

Anna TYLIKOWSKA

AUTOWIZERUNEK JAKO MASKA

Publicznego autowizerunku nie można kreować „bezkarnie” – ludzkie umysły źle znoszą rozbieżności, zwłaszcza w sprawach tak ważnych, jak obraz samego siebie. Jeśli persona nieustannie ukrywa przed innymi faktyczne uczucia, dążenia i postawy człowieka, to prędzej lub później on sam straci z nimi kontakt. Jung twierdzi, że formowaniu maski towarzyszy tworzenie cienia, czyli ciemnej strony „ja” – nieświadomej części psychiki, do której spychane są właściwości niezgodne z oczekiwaniami otoczenia.

Wizerunek, według *Słownika Języka Polskiego PWN*, to między innymi „sposób, w jaki dana osoba lub rzecz jest postrzegana i przedstawiana”¹. Ludzie tworzą w swoich umysłach, a następnie wykorzystują w swoim funkcjonowaniu, przede wszystkim w podejmowaniu licznych codziennych decyzji, określone wizerunki przedmiotów, innych osób, grup ludzi, a także sytuacji oraz zjawisk społecznych i innych. Człowiek może postrzegać ulubiony hotel jako wygodny, przyjaciółkę jako wyrozumiałą, a wyniki badań lekarskich jako niewiarygodne. Jego doświadczenie wypełnione jest wizerunkami – spotykając się z kimś lub czymś po raz pierwszy, zwykle ocenia tego kogoś lub coś pod względem właściwości istotnych dla swojego przetrwania lub dobrostanu. Czyni to na podstawie pierwszego wrażenia, doświadczenia bądź informacji, które uzyskał od innych². Dysponując umysłowym wizerunkiem kogoś lub czegoś, nie musi już poświęcać mu szczególnej uwagi. To korzystne, ponieważ ludzkie możliwości przetwarzania informacji są ograniczone, a rzeczywistość jest tak przepełniona informacjami, że większy sens ma przetwarzanie tych, które są dla człowieka nowe lub niespodziewane, niż tych, z którymi miał już do czynienia³. Między innymi dlatego posługujemy się stereotypami – te uproszczone umysłowe obrazy jednostek klasyfikowanych jako przedstawiciele określonych grup, nie uwzględniające ich indywidualnego zróżnicowania,

¹ Hasło „Wizerunek”, w: *Słownik Języka Polskiego PWN*, <http://sjp.pwn.pl/sjp/wizerunek;2579940.html>.

² Por. E. A r o n s o n, T. D. W i l s o n, R. M. A k e r t, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006, s. 25-28, 126-167.

³ Por. D. K a h n e m a n, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, tłum. P. Szymczak, Media Rodzina, Poznań 2012, s. 44-68.

umożliwiają oszczędne gospodarowanie zasobami poznawczymi, czyli psychicznymi procesami pozwalającymi orientować się w otoczeniu⁴.

Mentalne wizerunki istot żywych, przedmiotów i sytuacji (nazywane w psychologii schematami poznawczymi) uwalniają ludzi od konieczności ciągłego analizowania otoczenia (i samego siebie, bo człowiek posiada także obraz czy też schemat własnej osoby, określanej w psychologii za pomocą pojęcia „ja”), a w rezultacie pozwalają im na względnie efektywne funkcjonowanie. Dzięki nim człowiek wie, że zamierzając przez kilka godzin czytać, powinien usiąść w ulubionym fotelu, chcąc zwierzyć się z miłosnych rozterek, może zwrócić się do przyjaciółki, a lekarskim diagnozom lepiej nie ufać. Nieważne, że ulubiony fotel jest stary, jego sprężyna uwiera, a sofa byłaby wygodniejsza. Nieważne, że przyjaciółka okazuje zrozumienie, ale ma skłonność do pochopnych ocen, i że badania lekarskie w większości prowadzone są rzetelnie. O wyborach i działaniach ludzi decydują wizerunki zasiedlające ich umysły, a nie fakty.

Opierając swoje psychiczne funkcjonowanie i działania podejmowane w świecie zewnętrznym na wizerunkach, rozumianych jako określony sposób spostrzegania osób i rzeczy, ludzie prawdopodobnie zdają sobie sprawę z ich znaczenia, choć niekoniecznie świadomie. Duża część wiedzy umożliwiającej nam codzienne funkcjonowanie ma charakter nieświadomy, utajony⁵. Przykładem mogą być reguły gramatyczne, które wykorzystujemy do porozumiewania się (prowadzenia sensownych rozmów, czytania i pisania), ale raczej się nad nimi nie zastanawiamy, zwykle też nie potrafimy ich nazwać. Utajona, rzadko uświadamiana lub całkowicie nieświadoma wiedza na temat funkcjonowania psychicznego (własnego i cudzego) oraz świata społecznego jest przypuszczalnie jednym z powodów, dla których staramy się przedstawiać innym określony wizerunek samych siebie. Zdaję sobie, mniej lub bardziej świadomie, sprawę z tego, że w ludzkim świecie liczy się bardziej to, jak ktoś lub coś się jawi, niż to, jaki lub jakie jest faktycznie, człowiek podejmuje starania zmierzające do kreowania określonego wizerunku swojej osoby w umysłach innych. Psycholodzy eksperymentalni, zorientowani na badania ilościowe, nazywają takie starania – często bezwiedne (czy też automatyczne bądź nieświadome) – „autoprezentacją”⁶. Inni, dążący do bardziej całościowego, jakościowego opisu ludzkiej psychiki, jej składników i sposobów działania, określają au-

⁴ Zob. *Myślenie stereotypowe i uprzedzenia: Mechanizmy poznawcze i afektywne*, red. M. Kofta, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2004.

⁵ Por. K a h n e m a n, dz. cyt., s. 29-43.

⁶ Zob. A. S z m a j k e, *Autoprezentacja. Maski, pozy, miny*, Ursula Consulting, Olsztyn 1999; M. L e a r y, *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*, tłum. A. Kacmajor, M. Kacmajor, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

towizerunki tworzone przez ludzi w świecie społecznym jako „maski” lub „persony”.

Według Andrzeja Szmajkę autoprezentacja to „działania zmierzające do sprawowania kontroli nad obrazem (wizerunkiem) własnej osoby, kształtowanym w umysłach innych ludzi podczas interakcji z nimi”⁷. Badania nad autoprezentacją pozwoliły na określenie jej motywów, do których należą zdobywanie władzy w relacjach interpersonalnych i budowanie poczucia własnej wartości, oraz strategii, takich jak selektywne wyrażanie poglądów i emocji, otaczanie się określonymi ludźmi i przedmiotami, dbałość o odpowiedni wygląd, uleganie innym lub ich atakowanie czy podejmowanie działań prospołecznych⁸. Jednocześnie badania te, z racji specyfiki paradygmatu ilościowego i związanych z nim ograniczeń⁹, nie opisują ani nie wyjaśniają niektórych istotnych uwarunkowań, mechanizmów ani konsekwencji koncentracji na wizerunkach, jakie ludzie kreują w świecie społecznym. Dlaczego dbałość o publiczny autowizerunek jest dla ludzi tak istotna, że w jej imię są gotowi do ukrywania ważnych wymiarów samego siebie? W jaki sposób koncentracja na autowizerunku wpływa na relacje międzyludzkie, rozwój indywidualny i rzeczywistość kulturowo-społeczną, wraz z jej ethosem? Na pytania tego typu odpowiadają psychologiczne koncepcje maski, wykraczające poza analizę obserwowalnych zachowań, którą zajmują się badacze autoprezentacji.

Maske, w przeciwieństwie do autoprezentacji, trudno zdefiniować jednoznacznie – jest to trudność typowa dla pojęć o dużym stopniu ogólności¹⁰. *The Penguin Dictionary of Psychology* odnosi pojęcie maski do „zyciowej roli, której odgrywanie oczekuje od człowieka społeczeństwo, niekoniecznie tożsamej z tą, którą człowiek ten odgrywa na głębokim poziomie psychologicznym”¹¹. Według Camille B. Wortman i Elisabeth B. Loftus zaś utożsamiana z maską persona to „Ja, które prezentujemy innym”¹². Przytoczone definicje mogą się wydawać sprzeczne, gdyż pierwsza z nich akcentuje społeczną funkcjonalność maski, a druga indywidualną. Sprzeczność ta okazuje się pozorna, jeśli potraktujemy maskę jako strukturalny lub funkcjonalny składnik psychiki (czy też zespół mechanizmów psychicznych i związanych z nimi zachowań) odpowiedzialny za ujawnianie lub ukrywanie określonych indywidualnych

⁷ Szmajkę, dz. cyt., s. 9.

⁸ Por. Leary, dz. cyt., s. 29-52, 53-79.

⁹ Por. J. Bruner, *Acts of Meaning*, Harvard University Press, Cambridge and London 1990, s. IX-XIII.

¹⁰ Por. A. Galdowa, *Wprowadzenie*, w: *Wybrane koncepcje osobowości*, red. A. Galdowa, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 1995, s. 13, 27.

¹¹ A.S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Penguin Books, London 1985, s. 532 (jeśli nie podano inaczej, tłumaczenie fragmentów obcojęzycznych – A.T.)

¹² C.B. Wortman, E.F. Loftus, *Psychology*, Knopf, New York 1988, s. 545.

charakterystyk (cech, myśli, emocji, motywów), służące zarazem przystosowaniu społecznemu człowieka, jak i wyrażaniu jego „ja”¹³. Takie rozszerzenie definicji maski należy uznać za uzasadnione, gdyż ludzkie Ja jest nieodłącznie związane z otoczeniem kulturowo-społecznym¹⁴. Zdefiniowana w taki sposób maska będzie czymś więcej niż autoprezentacją, czyli usiłowaniem wykreowania określonego wizerunku własnej osoby w umysłach innych ludzi. Maską stanowi zespół zachowań oraz związanych z nimi psychologicznych mechanizmów i osobistych doświadczeń, które z jednej strony służą adaptacji osoby do środowiska, a z drugiej ujawnianiu jej „ja”, a więc także (co zostanie opisane w dalszej części tekstu) osobistemu definiowaniu, określonemu przeżywaniu i modyfikowaniu „ja”.

Niezależnie od definicyjnych rozstrzygnięć związanych z pojęciem maski, posługujące się nim koncepcje uwzględniają wewnętrzne aspekty tworzonych przez ludzi autowizerunków, konstytuowane między innymi przez związane z tymi autowizerunkami doświadczenia, towarzyszące im mechanizmy obronne oraz możliwości indywidualnego rozwoju i komplementarne wobec aspektów zewnętrznych, dostępnych obiektywnym, ilościowym obserwacjom oraz badaniom eksperymentalnym. Koncepcje te prezentują także uwarunkowania ludzkiej skłonności do kreowania określonych publicznych autowizerunków wykraczające poza ewolucyjne przyczyny i motywy indywidualne oraz efekty wykorzystywania tych autowizerunków przekraczające ich oddziaływania na otoczenie społeczne, na którym koncentrują się teorie autoprezentacji. Psychologiczne koncepcje maski rzadko spełniają dominujące obecnie w psychologii neopozytywistyczne kryteria naukowości, mają jednak większy zakres niż teorie autoprezentacji i przedstawiają kreowane przez ludzi autowizerunki w szerszym kontekście. Oparte są bowiem zwykle na studiach przypadków, analizie i syntezie doświadczenia ich autorów, często też na ich rozległej, przekraczającej psychologię wiedzy.

Pierwszą taką koncepcję sformułował Carl Gustav Jung, który potraktował maskę jako składnik osobowości, jej zewnętrzną warstwę łączącą indywidualną psychikę ze światem społecznym¹⁵. Twierdzenia Junga dotyczące maski – czy też persony – dookreślali i rozbudowywali kontynuatorzy stworzonej przez niego psychologii analitycznej, między innymi Jolande Jacobi, Marion Woodman i Robert Hopcke. Jungowska koncepcja persony stała się tak popularna, że nawiązywali do niej także badacze nie związani z psychologią analityczną, tacy jak Alfred Adler, Donald W. Winnicott czy Ronald D. Laing. Również

¹³ Por. A. T y l i k o w s k a, *Psychologiczna problematyka maski*, w: *Tożsamość człowieka*, red. A. Gałdowa, Wydawnictwo UJ, Kraków 2000, s. 71-109.

¹⁴ Por. B r u n e r, dz. cyt., s. 11-15.

¹⁵ Por. C.G. J u n g, *The Relations between the Ego and the Unconscious*, w: tenże, *Two Essays on Analytical Psychology*, Routledge, London 1999, s. 156-162.

współcześnie odwołują się do tej koncepcji psycholodzy reprezentujący różne orientacje teoretyczne, na przykład Oliver C. Robinson badający rozwój człowieka w dorosłości przy użyciu metod jakościowych oraz Mark Leary, jeden z wiodących badaczy autoprezentacji. Na gruncie polskim koncepcję maski podobną do Jungowskiej, ujmującą maskę jako integralny element osobowości, sformułował Antoni Kępiński.

Zawarta w psychologicznych koncepcjach maski wiedza w połączeniu z danymi zgromadzonymi w teoriach autoprezentacji oraz innych teoriach dotyczących adaptacyjnego ujawniania lub ukrywania indywidualnych charakterystyk pozwala na zaprezentowanie kreowanych przez ludzi publicznych autowizerunków jako przejawów bardziej fundamentalnej skłonności do posługiwania się maskami. Wprawdzie koncepcje maski i teorie autoprezentacji są zakorzenione w różnych tradycjach badawczo-teoretycznych, opartych na specyficznych założeniach i posługujących się swoistym językiem, jednak ich łączne wykorzystanie można uzasadnić, wskazując na ich komplementarność oraz na występowanie w nich tych samych wątków¹⁶. Treść tych koncepcji i teorii pozwala na zarysowanie mechanizmów psychologicznych, uwarunkowań oraz konsekwencji – także etycznych – formowania i stosowania masek.

PSYCHOLOGICZNE MECHANIZMY ZAMASKOWANIA

Mechanizmy tworzenia i wykorzystywania określonych autowizerunków są ściśle związane z ich funkcjonalnością. Według Junga persona to zespół funkcji osobowości¹⁷, służący realizowaniu zasadniczego celu struktury psychicznej, jakim jest przystosowanie jednostki do otoczenia. Kępiński zaś pisze: „Podobnie jak jądro komórki jest ściśle zespolone morfologicznie i funkcjonalnie z jej błoną, tak też i «ja» łączy się integralnie z granicą oddzielającą świat wewnętrzny od zewnętrznego”¹⁸ (opisywaną przez Kępińskiego „granicę” można utożsamić z maską¹⁹). Można zatem powiedzieć, że tak w psychologii analitycznej, jak i w myśli Kępińskiego, maska jest „powłoką”²⁰ czy też „błoną” otaczającą „ja” (czyli świadomą część osobowości, tożsamą

¹⁶ Por. G a ł d o w a, dz. cyt., s. 23-27.

¹⁷ Por. J u n g, dz. cyt., s. 156-162.

¹⁸ A. K ę p i ń s k i, *Schizofrenia*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1981, s. 192.

¹⁹ Zob. A. T y l i k o w s k a, *Jaki jest człowiek naprawdę? – koncepcja osobowości Antoniego Kępińskiego*, w: *Wielkie teorie osobowości. Koniec czy początek?*, red. A. Tokarz, Towarzystwo Naukowe KUL–Wyższa Szkoła Biznesu–National-Louis University, Lublin–Nowy Sącz, 2010, s. 181-195.

²⁰ J. J a c o b i, *Psychologia C.G. Junga*, tłum. S. Łypacewicz, Wydawnictwo Wodnika, Warszawa 1993, s. 44.

z prywatnym autowizerunkiem), która z jednej strony pozwala mu zaistnieć w świecie społecznym w sposób przez ten świat akceptowany, a z drugiej strony chroni je przed niechcianymi wpływami. Wprawdzie w psychologii nie prezentuje się już osobowości jako systemu „dużych”, jasno wyodrębnionych składników, takich jak „ja”, maska i nieświadomość (na wzór Freudowskiego id, ego i superego), w tym miejscu takie ujęcie jest uzasadnione, ponieważ pozwala na wyobrażenie sobie zespołu mechanizmów psychicznych zaangażowanych w kreowanie publicznego autowizerunku. Dbając o swój obraz w oczach innych, ludzie odczuwają określone emocje (na przykład lęk przed odrzuceniem) i posiadają szczególne motywacje (takie, jak chęć dominacji); towarzyszą temu pewnego typu myśli (na przykład: „Muszę pokazać się od jak najlepszej strony”).

Maska nie tylko osłania i społecznie reprezentuje „ja”, lecz także je kształtuje. Maciej Dymkowski podkreśla, że „ważną bazą danych, wykorzystywanych w codziennym życiu przez poznającego siebie człowieka, są i te jego zachowania, poprzez które usiłuje on (niekoniecznie w rezultacie w pełni uświadamianego namysłu) wywrzeć odpowiednie wrażenie na innych ludziach”²¹. Zdaniem tego autora prezentowany innym obraz siebie kształtuje samowiedzę. W związku z tym „nawet przywdziewanie masek ewidentnie rozbieżnych z prywatnym autowizerunkiem, będących demonstracją zmystyfikowanego «ja», może służyć [...] weryfikacji prywatnej koncepcji siebie”²². Badania potwierdzają występowanie mechanizmu dostosowywania „ja” do działań podejmowanych w świecie społecznym. Ludzie zachowujący się niezgodnie ze swoimi przekonaniem, dążąc do zredukowania wywołanego tym dysonansu poznawczego, mają skłonność do modyfikowania przekonań²³.

Wielu badaczy problematyki maski podkreśla, że publicznego autowizerunku nie można kreować „bezkarnie” – ludzkie umysły źle znoszą rozbieżności, zwłaszcza w sprawach tak ważnych, jak obraz samego siebie²⁴. Jeśli persona nieustannie ukrywa przed innymi faktyczne uczucia, dążenia i postawy człowieka, to prędzej lub później on sam straci z nimi kontakt. Jung twierdzi, że formowaniu maski towarzyszy tworzenie cienia, czyli ciemnej strony „ja”²⁵ –

²¹ M. D y m k o w s k i, *Samowiedza w okowach przywdziewanych masek*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii, Warszawa 1996, s. 8.

²² Tamże, s. 53.

²³ Zob. M. R. L e i p p e, D. E i s e n s t a d t, *A Self-Accountability Model of Dissonance Reduction: Multiple Modes on a Continuum of Elaboration*, w: *Cognitive Dissonance: Progress on a Pivotal Theory in Social Psychology*, red. E. Harmon-Jones, J. Mills, American Psychological Association, Washington 1999, s. 201-232.

²⁴ Por. D y m k o w s k i, dz. cyt., s. 89-130. Zob. też: R. H. H o p c k e, *Persona: Where Sacred Meets Profane*, Shambala Publications, Boston 1995.

²⁵ Zob. C. G. J u n g, *Cień*, w: tenże, *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, tłum. J. Prokopiuk, Czytelnik, Warszawa 1976, s. 65-68.

nieświadomej części psychiki, do której spychane są właściwości niezgodne z oczekiwaniami otoczenia (wypierane są również właściwości pozytywne, takie jak opiekuńczość, jeśli nie służą społecznemu przystosowaniu). Również inni autorzy zauważają, że utrzymanie spójnego autowizerunku na zewnątrz wymaga dostosowania do niego doświadczeń wewnętrznych, co dokonuje się dzięki działaniu mechanizmów obronnych, takich jak tłumienie, projekcja, regresja czy racjonalizacja²⁶. Helena Grzegołowska-Klarkowska pisze: „Przystrajamy nasze skrywane i niechciane uczucia w piękne maski [...] reakcja upozorowana – mechanizm obronny, o którym tu mowa – polega na [...] manifestowaniu na zewnątrz postaw, motywów i uczuć przeciwnych do tych, które są nieświadomie odczuwane. Za pośrednictwem tego mechanizmu człowiek maskuje nieakceptowane przez siebie impulsy poprzez rozwój tendencji przeciwnej”²⁷. Konstruowaniu i częstemu wykorzystywaniu masek zewnętrznych towarzyszy tworzenie masek wewnętrznych. W konsekwencji człowiek może mieć coraz większe trudności z rozpoznaniem w swoim publicznym autowizerunku maski niezgodnej z jego rzeczywistymi cechami, odczuciami, poglądami, intencjami, coraz trudniejsze też może być kontaktowanie się z tym, co jest dla niego ważne, wyjątkowe, co konstytuuje jego indywidualność²⁸.

Kreowanie określonego autowizerunku odbywa się na różne sposoby. Czasami człowiek ukrywa jakieś swoje cechy, myśli, emocje czy motywy (na przykład kobieta może w sytuacjach zawodowych ukrywać wysoki poziom empatii), innym razem eksponuje faktycznie posiadane cechy (ta sama kobieta w rozmowie z przyjaciółmi może akcentować swoją empatyczność). Autowizerunki czy maski bywają też – jak by powiedział Józef Tischner – bardziej „pokrętne”²⁹. Osoba może ukrywać jakąś swoją właściwość pośrednio, kładąc nacisk na inną (na przykład mężczyzna może ukrywać swoją wrażliwość poprzez przesadną ekspresję dążenia do dominacji³⁰). „Nie ma końca możliwych symulacji. Udaję, że nie udaję. Udaję, że udaję. Udaję, że nie udaję udającego”³¹ – pisze Laing. Z jakich względów ludzie dokonują (zwykle robią nieświadomie³²) takich za-

²⁶ Zob. W.C. H u d s o n, *Persona and Defense Mechanisms*, w: „Journal of Analytical Personality” 23(1978) nr 1, s. 54-62. Por. H o p c k e, *Persona*, s. 27-90.

²⁷ H. G r z e g o ł o w s k a - K l a r k o w s k a, *Samoobrona przez samooszukiwanie*, w: *Złudzenia, które pozwalają żyć*, red. M. Kofta, T. Szustrowa, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 184.

²⁸ Por. G a ł d o w a, *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Księgarnia Akademicka, Kraków 1995, s. 244-254.

²⁹ J. T i s c h n e r, *Filozofia dramatu*, Éditions du Dialogue, Paris 1990, s. 63.

³⁰ Por. A. T y l i k o w s k a, *Maska w życiu człowieka dorosłego*, w: *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*, red. A. Gałdowa, Wydawnictwo UJ, Kraków 2005, s. 198.

³¹ R.D. L a i n g, „Ja” i „inni”, tłum. B. Mizia, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997, s. 50.

³² Por. J u n g, *The Relations between the Ego and the Unconscious*, s. 156-162; S z m a j k e, dz. cyt. s. 9; T y l i k o w s k a, *Maska w życiu człowieka dorosłego*, s. 200n.

biegów – niekiedy karkołomnych, pochłaniających mnóstwo energii – zamiast prezentować się innym „po prostu” takimi, jakimi są?

UWARUNKOWANIA TWORZENIA I STOSOWANIA MASEK

Uwarunkowania maskowania się zostaną tutaj podzielone na kilka kategorii: ewolucyjne, egzystencjalne, historyczno-kulturowe, społeczne, indywidualne i sytuacyjne. Taki sposób zaprezentowania uwarunkowań, które w istocie współdziałają ze sobą, ma na celu zilustrowanie wielości i złożoności czynników leżących u podstaw ludzkiej skłonności do kreowania i stosowania publicznych autowizerunków.

Ewolucyjne przyczyny stosowania masek dostrzegali już Jung. Uważał, że proces ich kształtowania jest naturalnym elementem rozwoju indywidualnego, dokonującego się na bazie archetypów, czyli wzorców doświadczania i działania, które w toku tysiącletniej antropogenezy utrwaliły się w ludzkiej strukturze psychicznej na skutek powszechności pewnych sytuacji. Ludzie „od zawsze” dostrzegali różnice związane z płcią, konfrontowali się z impulsami rozwojowymi czy koniecznością walki i w jakiś sposób sobie z tymi żywymi uniwersaliami radzili. Dlatego w naszej psychice – a ściślej rzecz biorąc, w jej przekazywanej z pokolenia na pokolenia części, czyli nieświadomości kolektywnej – zawierają się odpowiednio archetypy animy, animusa, jaźni, wojownika, a także inne. Stanowią one podstawowe wyposażenie każdego przychodzącego na świat człowieka i aktywizują się – na podobieństwo instynktów – w reakcji na sytuacje podobne do tych, które doprowadziły do ich uformowania. Nasi dalecy przodkowie, koczując na sawannach, niektóre swoje charakterystyki (na przykład określone cechy czy motywy) ukrywali, a inne eksponowali – musieli ukazywać się swoim towarzyszom w określony sposób, żeby uzyskać ich aprobatę, móc wspólnie z nimi wędrować, polować, znajdować partnerów seksualnych. W efekcie każdy człowiek jest nieświadomym nosicielem archetypu maski, który staje się aktywny w obliczu wymagań społecznych³³.

Koncepcja archetypów Junga była krytykowana za „metafizyczność” i nieweryfikowalność, pod koniec dwudziestego wieku znalazła jednak potwierdzenie w teorii mechanizmów psychicznych, sformułowanej w ramach psychologii ewolucyjnej³⁴. Zgodnie z tą teorią współczesny człowiek dyspo-

³³ Por. A. Stevens, *Jung*, Oxford University Press, Oxford 1994, s. 47; J. A. C. O. B. I., *Psychologia C.G. Junga*, s. 60-75.

³⁴ Por. P. S. O. J. K. A., A. T. Y. L. I. K. O. W. S. K. A., *Archetypowe podłoże uzależnienia od opalania*, w: *Ciało. Zdrowie i choroba*, red. M. Brachowicz, A. Tylikowska, Towarzystwo Naukowe KUL-

nuje genetycznie przekazywanymi automatyzmami, ukształtowanymi w toku ewolucji w rezultacie powtarzalności określonych problemów adaptacyjnych, związanych przede wszystkim z życiem społecznym³⁵. Ewolucyjne uwarunkowania tendencji do maskowania się potwierdzają coraz bardziej zaawansowane badania zwierząt. Kępiński pisał, że „przybieranie różnych pól i masek obserwuje się również u zwierząt np. w celu wywarcia wrażenia na samicy czy wrogu”³⁶. Współcześni etolodzy zaobserwowali, że małpy człekokształtne, jak również niektóre gatunki ptaków, często dokonują tak zwanych oszustw taktycznych; na przykład szympanśca, która zauważyła dojrzały owoc, może udawać całkowitą obojętność po to, żeby smakołyku nie dostrzegli jej towarzysze³⁷.

Obserwacje ludzi i innych istot żywych doprowadziły do sformułowania hipotezy inteligencji makiawelicznej. Zgodnie z tą hipotezą, będącą swoistym ukoronowaniem poszukiwania ewolucyjnych źródeł skłonności człowieka do maskowania się, ludzie zawdzięczają swoje wyjątkowe zdolności intelektualne nie wytwarzaniu narzędzi czy wysokoproteinowej diecie, lecz doskonaleniu małpich oszustw, do czego mobilizowało ich tworzenie stosunkowo dużych, w porównaniu do szympanśów czy orangutanów, grup społecznych. Jak pisze Tomasz Witkowski, przebiegająca w takich grupach ewolucja „zaczęła faworyzować manipulantów i spryciarzy potrafiących wykorzystywać innych”³⁸. Im lepiej człowiek prezentował się w oczach innych ludzi, tym więcej mógł od nich uzyskać. Z jednej strony mobilizowało go to do wytyężania umysłu – i prowadziło do rozwoju inteligencji – a z drugiej do rozbudowywania struktur społecznych, aby mógł uzyskać jeszcze więcej. Paradoksalnie, skuteczni taktycy społeczni, tacy jak opisywany przez Niccolò Machiavellego władca³⁹, mogli gromadzić tym więcej zasobów, im bardziej inni wierzyli w ludzką skłonność do autentyczności. Za efekt działania inteligencji makiawelicznej można by uznać współczesne wielkie zbiorowości (miejskie lub internetowe), w których większość ludzi, wyznająca ideę „prawdziwego «ja»”, narażona jest na wykorzystywanie przez mniejszość „cwaniaków” manipulujących swoim publicznym autowizerunkiem – polityków, szefów korporacji, sprzedawców.

Wyższa Szkoła Biznesu–National-Louis University w Nowym Sączu, Kraków–Nowy Sącz 2011, s. 170-175.

³⁵ Por. D.M. B u s s, *Psychologia ewolucyjna*, tłum. M. Orski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001, s. 56-79.

³⁶ A. K ę p i ń s k i, *Psychopatologia nerwic*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1973, s. 269.

³⁷ Por. L. R u e, *By the Grace of Guile: The Role of Deception in Natural History and Human Affairs*, Oxford University Press, New York–Oxford 1994, s. 123.

³⁸ T. W i t k o w s k i, *Inteligencja makiaweliczna. Rzecz o pochodzeniu natury ludzkiej*, Moderator, Poznań 2005, s. 36.

³⁹ Zob. N. M a c h i a v e l l i, *Książę*, tłum. Z. Płoski, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2010.

Hipoteza inteligencji makiawelicznej nie wyjaśnia jednak wszystkich faktów, na przykład tego, że autoprezentacji dokonują właściwie wszyscy ludzie, nie tylko ci, którym zależy na zdobywaniu władzy⁴⁰.

Egzystencjalne uwarunkowania stosowania masek związane są przede wszystkim z wpisana w ludzkie życie dychotomią tego, co indywidualne i tego, co kulturowo-społeczne. Zdaniem Jacobi otwartą, prostolinijną ekspresję tego, jaki człowiek jest, co czuje, myśli, czego pragnie, hamuje jego życie wewnętrzne i zewnętrzne. „Skomplikowane życie wewnętrzne i jeszcze bardziej złożone życie zewnętrzne wymagają różnych sposobów zachowania się i ukazywania siebie, aby móc sprostać wszystkim wymaganiom i okolicznościom. Człowiek musi – z konieczności – grać nie jedną rolę w życiu i nosić maskę odpowiednią do roli. Wynika to stąd, że żyje on we wspólnocie społecznej”⁴¹. Każdy człowiek jest wyjątkowy, choćby z racji posiadania jedynej w swoim rodzaju puli genów i niepowtarzalnych doświadczeń. Jednocześnie jesteśmy istotami społecznymi, zależnymi od innych, rozwijającymi się poprzez wzajemne kontakty. Maską to sposób godzenia – czasami sprzecznych – potrzeb indywidualnych i społecznych.

Zdaniem Tischnera ludzie nakładają maski „z winy innych i zarazem dla nich”⁴². Adam Węgrzecki twierdzi natomiast, że maskowanie się poprzez hamowanie autoekspresji czy odwoływanie się do zachowań konwencjonalnych pozwala na regulowanie swojej dostępności poznawczej w kontaktach z innymi ludźmi. Dostępność ta, będąca przejawem autonomii świadczącej o dojrzałości i zintegrowaniu osoby, według Węgrzeckiego „istnieje dopóty, dopóki możliwe jest istnienie zarówno obszaru jawności i obszaru niejawności, jak też przesuwanie granicy oddzielającej oba te obszary”⁴³. Anna Gałdowa zaś zauważa, że funkcją maski jest „tworzenie więzi między ego i światem innych ludzi” i jednocześnie „ochrona ego przed światem, przed utratą intymności”⁴⁴. Tischner twierdzi, że egzystencja człowieka ma charakter dramatyczny między innymi ze względu na jego otwarcie na innych ludzi, którzy mogą różnie zareagować na jego osobistą prawdę. Dlatego „ludzka bieda to również bieda nieprawdy, konieczności skrywania i zasłaniania”⁴⁵.

Według Fromma życie człowieka kształtują nie tylko dychotomie egzystencjalne, lecz także historyczno-kulturowe, które – w przeciwieństwie do tych pierwszych – podlegają zmianom w zależności od miejscach i czasu. Pro-

⁴⁰ Por. S z m a j k e, dz. cyt., s. 13-19.

⁴¹ J. J a c o b i, *Zamaskowanie*, tłum. C. Tarnogórski, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1979, s. 32.

⁴² T i s c h n e r, dz. cyt., s. 66.

⁴³ A. W ę g r z e c k i, *O poznawaniu drugiego człowieka*, Wydawnictwo PAT, Kraków 1992, s. 89.

⁴⁴ G a ł d o w a, *Powszechność i wyjątek*, s. 243.

⁴⁵ T i s c h n e r, dz. cyt., s. 69.

blemem współczesności jest nadwyżka produkowanych przedmiotów i usług, powodująca zabieganie o nadmiarowe dobra, dla niektórych ludzi tak istotne, że i że samych siebie zaczynają traktować jak rynkowe obiekty, które – podobnie jak samochód czy torebkę – należy jak najlepiej zaprezentować, żeby uzyskać jak najwyższą wartość na rynku pracy, rynku matrymonialnym czy jeszcze innym⁴⁶. Zdaniem Kępińskiego do stosowania masek skłaniają ludzi rozbudowane struktury społeczne, prowadzące ich do wzajemnego uprzedmiotawiania się⁴⁷. Jacobi zauważa, że w nowożytnym „świecie «masowości»”⁴⁸ tworzenie zgodnych z obowiązującymi trendami autowizerunków i osiągnięte dzięki temu „przystosowanie” stało się już koniecznością.

Historyczno-kulturowe uwarunkowania stosowania masek są odzwierciedlane społecznie przede wszystkim w nakazach, zakazach i rozmaitych wskazówkach, których rodzice bądź inni opiekunowie udzielają dzieciom. „Bądź grzeczny”, „Siedź prosto”, „Nie pokazuj palcem, to nieładnie”, „Nie mów tak – jak możesz?”, „Nie płacz przy ludziach” – trudno przecenić presję, jaką dorośli wywierają na uzależnione od nich dzieci, których „ja” dopiero się kształtuje. Laing opisuje sytuację trzylatka, który doświadcza siebie jako zdobywcę Amazonii, przerażającego lwa, kapitana statku, podczas gdy dorośli wymagają od niego, żeby był „po prostu sobą”, czyli dobrze ułożonym, małym chłopcem. „Jeśli uda «mu» się stworzyć pozory, że jest «po prostu» sobą, maska stanie się jego twarzą i sam zacznie myśleć, że za każdym razem, gdy postępuje tak, jakby nie był «zwykłym małym chłopcem», naprawdę udaje kogoś innego, niż po prostu jest”⁴⁹. W efekcie: „Zapomina, że udaje bycie zwykłym małym chłopcem. Teraz nim się staje”⁵⁰.

Oczekiwania społeczne jako zasadniczą przyczynę tworzenia niezgodnej z „ja”, uwierającej osoby wskazywały dorosłe osoby badane przez Olivera C. Robinsona i Jonathana A. Smitha. Jedna z nich, trzydziestosześcioletnia Victoria, w następujący sposób opisała swoje życie w wiejskim regionie północnych Włoch: „To tak, jakbyś musiał dopasować się do wszystkich innych; musisz być jak inni, czyli nosić ten sam rodzaj ubrań, podążać za modą – każdy jest ubrany w taki sam sposób... Jeśli tego nie robisz, czujesz się nie na miejscu”⁵¹. Zgodnie z teorią społecznego uczenia się Alberta Bandury ludzie

⁴⁶ Por. E. F r o m m, *Niech się stanie człowiek. Z psychologii etyki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa–Wrocław 1994, s. 61-73.

⁴⁷ Por. K ę p i ń s k i, *Schizofrenia*, s. 159; t e n ż e, *Poznanie chorego*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1989, s. 5-52.

⁴⁸ J a c o b i, *Zamaskowanie*, s. 33.

⁴⁹ L a i n g, dz. cyt., s. 51.

⁵⁰ Tamże.

⁵¹ O. C. R o b i n s o n, J. A. S m i t h, *The Stormy Search for Self in Early Adulthood: Developmental Crisis and Dissolution of Dysfunctional Personae*, „The Humanistic Psychologist” 38(2010) nr 2, s. 131.

nabywają najważniejsze życiowe kompetencje, przyglądając się innym – temu, jak oni mówią, co i w jaki sposób robią, i jakie ponoszą tego konsekwencje⁵². Od najmłodszych lat możemy obserwować (zarówno w rzeczywistości, jak i w telewizji czy Internecie) przykłady osób, które nie dostosowały się do społecznych wymagań, a w rezultacie zostały odrzucone – wyśmiane, odcięte od grupy rodzinnej czy rówieśniczej, zwolnione z pracy. Tego typu obserwacje skłaniają nas do tworzenia autowizerunków akceptowanych przez otoczenie i przynajmniej częściowego hamowania autoekspresji.

Do wykorzystywania masek skłaniają ludzi rozmaite czynniki indywidualne. Badania nad autoprezentacją wykazały, że ludzie tworzą określone autowizerunki w celu: osiągnięcia wymiernych korzyści (na przykład finansowych), kontrolowania zachowań innych ludzi, podnoszenia jakości codziennych interakcji, regulowania odczuwanych emocji (możliwego dzięki uzyskiwaniu pochwał i innych przejawów akceptacji), budowania lub podnoszenia poczucia własnej wartości oraz kształtowania lub stabilizowania swojej tożsamości⁵³. Zdaniem Jacobi do opierania funkcjonowania na masce predysponuje człowieka niedojrzałe „ja”, uzależnione od zewnętrznych ocen: „Im słabsze ludzkie ja, im mniej człowiek pewny swojej wartości, im bardziej pragnie akceptacji, tym silniejsze jego dążenie, by mieć ujmującą, dodatnio działającą personę”⁵⁴. Warto podkreślić, że słabość „ja”, czyli posiadane przez jednostkę obrazy siebie, zwykle nie ma źródła w samej jednostce, lecz wynika z oddziaływań otoczenia, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie. Jeśli ktoś był w pierwszych latach życia nadmiernie karany (bity czy nieustannie krytykowany) lub wzrastał w otoczeniu dorosłych, którzy mieli silną tendencję do maskowania się (na przykład słyszał od rodziców, że go kochają, ale rzadko ich widywał), to nie miał szans na uformowanie silnego, dojrzałego „ja”. W rezultacie osoba taka również jako dorosła może ugiąć się pod naporem autowizerunków, które kreuje, gubiąc w nich swoją nierozpoznaną jeszcze indywidualność. Prawdopodobnie dlatego kwestia maski jest szczególnie ważna dla ludzi strauumatyzowanych przez środowisko, w którym dorastali, a w efekcie doświadczających zaburzeń osobowości, takich jak narcyzm⁵⁵ lub borderline⁵⁶.

Sytuacyjne uwarunkowania stosowania maski są związane z tym, co dzieje się w „tu i teraz” człowieka. Reagujemy nawykowo, automatycznie zwłaszcza

⁵² Zob. A. B a n d u r a, *Teoria społecznego uczenia się*, tłum. J. Kowalczevska, J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

⁵³ Por. L e a r y, dz. cyt., s. 53-79.

⁵⁴ J a c o b i, *Zamaskowanie*, s. 42.

⁵⁵ Zob. V. Z e i g l e r - H i l l, A. B e s s e r, *A Glimpse Behind the Mask: Facets of Narcissism and Feelings of Self-Worth*, „Journal of Personality Assessment” 95(2013) nr 3, s. 249-260

⁵⁶ Por. R. R a c h e l, *Uratuj mnie. Opowieść o złym życiu i dobrym psychoterapeucie*, tłum. K. Puławski, Media Rodzina, Poznań 2010, s. 40, 91, 243.

w sytuacjach niespodziewanych, na które nie mogliśmy się przygotować. Jednym z nawyków, które kształtują w nas uwarunkowania kulturowo-społeczne, jest maskowanie emocji⁵⁷. Podtrzymanie społecznie pożądanego i nagradzane go wizerunku człowieka racjonalnego, uczuciowo stabilnego, wymaga dostosowywania się do wpajanych nam od dzieciństwa reguł typu: „Nie wybuchaj śmiechem”, „Nie okazuj irytacji”, „Smutek jest oznaką słabości”. Ukrywamy nie tylko emocje, z natury sytuacyjne, lecz także cechy i intencje niepożądane lub mało przydatne w świecie społecznym (jak lęk czy wrażliwość)⁵⁸. Zdaniem Witkowskiego ludzie skłonni są do maskowania się szczególnie wtedy, kiedy „zostają przyparci do muru”⁵⁹.

Współdziałanie różnych rodzajów uwarunkowań tworzenia i wykorzystywania masek można zilustrować, odwołując się do popularnego wiersza Juliana Tuwima *O Grzesiu klamczuchu i jego cioci*⁶⁰. Chłopiec został zapytany przez ciocię, czy wrzucił list do skrzynki. W odpowiedzi roztoczył przed ciocią fałszywy obraz koperty, skrzynki i spotkanych przy niej osób. Prawdopodobnie pytanie zostało zadane z nienacka – gdyby było inaczej, dbając o swój „uczciwy” autowizerunek, Grześ nie sprokurowałby tylu szczegółów związanych z nadaniem nieistniejącego listu. Uczynił to zapewne dlatego, że odebrał już społeczną lekcję dotyczącą znaczenia zamaskowania – lekcję, którą rodzice i inni dorośli przekazują dzieciom powodowani uwarunkowaniami ewolucyjnymi, egzystencjalnymi i historyczno-kulturowymi. Czynniki ewolucyjne i egzystencjalne, na skutek historycznych splotów okoliczności, przyczyniają się do kształtowania kultur, w których tworzenie określonych publicznych autowizerunków jest bardziej lub mniej społecznie pożądanego i nagradzane. Uniwersalna skłonność do formowania masek może być, w zależności od kultury (lub społeczności) i jej ethosu, silniejsza bądź słabsza, bardziej albo mniej osobiście i kulturowo-społecznie funkcjonalna. Innymi słowy, sytuacja egzystencjalna ludzi, wynikająca z ewolucji, predysponuje ich do tworzenia i stosowania masek, które jednak mogą być wykorzystywane bardziej lub mniej świadomie, w większej lub mniejszej liczbie sytuacji, mogą też mieć różną treść – taką, która sprzyja rozwojowi indywidualnemu i budowaniu wspólnego dobra albo je hamuje.

⁵⁷ Zob. D. D o l i ń s k i, *Emocje, poznanie i zachowanie*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 369-394.

⁵⁸ Por. G a ł d o w a, *Powszechność i wyjątek*, s. 228-254.

⁵⁹ T. W i t k o w s k i, *Psychologia kłamstwa*, Oficyna Wydawnicza Unus, Wałbrzych 2002, s. 177.

⁶⁰ Zob. J. T u w i m, *O Grzesiu klamczuchu i jego cioci*, <http://www.stolica-bajek.pl/resource/bajki/o-grzesiu-klamczuchu.pdf>.

KONSEKWENCJE ZAMASKOWANIA

Jacobi podkreśla, że „maska jest zarazem ochroną i niebezpieczeństwem, zależnie od tego, jak jest sztywna i gruba, w jakim stopniu jest się jej świadomym lub nieświadomym”⁶¹. Według psychologów analitycznych, najbardziej dojmującą (i powszechną) negatywną konsekwencją stosowania persony jest ryzyko utożsamienia się z nią, skutkujące niemożnością rozwinięcia indywidualności. Jung wyróżnił w ludzkim życiu dwie fazy rozwoju, przedzielone kryzysem połowy życia, przypadającym zwykle między trzydziestą piątą a pięćdziesiątą rocznicą urodzin. W pierwszej fazie zadaniem człowieka jest ugruntowanie się w świecie społecznym – zdobycie określonej pozycji zawodowej, znalezienie życiowego partnera, wychowanie dzieci. Na tym etapie posługiwanie się personą jest koniecznością, nie robią tego tylko ludzie nie zdający sobie sprawy ze znaczenia społecznych konwencji, „błądzący od jednej gafy do drugiej”⁶². Właściwy rozwój osoby, nazywany przez Junga indywidualacją, dokonuje się w fazie drugiej. Poprzedza go kryzys, w trakcie którego człowiek staje przed wyborem – może zacząć poznawać siebie i szukać własnej życiowej ścieżki albo pozostać pod wpływem „maski psychiki zbiorowej”⁶³. Poznawanie siebie oznacza konfrontację z własnym cieniem – ze społecznie nieakceptowanymi cechami i pragnieniami, które człowiek dotychczas wypierał. Uświadamiając sobie swoją „ciemną stronę”, zaczyna zdawać sobie sprawę ze swojej persony, ściśle z nią związanej. Proces ten dla wielu osób jest trudny: nie dość, że uprzytamniają sobie, iż budowali dotychczasowe życie na swoistym kłamstwie, a prawda na swój temat może się im wydawać nieznośna, to korygowanie społecznego autowizerunku, będące efektem rozpoznania jego fałszu, nierzadko spotyka się z niechęcią otoczenia. Wkraczając w drugą fazę rozwoju, ludzie czują się zwykle zdeintegrowani i osamotnieni. W rezultacie, zamiast podjąć związane z nią wyzwania, często się wycofują. Nawyk maskowania się zostaje utrwalony, jednostki coraz silniej identyfikują się ze swoją personą, pogłębiając nieświadomość jej stosowania i brak elastyczności. Nawet jeśli ich autowizerunek wciąż dobrze spełnia swoje zadania społeczne – służy dopasowaniu do otoczenia – to blokuje realizację najważniejszego celu życia, którym jest urzeczywistnienie tego, co w osobie wyjątkowe⁶⁴.

Kolejnym negatywnym skutkiem nadmiernego przywiązania do maski jest niezdolność do rzeczywistego kontaktu z drugim człowiekiem, do prowadze-

⁶¹ J a c o b i, *Zamaskowanie*, s. 60.

⁶² Cyt. za: D. S h a r p, *Leksykon pojęć i idei C.G. Junga*, tłum. J. Prokopiuk, Wydawnictwo Wrocławskie, Wrocław 1998, s. 125.

⁶³ Cyt. za: tamże, s. 125.

⁶⁴ Por. J a c o b i, *Psychologia C.G. Junga*, s. 44-49; J u n g, *The Relations between the Ego and the Unconscious*, s. 163-171.

nia z nim dialogu. Dialog (rozumiany tak, jak przedstawiają go Martin Buber, Emmanuel Levinas czy Tischner⁶⁵) wymaga otwartości, autentyczności oraz akceptacji „tego, co jest, takim, jakie jest” – we mnie i w drugiej osobie⁶⁶. Jak jednak zauważa Kępiński, współczesnego człowieka „od żywego emocjonalnego kontaktu z innymi ludźmi” izoluje „konieczność noszenia ochronnej maski, wynikająca ze zbytńskiego zagęszczenia się i skomplikowania stosunków międzyludzkich”⁶⁷. Ulegając społecznym wpływom, człowiek nie tylko stara się nie wyróżniać nieodpowiednim ubiorem czy brakiem modnej fryzury, ale też dostosowuje swoje poglądy do tych, które głosi jego otoczenie. Uzyskane dzięki temu poczucie bezpieczeństwa jest złudne, powstrzymywanie się od wyrażania własnych poglądów przed innymi i przed sobą może bowiem skutkować zaburzeniami psychicznymi, zwłaszcza lękowymi⁶⁸. Współcześni ludzie tłumią uczucia, nawet te z gruntu pozytywne, jak zainteresowanie czy współczucie⁶⁹. Kreują autowizerunki przede wszystkim po to, by zyskać akceptację innych i dzięki temu móc dobrze organizować swoje życie. Paradoks polega na tym, że im bardziej dbamy o swój publiczny obraz, tym mniej jesteśmy zdolni do budowania głębokich relacji z otoczeniem społecznym⁷⁰. Jeśli nawet inni mają intencję tworzenia z nami więzi i zaspokajania naszych potrzeb, to nie wiedzą, co naprawdę myślimy i czujemy, kim jesteśmy. Dlatego gdyby chcieli o nas zadbać, nie potrafiliby zrobić tego dobrze. Starając się zaspokoić swoje potrzeby dzięki maskom, rzadko uzyskujemy to, czego chcemy, ponieważ autowizerunki są zwykle dostosowane do tego, co typowe, a nie do tego, czego faktycznie pragniemy. Co więcej, koncentrując się na personie, tracimy kontakt także z własnym doświadczeniem, co sprawia, że służy ona zaspokojeniu potrzeb wizerunkowych, a nie rzeczywistych.

Inną szkodliwą konsekwencją zamaskowania są wspomniane już zaburzenia psychiczne – nie tylko lękowe, ale także te najpoważniejsze, psychotyczne. Według Lainga dzieci konfrontujące się od najmłodszych lat z licznymi wymaganiami środowiska społecznego nie są w stanie rozwinąć w sobie pierwotnego, ontologicznego poczucia bezpieczeństwa. Doświadczają wrażenia, że ich „ja” prawdziwe – osobowościowe centrum, z którym się utożsamiają – jest zagrożone. Chcąc zatem odwrócić od niego uwagę otoczenia i zapobiec jego

⁶⁵ Zob. J.A. Kłocowski, *Filozofia dialogu*, W drodze, Poznań 2005.

⁶⁶ Zob. A. Tylikowska, *Psychologia dialogu, w: Jak możliwy jest dialog?*, red. A. Kamińska, E. Kraus, K. Ślęczka, Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec 2014, s. 82-88.

⁶⁷ A. Kępiński, *Melancholia*, Wydawnictwo Literackie MUZA S.A., Warszawa 1996, s. 307.

⁶⁸ Zob. tenże, dz. cyt. Por. też: H o p c k e, *Persona*, s. 30-44; M. W o o d m a n, *Ciężarna dziewica. Proces psychologicznej przemiany*, tłum. A. Gralak, Znak, Kraków 2006, s. 13-102.

⁶⁹ Por. W o o d m a n, dz. cyt., s. 77-102.

⁷⁰ Por. Kępiński, *Melancholia*, s. 293, 295, 307; T i s c h n e r, dz. cyt., s. 57-62.

zniszczeniu, tworzą „ja” fałszywe, uniemożliwiające im rzeczywisty kontakt z innymi ludźmi⁷¹. Schizofrenia to – zgodnie z etymologią – rozszczepienie psychiki (w starogreckim „schizein” znaczy „rozszczyć”, a „phren” to „umysł”, „serce”). Laing uważa, że w rozwoju schizofrenii udział ma rozszczepienie „ja” na prawdziwe i fałszywe, wynikające z poczucia konieczności ciągłego maskowania tego, co dla osoby najważniejsze⁷². Podobne stanowisko prezentuje Kępiński: „Analizując okres życia przed wybuchem schizofrenii – pisze – odnosi się nieraz wrażenie, że chorzy ci byli jakby skrepowani, że nie czuli się swobodnie, że już wcześniej odczuwali ciężar maski [...]. Czuli, że «w środku» są inni niż na zewnątrz”⁷³. Zdaniem tego autora schizofrenia jest efektem pęknięcia „tej zewnętrznej warstwy, która wytworzyła się na skutek wymagań życia i która choremu nieraz dokuczała”⁷⁴. W tym sensie „wybuch schizofrenii jest jakby zrywem do wolności”⁷⁵.

Ludzka tendencja do tworzenia i używania masek ma także wymiar pozytywny – gdyby było inaczej, to zgodnie z paradygmatem ewolucyjnym i zdrowym rozsądkiem, ludzie na jakimś etapie antropogenezy zarzuciliby ich stosowanie. Gaston Bachelard twierdzi, że postaci opisywane w literaturze to „maski potencjalne”⁷⁶, które czytelnicy dopasowują do siebie, dowolnie je przy tym przekształcając (teza ta zgodna jest z Bandury teorią społecznego uczenia się, w której akcentuje się indywidualizację zachowań, emocji i postaw wyuczonych obserwacyjnie⁷⁷) i dzięki temu odkrywając samych siebie. Bliższy współczesności John Caughey porównuje proces formowania się tożsamości osób będących u progu dorosłości do konstruowania literackich masek. Jego zdaniem młodzi ludzie tworzą fikcyjne (początkowo) persony, po to, żeby je wypróbować, a następnie wybrać te, które najbardziej odpowiadają ich indywidualnemu potencjałowi⁷⁸. Ujęta w ten sposób maska jawi się jako elastyczne i pełne możliwości narzędzie rozwoju osobowego – wypróbowywania rozmaitych, bardziej lub mniej społecznie akceptowanych wariantów „ja” i życiowych opcji – a nie jako usztywniający „ja” gorset społecznych oczekiwań i kulturowych konwencji. Zgodnie z twierdzeniami Caugheya, jeśli

⁷¹ Zob. R.D. Laing, *Podzielone „ja”*. Egzystencjalistyczne studium zdrowia i choroby psychicznej, tłum. M. Karpiński, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1995.

⁷² Por. tamże; tenże, „Ja” i „inni”, s. 49-60.

⁷³ Kępiński, *Schizofrenia*, s. 205.

⁷⁴ Tamże.

⁷⁵ Tamże.

⁷⁶ G. Bachelard, *Fenomenologia maski*, tłum. B. Grzegorzewska, w: *Maski*, red. M. Janion, S. Rosiek, Wydawnictwo Morskie Gdańsk, Gdańsk 1996, t. 2, s. 19.

⁷⁷ Por. Bandura, dz. cyt., s. 21-62.

⁷⁸ Zob. J.L. Caughey, *Masking the Self: Fictional Identities and the Construction of Self in Adolescence*, w: *Adolescent Psychiatry: Developmental and Clinical Studies*, red. S.C. Feinstein, A.H. Esman, University of Chicago Press, Chicago 1988, s. 319-332.

maski „temperują” indywidualność, to w sposób przyjazny dla tych, którzy je noszą, uwzględniający to, co w nich unikalne – dobór maski jest przecież kwestią osobistej decyzji.

Psycholodzy analityczni, opisując niebezpieczeństwa związane ze „skostnieniem” persony, jednocześnie podkreślają jej zasadniczą użyteczność⁷⁹. Konieczność dostosowania się do środowiska społecznego leży w ludzkiej naturze. Ignorując ją, człowiek miałby kłopoty z fizycznym przetrwaniem – nie licząc się ze społecznością, w której funkcjonuje, byłby zagrożony brakiem bliskich osób i zatrudnienia, a w konsekwencji brakiem pożywienia i miejsca do życia. Ludzie muszą uwzględniać otoczenie społeczne, powinni jednak liczyć się również z innym elementem swojego naturalnego kontekstu – z tym, że są indywidualnościami, posiadającymi w nieświadomości kolektywnej nie tylko archetyp persony, lecz także archetyp jaźni, skłaniający ich do rozwoju osobowego. Rozwój ten, zaczynający się tworzeniem, a później trwającym parędziesiąt lat stosowaniem maski pozwalającej jednostce zakorzenić się w społecznej rzeczywistości i dobrze ją poznać, winien doprowadzić do odróżnienia maski od „ja” i uświadomienia sobie własnego osobowościowego cienia. Jung uczynił z tego rozwojowego zadania postulat etyczny – uważał, że poznanie swojego cienia i maski jest koniecznym warunkiem wycofania projekcji, czyli zaprzestania postrzegania innych ludzi przez pryzmat własnych wypartych cech, uczuć, poglądów, pragnień. Dopiero uświadomienie sobie swojej persony i ukrywanego pod nią cienia, a także będące efektem tego procesu porzucenie projekcji, pozwala człowiekowi na budowanie autentycznych relacji. Umożliwia mu podejmowanie działań w pełni świadomych, a nie takich, które są efektem ulegania zbiorowym trendom⁸⁰. Poddanie refleksji własnego publicznego autowizerunku jest jednym z pierwszych kroków na drodze do współtworzenia wspólnego dobra – zamiast reprodukcji sztywnych kulturowych wzorców.

AUTOWIZERUNKOWE PARADOKSY

Żyjemy zanurzeni w (auto)wizerunkach, ich tworzenie i wykorzystywanie leży w naszej naturze, bez nich nie bylibyśmy w stanie sprawnie funkcjonować. Gdyby nasze umysły nie dysponowały utrwalonymi obrazami ludzi i rzeczy, to każdą istotę żywą, każdy przedmiot, każdą sytuację społeczną, za każdym razem musielibyśmy poznawać „od początku”. Być może wówczas człowiek zauważyłby, że jego sofa jest wygodniejsza niż fotel, a rady przyjaciółki nie są

⁷⁹ Por. J a c o b i, *Psychologia C.G. Junga*, s. 44-49.

⁸⁰ Por. J u n g, dz. cyt., s. 156-162; G a ł d o w a, *Powszechność i wyjątek*, s. 228-254.

tak wiarygodne, jak sądził. Zapłaciłby za to jednak wysoką cenę – nie dysponowałby zasobami umysłowymi potrzebnymi do wykonywania codziennych czynności, takich jak wybór optymalnej drogi do pracy czy ugotowanie obiadu, a także do zorientowania się, że tak naprawdę wszystkie jego meble są do wymiany, a przyjaciółce najwyższy czas zwrócić uwagę na pochyłość jej ocen. Do raz stworzonych publicznych autowizerunków ludzie przyzwyczajają się, zwykle bezwiednie, nie mniej niż do foteli, które wydają im się wygodne. I nie ma w tym nic niewłaściwego – do czasu. Problem pojawia się w momencie, w którym autowizerunki zaczynają szkodzić: wykorzystującemu je człowiekowi, jego relacjom, zdrowiu oraz rzeczywistości, którą współtworzy. Zdaniem Winnicotta dzieje się tak wówczas, kiedy zachowania i doświadczenia związane z kreowaniem określonego autowizerunku (nazywane przez tego autora „ja” fałszywym) są przez jednostkę podejmowane tak często i stają się dla niej tak ważne, że tracąc kontakt ze swoim „ja” prawdziwym, staje się ona niezdolna do wyrażania swoich preferencji, opinii, emocji. Winnicott twierdzi, że do pewnego stopnia zamaskowanie jest zdrowe i przystosowawcze, gdyż sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych oraz umiarkowanemu, stosownemu do sytuacji odsłanianiu siebie. Kiedy jednak człowiek w sposób ciągły dostosowuje się do oczekiwań społecznych i traci spontaniczność – mamy do czynienia z patologią, której przejawem jest między innymi poczucie odrealnienia czy wewnętrznej pustki⁸¹.

Kępiński pisze: „Paradoks maski polega na tym, że za jej pomocą osiąga się efekt wręcz przeciwny do zamierzonego. Zakłada się maskę, by być same-mu spokojniejszym i by uspokoić otoczenie, osiąga się zwiększony niepokój własny i otoczenia”⁸². Psychika człowieka, w tym posiadane przez niego obrazy: dobrego życia, samego siebie, innych ludzi oraz właściwych publicznych autowizerunków, kształtują się w określonym środowisku kulturowo-społecznym, prezentującym specyficzny system wartości⁸³. Problem polega na tym, że proces formowania kultury i jej ethosu jest uzależniony nie tylko od ewolucyjno-biologicznych i egzystencjalnych uwarunkowań ludzkiego życia, lecz także od splotów historycznych okoliczności, których jednostki nie są w stanie kontrolować. Kultura w pewnym stopniu uniezależnia się od swoich twórców i protagonistów, a dostosowywane do niej maski mogą tyleż wspierać, co hamować osobowy rozwój. W określonych warunkach kulturowo-społecznych persona, będąca zasadniczo narzędziem rozwijania osobowości oraz ethosu

⁸¹ Zob. D.W. Winnicott, *Ego Distortion in Terms of True and False Self*, w: tenże, *The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Hogarth Press Ltd, New York 1965, s. 140-157.

⁸² A. Kępiński, *Poznanie chorego*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1989, s. 49.

⁸³ Zob. E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Rebis, Poznań 2000.

sprzyjającego dobru wspólnemu i indywidualnemu, może – paradoksalnie – stać się przeszkodą utrudniającą nie tylko rozwój indywidualny, ale także modyfikowanie niesprzyjającego temu rozwojowi społecznego systemu norm i wartości.

Wiele wskazuje na to, że z takim warunkami mamy do czynienia obecnie. Rozbudowane struktury społeczne, związane z życiem w wielkich miastach, tworzeniem coraz bardziej skomplikowanych instytucji, posługiwaniem się Internetem (ułatwiającym tworzenie najbardziej nawet fantazyjnych masek, nienarażonych na weryfikację ze strony innych ludzi⁸⁴), doprowadziły do swoistego kultu wyglądu czy wizerunku⁸⁵. Wydawać by się mogło, że żyjemy w czasach indywidualizmu – jednostki usiłują wyróżnić się na tle zbiorowości, żeby doświadczyć akceptacji, znaleźć partnera życiowego, pracę. W gruncie rzeczy jednak funkcjonujemy w świecie nagradzającym zwracające uwagę autowizerunki, w którym warto być szczuplejszą od koleżanek, wyrażać bardziej radykalne poglądy niż znajomi, a chcąc wykonywać niemalże jakikolwiek zawód warto mieć, oprócz profesjonalnych kompetencji, kompletne uzębienie – przynajmniej to przednie, dla innych widoczne. Kreowanie tego typu wizerunków, opartych na określonym „jawieniu się” w otoczeniu społecznym, nie tylko nie wspiera, ale wręcz hamuje faktyczną indywidualizację⁸⁶.

Wizerunki, także osobiste, są w naszym świecie tym ważniejsze, że każdego dnia narażeni jesteśmy na oddziaływanie ogromnych ilości informacji, z których przetwarzaniem nie radzą sobie nasze umysły. Oceniamy rzeczywistość, w tym innych i siebie, coraz bardziej powierzchownie⁸⁷, a na reflektowanie wewnętrznego aspektu swojego autowizerunku nie starcza nam czasu, nie zachęcają też nas do tego ani płytkie relacje (na przykład nawiązywane za pośrednictwem portali społecznościowych), ani przekaz medialny, kształtujący główny nurt kultury. W takich warunkach kult wizerunku ma szansę coraz bardziej się utrwałać, w coraz większym stopniu utrudniając ludziom nawiązywanie głębokich relacji ze sobą i z innymi, przyczyniając się do obniżania jakości życia i powodując coraz częstsze występowanie zaburzeń psychicz-

⁸⁴ Por. E. A b o u j a o u d e, *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, tłum. R. Andruszko, Wydawnictwo UJ, Kraków 2012, s. 14-41.

⁸⁵ Zob. O. D r e n d a, B. D o b r o c z y Ń s k i, *Lęki współczesności: Ciało – Bóg i wróg*, Znak 2013, nr 694 (<http://www.miesiecznik.znak.com.pl/6942013z-bartlomiejem-dobroczynskim-rozmawia-olga-drendacykl-znaku-leki-wspolczesnosci-cialo-bog-i-wrog/>)

⁸⁶ Por. J u n g, *The Relations between the Ego and the Unconscious*, s. 163-172. Zob. też: D. Q u e r s t r e t, O. C. R o b i n s o n, *Person, Persona and Personality Modification: An In-depth Qualitative Exploration of Quantitative Findings*, „Qualitative Research in Psychology” 10(2013) nr 2, s. 140-159.

⁸⁷ Zob. N. C a r r, *Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg*, tłum. K. Rojek, Helion, Gliwice 2012.

nych⁸⁸. Postulat Junga, by poznawać własną personę, zyskuje zatem obecnie dodatkową moc etyczną.

W jaki sposób swoją maskę – jej aspekt zewnętrzny, autowizerunkowy, oraz wewnętrzny, związany z działaniem mechanizmów obronnych – można sobie uświadamiać? Pomocne może być zwracanie się do innych osób z prośbą o informacje dotyczące tego, jak nas postrzegają, a następnie konfrontowanie tych informacji z posiadanym obrazem samego siebie. Użyteczna bywa też radykalna zmiana środowiska. Wyjazd do Indii, Japonii czy w Bieszczady, najlepiej bez osób bliskich, których obecność podtrzymuje zwykle nawykowe sposoby działania, może okazać się fascynującą podróżą w głąb siebie, pozwalającą odkryć wcześniej nie dostrzeganą wewnętrzną prawdę. Przydatne może okazać się nawiązanie relacji z psychoterapeutą bądź mentorem, potrafiącymi dojrzeć istotne aspekty nas samych – te, których nie zauważamy na skutek aktywności mechanizmów obronnych. Nie do przecenienia są różne formy pracy z umysłem i ciałem, takie jak medytacja, joga czy uprawianie sztuki, na przykład tańca czy fotografii⁸⁹. Najważniejszym sposobem poznawania swojej osoby i cienia jest jednak regularna autorefleksja – zastanawianie się nad tym, co myślę i czuję, co robię, jak to robię, po co to robię, czy chcę robić właśnie to. Stawianie sobie takich pytań może doprowadzić do nawiązania lub odbudowania kontaktu z samym sobą i innymi, a w efekcie do wzrostu życiowej satysfakcji oraz gotowości wnoszenia w otoczenie nowych wartości i podejmowania działań zmierzających do modyfikacji ethosu skoncentrowanego na wizerunku.

⁸⁸ O braku życiowego zadowolenia pomimo coraz lepszych materialnych warunków życia i wzroście liczby osób doświadczających zaburzeń psychicznych świadczą statystyki. Zob. M.E.P. Seligman, *Psychologia pozytywna*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 18-32.

⁸⁹ Por. K. Wilber, *Integralna teoria wszystkiego*, tłum. C. Urbański, Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2006, s. 212-220.