




**Halina Monika Wróblewska**

Uniwersytet w Białymstoku

 <https://orcid.org/0000-0002-1985-3877>

## **Zasoby, potencjał i możliwości człowieka w perspektywie samorealizacji**

### **Personal Resources, Potential and Possibilities from the Perspective of Self-Realization**

**Abstract:** The aim of this article is to examine the orientation towards positive sources of development and creativity as well as boundaries and transgressions in the process of self-realization. This examination of the process of self-realization takes into account personal resources, potential and possibilities, and promotes a developmental vision of the person as an active being who creatively transforms the environment and themselves. A person's motivation to pursue creative changes and to strive for achievements is related to human transgressiveness. The nature of self-realization according to Abraham Maslow is similar to Józef Koziński's concept of transgression. It assumes that man is an active agent and that human agency is intentional, autonomous, and goal-oriented, and that it tends to transgress the existing possibilities. Halina Monika Wróblewska's approach to self-realization, presented in this study, can help to optimize human development and to make possible the expanding of the boundaries of the self. A person will embrace his or her creative competences through the process of self-realization and thanks to transgressive activities.

**Keywords:** self-realization, development, potential, creativity, transgression

## Wstęp

*Nigdy nie zrozumiemy ludzkiego życia, jeśli nie weźmiemy pod uwagę jego najwyższych dążeń. Rozwój, samorealizacja, dążenie do zdrowia, poszukiwanie tożsamości i autonomii, tęsknota za doskonałością muszą być bezwarunkowo przyjęte jako rozpowszechnione, a być może powszechne dążenia ludzkie [...].*

*[...] Nie możesz dokonywać mądrych wyborów życiowych, jeśli nie odważysz się słuchać samego siebie, swego własnego Ja, w każdej chwili swojego życia<sup>1</sup>.*

W koncepcji humanistycznej rozwój jest ujmowany jako tendencja do samorealizacji, a podstawą wszelkich zmian w człowieku jest jego zdolność do wzrostu i rozwoju, który dokonuje się w środowisku umożliwiającym poznanie, zaspokojenie potrzeb człowieka i realizację możliwości<sup>2</sup>. Termin „samorealizacja” został wprowadzony do humanistyki przez Sorena Kierkegaarda w XIX wieku i rozumiany był w konwencji głęboko egzystencjalnej; oznaczał kategorię ludzkiej egzystencji przeciwstawioną poczuciu przemijania i pustki w obliczu śmierci<sup>3</sup>. W psychologii termin „samorealizacja” został zaproponowany przez Kurta Goldsteina na oznaczenie nadrzędnego motywu sterującego ludzką aktywnością zorientowanego na spełnienie potencjału jednostki. Wszystkie pozostałe motywy były pochodną samorealizacji. Interesujące ujęcie samorealizacji w kategoriach rozwoju osobowego zostało wypracowane przez Victora E. Frankla<sup>4</sup>. Wskazał on poczucie sensu życia jako kluczowy aspekt rozwoju jednostki, którego kształtowanie stanowi podstawowy motyw ludzkiego działania. Proces samoaktualizacji, związany z osiągnięciem wartości wewnętrznych, powiązał z procesem samotranscendencji.

Twórczość jest jednym z najważniejszych pojęć koncepcji humanistycznej, która w opisie natury człowieka podkreśla zdolność jednostki do zdrowego i twórczego rozwoju – aktualizacji siebie. Pojęcie

---

<sup>1</sup> A.H. Maslow: *Motywacja i osobowość*. Przeł. P. Sawicka. Warszawa 1990, s. 13.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> S. Kierkegaard: *Albo-albo*. T. 2. Z oryg. duń. przeł. i przypisami opatrzył K. Toeplitz. Wiersze w tłum. J. Iwaszkiewicza. Warszawa 1976.

<sup>4</sup> V.E. Frankl: *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Przeł. A. Wolnicka. Warszawa 2010.

samorealizacji wiąże się z ideą twórczego rozwoju<sup>5</sup>. Twórczość, podobnie jak wolność, jest warunkiem optymalnego funkcjonowania człowieka<sup>6</sup>, samorealizacja zaś stanowi jeden z atrybutów twórczości i w kontekście twórczego rozwoju jednostki może być ujęta jako proces rozwojowy aktualizujący możliwości jednostki, stałe doskonalenie siebie oraz rezultat działalności skierowanej na przekształcanie świata. Samorealizacja to proces aktualizowania potencjalnych zdolności podmiotu w twórczej działalności w środowisku społecznym oraz poczuciu satysfakcji z tej aktywności, wyrażającym się w ciągłym doskonaleniu samego siebie. Samorealizacja, postrzegana jako meta-potrzeba utożsamiana z samoaktualizacją, to najlepsze wykorzystanie możliwości podmiotowych w określonych warunkach życiowych: „Samorealizacja oznacza [...] wychodzenie poza potrzeby wynikające z niedoboru. Można nazwać ten stan meta motywowanym lub niemotywowanym. [...] ten stan raczej istnienia niż usiłowania można uważać za synonim jaźni, bycia »autentycznym«, bycia osobą, bycia w pełni człowiekiem. Proces wzrastania to proces stawania się osobą”<sup>7</sup>.

W rozdziale swojej książki poświęconym samorealizacji Abraham H. Maslow bardzo zdecydowanie ogranicza pojęcie samorealizacji do ludzi starszych, argumentuje to tym, że osoby młode nie osiągną jeszcze tożsamości ani autonomii – brak im doświadczeń trwałych, bliskich relacji, powołania, odpowiedzialności za innych oraz trwałego systemu wartości. Zwykle osoby młode nie są pogodzone ze świadomością śmierci, nie nauczyły cierpliwości ani nie dowiedziały się wystarczająco wiele o złu w sobie i innych, aby umieć im współczuć<sup>8</sup>. Niesprzyjające warunki rozwoju samorealizacji i twórczych sił „ja”, zdaniem Karen Horney, upośledzają wewnętrzne siły i spójność psychiczną jednostki, rodzą lęk podstawowy i różne postawy wobec ludzi: „ku innym”, „przeciwko innym”, „od innych”<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> A.H. Maslow: *W stronę psychologii istnienia*. Przeł. I. Wyrzykowska. Warszawa 1986.

<sup>6</sup> C.R. Rogers: *Uczenie się, jak być wolnym*. W: *Przełom w psychologii*. Wybrał i wstępem opatrzył K. Jankowski. Przeł. K. Jankowski, A. Kołyszko, P. Kołyszko. Warszawa 1978, s. 289–301; C.A. Rogers: *Poglądy terapeuty na psychoterapię*. Przedmowa P.D. Kramer. Przekł. M. Karpiński. Poznań 2002.

<sup>7</sup> A.H. Maslow: *W stronę psychologii istnienia...*, s. 269.

<sup>8</sup> A.H. Maslow: *Motywacja i osobowość...*, s. 86.

<sup>9</sup> K. Horney: *Nerwica a rozwój człowieka. Trudna droga do samorealizacji*. Przeł. Z. Doroszowa. Poznań 2001.

## Orientacja na pozytywne źródła rozwoju

Maslow powiązał pojęcie samorealizacji z koncepcją zdrowia psychicznego, teorią potrzeb oraz ideą **twórczego** rozwoju. Uznał, że dążenie do samorealizacji oparte jest na wewnętrznej motywacji wzrostu i potrzebie robienia tego, do czego jest się przeznaczonym, oraz stawania się coraz bardziej tym, czym człowiek na swój własny sposób jest i czym potrafi się stać<sup>10</sup>. Dążenie to stanowi atrybut zdrowej, twórczo rozwijającej się osobowości<sup>11</sup>. Samorealizacja to proces aktualizowania potencjalnych zdolności człowieka i osiąganie w toku tego procesu poczucia zadowolenia. Według Abrahama Maslowa proces zdrowego rozwoju to niekończący się ciąg sytuacji wolnego wyboru, wobec których jednostka staje przez całe życie. Nigdy nie zrozumiemy ludzkiego życia, jeśli nie weźmiemy pod uwagę jego najwyższych dążeń. Rozwój, samorealizacja, dążenie do zdrowia, poszukiwanie tożsamości i autonomii, tęsknota za doskonałością muszą być bezwarunkowo przyjęte jako rozpowszechnione, a być może powszechne dążenia ludzkie<sup>12</sup>. Życie mogłoby być o wiele lepsze – twierdzi Maslow – gdybyśmy potrafili doceniać to, co mamy, tak jak potrafią to docenić osoby samorealizujące się, i gdybyśmy umieli tak jak one mieć stale poczucie, że los nam sprzyja, i być za to wdzięczni<sup>13</sup>. Osoby samorealizujące się mają zdolność do doceniania wciąż na nowo podstawowych dobrodziejstw życia, z podziwem, przyjemnością, zachwytem, a nawet uniesieniem, chociaż dla innych te same doświadczenia mogły już stać się banalne. W biografjach twórczych ludzi (Lincoln, Jefferson, Whitman, Thoreau, Beethoven, Einstein), książkach mających na celu identyfikację cech, które odróżniają te osoby od jednostek przeciętnych, znaleźć można informacje, że charaktery twórczych jednostek cechują się pewnymi prawidłowościami, takimi jak: zdolność do długotrwałego wysiłku, otwartość na nowe bodźce, odpowiedzialność i jej brak zarazem, odwoływanie się do twórczej wyobraźni, towarzyskość i poszukiwanie samotności, pokora i duma, odejście od stereotypów, zachowawczość i bunt, traktowanie pracy jako pasji, wrażliwość na zranienia<sup>14</sup>.

<sup>10</sup> H. Maslow: *W stronę psychologii istnienia...*, s. 138.

<sup>11</sup> Kazimierz Obuchowski pisał o „osobowości rozwojowej”, umożliwiającej zachowanie wysokiej skuteczności w warunkach rosnących wymagań. K. Obuchowski: *Człowiek intencjonalny*. Warszawa 1993.

<sup>12</sup> A.H. Maslow: *Motywacja i osobowość...*, s. 13.

<sup>13</sup> A.H. Maslow: *W stronę psychologii istnienia...*, s. 269.

<sup>14</sup> Ibidem; M. Csikszentmihalyi: *The Work and Lives of 91 Eminent People*. New York 1996.

## Twórczość samorealizowania się – stawanie się twórcze

Twórczość ma naturę antynomiczną i dialektyczną. Proces dialektyczny oddaje najlepiej istotę twórczości (chodzi o dialektykę pojętą w najbardziej klasycznym znaczeniu – jako jedność przeciwieństw). Władysław Stróżewski w *Dialektyce twórczości* analizuje dialektyczny charakter dzieła sztuki i twórczości artystycznej z fenomenologicznego punktu widzenia. Aby wyjaśnić różnice pomiędzy tworzeniem a stwarzaniem, Stróżewski opisuje kilkadziesiąt dychotomii („linii napięć”) zawartych immanentnie w procesie twórczym, między innymi: determinizm i konieczność, konsekwencja i nieprzewidywalność, poddanie i dominacja, spontaniczność i kontrola, swoboda i rygor, improwizacja i kalkulacja<sup>15</sup>. Istota procesu twórczego to ścieranie się tych opozycji i ich komplementarne współdziałanie w dialogu, który prowadzi do powstania czegoś zarazem nowego i wartościowego<sup>16</sup>. Twórczość ma naturę antynomiczną i dialektyczną<sup>17</sup>, ma heterogeniczny, zróżnicowany charakter; nie ma twórczości w ogóle, istnieje natomiast wiele kategorii twórczego zachowania człowieka, wiele rodzajów twórczości i wiele różnych form twórczego zaangażowania człowieka. „Jedność w różnorodności” to formuła, która najlepiej oddaje istotę współzależności między jednolitymi i zróżnicowanymi aspektami twórczej aktywności człowieka<sup>18</sup>.

Ekspresja twórcza stanowi źródło i warunek intencjonalnego rozwoju. Leży u podstaw procesu autokreacji i stanowi wyraz głęboko zakorzenionej tendencji człowieka do podejmowania twórczej aktywności skierowanej na świat lub konstytuującej się w osobowości<sup>19</sup>. Funkcjonowanie osoby twórczej wiąże się z działaniem specyficznego

<sup>15</sup> W. Stróżewski: *Dialektyka twórczości*. Wyd. 2. Kraków 2007, s. 315–433.

<sup>16</sup> Opozycje istniejące w ramach procesu twórczego są ujmowane jako: elementy twórczej sytuacji dialogowej, do których należą: twórca – dzieło, twórca – odbiorca, twórca – twórca; czynniki wyznaczające ontologiczne uwarunkowania procesu twórczego, na przykład: determinizm – indeterminizm, konieczność – wolność, dynamiczność – statyczność; podstawy podmiotowe, na przykład poddanie – dominacja; sposoby czynnych zachowań podmiotowych, na przykład spontaniczność – kontrola, stwarzanie – odkrywanie; idee kierownicze, na przykład nowatorstwo – perfekcjonizm, estetyzm – antyestetyzm; najważniejsze odmiany jakości, ujawniające się w czasie tworzenia, na przykład stare – nowe, oryginalne – wtórne. Zob. W. Stróżewski: *Dialektyka twórczości...*, s. 65.

<sup>17</sup> Ibidem.

<sup>18</sup> R. Schulz: *Twórczość. Społeczne aspekty zjawiska*. Warszawa 1990, s. 246.

<sup>19</sup> Z. Pietrasiński: *Wiedza i „rola” autokreacyjna jednostki jako przedmiot rozwoju człowieka*. „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 1 (35), s. 79–89.

mechanizmu, którego istotą jest „interakcja na zasadzie sprzężenia zwrotnego następujących elementów: 1) poznawczych potencjalnych zdolności twórczych, 2) osobowościowej aktywacji (działanie hamujące lub stymulujące sfery emocjonalno-motywacyjnej na rozwój kreatywności w sferze poznawczej i przejawianie jej w zachowaniu), 3) ocena przez człowieka rezultatów własnej aktywności (twórczej lub adaptacyjnej)”<sup>20</sup>. Postawa twórcza to właściwość poznawcza i charakterologiczna wykazująca **tendencję, nastawienie lub gotowość** do przekształcania świata rzeczy, zjawisk, a także własnej osobowości<sup>21</sup>. Pojęcie postawy twórczej, jako ustosunkowania się człowieka do wyrastających przed nim problemów życiowych, poznawczych i decyzyjnych, wprowadził do pedagogiki społecznej jako pierwszy Kazimierz Korniłowicz w 1926 roku; używała tego pojęcia również Helena Radlińska na 30 lat przed Frommem, Maslowem czy Rogersem<sup>22</sup>. W latach pięćdziesiątych XX wieku termin ten pojawił się w psychologii humanistycznej – w nurcie humanistycznym wyodrębnione zostały dwa rodzaje twórczości: twórczość oparta na talencie (*special-talent creativity*), której wytwory mają wartość społeczną, i twórczość będąca wynikiem samorealizacji (*self-actualized creativity*), realizująca się głównie w rozwiązywaniu codziennych problemów życiowych<sup>23</sup>. Maslow uznaje za konieczne odróżnienie twórczości wyjątkowego talentu<sup>24</sup> od

<sup>20</sup> R.E. Bernacka: *Osobowościowy mechanizm konformizmu i nonkonformizmu – specyfika funkcjonowania i przejawy w zachowaniu*. „Psychologia Rozwojowa” 2005, T. 10, nr 2, s. 74 – Bernacka podaje te informacje za: S. Popek: *Kwestionariusz Twórczego Zachowania KANH*. Lublin 2000; Idem: *Zdolności i uzdolnienia – ujęcie systemowe problemu*. W: *Zdolności i uzdolnienia jako osobowościowe właściwości człowieka*. Red. S. Popek. Lublin 1996, s. 26–28; S. Popek: *Człowiek jako jednostka twórcza*. Lublin 2001, s. 117–119.

<sup>21</sup> S. Popek: *Człowiek jako jednostka twórcza...*

<sup>22</sup> K.J. Szmidt: *Wcześniej niż Fromm i Maslow. Korniłowicza i Radlińskiej koncepcje postawy twórczej na tle współczesnym*. W: *Nowe teorie twórczości. Nowe metody pomocy w tworzeniu. Materiały z I Sesji Naukowo-Metodycznej Polskiego Stowarzyszenia Kreatywności, 12–14 X 2001, Kraków. Praca zbiorowa*. Red. K.J. Szmidt, K.T. Piotrowski. Kraków 2002.

<sup>23</sup> A.H. Maslow: *Postawa twórcza*. „Nowiny Psychologiczne” 1983, nr 8–9, s. 58–71; Idem: *Motywacja i osobowość...*

<sup>24</sup> Wśród badaczy twórczości i wybitnych zdolności są między innymi Dean K. Simonton, twórca koncepcji geniuszu historiometrycznego (D.K. Simonton: *Genius, Creativity and Leadership: Historiometric Inquiries*. Cambridge 1994); Howard Gardner, twórca Wielorakich Typów Inteligencji oraz badacz jednostek niepospolitych, „umysłów przyszłości” i biografii tematycznych Wolfganga Amadeusza Mozarta, Virginii Woolf, Zygmunta Freuda i Mahatmy Gandhiego (H. Gardner: *Niepospolite umysły. O czterech niezwykłych postaciach i naszej własnej wyjątkowości: Wolfgang Amadeusz Mozart, Virginia Woolf,*

twórczości **samorealizowania się**<sup>25</sup>, ta druga bowiem wynika – jak sądzi – bezpośrednio o wiele bardziej z osobowości niż z osiągnięć, które są wtórne wobec niej. Twórczość samorealizowania się jest trudna do zdefiniowania, przejawia się w szerokim zakresie zwykłych spraw życiowych – nie tylko w wielkich, oczywistych wytworach, lecz także na wiele innych sposobów – w pewnym rodzaju humoru, w tendencji do twórczego traktowania wszystkich działań. Warto podkreślić, że we współczesnej refleksji psychologicznej znajduje się nowe określenie na twórczość egalitarną, takie jak twórczość subiektywna, osobista, demokratyczna, zwyczajna, przez małe „t”, codzienna. Określenie „codziennosc” używane jest do opisywania tego, co rutynowe, związane z pracą, dniem codziennym, ale również ważne jako sfera doświadczenia indywidualnego, prywatnego i zawodowego. Od lat aktywnymi propagatorami, lecz także autorami koncepcji oraz badań empirycznych nad egalitarnym wymiarem twórczości są między innymi Ruth Richards, Mark Runco oraz Anna Craft<sup>26</sup>. Twórczość codzienna (*every-*

---

*Zygmunt Freud, Mahatma Gandhi.* Tłum. A. Tanalska-Dulęba. Warszawa 1998; H. Gardner, M.L. Kornhaber, W.K. Wake: *Inteligencja. Wielorakie perspektywy.* Red. nauk. E. Nęcka. Przetłum. M. Groborz, M. Śmieja. Warszawa 2001).

<sup>25</sup> A.H. Maslow wyodrębnił piętnaście cech osób samorealizujących się: 1) obiektywna percepcja rzeczywistości – wolność od uprzedzeń i przesądów, niezależność i obiektywizm w postrzeganiu rzeczywistości oraz indywidualny system oceniania świata; 2) akceptacja siebie, innych i świata – miłość własna, szacunek do innych, tolerancja oraz dbałość o środowisko naturalne; 3) spontaniczność, prostota i naturalność – brak sztuczności, zachowanie zgodne z własnymi przekonaniem; 4) koncentracja na problemach, a nie na własnym *ego*; 5) potrzeba odosobnienia; 6) autonomiczne funkcjonowanie, samokontrola, rozwój uzależniony od osobistego potencjału; 7) świeżość ocen – osoby samorealizujące się mają poczucie ciągłości doświadczeń; 8) doznania mistyczne – doświadczanie intensywnych przeżyć ekstatycznych, olśnień i głębokich uniesień; 9) przywiązanie do ludzkości (*Gemeinschaftsgefühl*) – miłość do rodzaju ludzkiego, sympatia oraz identyfikowanie się z ludzkością; 10) niepowtarzalne relacje interpersonalne – osoby samorealizujące się mają mniej przyjaciół, lecz stosunki międzyludzkie tych osób są głębokie i trwałe, wykazują one uprzejmość i życzliwość względem każdego człowieka; 11) demokratyczne podejście do innych, niezależnie od klasy społecznej, wykształcenia i przekonań politycznych; 12) umiejętność odróżniania środków od celów, dobra od zła; 13) filozoficzne, pozbawione wrogości poczucie humoru; 14) zdolności twórcze, spontaniczność, oryginalność myśli, idei i działania; 15) odporność na akulturację – jednoczesna akceptacja kultury i sprzeciwianie się jej całkowitemu podporządkowaniu. A.H. Maslow: *Postawa twórcza...*, s. 58–71.

<sup>26</sup> R. Richards: *Everyday Creativity and New View. Psychological Aspects of Human Nature. Psychological, Social, and Spiritual Perspectives.* Washington 2007; M.A. Runco: *Personal Creativity: Definition and Development Issues.* W: *Creativity*

day creativity) łączy się z motywacją wzrostu i rozwoju oraz zdolnością człowieka do przetrwania w trudnych warunkach. Jest własnością niemal wszystkich ludzi, którzy szukają zadań rozwojowych i sensu życia. Stanowi zasób wspierający dobrostan człowieka. Istnieją różne poziomy twórczości, w tym minitwórczość, która jest zdolnością konstruowania osobistej wiedzy i rozumienia otaczającego świata, oraz twórczość przez małe „t”, która stanowi umiejętność oryginalnego podejścia do rozwiązywania codziennych problemów. Twórcze działania człowieka wspierają jego subiektywny dobrostan oraz mają związek z zadowoleniem z życia. Postawa twórcza człowieka traktowana jest przez przedstawicieli psychologii pozytywnej jako sprzyjająca szczęściu, urzeczywistnianiu własnego potencjału rozwojowego, autonomii, poczuciu sensu oraz poczuciu własnej wartości<sup>27</sup>.

### Granice i transgresje (w) samorealizacji

Jak zauważył Maslow, w trakcie zaspokajania potrzeby samorealizacji osoba może przekroczyć swój dotychczasowy potencjał rozwoju psychologicznego i duchowego: „Wydaje się zupełnie oczywiste, że potrzeba przekraczania granic ego może być potrzebą w tym samym znaczeniu, w jakim potrzebujemy witamin i minerałów, to znaczy, jeśli potrzeba nie jest zaspokojona, człowiek staje się chory w taki czy inny sposób. Trzeba powiedzieć, że jednym z najbardziej zadowalających i najpełniejszych przykładów transcendencji ego jest zdrowy związek miłości”<sup>28</sup>.

Głębokie doświadczenie mistyczne (szczytowe) w znacznym stopniu intensyfikuje każde doświadczenie, w którym dochodzi do utraty Ja lub wykroczenia poza jego granice. Przekraczanie potencjału dokonuje się w trakcie przeżyć szczytowych, podczas których dochodzi do całkowitej, chociaż chwilowej, utraty strachu, lęku, zahamowań,

---

*from Childhood Through Adulthood: The Development Issues.* Ed. M.A. Runco. San Francisco 1996, s. 3–30; A. Craft: *Creativity Across the Primary Curriculum.* London–New York 2000.

<sup>27</sup> M.E.P. Seligman: *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie.* Przeł. A. Jankowski. Wyd. 3. Poznań 1996; M.E.P. Seligman: *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia.* Przeł. A. Jankowski. Poznań 2005; M. Csikszentmihalyi: *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia. Jak poprawić jakość życia.* Przeł. M. Wajda. Warszawa 1996; M. Csikszentmihalyi: *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu. Książka dla tych, którzy chcą więcej z życia wziąć i więcej mu dać.* Tłum. B. Odymała. Warszawa 1998.

<sup>28</sup> A.H. Maslow: *Motywacja i osobowość...*, s. 267.



obrony i kontroli, odrzucenia wyrzeczeń, odraczania i ograniczania się. W doświadczeniu szczytowym akceptujemy i przyjmujemy nasze najgłębsze Ja, zamiast je kontrolować i obawiać się go, łatwiej i bez wysiłku człowiek może być ekspresywny i spontaniczny. Wszystkie moce czy zdolności łączą się wówczas w najbardziej efektywnej integracji i koordynacji, zorganizowane i zharmonizowane bardziej niż zwykle. W takim momencie człowiek osiąga szczyty swoich zdolności i może być zdumiony swoją niespodziewaną sprawnością, pewnością siebie, zdolnościami twórczymi, spostrzegawczością i wirtuozerią działania. Wszystko może odczuwać jako łatwe, może się tym cieszyć. Może się odważyć na takie rzeczy, na które kiedy indziej by się odważył. Staje się bardziej wyjątkowy i niepowtarzalny, pełen życia, silniejszy, bardziej swobodny<sup>29</sup>.

Motywacja do wprowadzania kreatywnych zmian i dążenia do osiągnięć jest związana z ludzką transgresyjnością. Natura samorealizacji w ujęciu Masłowa jest zbliżona do natury transgresji w koncepcji Józefa Kozielleckiego. Zakłada ona, że zachowanie człowieka jest działalnością intencjonalną, autonomiczną, zorientowaną na cel i dążącą do wychodzenia poza możliwości<sup>30</sup>, że człowiek jest aktywnym sprawcą, zdolnym do myślenia i działania transgresyjnego. Podstawowym założeniem paradygmatu transgresjonizmu (jaki jest człowiek?) jest podmiotowość. Człowiek jako byt sprawczy, w dużej mierze samosterowny, decyduje o tym, w jakim stopniu wykorzysta zasoby środowiska i zasoby osobowe<sup>31</sup>. Działania transgresyjne to aktywność ukierunkowana na zmiany. Warto podkreślić wątek indywidualny – najważniejsze w realizacji zachowań transgresyjnych jest przekroczenie osobistych możliwości (granic) w dowolnym wymiarze funkcjonowania jednostki. Zgodnie z założeniem pozytywności transgresjonizm nastawiony jest przede wszystkim na badanie mocnych stron człowieka, które są dla niego szczególnie ważne, jak zdrowie, autonomia, wartości osobiste i moralne. Główną siłą napędową zmian transgresyjnych jest meta-potrzeba potwierdzania własnej wartości. W przekraczanie i przekształcanie świata zaangażowana jest cała osobowość jednostki – działające w interakcji systemy (psychony): poznawczy, motywacyjny, osobisty, emocjonalny i instrumentalny<sup>32</sup>. Transgresyjna aktywność człowieka ma głównie charakter adaptacyjny, służy przystosowywa-

---

<sup>29</sup> Ibidem, s. 219.

<sup>30</sup> J. Koziellecki: *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Warszawa 1987.

<sup>31</sup> J. Koziellecki: *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*. Warszawa 2001, s. 187.

<sup>32</sup> Ibidem, s. 123.

niu się do niestabilnych warunków i wymagań otoczenia. Jej specyficzną funkcją jest jednak zmienianie otaczającego świata oraz własnej sytuacji jednostki w świecie. Mamy do czynienia wówczas z **transgresją sprawczą** o charakterze twórczym. Do typowych zachowań transgresyjnych pełniących funkcję adaptacyjną należą: samokształcenie, zdobywanie wiedzy o świecie oraz nowych umiejętności. **Transgresja twórcza** natomiast wyraża się we wszelkich działaniach innowacyjnych, które mogą mieć charakter zarówno konstruktywny, jak i destruktywny. Na szczególną uwagę zasługują takie formy podmiotowości zewnętrznej, jak samostanowienie, samorealizacja i samokontrola, oparte na samopoznaniu, autorefleksji i poczuciu odpowiedzialności za własne życie. Osobista aktywność transgresyjna – wewnętrzna i zewnętrzna – skutkuje rozwojem osobowym, wzmocnieniem poczucia własnej wartości oraz wzrostem poczucia godności, o ile samorozwój dotyczy również sfery moralnej. Samorealizacja, postrzegana jako metapotrzeba utożsamiana z samoaktualizacją, oznacza najlepsze wykorzystanie możliwości podmiotowych w określonych warunkach życiowych. Założenie to zostało uwzględnione w autorskim opracowaniu modelu twórczych kompetencji w dorosłości, w którym zostały one ujęte wieloaspektowo – wzięto pod uwagę adaptacyjny i rozwojowy kontekst, podmiotowotwórcze i transgresyjne wyznaczniki, a także indywidualną perspektywę ujęcia doświadczeń biograficznych. Twórczy charakter kompetencji był podkreślany przez przyjęty humanistyczny paradygmat, tworzący przestrzeń dla rozwoju, ujmowanego jako zespół kompetencji podmiotu sprzyjających samorealizacji. Warto podkreślić, iż pozytywna perspektywa człowieka i jakości życia, ukazane jako kontekst rozwoju twórczych kompetencji, czyniły możliwym osiągnięcie przez jednostkę życiowej satysfakcji, wyrażonej możliwością realizacji potrzeb i celów życiowych zgodnie z przyjętymi wartościami i oczekiwaniami<sup>33</sup>.

### Aktualizowanie potencjalności w procesie samorealizacji

W myśl idei Masłowa: „Samourzeczywistnienie oznacza [...] wychodzenie poza potrzeby wynikające z niedoboru. [...] ten stan [...] istnienia [...] można uważać za synonim jaźni, bycia »autentycznym«, bycia osobą, bycia w pełni człowiekiem”<sup>34</sup>. Ujawnia tendencję do łączenia w integralną całość dychotomii. Jest to tendencja wyznaczająca kierunek wewnętrznej przemiany (dojrzewania) polegającej na zanikaniu

<sup>33</sup> M. Wróblewska: *Kompetencje twórcze w dorosłości*. Białystok 2015.

<sup>34</sup> A.H. Masłow: *W stronę psychologii istnienia...*, s. 269.

konfliktów w postrzeganiu tego, co dotąd było antagonistyczne, „na rzecz harmonizowania przeciwieństw w synergiczną jedność na poziomie [...] serca i głowy, rozumu i instynktu, poznania i woli [...], ponieważ wyrażają te same rzeczy i dochodzą do tych samych wniosków”<sup>35</sup>. Maslow nie wiąże samorealizacji z niedoborem czy brakiem, ale z wewnętrznym rozwojem tego, co jest już w organizmie<sup>36</sup>. Podobnie w transgresji – działania transgresyjne to często działania autokreacyjne „ku sobie”, zwane samorozwojem lub tworzeniem siebie według własnego projektu<sup>37</sup>. Dokonywanie transgresji osobistych „ku sobie” polega na intencjonalnym rozwijaniu oraz przekraczaniu procesów psychicznych i struktur umysłowych, aby wzbogacać osobiste doświadczenie, wyjść poza dominujący styl życia, ograniczenia umysłowe, charakterologiczne czy wolicjonalne. Działania tego rodzaju można łączyć z samorozwojem, samodoskonaleniem, autokreacją czy tworzeniem siebie według własnego planu. Istotą ekspansji „ku sobie” jest przejście od tego, co możliwe, do tego, co realne. Działania „ku sobie” polegają na programowaniu własnego rozwoju i realizacji sformułowanych celów rozwojowych. Istotą tych działań jest autokreacja, rozwój kompetencji, uzdolnień i osobowości oraz wzbogacanie doświadczenia. Dzięki działaniom „ku sobie” jednostka ma poczucie własnej skuteczności, traktuje trudne zadania jako wyzwanie, a w rezultacie dochodzi do osiągnięć. Zgodnie z teorią autodeterminacji działania regulowane wewnątrznie są wspierane przez satysfakcję potrzeb psychologicznych. Źródłem zachowań motywowanych wewnątrznie jest satysfakcja z potrzeby autonomii, kompetencji i relacji z innymi. Aktywność dająca możliwość satysfakcji z realizacji potrzeb pomaga utrzymać zaangażowanie<sup>38</sup>.

## Rola potrzeb i motywów

Jedną z cech osób samorealizujących się jest autonomia, osoby te są również względnie niezależne od środowiska fizycznego i społecznego.

---

<sup>35</sup> A.H. Maslow: *Motywacja i osobowość...*, s. 272.

<sup>36</sup> *Ibidem*, s. 193–194.

<sup>37</sup> J. Koziński: *Koncepcja transgresyjna człowieka...*, s. 51.

<sup>38</sup> E.L. Deci, R.M. Ryan: *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. „American Psychologist” 2000, vol. 55 (1), s. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>; *Iidem*: *Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction*. „Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being” 2008, vol. 9 (1), s. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>.

Ludzie samorealizujący się są aktywizowani przez motywację wzrastania, a nie przez motywację niedoboru. Mają więcej wolnej woli<sup>39</sup> i są mniej zdeterminowani niż przeciętni ludzie<sup>40</sup>. Motywacją specyficzną dla transgresji ekspansywnych i twórczych jest motywacja hubrystyczna (czyli dążenie do potwierdzenia i wzrostu własnej ważności) i motywacja poznawcza (kognitywna)<sup>41</sup>. W ich skład wchodzi różne pozytywne emocje, takie jak nadzieja, radość lub pycha, ale przede wszystkim mechanizmy autowaloryzacji, samoprezentacji i podnoszenia własnych kompetencji, które mają służyć ciągłemu potwierdzaniu i wzrostowi własnej wartości osoby.

Jaką rolę w uruchamianiu zachowań transgresyjnych odgrywa potrzeba samorealizacji, rozumiana jako dążenie do urzeczywistnienia wrodzonego potencjału rozwojowego? Wystąpienie transgresji nie gwarantuje spełnienia samorealizacyjnego, lecz działania transgresyjne otwierające są konieczne do osiągnięcia postawionych sobie przez jednostkę celów. Świadomość ryzyka i odpowiedzialności za przyszłe rezultaty dokonywanych wyborów mogą skłonić jednostkę do działań o charakterze ochronnym w danym kontekście znaczeniowym (**transgresja jako „alienacja Ja”**) bądź do działań otwartych, inicjujących nowe możliwości i sprzyjających przekraczaniu ograniczeń (**transgresja jako „syntonizacja Ja”**). Przekraczanie własnych ograniczeń i pokonywanie własnych słabości to ważne czynniki mające wpływ na zakres i jakość podmiotowego samopoznania, samooceny i samoakceptacji. Stanowią psychologiczne podłoże gotowości do twórczego i samorealizacyjnego działania. Transgresja prowadząca do syntonizacji Ja otwiera podmiot na nowy kontekst, skłania jednostkę do refleksji przewartościowującej jej świat znaczeń i sensów (*logos*), do przyjęcia nowej perspektywy widzenia i rozumienia istotnych dla tej jednostki spraw. To zaś prowadzi do wewnętrznej przemiany podmiotu warunkującej przyjęcie przez niego nowego rozumienia wartości (bądź przyjęcia nowej wartości) i ukierunkowanego na nią nowego (zmodyfikowanego) działania<sup>42</sup>.

---

<sup>39</sup> Wola jest osobowościowym czynnikiem, który kieruje przebiegiem działań celowych. Jej szczególna rola ujawnia się w procesach motywacyjnych (formułowanie celów, wybór działania i kontrola jego wykonania).

<sup>40</sup> A.H. Maslow: *Motywacja i osobowość...*, s. 108.

<sup>41</sup> J. Koziellecki: *Potrzeba hubrystyczna a działania transgresyjne*. „Przegląd Psychologiczny” 1984, nr 2 (27), s. 321–337; Idem: *Transgresja i kultura*. Warszawa 1997.

<sup>42</sup> J. Koziellecki: *Działania transgresyjne. Przekraczanie granic samego siebie*. „Przegląd Psychologiczny” 1983, nr 3 (26), s. 505–517.

W działaniach transgresyjnych pierwszorzędą rangę zyskuje **nadzieja**, będąca emocją pozytywną<sup>43</sup>. Nadzieja, zdaniem Kozielskiego, może determinować kierunek działań człowieka. Posiadanie nadziei stanowi jedną ze składowych orientacji na przyszłość. Szczególną rolę należy przypisać **nadziei aktywnej**. Wyraża ona przekonanie, że ważny cel jest możliwy do osiągnięcia z określonym stopniem prawdopodobieństwa, a pomogą w tym silna motywacja, umiejętność wykonywania zadań, a także samo działanie<sup>44</sup>. **Nadzieja generalna** kształtuje ogólne poczucie sensu życia, co ułatwia realizację celów jednostkowych. Osoby o wysokim poziomie nadziei generalnej są aktywne – nie tylko generują więcej celów, lecz także poszukują nowych dróg ich realizacji. Swoboda wyboru działania jest podstawą działań ekspansywnych i twórczych, a podjęcie decyzji o wyborze jest pewnym zobowiązaniem, połączonym z osobistą odpowiedzialnością.

## Konkluzja

Humanistyczna wizja człowieka samorealizującego się, w pełni funkcjonującego, sprawczego i wewnątrzsterownego, samodzielnego i wolnego wpisuje się w perspektywę egalitarnego ujmowania twórczości i transgresji. Każdy obszar aktywności, w którym jednostka uczestniczy, jest również przez nią (współ)tworzony. Człowiek bywa stały w swojej zmienności i zmienny w swojej stałości; bardziej przypomina proces niż stały zespół cech<sup>45</sup>. Stanowi to swoisty przejaw (efekt) **synergii** – dzięki umiejętnemu połączeniu elementów składowych pewnej całości, którą one tworzą, uzyskujemy zwielokrotnione korzyści. Przyjęta na potrzeby opracowania perspektywa uwzględniająca zasoby, potencjały i możliwości jednostki w oglądzie procesu samorealizacji promuje rozwojową wizję człowieka – jako osoby aktywnej, twórczo przekształcającej zarówno otoczenie, jak i samą siebie. Koncepcji tej odpowiada pozytywna wizja człowieka jako podmiotu **stającego się**: od ujawniania posiadanych zasobów i aktualizowania potencjałów – poprzez ich twórcze realizacje – aż do przekraczania granic (w) samorealizacji. W przedstawionej propozycji ujmowania perspektywy samorealizacji ukazano warunki zarówno do optymalizacji rozwoju człowieka, jak i do **poszerzania granic** Ja: przez

---

<sup>43</sup> J. Kozielski: *Psychologia nadziei*. Warszawa 2006, s. 39.

<sup>44</sup> Ibidem, s. 79.

<sup>45</sup> J. Kozielski: *Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu*. W: *Nowe idee w psychologii*. Red. J. Kozielski. [Psychologia XXI Wieku]. Gdańsk 2009, s. 336.

proces samorealizacji – do działań transgresyjnych – w kierunku twórczych kompetencji<sup>46</sup>.

## Bibliografia

- Bernacka R.E.: *Osobowościowy mechanizm konformizmu i nonkonformizmu – specyfika funkcjonowania i przejawy w zachowaniu*. „Psychologia Rozwojowa” 2005, T. 10, nr 2, s. 73–82.
- Craft A.: *Creativity Across the Primary Curriculum*. London–New York 2000.
- Csikszentmihalyi M.: *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia. Jak poprawić jakość życia*. Przeł. M. Wajda. Warszawa 1996.
- Csikszentmihalyi M.: *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przeptywu. Książka dla tych, którzy chcą więcej z życia wziąć i więcej mu dać*. Tłum. B. Odymała. Warszawa 1998.
- Csikszentmihalyi M.: *The Work and Lives of 91 Eminent People*. New York 1996.
- Deci E.L., Ryan R.M.: *Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction*. „Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being” 2008, vol. 9 (1), s. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>.
- Deci E.L., Ryan R.M.: *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. „American Psychologist” 2000, vol. 55 (1), s. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Frankl V.E.: *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Przeł. A. Wolnicka. Warszawa 2010.
- Gardner H.: *Niepospolite umysły. O czterech niezwykłych postaciach i naszej własnej wyjątkowości: Wolfgang Amadeusz Mozart, Virginia Woolf, Zygmunt Freud, Mahatma Gandhi*. Tłum. A. Tanalska-Dulęba. Warszawa 1998.
- Gardner H., Kornhaber M.L., Wake W.K.: *Inteligencja. Wielorakie perspektywy*. Red. nauk. E. Nęcka. Przetłum. M. Groborz, M. Śmieja. Warszawa 2001.
- Horney K.: *Nerwica a rozwój człowieka. Trudna droga do samorealizacji*. Przeł. Z. Doroszowa. Poznań 2001.
- Kierkegaard S.: *Albo-albo*. T. 2. Z oryg. duń. przeł. i przypisami opatrzył K. Toeplitz. Wiersze w tłum. J. Iwaskiewicza. Warszawa 1976.

---

<sup>46</sup> M. Wróblewska: *Expanding the Boundaries of Self: Self-Realization, Transgression, and Creative Competence*. „Rocznik Teologii Katolickiej” 2018, T. 17, nr 2, s. 163–174. <https://doi.org/10.15290/rtk.2018.17.2.12>.

- Kozielecki J.: *Działania transgresyjne. Przekraczanie granic samego siebie*. „Przegląd Psychologiczny” 1983, nr 3 (26), s. 505–517.
- Kozielecki J.: *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Warszawa 1987.
- Kozielecki J.: *Potrzeba hubrystyczna a działania transgresyjne*. „Przegląd Psychologiczny” 1984, nr 2 (27), s. 321–337.
- Kozielecki J.: *Psychologia nadziei*. Warszawa 2006.
- Kozielecki J.: *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*. Warszawa 2001.
- Kozielecki J.: *Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu*. W: *Nowe idee w psychologii*. Red. J. Kozielecki. [Psychologia XXI Wieku]. Gdańsk 2009, s. 330–349.
- Kozielecki J.: *Transgresja i kultura*. Warszawa 1997.
- Maslow A.H.: *Motywacja i osobowość*. Przeł. P. Sawicka. Warszawa 1990.
- Maslow A.H.: *Postawa twórcza*. „Nowiny Psychologiczne” 1983, nr 8–9, s. 58–71.
- Maslow A.H.: *W stronę psychologii istnienia*. Przeł. I. Wyrzykowska. Warszawa 1986.
- Obuchowski K.: *Człowiek intencjonalny*. Warszawa 1993.
- Pietrański Z.: *Wiedza i „rola” autokreacyjna jednostki jako przedmiot rozwoju człowieka*. „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 1 (35), s. 79–89.
- Popek S.: *Człowiek jako jednostka twórcza*. Lublin 2001.
- Richards R.: *Everyday Creativity and New View. Psychological Aspects of Human Nature. Psychological, Social, and Spiritual Perspectives*. Washington 2007.
- Rogers C.R.: *O stawianiu się osobą. Poglądy terapeuty na psychoterapię*. Przedmowa P.D. Kramer. Przeł. M. Karpiński. Poznań 2002.
- Rogers C.R.: *Uczenie się, jak być wolnym*. W: *Przełom w psychologii*. Wybrał i wstępem opatrzył K. Jankowski. Przeł. K. Jankowski, A. Kołyszko, P. Kołyszko. Warszawa 1978, s. 289–301.
- Runco M.A.: *Personal Creativity: Definition and Development Issues*. W: *Creativity from Childhood Through Adulthood: The Development Issues*. Ed. M.A. Runco. San Francisco 1996, s. 3–30.
- Schulz R.: *Twórczość. Społeczne aspekty zjawiska*. Warszawa 1990.
- Seligman M.E.P.: *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Przeł. A. Jankowski. Wyd. 3. Poznań 1996.
- Seligman M.E.P.: *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a rzeczywistość naszych możliwości trwałego spełnienia*. Przeł. A. Jankowski. Poznań 2005.
- Simonton D.K.: *Genius, Creativity and Leadership: Historiometric Inquiries*. Cambridge 1994.
- Stróżewski W.: *Dialektyka twórczości*. Kraków 1983 (wyd. 2. – 2007).

- Szmidt K.J.: *Wcześniej niż Fromm i Maslow. Kornilowiczka i Radlińskiej koncepcje postawy twórczej na tle współczesnym*. W: *Nowe teorie twórczości. Nowe metody pomocy w tworzeniu. Materiały z I Sesji Naukowo-Metodycznej Polskiego Stowarzyszenia Kreatywności, 12-14 X 2001, Kraków. Praca zbiorowa*. Red. K.J. Szmidt, K.T. Piotrowski. Kraków 2002, s. 19-44.
- Wróblewska M.: *Expanding the Boundaries of Self: Self-Realization, Transgression, and Creative Competence*. „Rocznik Teologii Katolickiej” 2018, T. 17, nr 2, s. 163-174. <https://doi.org/10.15290/rtk.2018.17.2.12>.
- Wróblewska M.: *Kompetencje twórcze w dorosłości*. Białystok 2015.