



# Ponownie przyjdź na świat

*Wydawać by się mogło, że nie ma człowiekowi bliższej osoby niż on sam. Że zrozumiał jest dla siebie, czytelny w intencjach i motywacjach, oczywisty w postępowaniu i poglądach. Gdyby jednak tak było, człowiek z pewnością nie męczyłby się ze sobą. A męczy się przecież raz po raz. Doznaje jakiejś krzywdy czy urazy, nosi ją w sobie i gniecie, a potem zastanawia się, czegoż on tak się zapiekł i wysupłać się z tego nie może. Podejrzewa, że świat się przeciw niemu sprzysiągł, a potem myśli, że przecież to absurd tak myśleć. Reaguje na krytykę z nadmiarem emocji, zbyt impulsywnie, a potem próbuje się usprawiedliwić: już taki mam charakter. Uduje kogoś, kim nie jest, wkłada maski, a potem racjonalizuje: tego dzisiejszy świat wymaga.*

*Otóż to. Dzisiejszy świat stawia subtelnej ludzkiej psychice niekiedy nadludzkie wymagania. Wymaga nieustannej sprawności, codziennego stawiania czoła wściekłej rywalizacji, oczekuje żelaznej odporności na stres i ocenę. Żąda siły i sukcesu. A to utopijny program, byśmy we wszystkich rolach – prywatnych, zawodowych, społecznych – byli nieustannymi perfekcjonistami. Więc coraz częściej wielu z nas czuje się zepchniętych do psychicznego kąta. Nie daje rady. Sięga po pigułki. Coś na depresję, coś na rozkołataną nerwy, by zasnąć, jakiś dopalacz, by rano bez obrzydzenia wstać...*

*Jedni nie potrafią tego wyimaginowanego sukcesu odnieść – czują się nieudacznikami. Inni widzą, że zbyt wiele ów sukces ich kosztuje. Zdarza się, że nadmierne obciążenie pracą przekracza granice uzależnienia – pracoholizmu. Albo zawód, który wydawał się pasją i misją, przywleka wypalenie. Zamiast poczucia satysfakcji przychodzi refleksja, że gdzieś w tym wszystkim zagubiło się moje prawdziwe Ja, rzeczywista tożsamość.*

*Jak ją na powrót odnaleźć? Jak odkryć, co rzeczywiście nami w życiu kieruje, jaki wpływ na to ma nasza osobowość, nieświadome – bo wpojone we wczesnym dzieciństwie – przekonania o naturze losu, późniejsze doświadczenia? Jak żyć w zgodzie ze sobą? A może nawet narodzić się na nowo?*

*Nie ma pewnie szans, by człowiek umiał poradzić sobie ze współczesnym, zwariowanym światem, jeśli najpierw nie znajdzie zrozumienia i wyrozumiałości dla osoby najbliższej – dla siebie samego.*

## W numerze:

### Zrozumieć siebie

- Osobowość:** czym jest, czym się różni od temperamentu i charakteru ..... 6
- Samocena:** co człowiek o sobie samym wie i jakie maski w życiu wkłada ..... 12
- Krytyka:** dlaczego wielu z nas tak źle ją znosi ..... 18
- Kontrola:** na ile jesteśmy w stanie panować nad swoim życiem ..... 22
- Pesymizm:** jak pokonać swoje nawykowe czarnowidztwo i narzekactwo ..... 26

### Nie dać się samemu sobie

- Szczerłość:** czy zawsze powinniśmy mówić to, co myślimy ..... 30
- Złość:** czy to wstyd odczuwać irytację, rozdrażnienie, wściekłość ..... 34
- Przebaczenie:** dlaczego warto odpuszczać doznane krzywdy ..... 37
- Zaufanie:** wierzyć światu i ludziom czy traktować ich ostrożnie ..... 40
- Porządek:** kto ma więcej problemów ze sobą – pedant czy bałaganiarz ..... 44
- Podejrzliwość:** jak sobie z nią radzić, by nie przerodziła się w paranoję ..... 47
- Problemy z czasem:** po co wiecznie się spieszymy i dlaczego wiecznie odkładamy na potem ..... 50

### Nie dać się naszym czasom

- Lęk:** od tremy i nieśmiałości do fobii społecznej ... 54
- Toksyczna rywalizacja:** dlaczego coraz częściej dajemy się w nią wciągnąć ..... 58
- Praca:** by pasja nie stała się obsesją ..... 62

- Stres:** po czym poznać, że nas zżera ..... 62
- ĆWICZENIA:** jak rozładować stres ..... 66
- TESTY:** czy grozi ci pracoholizm, czy jesteś wypalony ..... 68

### Żyć zdrowiej

- Leki:** jak je stosować, by w kryzysach psychicznych pomagały ..... 70
- Psychodermatologia:** jak to, co dzieje się w psychice, mamy wypisane na skórze ..... 74
- Psychodietetyka:** co to jest i w czym nam może pomóc ..... 77
- Lęk przed badaniami:** dlaczego jest tak powszechny, jak go zwalczyć ..... 80
- Sny:** czym są, o czym nam mówią ..... 83
- Starzenie się:** jak uniknąć przekonania, że jest się na wszystko za starym ..... 86
- Życiowe zmiany:** jak się za nie zabrać, przeprowadzić i w nich wytrwać ..... 89
- Uzależnienie od wrażeń:** dlaczego współczesny człowiek często igra z życiem ..... 92
- Samotność:** skąd w tak wielu mężczyznach bierze się niechęć i nieumiejętność życia w związku ..... 96
- Skuteczność:** dlaczego tak ważne jest, by mieć poczucie, że zmierzamy do celu ..... 100

### Jak rządzi mózg

- Ewolucja a psychologia:** czy nasz gatunek poradzi sobie w cywilizacji, którą stworzył ..... 102
- Świadomość:** czy to tylko złudzenia wykreowane przez mózg ..... 106

### ♦ N o t y o a u t o r a c h ♦

**Dominika Buczak**  
dziennikarka,  
współpracuje z POLITYKĄ

**Joanna Drosio-Czaplińska**  
dziennikarka, psycholog,  
współpracuje z POLITYKĄ

**Natalia Doraczyńska**  
absolwentka SWPS, psycholog  
sportu i zarządzania zasobami  
ludzkimi, współpracuje  
z Fundacją Wemenders

**Katarzyna Growiec**  
doktor socjologii, psycholog  
i politolog, adiunkt w Szkole  
Wyższej Psychologii Społecznej

**Grzegorz Gustaw**  
psycholog organizacji,  
trener biznesu,  
wykładowca

**Magdalena Kaczmarek**  
doktor psychologii,  
adiunkt w SWPS

**Sylwia Kita**  
doktor socjologii, adiunkt  
w Akademii Pedagogicznej  
im. Jana Długosza  
w Częstochowie

**Marta Mazuś**  
dziennikarka,  
współpracuje z POLITYKĄ

**Agnieszka Paczkowska**  
psycholog kliniczna,  
certyfikowana  
psychoterapeutka

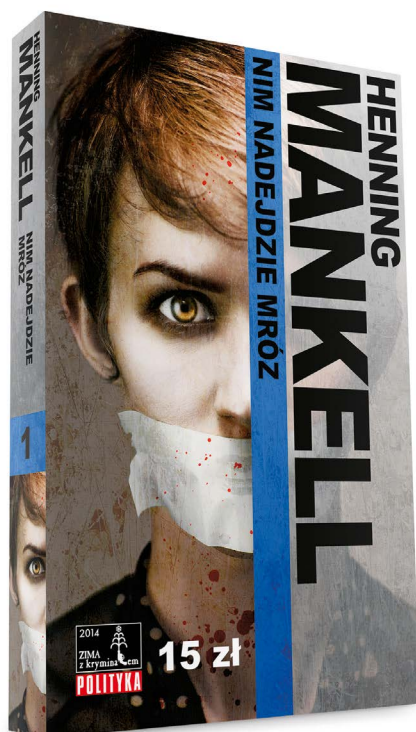
**Agnieszka Sowa**  
dziennikarka,  
współpracuje z POLITYKĄ

**Kinga Tucholska**  
doktor psychologii,  
adiunkt w Instytucie  
Psychologii Stosowanej  
Uniwersytetu Jagiellońskiego

**Elżbieta Turlej**  
dziennikarka,  
współpracuje z POLITYKĄ

**Anna Tylikowska**  
doktor psychologii,  
adiunkt w Wyższej Szkole  
Biznesu – National-Louis  
University w Nowym Sączu,  
kierowniczka Zakładu  
Psychologii Ogólnej  
i Osobowości

**Dziennikarze POLITYKI  
i POLITYKI.PL:**  
Joanna Cieśla, Anna Dąbrowska,  
Anna Dobrowolska,  
Agnieszka Krzemińska,  
Joanna Podgórska,  
Marcin Rotkiewicz,  
Ryszarda Socha,  
Paweł Walewski, Ewa Wilk



TOM 1

**HENNING MANKELL**  
**„NIM NADEJDZIE MRÓZ”**

Lato 2001 roku, płonące tabędzie nad jeziorem, zamordowana starsza kobieta i pierwsze śledztwo córki Kurta Wallandera.

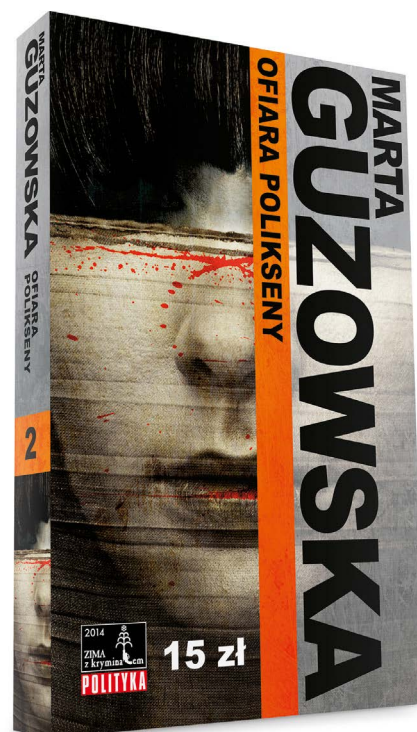
■ W sprzedaży od 5 lutego

TOM 2

**MARTA GUZOWSKA**  
**„OFIARA POLIKSENY”**

Praca archeologa jeszcze nigdy nie była tak niebezpieczna.

■ W sprzedaży od 19 lutego



TOM 3

**FERDINAND VON SCHIRACH**  
**„PRZESTĘPSTWO”**

Jedna z najgłośniejszych książek ostatnich lat, sensacyjny bestseller w Niemczech i na świecie.

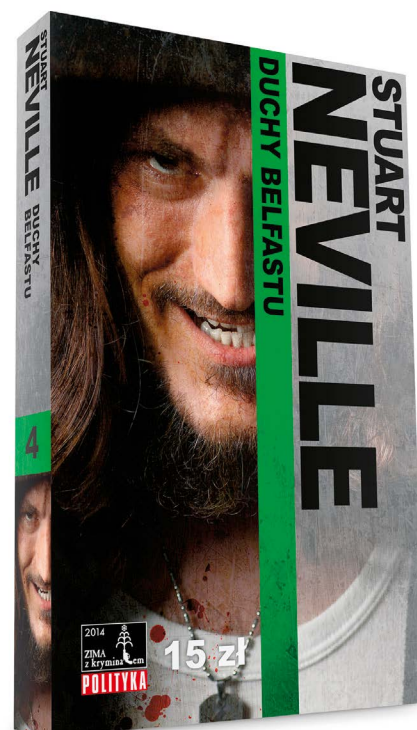
■ W sprzedaży od 5 marca

TOM 4

**STUART NEVILLE**  
**„DUCHY BELFASTU”**

Thriller z krwawym konfliktem w Irlandii Północnej w tle – nowy punkt na kryminalnej mapie Europy.

■ W sprzedaży od 19 marca



Poszczególne tomy ukazywać się będą w kioskach i salonach prasowych co 2 tygodnie.  
Kolekcja dostępna będzie również poprzez stronę [www.sklep.polityka.pl](http://www.sklep.polityka.pl).



DR HAB. EWA TRZEBIŃSKA

jest profesorem i prorektorem Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, a także kierownikiem Katedry Psychologii Pozytywnej na Wydziale Psychologii tej uczelni. Prowadzi zajęcia z zakresu psychoterapii, psychologii pozytywnej, zaburzeń osobowości oraz klinicznej diagnozy osobowości. Założyła i współredaguje czasopismo naukowe „Psychologia Jakości Życia”.

# CECHY *na* DOBRE ZYCIE

**Dr hab. Ewa Trzebińska** o osobowości, temperamencie i charakterze

ROZMAWIA AGNIESZKA SOWA, ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

## Osobowość: centralny regulator

**AGNIESZKA SOWA:** – Wszyscy mamy lepsze i gorsze chwile, wszyscy wpadamy w czarne dziury i przeżywamy dołki. Jedni lepiej jednak sobie z tym radzą, inni gorzej. Czy odpowiada za to nasza osobowość?

**DR HAB. EWA TRZEBIŃSKA:** – Tak, jeżeli osobowość nie działa dobrze, to nasze życie jest trudniejsze. Dobrym sposobem myślenia o osobowości jest pojmowanie jej jako narzędzia. Do tego odnosi się definicja osobowości jako centralnego mechanizmu regulacyjnego. Chodzi o to, że dzięki osobowości w naszych codziennych decyzjach, odczuciach i zachowaniach panuje ład i celowość. Osobowość to także zakodowane, uporządkowane doświadczenie naszego życia, czyli to, co widzieliśmy, słyszeliśmy, co nam mówiono, co mówiliśmy, co ▷

## Znany psycholog Martin Seligman wyodrębnił sześć cnót cenionych przez miłość i człowieczeństwo, sprawiedliwość, wstrzemięźliwość, duchowość

▷ zrobiliśmy, co wobec nas zrobiono. Wszystko to, co na nas wpływa.

### Mówi się o pewnych typach osobowości.

Raczej nie w tym sensie, że kogoś można scharakteryzować przez określenie, do jakiego typu należy. Osobowość człowieka jest zbyt skomplikowana, zbyt wiele jest cech, które mogą występować w niezliczonych konfiguracjach, żeby próbować tworzyć typologię. Czasem przyjmuje się rozróżnienia, które mogą się z typologią osobowości kojarzyć. Np. mówimy o osobach z niską lub z wysoką samooceną i może się wydawać, że to są dwa typy osobowości. Ale to jest tylko jedna cecha. Kiedy weźmiemy pod uwagę inne rozróżnienie, np. optymizm i pesymizm, to poprzedni podział przestaje obowiązywać, bo choć optymiści często mówią o wysokiej samoocenie, a pesymiści niską, ale to nie musi być regułą. Kiedy będziemy rozważać jeszcze inne cechy, to typy zupełnie się nam pomieszają. Cech osobowości jest po prostu zbyt dużo, żeby można było jednym – nawet dość ogólnym i pojemnym – pojęciem opisać człowieka.

### Jakie cechy osobowości zaliczamy do tych podstawowych?

Nazywamy je „wielką piątką”. To ekstrawersja, neurotyzm, sumienność, otwartość poznawcza i ugodowość (patrz ramka poniżej). Czyli zbiór cech wpisanych w organizm człowieka, które w znacznym stopniu wynikają z wpływu cech biologicznych, cech układu nerwowego. Uważa się, że każdego człowieka można za ich pomocą scharakteryzować. Im bardziej cechy osobowości są nasycone składnikiem biologicznym, tym trudniej je zmienić. Ale nawet temperament ulega zmianie, bo człowiek biologicznie jest podatny na czynniki środowiskowe.

## Temperament: wrodzone „jak”

### Zatem rodzimy się bez osobowości, ale już z temperamentem?

Przychodzimy na świat z pewnymi predyspozycjami psychicznymi. Mam na myśli przede wszystkim temperament. To charakterystyka tego, jak działa centralny układ nerwowy. Jest w znacznym stopniu uwarunkowany genetycznie. Od temperamentu zależą różne formalne charakterystyki funkcjonowania psychicznego. Nie to, co robimy, co myślimy, co czujemy, ale jak szybko myślimy, jak intensywnie czujemy, jaka jest dynamika tych procesów, jakie jest ich nasycenie afektywne, jaka jest wrażliwość na bodźce. Wszystko to sprowadza się do tego, jak zachodzą procesy mózgowe.

### Temperament bywa mylony z osobowością.

Niektórzy mówią, że temperament to część osobowości, niektórzy przyjmują, że wręcz podstawa osobowości. Natomiast na pewno nie są to pojęcia równoznaczne. Wiadomo, że to, jak człowiek funkcjonuje, wynika w znacznej mierze z jego temperamentu. A z tego, jak funkcjonuje, wynika jego osobowość.

### Skoro temperament jest wrodzony, a ma wpływ na kształtowanie osobowości, to znaczy, że jakaś część naszej osobowości jest także uwarunkowana genetycznie?

Można tak sądzić. Temperament ma ogromny wpływ na osobowość. Dziecko przychodzi na świat z określonym temperamentem, od którego – już od samego początku – zależy, jak się odnajduje w różnych sytuacjach. Co więcej, wszystko, co dziecko robi, wpływa na jego środowisko, czyli mamę, tatę, inne osoby, które z nim mają kontakt. To, co robią te osoby, wpływa z kolei na to, jak dziecko funkcjonuje. A zatem i czynniki zewnętrzne, środowiskowe, też mają ogromne znaczenie. I to właśnie kształtuje osobowość.

## Wielka piątka

▶ **Pięcioczynnikowy model osobowości (w skrócie PMO) opracowali Paul Costa i Robert McCrae. Tych pięć podstawowych cech (czynników) jest wspólnych dla wszystkich kultur, ras i obu płci:**

### ■ NEUROTYCZNOŚĆ

– to emocjonalne niezrównoważenie; skłonność do przeżywania negatywnych emocji (strachu, zmieszania, gniewu, poczucia winy) oraz podatność na stres. Neurotyczność może objawiać się jako lęk, agresywna wrogość, depresja, impulsywność, nadwrażliwość, nieśmiałość. Przeciwnością neurotyczności jest **stałość emocjonalna**.

### ■ EKSTRAWERSJA

(i jej przeciwieństwo **introwersja**) – odnosi się do jakości i ilości interakcji społecznych oraz poziomu

aktywności, energii, a także zdolności lub jej braku do doświadczania pozytywnych emocji. Ekstrawersja oznacza towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań.

### ■ OTWARTOŚĆ NA DOŚWIADCZENIE

– to miara ciekawości poznawczej człowieka, jego tolerancji na nowe rzeczy i tendencji do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych. Przeciwnością otwartości jest **dogmatyzm**.

### ■ UGODOWOŚĆ

(versus **antagonizm**) – opisuje nastawienie do innych ludzi (pozytywne lub

negatywne). Duża ugodowość oznacza zaufanie, altruizm, prostolinijność, ustępliwość, skromność, skłonność do rozczulania się.

### ■ SUMIENNOŚĆ

– oddaje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel (jej przeciwieństwem jest **nieukierunkowanie, chaotyczność**). Sumienność (samodyscyplina, rozważa, obowiązkowość) jest dobrym wyznacznikiem jakości wykonywanej pracy zawodowej i osiągniętej dzięki temu satysfakcji życiowej.

prawie wszystkie tradycje religijne i filozoficzne: mądrość i wiedzę, odwagę, i transcendencję. Uważał, że **SKŁADAJĄ SIĘ ONE NA „DOBRY CHARAKTER”**.

## Charakter: system cnót

**A charakter? Również potocznie używamy tego pojęcia wymiennie z określeniem osobowość.**

Na początku w psychologii mówiło się o charakterze, potem została „odkryta” osobowość i przez ostatnie kilkadziesiąt lat terminu „charakter” prawie nie używano. Ale całkiem niedawno to pojęcie powróciło. Dość nieoczekiwanie, w znacznie nowocześniejszym wydaniu, w ramach tzw. psychologii pozytywnej (która w bardzo dużej mierze jest psychologią osobowości). Podstawowym jej założeniem jest to, że człowiek będzie miał dobre życie, jeśli będzie miał silną psychikę. Czyli jeśli będzie wyposażony w takie narzędzia psychiczne, które mu zapewnią jak najlepsze funkcjonowanie w różnych sytuacjach. Jeśli wspomniany centralny mechanizm regulacji będzie u niego dobrze działał, to on sam będzie szczęśliwy. A inni, którzy żyją z nim, na których życie on ma wpływ, też będą mieli lepsze życie, a w każdym razie on im nie będzie szkodził. W tym właśnie kontekście na nowo pojawiło się pojęcie charakteru.

Psychologia pozytywna zakłada, że z punktu widzenia jakości życia dobrze by było, żeby człowiek miał charakter, czyli system cech osobowości, które są szczególnie korzystne dla jakości życia. I te cechy nazwano cnotami.

Martin Seligman wyodrębnił sześć cnót cenionych przez prawie wszystkie tradycje religijne i filozoficzne: mądrość i wiedzę, odwagę, miłość i człowieczeństwo, sprawiedliwość, wstrzeźliwość, duchowość i transcendencję. Uważał, że składają się one na „dobry charakter”. Niektóre z nich kojarzą się z emocjami. I słusznie, bo wokół uczuć kształtuje się wiele cech osobowości. Jeśli ktoś głęboko i w pełni przeżywa miłość, odczuwa ją wobec wielu osób, doświadcza jej na różne sposoby, to rozwija w sobie dyspozycję do miłości, dzięki której jest osobą kochającą. Więc cnota nazwana przez Seligmana „miłość i człowieczeństwo” jest osobowościową dyspozycją do przeżywania tego uczucia. Podobnie jest z nadzieją, z wdzięcznością.

### **Ale nadziei i wdzięczności nie ma wśród cnót?**

Należą do nich. Mądrość, odwaga, człowieczeństwo, wstrzeźliwość i transcendencja są bardziej ogólnymi kompetencjami, na które składają się prostsze, bardziej podstawowe cechy, nazywane sygnaturowymi siłami charakteru. Seligman wyodrębnił ich 24. M.in.: wdzięczność, nadzieję, cierpliwość.

Ale oczywiście cechy osobowości można kategoryzować jeszcze inaczej. Funkcjonowanie człowieka można podzielić np. na myśli, czyli procesy poznawcze; uczucia, czyli procesy afektywne; oraz działanie, czyli procesy behawioralne. W osobowości są więc też odpowiadające im cechy poznawcze, emocjonalne i behawioralne. Miłość, nadzieja, wdzięczność to cechy emocjonalne.

To, które cechy są cnotami, jest przedmiotem badań. Od czasu kiedy Seligman opublikował swoją teorię w 2004 r., zainspirowała ona już wiele badań. To jest ważne, aby naukowymi metodami sprawdzić, czy ludzie bardziej zdolni do nadziei, miłości, duchowości, mądrości itd. mają rzeczywiście lepsze życie, a jeśli tak, to pod jakim względem.

### **I mają?**

Wiele na to wskazuje. Psychologia pozytywna to taki nurt, który stawia sobie za cel nie tylko poznać i opisać prawidłowości rządzące funkcjonowaniem ludzi, ale także zrobić z tego

użytek w praktyce. I przyjmuje, że jakość życia zależy przede wszystkim od tego, jaką mamy osobowość, a konkretniej – czy mamy rozwinięte kluczowe dla dobrostanu cnoty.

## Zmiany na dobre i na złe

### **Jeżeli nie są wystarczająco rozwinięte, to możemy je wzmocnić?**

Możemy znacząco wspomóc ich rozwój. Na rozwój cnót powinna być ukierunkowana i pomoc specjalistyczna, czyli psychoterapia, i pomoc w osobistym rozwoju człowieka, włącznie z wychowaniem dzieci. Kiedy np. mamy do czynienia z poważną depresją, to trzeba działać na dwa fronty: z jednej strony usuwać to, co popycha ku depresji, a z drugiej – wzmocniać to, co będzie chronić przed depresją. Zastanawiamy się, jak wzmocnić osobowość osoby cierpiącej na depresję o pewne cechy, żeby to właśnie osobowość chroniła ją przed tym zaburzeniem teraz i w przyszłości. Psychologia pozytywna postuluje zatem pracę nad odpornością na depresję. Żeby uznać, że pomoc była skuteczna, trzeba wykazać, że u kogoś, kto miał depresję, rozwinęły się siły charakteru, dzięki czemu będzie mu łatwiej pozostać zdrowym, cokolwiek wydarzy się w jego życiu. Będzie przeżywał smutek, żal, zły nastrój, chwilowe zagubienie. Ale potem nastąpi konstruktywna reakcja. Osoba silna psychicznie nie tylko poradzi sobie ze złą sytuacją, ale może nawet wyjść z niej jak wzbogacona, z kapitałem na dalsze życie, co jest określane jako potraumatyczny wzrost.

### **Trudno chyba zmienić osobowość. Większość z nas ma nastawienie: „taki jestem i już się nie zmienię”.**

To prawda, jest cały obszar badań psychologii, który dotyczy konsekwencji tego przekonania dla człowieka. To, czy ktoś w ogóle dopuszcza możliwość zmiany, jest bardzo ważną jej przesłanką, można się przeciw przed nią aktywnie bronić lub starać się, aby zaszła. Przy tym są przecież zmiany na dobre i na złe. Z jednej strony komuś może być bardzo źle z samym sobą, ale nie ma odwagi na eksperymentowanie z nowym myśleniem czy zachowaniem i woli, żeby jednak zostało tak, jak jest. Albo nie ma przekonania, że uda się coś poprawić. Wtedy niechęć do zmiany osobowości jest ograniczeniem, przeszkodą w osobistym rozwoju i poprawie jakości życia.

Z drugiej strony niechęć do zmian może być bardzo korzystna, kiedy jakaś nasza pożądana cecha jest wystawiona na ciężką próbę. Na przykład kiedy umiemy powiedzieć sobie: „zawiodłem się strasznie, przeżyłem ogromne rozczarowanie, ale nie pozwolę, aby to zniszczyło moją wiarę w ludzi”. Rozpoznanie, kiedy jest miejsce na zmianę, a kiedy nie, to także jeden z czynników rzutujących na jakość naszego życia. Podobnie jak nadanie zmianom odpowiedniego kierunku.

## Cechy za bardzo i za mało obecne

### **A co znaczy termin „zaburzenie osobowości”? I co można z tym zrobić?**

W tej chwili opisanych jest 10 zaburzeń osobowości uznanych za zaburzenia psychiczne (patrz ramka na s. 10–11). Mówimy tu nie tyle o osobowości niedziałającej dobrze, ile niepoprawnie ukształtowanej. Mamy bowiem do czynienia z osobowością, która zamiast uformować się jako konstelacja wielu

▷ różnych cech, rozwija się w jednym kierunku. Cecha dominująca, bardzo rozbudowana, stale przejawia się w życiu, w różnych jego sferach, we wszystkich relacjach i rolach, jakie ta osoba podejmuje.

**To może być jakakolwiek cecha?**

Zaobserwowano kilka takich cech, wokół których może w nieprawidłowy sposób uformować się osobowość. Np. nieśmiałość w tzw. unikającym zaburzeniu osobowości. W takim przypadku lęk społeczny jest najczęstszym doświadczanym stanem; inni ludzie wydają się niebezpieczni, a ja sam – społecznie niezręczny, nieadekwatny i nieatrakcyjny. Inne cechy, wokół których kształtuje się nieprawidłowa osobowość, to np. duma lub perfekcjonizm. W obu przypadkach chodzi o nadmierne rozwinięcie się cechy, co skutkuje jednostronnością myślenia, odczuwania i radzenia sobie z życiowymi zadaniami.

**Czy jeżeli w miarę wczesnie wychwyci się nadmierne rozbudowaną cechę, to jest szansa na uniknięcie poważnych zaburzeń?**

Zaburzenia osobowości są bardzo trudne w terapii, ponieważ wynikają z nieprawidłowego rozwoju całej osobowości. Czyli właściwie od samego początku życia człowieka jego osobowość kształtuje się nie jako system różnych cech, a jako jedna cecha. Oczywiście to określenie jest pewnym

Zaburzona  
osobowość zamiast  
uformować się  
jako konstelacja  
wielu różnych cech,

ROZWIJA SIĘ  
W JEDNYM  
KIERUNKU.

uproszczeniem, bo taka osoba ma także inne cechy, ale one są tą cechą dominującą tak silnie naznaczone, że w niewielkim stopniu dają o sobie znać przy podejmowaniu decyzji czy reagowaniu na różne zdarzenia. W psychoterapii trzeba więc najpierw zbudować taki punkt wyjścia, żeby mógł się rozpocząć korzystny rozwój osobowości.

Można też polepszyć przejawianie się cechy dominującej, nauczyć się powstrzymać pewne myśli czy uczucia, pewne zachowania sobie narzucić, a inne ograniczyć, np. przewidując, jakie sytuacje mogą je sprowokować.

**A co z deficytem jakiejś cechy? Czy to też zaburzenie, czy tylko coś, co sprawia, że z taką osobowością gorzej się nam żyje?**

To może być sytuacja utrudniająca dobre życie. Np. osoba mało optymistyczna ma problem z zachowaniem spokoju i chęci do działania w trudnych sytuacjach. Albo ktoś niezdolny do wdzięczności może być pozostawiony bez wsparcia, którego potrzebuje. W takim przypadku warto spróbować nadrobić zaległości w kształtowaniu własnej osobowości i samodzielnie lub w ramach rozwojowych warsztatów trenować te cechy, których nam do dobrego życia brakuje.

Kiedy mamy wrażenie, że nasza osobowość nie dostarcza nam wystarczającego przygotowania do stawiania czoła różnym życiowym wyzwaniom, warto też sprawdzić, czy umiemy dobrze korzystać z tych cech, które posiadamy. Często bowiem bywa tak, że niektórych własnych cech po prostu nie używamy. Terapeuta stosunkowo łatwo może nam pomóc dogrzebać się do takich zapomnianych cech i wypróbować je w różnych sytuacjach. Pokazać, jaką siłę mogą nam dać.

ROZMAWIAŁA AGNIESZKA SOWA

# Zaburzenia osobowości

według klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego

**ZABURZENIA DZIWAČNO-EKSCENTRYCZNE (TYP A)**

Osoby cierpiące na ten rodzaj zaburzeń źle czują się w relacjach z innymi. Z wielką trudnością nawiązują kontakty. Często zachowują się dziwnie, bywają nieufne i podejrzliwe.

■ **Osobowość paranoiczna (paranoidalna)**

Zaburzenie osobowości, w którym występuje chłód emocjonalny, wycofywanie się z kontaktów z innymi, wrogość, nieufność, bezzasadna podejrzliwość, nadmierna wrażliwość na lekceważenie i krytykę, niezdolność do wybaczenia urazy. Osoby nim dotknięte mają skłonność do przypisywania znajomym i nieznanym wrogich motywów, interpretowania ich działań czy słów jako prób agresji lub upokorzenia. Za własne niepowodzenia winią wyjątknie innych i okoliczności. Nie odpuszczają urazów i krzywd, których – jak uważają – doznały. Stale pozostają w stanie podwyższonej czujności (czytaj też s. 47).

■ **Osobowość schizoidalna**

Ludzie dotknięci tym zaburzeniem trudno wchodzić w związki i w ograniczony sposób wyrażają emocje w kontaktach z innymi. Sprawiają wrażenie obojętnych na to, jak odbiera ich otoczenie. Nie szukają sympatii, przyjaciół, nie interesuje ich seks. Są chłodni, wyobcowani, robią wrażenie nieprzystępnych. Zaburzenie to częściej występuje u mężczyzn.

■ **Osobowość schizotypowa**

Pod względem unikania kontaktów z innymi występuje podobieństwo do osobowości schizoidalnej. Tu jednak samotność nie wynika z potrzeby, a spowodowana jest lękiem. Najbardziej charakterystyczna dla osobowości schizotypowej jest bardzo duża koncentracja na sobie. Chory ma poczucie, że jest przedmiotem szczególnej uwagi – że wszystko odnosi się do niego. Że jest nielubiany, ale nie rozumie dlaczego. Charakteryzuje go skłonność do dziwacznych myślenia, czasem na granicy kontaktu z rzeczywistością, oraz do myślenia magicznego. Może doznawać niezwykłych odczuć – że przebywa poza swoim ciałem albo że obce głosy wymawiają jego myśli. Może zachowywać się dziwacznie, niekonsekwentnie i nielogicznie.

**ZABURZENIA DRAMATYCZNO-NIEKONSEKWENTNE (TYP B)**

Dla ludzi z zaburzeniami z tej grupy charakterystyczna jest duża impulsywność. Zachowują się bardzo emocjonalnie, niestosownie do okoliczności, często naruszając normy społeczne.

■ **Psychopatia, osobowość dyssocjalna, osobowość antyspołeczna**

Zaburzenie struktury osobowości o charakterze trwałym. Wiąże się z obecnością trzech deficytów psychicznych:



**Towarzystwa Psychiatrycznego** (tzw. DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

lęku, uczenia się i relacji interpersonalnych. Ludzie z osobowością antyspołeczną nie szanują praw i dóbr innych i stale je naruszają. Notorycznie kłamią i oszukują. Wielu z nich nie potrafi planować ani zachowywać się odpowiedzialnie. Często działają pod wpływem impulsów, wdają się w bójki, wchodzą w konflikty z prawem. Robią wrażenie zupełnie bez trosk, jeśli chodzi o bezpieczeństwo – lekkomyślnie naruszają życie i zdrowie swoje lub innych osób. Nie przeżywają poczucia winy.

#### ■ Osobowość borderline, czyli osobowość „z pogranicza”

Charakterystyczne dla tego zaburzenia są wahania nastroju, napady intensywnego gniewu, niestabilny obraz siebie, niestabilne i naznaczone silnymi emocjami związki interpersonalne, silny lęk przed odrzuceniem i gorączkowe wysiłki mające na celu uniknięcie odrzucenia, działania autoagresywne oraz chroniczne uczucie pustki (braku sensu w życiu). Ludzie z borderline są skłonni do gwałtownych i wyniszczających działań: mogą bez opamiętania wydawać pieniądze, wdawać się w niebezpieczne związki seksualne, nadużywać alkoholu, zażywać narkotyki albo kompulsywnie się objadać. Podejmują paniczne wysiłki, by uniknąć porzucenia, które autentycznie może ich spotkać lub które tylko ich zdaniem im zagraża. Idealizują swoich partnerów, by równie szybko skrajnie ich deprecjonować. Miewają trudności z opanowaniem gniewu. Częstym objawem jest samookaleczenie. Borderline wymaga wielokierunkowego leczenia, długoletnich psychoterapii, a niekiedy też hospitalizacji.

#### ■ Osobowość histrioniczna

(łac. *histrion* – aktor)

Dotknięci tym zaburzeniem robią wrażenie ludzi, których głównym celem jest pozostawanie w centrum uwagi innych. Zachowują się teatralnie, w sposób egzaltowany. Ich zachowanie bywa przesycone erotyzmem lub prowokacyjną seksualnością – próbują flirtować, nie zważając na to, czy jest to w jakiejś sytuacji stosowne, ubierają się bardzo skąpo lub wyzywająco. Jak opisują autorzy „Psychopatologii”: „zdaje się, jakby szukali uwielbienia, nieustannie grając przed nieznaną im publicznością”.

#### ■ Osobowość narcystyczna

Osoby z tym zaburzeniem mają nadmierne poczucie własnej doniosłości. Wyolbrzymiają swoje talenty i dokonania. Często także lubią fantazjować o tym, że odnoszą wielkie sukcesy, przeżywają doskonałą miłość, są niezwykle piękne i pociągające. Oczekują od otoczenia podziwu i mają przeświadczenie, że należy im się więcej niż innym – np. że powinny być traktowane na specjalnych

prawach. Mówiąc potocznie, żądają dla siebie statusu gwiazdy, choć nie mają do tego podstaw. Miewają też skłonność do wykorzystywania innych do własnych celów. Są przy tym pozbawione empatii.

#### **ZABURZENIA OBJAWOWO-LĘKOWE (TYP C)** Charakterystyczne dla tej kategorii zaburzeń jest ciągłe zamartwianie się, niepokój i skrytość, a także przygaszenie cierpiących na nie osób.

#### ■ Osobowość anankastyczna, obsesyjno-kompulsywna

Cierpiący na to zaburzenie robią wrażenie niezmordowanych perfekcjonistów. Ich dbałość o detale, porządek i zachowywanie reguł jest jednak tak duża, że uniemożliwia skuteczne działanie. To część tych osób, które nie są w stanie ruszyć z projektem, bo tak wysoko postawiły sobie poprzeczkę, że nie umieją sprostać własnym wymaganiom. Dążenie do doskonałych rezultatów w każdej dziedzinie aktywności – czyli do osiągnięcia niemożliwego – skazuje je na rozgoryczenie. Wyniszczające bywa także ich poświęcanie się wyłącznie pracy i obowiązkom kosztem przyjaźni i relaksu.

#### ■ Osobowość unikająca (lękliwa)

W odróżnieniu od osobowości schizoidalnej i schizotypowej ludzie z tym zaburzeniem cierpią z powodu braku umiejętności wiązania się z innymi ludźmi i wycofywania się. Odwracają się od wszystkiego i wszystkich. Bardzo chcieliby tworzyć związki, przeżywać nowe doświadczenia lub uprawiać zawód, który sprawiałby im przyjemność. Paraliżuje ich jednak strach. Myśl o tym, że mogliby zostać skrytykowani, ośmieszeni lub odrzuceni, jest nieustannie obecna w ich głowach. Czują się gorsi, mniej atrakcyjni i kompetentni niż inni.

#### ■ Osobowość zależna, asteniczne zaburzenie osobowości

Osoba dotknięta tym problemem unika podejmowania ważnych decyzji dotyczących swojego życia, potrzebuje licznych porad i potwierdzenia u innych. W obawie przed popełnieniem błędu woli być bierna. Ma wielkie trudności z wyrażaniem własnego zdania, zwłaszcza krytycznego, w obawie przed utratą sympatii otoczenia. Zaburzeniem tym bywają dotknięci partnerzy i partnerki osób stosujących przemoc. Mimo że związek jest dla nich toksyczny, a często wręcz niebezpieczny, przez wiele lat nie są w stanie odejść – z obawy, że samodzielnie nie poradzą sobie w życiu. Jeśli relacja, w której pozostawali, kończy się, natychmiast szukają następnej.

Źródło: Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne, za: Martin E.P. Seligman, Elaine F. Walker, David L. Rosenhan „Psychopatologia”.

# WIDZE*cie*

Co człowiek o sobie samym wie,  
jak się sam ocenia  
i jakie maski w życiu wkłada



Rysunek MIROSLAW GRYN

ANNA TYLIKOWSKA, KINGA TUCHOLSKA

**N**awet jeśli nie należymy do grupy poszukiwaczy sensu świata i własnego życia, zastanawiamy się nad sobą przynajmniej od czasu do czasu. Pytamy: kim jestem? lub jaka/jaki jestem? w chwilach wątpliwości lub życiowych zmian. Kim jestem, czy naprawdę chcę to zrobić? Jaka jestem, czy potrafię wychować dziecko? Kim jestem, jak sobie poradzę po jej śmierci?

Odpowiedź na różne warianty pytania: kim jestem? jest fundamentalna, bo decyduje o naszych wyborach determinujących działania (lub ich brak), które krok po kroku kształtują nasze życie.

Nasze spostrzeganie samych siebie przesądza, czy i jak wchodzimy w relacje z innymi ludźmi, jak widzimy swoją przeszłość i projektujemy przyszłość, o czym i jak myślimy, jak się czujemy. Ba, nawet o tym, cojemy. W efekcie odczucia i przekonania na własny temat przesądzają o radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami, takimi jak wybór zawodu i jego wykonywanie, tworzenie związków, przeciwdziałanie przeszkodom czy akceptowanie strat. Właśnie dlatego mamy w psychice struktury i mechanizmy, które nieustannie monitorują to, kim/jacy jesteśmy – zarówno w ogóle, jak i teraz, w tej konkretnej sytuacji. Zasadniczy mechanizm tego typu został nazwany efektem cocktail party. Kiedy w trakcie angażującej rozmowy z koleżanką, prowadzonej na głośnym korytarzu, ktoś z tłumu wypowie nasze imię, słyszymy je i szukamy jego źródła. Informacje, które nas dotyczą, odbieramy nawet wówczas, gdy nasza uwaga jest całkowicie czymś pochłonięta.

Kim jestem/jaka jestem: Czy mam na to ochotę? Czy powinienem to zrobić? Skąd się wzięłam? Ile jestem wart? Czy zasługuję na miłość? Jak widzą mnie inni? W psychice mamy nie tylko mechanizmy, lecz także całe struktury odpowiedzialne za dostarczanie odpowiedzi na te pytania:

- Dysponujemy świadomym obrazem siebie, w psychologii nazywanym **Ja**.

- Mamy **tożsamość** określającą nasze – niekoniecznie świadome – związki z różnymi aspektami siebie i otoczenia.

- Wartościmy siebie, mając taką, a nie inną **samoocenę**.

- Nakładamy **maski**, chcąc wyrzucić określone wrażenie, żeby przetrwać w świecie społecznym.

Nasza percepcja siebie ma różne źródła, jest wielowątkowa. To może powodować we-

wnętrzne rozbieżności, które – zwłaszcza jeśli są nieświadomione – bywają przyczyną przygnębienia lub lęku, powodujących niezdolności czasem ból.

Julia każdego ranka wypija szklankę wody, po czym przebiega pięć kilometrów, co wynika z jej przekonania o posiadaniu wpływu na swoje zdrowie. To przekonanie, oddziałujące także na jej sposób odżywiania się, owocuje niezłą kondycją fizyczną. Jeśli Julia usłyszałaby diagnozę raka, jest spora szansa, że – od lat przeświadczona o skuteczności swoich prozdrowotnych zabiegów – dostosowałaby się do zaleceń lekarzy, co pozwoliłoby jej dożyć późnej starości. Nikt ze znajomych Julii nie domyśliłby się, że oddałaby rok życia za zagranie jednego koncertu. Kobieta jest głęboko niešťczęśliwa, choć w opinii otoczenia osiąga wszystko, czego chce.

Paweł, uważający się za człowieka skazanego na samotność, po kilku spotkaniach przestaje odbierać telefony potencjalnych partnerek. Ma za sobą kilkuletni związek, w którym bywał szczęśliwy i zarazem doświadczał silnego poczucia nieadekwatności. Czuł, że dobry związek mu się nie należy, i przez większość czasu raczej odgrywał bycie w nim, niż faktycznie w nim był. Kochająca go dziewczyna odeszła, nie mogąc znieść nagłych zmian jego zachowania. Teraz Paweł żyje sam, choć wcale tego nie chce. Tęskni za związkiem.

Paweł cierpi, bo spostrzega siebie jako „wiecznego samotnika” i jednocześnie chciałby być w bliskiej, długotrwałej relacji. Skąd wzięły się sprzeczne, nieprzystosowawcze przekonania Pawła? Dlaczego mężczyzna ignoruje swoją potrzebę bycia w stałym związku? Czemu ta jego potrzeba przegrywa w zestawieniu z ucieczkowym samotnictwem? Z czego konkretnie wynikają nasze problemy w spostrzeganiu siebie, rodzące mnóstwo innych trudności, takich jak brak akceptacji swojego ciała, swoich emocji czy pomysłów na życie, niechęć wobec otoczenia, nierealistyczne oczekiwania, stagnacja?

## JA, czyli jak tworzymy swój autoportret

Duża część psychicznej aktywności pozostaje dla nas ukryta, pomimo że wywiera na nas silny wpływ. Wiele psychicznych „poddespółów” – spostrzeżeń, emocji, przekonań, zamiarów, predyspozycji – pozostaje dla nas tajemniczych, nieświadomych.

W często mglistej percepcji siebie Ja jest punktem centralnym, bo świadomym. Wspomniał polski psychiatra Antoni Kępiński nazywał Ja autoportretem. ▷

