

dr Maria Jankowska  
Akademia Pedagogiki Specjalnej  
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

*Moja najwyższa wolność polega na tym,  
że w każdej sekundzie mogę postawić sobie  
hamletowskie pytanie:  
być albo nie być?-  
i swobodnie na nie odpowiedzieć*

Witold Gombrowicz

## **WOLNOŚĆ WARUNKIEM SAMOREALIZACJI CZŁOWIEKA**

Na wartość człowieka wskazują w pewnym stopniu jego cechy, lecz każda próba ich opisu nie jest w stanie uchwycić całego jego osobowego bogactwa. Wśród podstawowych atrybutów człowieka wymienia się najczęściej wolność, rozumność, samoświadomość i samoistość, niepowtarzalność, wrażliwość na wartości wyższe, religijność, a także możliwość samorealizacji.

Wolność oraz rozumność osoby ludzkiej oznacza, że człowiek jest w stanie przekroczyć świat materialny. Może on również dokonywać czynów wolnych i świadomych – z czego wynika jego odpowiedzialność za siebie i za innych, co oznacza, że człowiek jest podmiotem działań, które mogą służyć ludzkości, przyczyniając się do rozwoju swego otoczenia, cywilizacji, a nade wszystko samego siebie.

### **1. Wolność jako kategoria wielowymiarowa**

Wolność jako najważniejsza cecha osoby panującej nad swymi czynami i własnym samourzeczywistnieniem jest kategorią wymiarową.

Można wyróżnić wolność zewnętrzną, czyli istniejącą poza osobą, która wyraża się w możliwości wyboru działania skierowanego na otoczenie oraz wolność wewnętrzną (w sobie) będącą stanem umysłu, w którym jednostka ma pewien zakres wyboru kierunku i aktów myślenia.

Istnieje kategoria wolności: być wolnym i czuć się wolnym. Wolność typu *być wolnym* określa rzeczywiste relacje istniejące między stanem podmiotu i jego poznawczą reprezentacją; wolność typu *czuć się wolnym* jest subiektywnym sądem dotyczącym własnej wolności.

Następne kategorie wolności obejmują wolność *negatywną* i *pozytywną* oraz *dobrą* i *złą*<sup>1</sup>. Wolność negatywna (od czegoś) określa brak zewnętrznego czy wewnętrznego przymusu, eliminację ograniczeń, unikanie wymagań. Wolność pozytywna (do czegoś) to możliwość opowiedzenia się za jedną z wielu możliwości, to także przyjmowanie na siebie obowiązków, zwiększanie szans osiągnięcia ważnych celów i realizacja zamiarów. Wolność dobra oznacza poczynania konstruktywne, budowanie w oparciu o zracjonalizowane potrzeby i inspiracje dyktowane wymogami życia, jest to tworzenie nowej rzeczywistości. Wolność zła wyraża pustą, chaotyczną i bezpłodną aktywność, izolującą jednostkę od świata wartości, często także poruszającą się na manowcach samotnych dróg, mogącą być nieuzasadnionym buntem i protestem wobec otoczenia.

Ostatnią kategorią wolności wyróżnianą także przez papieża Jana Pawła II jest wolność dana i wolność zadana<sup>2</sup>. Wolność dana, ujmowana w sensie ontologicznym jako wolność woli; jest atrybutem każdego człowieka, częścią natury ludzkiej. Wolność zadana wyraża się w zdolności do samodoskonalenia i samourzeczywistnienia się. Człowiek dzięki wolności zadanej jest w stanie - w oparciu o przyjętą hierarchię wartości - podejmować takie czyny, które uwalniają go od więzów własnej słabości, a jego wewnętrzna autonomia otwiera drogę do pełni człowieczeństwa.

Kategoria wolności zadanej jest najbliższa personalistycznej koncepcji wolności. Personalista E. Mounier pisze, iż „wolności nie da się zamknąć w gładkich definicjach i opisach, trzeba jej doświadczyć jako zdolności *poczynania samych siebie*, wybierania drogi i sposobu bycia sobą”<sup>3</sup>. Wolność występuje tylko w ludzkim działaniu i bezpośrednio doświadczać ją można w przeżywaniu. Wolność jest nie tylko naturą człowieka, ale także jego powołaniem. Tylko dlatego, że człowiek jest wolny może urzeczywistniać sam z siebie nowy stan rzeczy, a tym samym może przełamywać istniejący porządek natury. Wolność wewnętrzna osoby jest tą cechą, dzięki której człowiek zdolny jest do bogatych duchowych przeżyć warunkujących panowanie nad sobą i przyrodą<sup>4</sup>. Wolność wewnętrzna człowieka ujawnia się w realizacji cnót chrześcijańskich wyrażających się w stanowieniu władzy nad samym sobą. Według Mouniera wolność osoby zawiera w sobie wiele zobowiązań: jedne z nich mają źródło w samym człowieku, w bycie jednostkowym, inne wynikają z powiązań ze światem<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> [http://www.nonpossumus.pl/biblioteka/jan\\_krokos/o\\_prawdzie\\_i\\_wolnosci/041.php](http://www.nonpossumus.pl/biblioteka/jan_krokos/o_prawdzie_i_wolnosci/041.php).

<sup>2</sup> J. Czajkowski, *Człowiek w nauce Jana Pawła II*, Wydawnictwo Domu Polskiego Jana Pawła II, Rzym 1983.

<sup>3</sup> W. Słomski, *Personalistyczna wizja wolności*, Wydawnictwo MIX, Warszawa 2000, s. 124.

<sup>4</sup> Tamże, s.125.

<sup>5</sup> Tamże, s.129.

Człowiek nie jest skazany na wolność, bo to byłoby zaprzeczeniem wolności, lecz wolność jest propozycją dla niego. Wolność jest darem, który człowiek może przyjąć lub odrzucić, ale jeśli przyjmie, to jest to wolność w zobowiązaniu. Wolność wewnętrzną zdaniem Mouniera uzyskuje się poprzez długotrwałe samokierowanie i samodoskonalenie. Być wolnym to znaczy umieć kierować sobą w taki sposób, żeby nabrać wewnętrznej mocy i rozwijać siebie<sup>6</sup>. Zatem wolność wewnętrzna człowieka wiąże się nierozdzielnie z jego samourzeczywistnieniem.

## **2. Samorealizacja jako dążenie do realizacji osobowego potencjału**

Problematyka samorealizacji pojawiła się już w rozważaniach filozofów starożytnych. Znaleźć ją można m.in. u Platona, Seneki i Epikura. Wprawdzie nie posługują się oni terminem samorealizacja, jednak ich rozważania oscylują wokół zagadnień samorozwoju i samodoskonalenia się<sup>7</sup>.

Samorealizacja, samourzeczywistnianie, samoaktualizacja oznacza w psychologii stałe dążenie jednostki do realizacji swojego potencjału, odkrywania i rozwijania talentów i możliwości. Realizowanie swojego potencjału wyraża się w procesie stawania się tym, kim się jest, dążeniem do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą oraz spełnienia swojego przeznaczenia i powołania. Samorealizacji polega na aktualizowaniu potencjalnych możliwości i zdolności człowieka i osiąganiu w toku tego procesu poczucia szczęśliwości. Samorealizacja jest procesem subiektywnie odczuwanego poczucia zadowolenia z podejmowanych przez siebie działań, które stanowią wyraz najgłębszych pragnień i marzeń człowieka. Dotyczą one także umiejętności dawania i przyjmowania miłości, a także rozwijania potencjalnych zdolności twórczych. Każdy człowiek dysponuje takimi zasobami, ale nie każdy potrafi je odkryć i z siebie wydobyć. Podjęcie wysiłku samorealizacji daje ludziom poczucie sensu życia i zadowolenia z własnej egzystencji.

Pojęcie samorealizacji zostało wprowadzone do nauki w XIX wieku przez Kierkegaarda, rozumiane przez niego w konwencji egzystencjalnej i oznaczające kategorię ludzkiej egzystencji przeciwstawioną poczuciu przemijania i pustki w obliczu śmierci<sup>8</sup>. Na gruncie psychologii po raz pierwszy zostało zastosowane przez Kurta Goldsteina –

---

<sup>6</sup> Tamże, s. 128.

<sup>7</sup> W. Tatariewicz, *Historia filozofii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1978.

<sup>8</sup> Więcej na temat wkładu egzystencjalistów w tworzenie koncepcji samorealizacji zamieścił A. Maslow w rozdziale: *Czego psychologia może się nauczyć się od egzystencjalistów*, w: A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004, s. 13-26.

przedstawiciela nurtu organizmicznego. Określił on samorealizację jako nadrzędny motyw sterujący ludzką aktywnością, zorientowany na spełnienie możliwości i urzeczywistnienie osobistego potencjału jednostki. Według Goldsteina każda potrzeba człowieka jest stanem niedoboru, który motywuje daną osobę do jego uzupełnienia. Owe zaspokojenie czy spełnienie danej potrzeby stanowi samourzeczywistnienie lub samorealizację<sup>9</sup>.

Problematyka samorealizacji zajmuje centralną pozycję w rozważaniach psychologów humanistycznych. Szczególnie znaczący dorobek osiągnął w tym zakresie Abraham Maslow, twórca teorii motywacji opartej na hierarchii potrzeb. Wyróżnił on potrzeby podstawowe i potrzeby wyższego rzędu, czyli tzw. meta-potrzeby, których zaspokojenie uruchamia odmienny mechanizm dynamizujący ludzkie działanie<sup>10</sup>.

Do potrzeb podstawowych Maslow zaliczył potrzeby: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości oraz szacunku i uznania. Stanowią one mechanizmy motywacyjne uruchamiane przez ich brak lub niedobór. Im niższa w hierarchii potrzeba, tym jej deprivacja wywołuje u jednostki silniejsze tendencje do poszukiwania sposobów jej zaspokojenia. Potrzeby fizjologiczne są najbardziej dominujące ze wszystkich potrzeb. Oznacza to, że jeżeli człowiek znalazł się w swoim życiu w sytuacji ekstremalnego niezaspokojenia tej potrzeby (np. głodu), to głównym motywem jego działania będą czynności skierowane na ich zaspokojenie. Jeśli potrzeby fizjologiczne są zaspokojone na odpowiednim dla danej jednostki poziomie, to ukształtują się potrzeby bezpieczeństwa obejmujące potrzebę pewności, stabilności, oparcia, opieki, wolności od strachu, lęku i chaosu, struktury, porządku, prawa i granic, silnego opiekuna. Niezaspokojenie tych potrzeb, podobnie jak w przypadku potrzeb fizjologicznych, choć już w mniejszym stopniu, wywołuje tendencję do podjęcia działań mających na celu przywrócenie poczucia bezpieczeństwa. Jeśli potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa zostaną zaspokojone na wystarczającym poziomie, pojawią się potrzeby wyższe w hierarchii, czyli potrzeby przynależności i miłości. Potrzeby miłości wyrażają się w umiejętności nawiązywaniu bliskich relacji z ludźmi, w obdarzaniu uczuciem innych ludzi oraz przyjmowaniu uczuć. Kiedy nie są zaspokojone u danej osoby, może ona dotkliwie odczuwać poczucie opuszczenia, np. przez partnera, przyjaciół, dzieci, bliskich w swoim otoczeniu, a także wyrażać się w tendencji do poszukiwania bliskości z drugim człowiekiem z intensywnością odpowiadającą subiektywnemu poczuciu deprivacji danej potrzeby. Obok potrzeby miłości na tym samym poziomie w hierarchii umieścił Maslow

---

<sup>9</sup> C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998, s. 237.

<sup>10</sup> Dokładną charakterystykę hierarchii potrzeb zawiera publikacja A. Maslowa *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 62-138.

potrzebę przynależności. Zdaniem tego autora niewiele można znaleźć informacji naukowych dotyczących potrzeby przynależności<sup>11</sup>. Znane są natomiast z obserwacji różnych codziennych sytuacji życiowych oraz z literatury fakty o destrukcyjnym wpływie, jaki na dzieci wywierają częste przeprowadzki, zmiana szkoły, a na ogół dla każdego człowieka dezorientacja, nadmierna mobilność wymuszona przez uprzemysłowienie, brak korzeni w rodzinie czy środowisku, oderwanie od domu, rodziny pochodzenia, przyjaciół i sąsiadów, emigracja, przebywanie poza swoim miejscem zamieszkania. Zaspokojenie potrzeb miłości i przynależności warunkuje pojawienie się następnej potrzeby wyższej w hierarchii - potrzeby szacunku i uznania. Wyraża się ona w pragnieniu jednostki do posiadania stałej i mocno ugruntowanej i wysokiej samooceny, szacunku dla siebie, poczucia własnej wartości i poważania ze strony innych. Maslow potrzeby te dzieli na dwie podgrupy<sup>12</sup>. Do pierwszej z nich należy pragnienie mocy, osiągnięć, kompetencji, mistrzostwa i fachowości, pewności siebie w konfrontacji ze światem oraz niezależności i wolności. Druga grupa dotyczy pragnienia posiadania dobrej opinii i prestiżu w oczach innych. Zaspokojenie potrzeby szacunku prowadzi do wzrostu pewności siebie, poczucia własnej wartości, siły, zdolności i kompetencji, do poczucia, że jest się pożytecznym i potrzebnym innym. Natomiast niezaspokojenie potrzeby szacunku i uznania wywołuje poczucie niższości, słabości i bezradności, które mogą prowadzić do ogólnego zniechęcenia, albo też do tendencji kompensacyjnych lub neurotycznych.

Najwyższe piętro hierarchii potrzeb zajmują potrzeby samorealizacji lub samourzeczywistnienia się. Potrzeby te skłaniają człowieka do angażowania się w takie czynności, które są zgodne z jego dyspozycjami i możliwościami zapewniając mu pełny rozwój osobowy. Każdy człowiek jest wyposażony w pewne dyspozycje, zdolności i możliwości, które ma szansę w sposób indywidualny rozeznaczyć i podjąć trud ich rozwoju. Spełnienie potrzeby samourzeczywistnienia warunkuje poczucie zadowolenia z siebie, ze sposobu życia, który się prowadzi, a także człowiek jest przekonany, że sam sprawuje kontrolę nad swym działaniem, i że jest świadomym siebie, rozwijającym się podmiotem, z poczuciem sensu tego co robi i jak robi.

W przypadku potrzeb niższego rzędu działa mechanizm motywacyjny, według którego ustalony jest niezmienny standard regulacji zachowania się człowieka polegający na przywracaniu zaburzonej równowagi. Natomiast w samorealizacji występuje mechanizm motywacyjny o zmiennym standardzie. Zmienność jego polega na tym, że osiągnięty poziom

---

<sup>11</sup> A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 68.

<sup>12</sup> Tamże, s.70.

przez człowieka, który go dotychczas zadowalał, przestaje go satysfakcjonować w momencie, gdy już go osiągnie. Daje to podstawę do ciągłego rozwoju, trwającego przez całe życie. Jednostka inaczej przeżywa swe życie psychiczne, kiedy jest ukierunkowana na zaspokajanie swoich podstawowych potrzeb i jest motywowana mechanizmem braku lub niedoboru, a inaczej, gdy kieruje nią potrzeba wzrostu powodując samorealizację. Człowiek posługując się mechanizmem wzrostu ma w sobie potrzebę przekraczania (transcendencji) samego siebie wynikającą z jego duchowego wymiaru osoby<sup>13</sup>. Wzrastanie obejmuje z jednej strony progresywne zaspokajanie podstawowych potrzeb, aż do momentu ich zaspokojenia, z drugiej strony wykorzystanie talentów, zdolności ogólnych i twórczych oraz możliwości wrodzonych. Tak więc potrzeby podstawowe i samorealizacja nie są ze sobą sprzeczne, ale wzajemnie się uzupełniają i jedno są niezbędnym warunkiem drugiego stanowiąc rozwój człowieka<sup>14</sup>.

A. Maslow na podstawie prowadzonych przez siebie badań wyróżnił specyficzne cechy osoby samorealizującej się. Należą do nich następujące cechy:

1. Akceptacja samego siebie i innych ludzi oraz świata natury, za którym człowiek się opowiada;
2. Spontaniczność w zachowaniu;
3. Koncentracja na problemie;
4. Łatwe znoszenie samotności bez szkody dla siebie i bez przykrości;
5. Względna niezależność od środowiska fizycznego i społecznego;
6. Umiejętność doświadczenia nowości;
7. Poczucie wspólnoty z ludźmi;
8. Postawa pokory i szacunku do ludzi i zjawisk;
9. Głębokie relacje interpersonalne;
10. Etyczne zachowanie;
11. Odróżnianie środków od celów;
12. Poczucie humoru;
13. Zdolność do twórczości;
14. Odporność na wpływy kulturowe;
15. Krytycyzm wobec siebie;
16. Posiadanie hierarchii wartości;

---

<sup>13</sup> A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia...* dz. cyt., s. 242.

<sup>14</sup> Tamże, s. 39.

17. Umiejętność rozwiązania dychotomii pomiędzy egoizmem a brakiem egoizmu<sup>15</sup>.

Maslow definiując samourzeczywistnienie podaje, że osoba samorealizująca się jest bardziej zintegrowana, mniej rozdwojona, bardziej otwarta na doświadczenie, bardziej zindywidualizowana, doskonalej ekspresyjna lub spontaniczna, funkcjonuje w pełni, jest bardziej twórcza, pogodna, bardziej wychodzi poza własne ego i jest bardziej niezależna od swych niższych potrzeb<sup>16</sup>.

### **3. Wolny wybór w aspekcie samorealizacji i motywacji braku/niedoboru**

Potrzeby niższego rzędu w koncepcji motywacji A. Masłowa są odczuwane podobnie przez każdego człowieka. Samourzeczywistnienie natomiast ma charakter indywidualny, gdyż każda osoba jest inna. Jednakże braki lub niedobory potrzeb muszą być stosunkowo dobrze zaspokojone, aby mogła się rozwinąć indywidualność. Wszyscy ludzie mają potrzeby fizjologiczne, muszą się czuć względnie bezpiecznie i stabilnie w środowisku, w którym przebywają, pragną kochać i być kochani, a także potrzebują uznania i szacunku od swego otoczenia. Dopiero po zaspokojeniu tych podstawowych potrzeb każda osoba może rozwijać się według własnego niepowtarzalnego stylu, posługując się tymi potrzebami dla własnych prywatnych celów. Wówczas to rozwój człowieka staje się bardziej zdeterminowany od wewnątrz niż od zewnątrz. Potrzeby podstawowe mogą zabezpieczyć człowiekowi wyłącznie inni ludzie. Oznacza to dużą zależność od otoczenia, sposobu funkcjonowania innych ludzi. Człowiek pragnąc zaspokoić swoje podstawowe potrzeby z konieczności „musi być nastawiony” na innych ludzi, musi się dostosować do wymagań otoczenia i także przemieniać samego siebie w zależności od sytuacji zewnętrznej, by nie stracić źródła ich zaspokojenia. Wobec tego jednostka kierowana motywacją braku lub niedoboru bardziej się obawia otoczenia, ponieważ istnieje zawsze ryzyko, iż ono ją zawiedzie lub rozczaruje. To wszystko w jakimś stopniu wpływa na uzależnienie od funkcjonowania innych, a więc implikuje tym samym w jakimś stopniu brak wolności<sup>17</sup>.

Natomiast osoba samorealizująca się ma zaspokojone potrzeby podstawowe i jest o wiele mniej zależna i zobowiązana, a stąd jest o wiele bardziej autonomiczna i w większym stopniu kieruje sama sobą. Osoby posługujące się motywacją wzrostu są bardziej

---

<sup>15</sup> A. Maslow, *Motywacja i osobowość...* dz. cyt., s. 210-234; por. także: C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości...* dz. cyt., s. 255.

<sup>16</sup> A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004, s. 130.

<sup>17</sup> Tamże, s. 47n.

samowystarczalne w swym działaniu i samodzielne w podejmowaniu decyzji. Ich autonomia i duża niezależność od otoczenia oznacza też względną niezależność od niesprzyjających okoliczności zewnętrznych, takich jak opinie innych ludzi, nieszczęścia, ciosy, tragedie, napięcia i straty. W działaniach osoby samorealizujące się kierują się wewnętrzną motywacją, są bardziej zintegrowane, świadome samych siebie, bardziej skupione na realizacji swych planów i celów. Dzięki temu są one coraz pełniej świadome tego czym są, jakie ma być ich powołanie, przeznaczenie i los. Źródła ich funkcjonowania są bardziej wewnętrzne niż reaktywne i zależne od działania innych ludzi. Ta względna niezależność od świata zewnętrznego, jego wymagań i nacisków nie oznacza oczywiście braku powiązania z nim czy nie respektowania jego zasad, a nade wszystko nie liczenia się z innymi ludźmi. Jednak taki człowiek w swej autonomii potrafi bardzo dobrze łączyć sprawy świata zewnętrznego i wewnętrznego ubogacając tym samym siebie i świat zewnętrzny. Na tym polega realizacja własnego potencjału, rozwój samego siebie i realizowanie własnych planów i zamierzeń przyczyniając się do ubogacenia swojego wnętrza, a także wzbogacenia środowiska o pożyteczne działania i wytwory. Osoba samorealizująca się jako wewnętrznie wolna dokonuje wyborów nie według zasady: „powiniennem”, lub „muszę”, ale zgodnych z swoją hierarchią wartości wychodząc poza własne ja i partykularne interesy. Samorealizacja bowiem wiąże się z umiejętnością połączenia prawdy, dobra i piękna, chęcią niesienia pomocy innym ludziom, mądrością, uczciwością, naturalnością, wyjściem poza egoistyczną i osobistą motywację, wzmożoną przyjacielskością i życzliwością oraz zdolnością dokonywania autonomicznych wyborów, niezależnych od opinii innych<sup>18</sup>. Osoby samorealizujące się mając zdolność połączenia dychotomii pragną takiego dobra dla siebie i dla innych, które nie wykluczają się wzajemnie i stąd podejmują konkretne decyzje, działania mające znamiona wolnych wyborów ze względu na to, że „tak chcą i pragną”, a nie, że „tak powinni”.

#### **4. Uwarunkowania i zagrożenia wolności i samorealizacji**

Wolność wewnętrzna człowieka warunkuje jego rozwój i samorealizację. Osoba samorealizująca się jest świadoma tego, że jest aktywnym podmiotem i posiada zdolność dokonywania wyborów. Nie znaczy to jednak, że człowiek automatycznie jest wolny, gdyż wolność człowieka, jej rozwój i realizacja nie następuje w sposób automatyczny, lecz wymaga spełnienia określonych warunków.

---

<sup>18</sup> A. Maslow, *W stronę psychologii istnienia...* dz. cyt., s. 212.



Wolność i samorealizacja człowieka jest możliwa tylko w przypadku posiadania przez człowieka odpowiedniego poziomu samowiedzy. Prawda o sobie samym leży u podstaw pełnej samorealizacji, gdyż jest to warunkiem nawiązania właściwych relacji ze sobą samym, a także z innymi ludźmi i z Bogiem. Tylko człowiek, który stale ponosi trud poznawania samego siebie, zna swoje mocne i słabe strony, możliwości oraz ograniczenia, jest w stanie realizować swój potencjał i stawać się tym kim jest, a także pragnie być oraz realizować swoje powołanie. Człowiek posiadający realistyczny obraz samego siebie jest wolny od mechanizmów mających na celu „udowodnić” jemu samemu lub innym ludziom swoją wartość, a także wolny jest od wewnętrznych napięć emocjonalnych, od przeżywania nieadekwatnych lęków i nieuzasadnionych obaw. Zamiast tego koncentruje się na realizowaniu swego potencjału. Spotkanie ze swoją wolnością wymaga jednak od podmiotu odwagi. W przypadku autentycznej samorealizacji nie jest to jednak trudne, jeśli systematycznie w ciągu całego życia osoba będzie odkrywała wielowymiarową i wielostopniową prawdę o sobie samej.

Wolność stanowi dla każdego człowieka jednocześnie szansę i zadanie, będące podstawą jego samorealizacji. Nie można wolności sobie zagwarantować w pełni i raz zdobyta nie ma charakteru absolutnego na zawsze. Podobnie subiektywne przekonanie danego człowieka o własnej wolności nie stanowi gwarancji rzeczywistej wolności czy niezależności. Wolność nie zależy bowiem od subiektywnych ludzkich przekonań lub tym bardziej od ich emocjonalnych odczuć. Żaden człowiek nie jest w pełni wolny wewnętrznie i zewnętrznie, ale także nie jest w sposób całkowity i zupełnie zniewolony. Istnieje szereg czynników, które mogą ograniczać ludzką wolność. Mają one różnorakie źródła i występują często, a przez to mają negatywny wpływ na samorealizację człowieka.

Czynniki ograniczające wolność współczesnego człowieka mogą wpływać z niewłaściwej koncepcji ludzkiej wolności. Jednym z typowych błędów jest utożsamianie wolności zewnętrznej z wolnością wewnętrzną<sup>19</sup>. Wielu ludzi jest przekonanych, że wystarczy mieszkać w wolnym kraju, a więc przewyciężyć społeczno-polityczny system zniewolenia, czyli osiągnąć wolność zewnętrzną, aby automatycznie żyć w wolności wewnętrznej. Tymczasem przewyciężenie zewnętrznych ograniczeń wolności, np. politycznych, społecznych lub ekonomicznych, jedynie ułatwia realizację wolności wewnętrznej, ale nie gwarantuje, że dana osoba taką wolność osiągnie. Istnieje wiele przykładów na to, że w systemach totalitarnych ludzie potrafili ochronić własną wolność

---

<sup>19</sup> M. Dziewiecki, *Wychowanie w dobie ponowoczesności*, Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2002, s. 132-134.

wewnętrzna, mimo braku wolności zewnętrznej. Natomiast niezwykle często we współczesnych wolnych krajach żyją ludzie wewnętrznie zniewoleni poprzez różnego rodzaju uzależnienia.

Ludzie niejednokrotnie w swoim pojęciu wolności mają tendencję do jej absolutyzowania. Człowiek tak rozumiejący wolność sądzi, że bycie wolnym oznacza nieograniczoną możliwość czynienia wszystkiego tego, na co ma się w danym momencie ochotę, w myśl zasady „róbcie co chcecie”. Tymczasem nie można odrywać wolności od wymagań miłości i prawdy, od norm moralnych, prawnych czy społecznych<sup>20</sup>. Tak rozumiana wolność prowadzi do chaosu, anarchii, totalitaryzmu i samowoli. Już w starożytności Tacyt stwierdził, że *tylko głupcy nazywają samowolę wolnością*.

Zagrożeniem rzeczywistej wolności i samorealizacji jest przekonanie ludzi, że wolność polega na nie podejmowaniu żadnych zobowiązań. Tymczasem wolność człowieka wyraża się w działaniu i w dokonywaniu wolnych wyborów oraz ponoszeniu za nie odpowiedzialności. Tak jak ludzka myśl wyraża się i realizuje poprzez słowo, tak wolność człowieka wyraża się i realizuje poprzez konkretne działanie i zaangażowanie. Proces samorealizacji i wzrostu człowieka jest niekończącym się ciągiem sytuacji, w których dokonuje on wyboru, wobec których staje niemal w każdym momencie swojego życia, kiedy wybiera pomiędzy dobrem a złem, zależnością a niezależnością, regresem a rozwojem, niedojrzałością a dojrzałością, nadzieją a rozpaczą, miłością a egoizmem, biernością i aktywnością, wolnością i zniewoleniem.

Wolność i samorealizacja człowieka jest powiązana z tym wszystkim, co dzieje się w jego wnętrzu, zwłaszcza z rodzajem i poziomem jego ideałów, pragnień i aspiracji. Granice wolności i samorealizacji zostają ograniczone czy zdeformowane w takim stopniu, w jakim są zdeformowane, ograniczone czy nieuporządkowane działania, dążenia, aspiracje i pragnienia danej osoby. Warunkiem samorealizacji człowieka jest umiejętność stawiania sobie samemu granic, które obejmują różne formy samodyscypliny związanej z odpowiedzialnością za podjęte działania. Tylko konsekwentne realizowanie zadań, obowiązków warunkuje osiągnięcie zamierzonych celów. Ustawiczna zaś praca nad własną osobowością pozwala na wnikliwe poznanie prawdy o sobie i w oparciu o nią podejmowanie różnorodnych czynności. Warunkiem wolności jest także umiejętność stawiania granic innym ludziom. Tylko taki człowiek, który potrafi ochronić samego siebie przed niepotrzebnymi i nie służącymi jego rozwojowi sytuacjami może być naprawdę wolnym. Ten, kto jest zakotwiczony we własnym

---

<sup>20</sup> Tamże.

wnętrzu, jest odporny na zranienia i naruszenie własnych granic i nie kieruje się oczekiwaniami i osądami innych<sup>21</sup>. Jednakże jednostki samorealizujące się mają świadomość, że inni ludzie, rodzina, kultura, społeczeństwo są niezbędni dla urzeczywistnienia ich psychicznego potencjału. Osoby takie wiedzą, co jest dobre dla rozwoju ich samych i potrafią skutecznie korzystać z tego, co ofiarować im może drugi człowiek, środowisko bliższe lub dalsze, czerpiąc z tego to, co służy ich samorealizacji, a umiejętnie postawić granice tam, gdzie te wpływy są niekorzystne.

\*\*\*

Jednym z najważniejszych atrybutów człowieka jest wolność, która umożliwia mu dokonywanie wolnych wyborów zgodnych z jego wartościami i przekonaniami. Każdy człowiek został także obdarowany licznymi zdolnościami i możliwościami. Osoba ludzka jako podmiot myślący i działający może podjąć trud poznawania prawdy o sobie, odkrywania i rozwijania swego potencjału, realizując wokół siebie to, co piękne, wartościowe i dobre. Decyzja należy jednak do człowieka. Może on stać się jednostką samorealizującą się, tzn. przyczyniającą się do własnego rozwoju i innych ludzi, ale może także nie wykorzystać właściwie atrybutu wolności popadając w różnego rodzaju zniewolenia i uzależnienia.

---

<sup>21</sup> A. Grun, R. Rabben, *Ustalać granice – szanować granice*, Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2006, s. 52.