C O P E
Member since 2019
JM14482

Agnieszka Janiszewska*

# Co może blokować wykorzystanie potencjału twórczego? Psychologiczne inhibitory samorealizacji

**Abstrakt**

W artykule przywołuję wybrane definicje i teorie samorealizacji z obszaru pedagogiki i psychologii (zwłaszcza psychologii pozytywnej). Odwołuję się też do kilku teorii potrzeb, które zawierają jako osobną kategorię potrzebę samorealizacji. Następnie dokonuję kompilacji zaproponowanych przez przedstawicieli wspomnianych dyscyplin (zwłaszcza Abrahama Maslowa) lub analizowanych przez współczesnych badaczy-psychologów inhibitorów procesu samorealizacji, takich jak: syndrom oszusta, kompleks Jonasza, syndrom wysokiego maku, mentalność kraba. Opisane inhibitory dotyczą zwłaszcza obszaru interakcji międzyludzkich i ujawniać się mogą w ramach grup społecznych, takich jak np. środowiska pracy.

**Słowa kluczowe:** teorie samorealizacji, syndrom oszusta, kompleks Jonasza, syndrom wysokiego maku, mentalność kraba.

## What Can Block the Use of Creative Potential? Psychological Inhibitors of Self-Realization

**Abstract**

In the article, I refer to selected definitions and theories of self-realization in the area of pedagogy and psychology (especially positive psychology). I also mention several theories of human needs, which include the need for self-realization as a separate category. Then, I compile the inhibitors of the self-realization process proposed by the representatives of the aforementioned disciplines (specifically Abraham Maslow) or analyzed by modern researchers-psychologists, i.e.: the impostor syndrome, the Jonah complex,

* Uniwersytet Łódzki.
Artykuł otrzymano: 23.08.2022; akceptacja: 30.11.2022.



https://doi.org/10.18778/2450-4491.16.18

tall poppy syndrome, crab mentality. The described inhibitors are mainly relevant to the area of interpersonal interactions and might appear within social groups, e.g. in the workplace environment.

**Keywords**: self-realization theories, the impostor syndrome, the Jonah complex, tall poppy syndrome, crab mentality.

W końcu psycholog zwrócił się do mamy Gillian i powiedział:
*Pani Lynne, Gillian nie jest chora. Jest tancerką* (Robinson, Aronica 2017: 17).

## Wprowadzenie

W eseju pt. *The myth of mentall illness* [*Mit choroby psychicznej*] amerykański profesor psychiatrii, Thomas Szasz (1960), zaprezentował idee opozycyjne wobec ówcześnie rozwijających się tendencji w psychologii i psychiatrii, sfokusowanych wokół diagnozowania i leczenia coraz częściej „odkrywanych" zaburzeń psychicznych. Zaburzenia te, którymi tłumaczyło się niezliczoną ilość ludzkich zachowań, nie miałyby być, zdaniem autora, niczym więcej jak sztucznie wykreowanymi określeniami dla naturalnie doświadczanych przez jednostkę trudności, wynikającymi z samego faktu funkcjonowania w świecie społecznym. Po zaspokojeniu podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych, człowiek nieuchronnie napotyka egzystencjalny problem znalezienia „swojego miejsca pod słońcem" (Szasz 1960: 118), a „medyczne" podejście do ludzkich problemów, polegających na konieczności konfrontowania się z życiem jako takim, jest błędem (Poulsen 2012). Główny przekaz Szasza (1960) oparty był na przekonaniu, że życiowym zadaniem człowieka jest rozwój własnego potencjału i wykorzystanie zdolności, czyli – według jej najczęstszych definicyjnych charakterystyk – samorealizacja. Natomiast „tropienie" mniej lub bardziej domniemanych zaburzeń mentalnych stanowi stratę energii i nie prowadzi do poprawy jakości życia jednostki (Szasz 1960).

Podobna idea przyświecała działaniom jednego z najbardziej znanych specjalistów i promotorów nauczania twórczości, Kena Robinsona (Robinson, Aronica 2017), którego wypowiedź przytoczyłam we wstępie do niniejszego tekstu. Wspomniana w cytacie Gilian Lynne była dziewczynką, której trudności sprawiało skoncentrowanie się na lekcjach i realizacja szkolnych zadań, przez co nauczyciele zaczęli podejrzewać u niej zaburzenia psychiczne i zalecili oddelegowanie jej do szkoły specjalnej. Jak ironicznie pisze Robinson, odnosząc się do przypadku Gilian:

> Działo się to w latach trzydziestych ubiegłego wieku. Myślę, że dziś powiedzieliby, iż ma zespół nadpobudliwości psychoruchowej i przepisaliby jej Ritalin albo coś podobnego. Ale w tamtym czasie nie wymyślono jeszcze epidemii ADHD. Nie było takiej opcji. Ludzie nie wiedzieli, że można mieć ADHD i musieli sobie radzić bez niego (Robinson, Aronica 2017: 15).

Odsuwając na bok analizę, czy i na ile epidemia ADHD została „wymyślona", co rzecz jasna może stanowić nadmierne uproszczenie i egzagerację, wnioskiem z opowieści jest to, że dziewczynka szczęśliwie trafiła na eksperta, który dostrzegł ponadprzeciętne uzdolnienia twórcze dziecka, przez co mogły być one z sukcesem rozwijane. Odnosząc się do założeń teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego (1979) i rozwijających ją prac Michaela Piechowskiego, przypuszczać można, że dziewczynka doświadczać mogła – przypisywanych osobom wybitnym w jakiejś dziedzinie – „asynchronicznego rozwoju" (Limont 2013; 2014). Być może charakteryzowała ją też tzw. „wzmożona pobudliwość psychiczna typu psychomotorycznego" (Piechowski 2015), która ujawniała się w potrzebie i zamiłowaniu do tańca. W każdym razie – dzięki trafnemu rozpoznaniu jej zainteresowań i zdolności – Gillian Lynne została uznaną na świecie baleriną i choreografką, współtwórczynią znakomitych musicali, takich jak np. *Koty* (Robinson, Aronica 2017: 17).

Celem tak zarysowanego wstępu jest przypomnienie, że kształtowanie naturalnych zdolności człowieka może być ograniczane – i to już od najmłodszych lat – poprzez działania korygująco-wychowawcze lub terapeutyczne, które, wydając się służyć zdrowiu psychicznemu, czasem szkodzą rozwojowi jednostek. Przykład Gillian Lynne ukazuje, że rozwój potencjału, a szczególnie twórczego potencjału, blokowany być może – i często jest (zob. Szmidt 2013: 321–329) – na etapie edukacji szkolnej. O problemie tym warto wspomnieć w kontekście analizy procesu samorealizacji, który hamowany bywa na wiele różnych sposobów – między innymi właśnie poprzez wskazane powyżej tendencje do „doszukiwania się" zaburzeń u dzieci, które wykazują wyróżniające się na tle grupy zainteresowania, zachowania czy postawy.

W dalszej części niniejszych rozważań skupię się już na problematyce rozwoju potencjału osób dorosłych – czyli samorealizacji, która jest procesem, a także potrzebą charakterystyczną dla jednostek będących już w stanie samodzielnie i świadomie kierować własnym rozwojem. Moim zamierzeniem jest dokonać krótkiego przeglądu wybranych teorii samorealizacji, a potem opisać możliwe inhibitory tego procesu – zwłaszcza o charakterze psychologicznym i interakcyjnym (czyli wynikające z charakteru relacji międzyludzkich i przyjętych lub domniemanych zasad współżycia społecznego w grupach, do których należy chcąca rozwijać swój potencjał jednostka).

## Przegląd wybranych teorii samorealizacji

Samo pojęcie samorealizacji wprowadził do nauk humanistycznych filozof Søren Kierkegaard, który wskazywał na fakt, że „ja" (*self*) jest konstruktem dynamicznym (Wróblewska 2014). Do psychologii natomiast termin ten wdrożony został przez Kurta Goldsteina, który opisał go jako „aktywność twórczą, oznaczającą realizację siebie, swego własnego ja" (Jančina, Kubicka 2014: 33; zob. też: Obuchowski 2000). Samorealizacja to proces ciągłego „stawania się", realizowania potencjalności, dzięki którym jednostka jest coraz pełniej sobą (Stephen 2009). Wśród badaczy-psychologów, zajmujących się tym zagadnieniem, wspomnieć trzeba niewątpliwie

Abrahama Maslowa – twórcę nurtu psychologii humanistycznej i autora klasycznej „piramidy potrzeb", której zwieńczenie stanowi właśnie samorealizacja.

„Freud przedstawił nam chorą część psychologii, my zaś musimy ją uzupełnić częścią zdrową" – dosadnie stwierdził Maslow (1986: 14) w kontekście potrzeby wsparcia jednostki w utrzymaniu psychicznego dobrostanu. Badając jednostki dobrze funkcjonujące (zdrowe, osiągające sukcesy, radosne), stworzył listę cech tzw. „samoaktualizerów", charakteryzujących osoby samorealizujące się, będące wzorcem zdrowia psychicznego i spełnienia oraz alternatywą dla mnożonych opisów zaburzeń i deficytów, które są udziałem dużej części społeczeństwa (Maslow 1971; 1986; 2006). Co interesujące, badacz podkreślał, że przy zaspokojeniu potrzeb niższego rzędu samorealizacja nie jest „wyborem" w tym sensie, że jej niezaspokojenie (tak jak niezaspokojenie innych, bardziej podstawowych potrzeb) również niesie negatywne konsekwencje dla jednostki i prowadzić może do tzw. „metachoroby" (Maslow 1971). Jak twierdził badacz: „Muzyk musi zajmować się muzyką, malarz musi malować, poeta pisać, jeżeli ma pozostawać w zgodzie z samym sobą" (za: Zamiara 1995: 265). Podobne idee wyrażał kolejny przedstawiciel psychologii humanistycznej, Carl Rogers (1991: 31), który stwierdził, że – o ile wpływ otoczenia jednostki nie działa nadmiernie hamująco – dążenie do samorealizacji „niezawodnie się ujawnia i kieruje człowieka ku temu, co określamy jako rozwój, dojrzałość, pełnia życia".

Natomiast odnośnie do pojęcia wspomnianej przez Maslowa (1971) metachoroby przytoczyć można ciekawe rozważania polskiego psychologa, Kazimierza Obuchowskiego (2000). Dokonał on opisu przypadków tzw. „nerwicy egzystencjalnej", jak w latach 70. XX w. nazwany został zespół objawów związany właśnie z poczuciem braku sensu życia i spełnienia, odczuciem „niebycia tym, kim się chciało / mogło się być", przy braku stwierdzenia innych powodów do zdiagnozowania zaburzeń nerwicowych („przyczyną owej paradoksalnej nerwicy jest właśnie niespełnienie młodzieńczych rojeń, marzeń"; Obuchowski 2000: 236). Jak pisze badacz:

> tak dziwne wydawały się przypadki nerwic występujące u ludzi, których sytuacja życiowa nie dawała do tego żadnego powodu. Byli bowiem znakomicie przystosowani, skuteczni, kompetentni i cenieni w zawodzie, o udanym życiu osobistym, znani jako energiczni i odważni. […] Skoro jest im tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Skoro są tak znakomicie przystosowani, to dlaczego czują się coraz gorzej? (Obuchowski 2000: 234–235).

Jak wskazują Magdalena Jančina i Dorota Kubicka (2014: 32), na przełomie lat 60. i 70. nastąpił przełom paradygmatyczny w psychologii rozwojowej, który otworzył drzwi do „badania zmian w życiu ludzi dorosłych, ich przyczyn, kontekstów i konsekwencji rozwojowych", do pełniejszego dostrzeżenia podmiotowości i sprawczości jednostki (w opozycji do koncentracji jedynie na zachowaniach adaptacyjnych wobec otoczenia). Była to tzw. „rewolucja podmiotów", o której wspomina też Obuchowski (2000: 234). W ujęciu Obuchowskiego samorealizacja łączy się w dużej mierze z ogólnym poczuciem sensu życia, który wynika z realizacji indywidualnego potencjału, co czyni też kategorię nerwicy egzystencjalnej bliską pojęciu „nerwicy neogennej", używanemu w logoterapii (Frankl 2008: 153). Również Józef Górniewicz

i Krzysztof Rubacha (1993: 5) wskazują na to, że „[n]erwica jest przeciwieństwem samorealizacji", czyli brak samorealizacji może powodować stany nerwicowe, a także odwrotnie – jednostka samorealizująca się ma większą szansę być od nerwicy wolna. Natomiast rolę, jaką odgrywać powinien terapeuta w przypadku cierpień jednostki związanych z brakiem samorealizacji, bardzo obrazowo określił Maslow. Zdaniem badacza, aby pomóc jednostce odnaleźć sens i spełnienie, terapeuta działać ma niczym ogrodnik, który podejmuje „próbę uczynienia róży jeszcze lepszą różą, a nie zamiany jej w lilię" (za: Kaufman 2020: XX).

Również współcześni przedstawiciele psychologii pozytywnej odnoszą się do pojęcia samorealizacji jako czynnika zapewniającego życie autentyczne, a przez to szczęśliwe (zob. Czapiński 2004). A w odniesieniu do teorii potrzeb i samorealizacji Maslowa wspomnieć warto jeszcze o publikacji psychologa humanistycznego, Scotta Barry'ego Kaufmana (2020), dotyczącej omawianych tutaj zagadnień. Kaufman (2020) dokonał mianowicie rewizji klasycznego modelu hierarchii potrzeb w postaci piramidy i zaproponował alternatywną metaforę – „żaglówki". Zgodnie z tą interpretacją samorealizacja nie jest traktowana jako potrzeba nadrzędna (Kaufman używa zresztą innej terminologii – zamiast samorealizacji pojawia się określenie *purpose*, czyli „cel, misja"), gdyż jako najwyższy etap rozwoju jednostki autor wyróżnił „transcendencję", która stanowi przekroczenie indywidualnych dążeń jednostki. Spełnienie indywidualnych dążeń niewątpliwie jest czynnikiem spełnienia i poczucia dobrostanu człowieka, ale równocześnie wplecione być winno w szerszą tkankę ogólnego rozwoju społecznego, a więc łączyć się z uniwersalnym rozwojem społeczeństwa. Innymi słowy to, co na poziomie samorealizacji (posługując się określeniem z oryginalnego modelu Maslowa) służy jednostce, służy też równocześnie ogólnemu dobru ludzkości – i wtedy mówić można o transcendencji (Kaufman 2020).

Podobną ideę zaproponował też wcześniej Alfred Adler (1986), według którego naturalna dla jednostki jest chęć przezwyciężenia własnych słabości (poczucia niższości) i dążenie do doskonałości – musi im jednak towarzyszyć „poczucie wspólnoty" i uznanie interesu społeczności, w której człowiek żyje. Nawiązując do podjętego we wstępie problemu pochodzenia zaburzeń mentalnych, u Adlera również widać traktowanie nerwicy w kategoriach eskapistycznego unikania samorealizacji, rozumianej jako zdrowe realizowanie własnych potencjałów w służbie ogółu. Zdaniem twórcy psychologii indywidualnej, gdy nie ma chęci wykorzystania własnych mocy sprawczych dla dobra społecznego

> [s]taje się dla osoby konieczne stworzenie wielu sztucznych fikcyjnych problemów, których istnienie staje się uzasadnieniem do wycofania się ze współdziałania w interesie wspólnoty ludzkiej […]. Tak formuje się nerwica, stanowiąca formę ucieczki od rzeczywistych zagadnień w świat fikcji (za: Obuchowski 1984: 23).

A kierunkiem, jaki życiu ludzkiemu nadaje nerwica, jest – jak obrazowo ujmuje to badacz – „naprzód wstecz", czyli w stronę przeciwną do rozwoju osobowości (za: Obuchowski 1984: 23).

Warto wspomnieć, że spośród polskich badaczy, o samorealizacji wspominał też Tomasz Kocowski (1982). Potrzebę samorealizacji uważał on za nadrzędny cel rozwoju człowieka i ujmował ją jako „zbiór koniecznych lub pożądanych zgodności pomiędzy uzdolnieniami, zamiłowaniami, wykształceniem i pełnionymi rolami społecznymi" (Kocowski 1982: 182–183). Natomiast, badający proces samorealizacji Józef Górniewicz i Krzysztof Rubacha (1993: 20), definiują samorealizację jako „całokształt działań jednostki skierowanych na realizację jej potencjalnych możliwości", czego rdzeniem jest świadome formowanie własnej osobowości w zgodzie z wyznawanymi wartościami i celami, do których jednostka dąży. Zbigniew Pietrasiński (2008: 71; zob. też. 1990) używa natomiast, zbliżonego do terminu samorealizacji, pojęcia autokreacji, oznaczającego „współformowanie się jednostki poprzez swe względnie autonomiczne wybory i działania".

Nieco odmienne od powyżej przedstawionych rozumienie samorealizacji znaleźć można m.in. u przedstawicieli ruchu ekologicznego. Przykładowo, w teorii „ekologii głębokiej" norweskiego filozofa Arne Naessa, o której wspomina Agnieszka Gromkowska-Melosik (2014: 432), samorealizacja to nie tylko realizacja indywidualnych potencjałów, ale także świadomość związków między ludźmi jako przedstawicielami tego samego gatunku, współpraca z innymi, a także życie w harmonii ze światem przyrody. Tak postrzeganą samorealizację osiągnąć można poprzez medytację oraz praktykowanie etycznych i empatycznych zachowań (Gromkowska-Melosik 2014: 432).

Nakreśliwszy bardzo ogólny zarys teorii samorealizacji, przejść zamierzam do głównego zagadnienia niniejszych rozważań, którym są inhibitory samorealizacji – czyli czynniki mogące ten proces hamować. Spośród zapewne wielu możliwych skupić się chcę na kilku wybranych mechanizmach psychologicznych, znanych głównie w anglosaskiej literaturze przedmiotu jako: syndrom oszusta, kompleks Jonasza, syndrom wysokiego maku oraz mentalność kraba.

## Inhibitory samorealizacji

„Przesadne uznanie wobec mojego życiowego dorobku sprawia, że jestem zażenowany. Czuję się zmuszony myśleć o sobie jako o mimowolnym oszuście", stwierdził Albert Einstein, co w obrazowy sposób oddaje sens pierwszego z wyżej wymienionych inhibitorów (Holt 2018: 13). Pierwsze badania nad syndromem oszusta (tłumaczonym też jako „zespół impostora"; Filarowska i Schier 2018) przeprowadzono w 1978 r. na grupie 150 osiągających duże sukcesy zawodowe i/lub naukowe kobiet. Duża część badanych opisywała, że na ścieżce kariery stale towarzyszyło im „wewnętrzne poczucie intelektualnej fałszywości" (Clance, Imes 1978: 1). Pomimo ponadprzeciętnych i obiektywnie stwierdzalnych osiągnięć w swoich dziedzinach, badane nie wierzyły w swoje zdolności intelektualne i żywiły przekonanie, iż sukcesy były wynikiem przypadku lub szczęścia, i że „oszukały" tych, którzy doceniają ich osiągnięcia (Clance, Imes 1978). Jako możliwe wyjaśnienie rozwinięcia się tego

syndromu badaczki podały uwarunkowania rodzinno-wychowawcze oraz kulturowe stereotypy płci (Clance, Imes 1978). Późniejsze badania Moniki Filarowskiej i Katarzyny Shier (2018) nie potwierdziły jednoznacznie, że omawiana przypadłość częściej miałaby dotyczyć kobiet niż mężczyzn. Z kolei jedno z najnowszych badań, dotyczących omawianego zjawiska, przeprowadzone przez Johna M. LaVelle, Natalie D. Jones i Scotta I. Donaldsona (2022) na grupie ponad trzystu ewaluatorów, wskazuje, że w dyskutowanym aspekcie kobiety i mężczyźni różnią się przede wszystkim strategiami radzenia sobie z syndromem, natomiast występuje on u obu płci. Ważną konstatacją Filarowskiej i Shier jest natomiast to, że osoby z syndromem oszusta wykazują nieadaptacyjny styl atrybucji w aspekcie inteligencji. Oznacza to, że uważają ją za cechę niezmienną (a więc niemogącą być pogłębianą i rozwijaną), z czego wyciągają wniosek, że osoba inteligentna musi zawsze radzić sobie świetnie i nie może popełniać błędów (Filarowska, Schier 2018: 39). Ponadto nawet kiedy jednostka cierpiąca na syndrom oszusta wielokrotnie otrzymuje wyrazy uznania (wobec siebie i swoich osiągnięć), nie jest w stanie zinternalizować tych pozytywnych ocen (Filarowska, Schier 2018: 37; Langford, Clance 1993). Osoba z syndromem oszusta może mieć też tendencję do oscylowania pomiędzy poczuciem bezwartościowości i wstydu, kiedy brak jest uznania ze strony otoczenia, a (zazwyczaj chwilową) euforią, czy nawet wpadaniem w megalomanię, kiedy otoczenie dostarcza wyrazów aprobaty (Langford, Clance 1993: 499).

Analizy przeprowadzone natomiast przez Michaela Gottlieba, Arlene Chung, Nicole Battaglioli, Stefanie Sebok-Syer i Annahietę Kalantari (2019) wskazują na powszechność syndromu oszusta wśród lekarzy oraz lekarzy-stażystów. Autorzy ci zauważają znaczenie płci dla występowania syndromu (kobiety doświadczają go częściej), jak również korelację zjawiska z niską samooceną oraz funkcjonowaniem w kulturze instytucjonalnej. Badacze zaznaczają też, że syndrom oszusta przyczynia się do wzrostu ryzyka wypalenia zawodowego, a nawet jest przyczyną samobójstw wśród analizowanej grupy zawodowej, czyli lekarzy. Zapobiegawczo na rozwój syndromu oszusta działa natomiast wsparcie grupy i docenianie sukcesów, co jest wnioskiem istotnym z punktu widzenia możliwych interwencji o charakterze pedagogicznym, uwzględniających zagrożenie dla dobrostanu jednostek, jakie stanowi omawiany syndrom (Gottlieb et al. 2019).

Na związek syndromu oszusta z charakterem środowiska społecznego, z jakiego pochodzi jednostka, która go doświadcza – co jest istotne z perspektywy socjologicznej, ale również w dużym stopniu pedagogicznej – w interesujący sposób wskazuje Kamil Łuczaj (2021)[1]. Badacz na przykładzie akademików (naukowców, pracowników uczelni wyższych) analizuje mianowicie, jak na wykształcenie się syndromu oszusta wpłynąć może fakt, że jednostka w szybki sposób awansowała społecznie/klasowo. Z raptownym przemieszczeniem się w obrębie struktury społecznej / awansem społecznym związana jest często dysproporcja między poziomem kulturowym grupy społecznej, z której wywodzi się jednostka, a otoczeniem społecznym, w któ-

[1] Wpływ pozycji społecznej, w tym awansu w strukturach zawodowych, na samorealizację jednostek analizowali też wcześniej m.in. Górniewicz i Rubacha (1993).

rym obecnie funkcjonuje ona zawodowo. Ta niekompatybilność habitusów, czyli środowiska pochodzenia i środowiska zawodowego, powoduje często w jednostkach „[w]ywołane przez innych lub odczuwane wewnętrznie poczucie niedopasowania" (Łuczaj 2021: 7). Jak pisze Łuczaj (2021: 7) „[b]adania dotyczące doświadczenia klasowego pokazują, że wyjście jednostki z określonej klasy nie powoduje, że »klasa wychodzi z jednostki«", gdyż „przyzwyczajenia i sposoby zachowań wydają się stosunkowo trwałe". Łuczaj (2021: 13) zauważa, że „[w] kontekście szkolnictwa wyższego syndrom oszusta pojawia się szczególnie wyraźnie, gdy odziedziczone dyspozycje okazują się zupełnie niezgodne z normami w środowisku akademickim". Przejawami zaś syndromu oszustwa wśród akademików może być obawa przed wypowiedziami publicznymi (aby nie zostać „zdekonspirowanym" poprzez ograniczony kod językowy – jako przykład autor podaje doświadczenia relacjonowane przez klasyka socjologii, Pierre'a Bourdieu, który czuł się „niegodny" przemawiać przed publicznością podczas pierwszych lat swojej akademickiej kariery) lub dyskomfort w kontaktach towarzyskich ze współpracownikami (obawa o brak dostatecznego kapitału kulturowego i związane z tym zagrożenie odrzuceniem przez grupę). Częstą strategią radzenia sobie jest natomiast pracoholizm jako mechanizm kompensacyjny wobec faktycznych lub domniemanych braków w edukacji czy „obejście" poprzez obsesyjne oddawanie się pracy. Związany z nim jest również perfekcjonizm (Łuczaj 2021).

W przypadku cierpiących na syndrom oszusta „pracoholików" mamy więc do czynienia z uporczywym dążeniem do sukcesu, który postrzegany jest jako czynnik mogący zrekompensować natrętne poczucie niższości – inaczej jest natomiast w przypadku kolejnego inhibitora samorealizacji, który zamierzam omówić, czyli kompleksu Jonasza. Termin ten oznacza bowiem lęk przed „własną wielkością", związaną z osiąganiem sukcesów (Maslow 1971). Zjawisko to po raz pierwszy zaobserwował Maslow (1971) w kontekście swojego doświadczenia w praktyce akademickiej. Otóż podczas rozmów ze studentami psychologii badacz zauważył, że niektórzy z nich wydawali się wysoce zażenowani i zawstydzeni ujawnianiem własnych ambicji i marzeń, związanych z projektami twórczymi (karierą zawodową, artystyczną). Na pytania wykładowcy, kto z grupy chciałby np. napisać podręcznik, zostać liderem, znanym artystą itp., „[g]eneralnie wszyscy zaczynają chichotać, czerwienić się i wiercić, aż nie zapytam, *Jeśli nie wy, to kto inny?*" (Maslow 1971: 35). Maslow (1971: 34) wyciągnął wniosek, iż pomimo tego, że każdy człowiek posiada „impuls do samorealizacji", to jednak – nawet przy sprzyjających warunkach zewnętrznych – rozwój twórczego potencjału może być ograniczony, czego powodem jest równocześnie działający mechanizm, jakim jest właśnie „unikanie wzrostu".

Przyczyną kompleksu Jonasza może być też nieprzyjazna postawa, jaką często przyjmują ludzie wobec osób wybitnych, wyróżniających się, ponadprzeciętnych. Mieszane uczucia wobec osiągających sukcesy (czy też pod różnymi względami pozytywnie wyróżniających się) jednostek, np. podziw w połączeniu z zazdrością, złością, a nawet wrogością, określił Maslow (1971: 35) mianem *countervaluing* („przeciw--wartościowaniem"). Jak zauważył badacz, w obecności jednostki ponadprzeciętnej (w jakimś aspekcie lub w wielu) u innych osób może pojawić się poczucie niższości,

na co zareagować mogą one projekcją, że jednostka ta działa intencjonalnie, aby inni czuli się gorsi, że celowo kwestionuje ich wartość. W takiej sytuacji wrogość w pewien sposób staje się zrozumiałą reakcją (Maslow 1971). Kompleks Jonasza jest więc mechanizmem ochronnym (przed wrogością otoczenia), choć z punktu widzenia samorealizacji niesie, rzecz jasna, negatywne skutki. Tak jak w kontekście syndromu oszusta, również w przypadku omawianego inhibitora jednostka balansuje pomiędzy chęcią rozwoju swojego potencjału a obawą, że spotkają ją niepożądane reakcje społeczne. Przypomina to również koncepcję austriackiego psychoanalityka, Otto Ranka (1968). Myśliciel ten postrzegał kondycję ludzką jako stan ciągłego wyboru między „życiem" (na poziomie psychicznym), czyli aktywnym rozwojem i tworzeniem (które mogą jednak wystawić jednostkę na ocenę i ewentualną krytykę otoczenia), a „śmiercią", która rozumiana jest jako skrajny konformizm i rezygnacja z dążeń samorealizacyjnych (Rank 1968).

O ile kompleks Jonasza polega na lęku jednostki przed osiąganiem sukcesów z obawy przed reakcjami otoczenia, o tyle dwa pozostałe inhibitory – syndrom wysokiego maku (*tall poppy syndrome*, TPS) oraz mentalnośc kraba (*crab mentality*) – są wyrazem właściwie tego samego mechanizmu interakcyjnego, lecz niejako „od drugiej strony", czyli od strony otoczenia społecznego, negatywnie reagującego na osiągnięcia jednostki. Syndrom wysokiego maku to określenie funkcjonujące najpowszechniej w kulturze australijskiej, a „wysoki mak" to określenie osoby ponadprzeciętnej, która z powodu swoich osiągnięć może budzić w innych wrogość (Peeters 2003: 22; zob. też: Mancl, Penington 2011). Syndrom natomiast dotyczy osób w otoczeniu takiej jednostki, które to w wyniku zazdrości mogą przejawiać tendencję do atakowania lub umniejszania jej osiągnięć (Mancl, Penington 2011). Najczęstszą reakcją emocjonalną osób z TPS jest zazdrość, której często towarzyszy *schadenfreude* (jeżeli osiągającej sukcesy jednostce „powinie się noga"), pogarda i złość (Mancl, Penington 2011). Jak wynika z badań nad osiągającymi duże sukcesy kobietami w miejscu pracy, zrealizowanymi przez Anne C. Mancl i Barbarę A. Penington (2011), do zachowań mających na celu umniejszanie pozycji „wysokiego maku" i będących wyrazem dezaprobaty należą m.in.: „przewracanie oczami", sabotaż, spóźnianie się (ignorowanie), złośliwe komunikaty werbalne, obmawianie, plotkowanie – czyli w większości mają one charakter pasywno-agresywny, choć występują również bardziej otwarte przejawy konfrontacji. Natomiast kobiety będące ofiarami tego typu mechanizmów znajdują się w pewnego rodzaju psychologicznej pułapce. Gdy kontynuują rozwój i zaangażowanie w wysokojakościowe wykonywanie swoich zadań, ryzykują wykluczenie z grupy; gdy z kolei ograniczają rozwój i starają się umniejszyć własnym osiągnięciom, aby utrzymać akceptację i dobre relacje z kolegami i koleżankami, czują dyskomfort związany z nierealizowaniem swojego potencjału (Mancl, Penington 2011). „Umniejszanie sobie" to właśnie jedna z najpowszechniejszych zaobserwowanych strategii radzenia sobie z TPS (Mancl, Penington 2011).

Warto wspomnieć, że Wiesława Limont (2013: 132) przywołuje zjawisko syndromu wysokiego maku (nazywając go też „polskim piekiełkiem") w kontekście analizy zachowań środowiska szkolnego wobec uczniów zdolnych. Jak pisze ba-

daczka, TPS jest niewątpliwie mechanizmem destrukcyjnym dla procesu rozwoju uzdolnionych dzieci, a także – jak wynika z powyższych rozważań – ambitnych osób dorosłych (Limont 2013). Natomiast to, na ile TPS jest w stanie zahamować proces samorealizacji, w dużej mierze wydaje się zależeć od postawy i strategii radzenia sobie jego ofiar. Jednak nawet przy dużej odporności psychicznej osób (w jakimś aspekcie) wybitnych i determinacji do kontynuowania zaangażowania w pracę funkcjonowanie w niesprzyjającym i nieżyczliwym otoczeniu w jakimś stopniu może obniżać ich osiągnięcia, a na pewno poczucie psychicznego dobrostanu, które przecież – wedle wielu charakterystyk tego procesu – powinno samorealizacji towarzyszyć (Mancl, Penington 2011).

Ostatnie zjawisko o bardzo podobnym charakterze i również azjatyckich „korzeniach" (termin najczęściej używany jest przez Filipińczyków) to mentalność kraba (Spacey 2015; Aydın, Oğuzhan 2019). W tym przypadku chodzi o cechę behawioralną, która skłania jednostkę, będącą częścią grupy społecznej (np. organizacji, instytucji akademickiej itp.), do działań mających na celu „ściągnięcie w dół" innych osób, które osiągają lepsze wyniki w danej dziedzinie (Spacey 2015; Aydın, Oğuzhan 2019). Ciekawe jest samo pochodzenie nazwy, które wiąże się z zachowaniem skorupiaków, zaobserwowanym w wiadrach rybaków. Każdy złowiony wcześniej skorupiak byłby w stanie samodzielnie wydostać się z wiadra (i tym samym uratować własne życie), jednak za każdym razem, gdy próbuje podjąć próbę ucieczki, reszta krabów wciąga go z powrotem do wiadra (Spacey 2015).

Jako przykład ujawniania się mentalności kraba posłużyć mogą badania Simona Spaceya (2015), który zbadał grupę nowozelandzkich studentów pod kątem ich preferencji w kwestii utajniania wyników egzaminów (niepublikowania nazwisk na ogólnie dostępnej liście). Według przyjętej hipotezy studenci z obawy przed szykanowaniem wyróżniających się jednostek celowo wypadają gorzej na egzaminach, których wyniki miały być ujawnione (Spacey 2015). Jak się okazało, 70% badanych studentów wyraziło preferencję utajnienia rankingów, a – według szacunków badaczy – akademickie osiągnięcia mogą aż w 20% warunkowane być obawami studentów o ujawnienie wyników, których podłoże stanowi lęk o reakcję rówieśników na „zbyt dobre" oceny (Spacey 2015). Jak pisze Spacey (2015), mentalnośc kraba to przyjęta norma w Nowej Zelandii, która łączy się również z występowaniem cyberprzemocy („hejtem") – ponieważ szykanowanie wyróżniających się jednostek często odbywa się poprzez media społecznościowe. Badania Aydın i Oğuzhan (2019) wskazują, że mentalność kraba powszechna jest również pośród personelu medycznego w Turcji. I choć zjawisko to najbardziej kompleksowo opisane jest w kontekście kultur Bliskiego i Dalekiego Wschodu (szczególnie często przypisywane jest Filipińczykom; Bulloch 2017), to dość prawdopodobne, że stanowi ono raczej element „natury ludzkiej", niż że jest specyficzne dla jakiejś konkretnej kulturowo-geograficznej przestrzeni. Z drugiej strony częstotliwość opisów tego zjawiska właśnie w kontekście państw azjatyckich może mieć związek z tamtejszą kulturą, opartą o silne więzi społeczne oraz ceniącą zachowania prokolektywne, w opozycji do hołdowania jednostkowym osiągnięciom (co byłoby bardziej charakterystyczne dla cywilizacji zachodniej; Lasquety-Reyes 2016).

## Podsumowanie

Jak widać z powyższych rozważań, wyzwania na drodze do samorealizacji – uznawanej przez wielu myślicieli za zwieńczenie dążeń człowieka – nie dotyczą jedynie konieczności zaspokojenia w pierwszej kolejności potrzeb niższej natury, ale mogą obejmować też radzenie sobie z mechanizmami psychologicznymi, mogącymi tłumić rozwój jednostki. Aby jednak nie wpaść w pułapkę tego, że usprawiedliwiając się istnieniem wspomnianych ograniczeń, zaniechamy podejmowania kroków w kierunku własnej samorealizacji, warto pod koniec rozważań przytoczyć myśl francuskiego filozofa Bernarda Stieglera. Stiegler (2009) mianowicie uważa „indywiduację" (rozumianą w sposób podobny do samorealizacji, jako kształtowanie się jednostki poprzez manifestację jej unikalnego potencjału) za proces dynamiczny, którego podstawą jest dualność sił, próbujących się nawzajem zwalczyć. Jedna z sił dąży do manifestacji potencjału, druga natomiast do jego stłumienia, rozbicia (*disindividuation*; Stiegler 2009: 51). Tak naprawdę nie istnieje więc opozycja, a raczej „metastabilna równowaga procesu indywiduacji", ponieważ siły te są sobie nawzajem potrzebne, aby proces samorealizacji mógł w ogóle zaistnieć (Stiegler 2009: 55). Jest to interesująca interpretacja, z której wynika, że być może samym sensem samorealizacji jest właśnie pokonywanie ograniczeń. Tak jak roślina zanim rozkwitnie, musi wykiełkować i wybić się z ciemnej i twardej gleby, tak człowiek musi wznieść się ponad (przynajmniej niektóre) ograniczenia (inhibitory), istniejące w otaczającej go kulturze.

Oczywiście nie stoi to w sprzeczności z innymi możliwymi wnioskami z powyższych rozważań, z których jednym z bardziej oczywistych byłoby, że opisane inhibitory samorealizacji są zjawiskami destrukcyjnymi dla rozwoju jednostek. Co więcej, wskazane mechanizmy nie wyczerpują spektrum możliwych blokad, jakie stać mogą na drodze do zrealiowania potencjału człowieka. Górniewicz i Rubacha (1993), bazując m.in. na opracowaniach Wiesława Łukaszewskiego oraz badaniach własnych, do inhibitorów procesu samorealizacji zaliczają np.: życie w kulturze nadkonsumpcji, nadmiernie zhierarchizowaną strukturę społeczną, biurokratyzm, dogmatyzm, nietolerancję odmienności, brak zdolności jednostki do stawiania sobie celów i odraczania gratyfikacji, brak motywacji, destrukcyjny wpływ grup pierwotnych (rodziny, rówieśników) na jednostkę, konflikty w rodzinie. Zauważyć też można, że inhibitory samorealizacji uznać można za w pewnym stopniu tożsame z inhibitorami procesu twórczego, jeżeli przyjmiemy interpretację Maslowa (2006), że oba zjawiska są w dużej mierze zbieżne (samorealizacja jest ze swej natury procesem twórczym, a do twórczości zdolne są jedynie osoby samorealizujące się).

Jedną z ciekawych propozycji, dotyczących analizy rozwoju osobowości twórczej w kontekście jej możliwych inhibitorów i stymulatorów jest model kreatywności GAM/DP, zaproponowany przez Williama A. Therivela (1999). Ilustruje on zależność poziomu twórczości jednostek w ciągu życia (*sustained creativity*) od uwarunkowań środowiskowych (*creativogenicity*). Na GAM/DP składają się następujące czynniki: wyposażenie genetyczne (*G – genetic endowment*), wsparcie otrzymane we wczesnych latach życia (*A – assistance of youth*), nieszczęścia doświadczane we wczesnych latach życia (*M – misfortunes of youth*) oraz podział władzy (*DP – division of power*). Z braku miejsca nie rozwinę szerzej tej koncepcji, jednak z tego i innych opracowań (zob. Szmidt 2010;

2013), dotyczących stymulatorów i inhibitorów procesu twórczego, wysnuć można wniosek, że stopień, w jakim potencjał twórczy jednostki ulega zahamowaniu, w dużej mierze zależny jest od czynników o charakterze wychowawczym.

Generalnie wydaje się, że z perspektywy pedagogicznej opisane powyżej mechanizmy są zagadnieniem wartym pogłębionych analiz, gdyż oddziałują one destrukcyjnie na realizację twórczego potencjału członków grup społecznych, takich jak placówki edukacyjne, czy środowiska pracy. Pod warunkiem wykształcenia odpowiedniej świadomości, wydaje się możliwym, aby wdrożyć działania prewencyjne, mające na celu zmniejszenie ryzyka działania tych mechanizmów już w interakcjach dzieci, a potem młodzieży i dorosłych. Ponadto świadomość tego, że mechanizmy blokujące samorealizację szkodliwe są nie tylko dla jednostek, które są ich ofiarami, ale również dla całych grup społecznych, w których one funkcjonują i które mogłyby skorzystać na pełniejszym rozwoju potencjału ich członków, wydaje się przekonującym argumentem za tym, aby poświęcić zaproponowanej w niniejszym artykule tematyce więcej miejsca w piśmiennictwie obszaru nauk o wychowaniu.

## Bibliografia


Adler A. (1986) *Sens życia*, tłum. M. Kreczowska, Warszawa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Aydın G. Z., Oğuzhan G. (2019) *The "Crabs in a Bucket" Mentality in Healthcare Personnel: A Phenomenological Study*, "Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi", nr 12(4), s. 618–630, https://doi.org/10.17218/hititsosbil.628375.

Bulloch H. C. M. (2017) *Ambivalent Moralities of Cooperation and Corruption: Local Explanations for (under)Development on a Philippine Island*, "The Australian Journal of Anthropology", nr 28(1), s. 56–71, https://doi.org/10.1111/taja.12173.

Clance P. R., Imes S. (1978) *The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*, "Psychotherapy: Theory, Research & Practice", nr 15(3), s. 241–247, https://doi.org/10.1037/h0086006.

Czapiński J. (red.) (2004) *Psychologia pozytywna*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dąbrowski K. (1979) *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa, Państwowy Instytut Wydawniczy.

Filarowska M., Schier K. (2018) *Zespół impostora, czyli o poczuciu intelektualnej fałszywości*, „Psychoterapia", nr 185(2), s. 35–45.

Frankl V. E. (2019) *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

Gottlieb M., Chung A., Battaglioli N., Sebok-Syer S. S., Kalantari A. (2020) *Impostor Syndrome among Physicians and Physicians in Training: A Scoping Review*, "Medical Education", nr 55(2), s. 116–124, https://doi.org/10.1111/medu.13956.

Górniewicz J., Rubacha K. (1993) *Droga do samorealizacji czyli w poszukiwaniu tożsamości*, Toruń, Wydawnictwo C&T.

Gromkowska-Melosik A. (2014) *Pedagogika ekologiczna* w: Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, cz. 1, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Holt J. (2018) *When Einstein Walked with Gödel: Excursions to the Edge of Thought*, New York, Farrar, Straus and Giroux.

Jančina M., Kubicka D. (2014) *Kierowanie własnym rozwojem. Kontekst teoretyczny zjawiska*, „Psychologia Rozwojowa", nr 19(4), s. 31–48, https://doi.org/10.4467/20843879PR.14.023.2962.

Kaufman S. B. (2020) *Transcend: The New Science of Self-Actualization*, [wersja Kindle], Los Angeles, TarcherPerigee.

Kocowski T. (1982) *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Langford J., Clance P. R. (1993) *The Impostor Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamics, Personality and Family Patterns and their Implications for Treatment*, "Psychotherapy", nr 30(3), s. 495–501, https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495.

Lasquety-Reyes J. (2016) *In Defense of* Hiya *as a Filipino Virtue*, "Asian Philosophy", nr 26(1), s. 66–78, https://doi.org/10.1080/09552367.2015.1136203.

LaVelle J. M., Jones N.D., Donaldson S. I. (2022) *Addressing the Elephant in the Room: Exploring the Impostor Phenomenon in Evaluation*, "American Journal of Evaluation", nr 0(0). https://doi.org/10.1177/10982140221075243.

Limont W. (2013) *„Stań na ramionach gigantów", czyli uczeń zdolny jako problem wychowawczy*, „Psychologia Wychowawcza", nr 45(3), s. 125–138, https://doi.org/10.5604/00332860.1094506.

Limont W. (2014) *„Inny świat? Czy nieznany ich własny?" Potencjał rozwojowy, wzmożona pobudliwość psychiczna a zdolności*, „Psychologia Wychowawcza", nr 47(5), s. 9–27, [online:] https://e-psychologiawychowawcza.pl/resources/html/article/details?id=139185 (dostęp: 22.08.2022).

Łuczaj K. (2021) *Doznawanie klasy w perspektywie mikrosocjologicznej. Przypadek pracowników naukowych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej", nr 17(2), s. 6–25, https://doi.org/10.18778/1733-8069.17.2.01.

Mancl A. C., Penington B. (2011) *Tall Poppies in the Workplace: Communication Strategies Used by Envious Others in Response to Successful Women*, "Qualitative Research Reports in Communication", no. 12(1), pp. 79–86, https://doi.org/10.1080/17459435.2011.601701.

Maslow A. (1971) *The Farther Reaches of Human Nature*, New York, Penguin Group.

Maslow A. (1986) *W stronę psychologii istnienia*, tłum. I. Wyrzykowska, Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX.

Maslow A. (2006) *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Obuchowski K. (1986) *Wprowadzenie* w: A. Adler, *Sens życia*, Warszawa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Obuchowski K. (2000) *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Peeters B. (2003) *The Tall Poppy Syndrome: On the Re-Emergence in Contemporary Australia of an Ancient Greek and Latin Motive*, "Classicvm", nr 29(2), s. 22–26.

Piechowski M. M. (2015) *„Jak ptak, wysokim lotem": wzmożone pobudliwości psychiczne u osób zdolnych*, „Psychologia Wychowawcza", nr 8, s. 122–137, https://doi.org/10.5604/00332860.1178712.

Pietrasiński Z. (1990) *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa, Państwowe Wydawnictwo „Wiedza Powszechna".

Pietrasiński Z. (2008) *Ekspansja pięknych umysłów*, Warszawa, Wydawnictwo CIS.

Rank O. (1968) *Art and Artist: Creative Urge and Personality Development*, New York, Agathon Press.

Robinson K., Aronica L. (2017) *Uchwycić żywioł*, tłum. A. Baj, Gliwice, Element.

Rogers C. R. (1991) *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*, tłum. A. Dodziuk, E. Knoll, Wrocław, Thesaurus Press.

Stephen E. C. (2009) *Kierkegaard: An Introduction*, Cambridge, Cambridge University Press.

Stiegler B. (2009) *The Theater of Individuation: Phase-Shift and Resolution in Imondon and Heidegger*, "Parrhesia", nr 7, s. 46–57.

Szasz T. (1960) *The Myth of Mentall Illness*, "American Psychologists", nr 15, s. 113–118, https://doi.org/10.1037/h0046535.

Szmidt K. J. (2010) *ABC kreatywności*, Warszawa, Difin.

Szmidt K. J. (2013) *Pedagogika twórczości*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Therivel W. A. (1999) *Why Mozart and Not Salieri*, "Creativity Research Journal", nr 12(1), s. 67–76, https://doi.org/10.1207/s15326934crj1201_8.

Wróblewska M. (2014) *Kompetencje twórcze w dorosłości. Uwarunkowania. Rozwój. Indywidualizacja*, Białystok, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.

Zamiara K. (1995) *Materiały z historii psychologii*, Poznań, Instytut Kulturoznawstwa Uniwersytetu im. A. Mickiewicza.

## Źródła internetowe

Poulsen B. (2012) *Revisiting the Myth of Mental Illness and Thomas Szasz*, "Psychology Today", https://www.psychologytoday.com/us/blog/reality-play/201209/revisiting-the-myth-mental-illness-and-thomas-szasz (dostęp: 22.08.2022).

Spacey S. (2015) *Crab Mentality, Cyberbullying and "Name and Shame" Rankings*, https://www.semanticscholar.org/paper/Crab-Mentality%2C-Cyberbullying-and-%22Name-and-Shame%22-Spacey/3e43a0f74b4111c41513f2e0d0a13c92e79efb18 (dostęp: 22.08.2022).

## O Autorce

Agnieszka Janiszewska – doktorantka w Szkole Doktorskiej Nauk Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego na kierunku pedagogika, pisze pracę doktorską na temat „przymusu tworzenia" przy Katedrze Edukacji Artystycznej i Pedagogiki Twórczości Wydziału Nauk o Wychowaniu UŁ. Zainteresowania naukowe obejmują tematykę twórczości artystycznej, procesu twórczego, osobowości twórczej oraz samorealizacji.

Agnieszka Janiszewska – is a Ph.D. candidate in the field of pedagogy in the Doctoral School of Social Sciences, at the University of Lodz. She works at the Department of Artistic Education and Pedagogy of Creativity in the Faculty of Educational Sciences at the University of Lodz. She is writing her dissertation on the "compulsion to create." Her research interests include: artistic creativity, creative process, and self-realization.

## Cytowanie

Janiszewska A. (2023) *Co może blokować wykorzystanie potencjału twórczego? Psychologiczne inhibitory samorealizacji*, „Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne", nr 1(16), s. 289–302, https://doi.org/10.18778/2450-4491.16.18.

© by the author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC BY 4.0