



Warszawa, 17 listopada 2021r.

Kim jestem? - fałszywe i prawdziwe „Ja”

Niebawem koniec roku kalendarzowego. Jest to czas, który sprzyja refleksjom, podsumowaniom: co w tym czasie udało mi się zrealizować, jakie sprawy zostały „zostawione”, co nie wyszło, co planuję dalej, dokąd zmierzam? Myślę, że



odpowiedzi na tak postawione kwestie znacząco wiążą się z tym, na ile potrafimy odnieść się do swoich pragnień, do tego jak naprawdę czujemy się w swoim życiu?

Naturalnym odruchem ludzkim jest łagodzenie rzeczywistości, doznanych porażek, niepowodzeń. Daje to czas na „psychiczne przetrawienie” tego, co zaszło i wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Proces ten zostaje zakłócony w sytuacji, kiedy dana osoba przestaje odnosić się do tego, co czuje i myśli, a zaczyna odwoływać się do jakiegoś wyobrażenia o sobie. To wyobrażenie można określić jako pewien „**ideał siebie**”. Jest to dość sztywna struktura, która w umyśle danej osoby buduje szereg oczekiwań wobec siebie, dodajmy – bardzo wysokich oczekiwań. Z czasem taka osoba popada w pułapkę „bycia kimś niezawodnym, doskonałym”. Taki stan przejawia się w mocnym zachwianiu równowagi pomiędzy tym, co ktoś może zrobić i co czuje, a wyobrażeniem na temat tego, co POWINIEN. Taki sposób przeżywania siebie, oparty **jedynie** na POWINNOŚCIACH, na wyobrażeniu o swoim idealnym „Ja”, z czasem prowadzi do coraz większych wymagań wobec siebie. Niemożność ich udźwignięcia niejednokrotnie kończy się depresją. Można byłoby powiedzieć, że „fałszywe Ja” przejęło kontrolę nad daną osobą i stało się „**wewnętrznym dyktatorem**”.

Czym wobec tego jest „**prawdziwe Ja**”? Można powiedzieć, że jest to zdolność utrzymania wewnętrznego kontaktu z własną wrażliwością, z tym - jak odbieram rzeczywistość, z tym, że na przykład czegoś nie wiem, nie potrafię zrobić albo potrzebuję na to więcej czasu. Być może jest to uznanie, że obok w pracy jest ktoś lepszy, zdolniejszy ... i dalej można z tym żyć, bez uszczerbku dla poczucia własnej wartości.

Jak zatem dochodzi do tego, że w danej osobie zaczyna dominować „fałszywe Ja”? Jest to wieloletni proces, który zaczyna się w dzieciństwie. **Dziecko mówi wprost to, co widzi i czuje.** Niejednokrotnie wprowadza tym dorosłych w zakłopotanie, niekiedy rozśmiesza. Innym razem przejawy tej dziecięcej



spontaniczności są nie do przyjęcia dla dorosłych, zaczynają oni wtedy nadmiernie hamować taką ekspresję dziecka. „Fałszywe ja” karmi się stwierdzeniami, które zaczynają zakłócać budowanie wewnętrznego obrazu i poczucia siebie. Niekiedy są to przekazy, które zrzucają na dziecko **nadmierną odpowiedzialność** (np. „na tobie NIGDY nie można polegać...”, „Ty ZAWSZE musisz coś takiego zrobić, że jest nam wstyd...”), innym razem są to **słowa negujące, umniejszające poczucie wartości i uczucia dziecka** (np. „...niestety urodziła się nam kolejna córka...”, „przestań w końcu płakać z byle powodu, nic się nie stało...”) albo **znoszące odpowiedzialność dziecka za siebie** (np. „jesteś świetny, wszystko robisz doskonale, to tylko ten nauczyciel jest...”, „nic nie musisz, ja za ciebie to zrobię...”). Ostatnie przykłady pokazują sytuację, kiedy dorośli nie dają dziecku możliwości doświadczania poczucia porażki i odpowiedzialności za siebie (na poziomie adekwatnym do jego rozwoju).

Nasuwa mi się taka refleksja, że „fałszywe Ja” to pewien rodzaj „zbroi”. Jest to taka „wewnętrzna zbroja”, która ogranicza żywotność i spontaniczność. Owszem, może dawać ona tymczasowe poczucie bezpieczeństwa („nikt mnie nie zrani”), ale przede wszystkim uniemożliwia, zakłóca rozwój.

Życie można porównać do drogi, do **bycia w ruchu**. Przypomina mi się tutaj pewne zdarzenie z moich wakacji. W trakcie górskiej wspinaczki (mam przeciętne umiejętności w tej dziedzinie), znalazłam się w bardzo eksponowanym miejscu. Na szlaku powstała kolejka przed wejściem na szczyt. Zatrzymałam się, poczułam wtedy ogromny strach. Chciałam zejść (było to możliwe, bo szlak był dwukierunkowy). Kiedy przyszła kolej na mnie, aby zmierzyć się z ostatnim już odcinkiem trasy, przyszła mi do głowy taka myśl, że w sumie to już wszystko jedno, czy idę do góry, czy na dół, bo jedna i druga ścieżka wydawały się tak samo niebezpieczne. Pomimo strachu zdecydowałam się na pokonanie niebezpiecznego dla mnie odcinka. Turyści, którzy byli nade mną, chętnie udzielali mi rad, co raczej przeszkadzało i irytowało, niż pomagało. Udało się. Wszystko skończyło się dobrze. Gdybym wtedy zeszła, myślę, że również byłoby dobrze, może zostałyby żal, rozczarowanie, zawód związany z tym, że nie mogę być razem ze swoją grupą tam na szczycie. Nie wiem. Najgorsze w tej sytuacji byłoby dla mnie pozostanie na miejscu lub udawanie, że się nie boję. Strach pomógł mi pokonać lęk związany z wysokością i ekspozycją na przestrzeń. Wiedziałam, że muszę być bardzo ostrożna i skoncentrowana. Być może moje wspinanie się wyglądało zabawnie dla tych na górze. Dopuszczenie do siebie strachu, lęku, przejściowego poczucia bezradności pomogło mi zmierzyć się z sytuacją i dostosować tempo do moich możliwości. Udawanie, że „wszystko jest ok” i że się nie boję (bo inni, w tym znajomi, patrzą), mogło okazać się na tym odcinku tragiczne.



„Prawdziwe Ja”, jest to taki sposób **wsluchiwania się w siebie**, który pozwala na rozwój osobisty, stawianie sobie możliwych do osiągnięcia celów, przyjmowanie porażek, budowanie przyjaźni oraz troskę o siebie i innych. Na koniec przychodzi mi na myśl przykład alpinistki, **Kingi Baranowskiej**, zdobywczyni dziewięciu ośmiotysięczników (!!!). Otóż w trakcie jednej z wypraw, tuż przed atakiem na szczyt, po prostu zrezygnowała, wycofała się, oceniała sytuację w taki sposób, że może zabraknąć jej czasu na powrót. Czy tak by było? Nie wiadomo, jednak pani Kinga zawróciła tuż przed szczytem. Z jednej strony mamy długie tygodnie

przygotowań, koszty wyprawy, a z drugiej - szacunek do swojego życia i troskę o bliskich. „Prawdziwe Ja” służy właśnie temu, aby **chronić i pielęgnować życie**. Życie, które jest drogą, na której pojawiają się porażki, niepowodzenia, a niekiedy sukcesy.

(-) *Renata Arseniuk*

Renata Arseniuk – psycholog, psychoterapeuta psychoanalityczny pracujący w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer