



# WGLĄD

Prawdziwe poznanie drugiego człowieka  
zaczyna się od poznania siebie

Rok 3, numer 10  
Grudzień 2020



Kazimierz Gelleta

## Świątowanie

Czy w ogóle możemy, czy jesteśmy zdatni i czy potrafimy jeszcze w obecnej dobie świętować? O świętowaniu w covidowej i poplątanej rzeczywistości społecznej.

Więcej na s. 2

## Who is who w Zakładzie Psychologii?

W tym dziale przedstawiamy sylwetki pracowników Zakładu Psychologii. Dziś opowiada o sobie mgr Anna Lenart

Więcej na s. 4



Tomasz Gosztyła

## Zajęcia warsztatowe dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu

Dlaczego warte rozważenia są zajęcia warsztatowe dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu? Co je wyróżnia?

Więcej na s. 5

Katarzyna Lorecka

## Maski

W historii nie brakowało okrutnych władców. Ci, którzy analizują psychopatologię dawnych tyranów oraz bardziej współczesnych światowych liderów, często używają terminu „narcyzm”: pochłonięcie własną wspaniałością, poczucie wyższości i uprzywilejowania, egoizm, arogancja.

Więcej na s. 9

### W numerze:

|   |    |
|---|----|
| Kazimierz Gelleta<br>Świątowanie _____  | 2  |
| Who is who w Zakładzie Psychologii<br>Mgr Anna Lenart _____                             | 4  |
| Tomasz Gosztyła<br>Zajęcia warsztatowe dla rodziców dzieci<br>ze spektrum autyzmu _____ | 5  |
| Andrzej Łukasik<br>Geniusz obłąkany czy zdrowa muza? _____                              | 7  |
| Katarzyna Lorecka<br>Maski _____  | 9  |
| Agnieszka Łaba-Hornecka<br>Terapeutyczne właściwości klocków LEGO® _____                | 12 |
| Renata Kleszcz-Szczyrba<br>Trauma pre- i perinatalna _____                              | 14 |
| Kawiarenka psychologiczna<br>Duma _____   | 16 |
| Z badań psychologicznych na świecie _____   | 19 |
| Słow(n)ik psychologiczny<br>Transgresja _____   | 19 |
| Mistrzowie psychologii<br>Sabina Spielrein _____  | 20 |
| Czy wiesz, że...? _____   | 21 |
| Recenzje _____  | 21 |
| Eksperymenty psychologiczne<br>Zawodna pamięć świadków _____                            | 22 |
| Opowiadanie na z grubsza stronę<br>Wzruszenie _____                                     | 23 |
| Psychorysunek _____   | 24 |

Kazimierz Gelleta

## Świętowanie

Czy w ogóle możemy, czy jesteśmy zdolni i czy potrafimy jeszcze w obecnej dobie świętować? Stawiam to pytanie nieco prowokacyjnie, ale tylko – nieco, w tym tekście pisanym w czasie, który jest rozpięty między niedawno obchodzonymi świętami: Wszystkich Świętych, czy jak kto woli Świętem Zmarłych, fetowanym dziesięć dni później Świętem Odzyskania Niepodległości naszej Ojczyzny, a zbliżającym się Adwentem, czyli okresem radosnego oczekiwania na Boże Narodzenie, czy jak kto woli na Święta Rodzinne bądź Święta Zimowe.

Odpowiedź na pierwszą część pytania – czy możemy jeszcze świętować? – nie jest wcale tak oczywista, jakby na pozór się wydawało. Bynajmniej. Zamknięte nekropolie, obostrzenia w świątyniach dla wiernych, którzy nie mogli, jak mieli dotąd w zwyczaju, modlić się do swoich świętych i za swoich bliskich, za swoich dalszych bądź też po prostu za wszystkich zmarłych. Zakazy zgromadzeń i manifestacji wymuszone covidową sytuacją pandemiczną spowodowały, że poza wywieszeniem biało-czerwonej flagi w oknie czy na balkonie, oprócz odśpiewania narodowego hymnu w gronie najbliższych albo samotnie przed telewizorem lub w mediach społecznościowych – niewiele więcej można było w 102. rocznicę odzyskania niepodległej Rzeczypospolitej. Oczywiście można też być było transgresyjnym i przekroczyć kreatywnie własną inwencją ustawione bariery w tym świętowaniu. Np.: wieczór poezji czy pieśni patriotycznych w gronie rodziny, quizy historyczne przygotowywane na tę okazję pokoleńowo przez rodziców i dzieci dla siebie nawzajem, z nagrodami nawiązującymi do wartości patriotycznych i narodowych, lektura tematyczna związana z okresem walk o niepodległość, „wojskowa grochówka” na obiad etc. Ale czy, i w ilu z nas, jest jeszcze motywacja do podjęcia takich wyzwań, czy jesteśmy zdolni do takiej transgresji w obecnym stanie wypełniających nas tak rozchwianych uczuć i poplątanych myśli. Jako społeczeństwo jesteśmy podzieleni, porozrywani, pogubieni, jak chyba nigdy dotąd w naszej ponadtysiącletniej historii. Co więcej, nie ma właściwie takich grup społecznych, które byłyby wolne od



Pieter Bruegel Starszy, Spis ludności w Betlejem (1556). Royal Museum of Fine Arts of Belgium, Brussels. Public domain

tych przejawów rozbicia. Począwszy od grup pierwotnych i najmniejszych, jak rodziny, kręgi rówieśnicze, koleżeńskie, przez większe i wtórne zespoły edukacyjne, zawodowe, formacje korporacyjne, dalej przez masowe społeczności środowiskowe, kulturowe, wyznaniowe, aż po całe społeczeństwo, jako wspólnotę państwowo-narodową. W każdej z tych form życia społecznego nie ma praktycznie żadnego wspólnego autorytetu i uzgodnionego mianownika, który umożliwiałby jakiś rodzaj porozumienia i współdziałania wspólnotowego. Są elitarni – wulgarni, są świątobliwi – skalani. Obserwujemy totalny kryzys wartości w skali makro, który prowadzi do kryzysów w skali mikro. Obnażają się antynomie współczesnej cywilizacji, relatywizując jej osiągnięcia. Demaskuje się hipokryzja polityki. Kultura, czy raczej postkultura się zdewaluowała. Jednostka staje się coraz bardziej sfrustrowana, zagubiona, nasycona lękiem egzystencji, przy braku azymutów na przyszłość nadających jej sens. Wielkie religie skazane niejednokrotnie fanatycznym fundamentalizmem bądź koniunkturalnym relatywizmem funkcji swoich instytucji okazują się częstokroć za słabe

wobec wyzwań i dylematów współczesnego człowieka. Wielu z nas czuje się zdradzonymi, oszukany, porzuconymi, osamotnionymi – niewyposażonymi w mechanizmy samouspokajania. To prokuruje rozmaite formy ucieczki od dojmujących – egzystencjalnej pustki i lęku. Koncentracja na „tu i teraz”, hedonizm, ipsocentryzm, „no future”, ale też bogaty wachlarz dekompensacji psychopatologicznych. Dzisiaj ludzie łączą się ze sobą głównie poprzez wzbudzone w nich incydentalnie emocje. Nie liczy się nic, tylko ta sama fala na wzburzonym morzu. Gdyż te, tzn. emocje, rzeczywiście falują w wielu z nas coraz gwałtowniej, a podczas sztormu pewnie lepiej być razem. No bo, jak ma być inaczej w sytuacji, kiedy tak zongluje się znaczeniem słów i wartości. Wolność, tolerancja, życie, patriotyzm, prawo etc., ale jakże różnie rozumiane, deklarowane, instrumentalizowane. Totalny chaos, pomieszanie. W imię tych samych haseł jedni chcą prawa do zabijania ludzkiej jednostki na dowolnym etapie życia w okresie prenatalnym, walcząc przy tym o życie karpia w okresie świątecznym. Inni są za bezwzględną obroną życia na każdym jego etapie oraz nie tylko za karpem na

stole świątecznym, ale też za futerkiem na plecach z nerek – ciepłym i użytecznym. Jedni chcą w pandemii pełnego lockdownu, a inni basenu z sauną. Są nawołujący do respektowania prawa, jednocześnie w rozmaity sposób pryncypia tego prawa łamiący. Są i ci, którzy łamią prawo dla osiągnięcia ich zdaniem jego pryncypiów. Niemało jest takich, którzy w imię tolerancji dla własnych poglądów i wiar żądają, by inni odwołali swoje poglądy i wiary, a czynią to nierzadko bardzo agresywnie i brutalnie, grzesząc tym samym przeciw tolerancji, na którą się powołują. Powyższe przykłady obrazują, jak wiele wartości straciło dziś obiektywny punkt odniesienia dla sporów prawnych, kulturowych, ideologicznych. Dyskurs został bowiem zdominowany przez formy wypowiedzi o charakterze performatywnym i wywindowany na poziom afektywny i skrajnie subiektywny. Uniemożliwia to osiągnięcie jakiegokolwiek porozumienia budowanego poprzez naukowe i obiektywne argumenty na poziomie wypowiedzi konstytutywnych. Te zresztą są skutecznie „zagłuszane” i pacyfikowane wzbudzającymi emocjami. Służy temu np. selektywne pozycjonowanie informacji w przestrzeni komunikacyjnej, epatowanie nimi tak, aby wywołać stany afektywne o jak największym natężeniu i oczekiwanej treści. Prowadzi to w konsekwencji do likwidacji autentycznych wartości. A przecież może być inaczej. Trzeba nam tylko sięgnąć do źródeł wielkiej teorii i praktyki wychowawczej. Jak to wyraził, na krótko przed swoją śmiercią, prof. Bogdan Suchodolski (1903–1992) podczas III Walnego Zjazdu Delegatów Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego w 1989 roku – stoją u tych źródeł dwie wielkie postaci: „Sokratesa, który uczył posługiwania się rozumem w kształceniu samego siebie, i Chrystusa, który uczył miłości drugiego człowieka” (Suchodolski B., 1989, s. 9). Mądrość i miłość zatem, miłość i mądrość – to autentyczne wartości, których renesansu nam współcześnie potrzeba. Obie bowiem prowadzą do szczęścia człowieka. Sokrates mawiał przecież, że wiarołomca, złodziej, a nawet morderca – to człowiek nie tyle zły i zepsuty, lecz głupiec. Głupiec, który sądzi, iż będzie szczęśliwym, kiedy zawłaszczy przez kradzież cudze dobro, gdyż nie wie, że zaznałby tego szczęścia więcej, jeśliby obrabowanego obdarował dobrem swoim. Kryjący się za maską kłamstwa nie wie, bo jest nieroztropny, jak wiele by zyskał, stając

w świetle prawdy. Tak też i zabójca błędnie mniema, że uzyska spokój i szczęście, pozabawiając życia kogoś, kto stoi mu zawadą na drodze do jego celów, bo gdyby posiadał mądrość, wiedziałby, że jego spokój i szczęście pomnożone być mogą raczej przez obronę czy wsparcie życia cudzego. Głoszący około cztery stulecia po śmierci greckiego myśliciela swoją naukę o drodze do pokoju i szczęścia przez miłość Jezus z Nazaretu tak jak wówczas, tak i przez ponad już dwa tysiąclecia wciąż wzbudza w jednych zachwyt, w innych oburzenie. Obaj orędownicy głoszonych przez siebie wartości zginęli zresztą z rąk ludzi, potwierdzając swoją tragiczną śmiercią słuszność przesłania, które głosili. Sokrates przyjął z rąk starszyny ateńskiej czarę cykuty, jaką mu wręczono w wyniku sądu skorupkowego skazującego go za domniemane podburzanie młodzieży ateńskiej do rewolty. A on przecież tylko uczył ich – mądrości. Chrystus przyjął śmierć na krzyżu z wyroku Wielkiego Sanhedrynu za to, że miał mienić się żydowskim królem. A On przecież tylko uczył, nie tylko zresztą Żydów – miłości. Obaj też mieli szansę wykipić się od śmierci za cenę odwołania swojej nauki. Nie uczynili jednak tego, lecz śmiercią przypieczętowali i uwiarygodnili swoje życie. Mądrość i miłość, miłość i mądrość – to dopełniające się wartości pełni człowieczeństwa.

Czy w uwarunkowaniach obecnej sytuacji, nakreślonych powyżej, jesteśmy jeszcze zdolni aktualnie do świętowania? Popróbujmy. „Trzeba z Żywymi na przód iść,/ Po życie sięgać nowe:/ A nie w uwiedłych laurów liść,/ Z uporem stroić głowę!” – jak zachęcał nas przed laty Adam Asnyk (1838–1897) w swoich *Daremnych żalach*, a wieszcz Juliusz Słowacki (1809–1849) zaklinał nas w swoim *Testamencie*: „...niech żywi nie tracą nadziei/ I przed narodem niosą oświaty kaganiec”. Trzeba nam tylko wpiąć się w nieroztropności w tym, co w ogóle mamy



Detal: Maria i Józef. Public domain

świętować. Narodzenie Syna Bożego wkraczającego w historię człowieka, jako emanacji Boga, który jest Miłością?

Czy Święta Rodziny? Jeśli rodziny, to jakiej? Dziś bowiem redefiniuje się jej pojęcie.

Święta Zimowe? Może! Chociaż w ostatnich latach coraz częściej są bez śniegu i mrozu. Trzeba je zatem świętować w Alpach na nartach, w chłodnej Skandynawii albo jeszcze lepiej w Arktyce lub na Antarktydzie. Albo w totalnym zaprzeczeniu ich zimowego charakteru, byle ciekawie – w Dubaju, Bombaju lub na Bali.

Jeśli już dookreśliśmy, co będziemy świętować – to, czy potrafimy świętować? – by powrócić do ostatniej części postawionego na początku tego tekstu pytania. Skorzystajmy z posiadanych zasobów mądrości i spróbujmy. Na pewno jest szansa na powodzenie – trzeba tylko chcieć. Jeśli zatem Boże Narodzenie, to przełamyjmy wzajemne urazy białym opłatkiem. Ogrzejmy swe serca ciepłem zaśpiewanej przy roziskrzonym choince kolędy. Pójdźmy razem na pasterkę.

Jeśli natomiast Święta Zimowe i narty – przygotujmy starannie nie tylko sprzęt, ale i swoją kondycję fizyczną do narciarskich szusów niezbędną. Wykupmy przezornie dobre ubezpieczenie. Cieszymy się pięknem natury i sobą.

Świętujmy więc, pięknie się różniąc, ale mądrze i z miłością. Radujmy się sobą nawzajem i prawdą, którą nosi w sobie każdy z nas. Tego serdecznie życzę wszystkim naszym Czytelnikom i Rodakom.

Sobie też.

# Who is who w Zakładzie Psychologii

## Mgr Anna Lenart



Urodziłam się w Sanoku i całe moje dzieciństwo związane jest z tymi okolicami. Do liceum, również w Sanoku, poszłam za przykładem siostry. Jednak tuż przed zakończeniem tego etapu edukacji wybór psychologii jako kierunku studiów nadal nie był oczywisty. Pierwsze pomysły na studia związane były z filozofią i japonistyką. Jednak do tej pory nigdy nie żałowałam dokonanego wtedy wyboru. Po rozpoczęciu studiów odkryłam fascynujący świat psychologii i chęć zgłębiania wiedzy w tym obszarze trwa do dzisiaj. Psychologia stała się sposobem życia, źródłem zawodowej satysfakcji oraz hobby. Od tamtego momentu moja edukacja związana jest z Warszawą. Tam studiowałam psychologię, poszerzałam wiedzę na studiach podyplomowych, doskonaliłam warsztat badacza, a obecnie kontynuuję studia doktoranckie. W trakcie studiów zainteresowałam się zaburzeniami ze spektrum autyzmu, co zadecydowało o dalszym przebiegu mojego rozwoju naukowego i zawodowego. Prace, zwłaszcza Profesor Ewy Pisuli, wprowadziły mnie w świat autyzmu i utwierdziły w przekonaniu, że tym chcę się zajmować w przyszłości, na ten temat była również moja praca magisterska. Jeszcze przed zakończeniem studiów zostałam zaproszona do udziału w pierwszych projektach naukowych. Skutkowało to zainteresowaniem się psychologią od strony naukowej. Wtedy też wiedziałam już, że będę chciała kontynuować edukację i rozpoczęłam przygotowywanie do aplikowania na studia doktoranckie. Przez ten czas poznałam wielu uznanych i doświadczonych badaczy z Polski, m.in. Profesora Tadeusza Gałkowskiego, który został moim opiekunem naukowym na studiach doktoranckich. Niestety, jego śmierć, w lipcu tego roku, sprawiła, że nasza wspólna praca nie została ukończona. Podczas studiów



podyplomowych na Uniwersytecie Warszawskim nawiązałam także współpracę z Profesor Ewą Pisulą, dzięki której mogłam brać udział w ważnym projekcie dotyczącym diagnozy dzieci z autyzmem. Bezpośrednio po studiach magisterskich rozpoczęłam pracę w poradni psychologiczno-pedagogicznej, w której nadal pracuję i rozwijam warsztat psychologa praktyka, diagnosty. Praca ta pozwoliła mi poznać różne metody diagnozy i uczyć się pod kierunkiem bardzo doświadczonych psychologów i pedagogów. Ich wiedza oraz wrażliwość na drugiego człowieka były bardzo pomocne w zdobywaniu umiejętności pracy z ludźmi. Te do-

świadczenia w rezultacie skutkowa-  
ły wykrystalizowaniem się moich  
zainteresowań, które obecnie sku-  
piają się wokół diagnozy dzieci  
z niepełnoprównościami, zwięsz-  
cza zaburzeniami ze spektrum  
autyzmu. W bieżącym roku akade-  
mickim dołączyłam jako asystent  
do Zakładu Psychologii, w któ-  
rym mam nadzieję nadal rozwijać  
się naukowo, pracując ze wspania-  
łym zespołem. W wolnych chwilach  
cenię sobie kontakt z przyrodą,  
zwłaszcza podczas spacerów. Pry-  
watnie jestem miłośniczką zielonej  
herbaty. Nie wyobrażam sobie też  
życia bez muzyki oraz książek, na  
które zawsze mam za mało miejsca.

Tomasz Gosztyła

## Zajęcia warsztatowe dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu

Kilkakrotnie już pisaliśmy we „Wglądzie” (nr 3, 7 i 8), że rodzice dzieci ze spektrum autyzmu doświadczają chronicznego, codziennego stresu i rozmaitych obciążeń, a w związku z tym potrzebują szeroko zakrojonego wsparcia. Jego ważnym aspektem jest pomoc instytucjonalna, świadczona przez stowarzyszenia, fundacje, poradnie zdrowia psychicznego, poradnie autyzmu, a także, w pewnym zakresie, przez szkoły i przedszkola. Oferta wsparcia rodziców dzieci z autyzmem to najczęściej indywidualne konsultacje z psychologiem oraz tzw. grupy wsparcia – niekiedy tworzone oddolnie, niekiedy animowane przez specjalistę (zwykle również psychologa). Każda z tych form jest potrzebna i ma sens. W zaciszu gabinetu i w relacji jeden na jeden łatwiej porozmawiać o palących osobistych wyzwaniach, bez bycia ocenianym. Grupy wsparcia z kolei dają możliwość uzyskania poczucia, że w tej wyjątkowej sytuacji życiowej nie jest się samemu, doświadczenia bliskości emocjonalnej i zdobycia od innych uczestników potrzebnych informacji (np. dotyczących terapii i edukacji dziecka). Pozwalają także nawiązać relacje koleżeńskie, których przecież potrzebuje każdy rodzic.

Dlaczego zatem, dodatkowo, warte rozważenia są zajęcia warsztatowe dla rodziców? Co je wyróżnia? Celem warsztatów jest rozwijanie wiedzy i kompetencji uczestników. Mają one charakter zadaniowy i równocześnie nie są „inwazyjne”. Stwarzają możliwość budowania zasobów i wzmocnienia rodziców. Ważną ideą jest tu odrzucenie paradygmatu „nieradzącego sobie” rodzica i „wyższości” specjalisty (role są równorzędne). Warsztaty nie są ani psychoterapią grupową, ani tradycyjną grupą wsparcia, mogą natomiast być wstępem dla innych zajęć tego typu, po wstępnym rozeznaniu oczekiwań uczestników (np. warsztaty ze specjalistą stosowanej analizy zachowania, dotyczące radzenia sobie z zachowaniami problemowymi dziecka). Pracując nad własną koncepcją warsztatów dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu, szczególnie zależało mi na tym, aby położyć nacisk na sytuację psychospołeczną

rodzica. Rodzice, zapewne, uczestniczyli już (albo uczestniczą, bądź będą uczestniczyć) w wielu zajęciach poświęconych relacji z dzieckiem, np. wzmiankowanym radzeniu sobie z jego zachowaniami problemowymi, a tym razem zajęcia dotyczą ich bezpośrednio.

Wybierając tematy warsztatów, kieruję się badaniami naukowymi, ale także licznymi rozmowami, które prowadzę z rodzicami dzieci ze spektrum autyzmu. Każda edycja jest też inspiracją dla kolejnej. Zwykle realizuję następujące jednostki tematyczne: 1) stereotypy dotyczące rodziców dzieci z autyzmem; 2) stres i radzenie sobie; 3) poczucie osamotnienia – przyczyny i uwarunkowania; 4) zasoby – ich uświadamianie i kreowanie; 5) relacje z członkami rodziny – rodzice, teściowie, rodzeństwo; 6) relacje z diagnostami, terapeutami i nauczycielami – zarządzanie wsparciem formalnym; 7) higiena psychiczna i rozwój własny rodzica. Temat dotyczący stereotypów pozwala podyskutować na temat tego, jak rodzice są społecznie spostrzegani (co, oczywiście, przekłada się na zachowania, z którymi się spotykają), jak się z tym czują i co można z tym zrobić (głównie, jak można zmienić negatywne stereotypy społeczne – np. rodzic dziecka z niepełnosprawnością jako

„świadzeniobiorca”, albo rodzic, który z definicji „sobie nie radzi”). Za bardzo ważny uznaję warsztat dotyczący stresu. Jego cele to uświadomienie negatywnej, ale też pozytywnej roli stresu, zapoznanie z technikami radzenia sobie z nim oraz kształtowanie umiejętności ich odniesienia do własnych doświadczeń. Badania naukowe pokazują, że czynnikiem szczególnie obciążającym może być dla rodziców poczucie osamotnienia, stąd temat ten zwykle podejmuję na kolejnych grupach warsztatowych, niekiedy włączając go do zajęć poświęconych stresowi. Moduł dotyczący zasobów ma na celu m.in. uświadomienie, że zasobem osobistym może stać się cokolwiek (zdrowie i energia, dobra materialne, informacja, relacja), o ile zostanie wykorzystane przez osobę do zaspokojenia jej doraźnych potrzeb lub realizacji długoterminowych celów. Warto, żeby rodzice mieli tego świadomość. Warsztat poświęcony relacjom z członkami rodziny poświęcony jest potencjalnym wyzwaniom i problemom związanym z interakcjami z członkami rodziny (m.in. pozwala na przepracowanie i przećwiczenie takich sytuacji, jak przekazanie bliskim informacji o tym, że dziecko ma autyzm i co to oznacza dla niego i rodziny oraz ustalenie elastycznych granic w rodzinie),



Aleksander Carse (1770–1843), *The Open Air Preacher*. Wikimedia Commons. Public domain

ma też za zadanie uświadomić możliwe formy pomocy i zasoby, jakie można uzyskać od bliskich. Za ważny uważam temat dotyczący zarządzania wsparciem formalnym. To rodzice decydują, do jakiego diagnosty i terapeuty się udać oraz do jakiej szkoły posłać dziecko. Są odpowiedzialni za uporządkowanie terapii, co nie jest łatwą sztuką (pisaliśmy o tym szczegółowo we „Wglądzie” nr 8) i wymaga namysłu. Wreszcie temat ostatni w sposób szczególny wyraża i niejako podsumowuje ideę warsztatów – kształtowania higieny psychicznej rodzica, odpowiedzialnego za długofalową opiekę i wspieranie rozwoju swojego wyjątkowego dziecka. Oczywiście, zasygnali-

Wreszcie warto przypomnieć zasady konstruktywnej komunikacji – słuchamy, kiedy osoba mówi, nie przerywamy, dajemy szansę wypowiedzenia się, jeśli się z kimś nie zgadzamy – sygnalizujemy to z szacunkiem. Dobrze jest też zapytać uczestników, czy chcieliby jeszcze coś zaproponować, o czym – być może – nie wspomnieliśmy, i czy wszyscy zgadzają się z wymienionymi zasadami.

Grupa warsztatowa powinna liczyć od 7 do 14 osób, wtedy ma szansę zaistnieć optymalna dynamika grupowa. Przy dużym zainteresowaniu można rozważyć równoległe prowadzenie kilku grup. Proponuję następujące ramy czasowe – spotkanie raz na dwa tygodnie, trwają-

nych emocjach, kiedy poruszany był trudny temat.

Staram się tak prowadzić zajęcia, żeby z jednej strony utworzyła się grupa – uczestnicy się poznali, podzielili doświadczeniami, w pewnym stopniu „zżyli” ze sobą. Z drugiej strony dbam o to, żeby każde spotkanie było poświęcone innemu tematowi (albo, jeśli temat realizujemy przez dwa spotkania, jakimś jego aspektowi) – gdyby ktoś np. chciał przyjść i skorzystać tylko z tej jednej jednostki (jest to konsekwencją zasady dobrowolnego uczestnictwa, a także pokłosem doświadczenia). Zwykle grupy warsztatowe są sfeminizowane, choć ostatnio to się zmienia – coraz więcej mężczyzn aktywnie uczestniczy w tego typu zajęciach, przychodzą także pary. Osobiście pracuję z rodzicami dzieci w wieku przedszkolnym, ale, jak jestem przekonany, warto proponować tego typu zajęcia rodzicom dzieci z autyzmem w każdym wieku, przy, co jasne, odpowiednio zróżnicowanej ofercie programowej.

### Przykładowy konspekt

#### Stres i radzenie sobie

Cele: psychologiczna charakterystyka stresu, uświadomienie jego negatywnej i pozytywnej roli, zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem, kształtowanie umiejętności ich odniesienia do własnych doświadczeń

1. Czym jest dla mnie stres? (pogadanka, dyskusja – 10 min) Stres w ujęciu psychologicznym (miniwykład – 10 min). Czy każdy stres jest zły? Dystres a eustres – różnice (pogadanka, dyskusja – 5 min).

2. Czynniki stresu (stresory) związane z byciem rodzicem dziecka ze spektrum autyzmu – identyfikacja, ponazywanie (burza mózgow, dyskusja – 15 min).

3. Konstruktywne techniki radzenia sobie ze stresem: 1) zorientowane na problem; 2) zorientowane na emocje (miniwykład – 10 min). Wypracowywanie rozwiązań w odniesieniu do zidentyfikowanych stresorów (burza mózgow, dyskusja – 30 min).

| Stresor | Techniki radzenia sobie |                        |
|---------|-------------------------|------------------------|
|         | zorientowane na problem | zorientowane na emocje |
| S1      |                         |                        |
| S2      |                         |                        |
| S3      |                         |                        |

4. Podsumowanie i zakończenie (10 min).

*Celem warsztatów jest rozwijanie wiedzy i kompetencji uczestników. Mają one charakter zadaniowy i równocześnie nie są „inwazyjne”. Stwarzają możliwość budowania zasobów i wzmocnienia rodziców...*

zowane tematy to pewna propozycja, która może być modyfikowana zależnie od bieżących potrzeb. Trzeba też pamiętać, że nie ma dwóch takich samych grup i zawsze tego typu zajęcia prowadzi się nieco inaczej.

Warunki funkcjonowania grupy warsztatowej są następujące. Na pierwszym spotkaniu warto zawrzeć kontrakt z uczestnikami. Bardzo istotna, moim zdaniem, jest pełna dobrowolność uczestnictwa. Jestem przeciwny „dyrektywnemu motywowaniu” rodziców, np. członków stowarzyszenia, do uczestniczenia w tego typu zajęciach. Takie podejście raczej zniechęca, tworząc poczucie nacisku i kontroli. Po drugie, ważną sprawą jest zachowanie tajemnicy. Mimo że warsztaty nie są formą psychoterapii grupowej, zachowanie tajemnicy jest wyrazem szacunku wobec uczestników, daje im poczucie bezpieczeństwa, w efekcie ułatwiając swobodne wypowiedzanie się i aktywne uczestniczenie w zajęciach. Kolejną istotną zasadą jest poszanowanie wartości uczestników. Rozpoczynając warsztaty, dobrze jest wspomnieć, że pomimo iż możemy mieć odmienny światopogląd (do czego mamy prawo), to sprawą, która nas łączy, i która powoduje, że się spotykamy, jest dobro naszych wyjątkowych dzieci, naszych rodzin i nas samych.

ce 1,5 godziny. Nie obciąża to czasowo rodziców, daje możliwość pogodzenia uczestnictwa w warsztacie z innymi zobowiązaniami, których mają przecież niemało. Taka częstotliwość stwarza też szansę przemyślenia i przepracowania tego, co zaszło podczas spotkania. Dobrym pomysłem jest dawanie tzw. zadań domowych uczestnikom. Zadanie, które szczególnie „lubię”, i które znakomicie „pracuje”, jest następujące: *Jakie pozytywne zmiany zaszły w Twoim życiu po diagnozie autyzmu u Twojego dziecka?*

Metody prowadzenia zajęć warsztatowych są powszechnie znane i bez problemu można dotrzeć do ich szczegółowej charakterystyki. Są to: prezentacja, miniwykład, pogadanka, dyskusja, studium przypadku, psychodrama, praca w podgrupach, projekty i zadanie realizowane indywidualnie i zespołowo, burza mózgow. Trzeba pamiętać o tym, że tzw. metody podające (np. prezentacja, miniwykład) powinny zabierać nie więcej niż 1/3 czasu każdego warsztatu. Kluczowa jest aktywizacja uczestników. Warto też dobrać określoną metodę do konkretnego tematu. Należy także pamiętać, żeby odpowiednio wprowadzić uczestników w dany temat, np. pewne terminy warto wyjaśnić, podać jakiś przykład itp. Należy również zadbać o to, żeby rodzice nie opuszczali zajęć w sil-

Andrzej Łukasik

## Geniusz obłąkany czy zdrowa muza?

Pytanie o to, jaki jest świat „twórczego” umysłu, jest jednym z najciekawszych dla wszystkich zajmujących się zagadnieniami kreatywności. Często, potocznie, sądzi się, że nie jest on „normalny”. Czy rzeczywiście tak jest?

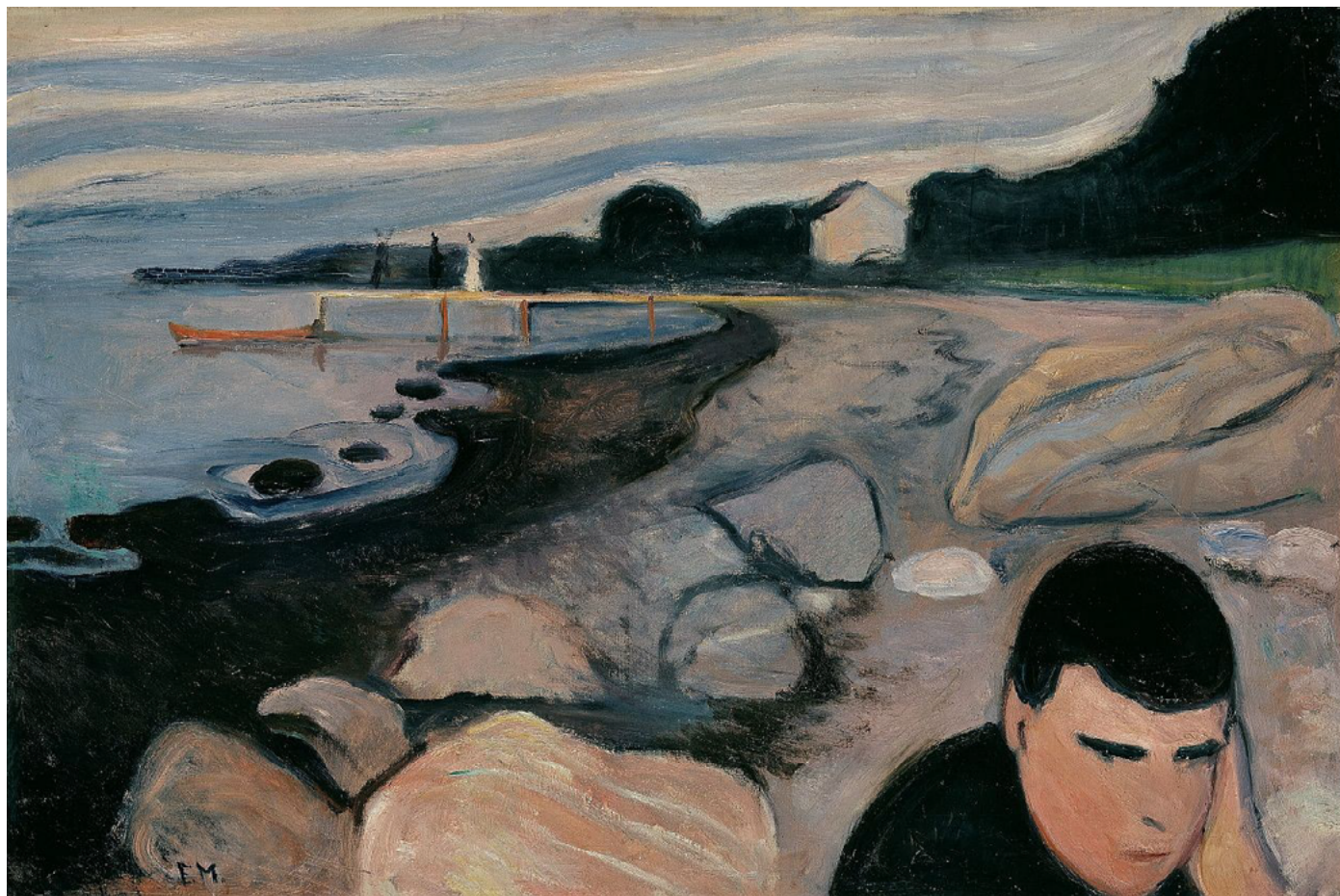
Wizerunek artysty jako osoby z zaburzeniami – psychicznego odmieńca – wywodzi się z antyku. Utrwalił go w świadomości społecznej włoski profesor medycyny i psychiatrii sądowej Cesare Lombroso w książce *Geniusz i obłąkanie* wydanej w 1864 roku. Dowodził w niej, że twórczość jest formą szaleństwa. Podobną rolę przypisuje się psychoanalizie, aczkolwiek nieśluszenie. Psychoanalicy, dostrzegając analogie między nerwicami i twórczością artystyczną – popędy są przekształcane w fantazje – podkreślają istotną różnicę: neurotyk nie jest w stanie przejąć kontroli nad światem swoich wyobrażeń, to one go kontrolują. Artysta, ow-

szem – posiada zdolność do „wzięcia ich w karby” i przekształcenia w dzieło. Tę zdolność nazywa się siłą ego. Idea siły ego obecna jest do dzisiaj w psychologii twórczości. Badania wykazują, że faktycznie osoby cierpiące na schizofrenię i profesjonalni twórcy są zdolni do tworzenia równie oryginalnych idei, ale twórcy są bardziej krytyczni w stosunku do ich wartości, bardziej adekwatnie potrafią ocenić ich walory (Merten i in., 1991). Zatem można powiedzieć, że o ile w procesie twórczym faza wytwarzania pomysłów przebiega podobnie, to następna – faza ich oceny jest już diametralnie inna: u osób z psychozą po prostu jej nie ma. Twórczość to kontrolowana eksplozja umysłu (Fink i in., 2014a).

Czy zatem nie ma choć trochę prawdy w rozpowszechnionym przekonaniu, że twórcy charakteryzują się jakąś formą psychicznej patologii? Nie-

stety, nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Jest natomiast niegasnący spór, trwający już dziesięciolecia.

Amerykańska psycholog Kay Jamison opublikowała w książkę (1991), w której dowodziła, że wielu artystów cierpiało na zaburzenia nastroju, w szczególności chorobę dwubiegunową charakteryzującą się naprzemiennymi okresami manii i depresji. Wymienia m.in. malarzy Marka Rothko, Wincen- tego van Gogha, pisarzy Victora Hugo, Ernesta Hemingwaya, pisarkę Virginie Woolf (popęlniła samobójstwo), poetę George’a Byrona. Także Jackson Pollock, malarz, twórca abstrakcyjnego impresjonizmu, cierpiał na chorobę dwubiegunową i był uzależniony od alkoholu (Rothenberg, 2006). Również Adam Mickiewicz prawdopodobnie cierpiał na zaburzenia nastroju oraz psychosomatyczne: kaszel, bóle zębów, bezsenność – towarzyszyły ciągle jego życiu.



Edvard Munch (1863–1944), *Melancholy* (1892)  
National Gallery of Norway. Public domain

Po zauroczeniu mesjanistyczno-narodowymi wizjami Towiańskiego zdrowie psychiczne poety jeszcze bardziej się pogorszyło. Do tej grupy należałoby dopisać najbardziej znany przypadek ze świata nauki – profesora Johna Nasha, matematyka specjalizującego się w teorii gier, laureata Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii, cierpiącego na schizofrenię paranoidalną, którego historię znamy z książki i filmu *Piękny umysł*. Nash zapytany, dlaczego uwierzył, że został wyznaczony przez kosmitów, aby ratować świat, odpowiedział: „Ponieważ idee o rzeczach nadprzyrodzonych przyszły do mnie w ten sam sposób, jak rozwiązania matematyczne! Więc wziąłem je na serio!” (Reddy i in., 2018). Albert Rothenberg (2010), profesor psychiatrii w Harvard Medical School, badacz tego zagadnienia, zarzucił jednakże książkę Jamison, że jest oparta nie na precyzyjnych badaniach naukowych, lecz danych anegdotycznych. Sam Rothenberg jest przekonany, że twórczość to jednak zdrowa muza (2006). Zarzut stawiany Jamison można rozciągnąć na wszystkie tego typu badania, które są zestawieniami „przypadków”, a było ich sporo. Doprowadziły m.in. do wniosków, że twórcze osoby cierpią często na depresję, uzależnienie od alkoholu i wyższy jest wśród nich wskaźnik samobójstw (zob. Reddy i in., 2018). Do podobnych wniosków prowadziły badania w dziedzinie psychiatrii.

Nieco inne wnioski płyną z psychometrycznych badań psychologicznych, w których wykorzystuje się różnego rodzaju testy, np. osobowości i twórczości. Owszem, u twórców występuje podwyższenie poziomu pewnych cech psychicznych, ale rzadko osiągają one nasilenie typowe dla zaburzeń (zob. Reddy i in., 2018). Wskazuje się na przykład na schizotypię (Fink i in., 2014a). Ten wymiar osobowości charakteryzuje się takimi cechami jak: przeżywanie niezwykłych doświadczeń (iluzje, myślenie magiczne), dezorganizacja myślenia i uwagi, nonkonformizm (skłonność do zachowań ryzykownych i trudności w kontroli zachowań), anhedonia (niezdolność do przeżywania przyjemności, szczególnie w relacjach z innymi ludźmi). Schizotypia w skrajnym nasileniu towarzyszy psychozom, np. schizofrenii. Badania podłużne wskazują jednak, że na szczęście znacząca większość osób zaliczanych do „schizotypowych” rzadko doświadcza choroby psychicznej (zob. Mohr i in., 2015). Wykazano pozytywny związek

między kreatywnością a niektórymi pozytywnymi cechami schizotypii (niezwykłość doświadczeń, nonkonformizm) i żadnego z cechami negatywnymi (anhedonia czy dezorganizacja poznawcza: np. Burch i in., 2006; zob. Reddy i in. 2018). Pozytywna schizotypia może ułatwiać powstawanie twórczych skojarzeń, dostrzeganie niezwykłych związków, co jest tak bardzo istotne w kreatywności. Jednakże niektóre badania wskazują na związek negatywnej schizotypii z kreatywnością! Te sprzeczne wyniki tłumaczy się m.in. profesją osób badanych. Na przykład u aktorów komediowych stwierdzono wyższy poziom anhedonii (Ando i in., 2014), a u malarzy i poetów pozytywnej schizotypii (zob. Holt, 2015). No właśnie, jeżeli jesteśmy już przy profesji, wydaje się, że może to być istotny czynnik – niektóre badania sugerują, że ponad 80% badanych poetów doświadczało jakiejś formy zaburzeń psychicznych, zaś wśród naukowców było to tylko ok. 30%, co jest bliskie wskaźnikowi populacji ogólnej (zob. Reddy i in., 2018). Ponieważ różne dziedziny twórczości wymagają jednak odmiennych mechanizmów psychicznych, to osoby mające określone predyspozycje twórcze (artystyczne vs. naukowe) szukają takich dziedzin, do których ich osobiste profile umysłowe pasują najlepiej. Także te, w których uwidoczniają się inklinacje w kierunku określonego typu psychopatologii. Jednakże z wyciąganiem definitywnych wniosków należy być bardzo ostrożnym, bo takich badań nie było zbyt wiele.

Ostatnia sfera badań dotyczy biologicznego podłoża kreatywności: aktywności mózgu oraz udziału czynników genetycznych. W pierwszym przypadku (zob. Rybakowski i in., 2008) wskazuje się np. na to, że osoby twórcze „używają” mózgu w sposób bardziej zintegrowany niż nietwórcze i cierpiące na zaburzenia np. schizofrenię. U tych pierwszych – aktywizowane są obie półkule mózgowe, szczególnie w zakresie kory przedczołowej, u tych drugich raczej jedna. Z kolei Fink i współ. (2014b) wykazali, że oryginalność myślenia i schizotypia aktywizują te same okolice mózgowe, co ma świadczyć o pewnej zbieżności mechanizmów psychicznych między kreatywnością a myśleniem psychotycznym. Jak więc widać, argumenty neurobiologiczne nie są rozstrzygające, gdyż zarazem wskazują na różnice, jak i podobieństwa. Poszukiwania badaczy zmierzają także w kierunku ziden-



Virginia Woolf, portret z 1902 r.  
Public domain



Prof. John Forbes Nash (1928–2015)  
CC BY-SA 3.0

tyfikowania genów, które mogłyby mieć związek z zaburzeniami i kreatywnością jednocześnie. Rzeczywiście, okazało się, że istnieje pewne wspólne podłoże genetyczne, ale słabe (Power i in., 2015). Jak powiedział David Cutler, genetyk z Emory University w Atlancie: „Jeśli odległość między mną, najmniej artystyczną osobą, z którą się spotkasz, a rzeczywistym artystą wynosi jedną milę, te wariacje (wpływ zaburzeń na twórczość, AŁ) wydają się tłumaczyć 13 stóp tej odległości”.

Twórczość, choć powiązana jest z pewną formą dewiacji, rzadko jednak wkracza w obszar prawdziwej psychopatologii. Tam bowiem zaczynają działać mechanizmy, które twórczość po prostu uniemożliwiają. Wspomniany prof. John Nash aktywnie pracował mimo choroby, jednakże Nagrodę Nobla otrzymał za osiągnięcia sprzed jej wybuchu.

Cytowane prace u autora tekstu.



Katarzyna Lorecka\*

## Maski

W historii nie brakowało okrutnych władców. Taką listę można łatwo wypełnić samymi cesarzami rzymskimi. Ci, którzy analizują psychopatologię dawnych tyranów oraz bardziej współczesnych światowych liderów, choć nie wszyscy używają terminu „narcyzm”, wskazują na takie ich cechy jak: pochłonięcie własną wspaniałością, poczucie wyższości i uprzywilejowania, egoizm, arogancja, brak empatii, nienasycona potrzeba władzy i podziwu. Panteon rzekomo narcystycznych znanych postaci nowszej historii to m.in. Adolf Hitler, Józef Stalin, Saddam Hussein, John F. Kennedy, Steve Jobs i inni, wciąż żyjący wśród nas osobnicy. Ich twarze zdobią okładki czasopism, w których promowane są ich filozofie. Wielu z nich jest postrzeganych jako liderzy kształtujący życie publiczne i osobiste innych ludzi, doradcy w sprawach nowych technologii, zdrowia i inwestycji. Ludzie dzielą się ich przemyśleniami, będąc pod wrażeniem ich dominującej osobowości. Pomimo wiedzy, jaką dają nam dotychczasowe dzieje świata i ludzkości o tym, że choćby jedna niestabilna osoba może stać za najgorszymi momentami w historii, niektórzy pokładają nadzieje w narcystycznych liderach jako twórcach transformacji. Narcystyczni wizjonerzy przekonują innych, że znają uniwersalne rozwiązania służące dobru „zwykłych”

ludzi i inspirują innowacjami napędzanymi własną potrzebą chwały, władzy oraz spuścizny. Podejmują ryzyko, kształtując przyszłość, a swoją retoryką są w stanie porwać tłumy.

Osoby narcystyczne fantazjują o wybitnych sukcesach, często aspirują do wysokich stanowisk i są wybierane przez innych na liderów w różnych dziedzinach życia. Jednocześnie uważają, że wszyscy powinni zaspokajać ich potrzeby, nawet wtedy, gdy zagrażają one potrzebom i dobru innych. Tak zwana „ciemna triada osobowości” – składająca się z makiawelizmu, psychopatii i narcyzmu – należy do najlepiej zbadanych do tej pory koncepcji ciemnej strony w organizacjach. Motywowane egocentryzmem narcystyczne przywództwo, w jakiegokolwiek domenie życia – społecznego, zawodowego czy publicznego, nie może być jednocześnie motywowane troską o dobro innych. Narcystyczne jednostki, które wciągają ludzi w świat własnych wielkościowych fantazji, mogą więc lepiej sobie z tym radzić w specyficznych okolicznościach, w których ich osobiste cele są zbieżne z celami grupy, potrzebnej im do ich realizacji. Często kwitną w czasach wymagających ustanowienia nowego porządku. Narcystyczny lider manipuluje innymi, by zdobyć poparcie dla swoich wizji, i stosuje sztuczki

oraz wybiegi, by inni ulegali jego woli. Może kreować iluzję humanitarnej postawy, pozorując entuzjazm dla spraw społeczno-politycznych, i grać stylem komunikacji na ludzkich emocjach oraz pragnieniach, by wzmacniać swój wizerunek i nie dopuszczać do krytycznego myślenia. Eliminuje przeciwników, żeby uniknąć krytyki, oraz tworzy chaos, konflikty, niepewność i lęk, by zyskać dominację. A dla osiągnięcia swoich celów nie liczy się z zasadami, które ignoruje lub zmienia je tak, jak jemu to pasuje. Narcystyczni liderzy, choć nie liczą się z krzywdą zadawaną innym, mogą współpracować ze sobą, zawierając sojusze, podtrzymując przekonanie o wzajemnej wyjątkowości. A nieetyczne zachowania lidera, przywódcy lub autorytetu kształtują życie społeczności, w których dominująca nieetyczna postawa może stać się normą.

Historia pokazuje, że ludzie mają skłonność, w czynny lub bierny sposób, uczestniczyć w patologii narcystycznych przywódców. Dlaczego więc, wiedząc już dziś o destrukcyjnym wpływie cech narcystycznych na uczuciowe związki i inne relacje międzyludzkie, ulegamy czarowi takich liderów w życiu społecznym, zawodowym i publicznym?

Już w 2008 roku mówiono o tym, że świat opanowała plaga narcyzmu. Indywidualizm, presja na samorealizację



i skoncentrowanie na sobie – stworzyły „społeczeństwo singli”, w którym brak społecznego wsparcia rekompensowany jest nadaktywnością w serwisach społecznościowych. Budowane w ludziach przekonania o własnych nieograniczonych możliwościach sprawiły, że trudno jest zaakceptować swoje słabości i przyznać się przed sobą, że nie przystaje się do wyidealizowanego wizerunku współczesnego człowieka. W narcystycznie zorientowanej kulturze zmieniają się wartości i życiowe cele. Skromność, cierpliwość, uczuciowość, refleksyjność, mądrość i godność, mają mniejszą rangę niż sukces, sława, prestiż, władza i stan posiadania. Mniej liczą się spektakularne osiągnięcia i ekspercka wiedza, gdyż sama medialna widoczność decyduje o popularności. Wszechobecne media mówią ludziom, w co wierzyć, co mają lubić i do czego dążyć. Coraz trudniej o prawdziwie głębokie związki rodzinne, partnerskie czy przyjacielskie. Codziennosc i zwyczajność nie są postrzegane jako źródło szczęścia, gdyż zewsząd dobiega zachęta do: „szybciej, wyżej, mocniej”. Realność przeszła wirtualność, a prawdziwość zastąpiły pozory.

A w takim społeczeństwie, które promuje „narcystyczne ideały”, najlepiej dociera głos narcystycznych liderów, który jest też najchętniej słuchany. Narcystyczni przywódcy działają w najbardziej wpływowych warstwach społeczeństwa, jak globalna filantropia, finanse, technologie, medycyna i polityka. Chcą tworzyć nowe paradygmaty zmieniające styl życia i pracy, choć motywacje, które za tym stoją, mogą być nieobliczalne. Ich początkowa popularność z czasem uwypukla skoncentrowanie na sobie i antagonistyczne zachowania. A w bezpośrednim otoczeniu narcystycznych liderów relacje z ich podwładnymi pogarszają się stosunkowo szybko. Mało kto jednak odważa się przeciwstawić narcyzowi, narażając się na stawienie czoła jego bezwzględnej i mściwej złości. Steve Jobs jest przykładem kreatywnej i zaburzonej psychicznie postaci, której wizja rewolucjonizowała wiele branż. To może budzić podziw, choć niewielu wie, że był on pochłonięty poczuciem ważności i okrutny dla pracowników. Konsekwentnie szkodził innym poprzez ich wykorzystywanie i zastraszanie, manipulował oraz kontrolował. Czy zrealizowane cele uzasadniają te środki?

Poza tym, według teorii ukrytego przywództwa, ludzie mają niejawnie

przekonania dotyczące przywódców i wybierają kogoś, kto najbardziej „wygląda jak lider”. Wśród takich uniwersalnych kulturowo oczekiwań przede wszystkim wskazywana jest charyzma i wizjonerstwo. Chcąc nie chcąc, przyswajamy sobie pewne promowane wzorce, a tak przywództwo od lat przedstawiało nam Hollywood. Nie każda charyzmatyczna osoba jest narcystyczna, ale narcyzi z reguły są charyzmatyczni, a im bardziej – tym trudniej rozpoznać w nich narcyzm. W przypadku narcyzmu ekspresyjny czar, arogancja, obsesyjna koncentracja na sobie i tendencja wielkościowa – składające się na obraz kogoś pewnego siebie, mogą być łatwo mylone przez obserwatora z wysokim poczuciem własnej wartości. Osoby o cechach narcyzmu umieją znakomicie się sprzedawać, a ich

ki pełniące kluczowe światowe funkcje, wpływają na myśli, postawy i zachowania społeczności globalnej.

Może to być zauważalne w momentach historycznych splotów szczególnych okoliczności oraz utrzymujących się zagrożeń, kiedy strach i doświadczane ekstremalne sytuacje przytłaczają dotychczas psychologicznie samowystarczalnych ludzi. Niespokojny umysł zawęży perspektywę, co wpływa na sposób widzenia rzeczywistości, kształtowanie światopoglądów oraz systemów przekonań. A im większa życiowa niepewność i nieokreśloność, tym bardziej lokujemy poczucie kontroli na zewnątrz. Przedłużający się niepokój dotyczący przyszłości zużywa psychiczne i fizyczne zasoby, utrzymuje ciało w stanie ciągłej gotowości, umysł przestaje sprawnie pracować i może ogarniać uczucie bezsilności.

*Osoby narcystyczne fantazjują o wybitnych sukcesach, często aspirują do wysokich stanowisk i są wybierane przez innych na liderów w różnych dziedzinach życia. Jednocześnie troszczą się jedynie o własne interesy i uważają, że wszyscy powinni zaspokajać ich potrzeby, nawet wtedy, gdy zagrażają one potrzebom i dobru innych...*

defensywna samoocena wzrasta wraz z poszerzaniem strefy wpływów. Urojona wielkość i poczucie posiadania specjalnych uprawnień pozwalają im sprawnie manipulować ludźmi. Są mistrzami iluzji, gdyż nierzadko potrafią rozpoznawać potrzeby innych i symulować ich odzwierciedlenie. Jako patologiczni kłamcy są w stanie obiecać cokolwiek, a ich fasada mocy może być atrakcyjna dla tych, którzy we własnym życiu czują się niepewnie. Entuzjaści i zwolennicy charyzmatycznych przywódców ślepo wierzą w wykreowany mit o ich nadludzkich zdolnościach. Stanowią dla nich służalczo-spolegliwą publiczność, orędowników ich geniuszu i przedmioty, czy narzędzia, które mają im pomóc w uzyskaniu wyróżnień. Wielu ludzi staje się znakomitymi „lustrami” narcystycznych liderów, ponieważ doświadczają siebie jako wartościowych tylko będąc w gronie popleczników jednostki podziwianej za prestiż, siłę i charyzmę. A takie jednost-

A kiedy człowiek traci poczucie panowania nad własnym życiem, może całkiem stracić motywację do brania życia we własne ręce. Wówczas przyjmie dogmatyczne idee wpływowych liderów, jako proste rozwiązanie problemu, niewymagające inwestowania zubożonej energii poznawczej w rozważanie innych pomysłów. Opierając się na wynikach badań prowadzonych w organizacjach, można zauważyć, że istotną rolę w kontakcie z narcystycznym przywódcą pełni poczucie własnej wartości podwładnego, a także jego poczucie kompetencji, zdolności, stabilność emocjonalna i zakres, w jakim czuje kontrolę nad własnym życiem. Ci, którzy mają niską samoocенę, są niepewni własnych możliwości oraz kompetencji i są bardziej rozchwiani emocjonalnie – biernie się podporządkowują. W dzisiejszych czasach skalę dolegliwości psychicznych można postrzegać jako chorobę cywilizacyjną. Coraz częstsze są zaburzenia lękowe, nerwicowe, uzależnienie od pornografii

i używanie substancji psychoaktywnych. Trudności psychiczne wyraźnie wzrosły w ostatnich miesiącach, które stały się dla ludzi „epidemią lęku”.

Niektórzy z nas kochają narcyzów w życiu osobistym i jest to indywidualny wybór danego człowieka. To, co dotyczy życia prywatnego, pozostaje w sferze prywatności. Należy się jednak liczyć z tym, że kiedy ulegamy charyzmie narcystycznych liderów, zasilamy ich spektrum władzy, wpływając tym samym na los innych jednostek. W życiu nie chodzi o to, by etykietować innych, bo szufladkowanie zbyt ogranicza wolny osąd. Chodzi natomiast o to, by poszerzać wiedzę i pozwolić umysłowi dostrzegać manipulację, rozumieć możliwe intencje, które za nią stoją, oraz mieć własne zdanie o tym, czy „cel uświęca środki”. Historia uczy nas o bitwach i konfliktach wynikających z polegania na niegodnych zaufania „wielkich osobowościach”. Wolność osobista i prawa człowieka to tylko jeden z przykładów tego, co konsekwentnie poświęcano pod rządami władzy absolutnej. Niezdolność do empatycznej troski o dobro innych jest cechą charakterystyczną odnoszących sukcesy narcystycznych wizjonerów. A jednak Józef Stalin czy też Mao Tse-tung, mimo braku współczuwania wobec obywateli, wspierani

nowoczesnymi mediami oraz masową propagandą potrafili wykrzesać w wielu tysiącach, a może nawet milionach ludzi nadzieję na lepsze jutro i motywować do nadludzkiego wysiłku. Czasami przypisywali sobie wręcz prawo ferowania boskich wyroków, jak i Adolf Hitler, który twierdził, że „postępuje zgodnie z wolą Wszechmogącego Stwórcy”. Tworzyli oni fatamorganę służących rozwojowi wizji, które wcielali w życie drakońskimi metodami. A miliony ludzi, poprzez wybór lub przymus, musiały okazywać im upokarzające posłuszeństwo. Za każdym razem, kiedy narcystyczny lider oświadcza, że tylko on jest w stanie rozwiązać problemy ludzkości, powinno się pamiętać, jaki los zgotowali innym ci, którzy wierzyli, że mają podobne zdolności.

Ciemna strona narcyzmu nasila się, kiedy narcyzi odnoszą sukcesy. A okazje, jakimi są niezadowolenie społeczne i niepokoje, to dla nich szansa na pełne zaistnienie na wybranej arenie. Ale to od nas, „zwykłych” ludzi, zależy, które idee popieramy, dając ich twórcom przyzwolenie. Człowiek jest pełen możliwości, jest bogaty wewnętrznie, zdolny podejmować decyzje i dokonywać wolnych wyborów. Bliskie mi są poglądy psychologa, psychiatry i naukowca, Carla Gustava Junga, który podkreślał, że podstawą rozwoju jest moralność,

czyli konieczność wzięcia pełnej odpowiedzialności za swoją postawę i wybory. Podobnie jak w przypadku narcyzów w życiu osobistym, w konfrontacji z narcystycznym liderem potrzebny jest spokój i stanowczość, ale nieprovokujące granice. Narcyzi traktują ludzi jako środki służące osiągnięciu siły i osobistego zysku. Są pochłonięci „układaniem” rzeczywistości tak, by pasowała do ich narcystycznych fantazji. Nie mają wglądu we własne zachowanie i nie chcą się zmienić, a szczególnie wtedy, kiedy osiągnięcie pełnej kontroli działa na nich jak narkotyk. Dlatego warto zrozumieć narcystyczne wzorce, aby starać się nie ulegać niepokojom i zadawać sobie pytania, wybierać i postępować świadomie.

Prace, na podstawie których powstał artykuł, u autorki.

\* Mgr Katarzyna Lorecka, psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej. Life & relationship mentor. Autorka artykułów naukowych oraz książek popularnonaukowych o miłości oraz sztuce budowania zdrowych związków, w tym nagrodzonej tytułem Książki Roku 2019 publikacji pt. *Jak kochamy? O przywiązaniu w miłości* – kontynuacji książki *Miłość. Kocha...? Lubi...? Szanuje...?* Stale współpracuje z „Wglądem”.



Agnieszka Łaba-Hornecka\*

## Terapeutyczne właściwości klocków LEGO®

Deficyty w zakresie umiejętności społecznych wpływających na zdolności podejmowania interakcji oraz trwałego i satysfakcjonującego ich utrzymania stanowią kluczowy element diagnozy dzieci z różnymi zaburzeniami. Stanowią również przedmiot niejednej interwencji terapeutycznej.

Wobec powyższego na uwagę zasługują prace Daniela B. LeGoffa, który na podstawie wieloletnich obserwacji stworzył i rozwinął podstawy terapii wykorzystującej klocki LEGO® w pracy z dziećmi. Terapia znana jest chociażby w Stanach Zjednoczonych, w Wielkiej Brytanii, Kanadzie, Australii, Nowej Zelandii, Chinach i w Indiach. Na samym początku zajęciami objęte były dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Z biegiem czasu, proporcjonalnie ze wzrostem zapotrzebowania na różnego rodzaju zajęcia specjalistyczne, zwiększył się zakres ich odbiorców (LeGoff i in., 2014). Jak się okazuje, podstawą tych zajęć jest interakcja, dostosowanie się do zasad podczas zabawy oraz wykorzystanie wzajemnego wpływu rówieśników (LeGoff i in., 2010; zob. Bitsika, 2008, Mooney i in., 2006). Podstawowa idea zajęć obejmuje podniesienie poziomu uczestnictwa dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w kontaktach z ich rówieśnikami.

Przypadek, który był kluczowy do podjęcia prac nad terapią wykorzystującą klocki LEGO®, dotyczył dwóch ośmioletnich chłopców z zespołem Aspergera. Pewnego dnia doktor Daniel LeGoff w poczekalni swojego gabinetu usłyszał bardzo ciekawą rozmowę tych chłopców. Chłopcy nie znali się, jedno, co ich łączyło, to terapia u doktora Daniela LeGoffa oraz zainteresowania klockami LEGO. Chłopcy na samym początku nie wykazywali inicjatywy w nawiązywaniu kontaktu, a tym bardziej w utrzymaniu. Ich rozmowa jedynie koncentrowała się na modelach LEGO, które przynieśli ze sobą. Po kilku tygodniach terapii chłopcy chętnie ze sobą współpracowali, wymieniali się rolami, a co najważniejsze – starali się utrzymywać kontakt wzrokowy, pojawiły się również próby zwracania się do siebie po imieniu. Podczas terapii chłopcy bardzo się ze sobą zaprzyjaźnili, czego dowodem było kontynuowanie swojego hobby poza terapią (LeGoff i in., 2014).

W terapii klockami LEGO® dzieciom przydzielone są różne role i zadania. Jedno dziecko jest Inżynierem, którego zadaniem jest odczytanie instrukcji, począwszy od koloru i wyglądu klocków, po wskazanie, jak je połączyć w jedną całość. Jest to jedyna osoba, która podczas pracy ma wgląd w instrukcję. Inne dziec-

ko jest Budowniczym. Jego zadaniem jest uważne słuchanie Inżyniera i postępowanie według jego wskazówek. Role można zamieniać. Dodatkową osobą w postępowaniu terapeutycznym może być postać Dostawcy materiału. Jej zadaniem jest wybieranie klocków pod względem cech, jakie wskazuje Inżynier i przekazanie ich dalej Budowniczemu. Podczas terapii buduje się budowle według instrukcji dołączonej do opakowania albo dowolnie zaprojektowane przez dzieci konstrukcje. Jeżeli uczestnicy spotkania decydują się na konstruowanie tych drugich, to na powodzenie procesu wpływa na pewno zgoda dzieci na wybór klocków, ich koloru, kształtu oraz końcowego wyglądu budowli. Każda metoda wymaga dużej umiejętności współpracy, rozwiązywania problemów oraz kierowania się uzgodnionymi zasadami (LeGoff i in., 2014).

Terapia wykorzystująca klocki LEGO® opiera się głównie na dziecięcej aktywności. Wiadomo jest, że najlepsza terapia to taka, która jest zabawą. Jej prostota polega na tym, że łączy naturalne zainteresowania, które są uwikłane w zabawę konstrukcyjną. Co ważne, opiera się na określonej strukturze i następujących po sobie etapach. Wysszczególnia się: POWITANIE – na tym etapie spotkania, zwraca się uwagę, jak należy prawidłowo witać się z innymi



uczestnikami zajęć; DYSKUSJĘ – osoba prowadząca spotkanie, przedstawia plan zajęć. W tej części można również dokończyć wcześniej rozpoczęte projekty; OCENĘ ZADANIA – uczestnicy wraz z prowadzącym spotkanie przedstawiają cele spotkania; GŁÓWNE ZADANIE – na tym etapie każde dziecko powinno być w pełni zaangażowane w pracę nad projektem; CZAS WOLNY – czas, jaki został poza czynnościami konstrukcyjnymi/terapeutycznymi; SPRZĄTANIE KLOCKÓW – dzieci są świadome czasu ukończenia zadania i wykonują czynności porządkowe; KOŃCZENIE PRACY – dzieci mają możliwość pożegnania się z uczestnikami spotkania i rozejścia się do domów (LeGoff i in., 2010).

Daniel B. LeGoff i jego współpracownicy podczas prowadzenia sesji terapeutycznych zaobserwowali, że u dzieci nastąpiła silna identyfikacja z grupą i rolą, która została im przypisana. Motywacją dla dzieci była możliwość awansu w grupie, poprzez zdobycie tytułu i dyplomu odpowiadającego umiejętnościom, jakie posiadały (LeGoff i in., 2014). W związku z powyższym wyróżniono: LEGO Pomocnika – dziecko z takim tytułem odpowiedzialne jest między innymi za posegregowanie klocków i poukładanie ich według preferencji (koloru, kształtu). Na ostatnim etapie pracy pomocnik sprawdza, czy konstrukcja została poprawnie wykonana według instrukcji. Innym tytułem jest LEGO Budowniczy, czyli dziecko, które dotychczas miało rolę LEGO Pomocnika, a które nabyło umiejętności konstruowania modeli z wykorzystaniem 100 klocków lub większej ich liczby. LEGO Kreator to kolejny awans. Dziecko z takim tytułem potrafi skonstruować dowolną budowlę, która jest oryginalnym jego pomysłem i cechuje ją pewien stopień trudności. Następnym jest LEGO Mistrz. Od dziecka z tym tytułem wymaga się umiejętności przeprowadzenia złożonym projektem (ponad 300 części). Zadaniem takiego dziecka jest przedstawienie projektu innym uczestnikom, a w dalszej części przewodzenie pracom nad konstrukcją. LEGO Geniusz – taki tytuł może otrzymać kilku LEGO Mistrzów. Dzieci takie mają duże możliwości kreatorskie, a inicjowane przez nie projekty obejmują stworzenie scenariusza filmu animowanego z wykorzystaniem klocków LEGO. LEGO Mistrz dobiera zadania budowlane i postaci, ustala akcję i efekty dźwiękowe, kieruje pracami kamery i komputera oraz edytuje materiał. Po części, jaką jest

projekcja filmu przed wszystkimi uczestnikami grupy, zapada decyzja o przyznanie dyplomu LEGO Geniusza. LEGO Legenda to tytuł przyznawany dziecku, które przeszło przez wszystkie poziomy kreatorskie, i z tytułem LEGO Geniusza nadal wykazuje chęć pracy w grupie. Nazwa ta powstała podczas pracy zespołu Daniela LeGoffa (2010).

Przedstawiona forma terapii może przybierać formę spotkań indywidualnych oraz grupowych sesji. Indywidualne spotkania mają na celu naukę naprzemiennych interakcji, zachowania swojej kolejności, skupienia uwagi na podmiocie i przedmiocie interakcji. Podczas grupowych spotkań dzieci wzajemnie uczą się od siebie. Oddziaływanie terapeutyczne jest wzmocnione poprzez połączenie tych dwóch form. Praktycy zajmujący się tym problemem są zdania, że efektywne są grupy złożone z dwóch uczestników albo zespołów składających się z trójki dzieci (LeGoff i in., 2014). Doniesienia badawcze z zastosowania klocków LEGO® w pracy z dziećmi wskazują na dużą ich skuteczność. Przykładem mogą być badania prowadzone na grupie 47 uczestników (34 chłopców, 13 dziewcząt). Badani byli w wieku

dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu prowadzone przez Agnieszkę Łabę-Hornecką (2015) również ukazały, że LEGO® – terapia, dzięki połączeniu kilku aspektów, m.in.: uniwersalności, kreatywnej zabawy i możliwości pracy nad wspólnym projektem, stwarza sposobność na utrzymywanie komunikacji i rozwiązywanie problemów w grupie uczestników.

Cytowane prace u autorki tekstu.

\* Agnieszka Łaba-Hornecka – doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, zatrudniona na stanowisku adiunkta w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Autorka monografii *Zastosowanie biblioterapii w kształtowaniu zachowań przystosowawczych uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim* oraz publikacji z zakresu terapii dzieci z niepełnosprawnością (2011) i współautorka monografii *Niepełnosprawność intelektualna. Wyuczona bezradność. Uwarunkowania* (2018), pod red. Janusza Kirenki i Agnieszki Łaby-Horneckiej. Zainteresowania naukowe: zachowania

*Terapia wykorzystująca klocki LEGO® opiera się głównie na dziecięcej aktywności. Wiadomo jest, że najlepsza terapia to taka, która jest zabawą...*

pomiędzy 6. a 16. rokiem życia. Były to dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i z zespołem Aspergera. Po 12 tygodniach od rozpoczęcia terapii w obszarze trzech zmiennych obejmujących ich zachowania społeczne zaobserwowano znaczące zmiany na poziomie wyników istotnych statystycznie. Badani chętniej wchodzili w interakcje społeczne. Czas interakcji również uległ wydłużeniu. Pojawiły się także inne zachowania pożądane społecznie i stosowne do wieku uczestników. Wyniki utrzymały się również po 24 tygodniach. Inne badania z wykorzystaniem terapii LEGO® prowadzone były przez naukowców z Cambridge University Medical School. Ich model również był skuteczny w próbach podniesienia społecznych umiejętności dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (Owens i in., 2008). Badania nad kształtowaniem zachowań społecznych

przystosowawcze dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, rodziny dzieci z niepełnosprawnością, biblioterapia. Adres e-mailowy: alaba@ur.edu.pl

Warto przeczytać:

LeGoff D.B., Gómez de la Cuesta G., Krauss G.W., Baron-Cohen S., *LEGO® – Based Therapy. How to build social competence through LEGO®. Based Clubs for children with autism and related conditions*, London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 2014.

Łaba A. *Terapeutyczne wykorzystanie klocków LEGO® w pracy z dziećmi z autyzmem (z badań nad inicjowaniem i podtrzymywaniem interakcji społecznych)*, *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 2015, 2, s. 105–120.

Renata Kleszcz-Szczyrba

## Trauma pre- i perinatalna

Praca z traumą pre- i perinatalną w psychoterapii jest relatywnie rzadko eksplorowanym obszarem aktywności, głównie z uwagi na jej prewerbalny charakter. Trudno środkami werbalnymi, którymi w głównej mierze dysponują terapeuci, pracować ze śladami pamięciowymi zapisanymi w pamięci utajonej. Wyjątkiem są tutaj różne metody pracy z ciałem jako ważnym nośnikiem informacji. Ten krótki artykuł jest zaproszeniem do większego otwarcia się na znaczenie traum pochodzących sprzed oraz z okółourodzeniowego okresu życia człowieka; na znaczenie, jakie tak pierwotne traumy, mogą mieć dla jakości życia postnatalnego. Ten szkic niech będzie zaproszeniem do ciekawej „podróży w czasie”.

Wyobraźmy sobie Galaktykę... Galaktyki nie możemy zobaczyć z zewnątrz – to niemożliwe, bo znajdujemy się w jej wnętrzu. Ale wyobraźmy ją sobie. Galaktyka wygląda jak świetlisty pierścień. Jego środek to tzw. czarna dziura – jest to takie nagromadzenie materii, że grawitacja jest tam tak kolosalnie silna, że cokolwiek wpadnie do tej „czarnej dziury” (jądra Galaktyki), nie może z niej wyjść, nawet promień światła. Pierwszy okrąg od czarnej dziury to jakieś 10 000 lat świetlnych odległości od jądra (10 000 lat światło biegnie z centrum Galaktyki do tego miejsca). Kolejny krąg to 20 000 lat świetlnych. A tuż za wirującymi okręgami Galaktyki są liczne białe punkty. Jeden z nich (zaledwie jeden z tych maleńkich białych punktów!) to nasz Układ Słoneczny – w jego składzie jest nasza planeta Ziemia, nasz kontynent Europa, nasz kraj Polska, nasze miasto, ulica, dom, miejsce, w którym teraz jesteśmy, czytając ten tekst. I dopiero w tym kontekście być może należy zadać pytanie, czym jest moment porażenia i czym jest moment śmierci?

I właśnie w takim bardzo konkretnym miejscu Układu Słonecznego w połowie ubiegłego stulecia urodził się pewien człowiek, który za pięćdziesiąt kilka lat od tego momentu przyszedł do gabinetu psychoterapeutycznego na konsultację. Skierowany został przez kolejnego prowadzącego go psychiatrę, który zaczął mieć wątpliwości co do rozpoznania, jakie temu człowiekowi było



© Obraz Free-Photos z Pixabay. Pixabay license

dotąd stawiane. Od około 40 lat był leczony psychiatrycznie z rozpoznaniem ze spektrum psychoz. Był bardzo nieśmiały, spięty, czuł lęki – dosłownie „czuł”, jego lęki bowiem intensywnie pachniały. Potrafił opowiadać o nich „zmysłowo” – ktoś kiedyś nazwał to omamami. Ciągle czegoś w życiu szukał. Nie wiedział, co to jest, ale potrzeba szukania była w nim „od zawsze” – ktoś kiedyś nazwał to urojeniami misji. Impuls szukania wypełniał mu mnóstwo czasu. Długie wędrówki (przez wielu odbierane jako bezcelowe) dla niego miały cel, którym było po prostu „szukanie”, i kiedy bardzo się tym szukaniem zmęczył, wtedy miał poczucie, że zrobił wszystko, co było możliwe, aby znaleźć, i padał ze zmęczenia. Choć nie znajdował, to miał głębokie przekonanie, że „mocno szukał”, że „robił wszystko, co mógł”. „A inteligencji to on ma za dwóch!” – mówili jego nauczyciele w szkole. I w istocie chyba tak było, bo zadziwienie budził fakt, iż człowiek ten funkcjonował tak sprawnie intelektualnie po tylu seriach elektrowstrząsów, jakim był poddawany w swojej historii leczenia. W ciągu prawie 40 lat przeżył też pewnie „różne generacje” neuroleptyków. „A inteligencji to on ma za dwóch!” – mówili jego nauczyciele w szkole i promowali go najpierw o dwie, a potem o trzy klasy wzwyż w szkole podstawowej, a potem jeszcze o dwie w średniej. Nigdy nie rozumiał, czemu bardziej „ciągnie go” na

spotkania rocznicowe do tej klasy, z której był „oderwany”, a nie do tych, do których był promowany. Sercem był zawsze z tą pierwszą. Miał zacięcie fizyczno-matematyczne. Kiedy koledzy biegali za piłką, on kompulsywnie rozwiązywał zadania matematyczne. Wszystko musiało pasować. I pasowało. I pojawiał się spokój, że wszystko się zgadza. Studiów fizycznych i chemicznych nie ukończył (lęki paraliżowały go podczas egzaminów), ale pisywał do czasopism naukowych i był zapraszany przez swoich byłych profesorów do naukowych dyskusji „przy kawie”. Bardzo się na te spotkania cieszył, a jednocześnie bał się, że te „żywe” dyskusje kiedyś się skończą, że trzeba będzie się rozstać. Tak samo obawiał się końca sesji terapeutycznych. Zawsze wychodził „na raty”. Najpierw wstawał i mówił jeszcze coś ważnego przy fotelu, po chwili szedł w kierunku drzwi i mówił jeszcze coś ważnego, trzymając klamkę, a potem jeszcze dodawał coś ważnego, wychylając głowę zza drzwi. W jakiś sposób to było ważne. Był pacjentem, który mógł zostawiać za sobą uchylone drzwi. Nie zamykał ich. Wtedy miał poczucie, że kontakt trwa, choć w wymiarze czasu fizycznego się skończył. Często odnosiłam wrażenie, że w pewnym sensie jestem z tym człowiekiem „w Kosmosie”...

Podczas którejś z sesji zupełnie spontanicznie opowiedział, że usłyszał kiedyś od mamy, że miał siostrę bliź-

niaczkę, która zmarła tuż po urodzeniu. Nie przeżyła doby. Nikt nigdy o niej nie wspominał. Mama powiedziała mi o tym raz, kiedy był już dorosły, nawet nie pamiętał, kiedy to było, ale pamiętał, że jakoś nie był tym zdziwiony...

Wtedy tego nie wiedziałam, ale z dzisiejszej perspektywy wiem, że w latach 60. nie wystawiano w Polsce aktów urodzenia noworodkom, które nie przeżyły doby po urodzeniu. A zatem siostra tego człowieka nie została zapamiętana w zbiorowej świadomej pamięci. On jednak całym swoim życiem zdawał się o niej pamiętać, tak jak potrafił – „opowiadał”, że była.

Owa „przypadkowa” informacja o śmierci siostry bliźniaczki zdawała się istotna dla zrozumienia jego historii życia i tego wszystkiego, co dotychczas uchodziło w nim za „dziwne”. Jego opowieść zaczęła mieć jakiś sens. Aby ten sens zrozumieć, być może trzeba zajrzeć „tam”, gdzie każdy z nas był, ale nie pamięta tego w sposób dający się opowiedzieć słowami?

Bliskość pomiędzy bliźniakami w okresie prenatalnym to prawdopodobnie najsilniejszy możliwy do doświadczenia rodzaj bliskości, nie każdemu dany. Dany był temu człowiekowi przez 9 miesięcy. Czy to długo? Czy to krótko? Być może „wystarczająco długo”, aby „zaprosiło się” do zapamiętania i być może „wystarczająco krótko”, aby „zaprosiło się” do zapomnienia...

Czy ten człowiek pamiętał? Być może w jakimś sensie pamiętał. W takim, w jakim było możliwe pamiętać, aby potem opowiedzieć w sposób, na który „nie ma słów”. Pamiętał za pach lęku – ten lęk najczęściej pachniał jak szpital, jak środki dezynfekcyjne tam stosowane. Ciągle czegoś szukał – a może kogoś? Potrzebował liczyć, aby wszystko się zgadzało, pasowało – jak 1+1? Jego myśli krążyły w Kosmosie (interesował się bardzo teorią względności). Był „odrywany” od bliskich relacji z rówieśnikami (równolatkami!) poprzez kolejne promocje w szkole – i coś mu to „odrywanie” przypominało, bo choć było nobilitacją, gdzieś w głębi siebie nie potrafił go zaakceptować. W jakiś przedziwny sposób jego „historia choroby” przestaje być „dziwna”, kiedy jest uzupełniona o jeden „przypadkowo” ujawniony fakt.

Wydawało się, iż warto uchwycić się tego w pracy terapeutycznej. A jednak... Po kilku kolejnych sesjach przyszedł

i powiedział, że nie chce psychoterapii, że nie ma siły. W istocie nie miał siły...

Dzisiaj odnoszę wrażenie, że terapia ta zakończyła się „między dobrem terapeuty, dobrem pacjenta a dobrem systemu”. Być może terapeuta dzięki temu nie musiał zmierzyć się z czymś, na co wówczas nie miał wystarczających kompetencji; być może pacjent ochronił siebie przed radykalną zmianą historii życia, której konsekwencje po tylu latach byłyby dla niego zbyt trudne do uniesienia, a system (rodzinny, zdrowotny) być może zachował swoje „status quo”?

Nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że ten człowiek był zmęczony wieloletnim leczeniem. Był na rencie. Miał żonę i wychowywał syna (ciekawe, że ożenił się z wdową). Na co dzień naprawiał ludziom telewizory. Ponoć robił to perfekcyjnie. Można się zastanawiać, po co naprawia się telewizory? Być może po to, aby ludzie mogli dobrze widzieć to, co jest do zobaczenia, zwłaszcza jeśli jest to coś wartościowego?

To ciekawe, że dzisiaj możemy zobaczyć na ekranach nowe życie już chwilę po poczęciu (mowa oczywiście o obrazach usg). Może, gdyby ten człowiek „powstał dzisiaj”, posiadałby wiele pamiętkowych zdjęć usg ze swoją zmarłą później siostrą? Dzisiaj też możemy w Polsce godnie pożegnać i pochować kogoś, kto umiera w okresie prenatalnym lub perinatalnym (niezależnie od czasu trwania ciąży i długości przeżycia po urodzeniu). Dzięki temu, być może, miałby szansę po latach ogarnąć lepiej siebie i swoją historię; świadomie pamiętać.

Dzisiejsza psychoterapia coraz śmielej sięga korzeni prenatalnych dla zrozumienia jakości życia człowieka. Warto w tym miejscu wspomnieć o ważnych polskich akcentach w tym obszarze. Mieszkająca na stałe w Wiedniu psychoterapeutka polskiego pochodzenia, Barbara Jakel, opracowała autorską metodę pracy z traumą prenatalną (tzw. PPP: *Pre and Perinatal Oriented Psychotherapy*). Z kolei mieszkająca na stałe w São Paulo psychoterapeutka polskiego pochodzenia, Joanna Wilhelm, do psychoanalitycznego rozumienia pacjentów włącza analizę dynamiki relacji jako analogię dynamiki poczucia.

Jest wiele propozycji pracy psychoterapeutycznej metodami pracy z ciałem – ciałem rozumianym jako nośnik pamięci utajonej. Może niedługo zadaniem wszystkich psychoterapeutów będzie większe zogniskowanie uwagi na pozna-

niu i rozumieniu osobistych doświadczeń prenatalnych konkretnych ludzi? Może tam jest matryca naszego życia?

Nauka wciąż się rozwija. Czy psychoterapia nadąży? Nasze życie prenatalne jest coraz lepiej udokumentowane i na pewno obfituje w liczne doświadczenia, niestety, często traumatyczne. Czy możemy je pamiętać? W jaki sposób? Jak możemy o nich „opowiadać”? Czy mają one znaczenie dla jakości naszego obecnego życia? Mam nadzieję, że ten krótki artykuł jest zaproszeniem do otwarcia się na tego typu pytania...

Prace, na podstawie których powstał tekst, u autorki.

#### Literatura

W języku polskim dostępny jest jak dotąd jeden tekst B. Jakel, *Prenatalne korzenie przywiązania w psychoterapii*, w: E. Lichtenberg-Kokoszka, E. Janiuk, J. Dzierżanowski, *Ciąża czy stan błogostawiony? Zagadnienie interdyscyplinarne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 93–116.

Jakel B. (2008). *Prenatal Roots of Attachment in Psychotherapy*. *J. Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, vol. 20, no. 3/4, pp. 148–166.

Lyman B.J. (2005). *Prenatal and Perinatal Psychotherapy with Adults: An Integrative Model for Empirical Testing*. *J. Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, 20, 215.

Janus L. (2021). *Introduction: The Prenatal Dimension in Psychotherapy*. In: Evertz K., Janus L., Linder R. (eds) *Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-41716-1\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-030-41716-1_25)

\* Dr n. hum. Renata Kleszcz-Szczyrba, psycholog, psychoterapeuta, adiunkt w Instytucie Psychologii – Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Śląski w Katowicach. Autorka licznych publikacji dotyczących psychologicznych aspektów żałoby, w tym żałoby specyficznej, jaką jest strata prenatalna i perinatalna. Autorka książki poradnika *Witraże w ciemności, czyli o przedwczesnej śmierci dziecka*. Interesuje ją psychoterapeutyczna praca z traumą, zwłaszcza traumą prenatalną. Członek komisji eksperckiej przy Rzeczniku Praw Pacjenta RP ds. opracowania standardów postępowania w terapiach medycznych stosowanych w okresie kończącego się życia.

# Kawiarenka psychologiczna

## Duma



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami, dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest DUMA. Swoje stanowiska prezentują: **Kinga Skowron**, studentka III roku polonistyki stosowanej (UR); **dr hab. Krzysztof Bochenek, prof. UR**, dyrektor Instytutu Filozofii; **dr Tomasz Gosztyła**, Zakład Psychologii, Instytut Pedagogiki (UR); **dr Małgorzata Mar-**

**mola**, Zakład Psychologii, Instytut Pedagogiki (UR).

### Kinga Skowron

Uczucie dumy można rozpatrywać w aspekcie negatywnym i pozytywnym. Duma w kontekście pozytywnym jest dla mnie uczuciem oznaczającym satysfakcję z własnego osiągnięcia, poczucia własnej wartości, np. zadowolenie ze swojego pochodzenia czy przyczynienia się do sukcesu innej osoby. W aspek-

cie negatywnym duma jest synonimem pychy i przekonania o swojej wyższości.

W pozytywnym kontekście osoba, która odczuwa dumę, to m.in. człowiek zadowolony z wyznawanych przez siebie wartości, ze swojego pochodzenia, odniesionego sukcesu czy też z powodzenia bliskiej osoby. Są kraje, w których duma ze swojej rodziny oraz pochodzenia są bardzo wysoko cenionymi wartościami. Szczególnie jest to zauważalne w kulturze azjatyckiej. Tego typu duma jest, moim zdaniem, ściśle powiązana z wartością patriotyzmu, która jest przekazywana młodym obywatelom. Z biegiem czasu duma z pochodzenia może ulec przemianom ze względu na obserwację otaczającego świata, m.in. obserwację sytuacji politycznej, zachowania innych obywateli państwa, czy też przekaz medialny, dotyczący sposobu ukazywania przedstawicieli ojczystego kraju poza jego granicami. Duma ze swojego sukcesu jest wywołana zadowoleniem z wysiłku włożonego w osiągnięcie celu. Im bardziej wymagające zmagania, tym większa satysfakcja, ponieważ przewycięża się w ten sposób własne ograniczenia, słabości, udowadnia sobie, że potrafi się dokonać wielkich rzeczy, a wysiłek włożony w to, by stać się lepszym, zostaje nagrodzony. Wiele osób potrafi odczuwać dumę w związku z powodzeniem bliskiej osoby. Może być to sytuacja, gdy one same przyczyniły się do pozytywnych zmian jej zachowania czy zainspirowały do podjęcia wysiłku ku osiągnięciu celu. W ten sposób czują się pośrednio dumne z tego, że potrafiły dokonać tego, dzięki swojej charyzmie. Osoby empatyczne czują dumę również wtedy, gdy sukces nie był wynikiem ich wysiłku, ale ciężkiej pracy bliskiej im osoby. Radość może wówczas sprawiać im fakt, że łączy ich bliska relacja z człowiekiem pełnym determinacji w dążeniu do celu. Moim zdaniem istnieje jeszcze jedna sytuacja, w kontekście której odczuwają dumę zazwyczaj osoby wysoko wrażliwe. Jest to duma z postępowania społecznego. Może dotyczyć postępowania lokalnej społeczności, jak i ogólnie pojętej ludzkości. Duma może być wówczas wywołana świadomością przynależności do tej grupy. Wydarzenia



Antonio Canova (1757–1822), Perseusz z głową Meduzy (1801), MET Accession Number 67.110.1. Public domain



powodujące wówczas uczucie dumy to m.in. zakończenie z powodzeniem zbiórki zorganizowanej na pomoc ciężko chorej osobie, działania na rzecz ekologii czy pomoc ubogim.

Osobą dumną, w moim odczuciu w pejoratywnym znaczeniu, można nazwać kogoś, kto ma problem z traktowaniem osób w swoim otoczeniu na poziomie równym sobie. Czasem łatwo rozpoznać dumną osobę na podstawie jej wyniosłości, wyprostowanej sylwetki, lekceważącego tonu głosu, chłodu emocjonalnego. Nie bez przyczyny w słowniku języka polskiego pojawiło się określenie „dumny jak paw”, mające negatywny wydźwięk. Często zdarza się, że osoby postrzegane na ogół jako dumne unikają kontaktu wzrokowego, patrząc lekceważąco w dal. Bywa również, że całkowicie ignorują zdanie innych, niemal bezmyślnie trzymając się swoich opinii i wyznawanych wartości, traktując je jako niepodważalny pewnik. Takie osoby wydają się czuć najlepiej we własnym towarzystwie, zresztą od grupy zazwyczaj są odręczane ze względu na swoją wyniosłość. Pozostałe osoby mogą traktować osobę dumną jako zdystansowaną, a przez to niegodną zaufania. To uczucie w negatywnym kontekście zostało przedstawione bardzo trafnie w powieści *Duma i uprzedzenie* autorstwa Jane Austen. Książka ukazywała dumę wyrażaną pogardą wobec niższej warstwy społecznej. W związku z tym jeden z bohaterów powieści (Darcy) ma problem z przyznaniem się do swoich uczuć wobec Elżbiety. Sprawia to, iż wydaje się kobiecie niezwykle chłodną i beznamietną osobą. Warto jednak dodać, że morałem książki jest to, że pozory mogą mylić. Darcy okazał się wewnątrz wrażliwym, dobrym człowiekiem. W związku z tym postrzeganie drugiego człowieka jako dumnego i wyrachowanego czasem może być nietrafione. Dopóki kogoś bliżej się nie pozna, nie powinno się wydawać osądów tylko na podstawie powierzchownych obserwacji.

### Krzysztof Bochenek

Trudno przeoczyć, że w polski kraj obraz wpisane są liczne pomniki świadczące o heroizmie naszych przodków, którzy gotowi byli nawet na ofiarę z życia w obronie Ojczyzny. Dumni jesteśmy z tego, że całe pokolenia Polaków starały się szanować swoją tożsamość narodową i nawet w najbardziej dramatycznych okolicznościach pozostawali jej wierni. Żyjąc na po-

czątku XXI w., nie możemy też jednak nie doceniać możliwości życia w świecie, w którym nie musimy być dumni z tych, którzy muszą zginąć za Ojczyznę, ale z tych, którzy reprezentują nas w dziedzinie nauki, kultury czy wreszcie na stadionach sportowych. Narodowa duma z fantastycznych osiągnięć sportowych, objawiająca się poprzez łzy przy słuchaniu hymnu narodowego, zarówno u sportowców, jak i kibiców, jest czymś fantastycznym. Nie ma też zapewne człowieka, który nie czułby dumy z tego powodu, że Polak zostaje wyróżniony Nagrodą Nobla albo dostaje prestiżowy laur w dziedzinie sztuki.

Duma wiąże się w oczywisty sposób z całą strukturą osobową człowieka, z jego racjonalnością i emocjonalnością. Jeśli dumę stymulują jedynie emocje, to ociera się ona o absurdalność, śmieszność, a w skrajnych przypadkach, jak w nazizmie czy rasizmie, skutkować może porażającą pogardą dla innych ludzi. Niebezpieczeństwo sprowadzenia dumy na manowce w sposób ewidentny narasta w świecie ponowoczesnym, w ramach którego człowiek niespecjalnie chce odwoływać się do rozumu, stawiającego bariery dla prezentowania niepopartej niczym dumy. Nie można oczywiście deprecjonować ludzkiej emocjonalności i związanych z nią wzruszeń, lecz uczucia oderwane od realizmu nie prowadzą zazwyczaj do niczego dobrego.

Duma jest bowiem także wadą, przybierającą w niektórych momentach wręcz postać zaliczanej do grzechów głównych pychy, i to dosyć powszechną. Na szczęście w większości przypadków jej nazbyt ostre kanty ściera samo życie. Niekiedy jednak zdarza się, że wbrew realizmowi i oczywistym faktom niektórzy nie chcą się niczym nieuzasadnionej dumy wyżyć. Stają się z tego względu dla wszystkich, którzy mają nieszczęście się z nimi stykać, absolutnie nieznośni. Jestem z siebie dumna – mówiła Świątek podczas konferencji prasowej, cytowana przez wtatennis.com. – Wykonałam świetną robotę przez te dwa tygodnie. Oczywiście, nie spodziewałam się, że zdobędę trofeum. To dla mnie niesamowite. To doświadczenie, które zmienia życie.

Dobłą pointą w tej kwestii może być moralistyczna nowela H. Sienkiewicza pod tytułem *omen nomen Duma*. Jej kulminacyjnym momentem jest scena spowiedzi młodej szlachcianki wyznającej księdzu grzech nadmiernej dumy

właśnie. W trakcie dialogu ze spowiednikiem wyznała, że nie jest zbyt bogata, zbyt mądra ani też zbyt piękna. Wówczas staruszek spowiednik dobitnie stwierdził, że nie ma powodów do zmartwień i wcale nie zgrzeszyła: „bo ty jesteś głupia, nie dumna, a to wcale nie jest grzech”. Trudno właściwie tu o jakiś lepszy morał. Warto po prostu, jak w każdym obszarze, być mądrze dumnym. Ku pożytkowi innych ludzi, ale i swojemu.

### Tomasz Gosztyła

Duma to przyjemna emocja, która pojawia się, gdy cel zostaje osiągnięty i – co istotne – osiągnięcie to zostaje dostrzeżone i uznane przez innych. Właśnie tym duma różni się od „zwykłej” radości – wymaga społecznej aprobaty.

Co ciekawe, duma wyróżnia się także w wymiarze ekspresji. Charakterystyczne dla niej są: niewielki uśmiech, lekkie przechylenie głowy (uniesienie brody), wreszcie - wypięcie klatki piersiowej. Ekspresje te są identyfikowane w wielu różnych kulturach.

Duma jest ściśle związana z samooceną, podobnie jak wstyd czy poczucie winy. Jej ewolucyjną funkcją najprawdopodobniej było (i jest) działanie na rzecz wspólnoty, realizowanie zadań istotnych dla kolektywu, zwiększanie kreatywności i produktywności, a pośrednio: osiąganie ważnych celów indywidualnych – statusu i akceptacji grupy.

Jak się wydaje, duma ma dwa oblicza. Psychologowie Jessica Tracy i Richard Robins wyróżniają dumę *autentyczną* i *hubrystyczną* (pychę?). Osoby prezentujące dumę *autentyczną* uzyskują wysokie wyniki w zakresie ekstrawersji, ugodowości i sumienności, a więc cech społecznie użytecznych. Z kolei jednostki skłonne do dumy *hubrystycznej* mają rys narcystyczny. Zdaniem Tracy i Robinsa duma *hubrystyczna* może być sposobem na nakłonienie innych do okazania szacunku, kiedy nie zrobiło się nic godnego uznania. A więc jest swego rodzaju drogą na skróty.

Pozostaje dyskusyjnym, czy, w sensie ścisłym, można być dumnym z kogoś innego. Niektórzy mówią, że jest to po prostu emocja podziwu, inni, że zachodzi tu proces „zarażenia emocjonalnego”, a jeszcze inni, że emocja powodowana jest identyfikacją z osobą (lub grupą). Ten ostatni przypadek może być bliski zjawisku „pławienia się w cudzej chwale”, czyli budowaniu pozytywnego obrazu Ja na podstawie osiągnięć innych członków

własnej grupy, zwykle bez żadnego osobistego wkładu w te sukcesy.

Za możliwością doświadczenia dumy – dodajmy: autentycznej i w sensie ścisłym – z osiągnięć kogoś innego przemawia, jak się wydaje, argument praktyczny, znany dobrze wszystkim dziadkom i babciom (i ich znajomym). Duma z wnuczka. Coś w tym zapewne jest, bo chwalenie się wnukiem (werbalny przejaw dumy) to przecież nie to samo, co chwalenie wnuka.

### Małgorzata Marmola

Czym jest duma? W różnych encyklopediach można przeczytać, że duma to poczucie własnej godności i wartości, stan zadowolenia z samego siebie, z powodu podejmowanych wysiłków lub uzyskanych korzyści. Duma kojarzy mi się z zespołem pozytywnych uczuć, takich jak zadowolenie, szczęście, radość, czasem nawet euforia, poczucie spełnienia, które towarzyszą realizacji trudnych celów. Czuję się dumna, gdy uda mi się osiągnąć coś, co jest dla mnie ważne, co kosztuje mnie dużo wysiłku i wytrwałości, a nie rzadko także przełamania własnych słabości i lęku. Nie muszą to być obiektywnie znaczące wydarzenia, ale są one subiektywnie istotne. Trudny egzamin, kolejny stopień awansu zawodowego,

tytuł naukowy to z pewnością wydarzenia, z których człowiek czuje się dumny, ale także smaczna zupa, którą doceniają domownicy, wygłoszony wykład, który kogoś poruszył, to codzienne zdarzenia w biegu życia, które również mogą stać się powodem do dumy. Wiąże się ona więc z różnymi wyzwaniem, ale też z wykonywaniem codziennych obowiązków, które znajdują uznanie u innych osób. Poczucie dumy wynika z poczucia własnej wartości i świadomości swoich kompetencji, i dobrze zrealizowanych zadań – można czuć się więc dumnym nawet wtedy, gdy otoczenie nas nie docenia.

Myślę, że człowiek może i powinien czuć się dowartościowanym, ważnym, spełnionym i szczęśliwym, gdy solidnie pracuje, realizuje swoje obowiązki, wkłada wysiłek w zdobywanie różnych umiejętności, pokonywanie własnych ograniczeń. Natomiast zdarza się, że poczucie własnej wartości jest zbyt wysokie i nieadekwatne do posiadanych kompetencji lub wysiłku, a poczucie dumy wynika z pozoranctwa lub oszukiwania innych i czerpania nienależnych korzyści. Taka „fałszywa” duma prowadzić może do ponizania i krzywdzenia ludzi, których uważa się za słabszych, mniej zaradnych lub po prostu innych.

Duma może wiązać się z przynależnością do określonej grupy społecznej. Jesteśmy dumni, gdy przedstawiciele naszego narodu osiągają sukcesy: gdy siatkarze zdobywają kolejne mistrzostwo, Kamil Stoch oddaje najdłuższy skok na olimpiadzie itp. Ta duma kształtuje uczucia patriotyczne i wzmacnia poczucie tożsamości i identyfikację z narodem. Istnieje jednak zagrożenie, że poczucie przynależności do uprzywilejowanych grup może prowadzić do ponizania innych, słabszych, mniej licznych...

Duma wiąże się więc z własnymi osiągnięciami i wysiłkiem, ale także z osiągnięciami bliskich nam osób. Czuję się dumna z moich dzieci – przede wszystkim dlatego, że widzę, jak wzrastają ku odpowiedzialności za własne życie, kierując się ważnymi dla nich wartościami. Jestem dumna z ich osiągnięć, często okupionych wysiłkiem i łzami, ale jestem też dumna z siebie i męża, bo wychowaliśmy córki w duchu tolerancji i wolności, na samodzielne osoby, świadome swoich mocnych stron, ale też świadome swoich niedoskonałości i konieczności pracy nad sobą oraz ciągłego dokonywania wyborów zgodnych z własnym sumieniem.



Emanuel Leutze (1816–1868), *Washington Crossing the Delaware* (1851). Metropolitan Museum of Art. Public domain  
Accession Number: 97.34

## Z badań psychologicznych na świecie



### Ćwiczenia fizyczne poprawiają satysfakcję seksualną u kobiet

Ogólnie wiadomo, że ćwiczenia fizyczne poprawiają zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, ale wpływ ćwiczeń fizycznych na funkcje seksualne jest mniej poznany. Dokonano obszernego przeglądu literatury opublikowanych badań dotyczących związku ćwiczeń fizycznych z funkcjami seksualnymi u kobiet.

**Wyniki:** poprawa fizjologicznego pobudzenia seksualnego po ostrym wysiłku jest spowodowana zwiększeniem aktywności współczulnego układu nerwowego i czynników endokrynologicznych. Stwierdzono, że u kobiet istnieje krzywoliniowa zależność między pobudzeniem sympatycznego układu nerwowego (SUN) a pobudzeniem seksualnym: było ono największe przy średnim pobudzeniu SUN, zaś najmniejsze przy małym lub dużym pobudzeniu SNS.

Długotrwałe, powtarzalne ćwiczenia zwiększają satysfakcję seksualną pośrednio, poprzez wpływ na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego (np. regulację ciśnienia krwi) i nastrojów. Także pozytywny obraz ciała wynikający z takich ćwiczeń poprawia samopoczucie seksualne. Ćwiczenia fizyczne łagodzą obawy seksualne, w tym także u kobiet z dysfunkcją seksualną wywołaną lekami przeciwdepresyjnymi, i u kobiet, które przeszły histerektomię.

Stanton A.M., Handy A.B., Meston C.M. (2018). The Effects of Exercise on Sexual Function in Women. *Sex Med Rev* 8; 6: 548–557. doi: 10.1016/j.sxmr.2018.02.004.

## Słow(n)ik psychologiczny



**TRANSGRESJA** – określenie etymologicznie zaczerpnięte z języka łacińskiego, w którym *transgressio* oznacza przejście. Terminem transgresji operuje współcześnie co najmniej kilkanaście dyscyplin naukowych, poczynając od biologii, przez filozofię, geografę, geologię, genetykę, kulturoznawstwo etc., na gruncie których nadawane są mu właściwe dla tych nauk rozumienie i znaczenie. Również psychologia sięgnęła po ten termin, kiedy wcześniej używane terminy, takie jak np. dynamika, twórczość czy kreatywność, dla opisu coraz wnikliwiej eksplorowanej problematyki rozwoju przestały być wystarczające. Zatem najprościej i najkrócej – transgresja w psychologii oznacza zdolność do przekraczania własnych potencjalnych granic, pokonywanie rozmaitych wewnętrznych otamowań w drodze do samorozwoju, doskonalenia, samorealizacji, a też i do osiągnięcia celów dotąd niekoniecznych czy też niedostrzeganych. Człowiek ontologicznie jest bowiem bytem telicznym, to jest takim, któremu chodzi głównie o to, aby w permanentnie zmieniających się uwarunkowaniach jego egzystencji zawsze dążyć do takich celów, które mają doprowadzić do osiągnięcia pożądanego dla siebie stanu. Zdaniem prof. Józefa Kozińskiego (1936–2017) zdolność do wysiłku w przekraczaniu siebie jest istotnym przejawem dojrzałości osobowościowej. Profesor widział człowieka transgresyjnego jako wielowymiarowego, który ma zdolność do przekraczania ograniczeń, jakie krępują jego rozwój, zarówno mate-

rialnych, społecznych, jak i symbolicznych. Wyodrębnił cztery formy transgresji: ku rzeczom, ku ludziom, ku symbolom i ku sobie. Dojrzałość osobowościowa, sens i godność życia człowieka spostrzegane są tu w świetle jego suwerennych decyzji. Zdolność do transgresji jest zatem jednym z kluczowych kryteriów dojrzałości i pełni człowieczeństwa. Budzenie do transgresji w wychowaniu, samorozwoju, w psychoterapii, w życiu społecznym, etycznym czy religijnym winno zatem znajdować jak najbardziej swoje praktyczne zastosowanie. Konkretnie. Kiedy mówię, że nie wybaczę jakiegoś dojmującego zranienia, krzywdy czy upokorzenia, nie tylko mówię, ale jestem głęboko przekonany o tym, że nie wybaczę, a jednak wybaczam! Wybaczam i czuję się z tym lżejszy, wolny... lepszy dla samego siebie – to jest to! Kiedy w wyniku traumatycznego zdarzenia, totalnego rozczarowania, pogwałconego zaufania itp., wpadam w bezdenną rozpacz, a jednak stopniowo uruchamiam siły na zgodę na takie doświadczenie, aż w końcu mogę sięgnąć po jego afirmację – to jest to! To –TRANSGRESJA. No tak, ale co z tą transgresją i jej wyzwalaniem, kiedy defetysta powie – „ale mnie się nic nie chce”? Spuentuję to słowami przypisywanymi Albertowi Einsteinowi (1879–1955): „Jeśli Ci się nic nie chce, to pij wodę, będzie Ci się chciało sikać”.

## Mistrzowie psychologii



**Sabina SPIELREIN** urodziła się 7 listopada 1885 roku w Rostowie nad Donem jako córka pochodzącego z Warszawy bogatego przedsiębiorcy Naftula Aronowicza, który po przeprowadzce do Rostowa asymilował się – przybrał imię Nikołaj i patronimik Arkadiejewicz, nazwisko Spielrein, a że zgodnie z prawem i tradycją o przynależności do narodu Żydowskiego decyduje posiadanie ortodoksyjnej matki, była Żydówką rosyjską. A tą zaś była Ewa Ljublinska, dentystka, jedna z pierwszych kobiet w Rosji z wykształceniem uniwersyteckim. Sabinę Spielrein niejako „zaprosiłem” natomiast do naszej cyklicznej wglądowej rubryki *Mistrzowie psychologii*, jako pierwszą z kobiet, ponieważ była kobietą na wskroś intrygującą i fascynującą pod wieloma względami. Uchodziła za kochankę Carla Gustawa Junga, a przyjaciółkę Zygmunta Freuda, pomiędzy którymi rozdarła przez lata była jej dusza. Odegrała niezwykle rolę dla rozwoju psychoanalizy, psychiatrii, dla emancypacji kobiet etc. A przy tym wszystkim była też postacią niezmiernie tragiczną.

W dzieciństwie inteligentna, wrażliwa, urocza Sabina czuła się nieakceptowana przez bardzo surowego ojca, który stawiał jej wysokie wymagania (w tym m.in. też tak osobliwe jak zwyczaj całowania go w rękę). Miała ataki hysterii, nerwowe tiki,

wielodniowe migreny, zmagła się z kompulsywnym onanizmem. Istnieją przesłanki o możliwej traumie nadużyć seksualnych w dzieciństwie na jej osobie. W wieku 13 lat poważnie myślała o samobójstwie. Sześć lat później trafiła do kliniki psychiatrycznej Burghölzli w Zurychu, gdzie została poddana psychoterapii Junga, który diagnostycznie widział w niej schizofreniczkę. Po ośmiu miesiącach terapii została wypisana z kliniki, ale nie zakończyło to jej związku z Jungiem, kliniką i psychoanalizą. Postanowiła bowiem zostać psychiatrą. W 1911 roku obroniła na Uniwersytecie w Zurychu pierwszą w historii pracę doktorską w dziedzinie psychoanalizy, opisując seksualne uwarunkowania schizofrenii i stając się zarazem pierwszą pacjentką psychiatryczną w dziejach, która skończyła studia medyczne i została terapeutką. Po zerwaniu z Jungiem w oparach skandalu Sabina trafiła pod skrzydła Freuda, którego zawsze podziwiała.

W 1911 roku została zaproszona do Wiedeńskiego Stowarzyszenia Psychoanalitycznego. Wkrótce wyszła za mąż za dr. Pawła Scheffela (ten notabene odebrał sobie życie w 1939 roku). W latach 1921–1923 przebywała w Genewie. Wykładała na uniwersytecie, a do pensji dorabiała jako terapeutka, m.in. jej pacjentem przez kilka miesięcy był epistemolog i psycholog rozwoju Jean

Piaget (1896–1980). W 1923 roku zdecydowała się powrócić do Rosji, gdzie zajęła się psychologią dziecięcą. Początkowo osiadła w Moskwie, gdzie otworzyła klinikę dla dzieci z chorobami psychicznymi, w której ordynowała przez trzy lata. Następnie wskutek doktrynalnych konfliktów trockistów ze Stalinem zmuszona została do opuszczenia stolicy. Powróciła więc do rodzinnego Rostowa, gdzie początkowo podjęła się pracy jako psychiatra dziecięcy w miejscowym szpitalu, a później lekarz szkolny. W okresie stalinowskim miała szczęście, że postrzegana jako przedstawicielka burżuazji nie trafiła na Syberię, ale jej braci nie ominął ten los. Wszyscy trzej trafili do łagrów i tam zmarli. Przez całe swoje aktywne życie analityczki sporo publikowała, wnosząc tym samym wielki inspirujący wkład w teorię i praktykę psychoanalityczną. Warto więc wspomnieć tu choćby rozprawę *Destrukcja jako przyczyna stawania się* (1919), artykuły *Miłość macierzyńska*, *Samozaspokojenie w symbolice stóp*, czy pionierską zupełnie analizę dokonaną w artykule z 1923 roku pt. *Samochód jako symbol potencji mężczyzny*, który do dzisiaj cieszy się nie słabnącym zainteresowaniem, i to nie tylko u profesjonalistów psychoanalitycznych. W 1931 roku Spielrein opublikowała swoją ostatnią pracę pt. *Rysunki dzieci z otwartymi i zamkniętymi oczami*. Sabinę Spielrein po raz ostatni widziano 11 sierpnia 1942 roku razem ze swoimi dwiema córkami Renatą i Ewą, w pochodzie Żydów pędzonych przez nazistów na rozstrzelanie. W 2002 roku w wąwozie Żmijewska Bałka, gdzie spoczywają pomieszczone szczątki 27 tysięcy Żydów z Rostowa, umieszczono pamiątkową tablicę. Widnieje na niej zdanie, które Sabina napisała jeszcze w czasach studenckich w Zurychu: „Byłam kiedyś człowiekiem. Nazywałam się Sabina Spielrein”.

## Czy wiesz, że...?

**Czy wiesz, że** niewidome od urodzenia dzieci potrafią narysować postaci ludzkie? Wprawdzie w ich rysunkach szczególnie brakuje powiązania części ciała i wielu szczegółów, jednak głowy narysowane są jako kółka, oczy jako kropki lub małe kółka, a kończyny jako linie.

**Czy wiesz, że** nasze brwi mogą nam dużo powiedzieć o naszej psychice? Brwi wyraziste i grube charakterystyczne są dla osób ekstrawaganckich i narcystycznych. Mogą oznaczać potrzebę bycia zapamiętanym przez innych.

**Czy wiesz, że** osiągnięcie pełnego zrozumienia na temat życia i śmierci pojawia się dopiero około 8.–9. r. z.? Wcześniej, w wieku 6 lat, dzieci rozumieją pojęcie nieodwracalności – „nieżywi nigdy nie powracają do życia”, i pojęcie nieuchronności – „śmierć ma charakter uniwersalny i dotyczy również dzieci”. Jednak śmierć dla sześciolatków nie może być spowodowana obiektywnymi czynnikami i nie wiąże się z zaprzestaniem działania wszystkich funkcji biologicznych i psychicznych organizmu. Po prostu dla dzieci w wieku przedszkolnym starość nie jest przyczyną śmierci!



**Czy wiesz, że** motywacja osiągnięć jest determinowana kulturowo? W społecznościach kolektywistycznych Ameryki Łacińskiej, Azji, Bliskiego Wschodu, Wysp Pacyfiku, nawet Japonii i Hongkongu, ceniących lojalności i podporządkowanie, celem nadrzędnym nie są osiągnięcia indywidualne, ale przynoszenie zaszczytu rodzinie, drużynie czy innej grupie. W kulturze zachodniej USA, Kanady, Wielkiej Brytanii i Europy Zachodniej uwypuklony jest indywidualizm i ludzie duże znaczenie przypisują indywidualnym osiągnięciom wynikającym z własnego talentu, determinacji, inteligencji czy postaw.

(aww, aeb)

## Recenzje

**Juul J. (2017). Rodzic jako przywódca stada. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND**

Projekt okładki Agata Gołdyka

„Niektórzy nazywają mnie ekspertem od wychowania. Jest to określenie zupełnie chybione, ponieważ nie ma ekspertów od wychowania. Można być ekspertem od rozwoju fizycznego dziecka albo od logopedii, ale nie od wychowania. W wychowaniu nie ma jednej słusznej drogi”. Jesper Juul to duński pedagog i terapeuta, który propagował idee szacunku i współdziałania w relacjach rodziców z dzieckiem, ale także dojrzałe przywództwo dorosłych. Jest autorem wielu książek o wychowaniu. Jedną z nich jest swoisty przewodnik dla rodziców pt. **Rodzic jako przywódca stada**. Przesłaniem tej książki jest fakt, że „dzieci potrzebują rodziców jako przywódców stada, którzy pomogą im odnaleźć się w puszczy życia”, którzy wysyłają im jasne sygnały. Kluczem do sukcesu jest więź i zaufanie.

Autor uważa, że koncepcja rodzicielskiego przywództwa znajduje się dzisiaj w pewnym kryzysie, dryfując pomiędzy autorytaryzmem a wolnym współdziałaniem. Jednocześnie podkreśla, że w dziedzinie relacji nie ma żadnych patentów ani recept, każdy musi więc podejmować osobiste wybory i decyzje, a za tym idzie odpowiedzialność. Jesper Juul krytykuje metodę nagradzania i karania w wychowaniu, traktując ją jako metodę manipulowania dziećmi, mieszczącą się w schemacie podmiot-przedmiot. Uważa, że lepiej sprawdzają się relacje typu podmiot-podmiot, skłaniające do tworzenia wspólnoty i konstruktywnego działania. Ten paradygmat uznaje godność przynależną wszystkim ludziom, a jednocześnie jest proaktywny, empatyczny, elastyczny, zorientowany na dialog i troskliwy. Rodzic trzyma się swoich wartości i celów w relacjach z dzieckiem, a nie tylko reaguje na to, co ono robi, dostrzega i traktuje poważnie dziecięce życzenia, potrzeby, myśli i uczucia, a jednocześnie jest

liderem i zyskuje osobisty autorytet. Autor podkreśla, że relacja opiera się na zaufaniu i że dziecku można, a nawet trzeba zaufać. Analizuje męskie i kobiece przywództwo, wskazuje wartości, które tworzą przywódcę (godność, integralność, autentyczność i odpowiedzialność). Książkę przyjemnie się czyta, jednocześnie skłania ona do refleksji nad własnymi relacjami rodzinnymi, wskazując różne pułapki czyhające na przywódców stada. Szczerze polecam!

Małgorzata Marmola





## Zawodna pamięć świadków

W psychologii znane są klasyczne badania amerykańskich psychologów Elizabeth Loftus i Johna Palmera (1978) dotyczące pamięci. Badacze szczególnie zainteresowali się pamięcią i spostrzeganiem leżącym u podstaw zeznań naocznych świadków. Do zajęcia się tym zagadnieniem skłoniły ich wnioski innych naukowców wskazujące na to, że w niektórych przypadkach, bez cienia wątpliwości, można dowieść, że z powodu błędnych zeznań świadków za kratki trafili niewinni ludzie.

W eksperymencie uczestnicy badania obejrzeni siedem filmów przedstawiających kolizje samochodowe, po czym odpowiadali na szereg pytań dotyczących każdego z wypadków. Badani, którym zadano pytanie „z jaką prędkością jechał samochód, który walnął w drugi wóz?”, podawali większą prędkość, niż osoby odpowiadające na to samo pytanie, w którym jednak czasownik *walnął* zastąpiono słowami *zderzył się, wszedł w kolizję* lub *uderzył*. Wynik ten wskazuje, że samo natężenie emocjonalne pewnych słów w pytaniu modyfikuje relację świadka. Ponadto, niezależnie od pytania, badani generalnie mieli problem z określeniem faktycznej prędkości pojazdu, popełniając niemal 50-procentowym błąd w ocenie.

Decydującym sprawdzianem pamięci naocznego świadka jest skonfrontowanie go „na żywo” z podejrzanymi albo przedstawienie mu zdjęć lub portretów pamięciowych domniemanych sprawców przestępstw. Robert Buckhout, psycholog kryminalny, przeprowadził eksperyment, w którym zaranżował scenę napadu na jednego z profesorów przez „szalonego” studenta na terenie Uniwersytetu Stanowego w Kalifornii w obecności 141 świadków. Zdarzenie zarejestrowała kamera. Po incydencie świadkowie zostali poproszeni o zidentyfikowanie sprawcy ataku. W badaniu manipulowano formą zadawanych pytań oraz sposobem prezentacji fotografii podejrzanych. Jeśli policjanci dali do zrozumienia, że wiedzą już, kim jest napastnik, to większość świadków czuła się w obowiązku odnaleźć jego fotografię w podanym zestawie. Podobnie, gdy któreś ze zdjęć było w najmniejszym stopniu wyróżnione (lekko przekrzywione, innego formatu, osoba na nim wyróżniała się strojem, wyrazem twarzy, zdjęcie rzeczywistego napastnika ułożone na skraju), to więk-

szość osób wskazywała właśnie tę fotografię. Świadkom podano też różne instrukcje. Słyszeli pytanie neutralne „czy rozpoznają kogoś na tych zdjęciach?” lub tendencyjne, w którym sugerowano, że jedno ze zdjęć przedstawia sprawcę napadu. Wyniki powyższego eksperymentu okazały się zaskakujące. Tylko 40% świadków wskazało właściwą osobę! Co gorsza, aż 25% osób typowało innego, niewinnego człowieka, który był jednym z obserwatorów zdarzenia! Nawet sama ofiara – napadnięty profesor, widząc wśród fotografii rzeczywistego sprawcę, wskazał jednak innego mężczyznę!

Badania innych psychologów wskazują, że kiedy jesteśmy świadkiem wydarzeń tak złożonych jak wypadek czy przestępstwo, zapamiętujemy zwykle dwa rodzaje informacji: oryginalne dane o wypadku oraz informacje niezwiązane ze zdarzeniem, ale pojawiające się po nim. Z upływem czasu oba rodzaje informacji ulegają wymieszaniu lub nakładają się na siebie, tak że nie jesteśmy w stanie powiedzieć, skąd tak naprawdę pochodzą.

### **Czy możemy zatem ze spokojnym sumieniem ufać zeznaniom naocznych świadków?**

Przytoczone wyniki badań wyraźnie wskazują, że pamięć naocznych świadków może być zawodna, jednak takie zeznania mają duże znaczenie, bo nieraz są jedynym środkiem dla oskarżonych wykazania swojej niewinności. Zdaniem Loftus i Palmera oraz innego psychologa prawa Saula Kassina (2001) w rzeczywistości mogą być one niezwykle cenne, o ile uwzględni się ich delikatną naturę. Podczas przesłuchania należy zadbać o komfort naocznego świadka, zadawać przemyślane, niesugerujące pytania i prosić o identyfikację osób na zdjęciach w sposób nietendencyjny. Ważne jest też wyeliminowanie znacznego wpływu czasu, który powoduje zacieranie się pierwotnego wspomnienia, i uwzględnienie wieku świadka, gdyż młodsze dzieci i starsze osoby mogą być bardziej podatne na wpływ fałszywych wspomnień (na ten temat pisałyśmy więcej w numerze 2 „Wglądu”, 2018). Podjęcie takich działań i staranne zaplanowanie przesłuchania zapobiega zniekształceniom pamięci naocznych świadków i powoduje, że zeznania takie są wiarygodnym źródłem dowodów w sądzie.

Opowiadanie na z grubsza stronę

## Wzruszenie



Bogdan Józef Loebel doświadczał przeróżnych wzruszeń w swoim życiu niezliczoną ilość razy. Działo się tak za sprawą nie tylko jego nietuzinkowego życiorysu i czasów, w których przyszło mu żyć, ale także aktywnego kreowania sytuacji do wzruszeń poprzez własną wrażliwość twórczą w słowie, które jako tworzywo sobie upodobał. Czym wszakże jest wzruszenie? Wzruszeniem określić można stan psychiczny przeżywany wskutek takiego poznawczego zarejestrowania i odbioru przez jednostkę sytuacji, jako na ogół zaskakującej pięknem, dobrem, prawdą, miłością, autentycznością, szlachetnością etc., który wyzwała w niej pozytywnie przeżywane uczucia o bardzo dużej intensywności. Intensywność taka powoduje nierzadko ograniczenie pola świadomości podmiotu, przez co wpływać może na aktualne we wzruszeniu zachowanie. Pod wpływem wzruszenia mamy poczucie zatracenia upływającego czasu, stan oderwania od rzeczywistości, niekontrolowane reakcje, takie jak łzy, ruchowe zastygnięcie, pilomotoryczne reakcje określane jako „gęsia skórka”, wewnętrzne wibracje odczuwane jako „motyle w brzuchu” czy „trzepoczący skrzydełkami gołąbek” uwięziony w klatce piersiowej itp. Wrażliwość Bogdana Józefa kształtowała się od narodzin w Nowosielicach pod Stanisławowem w rodzinie leśniczego – ongiś legionisty Komendanta Piłsudskiego – i matki nauczycielki, córki ukraińskiego popa, na kresach południowo-wschodniej Polski. Dalej przez wojenne doświadczenia kilkuletniego chłopca, kiedy to „piekło weszło do raj” do Jasienia nad Łomnicą. Następnie repatriacja po tzw. wyzwoleniu, studia nad fizyką w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Krakowie, oraz filologią polską na Uniwersytecie Jagiellońskim. Poetycko zadebiutował jako dwudziestotrzylatek, później prócz kilkunastu tomików poezji były też jego pióra opowiadania, czternaście powieści, słuchowiska, publicystyka. Dla masowego odbiorcy znany jest jednak przede wszystkim z kilkuset tekstów piosenek bluesowych i rockowych, jakie pisał przez całe właściwie tworzące życie dla najbardziej topowych wy-

konawców takiej muzyki w naszym kraju. Po studiach w Krakowie pomieszkiwał w Opolu, Wrocławiu, aż szczęśliwie (czy też z woli jedynie słusznej partii, do której wstąpił w 1964 roku, a jak miemam szczęśliwie z niej wystąpił w 1982), zawitał do Rzeszowa, by objąć funkcję prezesa Klubu Literackiego, którą pełnił do 1966 roku. W Rzeszowie – wówczas młodym mieście wojewódzkim z aspiracjami – poznał się ze Stanem Borysem i późniejszym niekwestionowanym królem polskiego bluesa Tadeuszem Nalepą. Malowane dźwiękiem gitarowych strun i głosem lidera wpięty w Blackoutów, a później Breakoutów bluesy wzruszały, wzruszają i wzruszać będą zapewne zawsze każde bluesowe serce. W latach siedemdziesiątych osiadł w podwarszawskim Józefowie, gdzie wkrótce zamieszkał także emigrujący z grodu nad Jasiołką, zaprzyjaźniony z nim Tadeusz Nalepa z żoną Mirą. Jako się rzekło, Bogdan Józef, dzisiaj już 88-letni dżentelmen, twórczo zatem kreował wiele wzruszeń. Dla ilustracji posłużyć tu może jego *Spotkanie autorskie* pomieszczone w tomiku *Zaciśnięta pięść róży* wydanym jeszcze w 1987 roku. Zacytuję w całości. Bogdan Józef Loebel:

Mówiłem mówiłem przez godzinę moje słowa odbijały się od szczelnie zamkniętych twarzy metafory mojej poezji kruszyły się o nie niczym kopie zderzone z granitem  
Przez godzinę moje słowa odbijały się od czegoś  
co chroniło ich twarze skuteczniej od przyłbic



© Obraz Bruno / Germany z Pixabay. Pixabay license

Mówiłem mówiłem przez godzinę lekcijną wyrazy z wolframu: Picasso i Eliot Mozart Jesienin i Pound uderzały w twarze i przy zetknięciu z nimi pękały zmieniały się w skorupy (raz tylko zdołałem zmiękczyć na chwil kilka powlekające ich oblicza szklivo i zapalić ciekawość w zmatowiałych oczach nie słowem jednak ale prawym butem który zahaczył o gwóźdź rosnący z podłogi)

Mówiłem przez godzinę wreszcie mogłem przestać  
W korytarzu dopadł mnie jeden z mych słuchaczy  
„Pan to zostawił” bąknął i wręczył mi garść Słów moich oraz kilka skrławionych metafor

„Weź to ode mnie w prezencie” rzekłem i odszedłem  
Obejrzałem się w progu Skłopotany chłopiec Trzymał w bezradnych dłoniach słowo: Dostojewski  
„Co z tym zrobić, do czego to służy” pytały Jego oczy „Do tego co Rembrandt i Bach – do przeżyć estetycznych służy, do wzruszenia”

Ujrzałem jak odchodząc wzrusza ramionami.

## Psychorysunek



Rys. Justyna Rymarowicz

### Skład redakcji:

**dr Kazimierz Gelleta – redaktor naczelny**

dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR

dr Małgorzata Marmola

dr Anna Wańczyk-Welc – redaktor techniczny

### Adres redakcji

ul. ks. Jałowego 24

35-010 Rzeszów

[zakladpsychologii@ur.edu.pl](mailto:zakladpsychologii@ur.edu.pl)

<https://www.ur.edu.pl/kolegia/kolegium-nauk-spoecznych/instituty/institut-pedagogiki1>

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów oraz odmowy ich publikacji.

### EKO-ZAKŁAD PSYCHOLOGII

Szanowna Studentko,

Szanowny Studencie,

Nie oprawiaj swoich prac seminaryjnych, projektów z psychologii w plastikowe okładki, koszulki itd. Wyjątkiem są tylko prace licencjackie i magisterskie. Nie nadużywaj elementów metalowych, np. spinaczy. Gdy to możliwe, drukuj strony obustronnie. Korzystaj z poczty elektronicznej, jeśli jest to uzgodnione z prowadzącym zajęcia.



Zakład Psychologii UR

Jesteśmy na



Biuletyn wydawany jest przy wsparciu finansowym i organizacyjnym  
Dyrektora Instytutu Pedagogiki