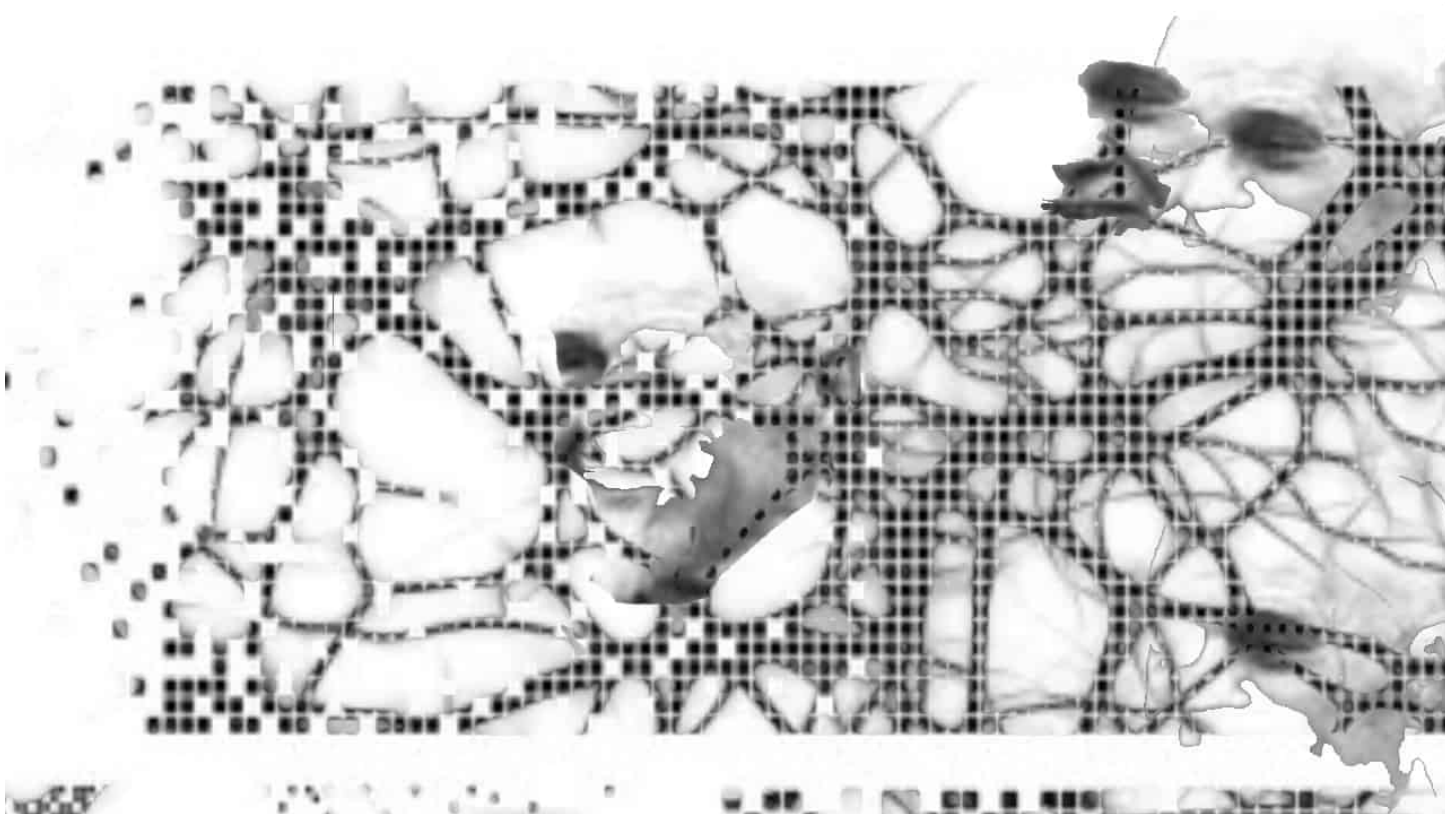


Kazimierz Dąbrowski i dezintegracja pozytywna

Bartosz Mroczkowski :: 2014-10-04



Na naszym portalu mieliście już okazję zapoznać się z pomysłami autorów wywodzących się z różnych kręgów kulturowych. Jednak do tej pory niewiele wspominaliśmy o postaciach z naszych rodzimych stron. Dlatego, że nie ma o kim pisać? Wręcz przeciwnie. Dzisiejszym tekstem mam przyjemność otworzyć nowy dział na Machinie Myśli – **Myśl polska**. To właśnie w nim pragniemy zaprezentować najwyższego kalibru polskojęzycznych myślicieli i myślicielki, wywodzących się z najróżniejszych dziedzin. Tych, którzy zapisali się już w historii, i tych, o których zaczyna robić się głośno. Naszym pierwszym gościem będzie Kazimierz Dąbrowski, polski psychiatra, twórca kontrowersyjnej teorii dezintegracji pozytywnej.

– Zdrowie psychiczne: nowe spojrzenie –

Koncepcja Dąbrowskiego kształtowała się w dwudziestym wieku. Do jej powstania przyczyniło się wszechstronne wykształcenie autora m.in. z zakresu psychologii, psychiatrii, filozofii oraz medycyny. Punktem wyjścia dla teorii dezintegracji pozytywnej jest innowacyjny model rozumienia zdrowia psychicznego. Termin ten definiuje się bardzo różnie, w zależności od autora. W każdym z wariantów kładzie się nacisk na inne zagadnienia: powiązanie z cielesnością, brak zaburzeń umysłowych, umiejętność przystosowania się do otoczenia, stan wewnętrznej harmonii (zobacz *Zdrowie psychiczne* pod red. K.

Dąbrowski). Definicje są mniej lub bardziej dynamiczne: wskazują na procesy (przystosowania się do czegoś, przekształcania siebie oraz otoczenia) lub stany (wewnętrzna harmonia, brak zaburzeń). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) stworzyła definicję aspirującą do statusu uniwersalnej. Brzmi ona następująco: „Zdrowie psychiczne jest definiowane jako stan dobrego samopoczucia, w którym każda jednostka realizuje swój własny potencjał, może poradzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie przyczynić się do wkładu na rzecz jej lub jego społeczności. [tłumaczenie – B.M.]”. Czy wszystkie stany powodujące złe samopoczucie, oznaczają popadanie w chorobę psychiczną? Czy przewlekły smutek, nieprzystosowanie społeczne, niska wydajność w pracy oznaczają psychiczny defekt? Definicja WHO pokazuje częsty przypadek negacji przykrych stanów psychicznych, wykluczając je z ludzkiego doświadczenia. Przyczynia się to do braku społecznej akceptacji niektórych doznań. Innym przykładem uniwersalnej definicji jest popularne twierdzenie, że „zdrowie psychiczne to brak zaburzeń psychicznych”. Punktem wyjścia jest określenie, czym jest choroba psychiczna. Przykładem takiej klasyfikacji jest *DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*: stworzona przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (*American Psychiatric Association*) typologia, gdzie poszczególne objawy są przypisane konkretnej jednostce chorobowej. Podobnie jak w definicji WHO, wiele przykrych stanów psychicznych traktuje się automatycznie jako objawy degeneracji psychicznej np. obniżone poczucie wartości, czy przewlekły smutek. Dąbrowski, poprzez swoje długoletnie badania, starał się pokazać, że traktowanie wszystkich przykrych doznań mentalnych, jako objaw psychicznej choroby jest rażącym i niebezpiecznym uproszczeniem. Polski psychiatra proponuje zupełnie inne spojrzenie na zdrowie psychiczne. Przyjmuje, że zdrowie psychiczne „jest to zdolność do rozwoju w kierunku wszechstronnego rozumienia, przeżywania, odkrywania i tworzenia coraz wyższej hierarchii rzeczywistości i wartości, aż do konkretnego ideału indywidualnego i społecznego” (*Zdrowie psychiczne* pod red. K. Dąbrowski).

Zdrowie psychiczne, w teorii dezintegracji pozytywnej, jest formą aktywności, mającej na celu szeroko rozumiany rozwój. Mamy tu dwie kluczowe innowacje. Pierwsza polega na tym, że zdrowie psychiczne nie jest czymś danym, lecz wypracowywanym. Każde z nas charakteryzuje się indywidualnym **potencjałem rozwojowym** „[...] w sensie wrażliwości, zainteresowań i uzdolnień, mniej lub bardziej istotnych związków świadomości i psychicznego środowiska wewnętrznego.”, który określa możliwości naszego przeistaczania się (K. Dąbrowski, *Trud istnienia*).

Druga polega na tym, że doznania, w teorii dezintegracji pozytywnej, mają charakter afirmatywny. Zarówno negatywne – uznawane często za zaburzenia psychiczne, co pokazuje przypadek WHO czy APA – takie jak: wzmożona nerwowość, stany lękowe, głębokie i długotrwałe przeżywanie smutku, cierpienia, poczucia winy, nieprzystosowanie społeczne; jak i pozytywne: radość, euforia, entuzjazm. Każde z nich może zwiastować zachodzenie procesu rozwoju, przejawu zdrowia psychicznego.

– Rozwój i rzeczywistość –

Rozwój jest aktywnością jednostki polegającą na zgłębianiu zjawisk, ich odczuwaniu i twórczym przeistaczaniu. Zachodzi on na wielu płaszczyznach (**wielopłaszczyznowość**), ponieważ poznajemy na wiele sposobów. Doświadczamy: estetycznie, intelektualnie, intuicyjnie, zmysłowo itp. Oprócz tego postrzegamy zjawiska w szerszym lub węższym zakresie (**wielopoziomowość**). Na przykład – stosunek

seksualny – możemy go doświadczyć jako rozładowanie napięcia, ale na wyższym poziomie będzie on wyrazem emocjonalno-uczuciowej więzi z drugim człowiekiem.

Sposoby postrzegania sprzęgają się ze sobą, tworząc złożony obraz rzeczywistości, rozumianej jako „[...] wielopłaszczyznowa i wielopoziomowa całość zjawisk zachodzących w środowisku zewnętrznym i wewnętrznym, postrzegana, ujmowana logicznie i przeżywana.” (zobacz K. Dąbrowski, *Trud istnienia*). Wielopłaszczyznowość i wielopoziomowość odzwierciedlają różnorodność i złożoność tego, co poznajemy, a zarazem samego poznania. Zdaniem polskiego psychiatry, rzeczywistość jest strukturą relacji i współoddziaływań, wielością w mikro i makro skali, tym, co poznajemy i tworzymy.

Teoria dezintegracji pozytywnej opisuje perspektywę podmiotową, postrzegającej jednostki. Dąbrowski dokonuje podziału na środowisko zewnętrzne – ogół zjawisk poza nami – oraz wewnętrzne – to, co zachodzi w nas. W ich obrębie i pomiędzy nimi dochodzi do konfliktów. Środowisko wewnętrzne to psychika, dynamiczna struktura, w której zachodzą ciągle przemiany w formie dezintegracji i integracji (**psychiczne środowisko wewnętrzne**). Przejścia, wynikające z antagonizmów, dokonują się na różnych płaszczyznach i poziomach. Ogół tych procesów to **dynamika rozwoju**. Przewaga konfliktów wewnętrznych nad zewnętrznymi świadczy o wzmożonej **pobudliwości psychicznej**, czyli przenoszeniu napięcia emocjonalnego na konkretne działanie. Może on przyjąć kilka postaci: **forma zmysłowa**, czyli silne odczuwanie zmysłowe; **forma wyobrażeniowa**, czyli kojarzenie ze sobą różnych obrazów i wrażeń, a także zacieranie się granicy między snem a jawą; **forma intelektualna**, czyli żądza wiedzy, potrzeba zadawania pytań i logicznego analizowania, zajmowanie się problemami teoretycznymi; **forma uczuciowa**, czyli silne odczuwanie związków emocjonalnych z miejscami, osobami, wydarzeniami. Nasilenie się pobudliwości psychicznej oznacza zachodzenie rozwoju. Wewnętrzne tarcia prowadzące do zewnętrznych sporów np. w sytuacji oferowania łapówki. Z jednej strony, niższe struktury psychiczne będą zachęcały do przyjęcia gotówki, jako wartości materialnej, jednak w wyższych strukturach psychicznych pojawi się sprzeciw ze względu na niemoralność czynu. Ostatecznie wewnętrzny rozłam spowoduje zewnętrzny konflikt w postaci sporu z osobą proponującą łapówkę.

Czy również macie wrażenie, że współczesne media promują wzorzec osobowy oparty na bezwzględności i wybujałej ambicji? Powinniśmy być przebojowi, wspinać się po szczeblach kariery za wszelką cenę, dążyć do płytkiej, hedonistycznej przyjemności opartej na konsumpcji. Kiedy oglądam popularne filmy kina akcji, widzę bohaterów zdeterminowanych, pewnych siebie i reagujących natychmiastowo, dla których niezdecydowanie oznacza tylko słabość. Wzorce tych postaci są wyrazem cenionych społecznie cech osobowych. Czy zawsze są pozytywne? Może coś się za nimi kryje? W teorii dezintegracji pozytywnej Dąbrowski opisuje **strukturę psychopatyczną**, typową dla osób chorych psychicznie. Jej cechą charakterystyczną jest brak lub sporadyczność konfliktów wewnętrznych. Sztywność, brak przemian powoduje niemożliwość rozwoju, czyli psychiczne upośledzenie. Osoby o strukturze psychopatycznej są wysoce egocentryczne i pozbawione twórczego podejścia, działają automatycznie. Ich inteligencja pozostaje podporządkowana prymitywnym popędem, instyktom.

– Od dezintegracji do ponownej integracji –

Dąbrowski był zafascynowany procesem samorealizacji oraz związanego z nim przeistaczania się. W wyniku swoich badań wyróżnił w teorii dezintegracji pozytywnej kilka poziomów rozwoju. Każdy z nich jest strukturą składającą się z różnych mechanizmów, opisujących procesy zachodzące w psychice. Poziom jest „wyraźnie dającą się zidentyfikować strukturą rozwojową [...]”. Zatem mówiąc: <<poziom jest osiągnięty>>, rozumiemy przez to, że strukturę poziomu niższego zastępuje strukturą poziomu wyższego” (*Zdrowie psychiczne*, pod red. K. Dąbrowski).

Punktem wyjścia jest **integracja pierwotna**, stan poprzedzający rozwój. Charakteryzuje się brakiem konfliktów wewnętrznych, przy występowaniu konfliktów zewnętrznych. Struktura psychiczna jest trwała i spoista, nie ulega zmianom, postawa egocentryczna. Na tym poziomie znajdują się osoby o strukturze psychopatycznej w rozumieniu Dąbrowskiego.

Dezintegracja jednopoziomowa, moment pęknięcia spoistej struktury psychicznej, pierwszy poziom rozwoju. W psychicznym środowisku wewnętrznym pojawiają się konflikty w postaci napięć i wątpliwości. Z powodu braku rozwiązania przeistaczają się w zaburzenia psychiczne. W wyniku rozprężenia zwiększa się podatność na podleganie zewnętrznym wpływom, różnym ideologiom.

Dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna, rozbicie struktury psychicznej rozszerza się. Procesy wewnętrzne wywierają coraz większy wpływ na zachowanie. Poczucie „tego, co jest” zaczyna tracić na sile wobec „tego, co powinno być”. Związki z innymi istotami stają się wybiórcze i wyłączne.

Dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana, wyróżnia się przede wszystkim tym, że rozwój jest świadomym celem. Zostaje ustalona wewnętrzna hierarchia wartości i celów. Działania jednostki są nastawione na samorealizację i pomoc innym. Osoba na tym poziomie charakteryzuje się silną empatią. Jej działanie jest ukierunkowane na realizację ideału osobowości.

Na poziomie **integracji wtórnej** (zwanej też **poziomem osobowości**), zanikają konflikty między „tym, co jest”, a „tym, co powinno być”. Stare wartości i cele zostają zastąpione nowymi. Dochodzi do wytworzenia wewnętrznej harmonii. **Osobowość**, w ujęciu teorii dezintegracji pozytywnej, jest najwyższym ze znanych poziomów rozwoju. Łączy w sobie dwie esencje: **społeczną**, która „zawiera takie cechy, jak empatia, odpowiedzialność, autonomia, autentyczność, wysoki poziom świadomości społecznej” oraz **indywidualną**, „[...] główne zainteresowania, uzdolnienia i talenty, wyłączne i trwałe związki uczuciowe przyjaźni i miłości oraz zdolność do świadomego utożsamienia się z sobą i własną historią rozwoju” (K. Dąbrowski, *Trud istnienia*).

– Czy każdy jest zdolny do rozwoju? –

Poziomy opisane w teorii Dąbrowskiego mają za zadanie wykazać potencjał rozwojowy konkretnego człowieka. Budzi to obawy przed stworzeniem uniwersalnej hierarchii wartości, która stawiałaby jednych wyżej, a drugich niżej w systemie społecznym. Koncepcja zdrowia psychicznego, jako dążenia do rozwoju ma pobudzać do aktywności i zaprzestania negowania jednych stanów psychicznych kosztem drugich. Dąbrowski nakłania nas do wzięcia odpowiedzialności za nasze życie, do otwartości na zmiany i samo-przeistaczania. Tym, co wyróżnia jego teorię, jest jej afirmatywność. Ludzkie doświadczenie ma charakter pozytywny; w tym sensie, że prowadzi do rozwoju.

W koncepcji dezintegracji pozytywnej ludzie samorealizujący się, czyli ci, którzy dążą do szeroko pojętego rozwoju, mają stanowić pewien wzorzec do tworzenia własnego sposobu stawania się. Takie podejście stwarza pewne ryzyko stygmatyzacji. Czy pomysł Dąbrowskiego mógłby doprowadzić do segregacji klasowej ze względu na kompetencje umysłowe? Teoria dezintegracji pozytywnej prezentuje rzeczywistość w postaci złożoności i wielości. Daje to możliwość tworzenia wielu dróg rozwoju, a każda z nich zależy od naszych doświadczeń. Koncepcja polskiego psychiatry kryje wielki potencjał, ale to od nas zależy jak zostanie on wykorzystany.

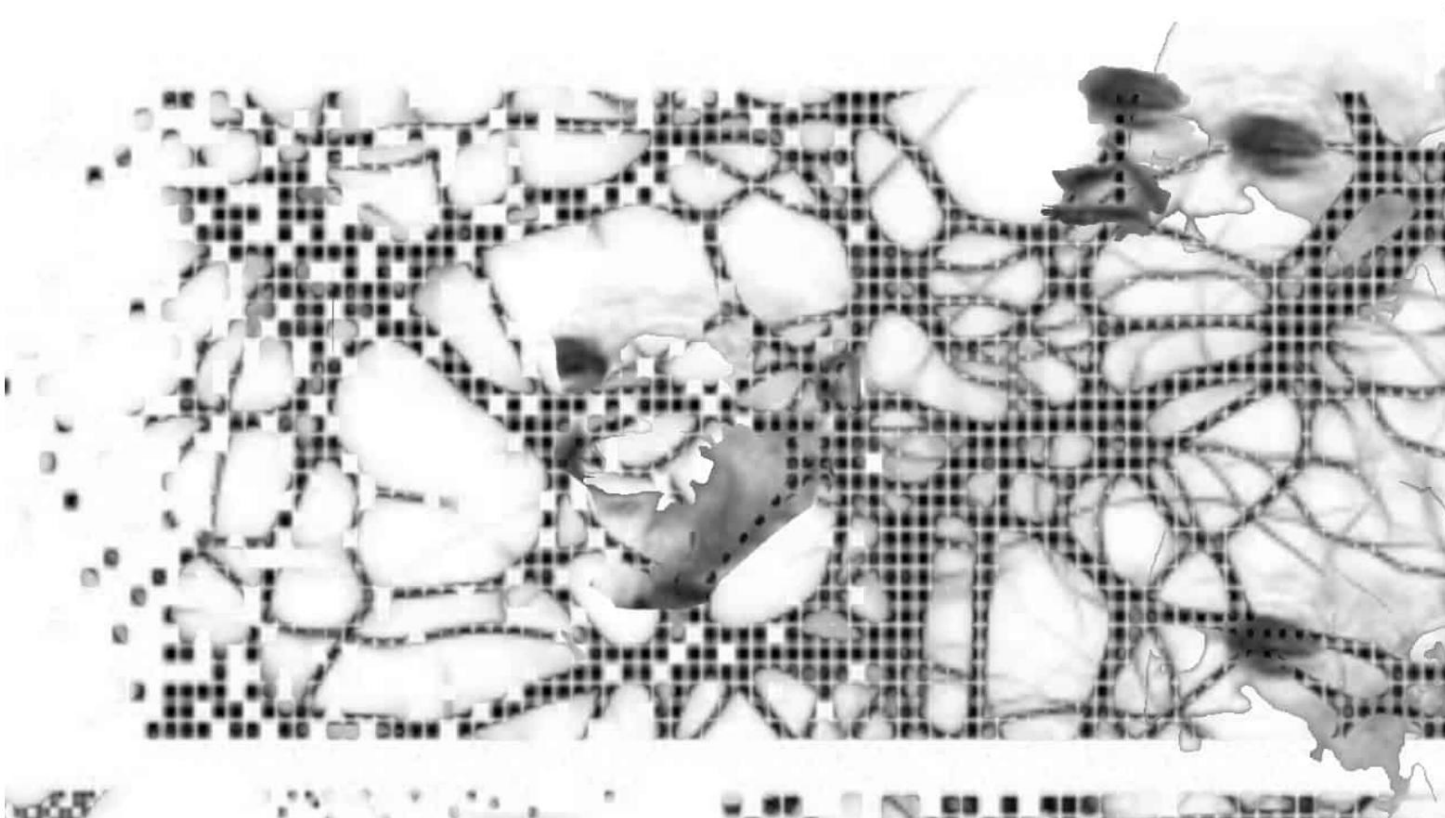
Jeżeli zainteresował was temat teorii dezintegracji pozytywnej, ale nie macie za wiele czasu na czytanie, polecam króciutką książeczkę Dąbrowskiego *Dezintegracja pozytywna* z serii Plus Minus Nieskończoność. Bardziej wytrwałym proponuję lekturę prac wymienionych w tekście.

Komentarze

[machinamysli.org / kazimierz-dabrowski-i-disintegration-positive /](http://machinamysli.org/kazimierz-dabrowski-i-disintegration-positive/)

Kazimierz Dąbrowski and positive disintegration

Bartosz Mroczkowski · October 4, 2014



On our website, you have already had the opportunity to see the ideas of authors from various cultures. However, so far we have not mentioned much about the characters from our home page.

Because there is nobody to write about? On the contrary. With today's text, I have the pleasure to open a new section on the Myyli Machine - **Myyli Polska**. It is here that we want to present the highest caliber of Polish-speaking thinkers and thinkers, coming from various fields. Those who have already gone down in history and those who are getting loud. Our first guest will be Kazimierz Dąbrowski, a Polish psychiatrist, creator of the controversial theory of positive disintegration.

- Mental health: a new perspective -

Dąbrowski's concept developed in the twentieth century. The author's comprehensive education contributed to its creation, among others in the field of psychology, psychiatry, philosophy and medicine. The starting point for the theory of positive disintegration is an innovative model of understanding mental health. This term is defined very differently depending on the author. In each of the variants, the emphasis is on different issues: connection with the body, lack of mental disorders, the ability to adapt to the environment, the state of inner harmony (see **Mental health**, edited by K.

Dybbrowski). The definitions are more or less dynamic: they indicate processes (adapting to something, transforming oneself and the environment) or states (internal harmony, no disturbance). The World Health Organization (WHO) has created a definition that aspires to universal status. It reads as follows: "**Mental health is defined as a state of well-being in which each individual realizes his or her own potential, can cope with stress in everyday life, can work efficiently and fruitfully, and is able to contribute to her or his society.** [translation - BM] ". Do all malaise conditions mean falling into mental illness?

Do chronic sadness, social maladjustment, low performance at work mean a mental defect? The WHO definition shows a frequent case of negating unpleasant mental states, excluding them from human experience. This contributes to the lack of social acceptance of some sensations. Another example of a universal definition is the popular claim that "mental health is the absence of mental disorders." The starting point is to define what a mental illness is. An example of such a classification is the **DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)**: typology created by the **American Psychiatric Association**, where individual symptoms are assigned to a specific disease entity. As in the WHO definition, many unpleasant mental states are automatically treated as symptoms of mental degeneration, e.g. decreased self-esteem or chronic sadness. Through his many years of research, Dybbrowski tried to show that treating all unpleasant mental experiences as a symptom of mental illness is a gross and dangerous simplification. A Polish psychiatrist offers a completely different view of mental health. He assumes that mental health "is the ability to develop towards a comprehensive understanding, experiencing, discovering and creating an ever higher hierarchy of reality and values, up to a specific individual and social ideal" (Zdrowie **psychiczne** edited by K. Dybbrowski).

Mental health, in the theory of positive disintegration, is a form of activity aimed at broadly understood development. We have two key innovations here. The first is that mental health is not something given, but something developed. Each of us is characterized by an individual **development potential** "[...] in the sense of sensitivity, interests and talents, more or less significant connections between consciousness and the psychological inner environment. "

The second is that sensations, in the theory of positive disintegration, are of an affirmative nature. Both negative - often recognized as mental disorders, as shown by the case of WHO or APA - such as: increased nervousness, anxiety states, deep and prolonged experience of sadness, suffering, guilt, social maladjustment; and positive: joy, euphoria, enthusiasm. Each of them may herald the occurrence of a development process, a manifestation of mental health.

- Development and reality -

Development is an individual's activity consisting in exploring phenomena, feeling them and transforming them creatively. It occurs on many levels (**multifacetedness**) because we know in many ways. We experience: aesthetically, intellectually, intuitively, sensually, etc. In addition, we perceive phenomena in a wider or narrower scope (**multi-level**). For example - ratio

sexual - we can experience it as a release of tension, but at a higher level it will be an expression of an emotional-emotional bond with another human being.

The ways of perceiving combine with each other, creating a complex image of reality, understood as "[...] a multifaceted and multi-level totality of phenomena occurring in the external and internal environment, perceived, understood and experienced." (see K. Dȳbrowski, *Toil of Existence*).

Multidimensionality and multilevelness reflect the diversity and complexity of what we know and the knowledge itself. According to the Polish psychiatrist, reality is a structure of relationships and interactions, multiplicity in the micro and macro scale, what we learn and create.

The positive disintegration theory describes the subjective perspective of the perceiving individual.

Dȳbrowski makes a distinction between the external environment - all phenomena outside of us - and the internal environment - what happens inside us. There are conflicts within and between them. The inner environment is the psyche, a dynamic structure in which there are constant changes in the form of disintegration and integration (**mental inner environment**). Transformations resulting from antagonisms take place on various planes and levels. All these processes are the **dynamics of development**. The predominance of internal conflicts over external ones is evidence of increased **mental excitability**, i.e. the transfer of emotional tension to a specific action. It can take several forms: **sensual form**, that is, a strong sense perception; **imaginary form**, that is, associating different images and impressions with each other, as well as blurring the line between sleep and reality; **intellectual form**, i.e. the craving for knowledge, the need to ask questions and analyze logically, dealing with theoretical problems; **an emotional form**, i.e. a strong feeling of emotional connections with places, people, events. The increase in mental excitability means that development is taking place. Internal friction leading to external disputes, e.g. when offering a bribe. On the one hand, the lower mental structures will encourage the acceptance of cash as a tangible value, but in the higher mental structures there will be opposition to the immorality of the act. Ultimately, an internal split will result in an external conflict in the form of a dispute with the person offering the bribe.

Do you also have the impression that the contemporary media promote a personal model based on ruthlessness and exuberant ambition? We should be a hit, climb the career ladder at all costs, pursue shallow, hedonistic pleasure based on consumption. When I watch popular action movies, I see determined, self-confident and immediate heroes, for whom indecision is only weakness. The patterns of these characters are an expression of socially valued personal characteristics. Are they always positive? Maybe there is something behind them? In the theory of positive disintegration, Dȳbrowski describes a **psychopathic structure** typical of mentally ill people. Its characteristic feature is the absence or sporadic nature of internal conflicts. Rigidity, lack of changes make development impossible, that is, mental handicap. People with a psychopathic structure are highly self-centered and devoid of a creative approach, they act automatically. Their intelligence remains subordinated to primitive drives, instincts.

- From disintegration to reintegration -

Dybbrowski was fascinated by the process of self-realization and the transformation related to it. As a result of his research, he distinguished several levels of development in the theory of positive disintegration. Each of them is a structure consisting of various mechanisms that describe the processes taking place in the psyche. The level is "a clearly identifiable development structure [...]. Thus, by saying: << the level is reached >>, we mean that the structure of the lower level is replaced by the structure of the higher level " (Zdrowie **mental**, edited by K. Dybbrowski).

The starting point is **primary integration**, the pre-development state. It is characterized by the absence of internal conflicts with the occurrence of external conflicts. The mental structure is stable and cohesive, it does not change, the attitude is self-centered. At this level, there are people with a psychopathic structure as understood by Dybbrowski.

One-level disintegration, the moment of breaking the cohesive mental structure, the first level of development. Conflicts in the form of tensions and doubts arise in the inner psychic environment. Due to the lack of a solution, they turn into mental disorders. As a result of decompression, the susceptibility to being subject to external influences and various ideologies increases.

Multilevel spontaneous disintegration, the breakdown of the mental structure is widening. Internal processes exert more and more influence on behavior. The feeling of "what is" begins to lose strength in the face of "what should be." Relationships with other beings become selective and exclusive.

Organized multi-level disintegration is distinguished above all by the fact that development is a conscious goal. An internal hierarchy of values and goals is established. The activities of the individual are focused on self-realization and helping others. A person on this level is characterized by strong empathy. Its operation is aimed at the realization of the personality ideal.

At the level of **secondary integration** (also called the **level of personality**), conflicts between "what is" and "what should be" disappear. Old values and goals are replaced with new ones. Internal harmony is created. **Personality**, in terms of the theory of positive disintegration, is the highest known level of development. It combines two essences: **social**, which "contains such features as empathy, responsibility, autonomy, authenticity, high level of social awareness" and **individual**, "[...] main interests, talents and talents, exclusive and lasting emotional bonds of friendship and love and the ability to consciously identify with oneself and one's own history of development "(K. Dybbrowski, **Trud of Existence**).

- Is everyone capable of development? -

The levels described in Dybbrowski's theory are intended to demonstrate the development potential of a specific person. This raises concerns about the creation of a universal hierarchy of values that would place some people higher and others lower in the social system. The concept of mental health as a striving for development is to stimulate activity and stop negating some mental states at the expense of others. Dybbrowski urges us to take responsibility for our lives, to be open to changes and self-transformation. What distinguishes his theory is its affirmativeness. Human experience is positive; in the sense that it leads to development.

In the concept of positive disintegration, self-realizing people, i.e. those who strive for broadly understood development, are to constitute a certain model for creating their own way of becoming. This approach poses a certain risk of stigma. Could Dȳbrowski's idea lead to class segregation due to mental competences? The theory of positive disintegration presents reality in the form of complexity and multiplicity. It gives the opportunity to create many development paths, and each of them depends on our experiences. The concept of a Polish psychiatrist has great potential, but it is up to us how it will be used.

If you are interested in the topic of the theory of positive disintegration, but you do not have much time to read, I recommend a short book by Dȳbrowski ***Positive Disintegration*** from the Plus Minus Infinity series. For the more persistent, I suggest reading the works mentioned in the text.

Comments