

Anna Mróz*

MOŻLIWOŚCI UKIERUNKOWANEGO ROZWOJU EMOCJONALNEGO OSÓB DOROSŁYCH

Edukacja dorosłych kojarzy się na ogół z doskonaleniem zawodowym i poszerzaniem horyzontów wiedzy w ramach kształcenia ustawicznego. Oczywiście oprócz formalnych istnieją nieformalne aspekty takiego kształcenia, włącznie z uczeniem się incydentalnym. Koncentracja na zdobywaniu nowej wiedzy, umiejętności i kompetencji wydaje się przesłaniać nieco problem ukierunkowanego rozwoju emocjonalnego w życiu dorosłym, który określeń mianem doskonalenia emocjonalnego. Nie oznacza to, że nie docenia się roli emocji w procesie kształcenia. Jednak aby zrozumieć różnorodność i rozległość problematyki doskonalenia emocjonalnego, należy zacząć od rozpoznania poziomów, na których można dokonać analizy tego procesu. Do tego celu świetnie nadaje się zaproponowany przez Dana McAdamsa schemat trzech poziomów opisu osobowości¹. Pierwszy z nich stanowi opis względnie stałych, w dużej mierze biologicznie uwarunkowanych tendencji (*dispositional traits*), które ujęte w postaci ciągłych dwubiegunowych wymiarów i wyabstrahowane z osobowej całości człowieka służą głównie badaniom w obszarze psychologii różnic indywidualnych. Poziom drugi opisu osobowości koncentruje się na konkretnych funkcjach adaptacyjnych (*characteristic adaptations*). Funkcje te są wyuczone i można je rozpatrywać w kontekście określonych sytuacji bądź pełnionych ról społecznych (np. mechanizmy obronne, sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach, postawy). Poziom trzeci (*integrative life stories*) jest formą opisu osobowości integrującego całość doświadczenia, ujmującego konkretne zachowania człowieka w kontekście całości jego życia i pozwalającego na przypisywanie im osobistych znaczeń.

Oczywiście, przedstawiony powyżej model służy do opisu osobowości. Sądzę jednak, że można go użyć (po dokonaniu modyfikacji) do opisu różnych sposobów rozumienia procesu doskonalenia emocjonalnego i wskazania różnic między nimi w zakresie praktycznych konsekwencji, jakie mają dla rozwoju całego człowieka i jego codziennego funkcjonowania.

* Anna Mróz, dr – Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii, e-mail: annroz@poczta.onet.pl.

¹ D. McAdams, *The role of narrative in personality psychology today*, „Narrative Inquiry” 2006, nr 1, t. 16, s. 11-18.

Biologiczny potencjał doskonalenia emocjonalnego

Przy każdej próbie analizy procesu doskonalenia (a takim jest doskonalenie emocjonalne) należy zacząć od rozpoznania biologicznego potencjału, a więc pewnych neurologicznie zdeterminowanych zasobów, które będą stanowiły materiał poddawany doskonaleniu, bądź też używany do doskonalenia. Będzie to odpowiadało pierwszemu z poziomów schematu badania osobowości skonstruowanego przez McAdamsa.

Do rozpoznania różnic indywidualnych między ludźmi w zakresie biologicznego potencjału emocjonalnego można użyć wielu teorii. Najbardziej znane są teorie temperamentu i chociaż istnieje wśród nich spora różnorodność, to można odnaleźć w niej podstawowe wymiary, na których opisuje się temperament jednostek. W kontekście rozpatrywanego tematu warto zwrócić uwagę na dwa spośród sześciu wymiarów temperamentalnych wyróżnionych w ramach Regulacyjnej Teorii Temperamentu (RTT), której autorem jest Jan Strelau. Należy do nich reaktywność emocjonalna, rozumiana jako „tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej”². Podobną tendencję traktowaną jako biologiczny potencjał rozwoju emocjonalnego opisał Kazimierz Dąbrowski. Nazwał ją wzmoczoną pobudliwością emocjonalną i zdefiniował jako tendencję do silnego odczuwania więzi emocjonalnych z otoczeniem, a także podatność na emocjonalne zranienia³. Występowanie tej tendencji w skrajnie wysokim lub niskim nasileniu może wyraźnie różnicować stopień łatwości, z jaką rozwija się u jednostki inteligencja emocjonalna. Drugim wymiarem temperamentalnym istotnym dla rozwoju emocjonalnego w RTT jest perseweratywność. Jest to skłonność do powtarzania bądź kontynuowania zachowań i reakcji emocjonalnych w sytuacji gdy bodziec, który je wywołał, przestał oddziaływać⁴. Wysoka skłonność w tym kierunku nasila konsekwencje wzmoczonej pobudliwości emocjonalnej.

Spśród najnowszych propozycji przedstawienia potencjału funkcjonowania emocjonalnego człowieka na uwagę zasługuje teoria Richarda J. Davidsona⁵. Wprowadził on pojęcie stylu emocjonalnego (*Emotional Style*) rozumianego jako stała, uwarunkowana neurologicznie tendencja do reagowania w określony sposób na sytuacje życiowe. Styl emocjonalny wpływa na skłonność do pojawiania się określonych stanów emocjonalnych i nastrojów. W wyniku wieloletnich badań neuropsychologicznych Davidson wyodrębnił sześć wymiarów (*dimensions*) stylu emocjonalnego⁶:

² J. Strelau, *Psychologia różnic indywidualnych*, Warszawa 2010, s. 253.

³ K. Dąbrowski, *Multilevelness of Emotional and Instinctive Functions*, Lublin 1996, s. 72.

⁴ J. Strelau, *op. cit.*, s. 253.

⁵ R.J. Davidson, S. Begley, *The Emotional Life of Your Brain*, London 2012.

⁶ *Ibidem*, s. 5-6.

1. Odporność (*Resilience*): opisuje się ten wymiar poprzez czas potrzebny do odzyskania równowagi po przykrych doświadczeniach. Na jednym biegunie sytuują się osoby szybko odzyskujące równowagę, na drugim natomiast osoby wolno odzyskujące równowagę.
2. Obraz przyszłych sytuacji (*Outlook*): zdolność do utrzymywania pozytywnych emocji. Jeden biegun charakteryzuje pozytywne nastawienie emocjonalne, a drugi negatywne nastawienie emocjonalne.
3. Intuicja interpersonalna (*Social Intuition*): sprawność odbioru i właściwej interpretacji sygnałów wysyłanych przez innych ludzi w relacjach społecznych. Bieguny opisywane są jako: intuicja versus zagubienie.
4. Samoświadomość (*Self-Awareness*): zdolność rozpoznawania własnych emocji i dostosowywania się do nich. Bieguny: wysoka samoświadomość – niska samoświadomość.
5. Wrażliwość na kontekst (*Sensitivity to Context*): stopień dostosowania reakcji emocjonalnych do kontekstu sytuacyjnego. Bieguny: dostosowanie – brak dostosowania.
6. Koncentracja uwagi (*Attention*): stopień podatności na czynniki rozpraszające uwagę. Bieguny: wysoka koncentracja uwagi – niska koncentracja uwagi.

Styl emocjonalny konkretnego człowieka można opisać poprzez zbadanie charakterystycznego dla niego nasilenia skłonności reprezentowanych przez każdy z wymiarów i zestawienie uzyskanych na wszystkich wymiarach wartości w formie indywidualnego profilu.

Przedstawione powyżej teorie obrazują próby ujęcia różnorodności biologicznych zasobów wykorzystywanych w doskonaleniu emocjonalnym z jednoczesnym podkreśleniem różnic indywidualnych występujących w tym zakresie między jednostkami.

Produktywne podejście do doskonalenia emocjonalnego

Drugi poziom opisu osobowości według McAdamsa (*characteristic adaptations*) pozwala zrozumieć istotę produktywnego podejścia do problemu doskonalenia emocjonalnego. Traktowanie opisanych wcześniej zasobów emocjonalnych jako materiału, z którego można wytworzyć kompetencje społeczne konieczne do odniesienia sukcesu na wielu polach funkcjonowania, jest związane z produktywnym i instrumentalnym podejściem do problemu doskonalenia emocjonalnego.

Emocje bywają rozpatrywane jako towarzyszące edukacji, a więc stanowiące część subiektywnej oceny podejmowanego wysiłku związanego z uczeniem się lub nauczaniem. Częściej jednak w badaniach zwraca się uwagę na wpływ emocji na przebieg procesu uczenia się i nauczania. Jednym ze starszych praw mówiących o zależności

między poziomem pobudzenia emocjonalnego a sprawnością wykonywania zadań jest prawo sformułowane przez Roberta Yerkesa i Johna D. Dodsona⁷. Zgodnie z nim dla każdej wykonywanej czynności istnieje optymalny poziom pobudzenia emocjonalnego. Pobudzenie niższe i wyższe od tego krytycznego punktu wiąże się z obniżeniem sprawności wykonywania zadania. Co więcej, im zadanie trudniejsze, tym niższy musi być poziom pobudzenia optymalnego. Emocje mogą więc odgrywać w procesie uczenia się rolę hamującą lub motywującą. Oczywiście edukacja w tym zakresie zmierza do osłabiania tej pierwszej i wzmacniania drugiej.

Sylvana Dietel używa terminu „edukacja emocjonalna”, rozumiejąc ją jako edukację przez emocje. Jak sama podkreśla, w swoich badaniach skupia się na wspieraniu procesów edukacji i rozwoju poprzez pomnażanie zasobów emocjonalnych⁸. Wiąże się to z nabywaniem swego rodzaju kompetencji emocjonalnych. Odwołując się do poglądów Daniela Golemana, Sylvana Dietel przytacza przykład takiej kompetencji w postaci emocjonalnej autorefleksyjności: „Perspektywa emocjonalnej autorefleksyjności wywodzi się z teorii kompetencji emocjonalnej, która podejmuje kwestie doznawania, rozumienia, wyrażania i kontroli emocji. Emocjonalna autorefleksyjność jest niezbędna szczególnie w przypadku występowania oporów wobec uczenia się”⁹.

Tak więc większa samoświadomość w zakresie emocji pozwala w pewnym stopniu regulować ich wpływ między innymi na zachowania społeczne. Owa umiejętność, czy też raczej kompetencja jest istotną częścią inteligencji emocjonalnej. Termin ten, wprowadzony do literatury przez Petera Saloveya i Johna Mayera, a rozpowszechniony przez Daniela Golemana, obejmuje następujące składowe¹⁰:

- znajomość własnych przeżyć,
- kierowanie emocjami,
- zdolność motywowania się,
- rozpoznawanie emocji u innych,
- nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi.

Mogłoby się wydawać, że taka charakterystyka inteligencji emocjonalnej jest tożsama z trzema wymiarami stylu emocjonalnego odkrytymi w badaniach Davidsona jako tendencje zdeterminowane biologicznie (intuicja interpersonalna, samoświadomość, wrażliwość na kontekst). Istnieje jednak między nimi zasadnicza różnica: „poziom inteligencji emocjonalnej nie jest zdeterminowany genetycznie ani nie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. [...] inteligencja emocjonalna wydaje się w dużej mierze

⁷ W. Łukaszewski, D. Doliński, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, Gdańsk 2003, s. 443.

⁸ S. Dietel, *Wymiary emocji i ich znaczenie w edukacji dorosłych*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2013, t. 14, red. M. Olejarsz, s. 68.

⁹ *Ibidem*, s. 69.

¹⁰ Za: J. Strelau, *op. cit.*, s. 69.

wyuczona i rozwija się przez całe życie w wyniku naszych doświadczeń, a zatem może stale wzrastać¹¹. Składowe inteligencji emocjonalnej są zatem nabytymi kompetencjami, funkcjami adaptacyjnymi w opisie osobowości według McAdamsa. Nie sposób jednak nie dostrzec istotnej roli biologicznego potencjału, który może ułatwić bądź utrudnić kształtowanie się wspomnianych kompetencji.

Z powodu swoich dwóch składowych (rozpoznawanie emocji u innych oraz nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi) inteligencja emocjonalna bywa kojarzona z inteligencją społeczną, a także z inteligencją praktyczną, gdyż jak zauważa Goleman: „Coraz więcej firm dostrzega, że zachęcanie pracowników do doskonalenia umiejętności składających się na inteligencję emocjonalną jest istotnym składnikiem filozofii zarządzania”¹². Jest więc ona traktowana jako czynnik usprawniający funkcjonowanie w codziennych sytuacjach i ułatwiający karierę zawodową. Z tego powodu staje się częścią produktywnego podejścia do problemu doskonalenia emocjonalnego.

Odmienne i mniej popularne jest podejście, które określiłabym jako rozwojowe. Ma ono swoją reprezentację zarówno w poznawczym, jak i personalistycznym nurcie psychologii. W dalszej części artykułu przedstawione zostaną obie wersje.

Rozwojowe podejście do doskonalenia emocjonalnego w ramach psychologii poznawczej

W produktywnym podejściu do doskonalenia emocjonalnego zasoby emocjonalne są traktowane jak instrument, który odpowiednio udoskonalony może się stać czynnikiem wspierającym rozwój jednostki w wielu sferach jej życia. Rozwojowe podejście zakłada, że doskonalenie emocjonalne stanowi samo w sobie istotę rozwoju człowieka, będąc ważną częścią przemian osoby w kontekście całego jej życia. Koncentruje się ono na akcentowaniu zmiany, która zachodzi na trzecim poziomie wyróżnionym w modelu McAdamsa, a więc na poziomie autonarracji. Zmianę taką można traktować jako ważny element uczenia się biograficznego¹³. Wiąże się ona z tworzeniem nowych znaczeń i nadawaniem nowego sensu osobistym doświadczeniom. Dlatego właśnie w podejściu tym, oprócz pojęcia zmiany, ważną rolę odgrywa jeszcze jedno pojęcie – osobiste doświadczenie, a więc indywidualny sposób rozumienia i przeżywania (poddawania refleksji) życiowych zdarzeń.

Rozwojowe myślenie o doskonaleniu emocjonalnym można poprowadzić dwiema ścieżkami. Przedstawiona w tym rozdziale pierwsza z nich wiąże się z konstruktywi-

¹¹ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Poznań 1999, s. 17.

¹² *Ibidem*, s. 18.

¹³ Por. M. Olejarz, *Uczenie się biograficzne studentów z regionu przygranicznego*, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2011, t. 12, red. S. Słowińska, s. 67-82.

stycznym rozumieniem narracji jako poznawczej reprezentacji rzeczywistości, która pozwala na jej porządkowanie i rozumienie poprzez konstruowanie nowych znaczeń w ramach opowiadanych historii, stanowiących rodzaj schematów poznawczych¹⁴. W ramach definiowania autonarracji jako schematu poznawczego przyjmuje się, że wpływa ona na zachowanie człowieka, ponieważ podczas używania jej do interpretacji wydarzenia „powstaje ukryta tendencja dopasowywania się treści zamiarów, planów i decyzji jednostki, a nawet jej uczuć, do struktury rozwijającej się historii”¹⁵. Powstaje więc narracyjna motywacja.

Pojęcie narracyjnej tożsamości definiowane przez McAdamsa ma również podstawę poznawczo-konstruktivistyczną¹⁶. Narracyjna tożsamość budowana jest poprzez poszukiwanie jedności i spójności w opowieści o własnym życiu. Biorąc pod uwagę powyższe właściwości narracji autobiograficznych, można się spodziewać, że zmiana schematu interpretacyjnego używanego do opowiadania konkretnej historii własnego życia zmieni również sposób jej przeżywania przez osobę opowiadającą, a tym samym osoba ta nada swojej historii nowy sens. Mechanizm ten wykorzystywany jest w terapii i edukacji narracyjnej, w której zastosowanie znajduje metoda opowiadanej historii życia. Jej celem jest „zwiększenie efektywności funkcjonowania pacjenta ujmowane tu jako pochodna odnalezienia przez niego indywidualnego narracyjnego sposobu nadawania spójności (koherencji), znaczenia i sensu doświadczeniom własnego życia”¹⁷. Zmiana zachodzi więc poprzez dekonstrukcję starych schematów narracyjnych i umieszczanie doświadczenia w ramach nowych znaczeń. Można to uznać za skuteczną metodę wpływania na sposób przeżywania zarówno przeszłych, jak i aktualnych wydarzeń z własnego życia, gdyż nowe schematy narracyjne w istotny sposób zmieniają nie tylko emocje ściśle związane z opowiadaniem wydarzeniem, ale nadają nowy sens całej historii życia, w ramach której wydarzenie to zostało umieszczone. Zmieniając interpretację wydarzeń przeszłych, wpływamy na sposób przeżywania wydarzeń w przeszłości. Pozytywne przewartościowanie posiadanych doświadczeń zmienia nastawienie emocjonalne do wydarzeń obecnych i tych, które dopiero mają nastąpić. Ten sposób doskonalenia emocjonalnego oparty jest więc na zmianach głębokich i całościowych, zachodzących na najwyższym autobiograficznym poziomie opisu osobowości.

Narracja autobiograficzna, która rozpatrywana jest w kontekście terapeutycznym

¹⁴ A. Grzegorek, *Narracja jako forma strukturyzująca doświadczenie*, [w:] *Doświadczenie indywidualne. Szczególny rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci*, red. K. Krzyżewski, Kraków 2003, s. 212.

¹⁵ J. Trzebiński, *Autonarracje nadają kształt życiu człowieka*, [w:] *Narracja jako sposób rozumienia świata*, red. J. Trzebiński, Gdańsk 2002, s. 43.

¹⁶ D. McAdams, *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*, New York–London 1993.

¹⁷ U. Tokarska, *Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia*, [w:] *Narracja jako sposób...*, s. 226.

i edukacyjnym, ma oczywiście swoje wersje lepsze i gorsze, a więc takie, które sprzyjają pełniejszemu rozwojowi człowieka bądź ten rozwój hamują. Wiąże się to m.in. z kierunkiem przewartościowania doświadczeń. W badaniach McAdamsa¹⁸ udało się wyróżnić dwa rodzaje przewartościowań: przewartościowanie typu *redemption* i przewartościowanie typu *contamination*. Pierwsze z nich polega na tym, że w nowym wewnętrznym kontekście sytuacja doświadczana pierwotnie jako negatywna przyjmuje nowe pozytywne znaczenie. W doświadczeniach typu *contamination* kierunek przewartościowania jest odwrotny. Osoby doświadczające mają wówczas wrażenie, że pozytywne doświadczenia z przeszłości nabrały negatywnego zabarwienia. Co ważniejsze, dominujący w autonarracji typ przewartościowań istotnie wiązał się ze stylem społecznego funkcjonowania. Osoby, u których w autonarracji dominowały przewartościowania typu *redemption*, charakteryzowały się wyższym poziomem wypracowanej w rozwoju kompetencji społecznej, polegającej na przekazywaniu wartości młodszym oraz podejmowaniu działań mających na celu wspieranie w rozwoju następnych pokoleń. Można przy tym przewidywać, że skłonność do tworzenia pozytywnych przewartościowań będzie łatwiej wypracowywana u osób ze sprzyjającym biologicznym profilem emocjonalnym (np. szybkie odzyskiwanie równowagi po zranieniach emocjonalnych, zdolność do podtrzymywania pozytywnych emocji).

Inną ważną cechą charakterystyczną narracji autobiograficznych mającą związek z doskonaleniem emocjonalnym jest równowaga między dwoma motywami podstawowymi, czyli dominującymi tendencjami w zakresie relacji społecznych¹⁹. Tendencja zwana *agency* polega na dążeniu do umacniania siebie jako jednostki, natomiast tendencja określona jako *communion* jest związana z dążeniem do tworzenia więzi z innymi. Wyraźna dominacja jednego z tych dwóch wątków w narracji autobiograficznej osoby zagraża jej prawidłowemu funkcjonowaniu emocjonalnemu i społecznemu. „Osoba o nadmiernie nasilonej tendencji do autonomii często kompensuje rzeczywiste lub odczuwane braki, ma skłonność do nadmiernych reakcji na zagrożenie i obawia się lub nie potrafi okazać potrzeby homonomii. I na odwrót, człowiek sztywno przywiązany do homonomii nie ma siły, by stanąć na własnych nogach, jest często skrajnym konformistą i reaguje na otoczenie tak, jakby był słomką na wietrze”²⁰.

Wyniki badań potwierdzają więc związek między doskonaleniem emocjonalnym (a tym samym społecznym) a zmianami na poziomie narracyjnego opisu osobowości.

¹⁸ H.D. McAdams, A. Diamond, E. Mansfield, E. de St. Aubin, *Stories of commitment: the psychosocial construction of generative lives*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1997, nr 3, t. 72, s. 678-694.

¹⁹ H. Hermans, E. Hermans-Jansen, *Autonarracje: tworzenie znaczeń w psychoterapii*, Warszawa 2000.

²⁰ *Ibidem*, s. 40.

Rozwojowe podejście do doskonalenia emocjonalnego w ramach psychologii personalistyczno-egzystencjalnej

Druga ścieżka, którą można poprowadzić myślenie o rozwojowym podejściu do doskonalenia emocjonalnego, wiedzie przez obszar psychologii personalistyczno-egzystencjalnej. Podejmując problematykę doskonalenia emocjonalnego, należy podkreślić znaczenie pojęcia osoby i doświadczenia. Według Wiliama Sterna: „Osoba jest żyjącą całością, indywidualną, jedyną, dążącą do celów, wewnętrznie spójną i jednocześnie otwartą na otaczający świat; zdolną do posiadania doświadczeń”²¹.

Człowiekowi jako osobie przypisuje się dyspozycje osobowe, odróżniane od opisanych wcześniej dyspozycji biologicznych oraz dyspozycji psychicznych, które ukierunkowują aktywność życiową człowieka w sposób automatyczny, zgodny z utrwalonymi schematami zachowania. Inaczej rzecz się ma z dyspozycjami osobowymi, są one bowiem związane z działaniem wolitywnym, dostrzeganiem wyboru, a przede wszystkim świadomością posiadania znaczących celów życiowych²².

Jak przebiega doskonalenie emocjonalne człowieka jako osoby? Jest ono integralną częścią procesu, który określa się mianem rozwoju osobowego. W celu zrozumienia przebiegu procesu rozwoju osobowego trzeba się odnieść do jeszcze jednej definicji osoby, podanej przez Marię Straś-Romanowską, według której człowiek jako osoba jest całością złożoną z wymiarów: biologicznego, społecznego i podmiotowego, a także duchowego²³. W definicji tej została podkreślona istotność wymiaru duchowego w funkcjonowaniu osoby. Rozwój osobowy dotyczy bowiem przede wszystkim tej sfery ludzkiej psychiki i związanej z nią potrzeby poszukiwania sensu i realizacji najwyższych wartości²⁴.

Typowe dla rozumienia istoty rozwoju osobowego jest rozpatrywanie go w kontekście poziomów, na których człowiek doświadcza rzeczywistości zarówno zewnętrznej wobec siebie, jak i wewnętrznej. Ta wielopoziomowość ludzkiego doświadczenia jest uwzględniana w wielu teoriach rozwoju osobowego.

Anna Gałdowa opisuje dwa poziomy, na których rozpatrywany jest rozwój²⁵:

- poziom psychologiczny, dla którego charakterystyczna jest motywacja do zaspokojenia potrzeb biologicznych i psychologicznych;
- poziom noetyczny (duchowy), dla którego charakterystyczna jest motywacja aksjologiczna, związana z potrzebą realizacji wartości:

²¹ Cyt. za: Z. Uchnast, *Charakter. Jakość osobowego działania w podejściu teoretycznym i empirycznym*, Lublin 2013, s. 18.

²² *Ibidem*.

²³ M. Straś-Romanowska, *Los człowieka jako problem psychologiczny*, Wrocław 1992.

²⁴ A. Gałdowa, *Rozwój i kryteria dojrzałości osobowej*, [w:] *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*, red. A. Gałdowa, Kraków 2005, s. 46.

²⁵ *Ibidem*, s. 47.

warunkiem koniecznym postępu staje się zmiana w zakresie treści i charakteru podmiotowanych aktów, a więc zmiana w obszarze własnej osoby (obrazu Ja). Ponieważ doświadczenie wartości, ich ujmowanie, nie dokonuje się li tylko przez akty poznawcze sensu stricte, lecz także przez intuicję i uczucia [...] osoba, wchodząc na ten poziom rozwoju, nie jest w stanie określić w pełni sposobu spełniania się jej powinności wobec wartości (wizji tego spełniania). Absolutny charakter przysługujący takim wartościom, jak Piękno, Prawda i Dobro czy też wartości Sacrum wyróżnionej przez Schelera, otwiera przed osobą nieograniczoną perspektywę rozwoju²⁶.

Wielopoziomowość doświadczenia w opisie rozwoju osobowego jest jeszcze dobitniej podkreślona w teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego²⁷. Rozwój przebiega mianowicie na pięciu poziomach, przy czym wyraźna zmiana jakościowa w sposobie doświadczania zachodzi między poziomem drugim i trzecim. Dwa pierwsze poziomy (integracja pierwotna i dezintegracja jednopoziomowa) charakteryzują się bowiem jednopoziomową organizacją wewnętrznego doświadczenia, w ramach której dominuje bezrefleksyjna adaptacja do potrzeb warunkowanych biologicznie i środowiskowo. O poziomie trzecim (dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna) można mówić dopiero wtedy, gdy środowisko wewnętrzne zmienia charakter na wielopoziomowy, zaczyna się organizować hierarchicznie. Każde doświadczenie może być przeżywane na wielu poziomach, na każdym z nich inaczej, w odniesieniu do innego rodzaju potrzeb i wartości. Typowy dla dwóch pierwszych poziomów automatyzm przeżywania i działania związany z potrzebami biologicznymi i psychologicznymi zaczyna ustępować na rzecz świadomego wyboru wartości wyższych, związanych z potrzebami poziomu noetycznego. Pojawiają się pierwsze dynamizmy rozwojowe związane ze zwiększoną samoświadomością. Poziom czwarty (dezintegracja wielopoziomowa ukierunkowana) to czas konkretyzowania się zarówno hierarchii wartości, jak i sposobów ich realizacji. Jest to czas świadomego kształtowania swojej osobowości, zdolności do samowychowania i autoterapii. Poziom piąty (integracja wtórna globalna) jest osiągnięciem pełni możliwości w tym zakresie.

Jak wynika z powyższego opisu, dopiero na poziomie trzecim zachodzi **zmiana rozwojowa**, będąca przejawem doskonalenia emocjonalnego. Uruchomiona zostaje motywacja aksjologiczna, związana z pojawieniem się mglistego na razie zarysu „ideału osobowości”, stanowiącego reprezentację esencjalnych wartości osoby. Powoduje to odczucie buntu wobec zastanej rzeczywistości, poczucia rozczarowania tym, „co jest”, i potrzebę dążenia do tego, „co być powinno”. Jest to początek drogi do doświadczenia aksjologicznego, a więc stopniowego odkrywania, konkretyzowania i spełniania wartości o charakterze absolutnym.

Po przestudiowaniu personalistycznego rozumienia zmian zachodzących w rozwoju osobowym jako istoty doskonalenia emocjonalnego rodzi się pytanie o mechanizm

²⁶ *Ibidem*, s. 47-48.

²⁷ K. Dąbrowski, *Trud istnienia*, Warszawa 1986.

powstawania zmiany rozwojowej. Jest to w istocie pytanie o to, jak tworzą się w wewnętrznym doświadczeniu człowieka nowe osobiste znaczenia będące podstawą wyłaniającej się hierarchii wartości, na podstawie której dokonuje on świadomych wyborów życiowych. Inaczej niż w podejściu poznawczym doświadczenie nie nabiera znaczeń w wyniku umieszczenia go w nowym schemacie poznawczym. Sposób powstawania nowych znaczeń, osobistych sensów i wartości ma bardziej enigmatyczny charakter. Można powiedzieć, że wyłaniają się one w narracji autobiograficznej jako symbole w ramach koła hermeneutycznego, które polega na przybliżaniu i dookreślaniu znaczeń poprzez wzajemne odnoszenie do siebie rozumienia całości i części, przy czym obowiązuje zasada prymatu całości nad częścią²⁸. Staje się to możliwe przy założeniu, że życie ludzkie jest egzystencjalną, mającą nadrzędny sens całością. Tak więc znaczenie konkretnej sytuacji życiowej pojawia się zawsze w odniesieniu do sensu całości życia, czyli w odniesieniu do nadrzędnych w hierarchii wartości. Pamięć autobiograficzna jest pamięcią epizodów, poddawanych w ciągu życia wielokrotnej interpretacji, za każdym razem w odniesieniu do nowego kontekstu całości życia. Ludzkie doświadczenie ujęte w formę autonarracji podlega więc analizie hermeneutycznej, rozumianej tu nie jako naukowa metoda interpretacji materiału badawczego, lecz jako wewnętrzna autointerpretacja oparta na symbolach. W symbolu kryje się znaczenie: „osoba opowiadająca o swoim życiu posługuje się symbolami, które nie tyle wskazują na jakąś obiektywną rzeczywistość, »prawdziwą biografię«, ile same są rzeczywistością *sui generis*”²⁹.

Można więc przyjąć, że nie istnieje prawda obiektywna, lecz wiele ujęć tej samej rzeczywistości. Dlatego właśnie znaczenie poszczególnych fragmentów doświadczenia osoby zależy od sensu nadawanego całości jej życia, sensu nadrzędnego: „Na tle całego życia podmiot może bowiem ujrzeć swoją aktualną sytuację egzystencjalną w najwłaściwszych proporcjach, w najszerszych relacjach z innymi sytuacjami i w odniesieniu do najszerszego spectrum wartości”³⁰. Tak toczy się hermeneutyczne koło ludzkiego doświadczenia.

Zmiana rozwojowa, którą można uznać za początek rozwoju osobowego, jest zmianą interpretacji konkretnych doświadczeń zawsze związaną z przeżyciem w nowy sposób sensu całości życia, a ten sens związany jest z pojawieniem się motywacji aksjologicznej w miejsce motywacji adaptacyjnej. W ramach podejścia personalistycznego nie można mówić o doskonaleniu emocjonalnym, nawet jeśli pojawiają się zmiany w sposobie przeżywania siebie i świata, dopóki zmiany te nie przekroczą poziomu potrzeb biologicznych i psychologicznych i nie zaczną być związane z potrzebami

²⁸ Por. Z. Uchnast, *Metodologiczne problemy w psychologii humanistycznej*, [w:] *Psychologia osobowości i antropologia filozoficzna*, red. A. Gałdowa, Kraków 1993, s. 59-74.

²⁹ A. Grzegorek, *op. cit.*, s. 214.

³⁰ M. Straś-Romanowska, *Hermeneutyka w psychologicznych badaniach jakościowych*, [w:] *Hermeneutyka a psychologia*, red. A. Gałdowa, Kraków 1997, s. 143-156.

poziomu noetycznego. Takie doświadczenie prawdziwie i głęboko zmienia człowieka i dlatego, spośród różnych ujęć doskonalenia emocjonalnego, właśnie to uważam za najpełniejsze i warte uwagi.

Podsumowanie

Rozpatrywanie problemu doskonalenia emocjonalnego w różnych kontekstach teoretycznych prowadzi do odmiennych konsekwencji praktycznych, związanych z zakładanym celem bądź też sensem takiego doskonalenia.

Podjęcie, które nazwałam produktywnym, ma swoje praktyczne zastosowania, bardzo cenione w obszarach uczenia się i nauczania, a także kształtowania kompetencji społecznych. Emocje są traktowane jak materiał, który po odpowiedniej obróbce lepiej posłuży konkretnym instrumentalnym celom. Podjęcie to, pomimo swoich praktycznych zalet, nie sprzyja jednak rozwojowi całego człowieka i nie zmienia instrumentalnej motywacji zaspokojenia wyłącznie tych potrzeb, które Abraham Maslow nazwał „potrzebami braku”³¹. Taka motywacja ma charakter zewnętrzny, adaptacyjny.

Podjęcie rozwojowe wydaje się ujmować problem doskonalenia emocjonalnego głębiej i bardziej całościowo, zarówno w ujęciu poznawczym, jak i personalistycznym. Odwołując się do przemian na poziomie narracyjnego opisu osobowości, akcentuje się w nim powstawanie narracyjnej motywacji, która ma charakter wewnętrzny. W ujęciu poznawczym wykorzystuje się ten mechanizm w terapii narracyjnej, której celem jest pomoc w odnalezieniu wewnętrznej spójności nadającej klarowny kierunek działaniom, a tym samym poprawiającej jakość całego życia człowieka.

Rozumienie człowieka jako osoby w ujęciu personalistyczno-egzystencjalnym pozwala na uzyskanie jeszcze bardziej całościowych efektów przemian związanych z doskonaleniem emocjonalnym, a przede wszystkim daje nadzieję, że po dokonaniu się takich przemian jednostka może zyskać zdolność dalszego świadomego samodoskonalenia, w tym również autoterapii. Potencjalnie bowiem człowiek jako osoba dysponuje świadomością egzystencjalnych wyborów, do których dokonania niezbędna jest świadomość istnienia wartości esencjalnych. Jego działania motywowane są poszukiwaniem nadrzędnego sensu w życiu, związanego z realizacją tych wartości. Doskonalenie emocjonalne jest więc jednoznaczne z tworzeniem hierarchii wartości lub zmianami w jej zakresie. Człowiek staje się podmiotem świadomie organizującym i ukierunkowującym swój rozwój, a tym samym wyznaczającym kierunek własnego doskonalenia emocjonalnego. Kazimierz Dąbrowski opisuje tę zdolność do samostereowania i autoterapii jako dynamizm rozwojowy osiągniany na wyższych poziomach

³¹ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990, s. 76-80.

rozwoju osobowego. Maria Straś-Romanowska przypisuje natomiast człowiekowi jako osobie umiejętność kreowania siebie samego i swojego losu (*homo creator*)³². Z tego powodu w tym rozumieniu doskonalenia emocjonalnego kryje się największy praktyczny potencjał.

MOŻLIWOŚCI UKIERUNKOWANEGO ROZWOJU EMOCJONALNEGO OSÓB DOROSŁYCH

STRESZCZENIE: W artykule autorka koncentruje się na rozwoju emocjonalnym rozumianym jako proces ukierunkowany, podlegający doskonaleniu. Przedstawione zostały trzy możliwe kierunki rozwoju emocjonalnego osób dorosłych, rozpatrywane w różnych kontekstach teoretycznych. Każdy z nich prowadzi do odmiennych praktycznych konsekwencji w życiu człowieka. Pierwszy z nich powiązany jest z podejściem produktywnym, skoncentrowanym na wytwarzaniu umiejętności niezbędnych do odnoszenia sukcesu na wielu polach społecznego funkcjonowania. Pozostałe dwa podejścia akcentują rozwojowy punkt widzenia. Oznacza to, że celem emocjonalnego rozwoju jest zmiana sposobu doświadczania przez człowieka własnego życia, co z kolei prowadzi do głębokich zmian w jego świadomości. Podejście rozwojowe w ramach psychologii poznawczej sugeruje cel w postaci odnalezienia poczucia wewnętrznej spójności nadającej klarowny kierunek działaniom i dążeniom jednostki. Natomiast podejście rozwojowe w ramach psychologii personalistyczno-egzystencjalnej wskazuje na możliwość przekroczenia przez człowieka poziomu potrzeb związanych z przystosowaniem do otoczenia i tendencję do odkrywania wartości esencjalnych. Pozwala to na dalsze świadome kierowanie własnym życiem i rozwojem. Z tego powodu ostatnie podejście zostało uznane przez autorkę za najbardziej wartościowe.

SŁOWA KLUCZOWE: ukierunkowany rozwój emocjonalny, zmiana rozwojowa, wartości esencjalne.

POSSIBILITIES OF DIRECTED EMOTIONAL DEVELOPMENT OF ADULTS

SUMMARY: In the paper the author focuses on emotional development that is considered to be a directed and continuously improved process. Three possible directions of emotional development of adults are presented and investigated in different theoretical contexts. Each of them leads to distinct practical consequences for human life. The first one is linked to productive approach focusing on developing skills that are indispensable for successful social functioning. The two other approaches emphasize the developmental point of view. It means the aim of emotional improvement being associated with a revision of the way a human being experiences his or her own life. As a result, deep changes occur in human consciousness. Developmental approach as a part of cognitive psychology suggests the aim of emotional development is to rediscover the sense of inner unity that could clarify the direction of an individual's actions and endeavors. Whereas developmental approach as a part of personalistic-existential psychology points to human ability to transcend the level of needs of being adapted to social expectations and to discover one's essential values. Hence, it allows to be in control of one's own life and further development. For that reason, the author considers the last approach to be the most valuable.

KEYWORDS: directed emotional development, developmental change, essential values.

³² M. Straś-Romanowska, *Los człowieka...*