

PSYCHOLOGIA ROZWOJU OSOBISTEGO

CZY POTRAFISZ PRZYJMOWAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA JAKOŚĆ WŁASNEGO ŻYCIA?



CZY POTRAFISZ PRZYJMOWAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA JAKOŚĆ WŁASNEGO ŻYCIA?

Zgodnie z podejściem egzystencjalnym człowiek jest istotą posiadającą wolną wolę, która umożliwia mu podejmowanie autonomicznych decyzji a tym samym realizację własnego życia według indywidualnych pragnień oraz wyobrażeń poprzez samodzielne ustanawianie celów. Jak podaje Seligman, Walker i Rosenhan w pozycji naukowej „Psychopatologia” przedstawiciele egzystencjalnego nurtu teorii psychologicznych są zdania, iż: „rozwój następuje wtedy, gdy człowiek bierze na siebie odpowiedzialność za swoje działania i dąży do własnych celów wyznaczanych w drodze swobodnego wyboru”.

PROBLEM NIEPRZYJMOWANIA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Bardzo często istotną przeszkodę w rozwoju osobistym, która ogranicza jakość życia człowieka, stanowi brak uznania osobistej odpowiedzialności za jego przebieg. Zgodnie z myślą egzystencjalną człowiek samodzielnie kreuje własny los i pełni kontrolę nad uczuciami oraz stanami, tak pozytywnym jak i negatywnymi. Seligman, Walker i Rosenhan podają, iż zakres odpowiedzialności obejmuje zarówno sposób postrzegania rzeczywistości jak i sposób zachowania się wobec tych subiektywnych interpretacji świata. Oznacza to, że (w znacznej mierze) ponosimy odpowiedzialność zarówno za własne poczucie szczęścia jak i cierpienie.

BRAK UZNANIA OSOBISTEGO WPŁYWU NA JAKOŚĆ WŁASNEGO ŻYCIA JAKO OBSZAR ZAINTERESOWANIA PSYCHOLOGII EGZYSTENCJALNEJ

Obszar oddziaływań psychologów oraz terapeutów egzystencjalnych koncentruje się m. in. na problemie nieprzyjmowania odpowiedzialności za bieg oraz jakość życia poprzez przerzucanie jej na okoliczności zewnętrzne takie jak np. warunki środowiska życia, przychylność losu, zachowania oraz oddziaływania innych ludzi. Brak uznania osobistego wpływu na własny los najpłynniej ujawnia się w języku, poprzez takie stwierdzenia jak: „nie jestem szczęśliwy/-a ponieważ życie potoczyło się nie po mojej myśli”, „nie żyję tak jak bym chciał, gdyż sytuacja mnie do tego zmusiła”, „nie jestem zadowolony ze swojego życia, ponieważ inni odbierają mi możliwość cieszenia się nim”, „nie realizuję się zawodowo i prywatnie ponieważ trafiałam w życiu na niewłaściwych ludzi i los mi nie sprzyjał”, „nigdy nie będę szczęśliwy z winy mojej rodziny, partnera, szefa, dzieci, współpracowników, sąsiadów”, „życie układa się nie po mojej myśli, najwyraźniej mam pecha” itd. Tego rodzaju wypowiedzi opierają się na przekonaniu o braku wpływu na bieg własnego życia i zawierają w sobie rezygnację wynikającą z przekonania, że „nie jestem w stanie nic zrobić”, gdyż „nie mam wpływu na to, co mnie spotyka” oraz, że „w moim życiu nic się już nie da zmienić”. W takiej sytuacji korzystniej jest przyjąć odpowiedzialność i rozważyć możliwości podniesienia własnej satysfakcji z życia poprzez te działania, na które mam wpływ, zamiast koncentrować własną uwagę na tym, czego zrobić się nie da.

OGRANICZONOŚĆ WŁASNEJ SPRAWCZOŚCI

Oczywiście należy przyznać, że zachowanie człowieka jest wypadkową oddziaływań sytuacyjnych oraz dyspozycji jednostkowych. Nie ulega także wątpliwości, iż wpływ sytuacyjny bywa w pewnych okolicznościach bardzo silny, jak również, że spotykają nas w życiu zdarzenia losowe, które dzieją się niezależnie od naszej aktywności lub jej braku. Jednakże nawet w obliczu okoliczności, na których wystąpienie nie mieliśmy wpływu oraz pomimo pewnych ograniczeń natury biologicznej, w większości sytuacji dysponujemy możliwością wyboru sposobu zareagowania na te okoliczności **. Warto mieć na uwadze, iż niedostrzeżenie możliwych alternatyw w

określonej sytuacji nie oznacza ich braku. Subiektywne postrzeganie rzeczywistości często różni się znacznie od obiektywnych właściwości danego kontekstu sytuacyjnego i możliwości, które ta sytuacja stwarza.

NEGATYWNE SKUTKI BRAKU UZNANIA INDYWIDUALNEGO WPŁYWU NA WŁASNE POŁOŻENIE

Przyjmowanie zewnętrznych atrybucji niejednokrotnie oddala człowieka od prowadzenia satysfakcjonującego życia. Jeśli los jest dla mnie niepomysłny i nic nie mogę poradzić na to, co mi się przydarza rezygnuję z podejmowania działań, które mogłyby wprowadzić korzystne zmiany w moim życiu i zbliżyć mnie do takiego poziomu funkcjonowania, który byłby źródłem mojego poczucia szczęścia. Tymczasem pozostaję bierny/-a wobec tego, co mnie spotyka nie dostrzegając palety wyborów, które stoją przede mną każdego dnia. Przeżywając życie w przekonaniu, że niewiele zależy ode mnie zdaję się na wolę innych ludzi oraz bieg okoliczności. Nie dostrzegam, iż w rzeczywistości niepodejmowanie świadomych i autonomicznych decyzji nadających kierunek mojemu życiu jest równoznaczne z powzięciem decyzji o powierzeniu swojego szczęścia przypadkowi lub woli innych ludzi. Taki bieg okoliczności także jest skutkiem moich wyborów, nawet jeśli moja decyzja polegała na zaniechaniu kierunkowego, zamierzonego działania i nie byłem/-am świadomy/-a jej podejmowania. Jak podają autorzy „Psychopatologii” przeświadczenie: „nieszczęścia są wywoływane przez przyczyny zewnętrzne, a my mamy znikome możliwości oddziaływania na swoje cierpienie” należy do wymienianych przez współtwórcę poznawczego nurtu psychoterapeutycznego Alberta Ellisa, nieracjonalnych przekonań, które często leżą u podstaw zaburzeń psychicznych.

JĘZYKOWE PRZEJAWY ODRZUCANIA INDYWIDUALNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Zgodnie z założeniami psychologii egzystencjalnej przyjmowanie oraz nieprzyjmowanie odpowiedzialności często wyraża się poprzez język.

„Nie mogę”

„Nie mogę osiągnąć tego celu”, „nie mogę rozwijać własnych pasji”, „nie mogę żyć tak jak tego pragnę” lub „nie jestem w stanie spełnić marzeń”. Są to eufemizmy. dzięki którym stosujemy werbalizację maskującą rzeczywistą atrybucję przyczynową: „nie chcę”.

„Zrobiło się”

Podobnym zabiegiem zmierzającym do zrzucenia z siebie odpowiedzialności są wyrażenia typu „zupa się rozgotowała”, „próba się nie udała”, „test nie poszedł dobrze”, „nie udało się przygotować planu”, „małżeństwo nie wyszło”, „cel się nie powiódł” itd. Zastępowanie strony czynnej bierną

stwarza sugestywną iluzję braku własnej odpowiedzialności za zdarzenia, które zrobiły się same bez mojego udziału.

Unikanie wypowiedzi w pierwszej osobie

Omijanie wypowiedzi w pierwszej osobie jest zabiegiem zmierzającym do zdejmowanie z siebie odpowiedzialności. Posługując się wypowiedziami: "on, ona, ono zrobiło lub ty zrobiłeś, wy zrobiliście xyz i dlatego wyszło źle" sugerujemy, iż zachowanie innych jest przyczyną porażki, zamiast przyznać, że przegrana wynika z naszego działania lub jego braku, np. „nie zdałem/-am egzaminu ponieważ on nie dał mi ściągać”, podczas gdy przyjęcie odpowiedzialności zostałoby wyrażone słowami: „nie zdałem egzaminu, ponieważ za słabo się przygotowałem”. Innym przykładem są słowa kierowane do współpracownika „ponieśliśmy klęskę, ponieważ (ty) źle przygotowałeś plan” zamiast przyznać, że ja nie poświęciłem czasu na odpowiednie przygotowanie się i nie obmyśliłem skutecznej strategii działania. Podobną prawidłowość dostrzec można w komunikacie menedżera skierowanym do zespołu, który włożył wiele wysiłku i starań w całomiesięczną pracę: „plan nie został zrealizowany ponieważ (wy) nie staraliście się wystarczająco” zamiast „nie udało mi się wystarczająco was zmotywować lub zapewnić wam odpowiednich warunków do osiągnięcia sukcesu, pomimo waszego dużego wysiłku, który dostrzegam i doceniam” (dodam na marginesie, iż ten pierwszy rodzaj wypowiedzi ma oddziaływanie demotywujące, nie zaś mobilizujące do działania, gdyż przerzucanie na pracownika odpowiedzialności za sytuację, która nie jest zależała od jego wysiłku prowadzi do rozwijania się w nim przekonania: "cokolwiek zrobię i tak rezultat nie jest zależny ode mnie i mojego zaangażowania").

W JAKI SPOSÓB MOGĘ WYKORZYSTAĆ TĘ WIEDZĘ WE WŁASNYM ROZWOJU OSOBISTYM?

W nurcie egzystencjalnym terapeuci dążą do podniesienia jakości życia ludzi poprzez uświadamianie im własnej decyzyjności i możliwości podejmowania wyborów niezależnie od oddziaływania czynników zewnętrznych. Niezależnie w jak trudnej sytuacji jesteś zawsze możesz zrobić coś, by poprawić jakość własnego życia. Możesz podjąć decyzje, które zmieniają aktualne okoliczności. Jeśli borykasz się z problemem, który wydaje Ci się bez wyjścia, zastanów się jaką decyzję mógłbyś/-abyś podjąć, aby go rozwiązać? Jeśli uważasz, że inni są przyczyną Twoich problemów rozważ, co Ty możesz zrobić, aby poprawić obecną sytuację. Jakie działania możesz zainicjować, aby podnieść własny poziom poczucia szczęścia? Czy jest coś, co ty sam/-a mógłbyś/-abyś zmienić w swoim życiu? Oczywiście nie każdy człowiek będzie w stanie samodzielnie nauczyć się przyjmowania odpowiedzialności oraz dostrzec, iż wiele problemów w jego życiu można zneutralizować poprzez podjęcie odpowiednich decyzji a następnie działań, które poprawią indywidualną jakość funkcjonowania. W takich sytuacjach pomocne mogą okazać się specjalistyczne oddziaływania terapeutyczne. Jednakże wielu z nas jest w stanie samodzielnie podnieść satysfakcję z własnego życia, poprzez dostrzeżenie osobistej odpowiedzialności i możliwości podejmowania autonomicznych decyzji prowadzących jednostkę do osobistego rozwoju.

