

# Spis treści

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Wprowadzenie do wydania drugiego . . . . .                | 9         |
| <b>Rozdział 1. Osoba . . . . .</b>                        | <b>13</b> |
| 1.1. Osoba — spełniający się podmiot . . . . .            | 13        |
| 1.2. Pragnienia — potrzeby — dążenia . . . . .            | 15        |
| 1.2.1. Dążenia jako spełnianie potrzeb . . . . .          | 16        |
| 1.2.2. Dążenie i przyjemność . . . . .                    | 18        |
| 1.3. Sens poznawania siebie . . . . .                     | 20        |
| 1.3.1. Ludzi poznajemy poprzez siebie . . . . .           | 20        |
| 1.3.2. Projekcja siebie . . . . .                         | 21        |
| 1.3.3. Wypieranie niechcianego . . . . .                  | 22        |
| 1.3.4. „Koło fortuny” . . . . .                           | 25        |
| <b>Rozdział 2. Dążenia i motywy . . . . .</b>             | <b>27</b> |
| 2.1. Pytanie o czynności . . . . .                        | 27        |
| 2.2. Różnorodność przyczyn postępowania . . . . .         | 29        |
| 2.3. Za dużo tych motywów . . . . .                       | 31        |
| 2.4. Afekt i samokontrola . . . . .                       | 32        |
| 2.5. Definicja motywu . . . . .                           | 35        |
| 2.6. Racjonalizacja . . . . .                             | 35        |
| <b>Rozdział 3. Motywy ochronne . . . . .</b>              | <b>37</b> |
| 3.1. Rola motywu ochronnego . . . . .                     | 37        |
| 3.2. Warunki powstania motywu ochronnego . . . . .        | 39        |
| 3.3. Wewnętrzna sprzeczność motywu ochronnego . . . . .   | 42        |
| 3.4. Nadstabilność programu w motywie ochronnym . . . . . | 44        |
| 3.5. Doraźność motywów ochronnych . . . . .               | 47        |
| 3.6. Dalekie i bliskie zadania . . . . .                  | 48        |

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 4. Kultura i potrzeby . . . . .</b>                                                 | <b>50</b>  |
| 4.1. Dążenia i kultura . . . . .                                                                | 50         |
| 4.2. Dwa tysiące trzysta lat wstecz . . . . .                                                   | 56         |
| 4.3. Dwa źródła problematyki potrzeb . . . . .                                                  | 58         |
| 4.4. Listy potrzeb powszechnych . . . . .                                                       | 61         |
| 4.5. Henry A. Murray i jego koncepcja<br>„potrzeba–osobowość” . . . . .                         | 62         |
| 4.6. Abraham Maslow i hierarchiczna teoria potrzeb .                                            | 64         |
| 4.7. Dostosowawcza koncepcja potrzeb Kurta<br>Goldsteina . . . . .                              | 70         |
| 4.8. Alfred Adler — dążenie do mocy i interes<br>społeczny . . . . .                            | 72         |
| 4.9. Carl Rogers — tendencja samoaktualizacyjna<br>i potrzeba pozytywnego odniesienia . . . . . | 75         |
| <b>Rozdział 5. Potrzeby — podstawy teoretyczne . . . . .</b>                                    | <b>78</b>  |
| 5.1. Właściwość — pragnienie — popęd . . . . .                                                  | 78         |
| 5.2. Motywacja tła . . . . .                                                                    | 85         |
| 5.3. Normalność i definicja potrzeby . . . . .                                                  | 89         |
| 5.4. Kategoryzacja potrzeb . . . . .                                                            | 96         |
| <b>Rozdział 6. Potrzeby fizjologiczne . . . . .</b>                                             | <b>98</b>  |
| 6.1. Organizm i środowisko . . . . .                                                            | 98         |
| 6.2. Środowisko i społeczeństwo . . . . .                                                       | 99         |
| 6.3. Równowaga wewnętrzna i zewnętrzna . . . . .                                                | 102        |
| 6.4. Potrzeba optymalnej temperatury . . . . .                                                  | 104        |
| 6.5. Potrzeba tlenu . . . . .                                                                   | 105        |
| 6.6. Potrzeba snu . . . . .                                                                     | 108        |
| 6.7. Potrzeba bodźców zmysłowych i przetwarzania<br>informacji . . . . .                        | 109        |
| 6.8. Potrzeba pokarmowa . . . . .                                                               | 113        |
| 6.8.1. Potrzeba pokarmowa jako model potrzeby .                                                 | 113        |
| 6.8.2. Głód i deficyty pokarmowe . . . . .                                                      | 113        |
| 6.8.3. Głód i zmiany osobowości . . . . .                                                       | 117        |
| 6.8.4. Uwagi końcowe o potrzebie pokarmowej . .                                                 | 127        |
| <b>Rozdział 7. Potrzeba seksualna . . . . .</b>                                                 | <b>130</b> |
| 7.1. Potrzeba seksualna czy potrzeba zachowania<br>gatunku? . . . . .                           | 130        |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7.2. Właściwości potrzeby seksualnej . . . . .                                         | 135        |
| 7.2.1. Seks i erotyzm . . . . .                                                        | 135        |
| 7.2.2. Zakres zachowań seksualnych . . . . .                                           | 140        |
| 7.2.3. Naturalność seksu . . . . .                                                     | 143        |
| 7.2.4. Argumenty ewolucyjne . . . . .                                                  | 146        |
| 7.2.5. Dobór wewnątrzgatunkowy i wątpliwości<br>dotyczące swobody seksualnej . . . . . | 147        |
| 7.3. Definicja potrzeby seksualnej . . . . .                                           | 150        |
| 7.4. Podstawowe warunki zaspokojenia potrzeby<br>seksualnej . . . . .                  | 151        |
| 7.4.1. Dwa odrębne mechanizmy fizjologiczne<br>potrzeby seksualnej . . . . .           | 151        |
| 7.4.2. Dwa odrębne mechanizmy aktu płciowego . . . . .                                 | 154        |
| 7.5. Seks jest integralnym składnikiem osobowości . . . . .                            | 156        |
| 7.6. Zasada wielu kluczy do jednego zamka . . . . .                                    | 157        |
| 7.7. Koncepcja sublimacji . . . . .                                                    | 160        |
| 7.8. Doświadczenie szczytowe i sublimacja . . . . .                                    | 166        |
| <b>Rozdział 8. Potrzeby poznawania . . . . .</b>                                       | <b>169</b> |
| 8.1. Trzy rodzaje powszechnych potrzeb orientacyjnych . . . . .                        | 169        |
| 8.2. Dwa rodzaje potrzeb poznawczych . . . . .                                         | 171        |
| 8.3. Wiedza nabyta i wiedza własna . . . . .                                           | 184        |
| 8.4. Wszyscy jesteśmy uczonymi . . . . .                                               | 185        |
| 8.5. Podstawy dynamiczne potrzeb poznawczych . . . . .                                 | 193        |
| <b>Rozdział 9. Potrzeba kontaktu emocjonalnego . . . . .</b>                           | <b>198</b> |
| 9.1. Orientacja emocjonalna . . . . .                                                  | 198        |
| 9.2. Koncepcja „popędu stadnego” Jana Mazurkiewicza . . . . .                          | 199        |
| 9.3. Pojęcie kontaktu emocjonalnego . . . . .                                          | 202        |
| 9.4. Kontakt emocjonalny i potrzeba poznawcza . . . . .                                | 208        |
| 9.5. Dynamika potrzeby kontaktu emocjonalnego . . . . .                                | 211        |
| 9.6. Fazy rozwoju potrzeby kontaktu emocjonalnego . . . . .                            | 221        |
| 9.6.1. Faza 1 . . . . .                                                                | 221        |
| 9.6.2. Faza 2 . . . . .                                                                | 221        |
| 9.6.3. Faza 3 . . . . .                                                                | 223        |
| 9.6.4. Faza 4 . . . . .                                                                | 224        |
| 9.7. Kompleks Kopciuszka i kompleks różnicy . . . . .                                  | 227        |
| 9.8. Podsumowanie problemu potrzeby kontaktu<br>emocjonalnego . . . . .                | 230        |



|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 10. Potrzeba sensu życia . . . . .</b>                             | <b>232</b> |
| 10.1. Skąd tu pojawił się problem sensu życia? . . . . .                       | 232        |
| 10.2. Trzy rodzaje nerwic egzystencjalnych . . . . .                           | 237        |
| 10.3. Ogólne rozważania nad pojęciem sensu życia . . . .                       | 244        |
| 10.4. Niektóre poglądy na to, czym jest sens życia . . .                       | 257        |
| 10.5. Ograniczona, ale ważna rola nadanego<br>i własnego sensu życia . . . . . | 264        |
| 10.6. Sens życia w warunkach zsyłki syberyjskiej . . . .                       | 268        |
| 10.6.1. Uwagi ogólne . . . . .                                                 | 268        |
| 10.6.2. Matki na zsyłce . . . . .                                              | 272        |
| 10.6.3. Trzy przesłanki nadziei . . . . .                                      | 273        |
| 10.6.4. Śmierć osobowości . . . . .                                            | 275        |
| 10.6.5. Nerwice . . . . .                                                      | 276        |
| 10.6.6. Mechanizmy obrony psychicznej . . . . .                                | 278        |
| 10.7. Rewolucja podmiotów i pokusy uprzedmiotowienia                           | 282        |
| 10.8. Kształtowanie się potrzeby sensu życia . . . . .                         | 292        |
| 10.8.1. Ekstrapsychizacja i intrapsychizacja . . . .                           | 292        |
| 10.8.2. Nastawienie ekstrospekcyjne<br>i introspekcyjne . . . . .              | 293        |
| 10.8.3. Dynamizmy poznawania . . . . .                                         | 294        |
| 10.8.4. Odkrycie pytania o sens . . . . .                                      | 295        |
| 10.8.5. Identyfikacja . . . . .                                                | 296        |
| 10.8.6. Zmagania o przejście do fazy kosmicznej<br>sensu życia . . . . .       | 301        |
| 10.8.7. Faza dojrzałej potrzeby sensu życia . . . .                            | 310        |
| <b>Rozdział 11. Deterioracja a adaptacja twórcza . . . . .</b>                 | <b>316</b> |
| <b>Rozdział 12. Potrzeba dystansu psychicznego</b>                             |            |
| 12.1. Nowe warunki usytuowania sensu życia . . . . .                           | 320        |
| 12.2. Ja intencjonalne i Ja przedmiotowe . . . . .                             | 323        |
| 12.3. Spełnienie potrzeby dystansu warunkiem wolności<br>psychicznej . . . . . | 330        |
| <b>Uwagi końcowe . . . . .</b>                                                 | <b>332</b> |
| <b>Bibliografia . . . . .</b>                                                  | <b>334</b> |
| <b>Indeks nazwisk . . . . .</b>                                                | <b>343</b> |

