

## Droga do autentycznego „Ja” – teoria pozytywnej dezintegracji

Psycholog Wojciech Klęk :: 2018-05-19



Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego ludzie w różny sposób doświadczają kryzysu? Dlaczego też jedni wychodzą z niego silniejsi i bardziej pogodzeni ze sobą, podczas gdy inni rozpadają się na kawałki, nie potrafią się pozbierać i wciąż mają do siebie żal? Oczywiście trudno z góry przewidzieć, jaka osoba wyłoni się po doświadczeniu tragedii: pełna życia jak nigdy przedtem i odrodzona niczym feniks z popiołów czy skupiająca całą życiową energię by przetrwać, „utrzymać głowę nad powierzchnią wody”. Wszyscy mamy nadzieję, że oczywiście będziemy w tej pierwszej kategorii, jednak ciężko jest wiedzieć, jak zareagujemy na katastrofę lub [kryzys](#), który sprawi, że zakwestionujemy wszystko, w co wierzyliśmy, o czym myśleliśmy, że znamy. Jedna z teorii psychologicznych wyjaśnia, w jaki sposób zachodzą wewnętrzne przemiany w obliczu wyzwań tego typu oraz przedstawia charakterystykę ludzi, którzy mają większe predyspozycje w obliczu trudnych wydarzeń zrobić krok w kierunku rozwoju

### Teoria dezintegracji pozytywnej

Słowo „dezintegracja” może kojarzyć się w negatywny sposób – to słowo zwykle stosuje się w sytuacjach, w których coś całkowicie się „rozsypuje”, „rozdziela”, fragmenty całości przestają być kompatybilne. Jednak to

słowo jest kluczem do teorii, którą chcę ci przybliżyć. Według twórcy tej teorii, w momencie kiedy tragedia uderza i poprzednie poczucie tożsamości zostaje zmiecione niczym liście na wietrze, jesteśmy w największym potencjale wzrostu. Kiedy zaczynamy kwestionować nie tylko to, co wiemy, ale również kim to jesteśmy, mamy możliwość zebrania tych fragmentów nas samych, które chcemy zachować oraz odrzucić te, które nam nie służą i dzięki temu zbudować nową tożsamość, która jest autentyczna dla naszych prawdziwych ja.

Oczywiście, nie zawsze potrzebna jest tragedia o ogromnych rozmiarach, by wywołać taką wewnętrzną przemianę, jednak psycholog, który jest autorem teorii dezintegracji pozytywnej zauważył, że takie okoliczności są doskonałymi katalizatorami zmian. Teoria, którą nakreślił, od kilku dekad jest przekonującą i wpływową teorią rozwoju i ewolucji osobowości.

Najpiękniejsi ludzie, których znam, to ci, którzy znają smak porażki, poznali cierpienie, walkę, stratę, poznali swoją drogę na wyjście z otchłani. Ci ludzie mają wrażliwość i zrozumienie życia, które wypełniają ich współczuciem, łagodnością i głęboką, kochającą troską. Piękni ludzie nie biorą się znikąd.

Co odróżnia tych, którzy rozwijają się w wyniku wstrząsu od tych, którzy w jego wyniku doświadczają regresu?

## **Teoria Kazimierza Dąbrowskiego**

Teorię rozwoju osobowości przez integrację i dezintegrację opracował w latach 60 polski psycholog i psychiatra Kazimierz Dąbrowski. Dzieciństwo Dąbrowskiego było pod głębokim wpływem pierwszej wojny światowej, która rozpoczęła się, gdy miał zaledwie 12 lat. Poprzez swoje bezpośrednie doświadczenia z tragicznymi skutkami wojny Dąbrowski zauważył, że niektóre osoby „rozpadają się”, podczas gdy inne doświadczają znaczącego osobistego rozwoju. Jak wielu innych przed i po nim, zadawał sobie pytanie: „Dlaczego tak się dzieje?”. Odpowiedź, którą otrzymał w wyniku swoich obserwacji, stała się teorią pozytywnej dezintegracji, która z kolei położyła podwaliny pod współczesne teorie wzrostu pourazowego. Istniało wiele teorii rozwoju osobowości, jednak podejście Dąbrowskiego różni się od większości z nich naciskiem na rolę psychologicznego dyskomfortu w rozwoju. Niektóre teorie rozwoju osobowości stawiają hipotezę na względnie gładkie przejścia z jednego poziomu do drugiego, w przypadku pozytywnej dezintegracji rozwój jest napędzany przez wewnętrzne konflikty, niepokój, a nawet traumę.

Dąbrowski zauważył, że ci, którzy wykorzystują potencjał kryzysu lub traumy na swoją korzyść, mają zwykle swoistą nadwrażliwość psychiczną, określaną mianem „nadpobudliwości”, która prowadzi do doświadczania kryzysów „w sposób silniejszy, głębszy i bardziej osobisty”. Obserwowane przez niego osoby częściej reagowały na traumatyczne zdarzenia autorefleksją – która prowadzi na pięć poziomów rozwoju opracowanych przez Dąbrowskiego. Wewnętrzny rozwój natomiast, składa się z trzech czynników:

1. Czynniki pierwszy rozwoju osobowości czerpie z najbardziej podstawowego i instynktownego poziomu jaźni; jest wyrazem genetycznych instynktów przetrwania, w tym głodu, seksualności i konkurencji.

2. Drugi czynnik rozwoju osobowości to zewnętrzny czynnik z naszej edukacji, relacji i ogólnego środowiska społecznego; ten czynnik napędza większość naszych codziennych zachowań, ponieważ socjalizacja często odbywa się bez świadomego myślenia o tym, jak podejmujemy nasze codzienne decyzje.
3. Trzeci czynnik rozwoju osobowości to czynnik autonomiczny; ten czynnik jest wynikiem świadomego wyboru tego, co cenimy i jakie cechy i pragnienia odrzucamy lub realizujemy. Trzeci czynnik sprawia, że zachowujemy się w sposób, który naszym zdaniem jest bardziej autentyczny dla naszych prawdziwych jaźni.

Być może zauważyłeś, że te trzy czynniki (bardzo) w przybliżeniu odpowiadają teorii Freuda dla trzech składników umysłu (oraz odpowiadają [ewolucyjnej budowie mózgu](#)). Pierwszy poziom jest podobny do, część mózgu dotyczącej jedynie zaspokajaniu potrzeb przetrwania i działania na instynkcie zwierzęcym. Drugi poziom ma pewne podobieństwo do ego, ponieważ oba uznają znaczenie interakcji z innymi i brania wskazówek z naszego otoczenia. Trzeci poziom odzwierciedla koncentrację superego na tym, co postrzegamy jako dobro i zło, i czerpie z naszej osobistej moralności i wartości, aby podejmować decyzje. Podczas gdy Dąbrowski prawdopodobnie nie zamierzał mapować swojej teorii na składnikach umysłu Freuda, warto zauważyć, jak wpływowe idee Freuda były na teorię psychologiczną od początku do połowy XX wieku. Mając to na uwadze, rzućmy okiem na pięć poziomów rozwoju proponowanych przez Dąbrowskiego.

## Pięć poziomów rozwoju w teorii dezintegracji pozytywnej

Na wstępie chcę zakomunikować, że nie każda osoba przechodzi płynnie przez opisane poziomy. Wydaje się, że tylko te osoby, które Dąbrowski określił jako posiadające wysoki potencjał – ” wysoka nadpobudliwość” – są napędzane przez wszystkie pięć poziomów i wychodzą z kryzysu z w pełni ukształtowaną, altruistyczną osobowością, podczas gdy osoby o „niskiej nadpobudliwości” poprzestają na jednym z poziomów dezintegracji (i tu warto skorzystać z [pomocy psychologicznej](#)).

### 1. Integracja podstawowa

Podstawowa integracja to najbardziej prymitywny poziom rozwoju. Ten poziom jest napędzany przez pierwszy czynnik, z zaspokojeniem podstawowych potrzeb i pragnień, jako jedynymi problemami jednostki. Osoby na tym poziomie nie potrzebują głębokich lub znaczących relacji z innymi i lekceważą empatię, sympatię lub jakiegokolwiek uznanie potrzeb i trosk innych osób.

- o poziom najmniej zróżnicowany, brak w nim dynamizmów rozwojowych
- o zewnętrżność, sztywność, brak związków uczuciowych z innymi ludźmi (ludzie traktowani są jak przedmioty)
- o brak refleksji i konfliktów wewnętrznych, a występują konflikty zewnętrzne z otoczeniem
- o zachowanie jest egoistyczne i egocentryczne i ma na celu zaspokajanie własnych, podstawowych potrzeb
- o dominacja czynnika dziedzicznego
- o do tego poziomu należą psychopaci i większość „ludzi przeciętnych”

## 2. Dezintegracja jednopoziomowa i jednokierunkowa

Poziom drugi jest regulowany przez drugi czynnik i koncentruje się na zgodności i porównaniu społecznym. Na tym poziomie jednostka jest zainteresowana „dopasowaniem się” i łatwo podlega wpływom grupy społecznej. Niektóre osoby na tym poziomie zaczną kwestionować wartości i przekonania narzucone im przez ich grupę społeczną i rozpoczynają proces odkrywania wartości osobistych i przekonań.

- rozbitcie wewnętrzne polega na zabrnięciu w jakiś ślepy zaulek osobowości, zejście na manowce, czemu towarzyszy chaos myśli i uczuć
- pojawia się czynnik drugi – społeczny w postaci związków międzyludzkich czy liczenia się z opinią innych ludzi
- pojawiają się formy pobudliwości psychicznej: psychomotoryczna i zmysłowa
- pojawiają się pierwsze dynamizmy rozwojowe, jak: obok konfliktów zewnętrznych – konflikty wewnętrzne, empatia, identyfikacja
- dominuje relatywizm wartości
- zachowanie może nie mieć żadnej orientacji i jest podatne na zmiany mody, ideologii, przywódców bez zdolności wartościowania. Obejmuje ono wszystko, co nie ukierunkowane, dziwaczne, nie dające się przewidzieć, pozbawione refleksji i różnicowania uczuć
- brak przemiany wewnątrzpsychicznej
- na tym poziomie występują ciężkie nerwice i choroby psychiczne, a także zaburzenia psychosomatyczne, alkoholizm, narkomania itp.

## 3. Dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna

Osoby, które rozpoczęły kwestionowanie własnych przekonań i wartości na poziomie drugim, zaczną formować swoje własne przekonania i wartości na poziomie trzecim. Zauważą rozbieżność pomiędzy „tym, czym są rzeczy” i ” takimi, jakimi powinny być” – to poziom, która prawdopodobnie wywoła „negatywne” emocje, takie jak wstyd czy poczucie winy, gdy osoba patrzy na swoje dotychczasowe błędy, kwestionuje siebie i swoje postawy moralne.

- następuje różnicowanie struktur i funkcji psychicznych oraz ich hierarchizacja i dążenie do uporządkowania wewnętrznego
- pojawiają się kolejne formy wzmożonej pobudliwości psychicznej, jak wyobrażeniowa, intelektualna i uczuciowa oraz kolejne dynamizmy: hierarchizacja, niezadowolenie z siebie, poczucie niższości oraz poczucie wstydu i winy, zaniepokojenie sobą i zdziwienie sobą.
- obok czynnika drugiego społecznego zaczyna dominować czynnik trzeci objawiający się pojawieniem się samorealizacji
- człowiek coraz jaśniej zdaje sobie sprawę, jaki jest naprawdę (ja realne), a jaki powinien być (ja idealne) i zaczyna budować ideał swojej osobowości
- przeważają konflikty wewnętrzne nad zewnętrznymi, może wystąpić nieprzystosowanie pozytywne, poświęcenie
- występują głębokie związki uczuciowe, refleksyjność, niepokój egzystencjalny itp.

## 4. Dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana

Pytania i odkrycia poziomu trzeciego ustępują miejsca zachowaniom ukierunkowanym na cel i

wartość. Jednostka zdaje sobie sprawę z tego, kim jest i kim chce być i jak musi działać, aby „być sobą”. Osoby na poziomie czwartym naprawdę troszczą się o innych i działają zgodnie z tą empatią.

- o na tym poziomie występuje świadome kształtowanie własnej osobowości, wewnętrznie sterowana i determinowana organizacja rozwoju, dążenie do syntezy, harmonii i integracji wewnętrznej
- o utrwalają się formy wzmożonej pobudliwości psychicznej i dynamizmy poziomu 3, a także pojawiają się nowe dynamizmy, jak stosunek podmiot – przedmiot w sobie, samoświadomość, samokontrola, samowychowanie, auto-psychoterapia, autentyzm, autonomia, odpowiedzialność
- o przekształcenia wewnątrz-psychiczne dokonują się w sposób świadomy
- o widoczne dążenie do równowagi i integracji wewnętrznej poprzez przekształcenie powinności w rzeczywistość oraz poprzez realizowanie własnego ideału osobowości i urzeczywistnianie ideałów społecznych

## 5. Wtórna integracja

Najwyższy poziom rozwoju teorii Dąbrowskiego wyznacza wyrównanie wartości osobistych i zachowań, jednostka dostosowuje swoje działania do wyższych celów, takich jak poprawa ogólnego stanu społeczeństwa. Jednostka ukształtowała swoją „idealną osobowość”, doświadcza wewnętrznego spokoju. Cała motywacja jednostki tkwi w wyższych formach empatii, autonomii i autentyczności.

- o harmonijna jedność osobowości, równowaga i synteza wewnętrzna, dokonująca się poprzez urzeczywistnienie się ideału osobowości, kiedy człowiek rzeczywiście staje się taki, jaki powinien i chciałby być
- o brak konfliktów wewnętrznych
- o jeśli w procesach dezintegrujących następowały w osobowości zmiany jakościowe, to na poziomie integracji wtórnej występują już tylko zmiany ilościowe
- o poziom ten osiągnąć jest niezwykle rzadko, przy czym często obserwuje się okresowe powroty do poziomu czwartego

Ponownie można zauważyć wpływ innej psychologicznej teorii na opis tych poziomów: Hierarchia potrzeb Abrahama Masłowa. Nieprzypadkowo, Dąbrowski był przyjacielem Masłowa i zwolennikiem jego pracy. Nie zgadzali się co do niektórych kluczowych punktów rozwoju, jednak można zobaczyć hierarchiczny rozwój osobowości w obu teoriach.

## Słowo podsumowania

W tym artykule dokonałem krótkiego przeglądu teorii pozytywnej dezintegracji Dąbrowskiego, teorii rozwoju osobowości, bazującej na obserwacjach osoby, która dorastała w paskudnym interesie wojny. Chociaż takie tragiczne i głęboko zmieniające życie doświadczenia są znakomitymi wyzwaczami rozwoju osobistego, mogą również pozostawić ludzi w na jednym z poziomów – w pewien sposób uwięzić. Teoria ta stara się wyjaśnić, dlaczego niektórzy przechodzą przez trudne doświadczenia i stają się jako lepszymi, mądrzejszymi, bardziej autentycznymi wersjami siebie, podczas gdy inni rozpadają się na kawałki i walczą, by „pozierać się do kupy”. Mam nadzieję, że ten artykuł dał ci ogólne zrozumienie teorii pozytywnej

dezintegracji. Teoria jest zarówno intrygująca jak i logiczna – mam nadzieję, że przedstawiłem ją w sposób zgodny z jej naturą.

Dziękuję za przeczytanie i nie wahaj się zostawić komentarza lub postawić pytań! Co o tym myślisz? Czy pomaga wyjaśnić niektóre z twoich własnych spostrzeżeń na temat rozwoju osobowości?

**Komentując, udostępniając, “lajkując” doceniasz moją pracę i pomagasz dotrzeć temu artykułowi do większej liczby osób – DZIĘKUJĘ <3**

[wojciechklek.pl / the way-to-authentic-me-theory-positive-disintegration /](http://wojciechklek.pl/the-way-to-authentic-me-theory-positive-disintegration/)

# The road to the authentic "I" - the theory of positive disintegration

Psychologist Wojciech Klęk © 2018-05-19

---



Have you ever wondered why people experience crisis differently? Why also some people emerge stronger and more reconciled with themselves, while others fall to pieces, cannot pick themselves up and still feel sorry for each other? Of course, it is difficult to predict in advance which person will emerge after the tragedy: full of life like never before before and reborn like a phoenix from the ashes, or focusing all life energy to survive, "keep my head above the surface of the water." We all hope to be in the first category of course, but it's hard to know how we will react to a catastrophe or [crisis](#), which will make us question everything we believed, thought we knew. One of the psychological theories explains how internal changes take place in the face of this type of challenge and presents the characteristics of people who are more predisposed in the face of difficult events take a step towards development

## Positive disintegration theory

The word "disintegration" can be associated in a negative way - this word is usually used in situations where something completely "crumbles", "separates", parts of the whole stop being compatible. However this

the word is the key to the theory that I want to introduce you to. According to the creator of this theory, at the moment when a tragedy hits and a previous sense of identity is swept away like leaves in the wind, we are at the greatest potential for growth. When we start to question not only what we know but who we are, we have the opportunity to pick up the fragments of ourselves that we want to keep and discard the ones that do not serve us, and thus build a new identity that is authentic to our true selves.

Of course, it does not always take a tragedy of enormous proportions to bring about such internal change, but the psychologist who wrote the theory of positive disintegration noted that such circumstances are excellent catalysts for change. The theory he outlined for several decades and remains a compelling and influential theory of personality development and evolution.

The most beautiful people I know are those who know the taste of failure, know suffering, struggle, loss, know their way out of the abyss. These people have a sensitivity and understanding of life that fill them with compassion, meekness, and deep, loving concern. Beautiful people don't come out of nowhere.

What distinguishes those who develop as a result of the shock from those who experience regression as a result of it?

## **Kazimierz Dżbrowski's theory**

The theory of personality development through integration and disintegration was developed in the 1960s by the Polish psychologist and psychiatrist Kazimierz Dżbrowski. Dżbrowski's childhood was deeply influenced by the First World War, which began when he was only 12 years old. Through his direct experiences with the tragic effects of war, Dżbrowski noticed that some people "fall apart", while others experience significant personal growth. How many others before and after him, he asked himself, "Why is this happening?" The response he received from his observations became the theory of positive disintegration, which in turn laid the foundations for modern theories of post-traumatic growth.

There have been many theories of personality development, but Dżbrowski's approach differs from most of them in emphasis on the role of psychological discomfort in development. Some theories of personality development hypothesize relatively smooth transitions from one level to another, in the case of positive disintegration, development is driven by internal conflicts, anxiety and even trauma.

Dżbrowski noted that those who use the potential of a crisis or trauma to their advantage usually have a kind of psychological oversensitivity, referred to as "hyperactivity", which leads to experiencing crises "in a stronger, deeper and more personal way." The people he observed more often reacted to traumatic events with self-reflection - which leads to five levels of development developed by Dżbrowski. Internal development, on the other hand, consists of three factors:

1. The first factor of personality development derives from the most basic and instinctive level of self; it is the expression of genetic survival instincts, including hunger, sexuality and competition.



2. The second factor of personality development is the external factor of our education, relationship and overall social environment; this factor drives most of our day-to-day behavior as socialization often happens without consciously thinking about how we make our day-to-day decisions.
3. The third factor of personality development is the autonomous factor; this factor is the result of a conscious choice of what we value and what qualities and desires we reject or realize. The third factor causes us to behave in a way that we believe is more authentic to our true selves.

You may have noticed that these three factors correspond (very) approximately to Freud's theory for the three components of the mind (and correspond to [the evolutionary structure of the brain](#)). The first level is similar to that part of the brain that deals only with meeting the needs of survival and acting on the animal instinct. The second level has some similarities with the ego as both recognize the importance of interacting with others and taking directions from our surroundings. The third level reflects the superego's focus on what we perceive as right and wrong and draws from our personal morals and values to make decisions.

While Döbrowski probably did not intend to map his theory to the components of Freud's mind, it is worth noting how influential Freud's ideas were on psychological theory from the early to mid-twentieth century. With that in mind, let's take a look at the five levels of development proposed by Döbrowski.

## Five levels of development in the theory of positive disintegration

At the outset, I want to announce that not every person passes smoothly through the described levels. It seems that only those people described by Döbrowski as having high potential - hyperactivity - are driven by all five levels and emerge from the crisis with a fully formed, altruistic personality, while people with "low hyperactivity" settle for one level of disintegration (and here it is worth [using psychological help](#)).

### 1. Basic Integration Basic

integration is the most primitive level of development. This level is driven by the first factor, with the satisfaction of basic needs and desires being the only problems of the individual. People at this level do not need deep or meaningful relationships with others and disregard empathy, sympathy, or any appreciation of others' needs and concerns.

- the least diversified level, lack of developmental dynamisms, externality,
- rigidity, lack of emotional relationships with other people (people are treated as objects), lack of reflection and internal conflicts, and there are external conflicts with the environment; behavior is
- selfish and egocentric and aims to satisfy one's own, basic needs dominance of the hereditary
- factor to this level include psychopaths and the majority of "average people"
- 
-

## 2. One-level and one-way disintegration

The second level is governed by the second factor and focuses on compatibility and social comparison. At this level, the individual is interested in "alignment" and is easily influenced by the social group. Some people at this level will begin to question the values and beliefs imposed on them by their social group and begin the process of discovering personal values and beliefs. internal breakdown consists in straying into a blind alley of personality, going astray, accompanied by chaos

- of thoughts and feelings, a second factor appears - social in the form of interpersonal relationships or reckoning with the opinion of other people, forms of mental excitability appear:
- psychomotor and sensual the first appear development dynamisms, such as: apart from external conflicts - internal conflicts, empathy, identification, the relativism of values dominates,
- behavior may have no orientation and is susceptible to changes in fashion, ideology, and
- leaders without the ability to evaluate. It includes everything that is untargeted, bizarre, unpredictable, devoid of reflection and differentiation of feelings no intrinsic transformation at
- this level, severe neuroses and mental diseases, as well as psychosomatic disorders,
- alcoholism, drug addiction, etc.

- 
- 

## 3. Multilevel spontaneous disintegration

People who have started to question their own beliefs and values at level two will begin to form their own beliefs and values at level three. They will notice a discrepancy between "what things are" and "negative" emotions such as shame ~~or guilt they should be at the level past mistakes, questions themselves and their moral attitudes. there is a sense of internal ordering, there are further functions and their elements and the~~ such as imaginative, intellectual and emotional, as well as other dynamisms: hierarchy, dissatisfaction

- with oneself, a sense of inferiority and a sense of shame and guilt, self-anxiety and surprise myself.
- next to the second social factor, the third factor begins to dominate, manifested by the appearance
- of self-realization, a person becomes more and more clearly aware of what is really (real self) and what should be (ideal self) and begins to build the ideal of his personality internal conflicts prevail over external ones, may occur positive maladjustment, sacrifice there are deep emotional
- relationships, reflectivity, existential anxiety, etc.

- 
- 
- 

## 4. Multi-level organized disintegration Questions

and discoveries of the third level give way to goal-oriented behavior and

- value. The individual realizes who he is and who he wants to be, and how he must act in order to "be himself". Level 4 people really care about others and act on that empathy. at this level, there is a conscious shaping of one's own personality,
- internally controlled and determined organization of development, striving for synthesis, harmony and internal integration, forms of increased mental excitability and level 3 dynamisms are consolidated, and new dynamisms appear, such as the relation subject - object in itself, self-awareness, self-control, self-education, self-psychotherapy,
  - authenticity, autonomy, responsibility, intra-psychological transformations take place consciously, the visible striving for balance and internal integration by transforming duties into reality and by realizing one's own personality ideal and realizing social ideals
  - 
  -

### 5. Secondary integration

The highest level of development of Dȳbrowski's theory is determined by the alignment of personal values and behaviors, the individual adjusts his actions to higher goals, such as improving the general condition of society. The individual has developed his "ideal personality", experiences inner peace. The individual's entire motivation resides in the higher forms of empathy, autonomy, and authenticity.

- harmonious unity of personality, balance and internal synthesis, taking place through the realization of the personality ideal, when a person actually becomes what he should and would like to be, there are no internal conflicts if qualitative changes occurred in the personality in the disintegration processes, then only at the level of secondary
- integration there are only quantitative changes this level is very rarely achieved and periodic returns to the fourth level
- are often observed
- 

Again, the influence of another psychological theory on the description of these levels can be seen: Abraham Maslow's Hierarchy of Needs. It is no coincidence that Dȳbrowski was Maslow's friend and supporter of his work. They disagreed on some key development points, but you can see a hierarchical development personality in both theories.

### Summary word

In this article, I have briefly reviewed Dȳbrowski's theory of positive disintegration, a theory of personality development based on the observations of a person who grew up in the nasty interests of war. While such tragic and profoundly life-changing experiences are excellent triggers for personal development, they can also leave people on one level - imprisoned in some way. This theory tries to explain why some go through difficult experiences and become better, smarter, more authentic versions of themselves, while others fall to pieces and struggle to "pull themselves together". Hope this article has given you a general understanding of the positive theory

disintegration. The theory is both intriguing and logical - I hope I have presented it in a way that is consistent with its nature.

Thanks for reading and don't hesitate to leave a comment or ask any questions! What do you think about it? Does it help to clarify some of your own perceptions about personality development?

**By commenting, sharing, "liking" you appreciate my work and help this article reach more people -  
THANK YOU <3**