



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Twórczość jako proces samokreacji, wzmacniający twardość psychiczną w obliczu zmian

Author: Marzena Jankowska

Citation style: Jankowska Marzena. (2010). Twórczość jako proces samokreacji, wzmacniający twardość psychiczną w obliczu zmian. W: G. Mendecka (red.), "Oblicza twórczości" (S. 113-128). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Marzena Jankowska

*Institut Psychologii
Uniwersytet Śląski w Katowicach*

Twórczość jako proces samokreacji, wzmacniająca twardość psychiczną w obliczu zmian

Chętnych losy prowadzą, opornych włoką
Seneka

Abstract

The article constitutes a short analysis of the contemporary man who has to deal with widely understood changes, which is often the cause of adaptation difficulties and at the same time is the chance of personality development and gaining many personal benefits. A suggestion reinforcing mental hardness and increasing the chances to satisfactorily deal with different difficult situations is creativity regarded as the process of self-creation. The text presents a short story of creation, as well as a description of the construct of hardness. Also, mutual permeation of a humanist approach to creativity and the concept of hardness which, seen as a certain part, create a model of personality and suggestion of the way to function in a globalized world for the contemporary man who, being “on the way” and still “becoming”, makes a constant transgression and at the same time, positively answers the requirements of its environment.

Key words

creativity, emancipation, change, globalization, hardness, personality

Wprowadzenie

Wielkim wyzwaniem współczesności, której jedną z najbardziej znaczących dla życia jednostki właściwości jest nieustanna zmiana, staje się po-

szukiwanie odpowiedzi na pytanie: Jak konstruktywnie, skutecznie i twórczo radzić sobie z nową rzeczywistością?

„Jesteśmy rzućni na środek morza bez map i kompasu; boje zatoneły albo ich nie widać — mamy tylko dwie możliwości: cieszyć się z zapierających dech wizji nowych odkryć przed nami albo drżeć ze strachu przed zatonięciem. Natomiast szukanie azylu w bezpiecznym porcie jest pozbawione realnych podstaw; można pójść o zakład, że to, co dzisiaj wygląda na spokojną przystań, szybko zostanie unowocześnione” (BAUMAN, 2000, s. 101) Ta Baumanowska wizja „płynnej nowoczesności” zwraca szczególną uwagę na zmienność, nieustanne procesy różnicowania i rosnącą złożoność zjawisk gospodarczych, społecznych i kulturowych.

Już w 1975 roku Rollo MAY (1994) w swojej książce *Odwaga tworzenia* konstatawał, że stara epoka umiera, podczas gdy nowa jeszcze się nie narodziła. Jego zdaniem widocznym symptomem odchodzącej epoki są radykalne zmiany, zachodzące w niemal każdym aspekcie życia. R. May podkreśla, że od współczesnych mu ludzi wymaga się zrobienia czegoś nowego — wejścia w las, w którym nie ma udeptanych ścieżek i z którego jeszcze nikt nie powrócił, nikt zatem nie może posłużyć za przewodnika. Nieco później, w 1980 roku Carl ROGERS (2002) głosił, że nadszedł czas kryzysu transformacyjnego, z którego ludzie i ich świat nie mogą wyjść bez przemiany. Rozważania te są wciąż aktualne i mają swój ciąg dalszy, już w nowej epoce globalizacji.

Ponowoczesność wyznacza „ciągła dekonstrukcja istniejącego porządku” (BAUMAN, 2000, s. 23), w Polsce dodatkowo wzmocniana skutkami niedawnej transformacji ustrojowej. W obliczu ciągłych przemian swoją funkcjonalność traci większość utartych, wypracowywanych przez lata sposobów, wzorów i reguł postępowania. „Nowe” nieustannie zastępuje „stare”, nie tylko na poziomie makro (w zakresie technologii, mediów, sposobu pracy itp.), ale także w skali jednostki, oddziałując na jej normy, wartości i postawy. Wstępujące młode pokolenia, nie mając możliwości skorzystania z gotowych wzorców, muszą same na nowo definiować swoje otoczenie, konstruować zbiory znaczeń (CASTELLS, 1999; za: ŁUCZAK, 2007) i poszukiwać własnej tożsamości, udzielając wsparcia pokoleniom ustępującym (por. kultura prefiguratywna, M. MEAD, 1978). Globalizacja, z jednej strony, ujednolica świat poprzez uniwersalizację i homogenizację, z drugiej zaś — pluralizuje go, ułatwiając komunikację między narodami o różnych wartościach, wytworach kulturowych i stanach psychospołecznych (DYCZEWSKI, 2000).

Globalizacja wpływa na tworzenie się nowego typu środowiska, które przypomina „środek morza bez map i kompasu”. Człowiek zawsze kształtuje się w jakimś kontekście, jego otoczenie wpływa na formę jego egzystencji, a i on zwrótnie intencjonalnie modyfikuje swoją przestrzeń życiową. Bezpośrednie otoczenie człowieka w ponowoczesności staje się źródłem wielu

potencjalnych problemów psychicznych, zwielokrotnianych koniecznością ciągłego dopasowywania się i redefiniowania siebie. Można wymienić kilka szczególnie jaskrawych trudności, które pojawiły się we współczesności. Są to problemy:

- orientacyjne i decyzyjne, warunkowane nadmiarem informacji i wiedzy, której przyrost przekracza możliwości przyswojenia jej, oraz gwałtownym przyspieszeniem procesów rozwoju,
- adaptacyjne, związane z przyspieszeniem tempa życia i dokonujących się zmian oraz koniecznością ciągłego udoskonalania sposobów funkcjonowania,
- identyfikacyjne, powstające w wyniku zwielokrotnienia kontekstów życia, co utrudnia ukształtowanie tożsamości jednostkowej i społecznej,
- aksjologiczne, inspirowane współwystępowaniem różnych systemów wartości, asymilacją obcych systemów wartości, tworzeniem nowych wspólnych obszarów kulturowych przy jednoczesnym dążeniu do utrzymania własnych tradycji rodzinnych, narodowych czy religijnych,
- temporalne, wyzwalone m.in. zjawiskiem kompresji czasu, pośpiechem, koniecznością coraz lepszej organizacji czasu i potrzebą uwzględnienia — na etapie formułowania projektów życiowych — dłuższej perspektywy czasowej (LĘDZIŃSKA, 2005, s. 5).

Co ma robić człowiek, który zmuszony jest mierzyć się z problemami dotyczącymi fundamentów jego egzystencji? Kim ma być? Jaki ma być? Jak powinien się zachowywać? Z pozoru sytuacja, w której trzeba na nowo odpowiedzieć na te pytania, rysuje się w czarnych barwach, nie wiadomo bowiem, gdzie szukać rozwiązań, na czym lub na kim się oprzeć. Jednak każdy z cytowanych autorów akcentuje tę samą, niezmienną kwestię — możliwość i konieczność dokonywania wyborów. C. ROGERS (2002, s. 352) cytuje Edwarda Cornisha, przewodniczącego World Future Society, który u progu lat osiemdziesiątych głosił, że dekada ta, bardziej niż poprzednie dziesięciolecie, będzie okresem, w którym ludzki wybór odegra zdecydowanie największą rolę. R. MAY (1994) kilkakrotnie podkreślał, że poddając się lękowi przed utratą znanych punktów oparcia i rezygnując ze zmian, pogrążając się w bierności, ludzie dobrowolnie rezygnują z szansy kształtowania przyszłości. Ze słów Z. Baumana odczytać można z kolei następujące przesłanie: możesz albo czerpać satysfakcję z nieustannych zmian, albo drżeć ze strachu przed nimi, nie wolno ci jednak stać w miejscu, szukać azylu i biernie poddawać się płynącej ponowoczesności. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że zmiana nie jest tu wartością autoteliczną. Są nią wolność, która daje możliwość wyboru, oraz odwaga, która umożliwiła zrobienie kroku w nieznaną. Odpowiednim wyborem i właściwą odpowiedzią na wyzwanie jest właśnie twórczość, rozumiana jako ciągłe przekraczanie

siebie, nieustanna transgresja w odpowiedzi na wszelkie przemiany, przyjęcie emancypacyjnej postawy — korzystanie zatem z możliwości wyboru, którą posiada wolny człowiek. Nie chodzi tu o promowanie i kształtowanie „człowieka bez właściwości”, pozbawionego zasad, wartości, poczucia historycznej przynależności, ale takiego, który swoją tożsamość buduje poprzez świadomość otwartą na wszelką postać doświadczenia (REICH, 1976, za: ZACZYŃSKI, 2005). Jest to wizja człowieka, który w zmieniającym się otoczeniu pozostaje sobą — podmiotem, ale sobą wciąż nowym, nieustannie rozwijającym się, stającym się.

„Im statek mocniejszy, tym mniej powodów, by lękać się sztormu i wysokiej fali. Rejs, który dla dobrze wyposażonego jachtu jest przyjemną przygodą, dla sfatygowanej szalupy może okazać się niebezpieczną pułapką” (BAUMAN, 2000, s. 102). Co czyni człowieka mocnym i twardym? Co sprawia, że pozostaje on w dobrym zdrowiu i samopoczuciu, w niestałym, pełnym wyzwań środowisku? W dalszych rozważaniach zajmę się problematyką zmian, a następnie przedstawię propozycję radzenia sobie z nimi poprzez twórczość, która wpisuje się w postawę człowieka twardego i elastycznego w zmieniającym się środowisku.

Psychologiczny aspekt zmian

Nieustannie zachodzące w otoczeniu zmiany, wymuszają na człowieku ciągłe podejmowanie decyzji, przyjęcie wobec nich konkretnej postawy. Decyzje te dotyczą podjęcia działań bądź w kierunku twórczego i kreatywnego partycypowania w nich, bądź też prób usuwania przykrych i bolesnych doznań, spowodowanych koniecznością adaptowania się do otoczenia. Człowiek nie może jednak pozostać z boku i „szukać azylu w bezpiecznym porcie”, bo brak decyzji jest sam w sobie decyzją o pozostaniu biernym i o bezrefleksyjnym poddaniu się nurtowi zdarzeń. Czy człowiek jest jednak zdolny do korzystania z wolności, przewycięzania naturalnego lęku przed utratą poczucia bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia jego egzystencji? W jakim stopniu nasze wyposażenie genetyczne, biologiczne i ewolucyjne dziedzictwo naszych przaprzodków, nasze doświadczenia, począwszy od wczesnego dzieciństwa aż po dzień dzisiejszy, wspomagają nas w radzeniu sobie ze zmianami? Na ile zaś wzmacniają naturalny przed nimi opór? Przed odpowiedzią na postawione tu pytania należy odróżnić zmiany, zachodzące w makro środowisku człowieka (grupy ludzi), dotyczące życia społecznego, ekonomii, technologii czy kultury, od zmian biegu życia podmiotu oraz przemiany wewnętrznej, czyli zmiany samego siebie.

Zmiany w perspektywie makro — niebędące głównym przedmiotem tej analizy — są istotne z punktu widzenia ich wpływu na mikrośrodowisko człowieka i jego osobiste wybory (oddziaływania te zostały zasygnalizowane przez wyliczenie trudności, jakie stwarzają dla jednostkowej egzystencji), stymulujące lub hamujące rozwój oraz wpływające na bieg jego życia. Przemiana natomiast jest rozumiana jako empiryczny wskaźnik tego rozwoju. Polega na czynnym uczestnictwie w realnie zmieniającej się sytuacji, w jakiej człowiek egzystuje, bez naruszenia jego tożsamości czy porzucenia wartości. Przemiana — mająca dynamiczny, procesualny charakter — obejmuje wiele skomplikowanych procesów i zjawisk psychicznych. Trudno wyodrębnić poszczególne ich elementy. M. ADAMIEC (1988) proponuje, aby odróżnić powierzchowną zmianę o charakterze jednostkowym od przemiany, za kryterium przyjmując zakres skutków psychologicznych. Otóż zmiany kumulują się w doświadczeniu pod wpływem uczenia się, jednak nie powodują zasadniczych przemian istoty zachowania w typowych sytuacjach. Przykładowo podczas uczenia się gry na instrumencie zmiana polega na nabywaniu wprawy i poszerzaniu kompetencji, nie powoduje jednak przemiany, którą byłoby np. zaprzestanie gry na instrumencie i podjęcie innej działalności. Przemiana dotyczy więc głębokich struktur emocjonalnych, motywacyjnych i poznawczych, które oddziałują na postawy, działania i sposoby postrzegania rzeczywistości (ADAMIEC, 1988, s. 100).

M. Adamiec podaje trzy zasadnicze koncepcje twórczego uczestnictwa w procesie zmian w życiu człowieka:

- Koncepcja archetypowa — można ją opisać za pomocą metafory rozwijającej się z nasiona rośliny. W ziarenku zawarty jest program rozwoju i z góry określona ostateczna postać bytu. W tym przypadku warunki i otoczenie, w których odbywa się rozwój, wyznaczają jedynie specyficzne wysiłki i sposoby postępowania na drodze do wytyczonego celu. Nie mają jednak wpływu na cel sam w sobie i nie wyznaczają go (ADAMIEC, 1988, s. 13). Taką wizję ekwifinalnego rozwoju, sterowanego przez gotowy wzorzec, prezentowali m.in. C.G. Jung, E. Kretschmer czy w pewnym stopniu także K. Dąbrowski (przy całej odmienności tych koncepcji).
- Model samorealizacyjny — ma u podstaw założenie o istnieniu w człowieku wewnętrznej istoty, stanowiącej cel rozwoju. Ten cel nie został narzucony jak w pierwszej koncepcji, ale jest w człowieku ukryty w postaci jego natury, jaźni czy prawdziwej osobowości. Realizowanie tej wewnętrznej istoty, „stawanie się tym, kim się jest”, odnajdowanie dróg dojścia na powrót do samego siebie, gdyż żadne sposoby czy etapy, nie są z góry określone, staje się moralnym zadaniem człowieka.
- Koncepcja kreatywna — sytuuje człowieka w takiej sytuacji egzystencjalnej, w której jest on w dużym stopniu wolnym i swobodnym kreato-

rem własnego życia, nadaje mu kształt poprzez podejmowane przez siebie decyzje i ich skutki. Wizję tą można unaocznic metaforą dzieła literackiego i autora, który tworzy je zgodnie z własną wizją, a ograniczają go jedynie znane i zastane formy ekspresji. Zadaniem podmiotu jest tu samokreacja i konstruowanie wielu alternatywnych scenariuszy własnego życia pod wpływem wizji swojej przyszłości. Samokreacja jest zdolnością i możliwością podejmowania decyzji pod wpływem syntezy sytuacji i osobowości, które przynosząc konkretne rezultaty, oddziałują zwrótnie zarówno na sytuację, jak i osobę, wyznaczając sposób podejmowania kolejnych decyzji. W tym cyklu osoba wpływa na kształt swojego życia i siebie samą, biorąc aktywny udział w kreowaniu własnej przyszłości, która pozostaje niewiadomą. W tym sensie rozwój ma charakter polifinalny. Jedynym ograniczeniem są tu zmienne czysto biologiczne. Idea człowieka-samokreatora pojawia się m.in. w egzystencjalizmie, personalizmie i jest koncepcją głęboko humanistyczną. Jest to perspektywa, którą przyjmę w dalszych rozważaniach.

Przemiana wewnętrzna jest długotrwałym, stopniowym procesem, którego skutki trudno zauważyć „na bieżąco”, a gwałtowne zmiany prowadzą do poważnych patologicznych zaburzeń samoświadomości i dezorganizacji zachowania. Nie ulega wątpliwości, że wkraczając w nowy, postnowożytny świat, jesteśmy niejako wrzuceni w wir nieustannych, głębokich przemian o szerokim zakresie. Jakże zatem działania może podjąć jednostka i jaką postawę przyjąć, pokonując lęk przed nieznanym? To, czy przyjęta będzie perspektywa pozytywna, a obawy zostaną pokonane, zależy od wielu czynników. Istotne jest, jak osoba postrzega przyszłość, czy ma w niej ulokowane ważne cele i zamierzenia, jaką ma osobowość, jak postrzega swoje możliwości, itd. Żeby dobrze poradzić sobie ze zmianą, trzeba mieć także odpowiednie narzędzia. Twórczość jest tym narzędziem, które doskonale wpisuje się zarówno w potrzeby współczesnego człowieka, jak i w wymagania jego środowiska.

Twórczość

Twórczość będę rozpatrywać w kontekście zmian — jako proces polegający na autokreacji, czyli aktywnym formowaniu nowej, własnej wizji świata (FROMM, 1959), prowadzącym do powstania wytworu symbolicznego, jakim są kolejne zmiany, świadczące o rozwoju podmiotu. Chodzi tu więc nie o powstanie życiowego dzieła, ale dzieła z życia. Takiemu postrzeganiu twórczości bliskie są koncepcje humanistyczne — Fromma, Masłowa, Maya,

a także późniejsze KOZIELECKIEGO (1987) — twórczość jako transgresja, czy CŠIKSZENTMIHALY'A (2005) — „przepływ” (*flow*).

Fromm dzieli twórczość na dwa rodzaje. Pierwszy z nich obejmuje twórczość, jako emergentny akt tworzenia nowego, często artystycznego, wartego podziwiania dzieła; drugi zaś określa ją jako postawę, warunkującą twórczość pierwszego rodzaju, nie wymagając jednak, by powstał jakikolwiek nowy wytwór. Jest to — według FROMMA (1959, za: MALICKA, 1989) — „umiejętność widzenia (albo uświadamiania sobie) i odpowiadania”. Umiejętność „widzenia” nie jest łatwa, oznacza bowiem postrzeganie świata bez uprzedzeń, zniekształceń i projekcji. „Widzenie” rzeczy takimi, jakimi są obiektywnie, oznacza przebudzenie pełni świadomości człowieka dojrzałego, co umożliwia mu adekwatną i pełną reakcję, ta zaś stanowi wyznacznik jego twórczej postawy. Człowiek twórczy jest zatem osobą otwartą na doświadczenie i jego niejednoznaczności, stale pracującą nad minimalizowaniem własnych mechanizmów obronnych. Jednak by postawa twórcza mogła się w pełni rozwinąć, muszą — według Fromma — być spełnione kolejne, niezbędne warunki. Pierwszym z nich jest ciekawość — umiejętność dziwienia się tym, co pozornie jest oczywiste. Drugim warunkiem jest zdolność koncentracji, czyli umiejętność bycia „tu i teraz”, pełnego, na ile to możliwe, zaangażowania i zaabsorbowania w bieżące sprawy. Dla rozwoju postawy twórczej niezbędne jest również doświadczenie jaźni. W tym stanie Ja lokuje się w centrum swojego własnego świata i staje się właściwym źródłem podejmowanej aktywności. Według autora jest to prawdziwe i głębokie doświadczenie oryginalności. Poczucie tożsamości łączy się z twórczym doświadczeniem siebie jako przyczyny własnych działań. Fromm podkreśla, że z jednej strony jest to postawa samodzielności i autonomii, a także wolności od potrzeby ciągłego realizowania oczekiwań innych, z drugiej zaś — nie oznacza bycia egocentrykiem i narcyzem, gdyż opisany model uczestnictwa w świecie realizuje się zawsze w odniesieniu do innych. Życie w izolacji blokuje zatem twórczość właśnie dlatego, że uniemożliwia kształtowanie się tożsamości i jaźni.

Istotnym punktem koncepcji Fromma — podobnie jak koncepcji twórców psychologii humanistycznej — jest twierdzenie, iż w każdym człowieku tkwią wszystkie możliwości i potencjalności rodzaju ludzkiego, spośród których w ciągu życia wykorzystuje tylko ułamek. Aby realizować się twórczo, trzeba zatem korzystać w pełni z życia, doświadczać głęboko, akceptując wszelkie konflikty i niejednoznaczności, przeżywając je zarówno emocjonalnie, jak i intelektualnie. Fromm wielkie zagrożenie twórczości dostrzega w postępujących wraz z rozwojem cywilizacji próbach unifikacji, w konsekwencji ostro przeciwstawia sobie pojęcia równości i upodobniania się ludzi do siebie. Podkreśla prawo jednostki, wynikające z jej osobistej godności, do rozwijania własnej odmienności. Na płaszczyźnie tych rozważań buduje

następującą definicję twórczości: „Jest to gotowość, by rodzić się na nowo każdego dnia. [...] Człowiekiem rządzi szczególna dychotomia. Obawia się on porzucenia stanu poprzedniego, który daje pewność i zarazem wciąż pragnie wyprawić się w poszukiwanie nowych stanów, które mogą dać mu szansę swobodniejszego i pełniejszego wykorzystania własnych sił. Człowiek pozostaje zawsze rozdarty pomiędzy pragnieniem powrotu do łona, a pragnieniem pełnego narodzenia. [...] Być twórczym oznacza uważać cały proces życia za proces narodzin i nie brać żadnej jego fazy za końcową.” (FROMM, 1959; za: MALICKA, 1989, s. 68).

Podobnie twórczość jako postawę, specyficzną orientację życiową, zakorzenioną w człowieku i osadzoną w jego naturze, postrzegają Maslow i Rogers. W humanistycznym podejściu do twórczości rysuje się zatem specyficzny obraz człowieka — osoby samoświadomej, autonomicznej i intencjonalnej.

Samoświadomość jest tym, co człowieka konstituuje jako osobę. Wyznacza ona istnienie „jaźni”, czyli podmiotu poznającego, pozostającego niezmiennym, pomimo zmian pojawiających się w treści świadomości. To samoświadomość, a szczególnie jej aspekt metafizyczny, *peak experience* (por. CSIKSZETMIHALYI, 2005), pozwala w sposób szerszy, perspektywiczny postrzegać i oceniać różne negatywne i trudne doświadczenia, jakie stają się udziałem człowieka. Dzięki świadomości możliwe jest, z jednej strony, tworzenie nowych dzieł, z drugiej zaś — pozostanie w stanie równowagi psychicznej, pomimo nieustannej entropii na zewnątrz (ADAMIEC, 1988).

Z samoświadomością nierozzerwalnie związana jest autonomia, osiągnana wówczas, gdy jednostka określa siebie silniej poprzez swoje stany wewnętrzne niż relacje zewnętrzne. To rodzaj wolności istniejące niezależnie od warunków zewnętrznych. Fakt, iż człowiek jest jednostką autonomiczną, sprawia, że jego zachowanie i możliwości działania nie dają się w pełni przewidzieć. Adamiec opisuje trzy poziomy tego działania:

- poziom pierwszy — zorganizowane procesy fizjologiczne, które umożliwiają zdobycie „materiału” do działania z zewnątrz,
- poziom drugi — twórcza, kreatywna i niepowtarzalna synteza informacji,
- poziom trzeci — wytwór tej syntezy, a więc plany działania, projekty wartości i cele.

Samoświadomość i autonomia łączą się ze sobą na trzecim, najwyższym poziomie działania. Połączenie to stanowi istotę funkcjonowania osobowości twardej i podejmowania świadomej aktywności, mającej na celu uwalnianie się od ograniczeń oraz zmieniania siebie i świata. Koncepcja twardości psychicznej (*hardiness*) jest propozycją, która stanowi ciekawą syntezę opisanych powyżej wymagań i zawiera praktyczne wskazówki dla współczesnego człowieka. Jest to idea czerpiąca z psychologii egzystencjalnej (FRANKL, 1968, KIERKEGAARD, 1954, MAY, 1958, za: KOBASA, 1979) i humanistycznej,

np. z koncepcji orientacji produktywnej (FROMM, 1996). Odpowiada na pytanie, jak skutecznie radzić sobie w zmieniającym się świecie, nie ponosząc uszczerbku na zdrowiu, a co więcej — jak wykorzystywać trudne, stresujące doświadczenia dla własnego pożytku. Główną korzyścią, którą — według założeń tej koncepcji — ma odnieść człowiek, konstruktywnie radzący sobie ze zmianą, jest samorozwój poprzez wzmacnianie wiary w siebie, pogłębianie świadomości własnej mocy sprawczej i nabywanie zdolności twórczego przekształcania swojego otoczenia, czyli rozwój własnych możliwości. Promuje człowieka twardego, a jednocześnie elastycznego, który przyjmuje postawę otwartości w stosunku do wszystkiego, co dzieje się w jego środowisku, niezależnie od tego, jak trudne i przykre są to doświadczenia.

Koncepcja twardości psychicznej powstała w USA w latach siedemdziesiątych. Jej twórcami są Salvatore Maddi oraz Suzanne C. Kobasa. (KOBASA, 1979, KOBASA, MADDI, KAHN, 1982) Nie ma jeszcze wielu doniesień na jej temat w języku polskim (HESZEN-NIEJODEK, 1998; GUZIEJEWSKA, 2008), jak i tekstów tłumaczonych (PERSAUD, 2006; BISHOP, 2000).

Twierdzenie

S.C. Kobasa definiuje twierdzenie jako jeden z aspektów osobowości, który odgrywa istotną rolę w buforowaniu konsekwencji przeżywania stresu. Wyznacza dominujący styl reagowania na wydarzenia życiowe, zarówno poznawczy, jak i behawioralny. Jest to więc propozycja integrująca wnioski wyciągane z wielu badań dotyczących wpływu różnorodnych czynników na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, wywołującymi stres.

Geneza i historia powstania koncepcji

Podstawą do stworzenia koncepcji twierdzenia było założenie, że środowisko, w jakim żyje człowiek, jest źródłem nieustannego stresu. Konsekwencją tego założenia jest pytanie, jakie ma to znaczenie dla samego podmiotu, jego życia, nieustannych interakcji z innymi, zaangażowania w wydarzenia życiowe oraz konieczności odpowiadania na normy i wymagania środowiska, a także jak rozwijać się w takich okolicznościach, których immanentną cechą jest ciągła zmienność.

W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych panował w nauce trend koncentrujący się na badaniu negatywnych konsekwencji stresu na zdrowie człowieka. W tym czasie powstała m.in. Skala Ponownego Przystoso-

wania Społecznego HOLMSA i RAHE (1967), opracowana na podstawie obliczeń statystycznych związków pomiędzy różnymi wydarzeniami życiowymi a poważnym zachorowaniem. Każdemu stresującemu wydarzeniu, wyodrębnionemu na podstawie przeprowadzonych wywiadów, przypisano numer i jednocześnie metodą statystyczną obliczono tzw. jednostkę zmiany życiowej. Dla twórców koncepcji *hardiness* twierdzenia dwóch amerykańskich psychiatrów były prowokujące i frustrujące z przynajmniej trzech powodów. Holmes i Rahe nie wzięli pod uwagę żadnych psychologicznych zmiennych, które wzmacniały lub osłabiały korelacje pomiędzy stresującymi wydarzeniami a pojawieniem się objawów choroby; podobnie zignorowany został problem różnic indywidualnych. Dla psychologów egzystencjalnych istotnym źródłem frustracji było przyjęcie pasywnej i reaktywnej wizji człowieka, podobnie jak jego zachowania w odpowiedzi na stresujące wydarzenia. Człowiek został przedstawiony jako bezbronna ofiara zmian we własnym środowisku. Holmes (HOLMES, MASUDA, 1974) — opierając się jedynie na wycinku modelu GAS Sely'ego (SELYE, 1956) — stwierdził, że zarówno pozytywne, jak i negatywne, zarówno poważne, jak i pomniejsze zmiany wywołują wysiłki adaptacyjne organizmu. Te trwające przez dłuższy czas są szkodliwe dla człowieka, obniżają jego odporność i zwiększają prawdopodobieństwo zapadnięcia na poważną chorobę. Holmes nie wziął natomiast pod uwagę istotnego wniosku Seley'ego, że są osoby o tak ukonstytuowanym organizmie, iż dobrze radzą sobie ze stresem, nie ponosząc ryzyka zachorowania.

Wiele teorii psychologicznych, począwszy od Fromma (1996) — orientacja produktywna, White'a (1959) — kompetencje społeczne, poprzez Bandurę (1977) — samoskuteczność, oraz Brehma (1966) — reaktancja, wskazuje, że człowiek jest jednostką zdolną zarówno do autokreacji, przyjęcia proaktywnej postawy, jak i do twórczego korzystania ze zmian dokonujących się w jego życiu, lub w ostateczności tolerowania ich, bez doznawania uszczerbku na zdrowiu.

W odpowiedzi na koncepcję Holmsa i Rahe rozpoczęto poszukiwania zmiennych psychologicznych istotnych we wzajemnych relacjach pomiędzy stresem i chorobą oraz pomiędzy stresem i zdrowiem (koncepcja salutogenetyczna; ANTONOVSKY, 1996). Wśród tych ujęć, które koncentrowały się na osobowości, jedną z centralnych koncepcji była egzystencjalna teoria osobowości (KOBASA, MADDI, 1977). Egzystencjalizm ukazywał człowieka jako osobę będącą-w-świecie (HEIDEGGER, 1962; SARTR, 1956), która nie jest postrzegana jako posiadająca pewien zestaw statycznych cech, lecz raczej jako nieustannie i dynamicznie konstruująca swoją osobowość poprzez działanie. Nurt ten opisuje życie jako pasmo ciągłych zmian, podkreślając jego stresujący wymiar. Misją egzystencjalistów było opisanie, jak najlepiej człowiek może konfrontować się z rzeczywistością, jak konstruktywnie sobie

z nią radzić, by ostatecznie odnieść sukces. W ramach filozofii i psychologii powstała więc wizja człowieka, który ma możliwość wyboru, może korzystać z przemian i twórczo się rozwijać. Trzy egzystencjalne pojęcia okazały się szczególnie istotne dla tej orientacji: „poczucie kontroli”, „zaangażowanie” i „otwartość na wyzwania”. Razem tworzą one osobowościowy styl reakcji na zmiany i inne stresujące wydarzenia — twardość psychiczna (*hardiness*).

Pierwsze badania dotyczące osobowości i reakcji na zmianę miały przynieść odpowiedź na pytanie: Co odróżnia osoby, które żyją w stresującym środowisku i pozostają zdrowe, od tych które w tym samym otoczeniu chorują lub doświadczają objawów choroby? Aby zmaksymalizować prawdopodobieństwo zaobserwowania reakcji osób, które mierzą się z wieloma stresującymi wydarzeniami i poważnymi zmianami w ich otoczeniu, a jednocześnie są to osoby zróżnicowane pod względem ilości i jakości symptomów choroby, pytanie zadano podczas badań, w których próbkę stanowili menedżerowie średniego i wysokiego szczebla amerykańskiej korporacji Illinois Bell Telephone.

Decydenci IBT okazali zadowolenie z zainteresowania badaczy sposobami radzenia sobie ze stresem przez ich menedżerów, ponieważ firma-matka AT&T mierzyła się w tym czasie z rządowym nakazem restrukturyzacji, gdyż wraz z firmami podległymi była monopolistą w zakresie świadczenia usług telekomunikacyjnych. W 1975 rozpoczęto trwające 12 lat longitudinalne badania, w których wzięło udział 450 mężczyzn i kobiet, superwizorów, menadżerów i decydentów. Osoby te co roku były poddawane testom psychologicznym i medycznym.

Po 6 latach od rozpoczęcia badań, w 1981 roku nastąpiła głęboka restrukturyzacja, która była wstrząsem dla korporacji. W niespełna rok IBT zmniejszyło zatrudnienie pracowników z 26 tys. do 14 tys. Wprowadzone zmiany doprowadziły do chaosu, co w konsekwencji spowodowało dezorganizację pracy i zaburzyło funkcjonowanie pracowników. Większość z nich przeszła w tym czasie wiele zakłócających i głębokich zmian. Poważnych konsekwencji zdrowotnych doświadczyło 2/3 osób z badanej próby. U wielu stres doprowadził do zaburzeń nastroju i nerwicowych. Odnotowano również zaburzenia zachowania (np. dopuszczanie się przemocy), a także inne istotne konsekwencje (np. rozwód). W dobrym zdrowiu pozostała 1/3 próby, odnosząc różnorodne korzyści z restrukturyzacji (np. zyskując awans).

Badacze studiowali więc wyniki badań, poszukując indywidualnych stylów radzenia sobie, które odróżniałyby mało odpornych od wytrwałych, elastycznych i twórczych pracowników. Okazało się, że w tym zakresie pracowników różnicują trzy kluczowe cechy: (3Cs) zaangażowanie (*commitment*), poczucie kontroli (*control*) i otwartości na wyzwanie (*challenge*); zazębiając się, tworzą swoisty „zestaw odwagi” (*courage*) u pracowników elastycznych.

Opis konstruktu

Twardość ujmowana jako odwaga życiowa i motywacja jest powiązana z refleksyjnością i elastycznością, które wpływają na przyjmowanie takiego punktu widzenia, w którym wszelkie wydarzenia życiowe, a w szczególności szeroko pojęte zmiany, są postrzegane jako mające wpływ na efektywne rozwiązywanie problemów i wzmacniające osobisty rozwój. Twardość obejmuje również ciągły rozwój kompetencji odpowiedzialnych za budowanie i pogłębianie zażyłości z innymi ludźmi, we wszystkich środowiskach, w których człowiek partycypuje (osobistym, zawodowym, społecznym itp.), jako że tym, co pozostało niezmiennie, w nieustannie transformującym się świecie, jest niewątpliwie potrzeba i konieczność nawiązywania satysfakcjonujących, dobrych i szczerych relacji z innymi.

Twardość jest konstelacją trzech komplementarnych cech:

- zaangażowania (*commitment*),
- poczucia kontroli (*control*),
- otwartości na wyzwania. (*challenge*).

Zaangażowanie jest tendencją do świadomego podejmowania konstruktywnej aktywności w życiu podmiotu, niezależnie od tego, jaką przybiera formę i jakie niesie ze sobą trudności i problemy; jest przeciwieństwem alienowania się i wycofywania z aktywnego życia. Zdaniem Igora Strawińskiego „prawdziwego twórcę można poznać po tym, że potrafi dostrzec coś istotnego w najpowszechniejszych i najdrobniejszych rzeczach”. Cytat ten doskonale wpisuje się w charakterystykę osoby silnie zaangażowanej we własną codzienność. ANTONOVSKY (1979) wymienia jej cztery podstawowe obszary:

- własne życie emocjonalne,
- bezpośrednie kontakty interpersonalne,
- podstawowa aktywność życiowa,
- doświadczenia egzystencjalne (np. porażki, śmierć bliskiej osoby).

Na poziomie poznawczym osoby o wysokim poziomie zaangażowania mają zgeneralizowane poczucie sensu, które pozwala im postrzegać własne życie jako istotne i identyfikować się ze zdarzeniami i ludźmi w ich środowisku. W obszarze behawioralnym — nie poddają się łatwo próbom wywierania na nich presji, jako że same mocno oddziałują na swoje otoczenie. Mają jasno wytyczoną drogę życiową i poczucie misji. Dążą do realizowania swoich zamierzeń, ich uwaga koncentruje się więc na teraźniejszości — umożliwia to pełne zaangażowanie i na przyszłości, gdyż tam zlokalizowane są ich cele. Nie rozpamiętują swoich porażek, a odniesione sukcesy, wzmacniają i motywują je do wyznaczania coraz trudniejszych zadań.

Nawet jeśli stresujące wydarzenie stanowi zagrożenie dla samooceny (np. menedżer, który postrzega siebie jako osobę wzorowo wywiązującą się ze swoich obowiązków, produktywną i poświęcającą się dla pracy,

zostaje nagle zwolniony), wysoki poziom zaangażowania odgrywa rolę bufora. Człowiek zaangażowany ma świadomość nie tylko tego, w co inwestuje swoje zaangażowanie, ale również tego, dlaczego to robi. Zwolnienie z pracy może wpłynąć negatywnie na pierwszy aspekt, ale nie na drugi, ponieważ jest on związany z długoterminowymi celami i priorytetami. Jasno określone cele umożliwiają szybką reorganizację i podjęcie decyzji zgodnych z wartościami osoby. Ten rodzaj samozrozumienia podtrzymuje i wzmacnia wewnętrzną strukturę osobowości i siłę psychiczną.

Zaangażowanie jest jednak czymś więcej niż osobistą kompetencją, ponieważ opiera się na poczuciu wspólnoty z innymi ludźmi, co egzystencjaliści określają jako bycie-z-innymi. Człowiek w wysokim stopniu zaangażowany czerpie korzyści z wiedzy o tym, iż może do innych zwrócić się o pomoc i jednocześnie sam przyjmuje postawę osoby, na którą można liczyć (w stosunku do swoich krewnych, przyjaciół, klientów, itd.). Posiada on zarówno kompetencje, jak i potrzebę podtrzymywania satysfakcjonujących relacji z innymi. ANTONOVSKY (1997) nazywa to poczuciem wspólnoty, które jest fundamentem interpersonalnych zasobów do radzenia sobie ze stresem.

Poczucie kontroli (por. ROTTER, 1966) jest opisywane jako tendencja do odczuwania i działania w zgodzie z przekonaniem o istotnej roli osobistego wpływu na przebieg wydarzeń we własnym życiu. Nie jest to naiwna wiara w możliwość utrzymania pełnej kontroli, ale raczej umiejętność spostrzegania możliwości oddziaływania na własne wyobrażenia, wiedzę, umiejętności i podejmowane wybory w sposób autonomiczny. Osoby wewnętrzsterowne poszukują odpowiedzi na pytanie o to, dlaczego coś się w ich życiu wydarzyło, nie w kategoriach działań innych, losu czy przeznaczenia, ale z naciskiem na odnajdywanie wpływu własnych działań i wyborów. Poczucie kontroli pogłębia więc odporność na stres poprzez wzmacnianie prawdopodobieństwa, że wydarzenia będą przeżywane i oceniane jako naturalna konsekwencja przejawianej przez podmiot aktywności, a nie jako obce, niespodziewane i przytłaczające. W zakresie sposobu radzenia sobie, poczucie kontroli ułatwia włączanie wszelkich trudnych zdarzeń w plan życiowy i w konsekwencji traktowanie ich jako mniej obciążających.

Otwartość na wyzwania stanowi wymiar, który określa postrzeganie i ocenianie procesu zmian w życiu jako formy bardziej naturalnej niż stan stabilizacji. W przypadku osób o wysokiej odporności na wyzwania przewidywaniu zmian towarzyszy pozytywne pobudzenie, one same zaś są spostrzegane jako sprzyjające rozwojowi, ekscytujące wydarzenia. Osoby o niskiej gotowości do przyjmowania wyzwań oceniają zmiany jako zagrażające dla własnej egzystencji i w związku z tym poszukują sposobów zabezpieczenia się przed nimi i ich skutkami.

Na poziomie poznawczym cecha ta łągodzi skutki stresu poprzez modyfikujący wpływ oceny wydarzeń jako stymulujących *versus* zagrażających,

szczególnie, jeśli zmiany wymagają twórczej reorganizacji i ponownego przystosowania się. Zmiana dokonująca się wewnątrz osoby, jako konsekwencja zmian w jej otoczeniu jest postrzegana jako wzrost i rozwój. Taki sposób oceny sprzyja otwartości, elastyczności oraz twórczości, co w konsekwencji przyspiesza i ułatwia przebieg procesu wewnętrznej integracji.

Osoby, które wykazują się wysokim poziomem tej cechy, bez względu na porażki, uparcie dążą do zrozumienia tego, co im się przydarzyło i dalej angażują się w działanie, wciąż ucząc się pozytywnie odpowiadać na niespodziewane. Charakteryzuje je otwartość, elastyczność i tolerancja na niejednoznaczności.

Wysoki poziom 3Cs prowadzi do poczucia spójności, czyli do przekonania, że życie ma sens (jest zrozumiałe), jest sterowalne (można je samodzielnie kształtować) i nie jest brzemieniem, lecz wyzwaniem (czymś przyjaznym).

Podsumowanie

Między twórcą a efektem twórczym, którym w rozumieniu przyjętym w tym opracowaniu jest rozwojowa zmiana, toczy się nieustanny dialog. Twórca — tylko on — ocenia czy jego motywy, działania i ich wynik jest twórczy w kontekście jego własnego życia. Takie postrzeganie problemu nie wpisuje się w główny nurt badań i opisu fenomenu twórczości, ale wydaje się być istotnym punktem widzenia w obliczu wciąż zmieniającej się rzeczywistości społecznej, która wpływa na tworzenie się nowego, niezwykle wymagającego typu środowiska.

Stawia się dziś tezę, że Baumanowska metafora współczesnego pielgrzyma jest już niewystarczająca, gdyż jak autor sam stwierdza, co prawda wszyscy jesteśmy w drodze, ale dysponujemy różnymi, nierównymi środkami na kontynuowanie tej wymagającej podróży. Mamy odpowiedzialnie dokonywać wyborów, lecz są tacy w naszym zhierarchizowanym, konsumpcyjnym świecie, którzy nie mają ku temu zasobów, tracą siły albo wypadają na boczny tor. Zatracając ciekawość życia, zamykają się na nowe doświadczenie. Spada ich zaangażowanie we własne sprawy i ostatecznie tracą kontrolę nad swoim życiem. Wskazówką głęboko filozoficzną i zarazem praktyczną z prakseologicznego punktu widzenia jest koncepcja twardości. Jeśli już jesteśmy zmuszeni, by wyruszyć w drogę, nie bądźmy tułaczami i włóczęgami, ale stańmy się turystami, podziwiając świat w jego codzienności, aktywnie poszukując siebie i twórczo korzystając ze swoich zasobów. Człowiek twórczy, realizujący się i nieustannie rozwijający swoje potencjalno-

ści w ciągłym stawaniu się i poszukiwaniu siebie, to osoba twarda: mocno zaangażowana w swój los, dający jej poczucie sprawowania kontroli nad tym, co od niej zależy i otwarta na wszelkie doświadczenia. Człowiek twórczy w tym znaczeniu ma zapewne większe szanse na lepsze, skuteczniejsze i szczęśliwsze funkcjonowanie w nowym hipermedialnym środowisku.

Literatura

- ADAMIEC M. (1988): *Doświadczenie zmiany jako kategoria psychologiczna*. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- ANTONOVSKY A. (1996): *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPN.
- BANDURA A. (1977): Self-efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 84, s. 191—215.
- BAUMAN Z. (2000): *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*. Warszawa: PIW.
- BREHM J. (1966): *A Theory of Psychological Reactance*. New York: Academic Press.
- BISHOP G.B. (2000): *Psychologia zdrowia*. Wrocław: ASTRUM.
- CROPLEY A. (1999): *Definitions of Creativity*. In: RUNCO M.A., PRITZKER S.R. (ed.): *Encyclopedia of Creativity*. Vol. 1. San Diego: Academic Press.
- CSIKSZETMIHALYI M. (2005): *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Taszów: Biblioteka Moderatora.
- CUDOWSKA A. (2004): *Kształtowanie twórczych orientacji życiowych w procesie edukacji*. Białystok: Trans Humana.
- CZEREPANIAK-WALCZAK M. (2006): *Pedagogika emancypacyjna. Rozwój świadomości krytycznej człowieka*. Gdańsk: GWP.
- DYCZEWSKI L. (2000): Tożsamość społeczno-kulturowa w globalizującym się świecie. *Kultura i Społeczeństwo*, 44, s. 27—42.
- FROMM E. (1959): *Creative Attitude*. In: ANDERSON H.H. (ed.): *Creativity and Its Cultivation*. New York: Harper and Brothers.
- FROMM E. (1996): *Niech się stanie człowiek*. Warszawa—Wrocław: PWN.
- GAEDOWA A. (2002): *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- GUZIEJEWSKA A. (2008): *Twardość i wsparcie społeczne a funkcjonowanie w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem u muzyków*. [Niepublikowana praca magisterska].
- HESZEN-NIEJODEK I. (1998): Rozwój i perspektywy psychologii zdrowia. *Acta Universitatis Palackinae Olomucensis Facultas Philosophica. Psychologica*, 32, s. 47—64.
- HOLMES T.H., MASUDA M. (1974): *Life Change and Illness Susceptibility*. In: DOHRENWEND B.S. (ed.): *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*. New York: Wiley.
- HOLMES T.H., RAHE R.H. (1967): The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, s. 213—218.
- KOBASA S.C. (1979): Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, s. 1—11.
- KOBASA S.C., MADDI S.R. (1977): *Existential Personality Theory*. In: CORSINI R. (ed): *Current Personality Theories*. Itasca, IL: Peacock.
- KOBASA S.C., MADDI S.R., KAHN S. (1982): Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42: 1, s. 168—177.

- KULETA M. (2002): *Człowiek jako kreator zmian w swoim życiu*. W: KUBACKA-JASIECKA D. (red.): *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- KOZIELECKI J. (1987): *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Warszawa: PWN.
- KUBACKA-JASIECKA D. (2002): *Psychologia wobec problematyki zmiany*. W: KUBACKA-JASIECKA D. (red.): *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- ŁĘDZIŃSKA M. (2005): *Technologia informacyjna i globalizacja: próba analizy psychologicznej*. <http://www.ap.krakow.pl/ptn/ref2005/ledzinsk.pdf>.
- ŁUCZAK R. (2007): *Społeczeństwo i kultura w zglobalizowanym świecie*. W: CZERNY M., ŁUCZAK R., MAKOWSKI J. (red.): *Globalizacja. Procesy globalne i ich lokalne konsekwencje*. Warszawa: PWN.
- MADDI S.R., (2002): The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practise. *Consulting Psychology Journal: Practise and Research*, 54: 3, s. 175—185.
- MADDI S.R., KHOSHABA D.M. (2005): *Resilience at Work. How to Succeed no Matter What Life Throws at You*. Broadway: Amacom.
- MALICKA M. (1989): *Twórczość, czyli droga w nieznanne*. Warszawa: WSiP.
- MAY R. (1994): *Odwaga tworzenia*. Poznań: Rebis.
- MEAD M. (1978): *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. Warszawa: Biblioteka Socjologiczna.
- NĘCKA E. (2001): *Psychologia twórczości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- PERSAUD R. (2006): *Pozostać przy zdrowych zmysłach. Jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- ROGERS C.R. (2002): *Sposób bycia*. Poznań: Rebis.
- ROTTER J.B. (1966): Generalised Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 30, s. 1—46.
- SELYE H. (1956): *The Stress of Life*. Toronto: McGraw-Hill.
- STRZAŁECKI A. (1989): *Twórczość a style rozwiązywania problemów praktycznych. Ujęcie prakseologiczne*. Wrocław: Ossolineum.
- TOKARZ A. (2005): Czy twórczość jest wyrazem dojrzałości człowieka dorosłego. W: GAŁDOWA A. (red.): *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- WHITE R.W. (1959): Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychological Review*, 66 (5), s. 297—333.
- ZACZYŃSKI W. (2005): *Ponowoczesne losy ideału wychowania*. <http://www.ap.krakow.pl/ptn/ref2005/zaczynsk.pdf>.