką, jak i chrześcijańską.

Wielkie oszustwo?

Czy się to jednak sprawdziło? Dopiero po kilku dekadach promowania idei poczucia własnej wartości psycholodzy akademicki zadali sobie to najistotniejsze pytanie. Czy obietnice zostały spełnione? Czy zachęcając ludzi do tego, by doceniali, kochali i szanowali siebie samych, uzyskaliśmy efekty, których oczekiwaliśmy? I czy istnieją na to niezbite dowody?

Aby odpowiedzieć na te pytania, zastosowano wnikliwą i drobiazgową metodologię, jednak odpowiedź okazała się prosta i jednoznaczna. Nasza samoocena się nie poprawiła. Brak też wystarczających dowodów na to, że uzyskaliśmy obiecywane korzyści – nie zanotowano pozytywnych efektów w dziedzinie edukacji, za to otrzymano negatywne

wyniki w sferze zdrowia psychicznego. Brak też pozytywnego wpływu na przystosowanie społeczne czy tworzenie zdrowych związków międzyludzkich.

Co gorsza, wielu psychologów obwinia ruch poczucia własnej wartości o kreowanie negatywnych tendencji społecznych, takich jak rozwój kultury celebrytów, roszczeniowość, egoizm i narcyzm. Wielkie obietnice pozostały niespełnione.

Wielka wędrówka ego

Postaram się przekonać cię, czytelniku, że nie należy się skupiać wyłącznie na poczuciu własnej wartości. Pokażę ci, że brak dowodów na to, iż wywiera ono na nas pozytywny wpływ. Co więcej, związana z nim „nauka” opiera się na błędnym statystycznym rozumowaniu, a autoreklama, czyli popularna forma, którą przyjmuje, może prowadzić do niebezpiecznych i niepożądanych efektów ubocznych.

Oczywiście realistyczne spojrzenie na własną osobę jest niezbędną częścią prawidłowego rozwoju psychicznego. Nie odrzucam potrzeby budowania właściwego obrazu samego siebie. Postaram się więc przedstawić w tej książce, jak istotne jest to, co nazywam „bezwzględny współczuciem samemu sobie”. Odpowiedzi na pytania o ludzką wartość i znaczenie powinny pojawić się w szerszym kontekście, mówiącym o naszej tożsamości i życiowym celu. Należy przyjąć zupełnie odmienne podejście do myślenia o sobie samym, nie sprowadzając go tylko do autoreklamy.

Ta książka składa się z dwóch części. Nie będziemy w stanie odrzucić ideologii poczucia własnej wartości, jeśli nie dostrzeżemy jej błędów, ponieważ wpływ, jaki wywiera na kulturę popularną, a także

na serca i umysły, jest zbyt duży. Na początku opowiem, jak doszło do tego, że uwierzyliśmy, iż zagadka wartości i znaczenia, wstydu i poczucia winy, kompleksu niższości i niepewności może zostać rozwiązana dzięki poprawie samooceny oraz takiej „nauce”, jaką jest psychologia. Przyjrzyjmy się, jak rośnie popularność idei poczucia własnej wartości, począwszy od 1890 roku i stosunkowo prostych założeń amerykańskiego psychologa Williama Jamesa, aż po ich współczesną mutację, będącą samoreplikującym się kulturowym wzorcem, który zaraża kolejne środowiska niczym wirus. Powiedziano kiedyś, że wszystkie koncepcje są „egoistami dążącymi do światowej dominacji”³. Postaram się przekonać moich czytelników, że obok feminizmu i freudyizmu ideologia poczucia własnej wartości należy do panteonu „wielkich idei” dwudziestego wieku. Spróbuję przedstawić, w jaki sposób ideologia ta skolonizowała zachodnie umysły, a przenikając do takich dziedzin, jak edukacja, zdrowie publiczne czy religia, wykroczyła daleko poza dowody psychologiczne, na których powinna się opierać. Jeśli nie dostrzeżemy skali zmian kulturowych, do których doszło, nie ochronimy siebie ani swoich dzieci przed jej zgubnym wpływem.

Wędrówka większa niż twoje własne ego

W drugiej części książki spróbuję odpowiedzieć na pytanie, czy istnieje biblijne podejście do kwestii znaczenia i wartości człowieka, które miałyby pewniejsze psychologiczne podstawy. Dobra wiadomość jest taka, że wierzę, iż ono rzeczywiście istnieje. Zła wiadomość jest

³ Michael Foley, *The Age of Absurdity: Why Modern Life Makes It Hard to Be Happy*, Simon & Schuster, 2010, s. 64.

taka, że jest ono sprzeczne ze współczesnymi przekonaniem Zachodu. Nie poddaje się ekspresowym poprawkom i sloganom reklamowym. Jakkolwiek bym się starał, nie użyję w odniesieniu do niego słów „wystarczy, że...”. Nie uda się nam osiągnąć sukcesu w sześćdziesiąt sekund, nie opiszemy go dziesięcioma krokami, pięcioma strategiami czy nawet siedmioma nawykami. W świecie, w którym oczekuje się natychmiastowej satysfakcji bez wysiłku, z pewnością jestem o jeden krok do tyłu.

Jeśli jednak chcemy się dowiedzieć, w jaki sposób powinniśmy o sobie myśleć, musimy zmierzyć się z takimi zagadnieniami światopoglądowymi, jak tożsamość i cel. Kim jestem? I, co ważniejsze, po co istnieję? Psycholodzy nie potrafią odpowiedzieć na pytania ostateczne. Mogą zapożyczyć pewne pomysły z filozofii, neurologii czy literatury, jednak każda z tych dziedzin odeśle ich z powrotem do zagadki tkwiącej w samym środku ludzkiego doświadczenia – w jaki sposób powinniśmy o sobie myśleć? Gdzie jest nasze miejsce w wielkiej strukturze wszechświata? I dlaczego tak bardzo pragniemy coś w niej znaczyć?

Odpowiedzi krążą wokół głębszych pytań o to, czy Bóg istnieje i czy ujawnił się nam. Jeśli Bóg ani żadna prawda wykraczająca poza ludzką wyobraźnię nie istnieją, wówczas rzeczywiście się okaże, że jesteśmy pozostawieni sami sobie. Przyjmując filozoficzny punkt widzenia, musimy skonstruować z dostępnych nam środków najdoskonalszą wersję siebie. Patrząc z tej perspektywy, możemy myśleć na swój temat, co tylko chcemy. Zgodnie z argumentami, które przytaczam w tej książce, ludzie, dla których poczucie własnej wartości jest istotą życia, nie znajdują potwierdzenia swoich przekonań w psychologii. Wszystko bowiem zwraca się ku filozofii.

Jeśli Bóg istnieje i ujawnił się człowiekowi w Ewangeliach, Jego historia może stanowić dla nas punkt odniesienia. Po pierwsze, zmienia się nasza mentalność i perspektywa, z jakiej spoglądamy na świat. Za-

miast skupiać się na tym, co jest dobre dla mnie, zostanę wezwany do działania dla dobra Jego Królestwa i chwały. Nie chodzi o nas! Chodzi o wielką historię Boga. Odkryjemy wolność przebaczenia samym sobie wówczas, kiedy osią naszego życia stanie się realizowanie jego wypełniającego się przeznaczenia. Prawdziwe znaczenie, tak jak i szczęście, odnajdujemy, kiedy sięgamy po coś zupełnie innego.

Po drugie, zmieni się nasze poczucie tożsamości. Jako chrześcijanie powinniśmy się rozwijać, a następnie przyjąć nową tożsamość jako ukochane dzieci Boga. Musimy zmienić sposób myślenia, stopniowo przemieniając krzywdy przeszłości w obietnicę przyszłości. Pomoże nam to skończyć z osądzaniem i ocenianiem samych siebie, a w zamian pozwoli przyjąć biblijne współczucie. Nauczymy się również kwestionować i odrzucać konsekwencje popełnionych przez innych grzechów, które nas zraniły, a jednocześnie odkryjemy przebaczenie i łaskę w odniesieniu do grzechów, które sami popełniliśmy.

To nie będzie naprawa ekspresowa. Jeśli tylko wytrwamy, odkryjemy jednak, że warto się jej podjąć. W porównaniu z błędną ideologią poczucia własnej wartości Ewangelia proponuje nam wędrówkę większą niż ego. Zapnijmy więc pasy i zacznijmy od początku – skąd się wzięła nasza dzisiejsza obsesja poczucia własnej wartości?



Rozdział 1

Narodziny ideologii

W sobotę 22 listopada, zaledwie 26 sekund przed końcem gry, Anglia zdobyła Puchar Świata w rugby za sprawą gola strzelonego w ostatnim momencie przez Jonny'ego Wilkinsona. Na trybunach wybuchła wrzawa, zagorzali wrogowie ściskali się z radością, a dorośli mężczyźni płakali. Narodził się bohater. Do tego właśnie dążył młody Jonny Wilkinson od pierwszych kroków postawionych na boisku. To powinien być najwspanialszy moment w jego życiu. A jednak okazało się, że kilka godzin później zupełnie stracił panowanie nad sobą.

Co się stało? W książce *Zmagając się z życiem*⁴ sportowiec opowiada o tym, jak przez cztery lata borykał się z różnymi lękami. Życie było dla niego niczym gra, w której nie mógł zwyciężyć, ponieważ dręczyły go niepokój i niepewność. Odkrył nagle, że stał się niewolnikiem włas-

⁴ Jonny Wilkinson, *Tackling Life*, Headline, 2008.

nych osiągnięć i jest jedynie tak dobry, jak jego ostatni gol. Im lepiej się działo, tym więcej miał do stracenia.

Wielu z nas doświadczyło podobnych sytuacji. Tak jak Jonny Wilkinson, staramy się być lepsi, aby lepiej się poczuć. Nie możemy się zatrzymać w ciągłej pogoni za kolejnymi sukcesami i uzależnieniu od opinii innych. Czy może być to problem związany z poczuciem własnej wartości? I czy możliwe jest, abyśmy poczuli się ze sobą lepiej, zmieniając sposób, w jaki postrzegamy nasze cele, osiągnięcia i wysiłki?

Gra w osiągnięcia

Pierwszą osobą, która ukuła termin „poczucie własnej wartości” był William James⁵, Amerykanin okrzyknięty mianem ojca współczesnej psychologii⁶. Tak jak Jonny Wilkinson, uważał, że istnieje związek między sposobem, w jaki myślimy o sobie, oraz sposobem, w jaki myślimy o naszych życiowych celach i osiągnięciach.

Urodzony w 1842 roku w Nowym Jorku w zamożnej rodzinie⁷, William był swojego rodzaju erudytą. Jego zainteresowania oscylowały wokół filozofii, medycyny i rodzącej się wówczas psychologii. Wszyscy członkowie rodziny cieszyli się uznaniem. Ojciec Williama, Henry, był

⁵ William James, *The Principles of Psychology*, Harvard University Press, 1983 (por. William James, *Psychologia. Kurs skrócony*, przeł. Michał Zagrodzki, PWN, Warszawa 2002).

⁶ Właściwie: ojcem amerykańskiej psychologii, ponieważ to niemiecki fizjolog Wilhelm Wundt po raz pierwszy zastosował zasady badań eksperymentalnych do analizy procesów umysłowych i przedstawił je w swojej książce opublikowanej w 1874 roku.

⁷ Zob. Robert D. Richardson, *William James: In the Maelstrom of American Modernism*, Houghton Mifflin Harcourt, 2006.

zwolennikiem szwedzkiego mistyka chrześcijańskiego Emanuela Swedenborga, a brat Williama, Henry junior, był początkującym powieściopisarzem. Wszyscy członkowie rodziny dużo podróżowali i wiedli wyrafinowane kosmopolityczne życie.

William cierpiał z powodu problemów psychicznych. Mimo ukończenia studiów medycznych na Harvardzie, nigdy nie pracował w zawodzie lekarza, a zamiast tego postanowił się zająć psychologią. Był płodnym pisarzem i człowiekiem sukcesu. Jego prace przypominają nam o tym, że psychologia rodziła się stopniowo jako odrębna dyscyplina filozofii. James założył również filozoficzną szkołę pragmatyzmu i cieszy się uznaniem dzięki stworzeniu terminu „pragmatyzm”.

Jamesa interesowały uczucia rodzące się w nas, kiedy oceniamy i szacujemy wyniki naszych dokonań. Jego zdaniem ludzki umysł ceni sukcesy ponad wszystko, a im lepiej się nam wiedzie, tym lepiej czujemy się sami ze sobą. Uważał, że jeśli poświęcimy trochę czasu na analizę naszych myśli i obserwację zachowań, zrozumiemy wkrótce, tak jak Wilkinson, że jesteśmy ludźmi oceniającymi. Bez ustanku gromadzimy i wartościujemy nasze osiągnięcia, odnosząc je do całej naszej osoby: „Nie potrafię porozumiewać się z innymi, czuję się nieudacznikiem”, „Świetnie gram w hokeja, jestem więc świetnym człowiekiem”.

William James uważał, że jeśli takie wartościujące myślenie staje się nawykiem, wpływa ono na uczucia oraz postrzeganie siebie. Innymi słowy, mimo iż samopoczucie może się zmieniać w zależności od dnia i zaliczonych w nim osiągnięć, z czasem prowadzi do powstania dominującego sposobu myślenia o sobie, na przykład: „Jestem po prostu beznadziejny” lub „Jestem ósmym cudem świata”.

Zazwyczaj nie bierzemy jednak pod uwagę osiągnięć z przeszłości. Chcemy czuć się kompetentni w dziedzinach, które w danym momencie są dla nas istotne. Jeśli zawsze marzyłeś o karierze piłkarza, na nic się

zda odkrycie, że jesteś utalentowanym baletmistrem. James stwierdził, że poczucie własnej wartości zależy od porównania naszych osiągnięć z oczekiwaniami, czyli nadziejami, marzeniami i ambicją, a myślimy o sobie tym lepiej, im bardziej one do siebie pasują.

Nie oznacza to, że poczucie własnej wartości jest stałe i nie mamy na nie wpływu. James wierzył, że jeśli naprawdę chcesz, możesz odmienić postrzeganie siebie poprzez zmianę podejścia do własnych osiągnięć. Nie ma sensu spoglądać w lustro w nadziei na to, że powtarzanie sobie, jacy jesteście wspaniali, cudowni i kochani, sprawi, że poczujemy się ze sobą lepiej. James nie wierzył w autoreklamę. Aby zacząć inaczej myśleć o sobie, musisz albo zbliżyć się do realizacji marzeń, albo zmienić marzenia i cele, które chcesz w życiu osiągnąć.

Wróćmy do przykładu baletmistra marzącego o karierze piłkarza. Ma on dwie możliwości – może dążyć do celu z większą determinacją i podwoić swoje wysiłki („Będę kopał tę piłkę, aż stracę czucie w stopie”) lub zmienić swój cel oraz sposób, w jaki o nim myśli („Przecież balet jest całkiem fajny, nieważne, co myślą o tym inni”).

James otworzył przed nami furtkę do nowego myślenia o poczuciu własnej wartości, stwierdzając, że możemy je zmienić, jeśli skupimy się na podejściu do własnych dążeń i aspiracji. Prawdopodobnie poradziłby Jonny’emu Wilkinsonowi, aby przestał koncentrować się na idealnym wyniku, poddał krytyce swoje ambicje i zaczął dążyć do realistycznych celów. Nigdy nie zasugerowałby poprawy poczucia własnej wartości poprzez powtarzanie formuły „Jesteś wyjątkowy”. I zdziwiłby się, gdyby zobaczył, że pozytywne postrzeganie siebie niezależne od jakichkolwiek dokonań, stało się niezbędne dla człowieka żyjącego w drugiej połowie dwudziestego wieku.

Gra w ego

Wraz z początkiem dwudziestego wieku sława Jamesa zaczęła błędnie przysłonięta rosnącą popularnością austriackiego neurologa i psychoanalityka Zygmunta Freuda. Chociaż Freud nie używał pojęcia „poczucie własnej wartości”, miał wiele do powiedzenia na temat negatywnych i pozytywnych postaw oraz uczuć, które przyjmujemy wobec nas samych. Zamiast jednak łączyć je z osiągnięciami „tu i teraz”, skupił się na poszukiwaniu ich źródeł we wczesnym dzieciństwie. Jednym słowem, jeśli chcesz pomóc ludziom z takim problemami, jak te, z którymi zmagają się Jonny Wilkinson, musisz zaprosić ich na kozetkę i przeanalizować ich doświadczenia z dzieciństwa. Freud był zdania, że negatywne i pozytywne uczucia, jakimi darzymy samych siebie, są uwarunkowane przeżyciami z czasów wczesnego dzieciństwa. Dochodzi w tym okresie do walki między poszczególnymi częściami naszej osobowości, a ostateczny wynik ma dla nas szczególnie ważne znaczenie. Co konkretnie miała na myśli?

Ludzki umysł dzieli się według Freuda na trzy części: id, ego i super-ego⁸, które są ze sobą połączone i wymieniają się energią psychiczną. Freud wiedział, że nie istnieją w mózgu podobne struktury, jednak podkreślał, że tak skonstruowany model pozwala zrozumieć, w jaki sposób oddziałują na siebie poszczególne operacje umysłowe.

Id jest najbardziej pierwotną częścią naszej osobowości i rozwija się jako pierwsze. Aby zrozumieć jego działanie, wystarczy przyjrzeć się temu, jak funkcjonują niemowlęta i małe dzieci: „Chcę, potrzebuję, muszę to dostać natychmiast”. To właśnie ja jestem najważniejszy. Id

⁸ Sigmund Freud, *Poza zasadą przyjemności*, przeł. Jerzy Prokopiuk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.

odwołuje się do jednej zasady, która została określona w koncepcji Freuda jako zasada przyjemności, polegająca na dążeniu do własnej satysfakcji. Id, opisywane jako mroczna i niedostępna część naszej osobowości⁹, jest napędzane pierwotną agresją i niepohamowanym pragnieniem seksualnego zaspokojenia.

Id chce rządzić światem, a jeśli osiągnęłoby to, czuliśmy się bardzo zadowoleni z siebie. Świat zamieszkały przez niczym nieskrępowane id nieuchronnie stałby się koszmarnym miejscem gwałtu, rabunku i destrukcji. Dlatego właśnie instynkty i żądania id muszą zostać stłumione, co należy do zadań matki i ojca. Kiedy mały Harry krzyczy: „Chcę, potrzebuję, muszę to dostać natychmiast!”, jego id napotyka barierę w postaci dyscypliny narzuconej przez rodziców. Odkrywa, że upragnione lody pozostają w lodówce, a on tymczasem musi spędzić kolejne pięć minut, stojąc w kacie.

W tym momencie zaczynamy źle się czuć ze sobą. To właśnie doświadczenie rodzicielskiej dyscypliny rozwija w umyśle to, co Freud nazwał superego. Odpowiada ono za przyswajanie norm, ideałów, oczekiwań i zasad ustanowionych przez rodziców, które z czasem zostają uznane przez dziecko za własne. Superego wypełnia w pewnym sensie zadanie matki i ojca, działając od tej pory jako „policja moralna”. Jak zobaczymy później, to superego często sprawia, że myślimy o sobie negatywnie.

Czy aby na pewno zawsze wygrywa id, charakteryzujące się odużeniem uwodzicielską mocą seksu oraz brutalną prymitywną siłą prowadzącą do agresji? Na szczęście odpowiedź brzmi: nie. Superego ma swoją sekretną broń – potężne i miazdzące uczucie, które nazywamy

⁹ Sigmund Freud, *Wykłady ze wstępu do psychoanalizy*, przeł. Robert Peszke, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

poczuciem winy. Jeśli ulegamy id, superego wylewa na naszą głowę całe wiadro wyrzutów sumienia. Superego potrafi sprawić, że poczujesz się fatalnie, myśląc o samym sobie. I to właśnie jest według Freuda źródło negatywnego postrzegania siebie. Zbyt głębokie poczucie winy i zbyt duży wpływ superego wystarczą, abyśmy rozwijali w sobie swój negatywny obraz lub, jak to obecnie określamy, niską samoocenę.

Większość tego, co właśnie opisałem, dzieje się na poziomie podświadomości. W pełni świadome jest natomiast działanie ego, czyli trzeciej części naszego umysłu. Ego ma swoje miejsce między id i superego, pełniąc w pewnym sensie rolę sędziego. Odnosi się do świata zewnętrznego, a jego zadaniem jest wypracowanie skutecznego kompromisu poprzez utrzymanie równowagi pomiędzy id, będącym „wewnętrzzną bestią”, oraz superego, sprawującym ochronę nad moralnością. Oczywiście nie jest to łatwe zadanie i, zdaniem Freuda, właśnie dlatego mamy często wrażenie, że w naszym wnętrzu toczy się wojna.

Dlaczego nasze biedne stare ego zwyczajnie nie załamuje się pod ciężarem wyrzutów sumienia narzucanych przez superego? Cóż, ono też ma swoją sekretną broń – wrodzoną dziecięcą skłonność do megalomanii lub, jak to ujmuje Freud, narcyzmu. Megalomania jest naturalna dla niemowląt, dla których inni ludzie są po prostu pośrednikami spełniającymi potrzeby ich id. Kiedy więc superego zalewa dzieci poczuciem winy, ich naturalna megalomania łagodzi jego następstwa. Z czasem ego poskramia narcyzm, który zamienia się w to, co Freud nazywa pozytywnym spojrzeniem na siebie.

Pozytywna samoocena jest rodzajem mechanizmu obronnego. Utrzymuje ona równowagę między wygórowanymi żądaniami id oraz budzącymi poczucie winy oczekiwaniami superego. Zdrowa dawka pozytywnego myślenia o sobie pozwala, aby ludzie czuli się dumni z siebie. Z czasem przyjmują oni żądania i oczekiwania superego, prze-

kształcąc je w swoje własne „ego-ideały” i zasady moralne. Sprawia to, że czują się ze sobą jeszcze lepiej. Tutaj tkwi źródło tego, co zostanie później nazwane „pozytywną samooceną”.

Posłużę się przykładem. Ojciec jest na ciebie bardzo zły i uprzedza, że jeśli jeszcze raz skłamię, to nie dostaniesz deseru i będziesz miał tygodniowy szlaban na komputer. Auć! Dochodzi do głosu superego, wylewając ci na głowę wiadro wyrzutów sumienia. Oddalasz się więc z podkulonym ogonem. Przekaz jest jasny – nie kłam, bo w przeciwnym razie czekają cię przykre konsekwencje. Z czasem ego przekształca obciążony poczuciem winy zakaz: „Nie kłam, bo inaczej...”, w coś pozytywnego, na przykład: „Bądź uczciwym, szanującym się człowiekiem, a znajdziesz przyjaciół i uznanie”. I to właśnie sprawia, że myślimy o sobie dużo lepiej.

Freudowski wkład w rozwój badań nad poczuciem własnej wartości to stwierdzenie, że mimo całej ohydy płynącej z id, jesteśmy w stanie spojrzeć na samych siebie pozytywnie dzięki pielęgnowaniu pozytywnej samooceny. Kilka dekad później wielu psychologów zajmujących się tym zagadnieniem wciąż czerpało z koncepcji pozytywnej samooceny Freuda, uznając ją za model podstawowy. Była to inspiracja dla ówczesnego przekonania, że „pozytywne myślenie” i „dobre samopoczucie” są kluczem do walki z poczuciem winy i brakiem pewności siebie oraz pozwalają odnaleźć w życiu znaczenie i wartość. Zapomniano o podkreślanym przez Williama Jamesa znaczeniu bieżących sukcesów. Zainteresowanie przeniosło się na freudowską teorię, akcentującą rolę przeszłości i wewnętrzną walkę toczącą się w ludzkiej osobowości. Spoglądając z tej perspektywy, dojdziemy do wniosku, że osoby podlegające surowej rodzicielskiej dyscyplinie lub podążające za nierealnymi „ego-ideałami”, o ile nic z tym nie uczynią, zdają się skazane na niską samoocenę.