

RYSZARDA EWA BERNACKA

---

*Autokreacja*

Self-creation

---

Kazimierz Brandys na pytanie „nad czym mistrz pracuje”, odpowiedział kiedyś, że nad sobą. Odpowiedź uznana została za niepoważną, bo taką pracą nie interesuje się żaden urząd finansowy.

Wydaje się, że stopień powszechności wysiłku autokreacyjnego ludzi jest stosunkowo mały. Ale ze względu na znaczenie podmiotowego wymiaru ludzkiej egzystencji w społeczeństwach nowoczesnych oraz z uwagi na to, że autokreacja jest jednym z podstawowych warunków pełnego i owocnego udziału jednostki w życiu zbiorowym, jej rola i miejsce w życiu jednostkowym będzie nieustannie rosnąć. W katalogach bibliotecznych nie ma rozbudowanych działów tematycznych związanych ze sztuką życia czy wiedzą pomocną w autokreacji. Głównym zadaniem staje się więc zwiększenie osobistej kompetencji człowieka w samodzielnym kierowaniu własnym życiem i rozwojem oraz umiejętnym sięganiu po środki pomocnicze (Z. Pietrasiński 1997, s. 101).

Już Sokrates uważał, że człowiek jest projektodawcą własnego życia. Opierając się na posiadanej wiedzy, wyznacza sobie cele życiowe i konstruuje metody ich osiągnięcia, które zawsze powinny być zgodne z interesem jego duszy. Współcześnie funkcjonują terminy: „autokreacja”, „samokreacja”, „współformowanie się jednostki”. Jest to proces, w którym człowiek kreuje swój własny wizerunek – *image*, aczkolwiek jest to współkreowanie częściowe z uwagi na posiadanie niepełnej kontroli nad przemianami, które zależą także od dziedziczności i środowiska. Autokreacja pojmowana wąsko to samowychowanie i samokształcenie. Pojmowana szerzej to wpływanie na własne losy, kierowanie rozwojem własnej osobowości.

Autokreacja to proces, w którym człowiek „kreuje siebie”, to jest samodzielnie poznaje, kształtuje i rozwija swoje „ja”, swoją indywidualność. To pewien program rozwoju swojej osobowości oraz dążenie do jego zrealizowania w ciągu całego życia.

W autokreacji wyraża się zatem aktywne podejście jednostki do podmiotowej sfery swojej egzystencji, chęć formowania i rozwijania własnej osobowości, zgodnie z przyjętym obrazem świata, filozofią życia, aprobowanym systemem wartości (J. Górniewicz, K. Rubacha 1993, s. 10, s. 43; Z. Pietrasiński 1992, s. 79, s. 82; J. Hubert 1995, s. 131). Wyróżnia się dwie formy autokreacji: intencjonalną, która polega na świadomym i celowym wpływaniu przez jednostkę na własny rozwój, oraz autokreację spontaniczną, polegającą na bezwiednym oddziaływaniu na własny rozwój, w następstwie posiadania różnorodnych właściwości indywidualnych (Z. Pietrasiński 1990, s. 151–152). Rozwój osobowości, jak to ujmują K. Obuchowski (1993, s. 30), „jest wynikiem adaptacji twórczej, to znaczy dostosowywania organizacji wewnętrznej osoby do upodmiotowianej rzeczywistości ujmowanej w kategoriach osobistych, dalekich zadań”. Jest to podstawowy element osobowości twórczej, czyli tego typu osobowości, jakiej potrzebuje nowoczesne społeczeństwo.

#### KOLEJNE KROKI W PROCESIE AUTOKREACJI

Fundamentem działań autokreacyjnych jest **samoświadomość**. To orientacja człowieka w swojej osobowości, zdolność spojrzenia na siebie samego z dystansem i względnie obiektywnie. Objawia się ona tym, jaką człowiek stosuje aparaturę pojęciową do analizy poziomu rozwoju własnej osobowości. Człowiek samoświadomy w swoim postępowaniu kieruje się znajomością celów i środków, a nie impulsami i automatyzmami (J. Górniewicz, K. Rubacha 1993, s. 87–88; L. Niebrzydowski 1976, s. 22; M. Dudzikowa 1985, s. 146). Ludzie różnią się poziomem rozwoju świadomości autokreacyjnej. W przypadku niskiego poziomu świadomości autokreacyjnej jednostka nie bada, dlaczego ma określone upodobania, awersje, zapatrywania i przyzwyczajenia oraz nie zdaje sobie sprawy, dlaczego jest taka, jaka jest. Nie ma wglądu w to, jak została uwarunkowana przez wychowanie i historię swego rozwoju. Z tego powodu ma ograniczoną autonomię, bo nie znając swoich uwarunkowań, nie może się wyzwolić spod ich ukrytego wpływu, gdy jest to potrzebne. Gdy człowiek wnikliwie zna historię własnego rozwoju, historię współformowania się oraz dostrzeże i docenia przejawy autokreacji spontanicznej, wówczas posiada wysoki poziom rozwoju świadomości autokreacyjnej (Z. Pietrasiński 1992, s. 82).

Drogą prowadzącą do samoświadomości jest **samopoznanie**, czyli dokonanie rzetelnej oceny siebie, określenie właściwości indywidualnych, stanowiących

„ja” realne oraz znalezienie ich przyczyn. Wyróżnia się dwa główne źródła samopoznania zamierzonego lub niezamierzonego: informacje dotyczące nas pochodzące od innych ludzi oraz samoobserwacja własnej osoby. Przedmiotem samopoznania powinien być również przebieg własnego życia. Trzeba przypomnieć sobie, w jakich środowiskach przebywaliśmy, jaki wpływ wywierali na nasz rozwój ludzie, z którymi nawiązywaliśmy kontakty. Należy uwzględnić doznane w przeszłości przeżycia urazowe, konflikty, sytuacje trudne, określić zależność własnego działania od procesów motywacyjnych. Należy uświadomić sobie, czym kierowaliśmy się przy podejmowaniu określonych działań oraz jaki wpływ wywierały na nie nasze emocje, potrzeby, aspiracje, zinternalizowane wartości (E. Fromm 1970, s. 253; Z. Skorny 1993, s. 8, 18; J. Koziński 1986, s. 14). Samopoznanie oparte na refleksji powinno być połączone z uczestnictwem w działaniu. Wtedy możemy w większym stopniu trafnie stwierdzić, jakie mamy zdolności i jakie są granice naszych możliwości (Z. Skorny 1993, s. 9, 18).

W procesie samopoznania kształtuje się **samowiedza**, czyli poznawcza reprezentacja samego siebie. Jest to zasadnicza substruktura osobowości. To system autoschematów odnoszących się do siebie jako całości lub jakiegoś aspektu tej całości, w tym relacji z innymi ludźmi. Wiedza o stosunkowo trwałych cechach podmiotu, pozwalających przewidywać jego zachowanie, oraz informacje o zachodzących w człowieku zmianach (M. Dymkowski 1993, s. 5–7; Z. Pietrasiński 1992, s. 82). W wariacie mniej zaawansowanym tworzą ją rozproszone informacje, zaś w wysoce zaawansowanym jest to wielostronna charakterystyka własnej osoby.

Osiowymi składnikami samowiedzy są sądy opisowe, sądy wartościujące i sądy o standardach osobistych. Centralnym składnikiem samowiedzy są sądy opisowe zwane samoopisem (jestem taki...). Ludzie, dokonując samoopisu, częściej poszukują cech wyróżniających ich z otoczenia – dystynktywnych. Samowiedza pełni tu więc funkcję wzorca kontrastowego, gdyż ułatwia dostrzeganie różnic typu „ja–inni”. Ale może być również wzorcem pozytywnym, gdyż opisując innych, bierzemy pod uwagę te cechy (wymiary) osobowości, które występują w obrazie własnej osoby. Następnym składnikiem samowiedzy są sądy wartościujące – samooceny (źle lub dobrze, że jestem taki...). Dotyczą one specyficznych właściwości człowieka, jak: cechy fizyczne (wygląd, zdrowie), cechy osobowości (zdolności twórcze, dojrzałość emocjonalna, struktura motywacji itp.), stosunki z innymi ludźmi (miejsce w rodzinie, atrakcyjność społeczna, umiejętność współpracy), subiektywne przeżycia psychiczne i ich nasilenie, trwałość oraz zmienność (m.in. pragnienia, obawy, nadzieje, motywy działań). Przy okazji warto pamiętać o Prawu Kowala, czyli o tym, że w procesie porównań społecznych człowiek tendencyjnie faworyzuje swoją osobę i ocenia siebie wyżej niż innych (J. Koziński 1986, s. 73–78, 166, 340–342; Z. Skorny 1993, s. 12; M. Dymkowski 1993, s. 45). Uwzględniając różne kryteria, można wyróżnić samoocenę cząstkową i globalną, stabilną i zmienną, wysoką i niską,

adekwatną i nieadekwatną. Jeżeli człowiek jest obiektywny w stosunku do siebie i nie okłamuje się, to posiada tak zwany standard sprawiedliwości wewnętrznej (Z. Zaborowski 1986, s. 160–161). Samoocena kształtuje się także przez zestawienia wyników działań i cech podmiotu ze standardami „ja idealnego”. Samoopis i samoocena stanowią „ja realne”. Ostatnim osiowym składnikiem samowiedzy są sądy o standardach osobistych – „ja idealne”. To normatywna wizja samego siebie, występująca w formie życzeń, pragnień dotyczących stanów idealnych lub pożądanych podmiotu, zewnętrznych lub wewnętrznych cech człowieka. Wielkość rozbieżności między poznawczymi reprezentacjami „ja realnego” i „ja idealnego” jest wyrazem globalnego ustosunkowania wobec siebie – samoakceptacji. Człowiek, który akceptuje siebie, przejawia pozytywny stosunek do innych ludzi, lepiej ich rozumie i aprobeuje jako niepowtarzalną jednostkę, jako źródło pozytywnych wartości. Samoakceptacja jest między innymi regulatorem stosunków międzyludzkich (C. Rogers 1951; R. Wylie 1979; J. Koziński 1986, s. 351).

Wyróżnia się również składniki peryferyczne – sądy o regułach generowania wiedzy oraz sądy dotyczące reguł komunikowania wiedzy o sobie, które decydują o tym, jak jednostka prezentuje siebie w środowisku (J. Koziński 1986, s. 73–78).

Samowiedza, oprócz funkcji poznawczej, pełni funkcję instrumentalną, czyli wpływa na plany życiowe. Pełniąc funkcję generatywną, staje się tworzywem do formułowania samowiedzy ogólnej i lepiej ustrukturalizowanej. Może również stymulować działania zmierzające do kształtowania własnej osobowości – jest to funkcja motywacyjna. Jak dowodzą badania, człowiek najsilniej dąży do rozwoju, gdy dystans między tym „jaki jest” a „jaki chciałby być” jest taki, że zarówno szansa powodzenia, jak i wartość pracy nad sobą są dostatecznie duże, oraz gdy jego samoocena jest średnia i adekwatna (J. Koziński 1986, s. 315–317, 435–437; M. Dymkowski 1993, s. 11).

Biorąc pod uwagę umiejętność samopoznania oraz postawę wobec siebie, J. Koziński (1986) wyróżnił następujące typy ludzi:

**Człowiek hubrystyczny.** Posiada nierealistyczny i zdeformowany obraz samego siebie. Przecenia swoje zalety, a nie docenia wad. Skłonny jest do wyolbrzymiania swoich czynów i wywyższania się. Informacje o sobie interpretuje tak, aby zachować pozytywny obraz siebie.

**Człowiek samowiedny.** Przyjmuje wobec siebie postawę badawczą. Próbuje realistycznie opisywać i oceniać swoje możliwości oraz dokonania. Ma szansę najbardziej efektywnego rozwijania swojej osobowości, ponieważ jest w stanie trafnie określić zakres możliwości jej zmiany.

Badacz samego siebie dysponuje szczególnie zróżnicowanymi źródłami samopoznania. Ma dostęp do wszystkich baz danych o sobie. Może dysponować informacjami zasadniczo niedostępnymi obserwatorowi. W małym stopniu korzysta jednak z owych możliwości i często dochodzi do deformacji w samo-

poznaniu z przyczyn motywacyjnych i poznawczych. Idealnym rozwiązaniem byłoby zinternalizowanie wzoru człowieka samowiednego, który daje możliwość najbardziej efektywnego rozwijania osobowości według własnego projektu (H. Kelley, J. Michela 1980, s. 457–501; A. Kruglański, C. Meinholdt 1990, s. 269, 277; J. Koziński 1986, s. 321–323, 434, 441; Z. Skorny 1993, s. 16–17).

Podsumowując, można zauważyć, że pierwszym krokiem w procesie autokreacji jest ocena siebie oraz określenie wizji „ja idealnego”. Szczególnie ważne jest, aby idealny obraz własnej osoby nie był czczą fikcją, którą staje się, gdy tak dalece przerasta możliwości człowieka, że nie wierzy on w jego spełnienie, bądź gdy jest teoretycznie osiągalny, lecz człowiek nie zna i nie realizuje celów pośrednich prowadzących do osiągnięcia „ideału siebie”. Jeżeli człowiek posiada wysoki stopień samoświadomości, pozytywną samoocenę, akceptuje siebie oraz ma realistyczną wizję „ja idealnego”, to jest przygotowany do wykonania kolejnego kroku na drodze autokreacji.

Drugi krok polega na tym, że homo autokreator określa cel i sens swojego życia. Na tej podstawie formułuje plan życiowy i program zawierający system celów, do których zmierza, zadania o różnym stopniu ogólności, terminy czasowe oraz ogólne zasady ich realizacji. Następnie go realizuje i dokonuje ocen skuteczności stopnia realizacji swoich postanowień i stopnia zbliżania się lub osiągnięcia wyznaczonych przez siebie celów życiowych. Samokreacja jest procesem trudno dostrzegalnym obiektywnie, ponieważ wchodzące w grę zmiany dokonują się powoli i stają się widoczne dopiero po stopniowym skumulowaniu się wyników. Właściwie tylko sam człowiek może ocenić, czy się rozwija. Towarzyszy mu wtedy poczucie, że jest lepszy od tego, jakim był, że nastąpił postęp w stosunku do poprzedniego stanu jako całości. Samodoskonalenie nie sprowadza się do pracy nad zwalczaniem kilku pojedynczych cech, w oderwaniu od całości dążeń życiowych. Prowadzi zaś do rozwoju przejawiającego się w podnoszeniu jakości ludzkiego życia (R. Schulz 1990, s. 228; J. Koziński 1987, s. 51; M. Dudzikowa 1985, s. 22, 192, 233).

Nie można podać uniwersalnej recepty na kształtowanie osobowości. Każdy musi sam opracować scenariusz własnego rozwoju. Istnieją jednak pewne koncepcje teoretyczne.

## ROZWÓJ OSOBOWOŚCI W KONCEPCJACH PSYCHOLOGICZNYCH

Rozwój osobowości jest bardzo istotny dla teoretyków osobowości z kręgu psychologii analitycznej, humanistycznej i transpersonalnej. Koncepcja siebie jest tematem podejmowanym również przez przedstawicieli koncepcji poznawczej i społecznej teorii uczenia się.

## ROZWÓJ OSOBOWOŚCI W KONCEPCJI G. JUNGA

Zdaniem G. Junga (1972), osobowość jest ciągle w procesie rozwoju, a jej dojrzałość sprawdza się w jesieni życia. Stopniowy proces odkrywania własnej osobowości nazywany jest indywidualacją. Celem rozwoju jest *self* leżący pomiędzy świadomością i podświadomością. *Ego* jest świadomą koncepcją naszej indywidualności, ale tylko jednym z aspektów *self*. Rozwój osobowości dokonuje się indywidualnie, po rozpoznaniu, odkryciu i zaakceptowaniu własnego „cienia”.

## ROZWÓJ OSOBOWOŚCI W KONCEPCJI A. MASLOWA

A. Maslow (1973) również uważa, że w procesie rozwoju odkrywamy *self*, poznajemy siebie, odkrywamy własną tożsamość. W naturze człowieka zakorzeniony jest jednak konflikt pomiędzy tendencjami rozwoju a tendencjami obronnymi. Rozwijamy się wówczas, gdy nasz wybór biegnie ku rozwojowi osobowości. A. Maslow (1970) przedstawił listę cech osobowości samorealizującej się. Już samo dążenie do posiadania tych cech wywiera pozytywny wpływ na osobowość i przyczynia się do jej rozwoju.

## ROZWÓJ OSOBOWOŚCI W KONCEPCJI C. ROGERSA

Celem rozwoju według C. Rogersa (1976) jest osoba w pełni funkcjonująca. Jest ona optymalnie psychologicznie przystosowana, dojrzała, otwarta na doświadczenia, twórczo adaptująca się do nowych wydarzeń. Rozwój jest bolesnym procesem porównywalnym do nauki chodzenia dziecka, ale pomimo to większość ludzi się na niego decyduje. C. Rogers (1959) twierdzi, że każdy człowiek jest niepowtarzalny i jego historia życia składa się z doświadczeń splecionych w niepowtarzalny sposób. Przy rozpatrywaniu koncepcji siebie należy pamiętać o roli dwóch wyuczonych potrzeb: szacunku dla siebie i uznania ze strony innych. Podczas uzyskiwania akceptacji czy też dezaprobaty rozwija się „świadome poczucie kim jestem”, czyli koncepcja własnej osoby (*self-concept*). Nosi ona znamiona patologii, gdy człowiek opiera się na wartościach innych ludzi i spozstrzega siebie z perspektywy myśli, uczuć oraz działań akceptowanych przez innych, ale nie stanowiących jego autentycznego wyboru. Podstawową tendencją organizmu jest dążenie do rozwoju własnych potencjalnych możliwości. Mogą wystąpić pewne rozbieżności pomiędzy wrodzonymi możliwościami a koncepcją siebie, i wtedy człowiek nie rozwija własnych możliwości.

## ROZWÓJ OSOBOWOŚCI W PSYCHOLOGII TRANSPERSONALNEJ

Psychologia transpersonalna wyrosła z psychologii humanistycznej i łączy mądrość Wschodu i wiedzę Zachodu (J. Levy 1983). Eksponuje się tutaj to, że człowiek sam jest głównym inspiratorem zmian w swoim życiu oraz że istnieje wewnętrzne źródło przemian (R. Cassel 1990). Podstawę rozwoju osobowości stanowi oddanie się służbie innym ludziom (W. Menninger 1967). W wyniku rozwoju kształtuje się transpersonalny *self*. F. Vaughan (1985) określa *self* jako regulujące centrum psychiki, które przynosi nieustanne rozszerzenie i dojrzewanie osobowości. *Self* jest różny od świadomej warstwy osobowości. *Ego* zaś to najbardziej istotny punkt świadomej osobowości. Rozwój nie może nastąpić bez trwałej, solidnej struktury *ego*. Transpersonalny *self* jest widoczny w postawach ku innym ludziom przepelnionych miłością, współczuciem, wybaczeniem, brakiem tendencji do osądzania. Transpersonalny *self* jest twórczy, spontaniczny, stanowi szczytową formę osobowości. Charakterystyczną jego cechą jest gotowość angażowania się w działania wykraczające poza cele osobiste, uwolnienie się od dążenia do własnych przyjemności (T. Magen 1983).

## SELF-CONCEPT W UJĘCIU K. GERGEN

K. Gergen (1960) przyjmuje, że na koncepcję siebie w znacznej mierze wpływa język danej kultury. Język na bardziej indywidualnym poziomie spełnia rolę przekaznika pewnych informacji powodujących, że człowiek widzi siebie w obrębie pewnych kategorii. Inne źródła rozwoju siebie to przeszłe doświadczenia w danej kulturze, opinie innych ludzi, środki masowego przekazu. Gergen uważa też, że odmiennie oceniamy siebie w różnych dziedzinach życia.

## TEORIA S. EPSTEINA

Koncepcja siebie według S. Epsteina (1980) to teoria, którą człowiek konstruuje, mając na myśli własną osobę. Łącznie z teorią świata stanowią indywidualną teorię rzeczywistości. Koncepcja siebie zawiera postulaty o mniejszej i większej randze. Jednym z podstawowych postulatów jest zachowanie pozytywnego obrazu siebie. Najważniejszym elementem teorii osobowości jest poczucie własnej wartości. Człowiek ma trudności z opisaniem swojej indywidualnej koncepcji, ponieważ nie jest w pełni jej świadomy. W kontekście przystosowania można wyróżnić wąskie i szerokie *self* – teorie. Człowiek z rozszerzoną teorią osobowości jest bardziej świadomy własnych uczuć, w większym stopniu otwarty na nowe doświadczenia, jest bardziej kompetentny w zmaganiach się z różnorodnymi problemami. Natomiast człowiek z wąską teorią osobowości ma rozbudowane postawy obronne, jest sztywny, nie toleruje różnych sposobów interpretacji świata.

## TEORIA A. BANDURY

Pozytywna koncepcja siebie to według A. Bandury (1977) tendencja do oceniania siebie w sposób korzystny, zaś negatywna koncepcja siebie to skłonność do krytykowania siebie. Standardy, które człowiek wytycza sobie, są zdeterminowane poprzednimi osiągnięciami, pochwałą lub krytyką ze strony osób znaczących, stopniem przypisywania własnym wysiłkom sukcesu oraz wagą nadawaną działaniom. Niespełnienie wysokich wymagań wobec siebie może doprowadzić do pogardy dla siebie samego.

## TYPOLOGIA SELF I KONCEPCJA SIEBIE J. CARDWELLA I T. DUNNA

J. Cardwell i T. Dunn (1986) w koncepcji siebie biorą pod uwagę aspekty socjologiczne oraz ujmują ją w szerokim wymiarze zarówno pod względem czynników kształtujących, jak i elementów składowych. Wyróżniają procesy subiektywne – dotyczące własnej oceny swojej osoby oraz obiektywne – dotyczące oceny siebie przez innych ludzi. Modyfikacja koncepcji siebie może zachodzić poprzez tradycyjny proces lustrzanego odbicia, porównywanie do akceptowanych standardów, porównywanie wiedzy o sobie i innych, analizę wiedzy o sobie, uwzględnienie specyfiki sytuacji oraz studium własnej biografii przy rozpatrywaniu jej różnych aspektów. W skład *selfu* wchodzi *self* idealny, który ma zasadnicze znaczenie dla poczucia własnej wartości oraz *self* egzystujący z racji przynależności człowieka do określonej grupy społecznej. Kolejny komponent to *self* wiedzący, czyli wiedza o sobie na własny użytek, oraz *self* pragnący wywierać korzystne wrażenie na innych.

## WIEDZA AUTOKREACYJNA

Nikt nie rodzi się z gotowym scenariuszem rozwoju siebie, ale sam musi go opracować. Potencjalne działania jednostki na rzecz własnego rozwoju wspomaga wiedza autokreacyjna. Zbiorem tej wiedzy są źródła pisane: książki filozoficzne, literatura naukowa i piękna, biografie, autobiografie, eseistyka i poradniki. Ich funkcja heurystyczna wyraża się w dostarczeniu naszemu umysłowi tworzywa do samodzielnych przemyśleń i rozważań. Literatura, operując symbolicznym uogólnieniem przekazywanym za pomocą słowa, dostarcza przeżyć kształtujących umiejętność autoanalizy – uświadamiania sobie własnych przeżyć i ich werbalizacji. To w konsekwencji prowadzi do nabywania kompetencji w ich kontroli. Jest to jedna z dróg zdobywania samowiedzy oraz inspiracji do tworzenia idealnej wizji siebie samego. Musimy pamiętać, że przecież wszystkich wielkich ludzi niepokoiły, zadziwiała i wprowadzały w zakłopotanie te same co nas lub podobne problemy i każdy z nich usiłował na swój sposób je rozwiązać.



Innym źródłem wiedzy autokreacyjnej jest sztuka wizualna: filmy, teatr, widowiska, wystawy itp. Dzięki nim pogłębia się nasza refleksja nad modelem życia, wrażliwość i samoświadomość, rozszerzają się granice samowiedzy. Poza tym funkcję wiedzy autokreacyjnej spełniają treści czerpane z rozmów z innymi ludźmi, polemiki, przeżywane konflikty, sytuacje trudne i problemy. Mogą one być inspiracją w znalezieniu odpowiedzi na zasadnicze pytania dotyczące sensu życia, własnej tożsamości, ważności celów oraz hierarchii wartości.

Szczególnie ważny jest rozwój konstruktywnej autorefleksji. To refleksja nad własnym życiem, którą człowiek powinien podejmować co jakiś czas. Analizowanie i przepracowywanie własnych doświadczeń, jasne, pełne, klarowne odczuwanie wydarzeń dnia minionego służy pełniejszemu rozwojowi. Jest objawem osłabienia egocentryzmu, zawiera gotowość krytycyzmu i stanowi podstawę samokontroli (Z. Skorny 1993, s. 149; Z. Pietrasziński 1992, s. 82, 1990, s. 145, 157–158; M. Dudzikowa 1985, s. 278–280).

Warto odwołać się również do konkretnych metod, które zwiększają szansę wprowadzenia autokreacji w czyn. Można skorzystać z psychoterapii, która przecież służy również ludziom zdrowym. Szczególnie interesujące i przydatne są podejścia psychoanalityczne, humanistyczno-egzystencjalne oraz kognitywne. Dobrą metodą w samopoznaniu jest na przykład psychoterapia C. Rogersa skoncentrowana na kliencie oraz terapia Gestalt F. Perlsa. Przy poszukiwaniu odpowiedzi na pytania egzystencjalne propozycją może być terapia egzystencjalna. Warto spróbować technik pracy z ciałem, ćwiczeń bioenergetycznych, uczestniczyć w treningach relaksacyjnych oraz interpersonalnych, spróbować medytacji. Przedstawione możliwości są wybranymi propozycjami, które mają zachęcić do dalszych poszukiwań (L. Grzesiuk 1994, s. 41–53; P. Słowik 1995, s. 118–121; Z. Zaborowski 1977, s. 107).

Trudna sztuka tworzenia samego siebie, jak każda sztuka, rodzi się z oporu, który można pokonać pracą. Trzeba jednak chcieć się rozwijać. A silna wola to nic innego jak skutek tego, że człowiek wie, co chce robić, po co i jak, co pozostaje w relacji z całym systemem wartości nadrzędnych, nadających sens jego życiu. To nieprawda, że wiadomo, kim się jest i że nikiem innym się nie będzie. W rzeczywistości można jeszcze być „wszystkim”. Zdobyć nowe umiejętności, znaleźć nowe pasje, zmienić siebie i stać się kimś innym. Nigdy nie jest na to późno i zawsze można zacząć.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bandura A., *A Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, Prentice Hall, New York 1977.
- Cardwell J. D., Dunn T. P., *Self and self concepts. A typology*, „Journal of Human Behavior and Learning” 1986, nr 1.
- Cassel R. N., *Transpersonal psychology as the basis for health care. Psychology*, „A Journal of Human Behavior” 1990, nr 1.

- Dudzikowa M., *O trudnej sztuce tworzenia samego siebie*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985.
- Dymkowski M., *O samowiedzy i poznawaniu siebie*, Wydawnictwo UW, Wrocław 1993.
- Epstein S., *The self concept. A review and the proposal of an integrated theory*, [w:] E. Staub (eds.), *Personality, Basic Aspects and Current Research*, Prentice Hall 1980.
- Fromm E., *Ucieczka od wolności*, PWN, Warszawa 1970.
- Gergen K. J., *Self theory and the process of self-observation*, „Journal of Nervous and Mental Disease” 1960, nr 4.
- Górniewicz J., Rubacha K., *Samorealizacja a uzdolnienia twórcze młodzieży*, Wydawnictwo UMK, Toruń 1993.
- Grzesiuk L., *Psychoterapia*, PWN, Warszawa 1994.
- Hubert J., *Autokreacja a proces maksymalizacji negentropii i synergii*, [w:] J. Pawlica (red.), *Autokreacja człowieka*, UJ, Kraków 1995.
- Jung G., *A Study in the Process of Individuation*, Princeton University Press 1972.
- Kelley H., Michela J., *Attribution theory and research*, „Annual Review of Psychology” 1980, nr 31.
- Kozielecki J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, PWN, Warszawa 1986.
- Kozielecki J., *Koncepcja transgresyjna człowieka*, PWN, Warszawa 1987.
- Kruglański A., Meinholdt C., *Cognitive biases, self-deceptions and defense mechanisms: Briolging the gulf*, „Polish Psychological Bulletin” 1990, nr 21.
- Levy J., *Transpersonal and Jungian Psychology*, „Journal of Humanistic Psychology” 1983, nr 2.
- Magen T., *Transpersonal commitments in adolescence*, „Journal of Humanistic Psychology” 1983, nr 4.
- Maslow A., *Motivation and Personality*, Harper and Row, New York 1970.
- Maslow A., *Defense and growth*, [w:] *Theories of Psychopathology and Personality*, (eds.), Millton T., Saunders W. B. Company, Philadelphia, London, Toronto 1973.
- Menninger W., *Living in a Troubled World*, Department of Medicine and Religion, Kansas City, Missouri 1967.
- Niebrzydowski L., *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1976.
- Obuchowski K., *Człowiek intencjonalny*, PWN, Warszawa 1993.
- Pietrasiański Z., *Kierowanie własnym rozwojem*, Iskry, Warszawa 1977.
- Pietrasiański Z., *Rozwój człowieka dorosłego*, WP, Warszawa 1990.
- Pietrasiański Z., *Wiedza i rola autokreacyjna jednostki jako przedmiot rozwoju*, „Przegląd Psychologiczny” 1992, nr 1.
- Pietrasiański Z. (red.), *Studenci o własnym rozwoju*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa 1997.
- Rogers C., *Client-centered therapy*, Houghton Mifflin, Boston 1951.
- Rogers C., *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*, [w:] Koch S. (eds.), *Psychology: A Study of Science*, McGraw-Hill, New York 1959.
- Rogers C., *Nondirective counseling – client-centered therapy*, [w:] *Psychoterapy and Counseling. Techniques in Inverton*, (eds.), Sahatian, Houghton Mifflin Company, Boston 1976.
- Schulz R., *Twórczość. Społeczne aspekty zjawiska*, PWN, Warszawa 1990.
- Słowik P., *Psychoterapia jako możliwość samorealizacji człowieka*, [w:] J. Pawlica (red.), *Autokreacja człowieka*, UJ, Kraków 1995.
- Skorny Z., *Problemy samopoznania i samorozwoju*, Wydawnictwo UW, Wrocław 1993.
- Vaughan F., *Discovering transpersonal identity*, „Journal of Humanistic Psychology” 1985, nr 3.
- Wylie R., *The Self-Concept: Theory and Research on Selected Topics*. Revised edition, Vol. 2, University of Nebraska Press, Lincoln, London 1979.
- Zaborowski Z., *Psychospołeczne problemy wychowania*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1977.
- Zaborowski Z., *Psychospołeczne problemy sprawiedliwości i równości*, PWN, Warszawa 1986.

---

## SUMMARY

Self-creation is a process in which a person “creates him-/herself”, which means understanding, creating and developing one’s “I”, one’s individuality. It is a certain program of developing one’s personality, and an ambition to realize this program throughout one’s life. A way leading to self-consciousness is self-cognition, in the process of which self-knowledge is created. The main components of self-knowledge are descriptive judgements, valuation judgements and the judgements about personal standards.

The first step in the process of self-creation is judging oneself and establishing a vision of “ideal I”. The next step is to determine the aim and sense of a self-creator’s life. On this basis he/she forms a life plan and a program containing a system of goals which he/she wants to achieve, the tasks of varying generosity, the dates and general principles of realizing them. Then, he/she realizes it and accomplishes an estimation of the efficiency this realization and the degree of approaching or reaching the life purposes.

One cannot provide a universal recipe for personality creation. Everyone has to work out his own course of development. There are, however, some theoretical concepts.

Personality development is significant for personality theoreticians from the circle of analytic, humanistic and transpersonal psychology. The concept of “oneself” is a subject also undertaken by representatives of the cognitive concept and the social theory of learning.

An individual’s potential activities for his/her own development are supported by self-creation knowledge and psychotherapy.

