



WGLĄD

WOKÓŁ TWÓRCZOŚCI I NATCHNIENIA

Rok 4, numer 12
Czerwiec 2021

Kazimierz Gelleta

Inspiracje

Przemyślenia inspirowane Dziennikami węgierskiego pisarza Sándora Márai.
Do głębokiej refleksji w czasach zarazy

Więcej na s. 2

Jerzy Tomala

Natchnienie to mit!

„Ja jestem (od czasu do czasu) praktykującym malarzem i gdybym w jakiejś ankiecie miał określić jak bardzo ważne jest dla mnie natchnienie, napisałbym: nie dotyczy!”

Więcej na s. 4

Rozmowa z Tomaszem Bachankiem

Moje obrazy przydają szczypty optymizmu

„Niepewność jest wpisana w bycie artystą i trzeba sobie z tym radzić”

Więcej na s. 6

Mieczysław Radochoński, Lidia Perenc

Samobójstwa w grupie dzieci i adolescentów wysoce uzdolnionych

O przyczynach, symptomach i zapobieganiu samobójstwom wysoce uzdolnionych dzieci i młodzieży.

Więcej na s. 11

W numerze:

<i>Kazimierz Gelleta</i> Inspiracje _____	2
<i>Jerzy Tomala</i> Natchnienie to mit! _____	4
„Moje obrazy przydają szczypty optymizmu”. Rozmowa Tomasza Gosztyły z Tomaszem Bachankiem o natchnieniu i innych aspektach pracy twórczej _____	6
<i>Piotr Woroniec</i> Malarska zmiana rzeczywistości _____	9
<i>Mieczysław Radochoński, Lidia Perenc</i> Samobójstwa w grupie dzieci i adolescentów wysoce uzdolnionych _____	11
<i>Barbara Cichy-Jasiocha</i> Terapeutyczna moc twórczości _____	15
<i>Andrzej Łukasik</i> Muzy twórczości i sprawy damsko-męskie _____	17
<i>Kawiarenka psychologiczna</i> Natchnienie _____	22
Z badań psychologicznych na świecie _____	25
Słow(n)ik psychologiczny Ruminacje _____	25
Rezonans _____	26
Mistrzowie psychologii Władysław Witwicki _____	27
Czy wiesz, że...? _____	28
Recenzje _____	28
Eksperymenty psychologiczne Grupa – dwie grupy – rywalizacja – konflikt _____	29
Opowiadanie na z grubsza stronę Sam Stefan _____	30

Kazimierz Gellea

Inspiracje



Dziennik węgierskiego intelektualisty, mistrza pióra Sándora Márai (1900–1989), lata 1943–1948. Smakowałem go na przedwiośniu przez kilka marcowych dni 2021 r. Pisane na bieżąco przed z górą osiemdziesięciu laty zapiski są rejestrem przenikliwego oglądu świata i szerokiej gamy refleksji autora nad nim filozoficznych, socjologicznych, politycznych, ale też głęboko psychologicznych, dla których przesłanką są niekiedy uchwycone celnie, jak migawką aparatu fotograficznego, zdawać by się mogło drobiazgi sytuacji i zdarzeń. Nie przez przypadek żadne zdanie w *Dzienniku* nie jest w nim przypadkowe. Po raz pierwszy w zetknięciu z przeszłością w literaturze przeszłość ta, choć relatywnie nie tak odległa, jak nigdy dotąd nie wydała mi się taka bliska i tak odczuwana i przeżywana, jakbym jej doświadczał na bieżąco razem z jej świadkiem. Towarzyszę mu, rozglądając się razem z nim przenikliwie i krytycznie po otaczającym świecie, zanurzam się w tym czasie i okolicznościach, tak jakby to wszystko działo się „tu i teraz”. Zapominam o swojej zdobytej już post factum wiedzy historycznej z książek i tej opartej na własnym już doświadczeniu mojego świadomego udziału w życiu. Czuję się przy Máraim jak przy wizjonerze czy profetyku. Oczywiście pochlebiam tu sobie, bo ranga autora, jego horyzonty myślowe, erudycja, czy po prostu kultura, są na wyżynach, o jakich mogę tylko pomarzyć – ze względów zarówno zależnych, jak i niezależnych ode mnie. Jednocześnie jednak to wszystko, co mnie poprzez tę lekturę dotknęło, w rozmaity sposób poruszyło, rozwibrowało, zachwyciło, sprawiło także, że długo nie mogłem chwycić za pióro, by napisać jakiegokolwiek zdanie do własnego tekstu. Każda myśl, jaką chciałem z siebie uwolnić, nawet jeśli nie zdawała mi się kompletnie banalna, pretensjonalna, to hamował ją szary niczym więzienne drelich słów, w jakie ją ubierałem. Język Máraiego to przecież wytworony frak nawet w budańskich czy peszteńskich ruinach, to smoking wśród

niezdejmowanych z ciała przez całe tygodnie mundurów sowieckich żołdaków, którzy wyzwali w tym czasie z faszyzmu Węgry i znaczącą część Europy, aby następnie ją zniewolić komunizmem. Márai dokonuje wiwisekcji aktualnych wydarzeń i związanych z nimi procesów przewartościowań zarówno zbiorowych, jak i indywidualnych. Nie stroni od ocen moralnych, lecz w przeciwieństwie do wielu, nie tylko współczesnych demagogów, argumentuje je, bierze za nie autentyczną osobistą odpowiedzialność. Odważnie i nieustannie pozostaje także w bliskim kontakcie z samym sobą. Rzec można, że nasz biuletynowy tytułowy „wgląd” jest ciągle obecny w świadomości jego pragnień, obaw, zachwyty, zdziwień, lęków, gniewów, zakłopotañ, wiar, ufności i niepewności oraz wszelkich doznań, którymi się delectuje, niepokoi, chłodno rejestruje, z jakimi się zmagają, w jakich się zanurza. Jak sam wyznaje „budzę się każdego dnia ze świadomością, że muszę uciekać przed tym kimś, kim jestem, i z kim następnie do zaśniecia, a czasami nawet i po nim, we śnie się zmagam?” (Márai, 1943, *Dziennik* 1948, 2020, s. 385).

Ten tekst to nie recenzja *Dziennika* Máraiego. Absolutnie nie czuję się do niej kompetentnym. To jedynie impresje i nieśmiałe inspiracje, do jakich lektura ta niewątpliwie skłania. Nieopuszczająca autora *Dziennika*, właściwie każdego dnia, świadomość przemijania i konfrontowania się ze śmiercią, jako czymś nieodwracalnym i ostatecznym, prowadzi w kierunku nie rezygnacji, a poszukiwania i nadawania sensu rzeczom – zarówno błahym, ulotnym, jak też zasadniczym i ostatecznym. „Czasem myślałem już, że wiem, jaki jest człowiek... i zamierałem z przerażenia. Ale jeśli mam być bezstronny, muszę dodać, że pośród niegodziwości zawsze spotykałem się z uczciwością, obok okrucieństwa pojawiała się życzliwość, a obok grzechu rozkwitała dobroć i współczucie. Taka jest prawda.” (Márai, 1943, *Dziennik* 1948, 2020, s. 352). Jest ona bliska i memu doświadczeniu. Myślę, że

także wielu innym, choć może o tym nawet nie wiedzą, gdyż nie zdobyli się na tę bezstronność, która umożliwia jej dostrzeżenie, oraz na tę odwagę, jaka pozwala otworzyć się na jej doświadczenie.

Inspiracji *Dziennik* Máraiego dostarcza właściwie prawie każdym zapisanym zdaniem. Do czego? Przede wszystkim do refleksji i samodzielniego myślenia. Do wglądu w siebie, za siebie i przed siebie, a nawet wyjścia, może nie tyle z siebie, ale ze swojej osobowości. Udaje się to wszakże jedynie niewielu. Jak twierdzi sam Márai – poetom i mistykom. Mimo to myślę, że marzyć, a i próbować warto. Nawet jeśli się nie uda, to przynajmniej nie jest nudno.

Jak wcześniej wspominałem, w *Dzienniku* nic nie jest zapisane przez autora przypadkiem. Nie skrywa, że zapisane myśli, zarejestrowane fakty, zatrzymane w słowie ulotne afekty przeżywane przez niego w danej chwili są po to, aby do nich wracać. Wracać po ich analizie z dystansu, po nowe inspiracje właśnie dla siebie, ale też z wątlą nadzieją, że dla potencjalnego czytelnika. Czytelnika, człowieka, w którego wiara, zdaje się z biegiem czasu, w Máraim gaśnie. A jak sądzić też można z ostatnich przed samobójczą śmiercią notatek pisarza, o całkowitym już niemal jego zbrzydzeniu literaturą. Mimo to pisał do końca. Ostatni zapis z 15 stycznia 1989 r. cytuję w całości: „Czekam na wezwanie, nie ponaglam, ale nie ociągamy się. Już pora”. Uznał, że ta właśnie nadeszła 22 lutego 1989 r., i pociągnął za spust nabytego specjalnie w tym cel pistoletu, by tak domknąć swój czas „tu i teraz”. Po latach okazuje się, że jego narastający defetyzm i do pewnego stopnia uzasadnione życiowo jego malkontencstwo/śmierć schorowanej, ociemniałej żony, którą troskliwie się opiekował, nagła i niespodziewana utrata adoptowanego syna Janosa, dojmująco odczuwana samotność przed progiem do 90. wiosny życia, były jednak bezzasadne. Mnie oczywiście śmierć Máraiego nie inspiruje. Chcę to wyraźnie pod-

kreślić, ale rozumiem ją i jego, stoickie wręcz do niej podejście. Mnie inspiruje jego życie i twórczość. Jak zauważyła T. Worowska (Márai, *Dziennik*, 2009, s. 622): „Dziś, gdy mamy już pojęcie o bogactwie całości zapisków Sándoraa Máraiego, widzimy, że *Dziennik*, który początkowo miał pełnić rolę zastępczą wobec powieści, stał się jednym z filarów spuścizny tego fascynującego pisarza”.

Zatem na koniec jeszcze jedna moja konstatacja wpływająca z inspiracji po przestudiowaniu zapisków Máraiego. Ludzi spaja bardziej wspólne poczucie winy niż wspólny sukces. Poczucie winy nie doprowadza tak łatwo do erozji więzi jak tryumf. Zazdrość o zasługi w kolektywnym poczuciu winy nie działa bowiem tak skutecznie, jak przy sukcesie. Czy za pomocą tej prawidłowości można łatwiej zrozumieć w historii losy Żydów, Niemców, Rosjan, Węgrów, Polaków, Francuzów czy zbiorowości innych nacji? Nie wiem, ale próbuję. Próbuję też w nich zrozumieć siebie. Analizując historycznie tożsamość wydarzeń i ich symptomów można w pełni zgodzić się ze konkluzją Máraiego, a jeśli nie, to przynajmniej ją rozważyć „że nie ma żadnych «żydowskich win»; «żydowskie winy» są powszechnymi ludzkimi błędami czy grzechami, do ich popełniania może się przyznać każdy naród, jeśli jest szczerzy; ale bycie mniejszością zawsze oznacza poważne niebezpieczeństwo. Duchowa odrębność nie jest «winą», jest tylko niebezpieczną postawą, na którą ludy przyjmujące Żydów w każdej epoce historii odpowiadają agresją. Żydzi płacą tę cenę za zachowanie własnej odrębności i zapewne mają ku temu swoje powody. Narodom nie udziela się rad. Jest tylko jedno rozwiązanie tego problemu – chrześcijaństwo” (Márai, 1943, *Dziennik* 1948, 2020, s. 361). Márai odnosi się tu do zbiorowości, ale czyż nie podobnie jest z jednostką? Czy bycie w mniejszości nie wiąże się zwykle z niebezpieczeństwem? Myślę tu o niebezpieczeństwie deprecjacji osoby, pogardy dla niej, zazdrości, zawiści, skrywanej niejednokrotnie pod maskami szyderstwa, dążenia do jakiegoś ostracyzmu, aż po chęć anihilacji. Odrębność duchowa właśnie, intelektualna czy kulturowa – w sensie normatywnym – są, jak sądzę tu, o wiele bardziej narażone niż



Sándor Márai w wieku 4 lat. Wikipedia. Public domain

odrębności etniczne, ekonomiczne, seksualne, biologiczne czy socjologiczne, które się współcześnie tak nachalnie z hasłami tolerancji eksponuje.

Ramy tego tekstu nie pozwalają na szersze rozwijanie refleksji inspirowanych *Dziennikiem* Máraiego. Ważne, że zawarte w nim zapiski nie pozwalają nad nimi przejść obojętnie, a czasami nawet długo w noc zasnąć, że wzruszają, że inspirują do refleksji, do „wglądu”. Gorąco polecam naszym Czytelnikom i *Dziennik* Máraiego, i „Wgląd” Zakładu

Naszego. Życzę wszystkiego, co inspiruje do kreatywnego spojrzenia na siebie i świat, by było nam w nim po prostu lepiej – bez nadmiarowych lęków i bez neurotycznych win. Nie jednak za cenę utraty kultury przez duże K, jaką niewątpliwie odznaczał się główny bohater tego tekstu – Sándor Márai, czy też przez drastyczne rozluźnienie bądź wręcz zrzucenie z siebie gorsetu super-ego, w który kultura ta przed laty nas, jako ludzi, przyodziła.

Jerzy Tomala*

Natchnienie to mit!

„Estetyka jest tym dla artysty, czym ornitologia dla ptaków” – powiedział malarz Barnett Newman. Podobnie jest ze wszelkimi teoriami czy koncepcjami twórczości: są one tym dla artysty... itd.

O *natchnieniu* powinni pisać filozofowie, ponieważ jest to – jeśli istotnie jest – zjawisko „nie z tego świata” o zabarwieniu (lekkim) nadprzyrodzonym – jak cała filozofia zresztą. Kompetentnie o *natchnieniu* mogliby się wypowiadać także psycholodzy, bo fenomen ten odno-

si się przecież do procesów umysłowych. Także językoznawcy (różnej maści onomaści) i literaci. W epoce Romantyzmu żadna twórczość nie mogła się obyć bez *natchnienia*, któremu „przypisywano kluczową rolę, a odczuwanie natchnienia stało się warunkiem koniecznym bycia poetą”. Każdy Romantyk potrzebował *natchnienia* – jak tlenu. Wielu poetów rozpaczliwie Go szukało bądź czekało na Niego, co w obydwu przypadkach kończyło się dla poety nie najlepiej. Wymyślony przez Elizę

Orzeszkową Zygmunt Korczyński nie potrafił malować nad Niemnem; zagon kapusty tłamsił jego talent i nieweczył wszelkie próby podejmowania najmniejszej choćby aktywności twórczej. „Wszystko tu takie proste, pospolite, ubogie, blade” – mówił. Camille Pissarro natomiast całe życie malował wieś i pola, a na nich zagon kapusty. Edward Kiferling, znakomity malarz z Jarosławia mówił: „Po to, by tworzyć, niepotrzebny Paryż”. Ponadto poeci romantyzmu pisząc *natchnione* wiersze o *natchnie-*



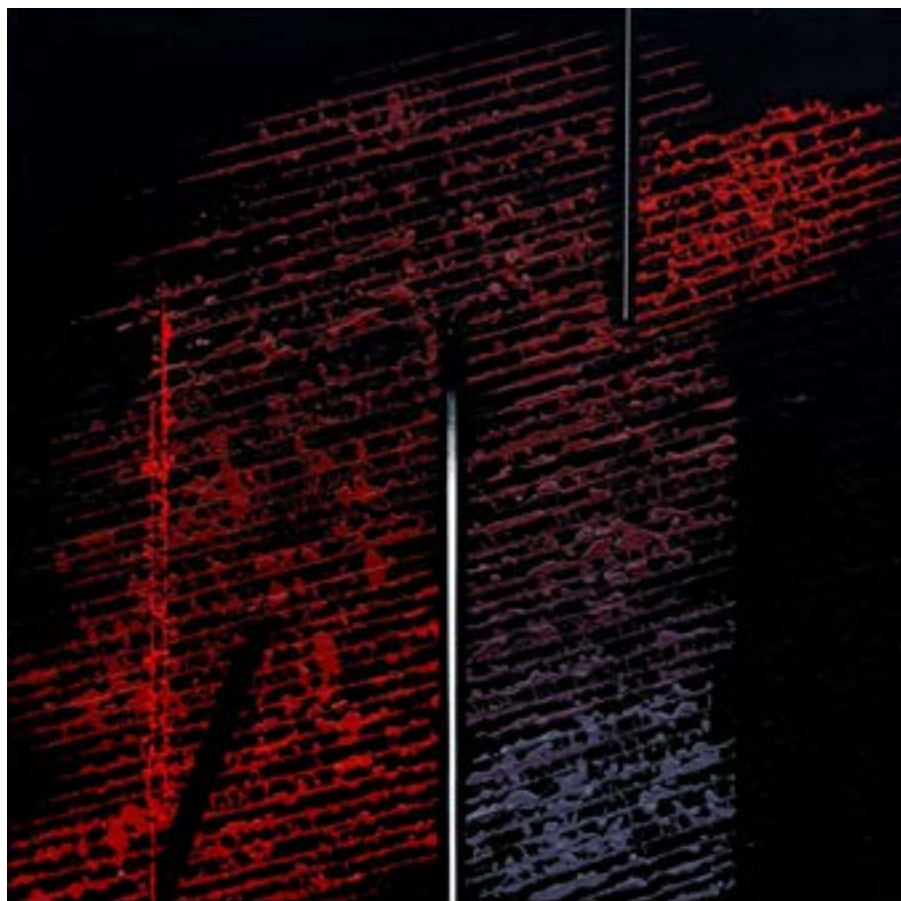
© Jerzy Tomala, *Świeżo malowane – I*, 100 cm x 100 cm, 2019. Reprodukacja za zgodą Autora

niu, twierdzili, iż natchnienie nie jest uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi, ale zależy od geniuszu twórcy. To geniusz – ich zdaniem – potrzebował natchnienia, choć go nie potrzebował.

Prawdziwi artyści nie rozmawiają, a nawet nie myślą o *natchnieniu*. W filmie *Interpretacje* (1965) trzech artystów maluje wschód słońca. Ludwik Maciąg, znany malarz koni, na długo przed świtem rozstawi sztalugi nad jeziorem i z paletą w rękę (oraz modelką na brzegu jeziora) czeka, aż pierwsze promyki wychyną zza horyzontu. Jerzy Nowosielski za pomocą linijki i ołówka kreśli na płótnie topografię najbliższej okolicy, precyzyjnie wyznaczając miejsce dla mającego wzejść Słońca. Za pobliską stodołą, Tadeusz Brzozowski, stojąc tyłem do rzuconego na trawę blejtramu, wylewa za siebie rozcieńczoną w słoiku farbę, by zaraz pospieszyć tropem rozlewających się kleksów. Żaden z nich nie czekał na natchnienie. Po prostu realizowali postawione przez reżysera Jarosława Brzozowskiego zadanie.

Halina Cholewka (w swojej wrodzonej złośliwości) twierdzi, że „*natchnienie* jest ciągle hasłem użytecznym; nobilituje aktywność twórczą i usprawiedliwia niemoc artystów. [...] Jest także w stanie zapewnić im aurę »szaleńców z łaski Opatrzności« i jest atrakcyjnym hasłem marketingowym”.

Natchnienie to mit. Pierre Simon de Laplace, francuski matematyk i astronom (1749–1827), odpowiadając na pytanie Napoleona I: „Dlaczego w jego rozprawie o ruchu Saturna i Jowisza nie ma wzmianki o Bogu?” odparł: „Sire, ta hipoteza nie była mi potrzebna”. W ponad 700-stronicowym podręczniku akademickim *Pedagogika twórczości* Krzysztof Szmidt o *natchnieniu* wspomina tylko raz (s. 386), cytując zresztą słowa Edwarda Nęcki na temat możliwości kształcenia twórczego. Można zatem mówić o twórczości bez hipotezy boskiego natchnienia.



© Jerzy Tomala, *Świeżo malowane – LIX*, 100 cm x 100 cm, 2019. Reprodukcja za zgodą Autora

Zaartujmy teraz: gdyby natchnienie było istotnym motywem działań artystycznych w jakiegokolwiek dziedzinie sztuki, to pechowe, bo dwukrotne występowanie zaprzeczenia w tym słowie miałyby taki wpływ na artystę jak zagon kapusty na Zygmunta Korczyńskiego. Ale tak nie jest i dlatego poeci ciągle piszą *natchnione* wiersze, utalentowane primabaleriny tańczą *natchnione* solówki w *natchnionych Jeziorach łabędzich*, a *natchnieni* malarze tworzą *natchnione* obrazy. W każdym niemal języku europejskim, z wyjątkiem zapisywanych cyrylicą (rosyjskim i bułgarskim), polskie „natchnienie” to po prostu *inspiracja*. Artyści mogą potrzebować inspiracji i szukają jej często w dziełach sztuki innych artystów. To dzieła sztuki z reguły motywują ich do twórczych, oryginalnych poszukiwań w swojej dziedzinie. Inspiracje działają, bo są niezależne od twórców, „istnieją – jak pisze Cholewka – poza nimi. [...] Czerpane z zewnątrzności, są wykorzystywane w procesie twórczym, stają się swoistym komponentem produktu finalnego”.

Psychologia Gestalt mówi o procesie twórczości: zmiana lub

zamknięcie struktury (rozwiązanie problemu, również twórczego) odbywa się dzięki **WGLĄDOWI** („eureka”, ośnienie, iluminacja itp.). Więc owo *natchnienie* należałoby sytuować gdzieś pomiędzy inspiracją a ośnieniem.

Ja jestem (od czasu do czasu) praktykującym malarzem i gdybym w jakiejś ankiecie miał określić jak bardzo ważne jest dla mnie natchnienie, napisałbym: nie dotyczy!

* dr hab. Jerzy Tomala, profesor nadzwyczajny w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego, malarz, pedagog. Urodzony w 1951 r. Studia ukończył na Wydziale Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Brał udział w ponad 140 wystawach zbiorowych w kraju i za granicą (m.in. Francja, Węgry, USA, Grecja, Słowacja, Hiszpania).

„Moje obrazy przydają szczypty optymizmu”.

Rozmowa Tomasza Gosztyły z Tomaszem Bachankiem o natchnieniu i innych aspektach pracy twórczej



Pięknie dziękuję w imieniu naszej redakcji i naszych czytelników, że poświęcił nam Pan swój czas i zgodził się udzielić wywiadu. Zacznę od następującego pytania – czy natchnienie istnieje?

Jest mi bardzo miło porozmawiać z Panem i podzielić się z czytelnikami moimi przemyśleniami na temat natchnienia. Mierzę się z tym tematem od kilkudziesięciu lat. Patrząc na historię twórczości i tworzenia, już od starożytności często odnoszono się do natchnienia – mówiono, że artysta jest natchniony lub, że jego dzieło jest natchnione. Myślę, że można by spróbować sprecyzować, czym jest natchnienie, ale żeby dzieło było rzeczywiście natchnione, czyli nadzwyczajne, przekraczające wszelkie wyobrażenia i możliwości, samo natchnienie nie wystarczy. Najważniejsza jest baza. Baza, czyli umiejętności, wiedza, doświadczenie. I żeby właśnie to natchnienie się pojawiło i efekt pracy był nadzwyczajny, to trzeba spełnić te warunki – być odpowiednio przygotowanym, znać warsztat, swoje możliwości, mieć wiedzę i umiejętności, a także takie doświadczenie życiowe. Wtedy natchnienie może przyjść, ale nie musi.

Są wśród twórców osoby, które „nie lubią” pojęcia natchnienie, a chętniej mówią o inspiracji. Co stanowi dla Pana inspirację?

Ze względu na rodzaj malarstwa, jaki uprawiam, inspiracją może być ulotne spojrzenie, zauważenie jakiegoś momentu, zwłaszcza podczas interakcji ludzkich. Patrząc, obserwując ludzi lub przyrodę, staram się rejestrować w pamięci różne ulotne momenty i później pracuję nad nimi, przypominam sobie, powiedzmy, sytuację między kobietą i mężczyzną, którą gdzieś zobaczyłem, zachód słońca, czy też jakiś chwilowy nastrój. W pracy staram się zinterpretować to, co się „na sucho” działo, czyli realistyczne wydarzenie, w ten sposób, żeby nadać mu rangę kreacji, sztuki. Chodzi o tworzenie, o przekształcanie rzeczywistości, przepuszczanie jej przez

własne doświadczenia, czyste odtwarzanie mnie nie interesuje. Inspiracją mogą być przeróżne rzeczy: ulotne, gdzieś spotkane w życiu i zapamiętane albo wprost odwrotnie – wypracowane podczas godzin spędzonych na rysowaniu: nagle coś mi się dobrego narysowało, co twórczo rozwijam. Są różne ścieżki dochodzenia do inspiracji. Cóż jeszcze mogę na ten temat powiedzieć? Mnie osobiście bardzo inspiruje słuchanie muzyki. W pracowni cały czas gra muzyka, słucham różnych rzeczy, od baroku do współczesnej muzyki ludowej. Muzyka na pewno bardzo pomaga mi w znalezieniu swojej ścieżki twórczej. Pomaga mi wejść w ten stan, który niektórzy nazywają *flow*, taki stan przepływu, kiedy mam wrażenie, że już nie sam maluję, ale coś innego maluje, korzystając ze mnie jako narzędzia. Jest to zachyn, który się rozwija i przechodzi się do bardziej dopracowanych, skończonych form. Generalnie staram się rozglądać dookoła siebie, żeby wykorzystać to, co mnie twórczo zainteresuje.

Kolejne pytanie miało dotyczyć Pana procesu twórczego, tymczasem sporo interesujących rzeczy nam Pan w tym

momencie już powiedział. Dopytam tylko: gdyby mógł Pan określić, jakie aspekty Pana pracy, jako twórcy, artysty, są źródłem radości, są dla Pana najprzyjemniejsze, a czy – być może – są też takie, które stanowią wyzwanie, są trudne albo po prostu nieprzyjemne?

Może zaczniemy od tych gorszych rzeczy, żebyśmy zakończyli na dobrych. Zawód artysty to zawód trudny, jest to taka sytuacja, kiedy nic nie jest pewne i to od samego początku, kiedy się na niego decydujemy. Sądzę, że artystą raczej się bywa, niż jest, bowiem nie w każdej sytuacji człowiek jest w stanie być nastawiony tylko na sztukę i nic więcej. Staram się, żeby tak było, jak najbardziej, ale to jest jedna wielka niewiadoma i ciągle borykam się z niepewnością. W nawiązaniu do naszego głównego tematu: czy będę miał jutro tak zwane „natchnienie”? Za bardzo się tym nie martwię, bo malując, tworząc już parę lat, jestem w stanie spowodować sytuację, gdy jestem w dyspozycji dla sztuki. Niepewność jest wpisana w bycie artystą i trzeba sobie z tym radzić. Natomiast na przeciwnym biegunie jest sukces – kiedy się przekroczy swoje możliwości. Obraz się super maluje, niemal-



Tomasz Bachanek. Zdjęcie za zgodą Autora

że sam. Wydawało się niemożliwe, żeby się coś lepiej namalowało, coś ciekawiej przedstawiło, a nagle – dokonujemy tego! To jest właśnie taki moment, dla którego warto przecierpieć tę dawkę niepewności. Jak się dokona takiego czegoś, jak się pokona, przekroczy swoje granice – to jest naprawdę warte wielu wyrzeczeń. Myślę, że to jest coś, co trzyma artystów przy pracy. Bardzo ważna jest też ciekawość. Ciekawość generalnie pojęta. Ciekawość świata i tego, co będzie, co można by jeszcze inaczej przedstawić. Ta ogólnie pojęta ciekawość świata przekłada się na sztukę, zadaję sobie ciągle pytanie – jak można by jakiś temat rozwinąć w inny sposób. Jak przekazać nie tylko to, co można zobaczyć, ale również nastrój osobowości, emocje. Ta ciekawość także prowadzi do spełnienia. Po namalowaniu obrazu, z którego jestem (przynajmniej chwilowo) zadowolony, czuję się wspaniale. Uczucie niesamowite, trudne do opisania.

Czy miewa Pan okresy niemocy, blokady twórczej? A jeśli tak – jakie ma Pan sposoby jej przełamania?

Myślę, że jak każdy człowiek mam lepsze dni i gorszy czas. W gorsze dni staram się sobie radzić. Mam już sprawdzone metody. Zazwyczaj dobrze jest przewietrzyć sobie głowę, nawet w dosłownym tego słowa znaczeniu, to znaczy przejechać się na rowerze, pójść na spacer. Myślę, że takie naprzemienne działania bardzo dobrze mi robią. Siedząc cały czas w pracowni, można się zdeptać – dreptać w miejscu i się zdeptać. Dobrze jest się przewietrzyć, dobrze jest zrobić coś innego niż się robi. Wyjazd na rower, praca w ogrodzie, inspirujące spotkanie i rozmowa, a także podróże dalsze i całkiem bliskie. Wracam do domu, do pracowni, mam świeższe spojrzenie, jakoś inaczej oceniam sytuację, z inną energią podchodzę do malowania.

Co zdecydowało, że poświęcił się Pan pracy twórczej i wybrał malarstwo oraz rysunek jako główne formy wyrazu?

Hmm... Decyzja zapadła już parę lat temu... W młodych latach bardzo się interesowałem malarstwem, ale tak na poziomie dziecka, później na sposób bardzo młodzieńczy. Interesowały mnie obrazy: co to za obraz jest! Cóż za wyobraźnia! Albo: jak ładnie kolorystycznie przedstawiono jakiś pejzaż! Była to rzecz dla mnie fascynująca. Ale żeby przejść od fascynacji do wykonywania takiego zawodu, trzeba było mieć dużo samozaparć. To nie było łatwo, nawet już po studiach. Miałem skończone te



© Tomasz Bachanek, *W koegzystencji*, 2020, olej na płótnie, 100 x 50 cm. Reprodukcja za zgodą Autora

wymarzone studia, ale to jeszcze nic nie znaczyło. Żeby się zdecydować na pracę wyłącznie twórczą, nie jakieś tam dodatkowe chałturzenie, robienie czegoś na boku, trzeba było się mocno starać i mieć ogromną motywację, żeby nie poddawać się w wielu momentach niepowodzeń. No, ale jakoś mi się to udało, także od studiów do tej pory utrzymuję się tylko z malarstwa. Mam ciekawą pracę, trudną, ale wspaniałą.

Jak Pan widzi rolę artysty-twórcy we współczesnym świecie – dotkniętym pandemią i, nierzadko, bolesnymi podziałami społecznymi? Czy taka rola w ogóle istnieje, a jeśli tak, to jakby Pan ją zdefiniował?

Na pewno wszyscy odczuwamy ten dziwny czas i wszyscy cierpimy z tego powodu. Zastanawiam się, jak można sobie samemu i innym pomóc, co robić, żeby się nie dać, żeby nie tylko przetrwać z w miarę nienaruszonym systemem psychicznym, ale zachować radość życia. Zaraz po ogłoszeniu pandemii zacząłem malować cykl pt.: *Play and keep distance*, czyli „Graj i trzymaj dystans”. To jest może trochę ironiczne podejście do całego tematu, ale, no cóż... Wolę się raczej uśmiechnąć, z takim dystansem, niż popaść w czarną dziurę rozpacz. Na swoje możliwości starałem się odpowiedzieć na to, co się dzieje, bo absolutnie nie będę ilustrował czarnych dramatów, które się odbywają, tego co się w głowach ludzi dzieje. Chciałbym ten czas naznaczyć takim otwarciem rezerwuaru innej przestrzeni, gdzie można by zajrzeć i stwierdzić, że jednak coś jeszcze nas czeka. Jest jeszcze nadzieja, radość, spokój. Swoim malarstwem, właściwie tą swoją opowieścią malarską, tak mi się wydaje, daję ludziom tę nadzieję. Miałem już wielokrotnie sygnały zwrotne, że moje malarstwo pomaga ludziom w trudnym czasie, np. pomaga przywracać do stanu normalnego, cokolwiek to znaczy. Moje obrazy przydają szczypty optymizmu. W tym momencie życia taki jest ich cel. Nie ma potrzeby dodawać smutku i strachu, mamy tego aż nadto w tej chwili.

Ostatnie pytanie: gdzie nasi czytelnicy mogliby szerzej zapoznać się z Pana twórczością?

W realu jest to dosyć trudne. Od czasu pandemii natychmiast cztery wystawy, które miałem umówione, zostały odwołane. Nie wiadomo, co z następnymi, bo wystawy mam poumawiane na parę lat naprzód. W tym momencie sztuka malarska, podobnie jak inne działania, przeniosła się do Internetu. Serdecz-



© Tomasz Bachanek, *Play and keep distance*, 2020, olej na płótnie, 70 x 50 cm. Reprodukacja za zgodą Autora

nie zapraszam na moją stronę www.bachanek.art.pl, są tam pokazane zarówno obrazy na sprzedaż, jak i cała galeria twórczości. Oprócz tego wiele galerii, z którymi współpracuję, pokazuje moje prace na swoich stronach, wystarczy wpisać moje nazwisko w wyszukiwarce. Bardzo polecam obcowanie ze sztuką, nawet przez Internet, przecież zawsze artyści próbowali dodać trochę otuchy w ciężkich czasach. Warto z tego korzystać.

Dziękuję za wywiad.

Czy mogę jeszcze coś powiedzieć?

Bardzo proszę.

Opowiem taką dykteryjkę. Picasso pytany o natchnienie powiedział, że natchnienie owszem istnieje, ale musi cię zastać

przy pracy. Natchnienie przychodzi, jeśli pracujemy. Jeżeli czekamy na nie na fotelu czy kanapie – nie znajdzie nas. Podpisują się pod tym obiema rękami.

Tomasz Bachanek – urodził się w 1962 r. w Puławach. Jest absolwentem Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Gdańsku, dyplom obronił w pracowni Kazimierza Ostrowskiego (1988). Uprawia malarstwo olejne, rysunek, od czasu do czasu malarstwo ścienne. Prace Tomasza Bachanka znajdują się w prywatnych kolekcjach na całym świecie. Prezentowane były między innymi na licznych wystawach indywidualnych i zbiorowych w kraju oraz na świecie.

Piotr Woroniec*

Malarska zmiana rzeczywistości

Ograniczony w moim obrazie formatem prostokąt lub kwadrat modeli malarskich, pomimo swojego abstrakcyjnego ujęcia, jest nośnikiem określonych form i treści. Powstał z inspiracji naturą, rzeczywistością. Z niej czerpał doświadczenia, choć w ostatecznym kształcie może być jej zaprzeczeniem. Natura jest naszym jedynym wzorcem i modelem doświadczania. Stanowi podstawę kreacji; tej o mimetycznym, jak i abstrakcyjnym obliczu. Malarstwo abstrakcyjne skupiając się na formie, tworząc harmonię znaków i znaczeń, jest wielointerpretacyjne, trudne w odbiorze. Taki paradygmat modelowania stwarza u odbiorcy dyskomfort i kłopot w odczytywaniu podmiotu. Chęć zrozumienia i odczytania intencji jego nadawcy stanowi często warunek akceptacji bądź odrzucenia. Stąd rodzą się pytania widza: „Co dosłownie oznaczają użyte ślady w obrazie?”, „Co artysta chciał powiedzieć?”, „Dlaczego taka, a nie inna kolorystyka?”. A tymczasem dzieło nie jest zagadką do rozwiązania, nie ma patentu na zrozumienie. Broni się przed rozszyfrowaniem, a każdy widz odbiera je „na własność”, według swoich możliwości. Taki interpreta-

cyjny odbiór jest obroną dzieła i sztuki, jej tajemnicy sensu i stałego rozwoju. Wasył Kandyński pisał o dziele powstającym „z artysty” w sposób tajemniczy, zagadkowy, wprost mistyczny.

Wербalizowanie sztuki jest dziś zbyt łatwe i proste. Zbyt często bezrefleksyjnie feruje się opinie, wyciąga daleko idące wnioski, wyznacza rankingi, czy określa kryzysy w sztuce. Zapominamy, że to twórca bierze odpowiedzialność za swoje dzieło, a po śmierci to dzieło reprezentuje go z wszelkimi konsekwencjami.

Chciałbym przytoczyć przykład Marcela Duchampa, któremu przypisywano bycie prekursorem sztuki nowoczesnej wielu nurtów twórczych, takich jak kubizm, dadaizm i surrealizm. Jak on sam twierdził, nie chciał przynależeć do żadnego z nich. Odrzucał wszystko, wytyczając nowy rozdział w sztuce. „Chciałem być Marcelem Duchampem”. To stwierdzenie czyni go świadomym artystą prekursorem, który znał swoją przynależność i wartość. Każdy kształt nadany przez człowieka w każdej z dziedzin sztuk niesie za sobą ślad, którego nie można się wyzbyć. Ta kulturowa niewyczerpalna spuścizna i jej energia

istnieje, stając się wzorcem, podstawą lub przyczyną wzajemnego oddziaływania. Sztuka żywi się sztuką. Słowo, dźwięk, kształt oraz wszystkie zmysły są znaczące dla twórcy, który kumuluje, rejestruje, chłonie wiele sytuacji, zdarzeń i emocji. Ich sublimacją wypadkową staje się obraz. Takie pojmowanie znaczenia obrazu jest dla mnie istotne. To konkretna kompozycja, w której forma zastępuje treści, ale nie odcina się od natury, pejzażu, przedmiotu, sytuacji społeczno-psychologicznych, relacji osoby z drugim człowiekiem.

Treści w moich pracach zostały przedstawione dosłownie, za pomocą kolaży wkomponowanych w obraz: karty biblioteczne, stare szkolne zeszyty, szkice, przypadkowe artykuły archiwalnych gazet, kartki z książek, etykiet, fotografii. Pojawiają się na nich informacje, zapiski, rękopisy. Wiele z tych materiałów napotykam na swojej drodze po prostu podnosząc je z ulicy, częścią z nich jestem obdarowywany, inne – to świadome poszukiwania. Wmontowywane elementy powstały wcześniej niż sam obraz, tak jak np. zeszyt do biologii z 1959 r. osoby zupełnie nie-



Piotr Woroniec Jr, Autor tekstu. Zdjęcie za zgodą Autora



© Piotr Woroniec Jr. *Nienazwalne*, 2021, technika mieszana na płótnie, 65 x 85 cm. Reprodukcja za zgodą Autora

znanej czy lista pieśni religijnych zapisanych przez organistę w kościele w Górkach koło Brzozowa. Ich materia i treści wklejone są w obraz i stają się jego znaczącym elementem, modelem wyróżniającym się na tle faktury. Następuje integracja formy zewnętrznej z pozostałą powierzchnią obrazu. Elementy wybijają się, koncentrując uwagę odbiorcy. Brudne zapiski, mało znaczące i ubogie treściowo stają się przez to jakby reliktem, nabierają nowych wartości. Dochodzi do uwolnienia informacji i rewitalizacji treści. Takie procesy wynikają z chęci sięgania po to, co niewiadome, przypadkowe. Jest to nieodparta potrzeba poszukiwań i obserwacji. To wszystko stanowi o fascynacji i bogatej wręcz nieskończonej inspiracji. Przekaz, słowa, hasła, zawarte artykuły, ilustracje, zdjęcia nie niosą konkretnego obrazu, są pretekstem do odczytywania znaczeń. Oczywiście nie jestem w stanie przewidzieć odbioru danej formy. Próba odgadnięcia treści przez widza będzie przypadkowym dopasowaniem konkretnego do sytuacji. W sposób symboliczny wszystkie elementy kolażu nawiązują do przeszłości, stają się toposem, informacją, materia zakorzenioną w naszej pamięci historii. Mają wpływ na to, co teraz i dalej. Obraz jako tak rozumiana forma zastępuje nam rzeczywistość, zmienia jej sens. To tylko obraz powołany i tchnięty myślą oraz chęcią twórczą po to, aby wyzbyć się znaczeń realnego świata, skupia się na formie

między początkiem a końcem. To proces na tę chwilę, czyli zastępczy w kontekście przyszłości i kolejnych twórców. Obraz nie może powstawać według przepisu, nie może też być wytworem chaosu. Dezinformacja konkretnych treści wprowadza nas pozornie w błąd, staje się szyfrem i antidotum na świat zewnętrzny. Obserwacja zjawisk i zachowań w naturze jest przetworzeniem, formalnym kodem zacierającym informacje oraz wizje aktualnej rzeczywistości. Lico obrazu staje się niczym okładka książki ilustracją, która nie ujawnia wnętrza i nie jest dosłownym cytatem naszej subiektywnej rzeczywistości. Kreowanie to rozmowa wewnętrzna. To autentyczna potrzeba wskrzeszenia formy i jej powołania do egzystowania w przestrzeni. To jest moment magnetyczny, nieodparty i szczery. Wszelkie eksperymenty oraz poszukiwania niosą ryzyko niepowodzeń i błędów formalnych.

Im bogatsi jesteśmy duchowo, im więcej chłonimy sytuacji, wzorców, modeli zachowań społecznych, a także z obserwacji życia codziennego, tym bardziej odmienny będzie model naszych artystycznych obrazów. Ważne jest, by łączyła je wspólna cecha silnej potrzeby tworzenia w szczerości i autentyczności.

Moje dzisiejsze doświadczenia malarskie to rozrachunek z wcześniejszym okresem artystycznym dotyczącym fascynacji konstruktywizmem, surową antyestetyczną odmianą abstrakcji geometrycznej. Różni je dziś użycie

przypadku jako kategorii twórczej. Spontaniczność gestu malarskiego czy wyłączenie świadomości w akcie kreacji może prowadzić do zaskakujących efektów. Korygowanie przypadku to nadawanie mu cech autorskich. Przypadek jest istotną wartością formotwórczą w sztuce, zwłaszcza modernistycznej (action painting, informel, tasyzm). Nawet jeśli przypadkowo rozlana farba zaskakuje nas swą bezradnością, to jest ona usankcjonowana wolą i sugestią artysty (J. Pollock, A. Tapies). Posiada więc zupełnie inny status niż przypadkowo rozchlapaną przez kogokolwiek. Ta praktyka stanowi dla mnie obraz zmieniającego się malarskiego doświadczenia, tak jak zmienia się wciąż na naszych oczach przelewająca się rzeczywistość.

* dr Piotr Woroniec – urodzony w 1981 r. w Rzeszowie. Absolwent Instytutu Sztuk Pięknych Uniwersytetu Rzeszowskiego. Dyplom uzyskał w 2005 w pracowni malarskiej prof. zw. dr hab. Ireny Popiołek-Rodzińskiej. Obecnie wykładowca w Zakładzie Malarstwa rodzimej uczelni. Od grudnia 2014 pełni funkcje Prezesa Związku Polskich Artystów Plastyków Okręgu Rzeszowskiego. W roku 2018 otrzymał tytuł doktora na Katowickiej Akademii Sztuk Pięknych w dziedzinie: sztuki plastycznej pod opieką promotora prof. Janusza Karbowniczka. Autor filmów, instalacji. Wielokrotnie wyróżniany i nominowany do nagród.



Mieczysław Radochoński, Lidia Perenc***

**Samobójstwa w grupie dzieci
i adolescentów wysoce uzdolnionych**



Problematyka samobójstw stała się przedmiotem badań socjologów, psychologów i pedagogów od czasu, gdy francuski socjolog E. Durkheim w 1897 r. poświęcił jej swą książkę *Le Suicide*. Wśród nich dominują opracowania ilościowe, zawierające dane statystyczne dotyczące częstości występowania samobójstw dokonanych i prób samobójczych w odniesieniu do różnych czynników socjodemograficznych. Podejście ilościowe powoduje pewne „uśrednianie” tych przypadków, a przecież każdy z nich jest inny, zarówno pod względem motywacji, sposobu targnięcia się na własne życie, jak też okoliczności temu towarzyszących. Ponadto dane statystyczne często nie są wiarygodne, gdyż pomijają przypadki samobójstw ukrywanych przez rodziny z powodów religijnych i kulturowych. Dlatego dla psychologa bardziej właściwe wydaje się podejście jakościowe, szczególnie w odniesieniu do samobójstw występujących w grupie dzieci i adolescentów ponadprzeciętnie uzdolnionych. Przedwczesna śmierć każdej jednostki wybitnie uzdolnionej, oprócz rozpacz i żałoby w grupie najbliższych osób, wywołuje też refleksje związane

z jej utraconym potencjałem, np. „już nie napisze żadnego wiersza”, „już nie skomponuje nowej symfonii”, „już nie dokona nowego odkrycia naukowego”. Dlatego zapobieganie samobójstwom w grupie osób wysoce utalentowanych ważne jest nie tylko dla nich samych i ich rodzin, ale także dla całego społeczeństwa.

W literaturze psychologicznej funkcjonują różne teorie na temat zależności pomiędzy wysokim poziomem inteligencji i uzdolnień specjalnych a tendencjami samobójczymi, chociaż większość z nich nie została wystarczająco potwierdzona empirycznie. Istnieje natomiast wiele danych, opartych na rzetelnych badaniach, które wykazują, że wysoki poziom uzdolnień często związany jest z depresją, izolacją, stresem, poczuciem straty, myślami i wyobrażeniami samobójczymi, próbami samobójczymi, nierównomiernym rozwojem psychospołecznym, introwersją, wzmożoną wrażliwością i nieprzystosowawczym perfekcjonizmem (Martin i in., 2010). Zdaniem niektórych autorów (np. Dixon i Scheckel, 1996) najważniejszymi cechami utalentowanych dzieci i młodzieży, które mogą

być związane z ich podatnością na zaburzenia emocjonalne i społeczne, w tym również tendencje samobójcze, są: 1) perfekcjonizm, 2) nadwrażliwość, 3) izolacja społeczna, 4) nadpobudliwość sensoryczna. Kierując się perfekcjonizmem narzuconym sobie samemu lub przez najbliższe otoczenie, jednostka stawia sobie wysokie i sztywne standardy. Robienie wszystkiego jak najlepiej po pewnym czasie już nie wystarcza i dana osoba czuje się sfrustrowana bez względu na to, jak dobrze sobie radzi. Koncentrowanie się na błędach, pomijanie sukcesów, przy obecności wysokich oczekiwań ze strony rodziców i szerszego otoczenia, często prowadzi do depresji i braku poczucia własnej wartości. W tym kontekście jednostka nie może sobie pozwolić na popełnienie błędu lub porażkę, gdyż wywołane tym poczucie wstydu i winy mogłoby doprowadzić do próby samobójczej. W środowisku szkolnym uczniowie utalentowani dodatkowo odczuwają presję związaną z oczekiwaniami, ze strony rodziców, nauczycieli i rówieśników, dotyczącymi odnoszenia sukcesów w nauce. Spełnienie tych oczekiwań nie zawsze jest



łatwe, gdyż współczesna szkoła kładzie nacisk głównie na rozwój intelektualny uczniów kosztem rozwoju sfery emocjonalnej i społecznej. Powoduje to, że wielu uczniów wysoce uzdolnionych nie wytrzymuje tej presji. Z kolei nadwrażliwość emocjonalna może być związana ze zwiększoną świadomością utalentowanych uczniów na temat problemów występujących we współczesnym świecie, w skali mikro i makro, czemu zwykle towarzyszy frustracja i poczucie bezsilności wywołane brakiem możliwości dokonywania korzystnych zmian w otoczeniu. Izolacja społeczna zaś może być przyczyną rozwoju poczucia bycia „nienormalnym” i doświadczania odrzucenia ze strony rówieśników, co w konsekwencji może utrudnić prawidłowy rozwój tożsamości. I w końcu utalentowane jednostki wykazujące cechy nadpobudliwości sensorycznej mogą, częściej niż inne, wchodzić w relacje konfliktowe ze swym środowiskiem społecznym, co może przyczynić się do powstawania myśli i prób samobójczych.

Obok rodziców nauczyciele i wychowawcy mają największe możliwości zwrócenia uwagi na zachowania dzieci i młodzieży będące sygnałami ryzyka samobójstwa. Oto kilka przykładów:

- *werbalne groźby popełnienia samobójstwa* (np. „Chciałbym już umrzeć”, „Jestem zmęczony życiem”, „Nie mogę już tego wytrzymać”, „Postanowiłem ze sobą skończyć”),

- *nagle zmiany w zachowaniu* (np. spadek poziomu osiągnięć szkolnych, brak troski o wygląd zewnętrzny, wagarowanie, nagły spadek zainteresowań, spadek wagi ciała),

- *izolowanie się od przyjaciół* (np. zamykanie się w swoim pokoju, unikanie spotkań z kolegami i przyjaciółmi),
- *pozbywanie się ulubionych przedmiotów* (np. wynoszenie z domu przedmiotów dotychczas ważnych dla jednostki, z powodu przekonania, że nie będzie już ich potrzebowała),

- *obniżenie samooceny* (np. pojawienie się poczucia braku kompetencji – „Jestem głupi”, spostrzeganie się jako osoby bezwartościowej i niekochanej, utrata entuzjazmu),

- *wzrost drażliwości* (np. osoba pragnąca popełnić samobójstwo może przejawiać nieposłuszeństwo i agresję wobec rodziców, nauczycieli i przyjaciół oraz wybuchy złości),

- *zachowania autodestrukcyjne* (np. intensywne palenie tytoniu i picie alko-

holu, niebezpieczna jazda rowerem lub motocyklem, odmowa jedzenia).

Biorąc pod uwagę fakt, że wymienione sygnały zapowiadające możliwość wystąpienia samobójstwa dość często występują u wysoce uzdolnionych dzieci i adolescentów, powstaje pytanie, czy ta grupa osób jest bardziej podatna na dokonanie samobójstwa niż ich rówieśnicy z populacji ogólnej? Trudno byłoby na nie odpowiedzieć, opierając się tylko na statystykach i danych urzędowych, gdyż zwykle nie zawierają one informacji, czy ofiara samobójstwa była ponadprzeciętnie inteligentna lub specyficznie uzdolniona. Na szczęście w literaturze przedmiotu można znaleźć wyniki badań odnoszące się do tej kwestii w pośredni lub bezpośredni sposób. Na przykład po przeprowadzeniu analizy 1500 przypadków dokonanych

lityczne – starsze dzieci i adolescenti wybitnie uzdolnieni mogą być podatni na wystąpienie depresji egzystencjalnej. Ta forma depresji może spowodować, że wysoce uzdolniona jednostka będzie kwestionować sens życia i dojść do wniosku, że jest ono bez sensu. Dzieje się tak szczególnie wówczas, gdy w swoim środowisku zauważy ona niesprawiedliwość, złe traktowanie innych, biedę, hipokryzję i nadużywanie władzy. Dodatkowo depresję egzystencjalną mogą wzmacniać przypadki śmierci występujące w najbliższym otoczeniu, zarówno z przyczyn naturalnych, jak i z powodu chorób i wypadków. Pod tym względem osoby wysoce uzdolnione mogą różnić się od swych rówieśników, którzy zwykle są mniej refleksyjni i wrażliwi, co utrudnia im dostrzeganie problemów egzystencjalnych.

Wysoki poziom uzdolnień często związany jest z depresją, izolacją, stresem, poczuciem straty, myślami i wyobrażeniami samobójczymi...

samobójstw Sargent (1984) stwierdził, że wśród ofiar było więcej osób o ponadprzeciętnej inteligencji niż w porównywanej grupie osób próbujących popełnić samobójstwo. Zależność tę potwierdził w swoich badaniach także Lester (1999), który doszedł do wniosku, że „osoby obdarzone wysokimi uzdolnieniami akademickimi są bardziej podatne na depresję i samobójstwa, nie tylko z powodu typowych czynników ryzyka samobójstwa (takich jak zaburzenia psychiczne, nadużywanie narkotyków i alkoholu oraz dysfunkcje pochodzenie rodzinnego), ale także ze względu na czynniki związane z ich uzdolnieniami”. Do tych ostatnich zaliczył on m.in. perfekcjonizm, wrażliwość, podatność na nudę i wyobcowanie, frustrację i izolację społeczną. Dodatkowo inni autorzy wymienili objawy depresji, skłonność do złości, zaburzenia nastroju oraz niepewność co do przyszłości (Cross, Cook, Dixon, 1996).

Z uwagi na charakteryzujące ich specyficzne cechy – zwłaszcza wrażliwość, empatyczność i umiejętności ana-

Autorzy zajmujący się problematyką samobójstw (np. Schneidman, 1993) podkreślają, że zwykle bezpośrednim bodźcem powodującym targnięcie się na własne życie jest poczucie beznadziejności i silnie odczuwany ból psychologiczny (*psychache*). Ostatecznie, gdy ten ból jest nie do zniesienia, samobójstwo staje się najprostszym i łatwo dostępnym jednostce sposobem jego pozbycia się. Dochodzi przy tym do swoistego zawężenia intelektualnej koncentracji na sytuacji, w jakiej znajduje się jednostka, co powoduje m.in., iż nie dostrzega ona wpływu samobójstwa na inne osoby (np. rodziców). Ważna rola, jaką pełni poczucie beznadziejności i ból psychologiczny w genezie samobójstwa, powoduje, że zaliczane są one do tzw. czynników proksymalnych, tj. bezpośrednich czynników ryzyka. W odróżnieniu od nich takie czynniki, jak wiek, płeć, współistniejące zaburzenia psychiczne czy poprzednie próby samobójcze, należą do czynników dystalnych, stanowiących potencjalne zagrożenie tego rodzaju (Rudd, 2006). Dopiero uwzględnienie roli, jaką

pełnią wszystkie wspomniane czynniki, może pomóc w pełnym zrozumieniu doświadczeń przeżywanych przez osoby ze skłonnościami samobójczymi, a także w opracowaniu skutecznych programów prewencyjnych.

Warto przy okazji odnieść się do następujących nieprawdziwych opinii i mitów związanych z występowaniem samobójstw wśród wysoce uzdolnionych dzieci i adolescentów:

1) samobójstwo następuje bez ostrzeżenia, 2) utalentowani młodzi ludzie, którzy mówią o samobójstwie, nie myślą poważnie o jego popełnieniu, 3) edukacja utalentowanych uczniów na temat samobójstw może przyczynić się do wzrostu myśli samobójczych w tej populacji, gdyż dostarcza ona większej wiedzy na temat sposobów udanej próby samobójczej, 4) jeśli utalentowana młoda osoba chce popełnić samobójstwo, bardzo trudno będzie ją powstrzymać, 5) tylko wyszkoleni doradcy lub specjaliści ds. zdrowia psychicznego są w stanie pracować z utalentowaną młodzieżą o skłonnościach samobójczych.

Niektóre z tych fałszywych opinii są szeroko rozpowszechnione nie tylko wśród ogółu społeczeństwa, ale także profesjonalistów z zakresu zdrowia psychicznego. Utrudnia to stworzenie

wokół osób z tendencjami samobójczymi atmosfery korzystnej dla ich funkcjonowania w naturalnym środowisku społecznym. W przypadku nauczycieli i wychowawców może być tak, że jedni nie wierzą, iż objawy występujące u ucznia są na tyle poważne, aby spodziewać się próby samobójczej, podczas gdy inni w ogóle ich nie dostrzegają. Jednak większość z nich jest na tyle dobrymi obserwatorami zmian występujących w zachowaniu uczniów, że wystarczyłoby objęcie ich krótkotrwałym szkoleniem, aby mogli oni odegrać ważną rolę w prewencji zachowań samobójczych. Takie szkolenie powinno obejmować podstawy wiedzy o samobójstwach, w tym o ich rozpowszechnieniu, symptomach, czynnikach ryzyka oraz zapobieganiu. Wskazane byłoby także zaangażowanie uczniów, zwłaszcza starszych klas, gdyż bez ich udziału środowisko szkolne nie będzie bezpieczne w omawianym zakresie. Zapobieganie samobójstwom jest problemem na tyle złożonym i odpowiedzialnym, że musi być oparte na wysokim poziomie wiedzy oraz zaangażowaniu wszystkich uczestniczących stron.

Cytowane prace u autorów tekstu. Na tytułowej stronie użyto modyfikacji obrazu Tim Hill z Pixabay (na pod-

stawie Pixabay License, <https://pixabay.com/pl/service/license/>)

* dr hab. Mieczysław Radochoński, emerytowany profesor UR, wieloletni kierownik Zakładu Psychologii, dziekan Wydziału Pedagogicznego (2005–2012). Autor ponad 150 prac naukowych z zakresu psychologii klinicznej i psychologii rodziny. Zainteresowania naukowe odnoszą się do problematyki psychologii klinicznej i psychologii rodziny oraz psychopatologii. Recenzował ponad 30 rozpraw doktorskich i habilitacyjnych. Pełnił funkcję zastępcy redaktora naczelnego „Medical Review”, członek rad naukowych kilku czasopism. Wypromował 10 doktorów w zakresie psychologii i pedagogiki, a także kilkuset magistrów.

** dr hab. Lidia Perenc, prof. UR, lekarz, specjalista z zakresu pediatrii i rehabilitacji. Jest absolwentką Akademii Medycznej w Poznaniu. Po uzyskaniu tytułu zawodowego lekarza została specjalistą pediatrii i rehabilitacji medycznej. Jest dyrektorem Instytutu Nauk o Zdrowiu UR. Jednocześnie jest zatrudniona na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej Dzieci i Młodzieży Wojewódzkiego Szpitala Klinicznego nr 2 w Rzeszowie.



Barbara Cichy-Jasiocha*

Terapeutyczna moc twórczości



Psychologia twórczości opisuje wiele podejść i koncepcji porządkujących rozmyślanie dotyczące jej przedmiotu. Istnieją stanowiska, wedle których twórczość „zarezerwowana” jest jedynie dla wybitnych twórców i umysłów oraz ich dzieł (twórczość przez wielkie „T”, wybitna, elitarna, wysokich lotów). W jej obszarze znajdują się wytwory zwerfikowane przez ząb czasu, zapisane na kartach historii, znane i przedstawiane powszechnie. To o nich się naucza i one stanowią spuściznę dla przyszłych pokoleń.

W latach 60. XX wieku Joy Guilford – amerykański psycholog zogniskował uwagę badaczy na przeciwległym biegunie – twórczości powszechnej (twórczości przez małe „t”, przyziemnej, egalitarnej), będącej cechą indywidualną, która przynależy każdej osobie i która jest zdolnością do tworzenia nowych pomysłów i rozwiązań. Można zatem powiedzieć, i to nie bez przesady, że każdy z nas jest twórczy, lecz nie każdy z nas w ten sam sposób. Jest tu mowa o twórczości rozumianej jako kreatywność, jako cecha przypisana

osobie. Każdy z nas może tworzyć rozmaite wytwory plastyczne, muzyczne, literackie, fotograficzne itd. Wiedzą to i doskonale poruszają się w tej rzeczywistości dzieci i tak często zapominają o niej dorośli.

Oba wspomniane wcześniej skrajne podejścia do twórczości stanowią ważny punkt odniesienia dla człowieka. W twórczości tzw. powszechnej realizuje się pragnienie człowieka do samorealizacji i bycia autorem własnego życia – stawania się aktywnym kreatorem. To stanowisko podkreśla psychologia humanistyczna. Obcowanie z twórczością wybitną zaś pozwala na kontemplację wartości estetycznych płynących z dzieł już uznanych i twórczości dojrzałej. Zanurzanie się w twórczości może mieć więc wymiar terapeutyczny aktywny (gdy dzieje się kreacja, czyli proces twórczy) i pasywny (podczas obcowania z dziełami).

W trakcie procesu tworzenia współdziałają ze sobą procesy poznawcze (wiedza, pamięć, uwaga, spostrzeganie, wyobraźnia oraz myślenie), czynniki emocjonalno-motywacyjne i działanie.

Podjęcie „nic nadzwyczajnego” Davida Perkinsa (1981) zakłada, że w procesie twórczym biorą udział te same procesy psychiczne, co w innych formach działania i ludzkiej aktywności, a różnica tkwi w ich przebiegu. Czy zatem można mówić o terapeutycznej mocy kreacji? W literaturze można odnaleźć wiele zróżnicowanych stanowisk odnoszących się do postawionego pytania. Eugeniusz Józefowski (2005, s. 26) podkreśla charakter terapeutyczny sztuki. Samo uprawianie twórczości nie zastąpi jednak psychoterapii rozumianej w sensie profesjonalnym jako takiej „formy oddziaływań psychospołecznych, która ma na celu korektę zaburzeń przeżywania i zachowania, ma usunąć objawy i przyczyny choroby, w tym cechy osobowości powodujące zaburzenia przeżywania” (Aleksandrowicz, 2000, s. 11–12). Tworzenie może pozytywnie oddziaływać na nastrój poprzez redukcję napięcia psychicznego i poprawę samopoczucia, lecz istnieją również inne aktywności posiadające taką „moc”, chociażby masaże ciała, gra w tenisa, bieganie czy rozmowa z przyjacielem.



Twórczość rozumiana przez pryzmat guilfordowskiej kreatywności miałyby zatem profesjonalną wartość terapeutyczną wówczas, gdy odbywałaby się w obecności psychoterapeuty świadomie wykorzystującego jej walory do realizacji celów psychoterapii, czuwającego nad jej przebiegiem i poddającego wytworzone dzieło refleksji terapeutycznej wspólnie z autorem.

Nie sposób jednak zignorować pozostałych, istotnych funkcji, jakie pełni aktywność twórcza prowadzona bez obecności terapeuty. Stanisław Popiek (2010) odwołując się do kreacji plastycznej, wymienia szereg funkcji przez nią pełnionych, m.in. poznawczą, rozwojową, ekspresyjną, kompensacyjną, projekcyjną, motywacyjną czy terapeutyczną. Większość z nich z powodzeniem można przypisać również pozostałym formom twórczej kreacji, np. muzycznej czy literackiej. Jedną ze wspomnianych funkcji jest ekspresja polegająca na wyrażeniu swoich myśli, emocji w postaci dzieła materialnego bądź symbolicznego. Sztuki plastyczne i fotografia przez swoją „bezpieczną” formę pozwalają wyrazić to, co ciężko wyrazić za pomocą słów. Poszczególne elementy formalne dzieła niejako „mówią swoim językiem” – językiem kształtów, barw, światła i cienia, przestrzenią kompozycji, charakterem środków wyrazu i formy. Ekspresyj-

na funkcja polega na rozładowaniu napięcia emocjonalnego i generowaniu emocji pozytywnych podtrzymujących trwanie aktu twórczego. Między twórcą – dziełem i potencjalnym odbiorcą nawiązuje się przestrzeń komunikacyjna, która w przypadku dzieł muzycznych wzbogacona jest niekiedy o element wykonawcy innego niż twórca dzieła. W kreacji bardzo często następuje również proces projekcji, czyli nieświadomego „przenoszenia” własnych przeżyć i cech na akt twórczości i wytwór. Odbywa się zatem przekazywanie pewniej wiedzy o świecie, innych ludziach czy o sobie samym. Do powstania wytworów przyczynia się myślenie twórcze rozwijane przez generowanie nowych pomysłów i trenowanie przełamywania pewnych barier i schematów myślenia, odczuwania i działania. Funkcji tych jest więcej, zaś te wydają się być najważniejsze z punktu widzenia aktywności twórczej podejmowanej spontanicznie przez każdego z nas.

Istnieje również pozytywny wpływ odbioru wybitnych dzieł twórczych na psychikę ludzką, a nawet na fizjologię. Wspomnieć należy dobroczynne działanie sonat fortepianowych Mozarta, nokturnów Chopina czy muzyki Bacha na stan pacjentów cierpiących na choroby kardiologiczne. Również kontemplacja dzieł plastycznych w postaci oryginalnej – w galeriach sztuki, na wystawach,

podczas wernisaży, obcowanie z literaturą piękną czy przeżywanie spektaklu teatralnego jest formą doświadczania własnych emocji, formą komunikacji z autorem i wykonawcą, czasem emocjonalnego poruszenia, refleksji, kontaktu z tym, co zawiera w sobie wartości estetyczne od piękna po jego zaprzeczenie.

Czymże byłyoby zatem ludzkie życie bez twórczej aktywności? Znalazłam niegdyś odpowiedź w jednym z obrazków internetowych będących przykładem twórczości codziennej: *the earth without art is just eh!*

Cytowane teksty u autorki artykułu.

*dr Barbara Cichy-Jasiocha, adiunkt w Katedrze Psychologii Różnic Indywidualnych KUL. Psycholog, psychoterapeuta. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół problematyki wybitnych zdolności, edukacji osób zdolnych, twórczości, motywacji osiągnięć w karierze zawodowej, psychoterapii oraz technik arteterapeutycznych. Od roku 2018 przygotowuje się do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego afiliowanego przez Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.



Andrzej Łukasik



**Muzy twórczości
i sprawy damsko-męskie**



Na obrazie Paula Cézanne'a Muza składa czuły pocałunek na czole poety, a może pisarza. Niezwykle intymna to scena. Emanuje subtelną erotyką, ale także opiekuńczością i troską. Twórczości zawsze towarzyszyły muzy. W tradycji mającej korzenie antyczne wyróżnia się ich dziewięć – wszystkie kobiece. Czasem dla twórców były one ezoteryczne, boskie, najczęściej jednak przybierały cielesną formę (choć niepozabawioną atrybutów boskości), symbolizując miłość – często niespełnioną.

Dla Jacka Malczewskiego muzy przyoblekały kobieco-boską postać znacznie młodszej od niego Marii Ballowej, którą nazywał „Afrodytą swego życia”. Jej fizjonomię możemy odnaleźć w wielu obrazach artysty. Ich romans był skandalem w ówczesnym Krakowie – Malczewski był nie tylko starszy, ale i żonaty. Dla Adama Mickiewicza muzą była jak najbardziej fizyczna Maryla Wereszczakówna. Niespełniona miłość. Muzą Salvadora Dali była Gala, której piękność pleców tak nim wstrząsnęła, że poświęcił im osobny obraz. Na innym namalował ją z kotletami na ramionach, bo jak mówił: uwielbia jedno i drugie, więc nie widzi powodu, aby nie malować ich razem. W malarstwo Édouarda Maneta natchnienie wносиła rudowłosa Victorine, która pozowała do obrazów francuskim impresjonistom. Szczególny, wielowymiarowy związek łączył Verę i Władimira Nabokova, autora *Lolity*. Gdy w 1991 r. zmarła Vera Nabokov, nagłówek jej nekrologu w „New York Times” głosił: „Vera Nabokov, lat 89, żona, muza i agentka”. Prawie niewidząca, do końca życia przekładała na inne języki utwory nieżyjącego już Władimira. Z kolei Osip Mandelsztam, rosyjski akmeista, dedykował swoje wiersze żonie Nadzieździe, która towarzyszyła poecie w czasach stalinowskiego terroru i prześladowań, a mających epilog w jego śmierci w gułagu. Mandelsztam naraził się Stalinowi, pisząc o nim oskarżycielski wiersz *Żyjemy tu...* i zapłacił za to najwyższą cenę. Nadzieźda Mandelsztam nie była jednak tylko wierną towarzyszką życia Osipa, ale dbała o to, aby wiersze jej męża przetrwały. Z obawy przed konfiskatą rękopisów wierszy i ich bezpowrotnym zniszczeniem uczyła się ich na pamięć. Była czymś więcej niż klasycz-



Paul Cézanne (1839–1906), *The Kiss of the Muse* (1857), Musée d'Orsay, Paris. Wikimedia Commons, Public domain

ną muzą, której rolą jest inspirowanie artysty. Podobnie jak Vera Nabokov, była depozytariuszką jego twórczości. Zapewniła w ten sposób poecie nieśmiertelność.

Muzy głównie towarzyszyły mężczyznom. Nic dziwnego, bowiem kobiety zaistniały oficjalnie w sferze twórczości artystycznej niedawno. Na przykład w Polsce warszawska ASP dopuściła kobiety do studiów artystycznych w 1904 r. a, krakowska w 1920. Podobnie było w nauce – pierwsza kobieca habilitacja przyznana została z filozofii na UJ Helenie Gajewskiej dopiero w 1920 r. Tak więc znacznie mniej wiadomo o muzach „męskich” (a były takie) towarzyszących twórczości kobiecej. A nawet

jeśli znamy je z imienia i nazwiska, to czy ich rola jest taka sama? W dodatku muzy (kobiece) kojarzono z twórczością od czasów antycznych – gdzież zatem muzom „męskim” stawać w konkury z muzami „żeńskimi”...

Muzy były symbolem boskiego natchnienia, ziemskiej inspiracji, twórczej witalności i nadziei na spełnienie. Były jednak jeszcze czymś innym. Przedstawione w formie symbolicznej lub fizycznej stanowiły łącznik między światem realnym a pełnym tajemnic światem fantazji, wyobrażeń, idei. Twórca dzięki swojej muzie dokonywał rytuału przejścia z jednego świata do drugiego. Symbolizując pierwiastek boski, dawała ona twórcy poczucie dostępu do wyższego stopnia wtajem-

niczenia, niedostępnego zwykłemu człowiekowi. Dzięki muzyce artysta budował poczucie swojej wyjątkowości.

Ale jest jeszcze jedna rola muzyki – bardziej przyziemna. Zawiedziona, nieszczęśliwa miłość dostarcza paliwa dla twórczości. Jest bardzo prawdopodobne, że osoby twórcze zakochują się, wiedząc, iż prowadzi to donikąd, narażają się świadomie na rozterki, miłosny zawód, klępkę. Można jednak te emocje w sobie kultywować, czerpać z nich twórczą energię, natchnienie, przetwarzać na dzieło. Wzbudzać ponownie przez kolejne związki, szukanie muzyki. „Kochliwość” może być sposobem na rozniecanie w sobie twórczego płomienia. Te zakochania, uniesienia, utrapienia, rozpacz, żal po stracie są głębokie, obsesyjne, i to właśnie pozwala na tytaniczne zaangażowanie w tworzenie z muzyką w tle. Jest to – nazwijmy go – masochistyczno-miłosny motyw twórczości. Badacze odkryli, że osoby twórcze – poeci, artyści sztuk wizualnych (malarstwo, grafika, rzeźba) – mają więcej partnerów seksualnych niż osoby nietwórcze (Nettle i Clegg, 2005; zob. też Beausart i in., 2012). Siłą rzeczy są to związki krótkotrwałe. Czy to są nieprawdziwe miłości, udawane? Tu pojawia się pewien kłopotliwy problem. Niedawne badania (Campbell, Kaufman, 2015) wykazały, że u osób, które uprawiają jakąś formę artystycznej działalności, ich kreatywność korelowała negatywnie ze wszystkimi trzema składnikami miłości wyróżnionymi przez Roberta Sternberga: namiętnością, zaangażowaniem, intymnością. Innymi słowy, im bardziej jest twórcza osoba, tym mniej skłonna do „prawdziwej” miłości. A więc muzyka to byłby piękny symbol, ale bez większego znaczenia dla twórczości. Opisane rezultaty wskazywałyby na to, że przynajmniej niekiedy „kochliwość” osób twórczych jest raczej twórczym zabiegiem mającym podtrzymać ciągłą inspirację niż rzeczywistym uczuciem. Ale czy nie jest to jednak krzywdzący ich wniosek? Trzeba być bardzo ostrożnym w twierdzeniu, że osoby twórcze nie są zdolne do „prawdziwej” miłości. Badań w odniesieniu do tego zagadnienia było bardzo mało, a poza tym w grę wchodziłyby dodatkowe zmienne. Na przykład w cytowanym badaniu do dziedziny twórczości artystycznej zaliczono te osoby, które w ogóle uprawiały jakąś

Żyjemy tu, nie czując pod stopami ziemi

Osip Mandelsztam

Żyjemy tu, nie czując pod stopami ziemi,
Nie słyhać i na dziesięć kroków, co szepczemy.
A w półsłówkach, półrozmówkach naszych
Cień górala kremlowskiego straszy.

Palce tłuste jak czerw w grubą pięść układa,
Słowo mu z ust pudowym ciężarem upada.
Śmieją się karalusze wąsiska
I cholewa jak słońce rozbłyśka.

Wokół niego hałastrą cienkoszyich wodzów:
Bawi go tych usługowych półludzików mozól.
Jeden łka, drugi czka, trzeci skrzeczy,
A on sam szturcha ich i złorzeczy.

I ukaz za ukazem kuje jak podkowę –
Temu w pysk, temu w kark, temu w brzuch, temu w głowę.

Miodem kapie każda nowa śmierć
Na szeroką osetyńską pierś.

Przekład Stanisław Barańczak

formę twórczości, np. grały przed publicznością na gitarze. Natomiast nas interesują tzw. *eminent creators*, osoby, które osiągnęły wyżyny twórczości. To jednak nie to samo. Przypomnijmy choćby małżeństwa Very i Vladimira Nabokov czy Nadzieżdzy i Osipa Mandelsztamów.

Nie ma psychologii muzyki. Jeśli w ogóle rozpatruje się to zjawisko w psychologii, to pobocznie, w kontekście źródeł inspiracji twórczości w ogóle. Ale są pojedyncze, interesujące psychologiczne interpretacje odwołujące się – co ciekawe – do mechanizmów opisanych przez psychologię ewolucyjną. W omawianych badaniach (Nettle, Clegg, 2005) nie stwierdzono, aby liczba partnerów u osób twórczych była różna u kobiet i mężczyzn. Sugerowałyby to, że obie płcie mają mniej więcej tyle samo muzyki. Ale inne badania (Beausart i in., 2012) pokazują już coś in-

nego: to twórczy mężczyźni mają więcej partnerek niż kobiety partnerów. Ciekawy eksperyment wykonał zespół kierowany przez psychologa ewolucyjnego Vladasa Griskeviciusa (2006). Dotyczył on tego, czy uruchomienie pobudzenia związanego z wyborem partnera (warunki „godowe”) ma wpływ na kreatywność. Część uczestników oglądała zdjęcia atrakcyjnych osób (warunki „godowe”). Badani mieli wybrać jedną z nich – najbardziej pożądaną – a potem wyobrazić sobie romantyczną randkę z tą osobą. Później napisali krótką historyjkę na temat randki. Sędziowie ocenili poziom kreatywności tych historyjek. W warunkach kontrolnych (neutralnych) inna część badanych oglądała zdjęcia z ulicy i miała wyobrazić sobie siebie na tej ulicy. Ci badani pisali później historyjkę o tym, jakie warunki pogodowe są najlepsze do obejrzenia takiej ulicy. Oka-

zało się, że opowieści mężczyzn były bardziej twórcze w warunkach „godowych” niż w kontrolnym. U kobiet nie stwierdzono takiego samego efektu – kreatywność ich opowieści była taka sama zarówno w warunkach kontrolnych, jak i w warunkach „godowych”. W ewolucyjnej interpretacji męska twórczość to sposób na przyciągnięcie partnerki. Okazją na zademonstrowanie przez kreatywność wiązki cech niezwykle atrakcyjnych dla kobiet: inteligencji, wyobraźni, obietnicę niezwykłych doznań (a brak nudy z drugiej strony) i wreszcie statusu społecznego. To rodzaj pawiego ogona mieniającego się barwami – jestem niezwykły, niepowtarzalny, góruję nad rywalami... Gdy więc warunki nasyczone są „godowymi” sygnałami, pawie ogon rozkłada się, puszy, wabi – kreatywność wzrasta.

Czy czas muz minął, czy dzisiejszy świat nie potrzebuje muz? Badania ewolucyjne dowodzą, że przeciwnie: potrzeba muz związana jest trwale z relacjami między kobietami i mężczyznami. Masochistyczno-miłosny motyw twórczości z kolei wskazuje na to, iż twórczość potrzebuje „miłosnego” paliwa. Dopóki więc będzie istnieć twórczość – w jakiegokolwiek dziedzinie – muzy będą istnieć. Najwyżej muzy mężczyzn będą musiały posunąć się trochę, aby zrobić miejsce muzom kobiet.

Tekst po raz pierwszy wydrukowano we „Wglądzie” 2/5/2019.



Jacek Malczewski (1854–1929), Hołd sztuce i Muzie (1910). Muzeum Narodowe w Warszawie, MW Cyfrowe. Public domain

Korzystałem m.in. z: M. Czyńska, *Najpiękniejsze kobiety z obrazów*, Horyzont Znak, 2014; A. Kowalczyk, *Brakująca połowa dziejów. Krótka historia kobiet na ziemiach polskich*, Wydawnictwo W.A.B, 2018; A. Popoff, *Żony w cieniu mistrzów literatury ro-*

syjskiej, Świat Książki, 2015. Pozostałe cytowane prace u autora tekstu. Wykorzystano na stronie tytułowej zmodyfikowany obraz Comfreak z Pixabay (na podstawie Pixabay License, <https://pixabay.com/pl/service/license/>).

Myśli Prawdziwe:

„Człowiek jest nie tylko zwierzęciem racjonalnym i społecznym, ale można go również nazwać zwierzęciem produkującym, zdolnym do przekształcania materii, którą ma w zasięgu ręki, za pomocą swego rozumu i wyobraźni.”

Erich Fromm, filozof, psychoanalityk, psycholog, *Niech się stanie człowiek. Z psychologii etyki*



Gustave Moreau (1826—1899) *Hesiod and the Muse* (*Hezjod i muza Melpomena* 1891)

Musée d'Orsay, Paris. Public domain

Kawiarenka psychologiczna

Natchnienie



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest NATCHNIENIE. Swoje stanowiska prezentują: **Sabina Lizis**, studentka II roku matematyki (UR); **Lila Kalinowska**, artystka, scenografka, projektantka, aktywistka, doktorantka na Uniwersytecie Rzeszowskim; **dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR**, psycholog ewolucyjny, Zakład Psychologii, UR; **dr Marek Hallada**, pedagog, Katedra Badań Społeczeństwa Zmediatyzowanego (UR), fotografik, licencjonowany przewodnik górski.

Sabina Lizis

Co to jest natchnienie? Czy natchnienie przyjdzie samo? Czy natchnienia można się nauczyć? Czy natchnienie sprawia, że stajemy się lepszym człowiekiem? Takich pytań można zadać wiele. Najprostszą definicją tego słowa jest stan duchowego ożywienia twórczego. Zapewne dla większości czytelników pierwszym skojarzeniem będzie twórczość literacka, muzyczna czy artystyczna. Oczywiście nie jest to mylne spostrzeżenie, lecz wiele osób zamyka się tylko w jednym kręgu twórczości. Dlatego chciałabym ukazać znaczenie natchnienia w innych dziedzinach, a dokładniej w naukach ścisłych, ukierunkowując się na „królową nauk” – matematykę.

Na wstępie trafne będzie przytoczenie słów laureatki Nagrody Nobla w dziedzinie literatury – Wisławy Szymborskiej: „Natchnienie, czymkolwiek ono jest, rodzi się z bezustannego nie wiem”. Zastanówmy się chwilę nad sensem tych jakże ponadczasowych słów. Ilekroć człowiek zdaje sobie sprawę z tego, ile informacji o otaczającym świecie jeszcze nie poznał, tym bardziej skupia się na tym, aby spróbować znaleźć rozwią-

zanie, nowy pomysł po to, aby stawać się lepszą wersją samego siebie. Właśnie takie działanie wyzwala w nas chęć do pracy, osiągnięcia celów. Odnieśmy się więc do pracy nauczyciela matematyki. Większość z nas dobrze wspomina czas nauki szkolnej, lekcje, przerwy, wspólne gry i zabawy. Niektórzy, mimo że minęło kilka dekad, wspominają dobrze nauczycieli matematyki. Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź wydaje się bardzo prosta – natchnienie, to ta wartość, która potrafi odmienić spojrzenie na świat czy na jednostkową sytuację. Wyobraźmy sobie dwie klasy: 7a i 7b, w których to klasach uczą różni nauczyciele. W klasie 7a uczniowie z chęcią uczęszczają na lekcje matematyki. Twierdzą, że jest to ich ulubiony przedmiot w szkole i dlatego po 45 minutach lekcji wychodzą w wyśmienitym humorze i z poczuciem dobrze wykorzystanego czasu. Natomiast uczniowie klasy 7b unikają lekcji matematyki. Uważają, że lekcje są nudne i nieciekawe. Dlaczego taka sytuacja ma miejsce? Okazuje się, że zasadnicze znaczenie ma postawa nauczyciela, nie tylko zaangażowanego w to, co robi, jak pracuje, ale także czy swoją misję wykonuje będąc natchnionym, jak artysta. Wiele osób może zapytać o to, co natchnienie ma wspólnego z pracą nauczyciela matematyki, skoro nie jest to przedmiot humanistyczny? Spójrzmy na to z innej strony. Nauczyciel matematyki natchniony to przysłowiowy lider, którego praca jest pasją. Z chęcią odpowiada na zadawane przez uczniów pytania: ile?, dlaczego?, po co? i wiele innych. Zachęca do pozytywnego wysiłku, samozaparcia, aktywnego działania przy samodzielnym rozwiązywaniu zadań, przeprowadzaniu dowodów itp. Natchniony nauczyciel matematyki zawsze znajdzie sposób, aby zachęcić uczniów do wspólnej „burzy mózgow”. Nieustannie dąży do perfekcji oraz szuka nieszablonowych pomysłów i sposobów motywowania uczniów do wzmożo-

nego wysiłku. Czyni to z zaangażowaniem i przyjemnością. Nie kieruje się schematami, a zachęca wychowanków do samodzielnego twórczego myślenia. Ma to niezwykle istotne znaczenie, na przykład dla zrozumienia geometrii przestrzennej czy analizy matematycznej. Co więcej, natchniony nauczyciel znajduje kreatywny sposób przedstawiania wskazówek do rozwiązywania zadań, tak aby każdy uczeń bez wyjątku zrozumiał problem. Zatem odpowiedź na zadane wcześniej pytanie nasuwa się sama: to nauczyciel matematyki w klasie 7a był natchniony, czyli w skrócie mówiąc, był osobą, która na stwierdzenie „nie wiem” jeszcze bardziej dąży do celu, aby zrozumieć nurtujący ją problem. Widać zatem, jak niebagatelny ma wpływ na przekazywanie młodemu pokoleniu wartości oraz propagowanie matematyki jako przedmiotu, który jest przyjemny, potrzebny i możliwy do polubienia. Postawę natchnionego nauczyciela można porównać do wirtuoza – dyrygenta dużej orkiestry lub wieloosobowego chóru. Na zakończenie przytoczę słowa prof. J.W. Legowicza: „Nauczyciel to ten, który nie wtłacza, a wyzwala, nie ciągnie, a wznosi, nie ugniata, a kształtuje, nie dyktuje, a uczy, nie żąda, a zapytuje – ten przeżywa z dziećmi wiele natchnionych chwil”.

Lila Kalinowska

Pierwsze skojarzenia ze słowem natchnienie są dla większości osób raczej podobne. Umorusany farbą, rozczochrany artysta bądź artystka w twórczym szale realizuje swoją artystyczną wizję. Opowieść o natchnieniu to jednak opowieść o teorii sztuki, o tym, jak przez lata zmieniał się podejście do jej funkcjonowania i jej roli. W tej wizji nieznaną siłą, niewytłumaczony szal pchał twórcę w kierunku stworzenia dzieła wybitnego, ważnego, a sam artysta był

właściwie tylko częścią maszyny, narzędziem w rękach czegoś ważniejszego, niewypowiedzianego. Bez natchnienia nie mógł nic, a z nim to właściwie nie on, a ta siła wyższa, wielka, tworzyła dzieło jego rękoma. Spór wokół natchnienia był jednak zawsze sporem wokół istoty sztuki i w zależności od sposobu jej definiowania natchnienie było kwestionowane bądź gloryfikowane.

Nie o historii jednak chciałabym tutaj pisać, ale o moim rozumieniu, a raczej interpretacji zjawiska rozumianego jako natchnienie. Rozumieniu odpowiednim do dzisiejszego czasu i dzisiejszej roli, jaką sztuce się nadaje. Trudno odnosić się do pojęcia natchnienia w momencie, kiedy sztuka i działania artysty przestały pełnić rolę estetyczną, a zaczęły pełnić bardzo ważną rolę społeczną. Trudno w XXI wieku sprowadzać sztukę do wytwarzania dzieła estetycznego, trzeba rozszerzyć jej pojmowanie o proces twórczy, ale też o skutki i znaczenie, jakie wywołuje. Natchnienie sprowadzić można wtedy do rodzaju bodźca uruchamiającego całą maszynę działań. Inaczej bowiem wygląda malowanie obrazu, inaczej tworzy się instalacje artystyczne, performance czy rzeźby społeczne lub prace wideo. Tworzenie nie sprowadza się już tylko do wytwarzania dzieła plastycznego, ale do planowania, projektowania i poszukiwań zupełnie innego rodzaju.

Kiedy byłam studentką, jeden z moich kolegów pojawił się na zajęciach z projektowania zupełnie nieprzygotowany. Przed zaskoczonymi wykładowcami usprawiedliwił się właśnie brakiem natchnienia. W procesie projektowym, kiedy tworzone dzieło sztuki wymaga współdziałania wielu osób z różnych branż, a także dotrzymywania urzędowych terminów takie usprawiedliwienie wydaje się absolutnie nie na miejscu. Jakież było moje zdziwienie, kiedy okazało się, że tłumaczenie mojego kolegi zostało przyjęte przez wykładowców. Dziś mam już świadomość, że oprócz zrozumienia dla delikatności procesu twórczego, prowadzący przedmiot wykazali się też dużą pobłażliwością wobec śmiałości jedyne kolegi, bo wobec koleżanek z roku nie byłoby już tak łaskawi (ale to temat na zupełnie inną wypowiedź). Dziś wiem także, jako funkcjonująca zawodo-

wo projektantka, że w całym procesie inwestycyjnym (i twórczym) zostanie sobie czasu i przestrzeni na szukanie natchnienia wydaje się niezwykle ważne. Szukanie natchnienia rozumiem jednak jako stworzenie przestrzeni na bycie sam na sam z tematem, osvajanie go, noszenie w myślach i porządkowanie.

O poszukiwaniach takiej przestrzeni opowiadała podczas swojego wystąpienia *Utrzymanie pozycji artystycznej* (BWA Koszalin, 1989 r.) Ewa Zarzycka, klasyczka polskiego performansu. Artystka publicznie odtwarzała proces poszukiwania natchnienia, snując ironiczną opowieść:

„Po czym przystąpiłam do przygotowania: najpierw zamknęłam się na tydzień w mojej pracowni na ulicy Lwowskiej dawniej Bieruta w Lublinie. Z tym że właściwie nic sensownego nie przychodziło mi do głowy, więc myślałam, że może jakaś praca fizyczne wyzwoli we mnie inne myśli. Przesuwałam ciężkie sprzęty, przekładałam z kąta w kąt całe pudła notatek z przeszłości i właściwie nie dało to żadnych rezultatów. Potem wyciągnęłam drabinę, postawiłam ją, myślałam, że ta drabina jakoś mi pomoże... Też właściwie to nic nie dało. Więc wyjechałam do pustelni, do takiego domu, który jest na odludziu, zupełnie w przyrodzie, taki zgubiony, nie ma tam gazu, w ogóle światła, wody, żadnych wygód. I zamknęłam się w tym domu [...] Wymyśliłam sobie, że musi jakaś groza tej sytuacji zaistnieć, która spowoduje jakieś moje straszliwe napięcie, które wyzwoli we mnie jakieś myśli, które upoważnią mnie do przyjazdu tutaj”.

Artystka opisuje brak natchnienia i jego poszukiwania. Organizuje wokół siebie przestrzeń i miejsce na bycie ze sobą, próbuje sztucznymi zabiegami natchnienie przywołać, jak się okazuje, bezskutecznie. Ciężący nad nią deadline skutecznie blokuje próby uwolnienia umysłu, który nie zawsze działa pod nasze dyktando.

Amerykańska artystka, jedna z najważniejszych przedstawicielek malarstwa abstrakcyjnego, Agnes Martin, opowiada o natchnieniu właśnie w sposób bardzo szczególny, właściwie wyjaśniający nieudane próby poszukiwań Ewy Zarzyckiej, ale też trafnie definiuje to, co w dzi-

siejszych czasach możemy nazwać natchnieniem:

„to radosny moment, który jest niespodzianką. Wiele osób jest tak zaskoczonych natchnieniem lub byciem w stanie natchnienia, który jest tak różny od codziennej uważności, że myślą, że są wyjątkowi, mają je. Nic nie może być dalsze od prawdy. Natchnienie jest obecne przez cały czas dla każdego, którego umysł nie jest zasłonięty myślami i troskami i jest dostępne dla każdego, niezależnie od tego, czy zdaje sobie z tego sprawę, czy nie”.

I opowiada dalej, a ja w pełni się z nią zgadzam:

„Natchnienie to spokojny stan umysłu. Oczywiście wiemy, że spokojny stan umysłu nie może trwać, więc mówimy, że natchnienie przychodzi i odchodzi, ale ono cały czas czeka, aż znów będziemy spokojni. Możemy zatem powiedzieć, że jest wszechobecne”.

I takiego stanu natchnienia serdecznie sobie i Państwu życzę.

Andrzej Łukasik

Natchnienie jest mi bliskie. Zarówno jako osobiste przeżycie (o czym później), jak i wczesne doświadczenie naukowe. Pisałem bowiem w pięknych czasach moich psychologicznych studiów na Uniwersytecie Jagiellońskim pracę magisterską na ten temat pod kierunkiem doc. dra hab. Tomasza Kocowskiego. Zmierzyłem się z tym tematem, fascynował mnie jako część moich zainteresowań psychologią twórczości. Zbierałem relacje od naukowców, przepytywałem ich, chcąc dowiedzieć się, czym jest natchnienie, jakie są jego mechanizmy, co je wzbudza. Niewiele było wiadomo na ten temat. Istniały oczywiście pewne koncepcje, opisujące ten stan w kategoriach wglądu, podświadomej inkubacji, przemiany stanu umysłu za pomocą środków psychoaktywnych, ale wszyscy zajmujący się ówczesnie psychologią twórczości zdawali sobie sprawę z tego, że są to jedynie pewne przybliżenia fenomenowi natchnienia. Moje badania zresztą nie wniosły nic nowego w to

zagadnienie. A później, zniechęcony, już do niego wróciłem. Natomiast natchnienie jako osobiste przeżycie? Tak doświadczałem go w młodości. Dość często. To stan gorączki umysłowej, ale uporządkowanej. Myśli powiązane są wtedy jak paciorki nanizane na jeden sznurek. Biegną szybko, łatwo, przyjemnie. Gdy miałem natchnienie, to praca lawinowo przyspieszała. Ale trwało to krótko: kilka godzin, jeden dzień. Nigdy nie doświadczałem natchnienia przez długi czas. To stan szybko przemijający, niesłychanie wrażliwy na cokolwiek, co może go przerwać. To raczej ulotny błysk osobistego geniuszu niż genialność skrząca się trwale. Przeżycie czegoś bardzo mocnego w sobie, sprawczego i jednocześnie rdzennego – doświadczenie własnych wielkich możliwości, własnej wielkości, nie w sensie obiektywnym, tylko jak najbardziej prywatnym. Od wielu lat jednak prawie nie przeżywam natchnienia. Stąd moje przekonanie, że natchnienie ma przede wszystkim swój czas w młodości, jest powiązane z emocjami, gdy są one silne, romantyczne i czyste, i fizjologią wzburzo-

ną hormonami, ale i przekonaniem, że świat należy do mnie. Później młodzięcze porywy w twórczości zastępuje cierpliwość, żmudna praca, warsztat i kompetencje naukowe oraz rozbudzona przez lata niegasnąca ciekawość naukowca. Ale w jakiejś formie natchnienie nadal we mnie istnieje. Jako inspiracja – zewnętrzny czynnik lub własna myśl, które powodują intelektualne zachłyśnięcie się, ale i mózgowy wstrząs – gdzieś na głębokim podkorowym poziomie, przyspieszenie bicia serca, samoodnowę umysłu oraz czystą radość z intelektualnej zabawy i pracy.

Marek Hallada

Natchnienie. Nie wiem czym jest, czym i jak się przejawia. Czy istnieje? Czekać na nie, aby coś stworzyć? Moim zdaniem lepszym określeniem jest inspiracja, a inspiracją może być wszystko. Może to być miejsce, w którym się żyje, ludzie, z którymi się spotyka, dobre i złe chwile, które się przeżyło, przeczytane książki, obejrzone filmy i wystawy, rozmowy

z ludźmi, miejsca, które się odwiedziło. To wszystko ma oddziaływanie na postrzeganie otaczającej rzeczywistości i pokazywanie jej w określony sposób.

Najprościej można napisać, że inspiracją jest życie.

Specjaliści zajmujący się twórczością zapewne wzięliby pod uwagę teorie inkubacji, według której twórcza idea powstaje w nieświadomości (skoro tak, to nic o tym wiedzieć nie mogę), przebijając się do świadomości (to może czasem boleć) po długim czasie inkubacji pojawiając się w gotowej postaci. Zwolennicy teorii rewizjonistycznej uważają, że doświadczenie nagłości związane jest z długotrwałą pracą nad danym problemem (kto wie, może są i tacy twórcy), a do twórczego pomysłu dochodzimy metoda prób i błędów. Brzmi to ciekawie, nawet bardzo, tyle tylko, że... ciekawie dla nich. Moje pomysły biorą się „znikąd”, najczęściej po ... 10 czy 15 kilometrach biegu, nagle, i... tak powstaje kolejna praca. Drugie 10 czy 15 kilometrów to „zanieśnienie” pomysłu do domu.



Z badań psychologicznych na świecie



Czy kontakt ze sztuką inspiruje do kreatywności w innych dziedzinach twórczości?

Wcześniejsza literatura przedmiotu twierdziła, że doświadczenia estetyczne zwiększają kreatywność, brakuje jednak dowodów empirycznych dokumentujących proces psychologiczny leżący u podstaw tego efektu lub sprawdzających, czy można go przenieść do dziedzin poza sztuką. Autorzy w czterech badaniach zbadali zależności między docenianiem sztuki a inspiracją i kreatywnością. Postawili m.in. hipotezę, że osoby bardziej otwarte na doznania estetyczne powinny częściej i głębiej inspirować się w życiu codziennym i wykazywać większą kreatywność niż osoby o mniej otwartym podejściu do estetyki. Wykazano, iż oglądanie arcydzieł namalowanych przez van Gogha skłoniło uczestników do wykazania się więk-

szą kreatywnością w opracowywaniu nowych projektów klawiatury komputerowej i generowaniu nowych nazw marek. Inne badanie wykazało, że czytanie poetyckich tekstów piosek skłoniło uczestników do stworzenia bardziej kreatywnych rozwiązań w zakresie recyklingu materiałów opakowaniowych, a także bardziej kreatywnych nazw marek. Tak więc kontakt ze sztuką nie jest jedynie chwilowym estetycznym doznaniem, lecz ma wpływ na twórczość ludzi w ogóle i jego efekt wykracza poza daleko poza mury muzeum.

Donghwy A., & Nara Y. (2018). The inspirational power of arts on creativity, *Journal of Business Research*, 85(C), 467–475. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.10.025>

(a)

Słow(n)ik psychologiczny



RUMINACJE – określenie, które swój źródłosłów wywodzi z języka łacińskiego (*ruminare* – dosłownie oznacza tu *przeżuwanie*), odnosi się do czynności myślowych, których celem jest rozważenie, zastanowienie się, rozwikłanie jakiejś nurtującej podmiot sprawy. Dawniej świadomie podejmowane ruminowanie nie miało, tak jak obecnie, zasadniczo pejoratywnej konotacji. Wręcz przeciwnie, świadczyć miało o swoistej rozwadze, roztropności, odpowiedzialności w podejmowaniu decyzji w celu uzyskania pożądanego jej efektów, a w przypadku działań już podjętych, które okazały się niesatysfakcjonujące, miały na celu zrozumienie uwarunkowań takiego niepowodzenia, po to aby wzbogaconym o takie doświadczenie, wyciągnąć wnioski na przyszłość do skuteczniejszych działań w podobnych sytuacjach.

Dzisiaj określenie *ruminacje* zostało semantycznie zagszodowane przede wszystkim przez psychiatrię i psychopatologię. Terminem tym określa się takie czynności mentalne podmiotu, które zasadniczo są dezadaptacyjne i mają charakter intruzywny, manifestując się w formie rozpamiętywania, przejmowania się, zadręczania, analizowania trudnych wydarzeń, sytuacji, myśli i uczuć. Ich dezadaptacyjność jest najczęściej pochodną braku lub niedokształtowania u jednostki rozwojowo adekwatnych mechanizmów samouspokojania. Powody takiego stanu mogą być rozmaite – przeżyte w przeszłości silnie traumatyzujące wydarzenie lub wiele mikrourazowych zranień, przetrwale utrzymująca się aktualna sytuacja trudna związana ze stresem, konfliktem, przeciążeniem, zagrożeniem, deprivacją itp. Ruminacje zwykle dotyczą przeszłości, ale niekoniecznie. Kojarzone są najczęściej z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, depresyjnymi, osobowościowymi. Cechami charakterystycznymi ruminacji są koncentrowanie się na negatywnych aspektach problemu, uporczywe stawianie pytań, na które niepodobna znaleźć jednoznacznych odpowiedzi, co mnoży wątpliwości i rodzi kolejne teoretycz-

ne dylematy. Sytuacja taka pogłębia impas, zaniża poczucie własnej wartości, wrzuca w coraz większą otchłań niepewności, lęku. Wsiada się na karuzelę, która zaczyna coraz szybciej wirować, ale nie daje frajdy, jak w wesołym miasteczku, lecz przygnębia, przeraża, wysyła impuls do ucieczki. Nierzadko bardzo niebezpiecznej, tak jak wyskok z wirującej wysoko zawieszanej karuzeli. Ruminacje zdarzają się zapewne w życiu każdemu z nas i nie od razu oznaczają patologię. Kiedy przez jakiś czas dręczą nas wątpliwości co do tego, czy np. po ułudzie żony wystarczająco dużo czasu poświęcamy jej i rodzinie, czy szef na pewno jest zadowolony z naszej pracy, skoro w tym miesiącu nie przyznał nam premii, czy aby nie grozi mi terminalna choroba, bo w ostatnich wynikach badań moczu pojawiły się pojedyncze niepożądane komórki „w polu widzenia”. Są to reakcje do pewnego stopnia naturalne i mogą mieć wręcz korzystne dla nas znaczenie, zwłaszcza kiedy w ich wyniku podejmiemy się korektywnych i kreatywnych działań. Żonie kupimy kwiaty lub perfumy, spędzimy z dziećmi weekend, solidniej podejmiemy do obowiązków zawodowych, zadamy o zdrowszą dietę, zintensyfikujemy aktywność ruchową. Wtedy, tak jak drzewiej bywało, nadamy ruminacji jej roztropne konotacje.

Pamiętajmy, że ruminacje patologiczne zawsze cechuje nadmiarowość, której skalę określa zarysowana wyżej dezadaptacyjność. Czasem w miarę łagodna, jak mgła zalegająca dolinę do godzin południowych, która skróciła nam radość z cieszenia się światłem i ciepłem słonecznego dnia. I chociaż zwierna, to po co? Czasem niestety ostra i przetrwała, jak niekończąca się bezsenna noc. A jeśli taka noc trwa tydzień, miesiąc albo ich tuzin, mendel lub kopę – to nie zwlekajmy – idźmy na terapię.

Kg – psychoterapeuta

Rezonans

W tej rubryce zamieszczamy refleksje, opinie, uwagi, ewentualne zapytania czy propozycje tematyczne Czytelników. Także sugerowane tekstami zamieszczonymi we „Wglądzie”. Zapraszamy do współpracy!



Ewolucji języka ciąg dalszy

W marcowym wydaniu „Wglądu” zwróciłem uwagę na artykuł Andrzeja Łukasika zatytułowany *Język Homo sapiens: między biologią a kulturą*. Nigdy jak dotąd nie zagłębiałem się w temat powstania i rozwoju języka, jednak zagadnienie to wydawało mi się zawsze nie tylko szalenie interesujące, co także ważne. Jako aspirujący historyk muszę w szczególności pokłonić się doniosłości języka, będącego najlepiej znanym sposobem na wymianę myśli, pojęć, uczuć i emocji między ludźmi. Podczas badań przeszłości to właśnie słowo pisane jest jedynym sposobem na w miarę precyzyjną rekonstrukcję myśli i poglądów znanych postaci historycznych czy po prostu ludzi żyjących w dawno utraconych czasach. Tej relatywnej precyzji i jasności nie możemy wydobyć chociażby z archeologicznych artefaktów będących np. przedmiotami użytku codziennego, ozdobami czy narzędziami rytualnymi. Tego typu obiekty, mimo iż niesłychanie ważne w badaniach, zawsze będą obarczone mnogością możliwych interpretacji i domysłów, jeśli będziemy chcieli na ich podstawie odtworzyć sposób myślenia dawno nieżyjących ludzi.

Zdarzało mi się już czytać teksty spisane w wymarłych językach, pochodzące z wymarłych kultur i zastanawiać się na ich podstawie, w jaki sposób ich autorzy myśleli oraz kim byli. Z pewnością wiele osób zadało sobie pytanie, co o naszej współczesnej cywilizacji powiedzieliby historycy i ar-

cheolodzy z odległej przyszłości? Co byłoby dla nich najlepszym źródłem dla zrozumienia ludzkości XXI w. i w jaki sposób by ją odbierali? Można tu przywołać analogię do badań nad antyczną Grecją czy Rzymem. W tym przypadku należy pamiętać, że dobrze znane traktaty filozoficzne autorstwa np. Platona czy Arystotelesa były głosem niewielkiego promila ludzi wykształconych, zajmujących się na co dzień filozofią. Zarówno autorami jak i odbiorcami większości cenionych dzieł antycznej myśli byli ludzie wybitni, żyjący i myślący w inny sposób niż przeciętny zjadacz fig. Jeżeli więc chcemy dostać się do umysłów zwykłych członków społeczeństwa, musimy sięgnąć po wytwory przygotowywane z myślą o nich, jak chociażby antyczne dramaty i komedie przeznaczone dla mas, lub do źródeł wytworzonych bezpośrednio przez ludzi z niższych warstw społeczeństwa, jak rzymskie graffiti, częstokroć wulgarne, obrazoburcze, oscylujące wokół najprostszyc instyktów, mających wywołać śmiech u odbiorców. Co dla historyków przyszłości byłoby wartym przeanalizowania sposobem wyrażania opinii, poglądów i emocji wśród lwiej części społeczeństwa roku 2021? Według mnie właśnie internetowe memy, nierzadko wulgarne, obrazoburcze, oscylujące wokół najprostszyc instyktów i mające wywołać uśmiech na twarzach odbiorców. Andrzej Łukasik powołuje się na nie w swoim artykule o ewolucji języka, jed-

nak uważa je za pozbawione ponadczasowości, a przez to mające mieć niewielki wpływ na ludzką kulturę. Pozwoliłbym sobie nie do końca się z tym zgodzić, gdyż nie wszystkie dzieła, istotne z perspektywy historycznej i mówiące coś o danym społeczeństwie, muszą być ponadczasowe. Jak wiele cenionych wytworów kultury sprzed wieków już dawno uległo przedawnieniu i służy dzisiaj jedynie do badań historycznych, bez większego wpływu na współczesnych ludzi. Internetowe humorystyczne memy na pewno kiedyś staną się zaledwie głosem od dawna nieżyjących i zapomnianych społeczeństw z XXI w., lecz zawsze będą swego rodzaju skarbem wiedzy o zjawiskach socjologicznych, politycznych, mówiących o emocjach i uczuciach tychże zwyczajnych i szarych ludzi, żyjących „jedną nogą” w internecie. Tak jak kiedyś traktaty filozoficzne były domeną garstki osób, tak samo dziś wystawa sztuki współczesnej w galerii w Nowym Jorku jest odbierana zaledwie przez promil społeczeństwa. Za to internetowe memy, tworzone niezależnie przez tabuny najzwyczajniejszych ludzi, posiadających najróżniejsze możliwe poglądy, trafiają do milionów lub nawet miliardów ludzi z większości krajów świata i potrafią przekazać na nasz temat naprawdę sporo informacji.

Paweł Paryna

Mistrzowie psychologii



Władysław WITWICKI urodził się 30 kwietnia 1878 r. w Lubaczowie na Roztoczu, zmarł 21 grudnia 1948 w podwarszawskim Konstancinie. Człowiek wielu talentów, jeszcze większej liczby zainteresowań: filozof i historyk filozofii, psycholog, tłumacz, artysta. Jeden z wybitniejszych uczniów Kazimierza Twardowskiego – twórcy słynnej lwowsko-warszawskiej szkoły filozofii. Mało kto zna dziś i pamięta jego teorię kratyzmu (w języku gr. *kratos* oznacza siłę, moc), której wstępne założenia zakreślił już w swojej pracy doktorskiej z roku 1901 pt.: *Analiza psychologiczna ambicji*. Rozwinął ją i oficjalnie ogłosił w 1907 r. we Lwowie. Chronologia ta jest o tyle ważna, iż kratyzm Witwickiego wyprzedza powstałą niezależnie,

ogłoszoną pięć lat później, ale o wiele bardziej znaną i popularną, teorię dążenia do przewagi i mocy Alfreda Adlera (1870–1937). Witwicki wyróżnił dwa stany kratyczne, które dają jednostce poczucie mocy: 1) podnoszenia i 2) gnębienia (poniżania). Oba mogą być odniesione do siebie i innych. W pierwszym przypadku ich przejawem będzie np. egoizm, duma, nadmiarowy narcyzm itp. lub nadmiarowe poczucie winy, skrupuły, ekspacyzm itp. W odniesieniu do innych natomiast wyrażać się może w estymacji, podziwieniu, w rozmaitych formach altruizmu, np. w działaniach charytatywnych czy non profit. Formy gnębienia zaś to np. pogarda, ostracyzm, różne formy okrucieństwa aż po sadyzm. Witwicki z nieznanych

do końca powodów nie dbał jednak nigdy o szersze rozpropagowanie swojej teorii.

Kolejnym niedocenianym wkładem uczonego w rozwój myśli psychologicznej jest jego realizm psychologiczny wniesiony do skrajnego introspekcjonizmu Wilhelma Wundta (1832–1920). W opozycji do niemieckiego uczonego uważał, że za pomocą introspekcji dotrzeć można również do tych zjawisk psychicznych, które nie były aktualnie spostrzegane, ale zakodowane w spostrzeżeniach mają swój dalszy byt. Zatem zjawiska te, chociaż niedoświadczane w trakcie ich przebiegu i nieodróżniane, mogą zostać poznane za pomocą metody introspekcji, czy raczej swoistej retrospekcji. Jest to niezaprzeczalnie bardzo istotna próba rozwiązania problemu nieświadomości, której, w swym idealizmie psychologicznym, odmawiał prawa do naukowej eksploracji Wilhelm Wundt.

Na zarysowanie wszystkich twórczych dokonań Witwickiego w tej rubryce niestety nie ma miejsca. Nie sposób jednak pominąć jego mistrzowskiej pracy translatorskiej. To właśnie dzięki niemu możemy się współcześnie dosłownie delektować przekładami z antycznej Grecji, m.in. prawie wszystkimi zachowanymi pismami Platona (427–347). A zatem dzieła: *Kriton*, *Fedon*, *Eutyfron*, *Obrona Sokratesa*, oraz *Uczta* to nie tylko rzeczywiście intelektualna uczta dla czytelnika, ale dzięki niej znakomita też okazja do psychologicznej analizy portretów ludzi, w dziełach tych po wiekach dla nas ożywionych i jak się okazuje, mimo upływu lat, którzy w swych zagubieniach, namiętnościach, lękach, tęsknotach, pragnieniach okazują się jakże nam współczesnym bliskimi.

Moim zdaniem Władysław Witwicki to uczonego zdecydowanie niedoszacowany, a przecież, jako jeden z nielicznych polskich luminarzy nauki, był tak mocno osadzony w nauce europejskiej pierwszej połowy XX wieku.

Czy wiesz, że...?



Czy wiesz, że ... 72% osób przeżywa kreatywne iluminacje pod prysznicem? Nie jest to zwykły frazes: kreatywności sprzyjają samotnie wykonywane czynności, takie jak marzenie, spacerowanie czy ciepła kąpiel. W badaniach przeprowadzonych w 2014 r. przez Kaufmana i Gregoire'a wykazano, że gorący strumień wody rozluźnia ciało i umysł, a nasze myśli mają szansę spokojnie dryfować w różnych kierunkach. Dlatego uznano prysznic za doskonały inkubator pomysłów.

Czy wiesz, że ... osoby kreatywne znacznie częściej bywają nieuczciwe? W serii badań Francesca Gino z Harvard Business School i Dan Ariely z Duke University odkryli, że kreatywni myśliciele lepiej potrafią racjonalizować nieuczciwość niż osoby nietwórcze. Nieszablonowe myślenie może prowadzić do nieetycznego postępowania i angażowania się w zachowania moralnie wątpliwe.

Czy wiesz, że ... osoby kreatywne często są bałaganiarzami? Badanie przeprowadzone przez Kathleen Vohs z University of Minnesota w Carlson School of Management sugeruje, że zabałaganione miejsce pracy pomaga zwiększyć kreatywność, podczas gdy uporządkowana przestrzeń jest zalecana do podejmowania racjonalnych decyzji. Nieporządek pomaga mózgowi skupić się na szerszej perspektywie, łamiąc w ten sposób tradycję generowania pomysłów. Przykładowo Mark Twain był wielkim kreatywnym umysłem znanym ze swoich niechlujnych, ale bardzo produktywnych miejsc pracy. Jego biurko było zawsze zastawione książkami, papierami i pozornym brakiem organizacji. Dla niego i wielu innych zagracone biurko może stało się źródłem niezwyklej inspiracji.

(aww, aeb)

Recenzje

Tomasz Garstka (2016). *Psychopedagogiczne mity. Jak zachować naukowy sceptycyzm w edukacji i wychowaniu*. Warszawa: Wolters Kluwer

Książka ta niewątpliwie znajdzie odbiorców w gronie psychologów, pedagogów, wychowawców i nauczycieli, także tych posiadających już znaczne doświadczenie zawodowe. Porusza tematykę m.in. wychowania, edukacji czy metod weryfikowania wiedzy uczniów. Autor w sposób przystępny omawia popularne, często wysunięte z codziennych obserwacji lub powielane na szkoleniach, twierdzenia i mity, konfrontując je z wynikami badań. Książka podzielona jest na kilka części, rozpoczyna się wprowadzeniem omawiającym, czym są dowody naukowe w dziedzinach, takich jak psychologia czy

pedagogika. W każdym rozdziale Autor prezentuje krótki rys historyczny dotyczący omawianego tematu, również ścieżkę rozwoju metody/pojęcia w Polsce. Stara się także wyjaśnić mechanizm stojący za rozkwitem i popularnością, zwłaszcza na gruncie polskim, metod niepotwierdzonych naukowo, przedstawiając badania czy stanowiska autorzytetów w danej dziedzinie. Odwołuje się również do własnych doświadczeń z niektórymi metodami i poddaje krytyce swoje wcześniejsze podejście.

Książka jest dobrym wstępem do poszukiwania rzetelnych informacji o popularnych, a niekoniecznie skutecznych metodach terapii, czy wspierania rozwoju człowieka. Skłania także do refleksji czy pod wpływem chwytliwych haseł, obietnic szybkich i spektakular-

nych rezultatów, a także popularności np. szkoleń, nie daliśmy się oszukać „naukowości” danej metody. Wydaje mi się, że część czytelników będzie zaskoczona zawartymi w niej informacjami – często tak różnymi od tych uzyskiwanych od propagatorów danej metody.

Anna Lenart





GRUPA – DWIE GRUPY – RYWALIZACJA – KONFLIKT

Konflikty między ludźmi mogą powstać w bardzo łatwy sposób. Napięcia między grupami intensyfikują się, rywalizacja przeradza się w agresję. Ale konflikty można łagodzić, przede wszystkim ucząc grupy współpracy i realizowania wyznaczonych celów.

W roku 1954 zorganizowano letni obóz dla chłopców w Robbers Cave w Oklahomie. Na obóz przyjechało 22 jedenastoletków, których podzielono na dwie odseparowane od siebie grupy „Grzechotników” i „Orłów”. Wychowawcy bardzo o nich dbali, organizowali im gry i zabawy integracyjne. Przez kilka dni wspólnie spędzanego czasu, realizowania łączących ich celów chłopcy bardzo zacieśnili więzi. „Grzechotnicy” i „Orły” zaprzyjaźnili się ze sobą, mieli własne kultury i panujące w nich normy społeczne. W radosnej, przyjacielskiej atmosferze minął pierwszy tydzień obozu. Chłopcy bawili się świetnie, nie wiedząc, że biorą udział w eksperymencie psychologicznym.

W drugim tygodniu dla obu grup zorganizowano zawody w przeciąganiu linii i turniej baseballa. Główną nagrodą był puchar, ale można było wygrać wiele dodatkowych nagród dla zwycięskiej drużyny (np. medale, scyzoryki itp.). Grupa, która przegrywała zawody, nie dostawała nic na pocieszenie. Chłopcy bardzo się starali, by osiągnąć jak najlepsze wyniki, tak by ich grupa mogła się cieszyć zwycięstwem. Atmosfera stawała się nieprzyjemna, chłopcy coraz bardziej bronili terytorium swojej drużyny, oznaczali teren flagami i przykładowo nie dopuszczali drugiej grupy do kąpieliska. Twórca eksperymentu Muzafer Sherif dodatkowo stwarzał sytuacje, w których jedna grupa stawała się uprzywilejowana. Na przykład organizowany był piknik, ale jedna drużyna zapraszana była tak późno, że brakowało dla nich jedzenia. Chłopcy coraz bardziej antagonizowali się ze sobą. Gdy „Orły” budowały szałas, pilnowali, by

Grzechotnicy nie mieli do nich dostępu. Przezywali się, wygłaszali pogardliwe i złośliwe komentarze na swój temat, powstał wyraźny podział na dwie grupy „naszych” i „obcych”. Doszło do podpaleń flag przeciwnej drużyny, niszczenia swoich domków, pojawiła się wzajemna agresja i uprzedzenia.

Na szczęście Sherif odkrył również, jak można załagodzić i odwrócić skonfliktowane relacje. Zorganizował dla obu grup zajęcia, które wymagały współpracy i grupowego rozwiązywania problemów. Finalnie chłopcy pogodzili się i spędzali ze sobą coraz więcej czasu.

WNIOSKI:

1. Sama przynależność do danej grupy wyzwala niechęć do innych grup, zatem różnice indywidualne nie są konieczne, aby wystąpił konflikt międzygrupowy. Efekt ten zredukuje poczucie przynależności własnej grupy do większej zbiorowości jako całości, która będzie identyfikowała się z jednym, wspólnym dla wszystkich celem.
2. Podstawą dyskryminowania jest współzawodnictwo o dostęp do ograniczonych zasobów (u Sherifa – medale czy scyzoryki), które wyzwala rywalizację i skupia energię członków grup na „zadawaniu ciosów” innym, a nie na realizacji własnych celów.
3. Wspólne cele różnych grup znacznie skuteczniej zmniejszą konflikt międzygrupowy niż wspieranie komunikacji czy zwiększanie kontaktu. Wspólny cel jest najlepszym elementem budowania współpracy międzygrupowej.

Każda grupa tworzy normy społeczne w postaci wskazówek, jak się zachowywać. Gdy stajemy się członkiem jakiejś grupy, bardzo łatwo dostosowujemy się do norm w niej panujących. Dają one poczucie bezpieczeństwa wpływające ze zrozumienia, czego się spodziewać. Gdy znamy normy, łatwo jest zyskać aprobatę i poczucie przynależności grupowej. Jeszcze łatwiej zaobserwować też negatywne konsekwencje, kiedy ktoś nie przestrzega wspólnych norm. Funkcjonujemy w obrębie grupy odniesienia, z której czerpiemy informację o akceptowalnych postawach i działaniach.

Istnieje wiele problemów, które można rozwiązać dzięki skutecznej pracy grupowej. W grupie pracuje się łatwiej, bo dyskusja jest wzbogacona. Skuteczność grup rozwiązujących problemy zależy od współpracy ich członków, dlatego warto pracować nad integracją zespołów, twórczym rozwiązywaniem problemów i umiejętnościami społecznymi.

Opowiadanie na z grubsza stronę

Sam Stefan



Początkowo lekarze prognozowali ciężę bliźniaczą. Okazało się jednak, że zjawił się na tym świecie sam, bez jednojajowego lub dwujajowego brata albo takiejże siostry. Ponadnormatywną wagą 5600 gramów i długością 58 centymetrów swojego ciała zaskoczył na dzień dobry wszystkich – od personelu medycznego, po szczęśliwych rodziców i bliskich z rodziny. Jak się później okazało, zupełnie bez takich intencji, zaskakiwał, czy raczej zadziwiał w swoim życiu często i wielu. Tak jak np. panią Emilię w przedszkolu, kiedy zwróciła się doń ciepło: „Stefanek”, a ten srogo ją ofuknął, że on jest Stefan, a nie żaden Stefanek. W okresie szkolnym zwykle trzymał się na ubo-
czu grupy rówieśniczej. Uczył się sprawnie – nigdy nie miał większych kłopotów, ale też nie przejawiał intelektualnych rozbłysków, którymi oślepiaby innych. Z nikim się bliżej nie kolegował, jednak i nie wadził. Raczej się wycofywał, ale bez urazy. Sprawiał wrażenie, że swoje wie i jest mu z tym dobrze. Ukończył spokojnie studia o jakieś niedookreślonej specjalności na politechnice, podjął taką też, tzn. niedookreśloną, pracę w lokalnym przedsiębiorstwie gospodarki komunalnej. Nie miał wrogów i przyjaciół. Wcześniej dziewczyny, później żony. Miał siebie. Sam gotował, prał, sprzątał, zaspakajał swoje niewyszukane i raczej ograniczo-

ne potrzeby. Zdawać by się mogło, że był samowystarczalnym i że było mu z tym dobrze. Stefan sam też uważał, że lepiej być samotnym, będąc sobą, niż nie być samotnym, płacąc za to tym, by być kimś, kim się nie jest. Tak też upływały w samotności kolejne lata jego życia.

Dokładnie kiedy, z jakiego powodu i jak to się stało, że Stefan jest teraz tu – na OIOM-ie – nie rozważa. Wie, że jest sam, bez bliskich sobie ludzi, bez Boga, jak w otchłani egzystencjonalnej pustki. Jest sam, ale nie wie, czy jest sobą. Sam stara się teraz to gorączkowo zgłębić. Czas się zatracił. Czy zgłębił? Czy zdążył? Trudno cokolwiek na ten temat wyrokować. Teraz woła zza chmury szpitalnego parawanu: „Siostro!... siostro!...” I jeszcze raz, już ciszej, jakby z rezygnacją: „siostro...”. Weronika burzy się na takie jej przywoływanie, gdyż jak uważa, zarówno tak ten nieszczęśnik, jak i inni powierzeni jej pieczy, balansujący na krawędzi życia pacjenci – nie są jej braćmi. Swojego prawdziwego brata – bliźniaka zresztą straciła zaraz po swoim urodzeniu, o czym dowiedziała się dopiero około siedemnastej wiosny swojego życia od matki. Jakim byłby dzisiaj mężczyzną? Do kogo podobnym z wyglądu i charakteru? Jaka byłaby ich siostrzanno-braterska relacja? Itp., itd. – nie raz myśli takie zaprzętały intensywnie i ekscytująco jej

wyobraźnię, która zapełniała się rozmaitymi życiowymi scenariuszami z nim i nią w rolach głównych. „Niech sobie woła, co to tylko jego mam tu na głowie?” – śledzi bieg swoich myśli równoległe w trakcie przygotowywania składu kroplówki, jaką zaordynował do podania lekarz dyżurny kolejnemu świeżo podłączonemu do specjalistycznej aparatury pacjentowi. Chwilę się waha. Na moment zastyga jak aligator tuż przed atakiem na swoją ofiarę. Nagle odrzuca na wół rozerwany sterylny plastikowy worek z pozwijanymi rurkami do tłoczenia płynów. Jej szybkie kroki stukają, jak bilardowa kula upuszczona na twardą posadzkę, która zaczęła się toczyć w kierunku boksu zajmowanego przez samego Stefana. „No, co tam bracie?” – zawołała zbliżając się do parawanu, nie próbując nawet ukryć protekcjonalnie ciepłego, ozdobionego dozą sarkazmu, tonu swego głosu. Stefan spróbował unieść swoje powieki, by zobaczyć zbliżającego się anioła, w którego nigdy nie wierzył. Bezskutecznie. Powieki były ciężkie, jakby spoczywały już na nich obole, które ktoś położył nieco przedwcześnie na kurtynach jego oczu, miast włożyć je do ust czy ręki, aby się miał czym opłacić przewoźnikowi za przeprawę na drugą stronę życia. Z trudem, gasnącym głosem wyszeptał: „Siostro, proszę..., proszę... ująć mnie za...rę...” – ucichł. Wero-

nika znowu się zawahała. Zastyga w tej ciszy, tym razem jak legwan na wyspie Galapagos wygrzewający się w słońcu. Poczwała to samo gorąco wokół i w sobie. Nagle ożyła, przysiadła na brzegu łóżka obok Stefana. Swoją gorącą, pięknie sprofilowaną dłoń położyła na jego ręce poniżej wkłutego wenflonu. Wiedziała, że dłoń Stefana już nie ożyje. Wydało jej się to bardzo dziwne, jednak po raz pierwszy w swej kilkuletniej pracy zapragnę-

ła poczuć nieożywiony chłód dłoni zmarłego. Chciałaby tak siedzieć przy Stefanie, trzymać w swojej ręce jego dłoń i czekać aż wystygnie. Czemu? Nie umiała na to pytanie znaleźć sensownej odpowiedzi. Postanowiła, że porozmawia o tym na najbliższej śródowej sesji ze swoim psychoterapeutą, przy udziale którego od siedmiu miesięcy już intensywnie próbuje lepiej zrozumieć siebie i swoje życie. Tak, ale to dopiero za cztery dni. Z wykładów

pamięta, że ciało oziębia się po śmierci o ok. 1,8–2 stopnia na godzinę. Teraz nie może już dłużej tak siedzieć z ręką Stefana w swojej dłoni. Różne kosmiczne dźwięki medycznej aparatury już wzywają ją - Weronikę - pielęgniarkę? siostrę? do kolejnych pacjentów.

Kg





© Marek Hallada. Bieszczady. Reprodukacja za zgodą Autora

Skład redakcji

Dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR – redaktor naczelny

Dr Tomasz Gosztyła – zastępca redaktora naczelnego

Dr Kazimierz Gelleta – autor współpracujący

Dr Małgorzata Marmola – redaktor techniczna

Dr Anna Wańczyk-Welc – redaktor techniczna

Mgr Anna Englert-Bator – redaktor techniczna

Adres redakcji

ul. Ks. Jałowego 24

35-010 Rzeszów

zakladpsychologii@ur.edu.pl

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

Egzemplarz bezpłatny

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*