

*Kazimierz Gelleta*

## Bliskość

„Bliskość nie pozorowana, lecz szczerą na miarę naszego indywidualnego rozwoju i wzrostu w człowieczeństwie” – o tęsknocie za bliskością i o tym jak ją budować.

Więcej na s. 3

## Who is who w Zakładzie Psychologii Dziś opowiada o sobie Dr Jerzy Zięba

*Andrzej Łukasik*

## Wagonik moralności

Ile mamy rodzajów moralności? Jak radzimy sobie w sytuacjach dylematów moralnych.

Więcej na s. 6

*Danuta Ochojska*

## Autoagresja. Dlaczego walczymy z samym sobą?

Statystyki pokazują, że występuje coraz więcej zachowań autoagresywnych i dotyczy to coraz młodszych osób. Jednocześnie wiele osób ujawnia niezrozumienie dla osób przejawiających tego typu zachowania...

Więcej na s. 10

*Katarzyna Lorecka*

## Narcyzm ukryty – „wrażliwy”. Przemoc, której nie widać

Przemoc w relacjach intymnych kojarzy się z przemocą fizyczną. Pozostają po niej widoczne ślady. Jednak przemoc narcystyczna często bywa niezauważona.

Więcej na s. 16

### W numerze:

*Kazimierz Gelleta*

Bliskość \_\_\_\_\_ 3

Who is who w Zakładzie Psychologii

*Dr Jerzy Zięba* \_\_\_\_\_ 5

*Andrzej Łukasik*

Wagonik moralności \_\_\_\_\_ 6

*Danuta Ochojska*

Autoagresja. Dlaczego walczymy z samym sobą? \_\_\_\_\_ 10

*Kinga Dobek*

Stereotypy i uprzedzenia \_\_\_\_\_ 14

*Katarzyna Lorecka*

Narcyzm ukryty – „wrażliwy”  
Przemoc, której nie widać \_\_\_\_\_ 16

Z badań Zakładu Psychologii \_\_\_\_\_ 21

Kawiarenka psychologiczna

Bliskość \_\_\_\_\_ 22

Rezonans \_\_\_\_\_ 26

Z badań psychologicznych na świecie \_\_\_\_\_ 27

Słow(n)ik psychologiczny

Syntonia \_\_\_\_\_ 27

Mistrzowie psychologii

*John Bowlby* \_\_\_\_\_ 28

Czy wiesz, że...? \_\_\_\_\_ 29

Recenzje \_\_\_\_\_ 29

Eksperymenty psychologiczne

Stres Życiowy \_\_\_\_\_ 30

Opowiadanie na z grubszą stronę \_\_\_\_\_ 31



*W Wigilię Bożego Narodzenia  
Zapomnijmy o uprzedzeniach  
Ciepłem otulmy naszych bliskich  
Uśmiechnijmy się i do siebie, i do wszystkich  
Świąteczny nastrój niechaj nas zjedna  
I niech to nie będzie chwila – samotna, jedna...  
A Nowy Rok niech się zdarzy  
bez żadnej do nikogo urazy*

Kazimierz Gelleta

## Bliskość



„Przeganiam z głowy wszystkie myśli złe, wątpliwości też, strachy i depresje. Wyrzucam kości i uśmiecham się – witamina D – ładuje baterie. Chcę leżeć goły przez cały dzień, z telefonem wyłączonym. Te deficyty polskie gubią mnie. Chodź natychmiast do mnie moje Słońce. Przytul mnie, po prostu przytul mnie, niech już inni pójdą precz. Przytul mnie, po prostu przytul mnie, dzisiaj nie ruszamy się” (B. Sosnowski: *Po prostu*). Słowa wyśpiewane na jednym z ostatnich koncertów przez Bartka Sosnowskiego (1983–2021), młodego artystę o wielkiej wrażliwości i twórczym potencjale. Jeden z najciekawszych głosów polskiej sceny bluesowej, który zachwycał unikalną, zachrypniętą barwą głosu, dzięki której porównywano go do Joe Cockera, a według mnie jego brzmieniem i barwą nawet ciekawszą od tej uznanej światowej gwiazdy. Słowa te, zanurzone w ciepłej, delikatnej fali otulającej je muzyki, bardzo szybko podchwycone przez jego publiczność i razem z artystą wielokrotnie wyśpiewane, niemal jak mantra, a już nie tylko refren – wibrują też we mnie od wielu tygodni. Są bowiem dla mnie, ale myślę, że nie tylko – niesamowicie ekspresyjnym i jakże trafiającym w sedno wyrazem, często nie w pełni uświadamianej sobie przez każdego z nas, tęsknoty za bliskością. Jeszcze bardziej zdałem sobie z tego sprawę, kiedy dotarła do mnie informacja, że Bartek S. o wiele za wcześniej, kiedy jego kariera nabierała tempa – m.in. Odkrycie Roku ma-

gazynu „Twój Blues”, polski reprezentant na European Blues Challenge 2020 w Holandii, w wieku zaledwie 38 lat, 8 września tego roku wybrał alternatywę dla życia.

„Człowieka wyróżnia od zwierząt rozum, społeczeństwo, mowa i dłoń” zauważył Jacek Woroniecki (1879–1949), teolog z zakonu dominikańskiego. Czołowy przedstawiciel filozofii neotomistycznej pierwszej połowy XX wieku w Polsce, jest w tym względzie w swoich poglądach, co wielu może zadziwić, bardzo bliski myśli Karola Marksa (1818–1883). Ten bowiem w swoim I tomie „Kapitału” (Warszawa 1950, s.189) pisze: „Pająk...dokonuje czynności tkacza, pszczoła zaś budową swoich komórek woskowych mogłaby zawstydzić niejednego budowniczego – człowieka. Ale nawet najgorszy budowniczy tym...różni się od pszczoły, że zanim zbuduje komórkę z wosku, musi ją przedtem zbudować we własnej głowie...”. U zwierząt zatem złożony odruch instynktowny, u człowieka natomiast rozum. Dla Woronieckiego dłoń to „... cudowne narzędzie nad narzędziami, organum organorum, służące do opanowania potencjonalności świata zewnętrznego, który ma nam służyć”. To symbol, metafora kreatywnej dla człowieka funkcji pracy. Praca, jak, wiemy stanowi podstawową kategorię filozoficzną marksizmu. Praca, która dla Marksa, jak sam o tym powiada (op. cit. s. 188), jest „...procesem, w którym człowiek, oddziałując... na przyrodę zewnętrzną i zmieniając ją, ... zmienia zara-

zem swoją własną naturę”. Rzec można, że praca stanowi formę komunikacji człowieka ze światem przyrody. Mowa natomiast jest narzędziem komunikacji ze światem społecznym. A społeczeństwo i jego osobowo twórcza rola, to przecież zasadniczy wyróżnik człowieka od świata przyrody i zwierząt. Człowiek to zatem przede wszystkim istota społeczna.

Tuz światowej psychologii społecznej, Eliot Aronson, w prolegomenie swej sztandarowej pracy pod takim właśnie tytułem: „Człowiek – istota społeczna” (1997), odwołuje się do spostrzeżeń Arystotelesa z jego „Polityki”, że: „Každy, kto albo nie potrafi żyć we wspólnocie, albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje, i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo bogiem” (Arystoteles ok. 328 p.n.e, za: Aronson, s.14). Aronson mimo swych wnikliwych analiz rozmaitych przejawów zachowań społecznych zaczerpniętych zarówno z codziennego życia człowieka, jak z badań laboratoryjnych, egzemplifikowanych bogato barwnymi przykładami i przekonującymi ich wyjaśnieniami oraz interpretacjami naukowymi, pozostawia jednak uważnego i refleksyjnego czytelnika z konstatacją, że człowiek to istota złożona, skomplikowana, nieodgadniona, tajemnicza i chyba najbardziej niezrozumiana ze wszystkich innych stworzeń. Konsekwencją zaś tego faktu jest tęsknota człowieka za autentyczną bliskością z drugim człowiekiem, chociaż



jak już wyżej zazaczyłem, często przez niego sobie nie-uświadamiana. Przejawami takiej właśnie tęsknoty są tak iluzoryczne jej namiastki w całej gamie form i postaci. A to np.: przelotnych romansów pań i panów, wylewnej „bliskości” towarzysstwa osób wprost proporcjonalnej do ilości wlewanej w siebie alkoholu, osób, które wcześniej nie potrafią z powodu rozmaitych lęków czy otamowań spojrzeć sobie szczerze w oczy (a nierzadko po jego odparowaniu, tj., alkoholu – tym bardziej), nie mówią już o otwartej komunikacji nie tylko na poziomie fatycznym, ale afektywno-ekspresywnym. A to płatna bliskości niespełnionych, niedotulonych i oczywiście nierozumianych przez swoje żony mężczyźni korzystających z agencji towarzyskich oraz podobnych do nich żon, czy tzw. singielek z sukcesami, które wynajmują żigolaka na wczasy na Bali lub Teneryfie.

Przykładów wielu innych rozmaitych iluzji bliskości, w których objęcia rzucają się za nią tęskniący, można mnożyć. W psychoterapii tęsknota ta natomiast, ujawnia się już jakże często, jako nowe doświadczenie wglądowe i korektywne, a nie tylko jako namiastka. Namiastka czyli zwykle krótkotrwała, zaspakajająca potrzeba bezpieczeństwa relacyjnego, w postaci zmniejszonej potrzeby kontroli własnej, swoistego luzu, na ogół hedonistycznie przeżywana, bo nierzadko głównie na poziomie popędowym lub sztucznie wywołanym za pośrednictwem psychoaktywnej substancji, ale też np. jakiegoś intencjonalnie kreowanego wspólnotowego działania, jakie działanie to daje. To takie poczucie bliskości, jakie może być udziałem

uczestników koncertu ulubionego wykonawcy, kibiców na sportowych arenach zmagających ich idoli, manifestantów dogmatycznych poglądów na wiecach czy protestach, religijnych fundamentalistów w ich zgromadzeniach etc., ale jako jedynie substytut zaspokojenia rzeczywistej deprivacji realnej potrzeby bliskości. W procesie terapii jest więc bardzo ważne doświadczenie wglądowe i korektywne dające świadomość owej tęsknoty, ale i potencjalną realność jej zaspokojenia. Oczywiście w warunkach umownych, bo określonych ramami kontraktu terapeutycznego, jednak w warstwie przeżyciowej autentycznych. Po nich trzeba tylko, albo aż, dokonać transferu tego doświadczenia do konkretnych realiów swojego życia. Zadbac, z troszczyć się o nią, zbudować ją niekiedy od podstaw. Dalej wytrwale pielęgnować. To wszystko oczywiście wymaga odwagi i determinacji. Alternatywą jest zakreślony wyżej status quo, który limitowany jest najczęściej brakiem świadomości wartości dla jednostki dobrostanu bliskości, lękiem przed bliskością jako czymś nieznanym bądź też brak motywacji do zmiany, gdyż ta wymaga zaangażowania i wysiłku.

Bliskość, która jest immanentną cechą naszej ludzkiej istoty, wystawiona na długofalową deprivację, grozi niebezpiecznym zwrotem człowieka w kierunkach, które rozpoznał blisko dwa i pół tysiąca lat temu Arystoteles: 1) zezwierzęcenia ludzkiej jednostki (dryf w psychopatyczność) lub 2) jej apoteoza (tu ipsocentryczny dryf w egoistyczny narcyzm). Jak zauważa Krystyna Skarżyńska (2020) w publikacji: „My. Portret psychologiczno-społeczny Polaków z polityką

w tle”, postawa taka wiedzie do koncentrowania się na szybkiej realizacji własnych celów na zasadzie „wszystko albo nic”, „sukces albo klęska”, a świat postrzegany jest jako „społeczna dżungla”. Dżungla, w której wszelkie relacje międzyludzkie są antagonistyczne. I chociaż nie podzielam dalszych analiz i interpretacji autorki „Portretu...” (*nota bene* promotor mojej pracy doktorskiej złożonej w PAN w Warszawie, pani profesor, od której wiele się nauczyłem i której satysfakcjonującą mnie bliskość właściwą relacji mistrz – uczeń bardzo sobie ceniłem) z obserwacją tą związanych – m.in. pesymizmem w stosunku do tradycjonalizmu i konserwatyizmu, a nadmiernym optymizmem i nadziejami pokładanymi we współczesnym liberalizmie – to obserwacja ta oparta na analizach rzetelnych badań diagnostycznych jest niestety w znacznym stopniu trafnie odzwierciedlającą kondycję współczesnego pokolenia młodych Polaków. Jakże jest zatem na ten stan rzeczy remedium? Ano takie, jakie pobrzmiewa, mam nadzieję, zgodnie z moim zamysłem, między wierszami całego tego tekstu – *Bliskość*. Bliskość nie pozorowana, lecz szczerą na miarę naszego indywidualnego rozwoju i wzrostu w człowieczeństwie. Adekwatna do naszych relacyjnych więzi społecznych z zachowaniem bezpiecznych podmiotowych granic i kontekstów społecznych sytuacji, w jakich się przeżywamy. Słowem – bliskość, jakiej pragniemy, jaka nadaje wartość naszej egzystencji. Puentą niech będą słowa z Ewangelii Św. Mateusza: „Zaprawdę powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt. 25, 40).

# Who is who w Zakładzie Psychologii

## Dr Jerzy Zięba

Jestem z wykształcenia psychologiem. Moje główne zainteresowania badawcze od czasu studiów powiązane są z neurobiologią zachowań. W mojej pracy magisterskiej badałem jeden z ligandów receptorów sigma jako nową grupę leków o potencjalnym zastosowaniu w terapii chorób psychicznych. Są one specyficznymi pod względem budowy białkami niepodobnymi do żadnych innych występujących w tkance mózgowej ssaków. Niektóre z tych związków wykazują skuteczność w znoszeniu objawów psychotycznych. Ich mechanizm opiera się głównie na oddziaływaniu na receptory układu glutaminergicznego, który wpływa na równowagę dopaminergiczną pomiędzy ośrodkami limbicznymi a korą przedczołową mózgu. Grupa tych leków jest tym ciekawsza, że oddziałuje nie tylko bezpośrednio na centralny układ nerwowy, ale także na niektóre organy wewnętrzne. Istnieją również hipotezy mówiące o ich zastosowaniu nie tylko w leczeniu zaburzeń psychicznych, ale także zaburzeń hormonalnych i zaburzeń trawienia.

Wkrótce potem rozpocząłem swoją pracę doktorską. Moje badania skupiły się na testowaniu dwuczynnikowej hipotezy etiologii schizofrenii. W hipotezie tej pierwszy czynnik jest genetyczny, powiązany ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia schizofrenii. Drugi to czynnik środowiskowy, który wchodzi w interakcje, powodując w rezultacie zabu-

żenia w rozwoju układu nerwowego, prowadząc do wystąpienia choroby w późniejszym okresie życia pacjenta. Badanym genem ryzyka był Neureglin1, który jest zaangażowany w rozwój układu nerwowego i krwionośnego. Ponad 30 izoformów NRG1 jest obecnych zarówno w rozwijającym się, jak i dorosłym mózgu ssaków. NRG1 bierze udział w procesie neurogenezy, reguluje projekcje aksonalne wzgórzowo-korowe kluczowe w rozwoju złożonych systemów neuronalnych niezbędnych do normalnego funkcjonowania mózgu, a także wpływa na interneurony zaangażowane w układy GABA-ergiczne. Nadekspresja NRG1 typu III jest odnajdywana w korze przedczołowej pacjentów cierpiących na schizofrenię i jest powiązana z wcześniejszą zapadalnością na tę chorobę. Badałem głównie izoformy typu III, zaś szkodliwym czynnikiem środowiskowym była tzw. „niezdrowa dieta” o znacznej podwyższonej zawartości tłuszczów i cukru. Badania w zakresie interakcji pomiędzy schizofrenią, a składem diety są tym ciekawsze, że obserwacje kliniczne w tym zakresie sugerują bezpośrednie powiązanie z natężeniem występowania objawów psychotycznych u niektórych pacjentów.

Obecnie zajmuję się tematyką terapii uzależnień, stąd moje zainteresowania badawcze ogniskują się wokół biologicznych podstaw tej problematyki.

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Schizophrenia  
Neuregulin 1 type III  
Transgenic mouse model  
High fat diet  
Behaviour  
Gene-environment interaction

### ABSTRACT

Some diets appear to have detrimental effects on schizophrenia symptoms. *Neuregulin 1 (NRG1)* is a risk gene for schizophrenia and a recently developed transgenic mouse model for *Nrg1 type III* demonstrates a schizophrenia-relevant phenotype. The current study evaluated the behavioural response of *Nrg1 type III* transgenic mice to a high fat diet (HFD) to determine the potential interactive impact of diets and genetic risk factors on disease symptoms.

Male and female *Nrg1 III* and control littermates ( $N = 13-24$ ) were exposed during adulthood to either HFD or standard chow diet (CHOW) for eight weeks before being tested in behavioural domains relevant to schizophrenia. Locomotion and exploration, anxiety, social behaviours (including social preference), sensorimotor gating (i.e. prepulse inhibition, PPI), associative learning, and anhedonia were assessed.

HFD increased the body weight gain of mice, suppressed locomotion, exploration, and anxiety-related behaviours in a sex-dependent manner. HFD augmented the PPI response in male mice and decreased anhedonia in a sucrose preference test. Finally, HFD had a sex-dependent impact on fear-associated memory with HFD-induced cognitive impairments being most prominent in *Nrg1* transgenic females.

In conclusion, HFD and mutant *Nrg1 III* interactively impair particular cognitive domains in a sex-specific manner. Thus, our preclinical data suggest that genetic predisposition to the schizophrenia risk gene *NRG1* may modulate detrimental behavioural effects of diets. This indicates the importance to research further the role of particular diets in the context of populations at risk to develop schizophrenia.



Andrzej Łukasik

## Wagonik moralności



Moralność przenika całe życie społeczne człowieka. „Nie kradnij”, „nie oszukuj”, „jesteś bez sumienia”, „grzech”, „uczciwość”, „fair-play”, to tylko niektóre określenia, których używamy na co dzień, a mające bezpośredni związek z moralnością. Jednak nie każde zachowanie społeczne, a więc powstające w kontakcie z innymi ludźmi, jest oceniane w kategoriach moralnych. Ustąpienie miejsca w autobusie, to nie czyn moralny, tylko przyzwoity. Pożyczenie pieniędzy przez bank będącemu w potrzebie, to nie czyn moralny, tylko użyteczny: wypełnienie funkcji, do jakiej ta instytucja została powołana. Więc czym jest moralność? To nie może być po prostu stwierdzenie, że coś robimy dobrze lub źle. Dobrze lub źle może oznaczać w sposób udany lub nieudany, prowadzący do sukcesu lub porażki. Nam chodzi o inne dobro i zło.

Melanie Killen i Judith Smetana (2015, s. 710) definiują zachowanie moralne jako takie, poprzez które traktujemy innych ludzi w sposób sprawiedliwy i uczciwy. Ale to za mało. W historii ludzkości wiele było przypadków okrucieństwa i przerażającego bestialstwa. Nie sposób uniknąć ich oceny w kategoriach moralnych, to wewnętrzny nakaz. W dodatku ważniejszy niż ocena uczciwości i sprawiedliwości. Czy odcięcie kobiecie dłoni i przyszywanie jej odwrotnie przez nazistów w obozie koncentracyjnym w ramach „eks-

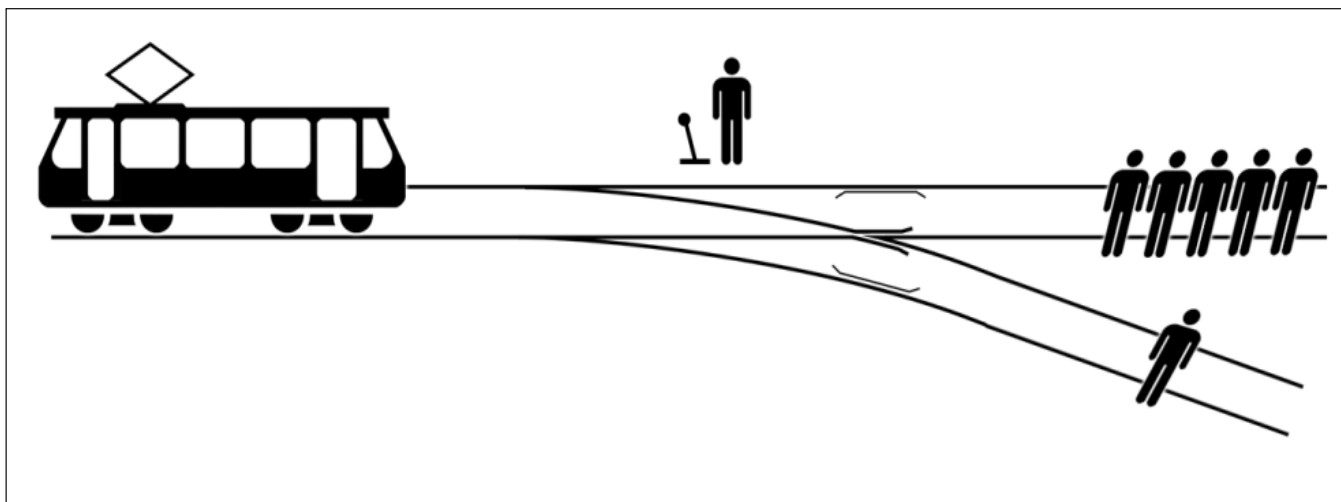
perymentu medycznego” można w ogóle rozpatrywać w kategoriach uczciwości i sprawiedliwości?... Rdzeniem moralności jest więc to, czy wyrządzamy krzywdę innemu człowiekowi lub innym ludziom, czy przyczyniamy się do jego/ich cierpienia. Zdolność do zadawania cierpienia wiąże się z poziomem empatii. Rośnie, gdy empatia maleje, zmniejsza się, gdy empatia rośnie.

Tak więc empatia to nie tylko zdolność emocjonalna, ale także pewien rodzaj elementarnej intuicji moralnej. Uczciwość i sprawiedliwość są natomiast dodatkowymi cechami moralności.

W psychologii i etyce do badania moralności stosuje się tzw. dylematy moralne, czyli sytuacje w których ludzie muszą dokonać dramatycznego wyboru, a każdy z nich związany



Hieronim Bosch (1450–1516). Siedem grzechów głównych (detal. 1500?).  
Wikipedia Commons. Public domain



Dylemat moralny „Wagonik”  
McGeddon, Wikipedia. (CC BY 4.0)

jest z jakąś krzywdą wyrządzoną innym ludziom. Najbardziej znane dylematy moralne to „Wagonik” i „Kładka”. W dylemacie „Wagonik” zaproponowanym po raz pierwszy przez Philippe Foot (1978), zostajemy postawieni w następującej sytuacji (oczywiście to rodzaj eksperymentu myślowego): jeden wagonik kolejki wyrwał się spod kontroli i rozpędzony zjeżdża po torach kolejowych wprost na pięć przywiązanych do nich osób. Jeśli nic nie zrobimy, sytuacja z pewnością zakończy się ich śmiercią. Możemy jednak przestawić zwrotnicę i w ten sposób skierować wagonik na tor, do którego przywiązano tylko jedną osobę. Czy przestawienie zwrotnicy, tak aby poświęcić tylko jedną osobę zamiast pięciu jest moralnie dopuszczalne?

W dylemacie „Kładka” sytuacja wygląda następująco: jesteś na kładce nad torami i możesz zatrzymać wagonik zrzucając na tory stojącego obok tęgiego mężczyznę. Tylko zabijając go, można uratować pięć osób. Czy zrzucenie mężczyzny z kładki jest moralnie dopuszczalne? (zdecydowano się na tęgiego mężczyznę, aby wy-

kluczyć samopoświęcenie badanego, gdyby to jego waga była wystarczająca do zatrzymania wagonika).

Odpowiedzi są dwie: „deontologiczna” i „utilitarna” (*consequentialist*, Greene, 2014). Pierwsza to automatyczna, emocjonalna reakcja, rodzaj moralnego imperatywu; druga ma bardziej wyrafinowa-

(Greene, 2014; McKinnon, Fiala, 2014). Ludzie mają tendencję do udzielania odpowiedzi utilitarnej w dylemacie „Wagonik” – (tak dopuszczalne jest, aby poświęcić jedną osobę i uratować pięć) i odpowiedzi deontologicznej w dylemacie „Kładka” (nie, to nie jest dopuszczalne, aby zepchnąć mężczyznę,

*Moralność deontologiczna to automatyczna, emocjonalna reakcja, rodzaj moralnego imperatywu; moralność utilitarna ma bardziej wyrafinowany charakter – związana jest ze świadomym rozumowaniem, „przeliczeniem zysków i strat”...*

ny charakter – związana jest ze świadomym rozumowaniem, „przeliczeniem zysków i strat”. Ta pierwsza kieruje się wartościami (świętość życia, obowiązek, czyjs dobrostan, dobro), ta druga ma charakter utilitarny – jest tak długo w porządku, jak jej (przeliczone) konsekwencje są lepsze niż inne opcje

by ratować inne osoby) (Greene, 2014). Dlaczego? Psycholog Joshua Greene z Uniwersytetu Harvarda odpowiada: w przypadku dylematu „Wagonik”, ludzkie działanie nie ma charakteru osobistego, nie wiąże się z osobistym, bezpośrednim, fizycznym kontaktem z potencjalnymi ofiarami, badany ma jedy-



nie w „myślach” przestawić zwrotnicę. W przypadku dylematu „Kładka” trzeba **osobiście popchnąć** ofiarę (choć też w „myślach”), aby uratować innych, wejść z nią w bezpośredni fizyczny kontakt – to już coś innego, to już morderstwo. Greene wraz z zespołem badawczym udowodnił to: w klasycznym eksperymencie z „Kładką”, badani tylko w 31% odpowiedzieli, że jest to moralnie dozwolone, lecz w innym wariancie, gdy badany mógł zepchnąć ofiarę bez bezpośredniego kontaktu fizycznego – za pomocą zapadni na kładce – taką aprobatę wyraziło już 51% badanych (Green i in., 2009; Greene, 2014). Okazało się także, że mamy dwa osobne mózgowo „obwody” moralności: pierwszy „deontologiczny” albo inaczej „gorący”, związany jest z ośrodkami mózgowymi odpowiedzialnymi za

przeżywanie emocji. Drugi, „użyteczny, „zimny”, z ośrodkami związanym za racjonalne, powiedzielibyśmy w tym przypadku – kalkulacyjne, myślenie. Konflikty moralne natomiast powstają wtedy, gdy musimy wybrać między reakcją deontologiczną a użyteczną, zaś sygnał w mózgu krąży bezładnie między odrębnymi „obwodami” moralności. Konflikt kończy się natomiast, gdy nasz umysł wykryje wskazówkę podpowiadającą, jaki typ moralności ma zastosować. Może to właśnie być kwestia tego, czy decyzja zaangażuje nas fizycznie, bezpośrednio, czy raczej pośrednio.

Ale to nie jedyna wskazówka. Wykazano np., że gdy zamiast zrzucić kogoś z kładki można poświęcić się samemu i popełnić samobójstwo, to badani wybierają tę właśnie możliwość jako bardziej mo-

ralną (Lester, 2014). Tak czynią np. żołnierze na polu walki poświęcając siebie, aby ratować innych – to tzw. altruistyczne samobójstwo kojarzone z heroizmem. Wartość moralna takiego samobójstwa może też po części tłumaczyć dlaczego dokonywane są terrorystyczne zamachy samobójcze. Niezwykle ważnym czynnikiem jest także to, na ile realna jest sytuacja, w której trzeba dokonać wyboru. Takie badania przeprowadzili belgijscy badacze z Ghent University (Bostyn i in., 2018). Jednak w tym przypadku ludzi zastąpiły prawdziwe myszy, zaś zwrotnicę urządzenie dozujące szok elektryczny, ale w rzeczywistości nie był, dozowany, lecz badani o tym nie wiedzieli. Uczestnik mógł nie zdecydować się na porażenie prądem żadnej z myszy (jednej albo pięciu), ale wtedy automatycz-



Jan Matejko (1838–1883). Upadek Polski (1866). Zamek Królewski w Warszawie  
Wikipedia Commons. Public domain



nie szok elektryczny raził pięć myszy. Jeśli jednak zdecydował się „porazić” jedną, to oszczędzał wtedy pięć myszy. W tej realistycznej wersji „Wagonika” ludzie rzadziej decydowali się na wybór utylitarnej („porazić” jedną mysz). Realistyczność sytuacji zmniejsza nasilenie myślenia „zimnego”, utylitarne w porównaniu z sytuacją będącą jedynie eksperymentem przeprowadzonym „w myślach”. To dość oczywiste: eksperymenty umysłowe są bezpieczne, nie mają rzeczywistych konsekwencji, zaś postacie nie są „żywe”. Natomiast w rzeczywistości zbliżonej do życia wszystko się zmienia, nawet jeśli ma się do czynienia z myszami, a nie ludźmi.

Okazało się także, że istotnym, czynnikami wpływającymi na wybór typu moralności są czynniki osobowościowe. Osoby badane, które mają większą skłonność do wyboru moralności utylitarnej, uzyskują wyższe wyniki na skali psychopatii (m.in. słaba empatia), makiawelizmu (skłonność do manipulowania innymi) oraz mają niskie poczucie sensu życia (Bartels i Pizaaro, 2011). Prowadzić to może zatem do niebezpiecznego wniosku, że moralność utylitarne ma charakter patologiczny. Niebezpiecznego, bo znacząca większość ludzi wybiera tę opcję, a więc w myśl tego toku rozumowania musieliby oni być „patologiczni”. Odwróćmy zatem to rozumowanie: ten rezultat nie świadczy „źle” o tego typu moralności, ale raczej wiele mówi o skłonnościach moralnych osób o cechach psychopatycznych i manipulatorach. Natomiast faktycznie w trakcie dy-



Kapitulacja żołnierzy polskich broniących Westerplatte  
Wikipedia Commons. Public Domain

lematów moralnych niski poziom empatii nasila moralność utylitarne (Patil, Silani, 2014). Stwierdzono także, że odpowiedzi w wersji „Wagonik” nie są zależne od wieku czy rasy (Navarette in., 2011), natomiast mężczyźni są bardziej skłonni do myślenia w kategoriach utylitarnych niż kobiety (Baez, 2017).

Badania, które przedstawiłem w tym tekście pokazują, że nie mamy jednej moralności, lecz przynajmniej dwie – uruchamiane przez czynniki sytuacyjne i osobiste. Na pewnym poziomie rozważań nie ma „lepszej” czy „gorszej” moralności. Jednakże można spostrzec, że niektóre typy moralności są społecznie bardziej preferowane. Na przykład literatura polska – szerzej sztuka – i interpretacja historii narodowej jest pod silnym wpływem romantyzmu. To z kolei wydaje się preferować moralność deontologiczną widoczną w szczególnym szacunku

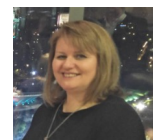
dla aktów indywidualnego czy zbiorowego poświęcenia (rozpaczliwy gest Rejtana próbującego zapobiec rozbiorowi Polski, obrona Westerplatte – „prosto do nieba czwórkami szli żołnierze z Westerplatte”, jak pisał K.I. Gałczyński), powstań, które z militarne punktu widzenia nie miały szans powodzenia (powstanie w getcie warszawskim, powstanie warszawskie), niż skłaniać do ich krytycznej analizy. Jest to na tyle silne, iż próby reinterpretacji takich gestów czy czynów spotykają się zwykle z oburzeniem i słabo przebijają się do społecznej świadomości. Tak więc tego typu deontologiczna moralność jest częścią naszej narodowej tożsamości i historii. Ugruntowuje poczucie narodowej i społecznej godności.

Cytowane prace do  
wglądu u autora tekstu.



Danuta Ochojska

## Autoagresja. Dlaczego walczymy z samym sobą?



Współczesny świat jest pełen różnych form zachowań agresywnych. Na każdym kroku obserwujemy brak przestrzegania reguł życia społecznego, arogancję wobec innych, lekceważenie obowiązków, konflikty społeczne na różnych szczeblach życia społecznego. U coraz młodszych osób obserwuje się różne przejawy patologii: przestępczość, nadużywanie alkoholu, uzależnienie od leków, prostytucję, pasożytnictwo społeczne. Nie znaczy to, że dawniej nie ujawniano tego typu zachowań. Od zawsze były wojny, napięcia i ludzie, którzy potrafili innym „zgotować zły los”. Wydaje się jednak, że powszechny konsumpcjonizm, utrata wartości, patologie w rodzinie, brak źródeł utrzymania, a przede wszystkim szybkie tempo życia i wzrost wymagań społecznych, kreowanie przez mass media wizerunku ludzi sukcesu, idealnego wyglądu, ostatnio także stresor jakim jest Covid-19, u wielu osób wyzwoliły poczucie zagubienia, niskiej wartości, braku sensu życia, a w związku z tym dyskomfort ujawniający się w formie agresji kierowanej na zewnątrz i do wewnątrz. Nie radzenie sobie z problemami, poczucie bezradności i poszukiwanie wyłącznie w sobie przyczyn niepowodzeń wyzwała często potrzebę ucieczki od rzeczywi-

stości, chęć ukarania siebie. Statystyki pokazują, że występuje coraz więcej zachowań autoagresywnych i dotyczy to coraz młodszych osób (Witkowska, 2021).

Wiedza społeczna na temat autoagresji wciąż jest niepełna. Wielu ludzi ujawnia niezrozumienie dla osób przejawiających tego typu zachowania, zwykle obwiniając je „o dziwne, niebezpieczne” pomysły, bez sięgania do źródeł takiego postępowania. Łatwiej krytykować takie osoby, gardzić nimi, niż udzielić im wsparcia. Autoagresja ma różne formy i nie zawsze osoby ujawniające tego typu zachowania, zdają sobie sprawę z tego, że krzywdzą samych siebie.

### Rodzaje autoagresji

W świetle naukowych definicji zachowania autoagresywne to świadomie podjęte działania (intencjonalne, nieprzypadkowe), które ze względu na ich formę i cel stanowią zagrożenie dla życia lub zdrowia jednostki. Agresja skierowana do samego siebie może wyrażać się między innymi w postaci samookaleczeń, prób samobójczych, ale także niewłaściwego odżywiania (np. anoreksja, bulimia), poddawania się operacjom plastycznym itp. Powszechnie

nie zamiennie stosowane są określenia odnoszące się do autoagresji, np. autodestrukcja, samouszkodzenie, samozniszczenie. Niektórzy naukowcy jednak przypisują tym pojęciom nieco inną konotację (za: Pawlak, 2005). Zachowania autodestrukcyjne to działania, które w założeniu nie wiążą się z bezpośrednią chęcią uczynienia sobie krzywdy. Do tej grupy można zaliczyć zaburzenia odżywiania (np. anoreksja, bulimia, otyłość, ortoreksja), nadużywanie substancji psychoaktywnych, uzależnienia, w tym pracoholizm, zachowania ryzykowne, tj. uprawianie ekstremalnych sportów lub ryzykowne kontakty seksualne. Formą autodestrukcji mogą być także dewiacje seksualne typu masochizm oraz różne działania, które w założeniu zmierzają do „udoskonalania” ciała, na przykład wielokrotne operacje plastyczne, tatuowanie się, wybielanie lub nadmierne opalanie skóry, kolczykowanie, a także sztuczne wywoływanie choroby (zespół Münchhausena). Zwykle takie akty ranienia siebie nie prowadzą do bezpośredniego zagrożenia życia i podejmowane są najczęściej pod wpływem silnego dystresu (Babiker i Arnold, 2002). Z kolei samouszkodzenia (samookaleczenia) to skłonność do narusza-





nia ciągłości tkanki własnego ciała lub doprowadzanie do powstania różnych obrażeń na własnym ciele. Zalicza się tu między innymi: drapanie się wywołujące ból, wrywanie włosów, nacinanie różnych części ciała, a także obijanie się o różne powierzchnie. Samozniszczenie natomiast kojarzone jest najczęściej z aktami samobójczymi. U różnych osób zachowania autodestrukcyjne mogą mieć różne nasilenie i występują z różną częstotliwością, jednak każdorazowe ujawnienie tego typu zachowań pogłębia istniejące problemy psychiczne, powodując jedynie chwilowe wyciszenie bólu psychicznego.

Autoagresja może występować w formie jawnej lub ukrytej (Eckhardt, 1998). **Autoagresja jawna** wiąże się z chęcią zwrócenia na siebie uwagi, jest wołaniem o pomoc. Najczęściej wyrażana jest w postaci samookaleczeń. Może to być cięcie różnymi ostrymi przedmiotami różnych części ciała, narażanie się na poparzenia (na przykład przypalanie skóry zapalniczką, papierosami). Do samouszkodzenia zwykle dochodzi pod wpływem silnego wewnętrznego impulsu, dużego napięcia emocjonalnego. Z kolei **autoagresja ukryta** występuje, gdy dana osoba nie pokazuje samouszkodzeń, często sztucznie wywołuje choroby, aby poddać się różnego typu zabiegom lub operacjom. Może to być smarowanie skóry szkodliwymi substancjami chemicznymi, np. kwasem, wstrzykiwanie sobie różnych zanieczyszczonych substancji (np. śliny, moczu), stosowanie silnych środków przeczyszczających, wymiotnych, doprowadzając do niedoboru składników odżywczych niezbędnych dla organizmu.

W literaturze dokonuje się także innych klasyfikacji zachowań autoagresywnych. Wyróżnia się między innymi **autoagresję bezpośrednią** (na przykład bicie, samookaleczenia, samooskarżanie) i **pośrednią** (wymuszanie na innych określonych zachowań, prowokowanie i poddawanie się karom ze strony innych). Uwzględniając kryterium formy wyrażania złości wobec samego siebie wyróżnia się **autoagresję werbalną** (przejawiającą się we wmaiwaniu sobie poczucia niskiej wartości, obniżaniu własnej samooceny, ciągłym krytykowaniu własnego postępowania) oraz **autoagresję niewerbalną** (różne formy samookaleczania się). Możemy również wymienić autoagresję emocjonalną i instrumentalną. **Autoagre-**

**sja emocjonalna** obejmuje zachowania autoagresywne, gdzie celem jednostki jest wyrządzenie krzywdy samemu sobie, i autoagresję „agresywną” (kiedy z różnych powodów nie można zemścić się na osobie wywołującej frustrację, gniew i pozostaje rozładowanie napięcia poprzez uszkodzenie samemu sobie).

**Agresja instrumentalna** to z kolei forma zemsty wobec kogoś, zaspokojenie pewnych potrzeb przez uszkodzenie własnemu organizmowi (Wielkiewicz, 2009). D. Simeon i A. Favazza, uwzględniając takie kryteria, jak: stopień zagrożenia dla zdrowia, typowy wzorzec zachowań oraz powtarzalność i współwystępujące zaburzenia, wyróżniają: **samouszkodzenia stereotypowe** (reakcje powtarzające się systematycznie, np. wrywanie włosów, drapanie się, uderzanie ciężkimi przedmiotami), **samouszkodzenia kompulsywne** (często powtarzane, np. wielokrotnie w ciągu dnia), **samouszkodzenia impulsywne** (występują pod wpływem silnego napięcia emocjonalnego i mają na celu odczucie ulgi, najczęściej jest to nacinanie skóry ramion i dłoni, rzadziej twarzy, piersi czy innych części ciała żyłką, szczyrykiem, nożem, nożyczkami, ale także tym, co jest pod ręką, np. stłuczone szkło, cążki, spinacze do papieru, lub przypalanie skóry, nakłuwanie, gryzienie, wprowadzanie pod skórę ostrych przedmiotów, obijanie się o ściany, poparzenia wodą lub innymi substancjami). Wyróżnia się także **samouszkodzenia małe** (drobne samo-okaleczenia) oraz **samouszkodzenia wielkie** (pojedyncze, silne urazy ciała, które mogą być zaplanowane lub podejmowane pod wpływem impulsu, niekiedy o charakterze symbolicznym i prowadzą do poważnego uszczerbku na zdrowiu) (za: Wycisk, Ziółkowska, 2010).

Zatem autoagresja ma różne oblicza. Nie zawsze przejawia się w formie samookaleczeń, gdzie bezpośrednio obserwujemy jej tragiczne skutki (na przykład przy użyciu żyłki). Autoagresja to też ćwiczenia fizyczne ponad siły, systematyczne operacje plastyczne, kolecykowanie w delikatnych miejscach, ograniczanie jedzenia itp.

#### Uwarunkowania zachowań autoagresywnych

Z pewnością zachowania autoagresywne można uznać za formę patologii społecznej, ponieważ zagrażają życiu, zdrowiu i poczuciu osobistej toż-

samości i trudno je pogodzić ze światopoglądowymi wartościami, które są powszechnie akceptowane społecznie. Samoagresja to zakłócenie instynktu samozachowawczego. Wiąże się z obwinianiem samego siebie za różne porażki, niewłaściwe zachowania, nieradzeniem sobie ma ścisły związek. To z kolei wyzwala potrzebę zadawania sobie bólu. Skierowanie agresji ku samemu sobie ściśle wiąże się z rozładowaniem swoistego napięcia wywołanego różnymi czynnikami. Autoagresja zwykle jest wołaniem o pomoc, sygnałem, że dana osoba nie jest w stanie poradzić sobie z problemami. Jest odwróceniem uwagi od bólu psychicznego, rozpacz, utrapienia, jest też sposobem wyrażenia własnej frustracji (Wielkiewicz, 2009). Autoagresja to także forma przemieszczonej agresji, którą osoba chciałaby skierować na kogoś innego, ale z różnych przyczyn obwinia siebie za takie myśli i dąży do samoukarania.

Zachowania samoagresywne zatem mają różne źródła, zależą m.in. od przyczyn biologicznych, od indywidualnych właściwości, predyspozycji osobowościowych, ale także środowiska, w którym żyje jednostka, od czynników sytuacyjnych przekraczających jej możliwości radzenia sobie z trudnościami (traumy, poczucie przeciążenia). Zwykle nałożenie się kilku czynników jednocześnie prowadzi do ujawnienia nieprawidłowych sposobów reagowania na sytuacje trudne.

Badania dotyczące uwarunkowań biologicznych, potwierdzają, że osoby samookaleczające się często charakteryzują się podwyższoną reaktywnością na stres. Poza tym niedobór określonych neuroprzekaźników, w tym serotoniny, może obniżyć nastrój, nasilać lęk i wyzwać reakcje autoagresywne. Okazuje się, że zakłócenia działania endogenego systemu opioidowego w wydzielaniu opioidów mogą stanowić przyczynę niewłaściwych reakcji. Podkreśla się, że niektóre osoby ze względu na podwyższony poziom we krwi endorfiny w czasie samookaleczania się nie odczuwają bólu, wręcz poprawia się ich samopoczucie, co może sprawić, że samouszkodzanie staje się nałogiem (Wycisk i Ziółkowska, 2010). Poza tym osoby z różnymi dysfunkcjami układu nerwowego wywołanymi różnymi urazami lub chorobami (m.in. zespoły psychoorganiczne, spektrum autyzmu, zapalenie mózgu) również mogą ujawniać zachowania autoagresywne.



Niebagatelną rolę odgrywa tu także środowisko, a przede wszystkim rodzina pochodzenia, w której dziecko może doznać różnych urazów. W rodzinie i najbliższym środowisku dziecko przeżywa określone wzorce zachowań przez modelowanie, w tym rolę „ofiary” czy autoagresora. Niewłaściwe oddziaływania wychowawcze: nadmierne wymagania, zaniedbywanie, odrzucanie dziecka, ale także nadopiekuńczość wyzwalająca poczucie bezradności, mogą przyczynić się do nieprawidłowych zachowań. Specyfika funkcjonowania systemu rodzinnego, patologie w rodzinie, m.in. alkoholizm, inne uzależnienia, przemoc w rodzinie, wykorzystywanie seksualne, ignorowanie potrzeb dziecka, choroby psychiczne, zachowania suicydalne wśród członków rodziny, doświadczenie straty bliskiej osoby i inne sytuacje traumatyczne często wyzwalają potrzebę rozładowania napięcia (Ochojska, 2013). Biorąc pod uwagę szersze środowisko należy zauważyć, że istotną rolę odgrywają tu krytyczni nauczyciele, ale także rówieśnicy, którzy stają się modelem do naśladowania jako osoby znaczące. Uwzględnić tu trzeba także mechanizm określany jako wzmocnienia zastępcze

(kiedy zaobserwowanie społecznych skutków okaleczenia na zasadzie zastępczego wzmocnienia zwiększa prawdopodobieństwo podjęcia podobnego działania). Może tu także dojść do zniesienia hamulców powstrzymujących od podjęcia danego działania, bo „skoro inni to robią, to ja też mogę”. Niestety środki masowego przekazu, a przede wszystkim Internet, dostarczają określonych wzorów nieprawidłowych zachowań. Młodzi ludzie wzorują się na zachowaniach idoli, szczególnie gwiazd popkultury przeżywających trudności emocjonalne. Poza tym na forach, blogach często wchodzi w interakcje z osobami o podobnych potrzebach. Szczególnie w sytuacji odrzucenia i nieradzenia sobie z problemami odnajdują w takich grupach „swoiste poczucie bezpieczeństwa” i przyzwolenie na tego typu zachowania.

Posiadanie specyficznych cech osobowości także predysponuje do autoagresji. Jak słusznie podkreśla Kubacka-Jasiecka (2016) osoby ujawniające zachowania autoagresywne zwykle cechują się stosunkowo niską samoocena, poczuciem niższej wartości i skłonne są do przypisywania sobie winy.

Poza tym mogą one cechować się agresywnością, brakiem cierpliwości, drażliwością, impulsywnością, przewagą uczuciowości nad intelektem. Osoby autoagresywne zwykle posiadają także cechy osobowości zależnej, co wyraża się w potrzebie tworzenia silnych więzi z innymi, by otrzymać od nich pomoc i akceptację. Ringel (za: Juczyński, 1997) zwraca uwagę, że ryzyko zachowań autodestrukcyjnych wzrasta, gdy ograniczony jest repertuar mechanizmów obronnych, gdzie napięcie przekierowane jest na otoczenie (np. projekcja, identyfikacja), a więcej jest mechanizmów obronnych, które koncentrują się na samym sobie jako obiekcie obrony (m.in. sublimacja, tłumienie). Zwykle wyładowanie agresji jest z różnych względów trudne, wymaga więcej energii niż skierowanie jej do wewnątrz. Za zachowania agresywne skierowane do innych jednostka mogłaby być ukarana, wiele stracić.

R. Fancher (za: Rosenhan i in., 2021) podaje przykład młodej dziewczyny, który obrazuje zjawisko przemieszczenia agresji wobec innych na samego siebie. W okresie dorastania opisywana dziewczyna miała myśli samobójcze i bez przerwy rozdrapywała





sobie lewe ramię, co groziło zakażeniem. Z wywiadu psychiatrycznego wynikało, że kilka miesięcy wcześniej przeżyła traumę. Jej matka zginęła w tragiczny sposób, została zamordowana przez żołnierza, z którym spędziła noc. Identyfikacja zmasakrowanych zwłok była możliwa dzięki wyraźnemu znamieniu na lewym ramieniu. Pomimo, że cała rodzina „odwróciła się od matki”, córka zawzięcie jej broniła. Jednocześnie sama zaczęła się „źle prowadzić”, „buntować” przeciwko wszystkim. Dążyła do pokazania siebie w jak najgorszym świetle, aby zasłużyć na karę i samoukarać się za niemoralne zachowanie. Zaczęła rozdrapywać sobie ramię w tym samym miejscu, gdzie matka miała znamię. Źłe zachowanie w jakimś sensie pozwalało na identyfikację z matką, wobec której jednocześnie przejawiała uczucie złości i miłości. Rozdrapując sobie ramię, wyrażała złość wobec tej części swojej osoby, którą utożsamiała z matką. Samookaleczenie się było formą identyfikacji z nią, a jednocześnie sposobem wyładowania złości, poradzeniem sobie z gniewem, którego obawiała się ujawnić. Zachowania autoagresywne mogą być zatem konsekwencją przemieszczonej agresji.

Samoagresja może też wiązać się z poczuciem porzucenia, trudnościami z rozpoznawaniem, rozumieniem i werbalizacją uczuć. Zachowania te mogą być również rezultatem braku umiejętności wchodzenia w interakcje z innymi, problemów w komunikowaniu się interpersonalnym. Kiedy narastają różnorodne konflikty, niepowodzenia, pojawia się poczucie bezsilności, obwinianie się o wszystko i chęć złagodzenia przeżywanych napięć, potrzeba ucieczki od trudności, odwrócenia uwagi przez skupienie się na własnym bólu fizycznym, aby zapomnieć o cierpieniu (Babiker i Arnold, 2002). Zogniskowanie bólu ma też na celu poczucie zapanowania nad nim, kontroli nad sytuacją. Przeżywając traumę, dana osoba może wejść w stan dysocjacji, co z kolei może prowadzić do samookaleczenia w celu wywołania poczucia, że jest się w swoim ciele. Uszkodzenie ciała staje się także powodem do zaopiekowania się sobą, rozczulenia się nad własną sytuacją. Akty autoagresji pozwalają również na ponowne przeżywanie urazu, wspomnianie określonych zdarzeń. Zadanie sobie bólu to też forma pokuty za to, za co ciągle oskarżano daną osobę. Poprzez samokaranie jednostka może

także na zasadzie silnej identyfikacji z agresorem karać prześladowcę (jej własne ciało jest reprezentacją osoby zasługującej na karę, na co wskazuje także przytoczony wcześniej opis przypadku). Często, między innymi u osób, wobec których stosuje się przemoc seksualną, pojawia się poczucie winy, dezorientacja w sferze doznań seksualnych, co wywołuje potrzebę samoukarać się za specyficzne odczucia i jest sposobem na pozbycie się podniecenia. Osoby zamknięte w sobie, mające trudności w komunikowaniu uczuć przez autoagresję starają się zasygnalizować innym, że sobie nie radzą, że potrzebują wsparcia. Autoagresja może być także sposobem wywarcia wpływu na inne osoby, wymuszenia u nich udzielenia opieki. Zdarza się również, że niektóre osoby oszpecają się, aby uniknąć zainteresowania ze strony określonych osób. Zwykle wyżej wymienione warunki autoagresji nakładają się na siebie i trudno jednoznacznie ustalić przyczynę samokarania. Z pewnością takie zachowania samoagresywne stanowią zewnętrzny przejaw trudności przeżywanych przez daną jednostkę.

#### **Formy wsparcia osób przejawiających zachowania autodestrukcyjne**

Osoby ujawniające autoagresję wymagają pomocy. Przede wszystkim istotne jest ustalenie głównych źródeł nieprawidłowych zachowań. Niezbędne jest skierowanie uwagi na różne środowiska, z którymi jednostka wchodzi w określone interakcje. Z jednej strony to najbliżsi mogą być źródłem niewłaściwych zachowań, z drugiej, w każdym otoczeniu są zasoby pozytywne, czyli osoby, instytucje, które mogą stanowić źródło wsparcia.

W większości przypadków ujawniania samoagresji konieczne jest oddziaływanie psychoterapeutyczne, a także medyczne (leczenie szpitalne, farmakoterapia). Najważniejszym elementem oddziaływań jest wzbudzenie motywacji do zmian.

Głównym celem psychoterapii jest odnalezienie źródeł nieprawidłowych zachowań, ale także trenowanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z agresją, wewnętrznym napięciem, rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami oraz wypracowanie nowych sposobów rozwiązywania istniejących problemów, znalezienie alternatywnych form radzenia sobie ze stresem. Zwykle farmakoterapia stosowana jest w sy-

tuacji, gdy psychoterapia nie przynosi efektów, a dodatkowo współwystępują wyraźne symptomy zespołu depresyjnego lub innych zaburzeń psychicznych i istnieje ryzyko zagrożenia życia.

Uwzględniając formy psychoterapii należy podkreślić, że korzystna jest zarówno terapia indywidualna, jak i grupowa. Zachowania autoagresywne zwykle wiążą się z sytuacją rodzinną, stąd niezbędna jest terapia systemowa rodziny. Konieczne jest zintegrowane ujęcie problemów, które przeżywa dana osoba oraz jej rodzina. Systemowe podejście umożliwia zrozumienie uwarunkowań interakcji między poszczególnymi członkami rodziny, poznanie źródeł problemów, konfliktów, co daje możliwość nauczania członków rodziny sposobów ich rozwiązywania oraz sprzyja rozwojowi umiejętności komunikacyjnych. Konieczna jest także zmiana utrwalonych, patologicznych wzorów zachowań.

Wybór określonego nurtu terapii zależy od różnych czynników. Przede wszystkim postawiona diagnoza kliniczna powinna stanowić podstawę do wyboru odpowiedniego modelu terapeutycznego, określonej formy psychoterapii. Wobec osób z tendencjami autoagresywnymi szczególnie efektywne są: terapia zorientowana na rozwiązywanie problemów (gdzie podstawą jest założenie, że zachowania autoagresywne wynikają z faktu, że jednostka nie potrafi rozwiązywać trudności w inny sposób niż przez samoagresję i konieczne jest tu szczegółowe omawianie i przećwiczenie różnych możliwych rozwiązań); terapia poznawczo-behawioralna (koncentruje się na zachowaniach i sposobie odbioru doświadczeń, interpretacji danej rzeczywistości, a jej celem jest zmiana sposobu myślenia, sposobu przetwarzania informacji, aby wpłynęły na zmianę zachowania oraz utrwalanie określonych stylów radzenia sobie z trudnościami); wsparcie psychologiczne (możliwość podzielenia się swoimi problemami z innymi). Istotne korzyści przynosi również trening umiejętności społecznych (nabywanie kompetencji w zakresie efektywnego komunikowania się i tworzenia właściwych interakcji z otoczeniem, np. poprzez odgrywanie ról) (Fox i Hawton, 2009; Grzesiuk, 2019). W każdej terapii niezbędne jest ustalenie ustrukturyzowanych, jasno określonych celów, które są możliwe do osiągnięcia.

Cytowane prace u autorki tekstu.

Kinga Dobek\*

## Stereotypy i uprzedzenia

Psychologia społeczna do opisu negatywnych stosunków międzygrupowych wykorzystuje głównie z trzech pojęć: **stereotypu**, **uprzedzenia** i **dyskryminacji**. W tej grupie zachowań międzyludzkich leżą stereotypy, z których następnie wyrastają uprzedzenia, a te kolejno mogą zamienić się w dyskryminację. Zagadnienia te, choć są pokrewne, a ich występowanie bardzo ze sobą powiązane, mogą również istnieć osobno.

Pierwszy schemat zachowań, czyli posługiwanie się **stereotypem**, oznacza generalizację stosowaną wobec jakiejś grupy. Pojęcie to zostało wprowadzone w 1922 roku w książce *Public Opinion* przez dziennikarza Waltera Lippmana. Określił je małymi obrazkami, które nosimy w swoich umysłach. Jest to zjawisko dalej posunięte niż

zwykle przypisanie ludziom kategorii (np. ze względu na płeć, wiek). Stereotypy to sądy o członkach innej grupy społecznej odznaczające się takimi cechami, jak: uogólnienie, uproszczenie i sztywność. **Uogólnienie** oznacza stosowanie opinii o cechach jednego przedstawiciela grupy w stosunku do wszystkich jej członków, np. jeden taksówkarz był niemiły, więc uznajemy, że wszyscy wykonujący ten zawód tacy są. **Uproszczenie** stosuje się, gdy wybiorczą cechą lub cechy danej grupy używane są do określania jej całości, np. oglądamy film, gdzie obywatele jakiegoś kraju są przedstawieni jako pracobolnicy, więc uważamy, iż wszyscy tam urodzeni tacy są. Ostatnia cecha, czyli **sztywność**, oznacza, iż stereotyp nie ulega szybkim zmianom. Wynika to z łatwości, wygody i szybkości

jego stosowania – gdy napotykamy grupę, co do której mamy wpojone stereotypy, automatycznie o niej myślimy w określony sposób, niekiedy na siłę, aby wpasować grupę do swoich utrwalonych przekonań. Stereotypy są też trudnymi do usunięcia generalizacjami, ponieważ nabywamy je w trakcie wychowania i procesu socjalizacji, a następnie z doświadczeń i środków masowego przekazu.

Stereotypy grupowe można podzielić na cztery rodzaje. Pierwsza i druga kategoria dotyczy pojęć sprawczości i wspólnotowości. Wyróżniamy tutaj **stereotyp jednorodnie pozytywny** i **negatywny**. Pozytywny określa grupę, której przypisuje się cechę wspólnotowości i sprawczości. Zazwyczaj odnosi się do grupy w danym społeczeństwie, która wzbudza podziw i do któ-





rej większość chce dążyć. Negatywny stereotyp charakteryzuje grupę, której brak cech wspólnotowości i sprawczości. Jej przedstawiciele uznawani są za szkodliwych dla danego społeczeństwa, wzbudzają uczucie pogardy. Kategoria trzecia odnosi się do ambiwalentnego charakteru stereotypu. Dzieli się na **stereotypy zawistne oraz stereotypy paternalistyczne**. Stereotypy zawistne wywołane są dysonansem między zaradnością i kompetentnością danego społeczeństwa a uczuciem nieprzyjazności, jakie ono wywołuje. Dotyczy to grup o wysokiej pozycji społecznej, które swoją obrotność wykorzystują tylko w trosce o własne interesy, przez co budzą zawiść innych. Ostatnia kategoria, stereotypy paternalistyczne, można powiedzieć, że przedstawia sytuację odwrotną do poprzedniej kategorii. Dotyczą one grup wywołujących pozytywne i przyjazne emocje, ale za to uważanych za niekompetentne i bezradne. Stereotyp ten bazuje na uczuciu litości.

Stereotypizowanie, czyli posługiwanie się stereotypem, może mieć różne przyczyny. Negatywne stereotypy bazują głównie na dwóch. **Pierwsza przyczyna** swoją podstawę ma wewnątrz stereotypu. Ten rodzaj schematu myślowego powstaje już we wczesnych latach w czasie procesu wychowania i socjalizacji. Nie może więc jeszcze pochodzić z doświadczenia, a jedynie z tego, co bezkrytycznie zostaje przyjęte przez młodego człowieka. Obecny wysoki rozwój technologiczny dodatkowo podsyca intensywność stereotypizowania, ponieważ zjawisko to jest wręcz częścią otaczającej nas komunikacji medialnej. Zakotwiczenie stereotypu w świadomości może wynikać również z indywidualnej tendencji konkretnego człowieka do przejawiania zawiści i okrucieństwa wobec jakiejś grupy społecznej. W takim przypadku stereotyp pozwala tej osobie wytłumaczyć swoje negatywne nastawienie, można powiedzieć, że to mechanizm obronny dla nas samych przed uświadomieniem sobie swoich uprzedzeń. Bardzo podobny schemat zachodzi przy **drugiej przyczynie** utrwalania negatywnych stereotypów. W świecie, w którym panuje wszechobecna hierarchizacja ludzi, gdzie pewne grupy społeczne stawiane są na piedestale, a inne dyskryminowane i lekceważone, każdy,

bez względu na to, gdzie się znajduje, potrzebuje uzasadnienia i usprawiedliwienia swojej pozycji. Stereotyp tutaj będzie stosowany w celu poprawy samopoczucia danej jednostki. Co najciekawsze, nie musi on koniecznie dotyczyć grupy przeciwnej, dla której tworzy się stereotyp. Niekiedy dotyczy osoby go wypowiadającej, przez co zaczyna ona wcielać go w życie, a stereotyp się urzeczywistnia. Taka próba usprawiedliwienia niesprawiedliwości systemu, w jakim znajduje się dana jednostka, może mieć niezwykle negatywne skutki dla niej samej.

Pojęciem pokrewnym do stereotypu jest **uprzedzenie**. To postawa wyrażająca najczęściej negatywny stosunek do jakiejś grupy społecznej. Uprzedzenie wynika z niekompletnych lub nieprawdziwych informacji, jakie się ma o danej społeczności. Postawa ta składa się z trzech komponentów. Pierwszy, komponent poznawczy, powiązany jest z przekonaniami lub myślami (stereotypami) dotyczącymi danej grupy, tworzącymi postawę. Drugi, komponent emocjonalny, obejmuje emocje i nasylenie samej postawy, czyli np. wrogość, niechęć. Trzeci, komponent behawioralny, dotyczy zachowania i działań, które wyrażają postawę, czyli jawnego dyskryminowania danej grupy.

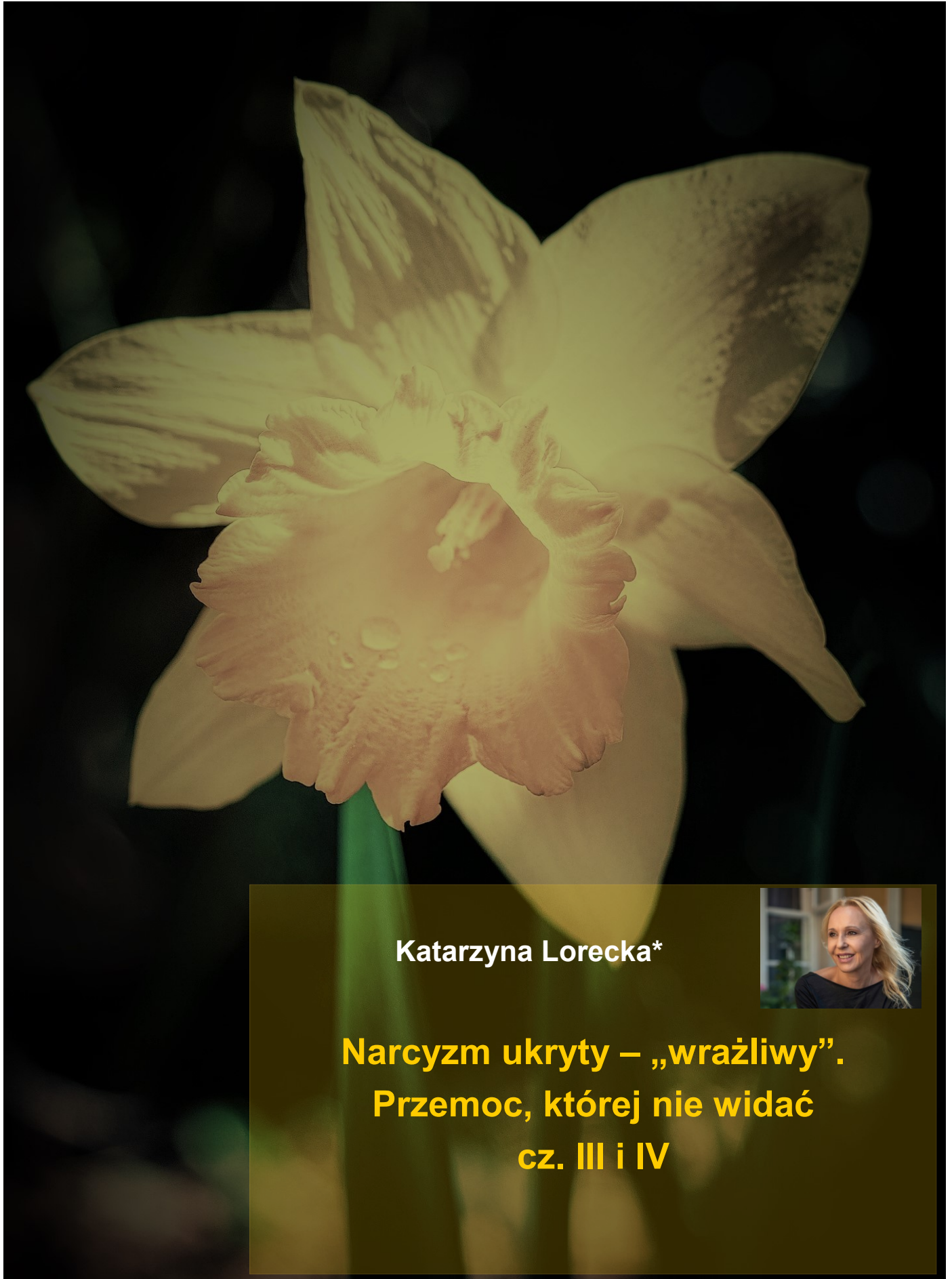
Uprzedzenia mają różne źródła, jednak mogą się one przeplatać i być ze sobą powiązane. Można wyróżnić cztery główne źródła uprzedzeń. Grupa pierwsza dotyczy **psychologicznych źródeł uprzedzeń**. W trakcie życia człowiek należy do różnych grup społecznych, jednak z jedną odczuwa szczególnie silną więź i z nią się utożsamia. Skutkuje to uznaniem swojej grupy za lepszą od innych i odczuwaniem dumy z przynależności do niej. Faworyzowanie własnej grupy zniekształca percepcję, przez co własną grupę zawsze uważa się za lepszą, a do innych staje się uprzedzonym. Postawy te mogą urosnąć aż do zachowań dyskryminujących inne, odmienne grupy. Wywyższanie własnej grupy odbywa się na przykład poprzez uważanie innych za gorszych czy stawianie jednej cechy swojej grupy ponad inne. Grupa druga dotyczy **emocjonalnego źródła uprzedzeń**. Wynikają one z frustracji, gniewu i wykorzystywania grup o niższym statusie. Grupy wyżej postawione posługują się grupami niższymi do obwiniania ich o własne niepowodzenia, mimo iż nie

miały one z nimi nic wspólnego. Grupa niższa staje się kozłem ofiarnym. Mogą nim być zupełnie przypadkowe grupy ludzi, które akurat „będą pod ręką”, gdy inna grupa potrzebuje rozładowania frustracji. Trzecia grupa wskazuje na **rywalizację jako źródło uprzedzeń**. Gdy dwie grupy muszą rywalizować o cenne dobro, rodzi się w nich wrogość do siebie nawzajem. Jeżeli raz powstanie konflikt pomiędzy dwoma społecznościami, później trudno go opanować. Uprzedzenia międzygrupowe występują w silniejszym natężeniu między grupami znajdującymi się blisko siebie w hierarchii. Wynika to z poczucia zagrożenia w konkurencji o wartościowe dobro, np. pracę. Ostatnią grupą stanowią **poznawcze źródła uprzedzeń**. Różni się ona od poprzednich, ponieważ nie funkcjonuje w realiach życia, tylko jest konsekwencją schematów myślowych. Dokładniej, pochodzi od zjawiska kategoryzacji, czyli procesu upraszczania, polegającego na łączeniu obiektów do siebie powierzchownie podobnych w grupy. Zjawisko to bazuje na stereotypach. Kategoryzujemy nie tylko innych, ale też swoją grupę. Kiedy ktoś nie należy do naszej grupy, automatycznie staje się „inny” = „gorszy”. Następuje uproszczenie, ponieważ wszystkich członków tej grupy traktuje się jak jednorodny byt. Natomiast wśród własnej grupy dostrzega się różnorodność, która to cecha podnosi jej wartość.

Postawa, czyli uprzedzenie, może przyjąć formę zachowania i wtedy staje się aktem **dyskryminacji**. Są to negatywne czyny wymierzone w odmienną grupę nieposiadającą uzasadnienia, wynikające jedynie z utrwalo-nych, błędnych przekonań jednostki na temat drugiej grupy. Dyskryminacja może przyjąć postać krzywdzącego traktowania, a nawet przemocy.

\* III rok dziennikarstwa i komunikacji społecznej

Tekst przygotowano w ramach zajęć z psychologii społecznej. Wykorzystano: Aronson Elliot, *Człowiek istota społeczna*, Warszawa 2009; Aronson Elliot, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert, *Psychologia społeczna serce i umysł*, Poznań 1997; Wojciszke Bogdan, *Psychologia społeczna*, Warszawa 2011; Wosińska Wilhelmina, *Psychologia życia społecznego*, Gdańsk 2004.



**Katarzyna Lorecka\***



**Narcyzm ukryty – „wrażliwy”.  
Przemoc, której nie widać  
cz. III i IV**



# Narcyzm ukryty – „wrażliwy”.. Część III

(Część I i II artykułu ukazały się w poprzednim numerze „Wglądu”)

Widoczne wycofanie i zauważalna wrażliwość na krytykę narcyza ukrytego maskują wielkościowość, która została wyparta i działa z ukrycia (Dickinson i Pincus, 2003; Bosson i Pre-witt-Freilino, 2007). Skryte poczucie posiadania wyjątkowych uprawnień wzmacniane jest zaś świadomym poczuciem bycia niesprawiedliwie potraktowanym przez los i ludzi (mentalność ofiary). Czasami jednak tego typu narcyz wpada w niemal hipomaniakalny stan ekscytacji, co daje upust wypartej wielkościowości (Akhtar, 2000). Snuje wielkościowe fantazje, podobnie jak to robią narcyzi wielkościowi. Pomagają mu one radzić sobie z niepokojem i samotnością obcowania z samym sobą (Given-Wilson i in., 2011). Fantazje te oscylują wokół heroicznych wyczynów, zemsty, bycia bohaterem powieści lub filmu. Ale taki narcyz, który nie czuje się wielki, wstydy się swoich wielkościowych fantazji (Atlas i Them, 2008). Zaskakuje nimi dopiero w bliskim kontakcie (Kernberg, 1975). I chociaż wydaje on się skromny, to uważa siebie za wyjątkowego i ważniejszego od innych. Jawnie okazuje łagodność, a tymczasem wyzyskuje, używa i nadużywa partnera dla własnych korzyści, nawet kosztem jego psychofizycznej agonii.

## Styl kochania osób z narcyzmem ukrytym, wrażliwym

Styl kochania narcyza „wrażliwego” przybiera postać stylów nazwanych przez Johna Lee (1973): Eros, Mania, Ludus, Pragma i Agape (za: Rohman i in., 2011). Taka mieszanka stylów oddaje charakter wewnętrznej niespójności wrażliwych i wielkich aspektów psychiki. Styl Eros odnosi się do miłości romantycznej opartej na wzajemnym poczuciu atrakcyjności. W relacji z narcyzem ukrytym początkowo dominuje ekstremalne zaurczenie oparte na wzajemnej idealizacji oraz wspólnocie zainteresowań. Partnerzy romantyczni narcyzów ukrytych określają to jako połączenie „bratnich dusz”. Składnikami stylu Mania są między innymi obsesyjne skupienie na więzi i zaborczość, miłosna relacja rozwija się więc niezwykle szybko. Narcyz ukryty chce jak najszybciej mieć kontrolę nad partnerem. Towarzyszy temu intensywne uwo-

dzenie i zabawa w seksie. Ten początkowy etap zacieśniania przez narcyza związku nazywany jest „bombardowaniem miłością”. Lecz jeszcze na tym etapie dość szybko pojawia się pragmatyzm i nieemocjonalne podejście do relacji, zdominowane rozważaniem przez narcyza korzyści i użyteczności relacji z tym partnerem. Narcyz ukryty daje sobie przywilej bycia kochanym miłością bezwarunkową (jednostronną), podobną do stylu kochania Agape, którym wierni obdarzają swojego Boga. Z tym, że narcyz ukryty jest bóstwem wrogim, zawistnym i wyjątkowo mściwym.

## Iluzja nr 1: „mój partner (narcyz ukryty) mnie potrzebuje”

Współzależna konstrukcja Ja i funkcje partnera romantycznego

Konstrukcja Ja w narcyzmie wrażliwym jest współzależna, zaś niska samoocena narcyza podlega wpływom innych (Rohmann i in., Rose, 2002). „Wrażliwy” narcyz (ukryty) jest zaborczy w miłości, jego Ja jest nieskończenie „w trakcie budowy” i jest tak kruche, że stale potrzebuje posiadać drugą osobę w stworzonej przez siebie fuzji, w której służy ona spełnianiu narcystycznych potrzeb. Między innymi pełni ona funkcję ze-

nałości. I chociaż poszukuje uwagi, to bardziej niż podziwu potrzebuje uznania (Besser i Priel, 2010). Jest przekonany, że musi się dostosować do oczekiwań innych, żeby być lubiany (Kaufman i in., 2020). Jednak niepewnie czuje się w bezpośrednim kontakcie z ludźmi, nie dąży więc do niego tak bardzo jak narcyz wielkościowy. Trudniej mu zyskać uwagę, zatem posiadanie partnera romantycznego, który jest oddany i dostępny, nabiera wagi, a niezmiernie polega on na stałym partnerze jako źródle regulowania swojej samooceny (Besser i Priel, 2010). Ponieważ jest on pesymistyczny i niepewny oraz wierzy, że zasługuje na więcej – a jednocześnie w to wątpi – partner romantyczny ma utwierdzać go w tym, że wszystko z nim OK, przyznawać mu rację, podnosić samoocenę, koić i stabilizować stany psychiczne. Partner nie interesuje go jednak jako odrębny człowiek o własnych potrzebach i wartościach i jego odrębność nie jest dobrze tolerowana (Snyder i Whisman, 2003). Postrzeganie partnera zależy od tego na ile jest on narcystycznie użyteczny (Kinston, 1987). Partner romantyczny obchodzi narcyza ukrytego w sposób patologiczny, ze względu na głód odzwierciedlenia i bliźniaczego podobieństwa

*Wrażliwy” narcyz jest zaborczy w miłości, jego Ja jest nieskończenie „w trakcie budowy” i jest tak kruche, że stale potrzebuje posiadać drugą osobę w stworzonej przez siebie fuzji, w której służy ona spełnianiu narcystycznych potrzeb...*

wewnętrznej „protezy ego”, uzupełniając współzależną konstrukcję Ja narcyza. Ten typ narcystycznej osobowości wyraza ze wstydu (Dickinson i Pincus, 2003; Miller i Campbell, 2011; Wink 1991), który może być świadomie odczuwany, a przez to taki człowiek żyje w lęku przed ujawnieniem swojej wadliwej natury i upokorzeniem. Sam dla siebie jest swoim największym krytykiem (Baskin-Sommers i in., 2014; McWilliams, 2011) i stale unika obnażenia swoich niedosko-

w w fuzji dającej ochronę, oraz z uwagi na obronny charakter tego stylu osobowości. Zaś ogromny strach przed byciem porzuconym jest rdzeniem narcystycznej przemocy w związku.

## Infantylny aspekt psychiki

Postawę życiową narcyzów określa się terminem *puer aeternus* czyli „wieczny chłopiec” (albo „wieczna dziewczynka”). W literaturze wspomina się o tym, że narcyz wielkościowy był w dzieciństwie

„zepsutym nieucywilizowanym dzieckiem”, „specjalnym (wyjątkowym) dzieckiem”. Przetwwały dziecięcy egocentryzm oraz archaiczna wielkościowość przejawiają się w dorosłości w jawnym despotyzmie, domaganiu się podziwu i przyzwalania na wszelkie zachcianki. Narcyz ukryty, „wrażliwy”, był natomiast „zawstydzonym dzieckiem”, „zepsutym infantylnym dzieckiem” (Pinkus i Lukowitsky, 2010). Typowa dla wieku wczesnodziecięca iluzja wielkości nie znalazła odzwierciedlenia, zaś agresywne impulsy oraz potrzeby związane z przywiązaniem nie były aprobowane (Fiscalini, 1995). Zawstydzane aspekty psychiki zostały zdysocjowane i stanowią część „nie-ja” w psychice narcyza (Sullivan, 1995). Przetwwała jednak tęsknota za aprobatą dla tych odrzuconych aspektów psychiki, które nie zostały w dzieciństwie odzwierciedlone i pokochane (Fiscalini, 1993a). Pod pozorami bliskości w relacji z partnerem romantycznym kryje się zaabsorbowanie sobą i chronieniem siebie. Z kolei specyfiką „zepsutego infantylnego dziecka” wywodzi się z relacji z rodzicem, który był lękliwy, nadopiekuńczy, zbyt wrażliwy i pobłażliwy w stosunku do dziecka postrzeganego jako „delikatne i cenne” (Fiscalini, 1993a). Będąc tak traktowane, dziecko nie określiło siebie według własnych standardów. W dorosłości narcyz ukryty jest frywolny, ale łatwo się zawstydzają. Często czuje się przytłoczony normalnymi dorosłymi obowiązkami.

Jego partner widzi w kochanej osobie istotę, która jest wrażliwa na zranienie i pragnąca, która potrafi lgnąć w pragnieniu otrzymania bezwarunkowej miłości i dowartościowania, ale też być infantylnie uparta w pragnieniu szczególnych przywilejów. Aczkolwiek narcyz ukryty sam przed sobą nie chce się przyznać, że jest pragnący, ponieważ jego własna odrębność jest dla niego ważna. Dzielenie się sobą wzmaga niepokój i narcystyczne obrony. To tak, jakby był naruszany, zawłaszczany. Lgnięcie, tulenie się i pokazywanie, że potrzebuje partnera, są działaniami „jak gdyby” – przesłaniają jego niezdolność do zaufania oraz zależności od kogokolwiek (Fossati i in., 2015; Miller i in., 2017). Jednak partner romantyczny, który widzi „delikatne, wrażliwe, bezradne, potrzebujące dziecko”, pragnie pomóc narcyzowi, ulżyć jego wewnętrznej udręce. Niestety, prowadzi to tylko do dalszych narcystycznych nadużyć i wyzysku.

### **Iluzja nr 2: „mój partner (narcyz ukryty) jest empatyczny”**

Jeszcze inną iluzją, która zaciemnia obraz osoby, z którą jest się w miłosnej relacji, jest kwestia wrażliwości. Pozorna empatia jest cechą narcyzmu ukrytego (Carr, 2008) i tym, co widzi partner romantyczny nie wiedząc, że to tylko pozory. Tymczasem

funkcjonowanie empatyczne tego typu narcyza jest dysfunkcyjne. Zaraża się on emocjami – chłonie stany emocjonalne innych jak gąbka, podobnie jak zaraża się emocjami podczas oglądania filmów lub słuchania muzyki. Ma przy tym problem z rozgraniczeniem, co jest jego własnymi emocjami, a co jest przeżyciami emocjonalnymi innych. Absorbując emocje bez ich przetwarzania, staje się więc zainfekowany emocjami innych, co go przytłacza i stresuje. A szczególnie dotyczy to fuzji, w której wchłonął obraz partnera do swojej psychiki. Czyli to, co teoretycznie mogłoby być wstępem do odczuwania empatii emocjonalnej i empatycznej troski, jedynie go stresuje, a to tylko zwiększa lękliwość, niepewność i nadwrażliwość (Davis, 1983).

Natomiast ma on tak niską samoocenę i tak bardzo zależy od pozytywnych reakcji innych w zakresie poczucia własnej wartości, że czuje, iż musi być empatyczny i troskliwy, żeby być przyjęty i doceniony. I pomimo tego, że narcyzowi „wrażliwemu” trudno jest naprawdę zrozumieć doświadczenia emocjonalne innych (Tolmacz, 2008; Luchner i Tantleff-Dunn, 2016), to wie, co oni przeżywają; Joshua D. Miller (1997) nazwał tę zdolność „emocjonalną anteną”. Jest skłonny zadowalać innych, a przez to zyskać potrzebne mu uznanie i docenienie. Jeśli jednak nie spotka się z pozytywną reakcją, jest rozczarowany, że jego „bezzinteresowny akt dobroci serca” okazał się komuś zbędny, czuje się lekceważony (Zeigler-Hill, Clark i Pickard, 2008), źle znosi rozczarowania i zagrożenia dla samooceny. Ogarniają go depresyjne nastroje i poczucie pustki, których nie okazuje, żeby nie wyjść na „niepotrzebny pomocnik i wybaczcę” (Luchner i Tantleff-Dunn, 2016).

Narcyz ukryty nie ma pozytywnego nastawienia do pomysłowości innych, nie okazuje szczerego smutku z powodu ich stresów lub zmartwień ani autentycznej radości z powodu ich osiągnięć. Chociaż wysłuchuje opowiadań partnera o tym, jak mu minął dzień, jakie ma radości i zmartwienia, to trudno mu dłużej utrzymać uwagę i tak naprawdę go to nie interesuje. Zdolność do zarażania się emocjami i rozpoznawania potrzeb związanych ze stanem emocjonalnym drugiej osoby jest wykorzystywana przez narcyza ukrytego do manipulowania innymi, a szczególnie partnerem romantycznym, oraz do negatywnego oceniania innych. Kiedy narcyz ukryty zadowala partnera, nie ma na względzie jego dobrostanu, ale własny. „Akty dobroci” są więc egoistyczne, a kiedy zostanie przyjęty i zaakceptowany, spada wewnętrzna presja na zadowalanie i zachowań wspomagających ubywa. Pojawiają się w wyrachowanej formie dla ciągłości zabezpieczania relacji i uniknięcia porzucenia.

## **Narcyzm ukryty – „wrażliwy”... Część IV**

Miłosna relacja z osobą w typie narcyzmu ukrytego, wrażliwego jest problematyczna. Narcyz ukryty co prawda ma pewną świadomość siebie, ale jest ona niepełna, a przede wszystkim jest interpretowana przez narcystyczną soczewkę. Trudno mu regulować negatywne stany afektywne, nie pokazuje, jaki ma akurat stan umysłu, a o wielu potrzebach nie mówi, bo boi się rozczarowania i zawstyżenia. Z reguły nie mówi partnerowi, jak mu się coś nie spodoba w jego zachowaniu wobec niego, i nie przyjmuje emocjonalnej perspektywy partnera,

żeby znaleźć kompromis. Ma natomiast natrętne nawracające myśli o konfliktach w związku, które bierze bardzo osobiście. A im silniejszy jest narcyzm, tym więcej wymagowanych scenariuszy, które wiążą się z utrzymaniem związku. W myślach narcyza toczą się wewnętrzne dialogi i snują szczegółowe wyobrazeniowe scenariusze „jak mieć ciastko i zjeść ciastko” (Honeycutt i in., 2013), czyli mieć w posiadaniu partnera oraz móc go używać i nadużywać (McGraw-Hill, 2002). Jest czujny i zwraca uwagę na reakcje partnera, ale jest chronicznie zaab-



sorbowany sobą. Przy takiej konstrukcji psychicznej nie ma miejsca na drugą osobę z jej własnymi pragnieniami, potrzebami i wartościami – z jej własnym pełnym życiem.

Paradoksalnie, narcyz ukryty chce mieć partnera, który – wbrew temu, że jego odrębność jest ograniczana a tożsamość niszczone – będzie nadal sprawny w swoim życiu. Pomimo tego, że łamie partnera i dominuje nad jego życiem wewnętrznym i zewnętrznym, celem nie jest władza. W dłuższej relacji chce, żeby dać mu spokój i poczucie wolności oraz żeby mógł korzystać z zasobów kochającego partnera, który ma być i ma być zawsze dostępny, kiedy narcyz zechce (Pistole, 1995). Wieloletnie związki są pasożytnicze, opierają się na wyzysku (Cooper, 1981, 1998; Gabbard, 1998). A narcyz ukryty może być w długotrwałym związku, o ile partner jest wciąż narcystycznie użyteczny, w tym nadal ma zasoby, z których narcyz może korzystać.

### Kontrola umysłu

Narcyz ukryty, „wrażliwy”, który nie czuje w życiu wpływu, odbija to sobie, kontrolując stałego partnera, chociaż nie uważa siebie za kontrolującego. Kontrola umysłu, która występuje w relacji miłosnej, nie jest działaniem przemyślanym i celowym. Jest instynktowna, podszyta wstydem i obronnym chronieniem siebie. Postępuje pomału, żeby nie sponżyć partnera zbyt gwałtownym złamaniem jego osobistych granic i wartości. Można powiedzieć, że jest dokonywana „w białych rękawiczkach”.

Partner jest absorbowany osobą narcyza i jego sprawami, powoli odciągany od własnych spraw i bliskich ludzi. Kontrolę i wyzysk wspiera wszechobecna automatyczna manipulacja, aby uzyskać to, czego narcyz chce. Narcyz ukryty nalega, żeby było tak, jak on chce, aczkolwiek nie naciska tak jawnie, jak to robi narcyz wielkościowy. Jest jednak uparty i wywiera „cichą presję” na partnerze. Użala się, wzbudza poczucie winy albo stan zagrożenia (np. wycofując się) lub potajemnie robi, co chce bez wiedzy i wbrew woli partnera. Postrzega siebie przez pryzmat wrażliwego aspektu narcyzmu i broni leżących u jego sedna potrzeb (Green i Charles, 2019). A koniec końców broni własnej słabości, wiktyimizując partnera.

### Uzależniające wzmocnienia

Narcyz ukryty funkcjonuje w związku romantycznym według wzorca, jakim

jest zbliżanie (Kohut i Wolf, 1978) lub dystansowanie się od partnera (Akhtar i Thomson, 1982). Oczekuje on, że partner, który stał się jego częścią, będzie wchodził w interakcje zgodnie z tymi strategiami obronnymi (tj. aktualnymi potrzebami narcyza). Dystansowanie się służy chronieniu siebie przed doświadczaniem potrzeby miłości. Partner jest utrzymywany w stanie podwyższonego współzależnego lęku, który pojawia się z biegiem czasu. Co jakiś czas jest obdarzany pseudotroską i obietnicami na przyszłość, jest odpychany i przyciągany.

### Pasywna agresja

Raniące zachowania tego typu narcyza są opisywane przez partnerów zarówno jako szybkie i złośliwe, jak i powolne i podstępne (Green i Charles, 2019). Żeby nie ryzykować porzucenia, ukryty narcyz tłumi złość, która sączy się w formie pasywno-agresywnych za-

spodobało, a w myślach surowo osądza partnera, który miał odmienne zdanie. Kiedy zaś domaga się uprawnień, zaś te oczekiwania nie zostają zaspokojone, może wpaść w jawny gniew i wrogo się zachować (po tym doświadcza wstydu i nastrojów depresyjnych) lub zawstydzi się i wycofa, żeby zachować twarz, lecz narastająca złość przybiera postać pasywnej agresji.

Narcyzi „wrażliwi” dostrzegają swoje pasywno-agresywne zachowania (Brown, 2017), ten typ nie tworzy tak szczelnej bariery do wstydu i winy jak wielkościowy. Skryta wielkościowość pomaga jednak przerzucać winę i nie brać odpowiedzialności. Mimo to im więcej taki narcyz czuje mocy w związku, którą czerpie z nadużywania partnera romantycznego, tym bardziej nasilają się jego negatywne zachowania (Drotleff, 2020). Natomiast pasywno-agresywna forma wiktyimizowania partnera romantycznego przez narcyzów „wrażliwych” może sprawiać, że nie zauważa on ciągłości przemocowych zachowań (Brown, 2017).

*Narcyz ukryty, który nie czuje w życiu wpływu, odbija to sobie kontrolując stałego partnera, chociaż nie uważa siebie za kontrolującego. Kontrola umysłu, która występuje w relacji miłosnej nie jest działaniem przemyślanym i celowym. Jest instynktowna, podszyta wstydem i obronnym chronieniem siebie...*

chowań. Agresywne zachowania są reaktywnie obronne, a nagromadzona frustracja, która narasta na bazie połączenia gniewu, wrogości i wstydu (tzw. ukryta furia), przenoszona jest na kogoś innego niż partner (inną osobę, na zwierzę lub przedmioty nieożywione). To sposób rozładowania agresji, który nie zagrozi istnieniu potrzebnej fuzji, dopóki spełnia jeszcze swoje zadanie. W więzi z taką osobą partner „chodzi jak po kruchym lodzie”, a nie jak „po polu minowym”. Mogą występować niekontrolowane wybuchy złości (Krizan i Johar, 2015), ale są znacznie rzadsze niż w przypadku narcyzmu jawnego, wielkościowego. Narcyz ukryty co prawda nie toleruje kwestionowania własnych (narcystycznych) przekonań, ale nie wybucha wówczas narcystyczną wściekłością jak narcyz wielkościowy. Gniewie w sobie to, co mu się nie

liwych” może sprawiać, że nie zauważa on ciągłości przemocowych zachowań (Brown, 2017).

### Formy narcystycznych nadużyć

Narcyz ukryty ma coraz to nowsze wymagania, projektuje na partnera własne słabości i wyparte cechy, notorycznie mija się z prawdą. Partner szybko go nudzi, podobnie jak rutyna. Ma on ogólne poczucie wyczerpania i bezsensu oraz wrażenie, że czas wolno płynie. Brak mu wewnętrznej stymulacji, potrzebuje więc wzmocnień z zewnątrz, podekscytowania i zmiany, żeby przezwyciężać wewnętrzną pustkę powstałą w wyniku rozłam między prawdziwym i fałszywym Ja (Wink i Donahue, 1997). Niewierność, internetowe flirty, seksting i uzależnienia nie są więc rzadkością, a dewaluacja partnera nasila się. Obowiązują podwójne standardy,

występują triangulacje, zniekształcanie rzeczywistości partnera (*gaslighting*), przrzucanie winy, okazywanie pogardy i milczenie (traktowanie ciszą), zawołowane umniejszanie i poniżanie partnera (emocjonalne, seksualne, sarkastyczne żarty, negatywne porównania), a także podstępne sabotowanie jego szans na radość z osobistego sukcesu, który nie obejmowałaby narcyza.

W miłosnej relacji pozorna łagodność przeplata się z okrucieństwem, a miłość jest używana do maskowania nadużyć. Narcyz ukryty opakowuje w „troskę” i „miłość” spiralę cierpienia, odrzucenia, napięcia i wstydu, jakich zaznał w dzieciństwie, tym razem odgrywając zarówno rolę ofiary, jak i kata. Ma przy tym tendencję do większej pogardliwości (Hendin i Cheek, 1997) oraz wrogości niż narcyz jawny, wielkościowy (Baeck 2004). Ten typ narcyzmu cechuje też mniejsza zdolność do wybaczenia partnerowi czegoś, co narcyz uznaje za własną krzywdę, oraz większa mściwość niż narcyz wielkościowy. Przemoc w wydaniu takiego z pozoru dobrotliwego człowieka jest podstępna i sięga głęboko w sferę duchowych wartości.

### Podsumowanie

Narcyzm jest wyjątkowo złożoną patologią, a narcyz ukryty w szczególności. Narcyz ukryty ma nierealistyczne przekonania o sobie, innych ludziach i o świecie. Żyje nieautentycznie. Trudno mu pozbyć się kiepskiego samopoczucia i radzić sobie ze stresem i frustracją w inny sposób niż narcystyczny. Pesymistycznie widzi przyszłość (Kealy i in., 2017; Kaufman, 2020), a każdy dzień jest walką, żeby przetrwać – mieć dość energii od partnera i z pozytywnych reakcji innych ludzi oraz obronić się przed ich negatywnym wpływem. Nieufnie podchodzi do innych i z góry przypisuje im wrogie intencje, przez co jest cynicznie nastawiony do dobra, jakie otrzymuje od ludzi. Gorzej postrzega swoją relację romantyczną niż narcyz jawny, wielkościowy, i daje mu ona mniej satysfakcji (Drotleff, 2020). Narcyz wrażliwy jest barierą dla osobistego wzrostu, w tym dla motywacji i zaangażowania w poprawę Ja (Kaufman, 2020). Narcyzm podpowiada takiemu człowiekowi, że nie zrobił niczego złego, a on w to wierzy. Nawet kiedy dostrzeże, że źle traktuje partnera, usprawiedliwia nadużycia i czuje się ofiarą. Nie uczy się na błę-

dach, żeby wyciągnąć konstruktywne lekcje na przyszłość. Ten styl osobowości jest stabilny w czasie i nieplastyczny, oporny na zmiany (Rogoza i in., 2018). Miłosny związek z takim człowiekiem jest surrealistycznym doświadczeniem, które głęboko wstrząsa partnerem. Po zakończeniu związku zaś stawia go przed fundamentalnymi pytaniami o dobro i zło oraz to, co jest w życiu konstruktywne, a co destrukcyjne.

Cytowane prace u autorki tekstu.

\* Psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej. Terapeuta uzależnień behawioralnych. Autorka artykułów naukowych oraz książek popularno-naukowych o miłości oraz sztuce budowania zdrowych związków, w tym nagrodzonej tytułem Książki Roku 2019 publikacji pt. „Jak kochamy? O przywiązaniu w miłości” kontynuacji książki „Miłość. Kocha...? Lubi...? Szanuje...?”. Stale współpracuje z „Wglądem”. Obecnie przygotowuje książkę na temat narcyzmu.

Na stronie tytułowej artykułu wykorzystano i zmodyfikowano obraz Nowaja z Pixabay. Pixabay license.



Obraz Joseph\_Berardi z Pixabay. Pixabay license



## Z badań Zakładu Psychologii

Anna Lenart, Jacek Pasternak

## Problemy i wyzwania diagnozy zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD)\*

Artykuł odnosi się do zasobów, problemów i wyzwań diagnozy zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD) oraz systemu wsparcia tych osób oraz ich rodzin w Polsce. Do zasobów zaliczamy: wzrastającą liczbę specjalistów – diagnostów i terapeutów, ośrodków diagnostycznych i terapeutycznych, dobrze ukształtowaną ścieżkę edukacyjną specjalistów pracujących z dziećmi, większy wybór i dostępność wystandaryzowanych i znormalizowanych narzędzi diagnostycznych.

Wśród problemów warto zwrócić uwagę na tendencję niektórych specjalistów do formułowania nieuzasadnionych i zbyt powierzchownych diagnoz, przesłonięcie diagnostyczne (tendencja do tłumaczenia symptomów innych zaburzeń objawami rozpoznania głównego, czyli ASD), niedostateczne uwzględnienie współwystępowania innych zaburzeń oraz różnicowania ASD od innych zaburzeń, znaczna oferta terapeutyczna niedostatecznie zweryfikowanych empirycznie form wspierania rozwoju i terapii dzieci z ASD.

Do wyzwań zaliczyliśmy: uruchomienie skutecznego systemu monitorowania ośrodków diagnostycznych i terapeutycznych w formie wprowadzania ich czasowych certyfikacji oraz kontroli zapobiegających różnym formom nadużycia, wdrożenie kategorii diagnozy tymczasowej, poszerzenie procesu diagnostycznego o rozważania systemowe, zasoby jednostki, perspektywę wewnętrznego obserwatora. Poprawy wymaga jakość współpracy pomiędzy różnymi specjalistami, rodzinami i nauczycielami; wzbogacanie programu szkoleń wiedzą o innych zaburzeniach dzieci i młodzieży (współwystępowanie i różnicowa-

Journal of Autism and Developmental Disorders  
https://doi.org/10.1007/s10803-021-05142-1

COMMENTARY

Resources, Problems and Challenges of Autism Spectrum Disorder Diagnosis and Support System in Poland

Anna Lenart<sup>1</sup> · Jacek Pasternak<sup>1</sup>

Accepted: 9 June 2021  
© The Author(s) 2021

**Abstract**  
The article refers to resources, problems and challenges of autism diagnosis and support system in Poland. The resources include: the increasing number of specialists, diagnostic and therapeutic centres, well-established course of education for people working with youths, standardised and normalised diagnostic tools. The diagnostic process is not without some areas in need of our focus: the tendency of some specialists to make unauthorised diagnosis, overshadowing; underestimation of comorbidity of ASD with other disorders. The challenges refer to introducing an effective system of monitoring the services provided in form of certification and control in order to prevent their abuse, initiating category of temporary diagnosis; paying more attention on individual's resources, better cooperation among specialists, teachers and families, developing and unifying diagnostic standards.

**Keywords** Autism spectrum disorder · Diagnosis · Comorbidity · Overshadowing

An important part of the psychologist's work is the process of discerning an individual's strengths, observing the pathomechanism behind the formation of their disorder and looking closely at psychopathological symptoms. Yet some psychologists, clinicians and therapists feel that the term "diagnosis" itself has negative connotations, as they have witnessed situations in which psychological diagnosis has been wrongly applied. This occurs when, for example, a complex personality is reduced to a caricature by a therapist or diagnostician who struggles to cope with equivocality (McWilliams, 2009). According to Klajs (2017), making a diagnosis seems to be an essential condition for the overall operation of the healthcare system as it enables specialists to obtain remuneration for their work from an intermediary institution. Without a diagnosis there is no disease, without a disease there is no treatment, without treatment there is no payment. Developmental disorders should be recognized in the context of the family and specific situations and labelling them as norms or pathologies should be avoided as far as is possible. Klajs actually thinks that nosological units in psychiatry are theoretical constructs, arbitrarily adopted by a selected group of specialists and divided into categories and subcategories which make up classifications that change from time to time. This is exactly the situation we have today while we await the latest version of the ICD classification in force in Europe, including of course Poland, with version 10 to be replaced by version 11, published in 2018 (WHO (2018)—World Health Organisation), which will become effective in January 2022 ([www.who.int](http://www.who.int)).

The aim of this article is to present the diagnostic process of autism spectrum disorder (ASD) in Poland, its resources, and the risks and challenges faced by professionals involved in diagnosis and treatment.

Autism has been present in the Polish academic debate since 1980s but it is the SYNOPSIS Foundation, founded in 1989–1990, that has made a lot of progress support provision to people with ASD. This gave grounds to the development of research and the spreading of knowledge about ASD in Poland as well as to many initiatives which helped expand the support system.

There have been no official epidemiological studies on the prevalence of ASD in Polish population. Such attempts are made, but the results are limited to a particular region of Poland. Recent studies from two Polish regions indicate

✉ Jacek Pasternak  
japasternak@ur.edu.pl

Anna Lenart  
alenart@ur.edu.pl

<sup>1</sup> College of Social Sciences, Institute of Pedagogy,  
Department of Psychology, University of Rzeszów, ul. Ks.  
Jajłowego 24, 35-010 Rzeszów, Poland

Published online: 03 August 2021

Springer

nie) zamiast koncentracji na ASD (i ograniczonej liczbie zaburzeń), dookreślenie odpowiedzialności szkolących za granice stosowania wiedzy przez uczestników szkoleń, a także rozwijanie i ujednolicanie standardów diagnostycznych. Szczególnej i pilnej uwagi wymaga system wsparcia dla adolescentów i osób dorosłych z rozpoznaniem ASD oraz ich rodzin, a także kwe-

stia zwiększonego ryzyka zachowań suicydalnych w tej grupie.

\* Lenart A., Pasternak J. (2021). Resources, Problems and Challenges of Autism Spectrum Disorder Diagnosis and Support System in Poland. *J Autism Dev Disord* (2021). <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05142-1>



Anselm Friedrich Feuerbach (1829–1880). *Orfeusz i Eurydyka* (1869).

Österreichische Galerie Belvedere. Wikipedia Commons. Public doamin



# Kawiarenka psychologiczna

## Bliskość



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest **BLISKOŚĆ**. Swoje stanowiska prezentują: **dr Anna Wołpiuk-Ochocińska**, psycholog, Zakład Psychologii UR, **Marta** i **Dominik Hudzikowie**: Marta jest psychoterapeutką w nurcie Gestalt w toku edukacji, coachem relacji, trenerem, Dominik zajmuje się szkoleniami dla biznesu; **Natalia Siutyła**, studentka III roku matematyki, UR; **dr Magda Urbańska**, Zakład Pedagogiki Rodziny, Instytut Pedagogiki UR, mediator w sprawach cywilnych; **dr Jacek Pasternak**, psychoterapeuta, Zakład Psychologii UR.

### Anna Wołpiuk-Ochocińska

„Stoi Pan za blisko, proszę się odsunąć”, „Proszę utrzymywać dystans”, „Znamy się, bo mieszkamy blisko siebie”, „Czuję, że nie jesteśmy ze sobą wystarczająco blisko”, „Oddaliśmy się od siebie”, „Jesteś mi bardzo bliski”, „Brakuje mi bliskości Boga”... Można by było jeszcze wymieniać wiele przykładów z naszego języka, kiedy bliskość pojawia się jako kontekst odzwierciedlający relacje międzyludzkie – zarówno te fizyczne, jak i społeczne czy emocjonalne, a nawet religijne. Pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 pokazała, jak istotny jest każdy z tych aspektów. Wymuszenie dystansu fizycznego, izolacja, maseczki dla wielu z nas stały się synonimem samotności, porzucenia i całkowitego „wyłączenia z bliskości”. Możliwość wymiany myśli, porozmawiania na temat codzienności czy doraźnych problemów stały się towarami deficytowymi, szczególnie dla tych, którzy, z różnych względów, mieszkają samotnie. Brak bliskości u wielu z nas zaowocował niestety częstszymi lękami, depresją i poczuciem osamotnienia. Co ciekawe, znam też takie osoby, które pomimo mieszkania w pojedynkę w żaden sposób nie odczuwały negatywnych skutków lockdownu. Czuły bliskość innych... na odległość.

No właśnie, czy bliskość wymaga fizycznej obecności? Zapewne dla niektórych z nas odpowiedź na to pytanie brzmi twierdząco. Sama chętnie przytu-

lam się do męża i dzieci, do przyjaciół, głaszczę synów po głowie, dotykam ramienia męża ot tak, żeby odczuć jego obecność. Mam takich znajomych, którzy przy każdej rozmowie muszą dotknąć choć na chwilę rozmówcy. Jeśli jednak zastanawiam się mocniej, to dochodzę do wniosku, że taka bliskość mi nie wystarcza, że do poczucia bliskości potrzebuję czegoś jeszcze. Czego? Czasem wspólnych tematów do rozmów, podobnych wartości i emocji, czasem bycia obok w ciszy bez uczucia skrępowania, a czasem także rozwiązywania codziennych problemów razem. Bycia razem w czasie śmiechu i łez. Bliskość Boga czuję paradoksalnie nie wtedy, kiedy kłęczę przed ołtarzem, lecz wówczas, kiedy idę drogą, wśród pól, lasem i widzę wielkość Stworzenia.

Parafrazując... bliskość niejedno ma imię. Każdy z nas powinien szukać tego rodzaju bliskości, którego potrzebuje. Człowiek nie został stworzony po to, by był sam.

### Marta i Dominik Hudzikowie

Jesteśmy małżeństwem od 26 lat, od 20 lat towarzyszymy innym małżeństwom i parom w budowaniu ich związków. Zostaliśmy poproszeni o podzielenie się z Państwem naszym doświadczeniem i rozumieniem bliskości.

Dominik: Pierwsze skojarzenie, jakie nasuwa mi słowo bliskość, to doświadczenie ciepła, kontaktu fizycznego, przytulenia. To najbardziej namacalny, właśnie fizyczny poziom. Oczywiście nie jest on źródłem bliskości, raczej jej wyrazem. Jego podstawą jest bliskość psychiczna. Pamiętam naszą niedawną rozmowę w czasie jazdy samochodem, kiedy dzieliliśmy się tym, co przeżywamy. Towarzyszyło nam w tym słuchanie siebie, okazywanie sobie wsparcia, poczucie że jesteśmy dla siebie ważni. Była też kreatywność, poszukanie sposobu na to, jak lepiej się ze sobą komunikować, jak lepiej być w sytuacjach sporu, konfliktu czy oddalenia od siebie. To doświadczenie było dla mnie namacalnym źródłem poczucia bliskości.

Marta: A bliskość z innymi ludźmi?

Dominik: Znowu pojawia mi się nawiązanie do rozmowy, tym razem

z moim partnerem biznesowym. Rozmowy, gdzie w kontekście konkretnego problemu pojawiło się dzielenie naszym rozumieniem tematu, słuchanie i skupienie na sobie nawzajem, na tym, co wnosiliśmy do rozmowy, szczerść, cierpliwość, zaufanie. Na bazie tego powstawały nowe pomysły, kreatywne rozwiązania, radość ze wspólnego tworzenia, duża intensywność tego tworzenia. To dla mnie bliskość.

Marta: Zaczęło się jednak od wzajemnego słuchania i czegoś, co nazwałabym uważnością na siebie. Czyli uważne słuchanie, dążenie do zrozumienia drugiego człowieka jest dla Ciebie nośnikiem bliskości?

Dominik: Raczej wspólne tworzenie, kreacja, radość z dzielenia się. I to, czy przynosi to owoce, konkretne rozwiązania, chęć kontynuowania współpracy. To owoce, po których poznaję czy bliskość z drugim człowiekiem jest autentyczna.

Marta: Ciekawy wątek, zaskakujący. Z mojej perspektywy bliskość kojarzy mi się bardziej ze stanem, nastawieniem. Nie umiejscowiłabym jej w ramach bliskości wspólnego działania.

Dominik: A gdybyś miała wskazać, co dla Ciebie jest kluczowe, to co by to było?

Marta: Zdecydowanie obecność. Najpierw w takim bazowym sensie, że po prostu jestem, jesteśmy obok fizycznie. Mam czas, aby z Tobą być i chcę z Tobą być. Słyszę czasem, gdy ktoś mówi, że bardzo kocha swoje dzieci, a jest nieobecny dla nich. To moim zdaniem wyklucza się. Oczywiście mówiąc o obecności, która buduje bliskość, chciałabym dodać jaką obecność mam na myśli: uważną, dobrowolną, responsywną. Innymi słowy – aby budować bliskość, za obecnością fizyczną musi podążać obecność psychiczna, jednak bez tej pierwszej nawet najwspanialsze motywy i nastawienie nie wnoszą poczucia bliskości.

Dominik: Idąc Twoim tropem, nie można przemilczeć, że gdy mówimy o obecności dla innych, która ma budować bliskość, to potrzeba najpierw być blisko ze sobą, w kontakcie ze sobą, w świadomości. W przeciwnym razie to, co daję innym, jest raczej pełnieniem roli lub jakimś nawykowym zachowaniem.

Marta: Oj, wchodzimy na głębokie wody. :) Twoje spostrzeżenie przypomina mi filozofię dialogu Martina Bubera, który określa człowieka jako podmiot, który żyje dla siebie i dla drugiego człowieka. Początkiem, fundamentem relacji jest uważność osoby na siebie samą i na bazie tego odbywa się wchodzenie w kontakt z drugim. Dzięki temu może zaistnieć uważne słuchanie, otwieranie się na siebie, na swoją odmienność i podobieństwa, wzajemne uznanie. Można wtedy mówić, według wspomnianego Martina Bubera, o spotkaniu na poziomie ja–ty (w odróżnieniu od ja–to). Niesamowite jest to, że dialog bliskości pozwala człowiekowi określić lepiej samego siebie, doprecyzowywać siebie. Prof. Józef Tischner pisał, że „człowiek kształtuje się w dialogu”. Prawdziwe sprzężenie zwrotne. W takim doświadczeniu możemy odczuć bliskość nawet z obcym człowiekiem, z którym spotykamy się tylko przez chwilę. Natomiast w dłuższych relacjach bliskość, o jakiej mówiliśmy, przyczynia się do tworzenia więzi między osobami.

Dominik: Zbierając poszczególne znaczenia dotyczące bliskości, można powiedzieć, że prowadzi do niej obecność fizyczna i psychiczna, uważność na siebie samego i na drugiego, słuchanie, dzielenie sobą, zainteresowanie, wzajemne zrozumienie, uznanie. Wypływa z niej radość, potrzeba wspólnego działania, kreatywność, chęć przebywania ze sobą, więź.

Marta: Wspaniała perspektywa kontaktów międzyludzkich.

Dominik: Takich właśnie pięknych, twórczych relacji bliskości życzymy Państwu.

### Natalia Siutyla

Bliskość. Co to takiego? To emocjonalna więź z drugim człowiekiem, to zdolność do dzielenia się z nim swoimi najskrytszymi myślami i odczuciami, to umiejętność wysłuchania i akceptacji myśli i uczuć tej drugiej osoby. Jest to, moim zdaniem, jedno z najmniej docenianych odczuć. Wszyscy poszukują przyjaźni, miłości, skupiają się na ich poszukiwaniu, a tak niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że przecież wszystkie relacje, uczucia opierają się na bliskości. Jest ona do tego niezbędna. Nie można zbudować nic trwałego, jeśli nie opiera się to na bliskości. Tak często słyszy się, że przyjaźń dobiegła końca i nikt tak właściwie nie wie czemu. Wielu ludzi jest nieszczęśliwych, mimo tego że mają wspaniałe-

go/wspaniałą partnera/partnerkę, mimo, że z boku wydaje się, że nie powinni niczego innego pragnąć. Wiele osób rozstaje się, pomimo że nadal coś do siebie czują lub dlatego że uczucie skończyło się szybciej niż się zaczęło. Dzieje się tak, ponieważ osoby tworzą relacje oparte na powierzchowności. Powierzchność ta dotyczy zarówno sfery fizycznej, jak i emocjonalnej, kiedy to ludzie nie potrafią ze sobą szczerze rozmawiać, kiedy czują, że muszą udawać kogoś. kim nie są, by być akceptowanym, że muszą myśleć i czuć tak jak osoba, z którą są w relacji (czy to romantycznej czy koleżeńskej).

Bliskość jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, by mógł się prawidłowo rozwijać, dorastać. Już jako dzieci potrzebujemy bliskości naszych rodziców, rodzin. Bez tego dziecko czuje się opuszczone, a przez to później może mieć problemy z samoakceptacją, z poczuciem własnej wartości. Tak często można zaobserwować nastolatków szukających uwagi wśród znajomych rówieśników czy w mediach społecznościowych. Te osoby często szukają w ten sposób wsparcia, przyjaźni, a przede wszystkim akceptacji i miłości, przez co zazwyczaj wpadają w kłopoty lub stają się bardzo podatni na sugestie innych ludzi. Jeśli w takiej sytuacji uda im się stworzyć relację z odpowiednią osobą (nauczyciel, opiekun, koleżanka, kolega, ktoś z rodziny), która oparta będzie na bliskości, tak im potrzebnej, mają spore szanse, by we własnych oczach stać się kimś wartościowym, co da im pewność siebie i siłę, by o siebie zawalczyć.

Ważnym rodzajem bliskości jest też ta, którą odczuwamy do siebie samych. Jest ona niepowtarzalna i często osiągnięcie jej jest długie i bardzo trudne. Mimo to jest ona podstawą do tego, by móc tworzyć bliskie relacje z innymi. Musimy znać siebie, swoje wady i zalety, swoją przeszłość i swoje plany na przyszłość, musimy być blisko sami ze sobą, by móc stworzyć bliskość z drugim człowiekiem.

Nie powinniśmy zapominać o bliskości ani tym bardziej sprowadzać jej do roli czysto fizycznej, jak to często dzieje się w dzisiejszych czasach. Takie podejście odbiera nadzieję na szczęśliwe życie. Z takim podejściem nie mamy szans na przyjaźni trwające całe życie ani na „żyli długo i szczęśliwie”, o którym przecież w głębi duszy każdy z nas marzy.

Od pewnego czasu ludzie powtarzają, że kiedyś było inaczej, że ludzie byli inni,

ludzie w małżeństwach starzeli się ze sobą i byli razem szczęśliwi, przyjaźnie trwały od kołyski aż do śmierci. Jest w tym ziarno prawdy. Dawniej ludzie byli ze sobą bardziej szczerzy, nie udawali, nie przybierali masek tak często jak teraz. Dzisiejszy świat niejako zmusza nas do tego. Osoby inne, wyjątkowe, są często odrzucane, przez co czują się gorsze, niezrozumiane, a to wpływa na ich umiejętność tworzenia relacji. Zawijają się w gruby kokon i nie potrafią otworzyć przed innymi ani nawet sami przed sobą. Przez to bliskość prawdziwa, duchowa staje się dla nich nieosiągalna. Nie powinniśmy do tego dopuszczać. Każdy z nas powinien mieć szansę zaznać bliskości.

Jest to jedno z najwspanialszych, najpiękniejszych doznań w życiu człowieka. Bliskość jest też jedną z najdelikatniejszych relacji. Trzeba więc o nią dbać, bo bardzo łatwo ją zerwać, ale jest tego warta. Gdy już uda nam się ją stworzyć, powinniśmy się o nią troszczyć, jak o najcenniejszy skarb, bo tym właśnie jest.

### Magda Urbańska

Bliskość to pojęcie, które kojarzy się nam z miłością, przyjaźnią, serdecznością i zażyłością, a także uwagą drugiej osoby. Najczęściej myślimy o bliskości w kontekście rodziny, mając na względzie zarówno bliskość „z” rodziną, jak i bliskość „w” rodzinie. Bliskość czujemy także wobec osób, z którymi łączą nas przyjacielskie relacje, z którymi znaleźliśmy taki sposób komunikacji, że są oni bliscy naszemu sercu. Jednak nawet te najbliższe relacje, zarówno rodzinne, jak i przyjacielskie, wymagają nieustającej pielęgnacji, gdyż niewłaściwa komunikacja i związane z tym konflikty mogą ją nadwyrężyć lub znacząco osłabić. Warto zatem troszczyć się o dobry klimat porozumiewania się oparty na szacunku i docenieniu drugiej strony, gdyż umożliwiał on konstruktywny dialog nawet w sytuacji konfliktu z równoczesnym zachowaniem poczucia bliskości.

Tworzeniu dobrego klimatu porozumiewania się sprzyjają, wyróżnione przez J. Gibba, zachowania wspierające, takie jak: skupienie się na opisie własnych myśli, uczuć i potrzeb, a nie na ocenie drugiej strony, skoncentrowanie się na problemie, a nie na kontroli rozmówcy poprzez narzucanie własnego rozwiązania, empatia, jasne intencje, niewywyższanie się oraz otwartość na zmianę. Innym przykładem konstruktywnego wyrażania własnych potrzeb i oczekiwań, a jednocześnie sprzyjającym budowa-



niu klimatu bezpieczeństwa i bliskości, jest „Model Porozumienia bez Przemocy” M. Rosenberga, który w sytuacji konfliktu proponuje rozpoczęcie rozmowy od przedstawienia faktów związanych z zachowaniem drugiej osoby, następnie nazwania własnych uczuć, które są wywołane przez to zachowanie, a w dalszej kolejności – własnych potrzeb z tym związanych. Końcowym elementem tego modelu jest sformułowanie prośby wobec drugiej osoby. Dobry klimat porozumiewania się bazuje na szacunku wobec drugiego człowieka i uznaniu jego potrzeb, nie sprzyja mu zaś ocenianie rozmówcy czy narzucanie własnego zdania. Jak celnie ujęli to R. Adler, L. Rosenfeld i R. Proctor, dla dobrego klimatu relacji większe znaczenie niż to, „co” mówimy, ma to, „jak” mówimy i w jaki sposób odnosimy się do siebie. Ten dobry klimat jest fundamentem bliskości.

Niekiedy jednak konflikt niesie ze sobą tak dużo negatywnych emocji, że bezpośrednia rozmowa bliskich sobie do tej pory osób staje się niemożliwa, a wcześniejsza bliskość wygasa, zmieniając się w oddalenie. Pomocna może okazać się wtedy mediacja, w trakcie której niezaangażowana w spór osoba trzecia pomaga skonfliktowanym stronom przezwyciężyć bariery komunikacyjne i wspiera je w dialogu nakierowanym na współpracę w poszukiwaniu korzystnego dla wszystkich rozwiązania. Uzyskanie w ten sposób wspólne porozumienie może przyczynić się do wzmocnienia bądź nawet przywrócenia bliskich relacji zakłóconych w wyniku konfliktu. Dobry klimat porozumiewania się sprawia zatem, że nawet konflikty nie stanowią przeszkody dla bliskości.

### Jacek Pasternak

Bliskość rozumiem jako wewnętrzny stan, dyspozycję czy odczucie otwartości, akceptacji, szczerości, przeżywania głównie pozytywnych emocji (zwłaszcza sympatii, radości i miłości), odczucie więzi (przywiązania), podobieństwa, zrozumienia, docenienia, pragnienie częstego przebywania razem z drugą osobą, dzielenia się swoją intymnością oraz gotowość do przyjmowania intymności tejże osoby w poczuciu pełnego bezpieczeństwa osobistego. Bliskość ma także charakter interpersonalny. W tym rozumieniu jest związana z okazywaniem ciepła, troski, empatii, fizycznej intymności, spędzaniem czasu razem, koncentrowaniem uwagi na partnerze. Z bliskością wiąże się też przewidywalność zachowań

i uczuć wobec drugiej osoby. Dotyczy więc sfery poznawczej, emocjonalnej i interakcji. Bliskość może występować w wielu kontekstach i sytuacjach. Może być rozpatrywana z perspektywy jednostki, diady, całego systemu rodzinnego lub poziomu społeczno-kulturowego. Bliskość można odczuwać także w stosunku do swojej osoby, wartości, idei (ideologii), Boga lub religii, obszaru zawodowego, ruchu społecznego itp. Coraz więcej osób deklaruje poczucie bliskości względem zwierząt.

Przeciwieństwem bliskości jest dystans – emocjonalny, społeczny. Poziom bliskości jednostki względem jej przedmiotu można więc rozpatrywać na kontinuum od znacznej bliskości z jednej strony, do takiegoż dystansu z drugiej. Miłość i akceptacja sprzyjają bliskości, ich deficyt – odrzuceniu. Bliskość jest dyspozycją raczej trwałą względem najważniejszych osób czy obszarów kształtujących życie jednostki, bardziej zmienną względem innych osób czy zagadnień. Ale nawet odnośnie tych najważniejszych osób w życiu, pod wpływem różnorodnych okoliczności, może fluktuować lub się zmieniać. Bliskość tworzy się na bazie relacji przywiązania, rozwojowo powstałej w toku interakcji z matką i ojcem. Rozwija się fazowo, tworząc pewnego rodzaju matrycę gotowości do tworzenia ważnych więzi w przyszłości. Wiele zależy od tego, czy to wzorcowe przywiązanie ma charakter ufny, lękowo-unikający, lękowo-ambiwalentny czy zdeorganizowany. Każde z nich stanowi początek odmiennej ścieżki rozwojowej. Niektórzy psychologowie uważają, że dzieci poszukują bliskości matek w sytuacji niepewności, zaś ojców – w eksplorowaniu otoczenia. Bliskość między członkami rodziny jest bardzo ważna, lecz nie powinna być nadmierna. Istotna okazuje się tu także intruzyjność (nadmierna ingerencja w psychikę innego człowieka, przypisywanie mu własnych stanów emocjonalnych, poczucie, że świetnie zna się jego stany umysłowe, potrzeby oraz odczytuje jego myśli) – nasilona hamuje gotowość do bliskości.

Bliskość wiąże się z granicami – w jakim stopniu jesteśmy gotowi na zbliżenie się do drugiej osoby. Osiąganie kolejnych stopni bliskości oznacza przekraczanie granic, akceptację większej zażyłości, intymności relacji czy w związku jako potrzebę bliskości fizycznej i emocjonalnej podczas kontaktu seksualnego. Para w związku tworzy swoją granicę

– nieprzekraczalną dla innych – granicę bliskości.

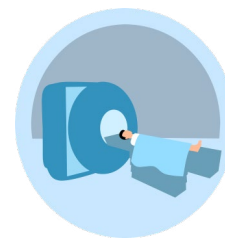
Do różnych osób czy sytuacji podchodzimy z różnym poziomem bliskości – ma to wpływ na komunikację, postawy, wybór tematu rozmowy, odległość fizyczną, pozwalanie sobie na dotyk. O prawdziwej bliskości doświadczanej w relacji partnerskiej, przyjacielskiej czy rodzinnej mówi się wtedy, gdy troski i problemy ujawnione w tej relacji ulegają podzieleniu (subiektywna redukcja), a sukcesy czy powody do dumy, pomnożeniu (subiektywna multiplikacja). Dobrą ilustracją bliskości patriotycznej idei mającej źródło w wychowaniu jest zdanie przesłuchiwanej i torturowanej przez okupanta Danuty Siedzikówny: „Powiedzcie babci, że zachowałam się jak trzeba”. Możemy zachować poczucie bliskości wobec osób, z którymi nie mamy kontaktu (np. nauczyciele) lub zmarłymi. Możemy wewnętrznie pytać ich o zdanie, radę, dzielić się swoimi osiągnięciami. O pięknym przykładzie takiej bliskości opowiedział mi przyjaciel mojego zmarłego już ojca: w dniu jego imienin, wraz z kilkoma innymi przyjaciółmi, odwiedzają jego grób, wspominają wspólne chwile, dzielą się swoimi przeżyciami, myślami – rozmawiają o nim, ale także mówią do niego.

Bliskość do siebie odnosi się do zakresu, w jakim osoba spostrzega i uznaje istotność swoich potrzeb, perspektywy, wartości, odczuć, intuicji, akceptacji siebie, przyznawania sobie prawa do realizacji ważnych obszarów życia (asocjacja z różnymi wymiarami siebie w rozumieniu terapii ericksonowskiej). Bliskość z perspektywy trwałości i jakości bliskich relacji wiąże się z ich odżywianiem i zasilaniem nowymi, pozytywnymi doświadczeniami czy uważnością. Warto zwrócić uwagę, że niektórym relacjom towarzyszy znaczny, potencjalny poziom bliskości, pomimo braku realnego kontaktu (np. spotkanie przyjaciół po latach) - aktualizowany natychmiast, podczas spotkania. Deficyty dziecięcej, rodzinnej bliskości wiele osób stara się przezwyciężać poprzez inicjowanie bliskich relacji z terapeutą czy np. księdzem. Inni odczuwają bliskość z przyrodą: pięknem górskich widoków, dzikością puszczy, malowniczością skalistego wybrzeża, nie raz związaną z ważnymi wydarzeniami czy wspomnieniami osobistymi (środo-wiskowe imprinting).

Podsumowując, bliskość jest istotą człowieczeństwa – współtworzy intymne relacje, miłość, przywiązanie i przyjaźń – wartą pielęgnacji i rozwoju.

## Rezonans

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



## Co łączy czarną wołgę, kosmitów i koronawirusa?

W marcu 2021 roku w Biuletynie Zakładu Psychologii Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego „Wgląd” został opublikowany artykuł autorstwa Andrzeja Łukasika pod tytułem *Kultura spiskowa. Czarna wołga, czyli gadokształtni rządzą światem*. Tekst porusza tematykę teorii spiskowych, które, co ważne, od wielu dekad są niezmiennie aktualne i dostosowują się do nowych wydarzeń i sytuacji na świecie tworzących warunki do ich rozwoju.

Artykuł rozpoczyna się opisem przekroju różnorodnych słynnych teorii spiskowych – od czarnej wołgi, przez morderstwo Johna F. Kennedy’ego oraz obecność na ziemi UFO, po istnienie człokształtnych gadów, które przybyły z kosmosu, by rządzić Ziemią. Jest to tym bardziej aktualna tematyka, jako że trwająca już od przeszło roku pandemia koronawirusa sprzyja rozwojowi kolejnych teorii. Mogą one dotyczyć dowolnego aspektu – sytuacji politycznej, gospodarczej, społecznej, epidemiologicznej. Łączy je jednak fakt, że w większości przypadków ich zwolennicy wierzą w istnienie pewnego zagrożenia, które rząd próbuje przed nimi ukryć i które służy spełnianiu jego celów. Artykuł porusza również kwestię powstawania i rozwijania się owych teorii, rozważa różne przyczyny, jakie mogły skłonić ludzi do snucia owych teorii. Co ważne, odwołuje się również do aktualnego kształtu świata, w którym dominują media elektroniczne. Sprzyjają one rozprzestrzenianiu się wszelkiego rodzaju informacji – w tym fake newsów – a także w niektórych przypadkach nadmiernie „rozdmuchują” pewne kwestie, co

może budzić w odbiorcach niepokój, a nawet panikę.

Autor tekstu kilkakrotnie odnosi się do innych publikacji poruszających ten temat. Niewątpliwie wzbogaca to tekst i rozbudza ciekawość czytelnika, skłaniając go tym samym do zagłębienia się w to zagadnienie. Podane są również dane liczbowe odnoszące się zarówno do liczby osób wierzących w manipulacje, jak i danych dotyczących lat, w których zaobserwować można było nasilenie się powstawania teorii spiskowych. Dzięki temu zabiegowi tekst jest bardziej konkretny i rzeczowy, ale nie jest przeładowany liczbami, w dalszym ciągu jest przystępny dla czytelnika i łatwy w odbiorze. Przyciągającym uwagę zabiegiem jest krótkie scharakteryzowanie lub wspomnienie wybranych teorii spiskowych, które pojawiły się na przestrzeni lat zwłaszcza, że dotyczyły one wydarzeń, które wywarły duży wpływ na ówczesną sytuację polityczną, społeczną i gospodarczą. Umieszczenie w tekście kilku różnych teorii sprawia, że każdy potencjalny czytelnik może się zastanowić, czy słyszał kiedykolwiek o którejś z nich, odnieść się do własnej wiedzy na ten temat. Ponadto zamieszczone zdjęcia pobudzają ciekawość odbiorcy. W ten sposób tekst jeszcze bardziej przyciąga uwagę i skłania do refleksji na temat zagrożenia ze strony mechanizmów manipulacji. Artykuł pisany jest prostym, przystępnym językiem, dzięki czemu czyta się go szybko i bezproblemowo. Poruszona kwestia omówiona jest rzeczowo i logicznie, zostały wskazane czynniki sprzyjające tworzeniu teorii spiskowych, pojawiają się odniesienia

do teorii zarówno sprzed dekad, jak i tych dzisiejszych. Dzięki temu czytelnik ma możliwość zapoznać się z przebiegiem ewolucji tego zjawiska i w ten sposób zaobserwować, jak zmieniało się ono wraz z kolejnymi wydarzeniami i rozwojem technologii. Kolejno przedstawiane informacje, czynniki i przyczyny związane z kreowaniem teorii spiskowych stopniowo wprowadzają w temat i umożliwiają dokładne zapoznanie się z nim pod każdym względem.

Podsumowując zatem, zamieszczony we „Wglądzie” artykuł autorstwa Andrzeja Łukasika pod tytułem *Kultura spiskowa. Czarna wołga, czyli gadokształtni rządzą światem* jest tekstem nie tylko interesującym samym w sobie, ale również napisanym w ciekawy sposób, niewątpliwie przykuwającym uwagę czytelnika i skłaniającym do przemyśleń. Informacje są przedstawione w rzeczowy i logiczny sposób, dzięki czemu tekst jest przystępny w odbiorze. Istotnym jest fakt, że poruszana tematyka jest aktualna od wielu lat i dostosowuje się do ciągle zmieniających się warunków związanych z rozwojem mediów, technologii oraz z wydarzeniami o ważnym wydźwięku społecznym, gospodarczym i politycznym. Autor artykułu odwołuje się nawet do najbardziej aktualnych sytuacji, dzięki czemu tekst ma współczesny charakter i jest jeszcze bardziej interesujący. Jest to więc niewątpliwie ciekawa propozycja, dzięki odpowiedniej długości tekst czyta się szybko i sprawnie. Artykuł jest zatem warty polecenia i zapada w pamięć.

Patrycja Kipa, III rok Dziennikarstwa i komunikacji społecznej



## Z badań psychologicznych na świecie



**Czy poprawa jakości środowiska społecznego poprawia zdrowie psychiczne osób należących do mniejszości seksualnych?** W ciągu ostatnich 50 lat nastąpiła wyraźna poprawa środowiska społecznego i prawnego mniejszości seksualnych w USA. Teoria stresu mniejszościowego przewiduje, że zdrowie mniejszości seksualnych zależy od środowiska społecznego: wraz z poprawą środowiska społecznego zmniejszy się narażenie na stres, a wyniki zdrowotne poprawią się. Poprawa środowiska społecznego oznacza m.in. ochronę prawną osób należących do mniejszości seksualnych, zamianę postrzegania odmienności seksualnej z zaburzenia na zachowanie „normalne”, dekryminalizację zachowań seksualnych, zwiększenie stopnia akceptacji w rodzinach i miejscach pracy. Badano osoby należące do mniejszości seksualnych urodzone w latach 1956–1997, a więc które w różnym stopniu doświadczały tych zmian. Nie znaleziono jednak dowodów

na to, że poprawione środowisko społeczne osłabiło narażenie mniejszości seksualnych na tzw. stres mniejszościowy, czyli taki, który wyzwalany jest przez uprzedzenia, a więc przemoc, dyskryminację i homofobię. Stres psychiczny i wskaźnik zachowań samobójczych również nie uległy poprawie. **Wyniki te sugerują, że zmiany w środowisku społecznym mają ograniczony wpływ na stres i zdrowie psychiczne osób z mniejszości seksualnych.**

Meyer IH, Russell ST, Hammack PL, Frost DM, Wilson BDM (2021) Minority stress, distress, and suicide attempts in three cohorts of sexual minority adults: A U.S. probability sample. *PLoS ONE* 16(3): e0246827. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246827>

(a1)

## Słow(n)ik psychologiczny



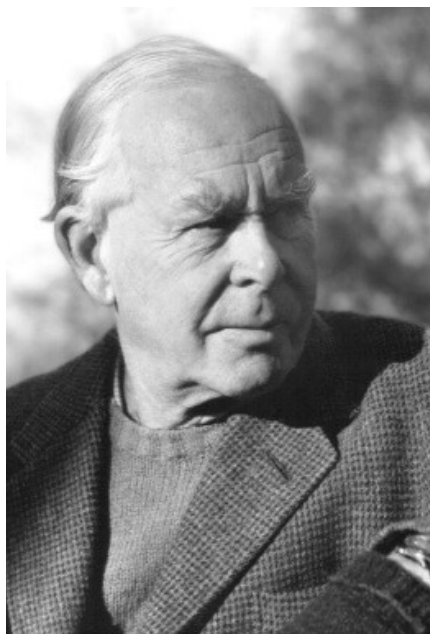
**SYNTONIA** – to pojęcie, które swój źródłosłów wywodzi z języka greckiego złożone jest z dwóch członów: *syn* – znaczącego *razem*, i *tónos* – oznaczającego *brzmienie* albo *dźwięk*. Dosłownie zatem rozumie się syntonię jako *współbrzmienie*. Określenie to używane jest ostatnio coraz częściej na gruncie psychologii, pedagogiki oraz innych pokrewnych dyscyplin dla określenia takiej kompetencji poznawczej, emocjonalnej, społecznej danej jednostki, która przejawia się w umiejętności współżycia z otoczeniem społecznym i nawiązywania relacji z innymi ludźmi. Nierzadko używane jest zamiennie, niestety błędnie w tym przypadku, z określeniem: *empatia*. Syntonia oznacza, jak to zostało już wyartykułowane – współbrzmienie, współodczuwanie, zgodność, współprzeżywanie – głównie na poziomie afektywnym w rozmaitych sytuacjach w kontakcie z innymi ludźmi. Empatia przejawia się natomiast zasadniczo na poziomie poznawczym w postaci przypisywanej wiedzy o stanie uczuć, pragnień, przeżyć etc. innej osoby, jakich by osoba ta doznawała w danej sytuacji. W przedstawieniach tej wiedzy może pomieszczać się oczywiście wiele własnych projekcji czy przeniesień, lecz nie zmienia to faktu, że osoba o określonym poziomie empatii pozostaje w kontakcie ze swoimi emocjami (niejako „testuje” je), dostrzega granice, które oddzielają jej myśli i stany emocjonalne od drugiej osoby. Pozwala to osobie empatycznej, mimo niekiedy silnego zaangażowania afektywnego w danej relacji społecznej, zachować poznawczy dystans i dawać wsparcie na różnych poziomach potrzeb osobie, czy też nawet grupie osób, relację tę tworzących.

Syntonia i empatia zatem to dwa różne, choć podobne stany, którym zwykle towarzyszą odmienne środki wyrazu. Syntonia na ogół jest bardziej ekspresyjna, empatia chociaż zdarza się być uzewnętrzniana, to może też być niemal cał-

kowiec interioryzowana, jak np. w sytuacjach interwencji kryzysowych, w psychoterapii, w pomocy psychologicznej czy w życiu prywatnym, kiedy chcemy komuś dać wsparcie, okazać sympatię etc. Obie kompetencje społeczne są zatem ważne i warto je w sobie rozwijać i stosować w kontaktach z innymi ludźmi, pamiętając wszakże o ich różnicach, a zatem i konsekwencjach ich stosowania w różnych sytuacjach naszego współżycia z otoczeniem. Syntonia nauczycielki na lekcji języka polskiego, która płacze razem z Jankiem muzykantem, że ten nie ma dostępu do upragnionych skrzypceczek, terapeuta przeżywający wściekłość razem ze swoim pacjentem na jego niewierną żonę, tatuś, który jest załamany razem ze swoim dziewięcioletnim synkiem, po tym jak jego drużyna „Sokolików” przegrała mecz na „Orliku” z rywalem zza miedzy – to nie najszcześniejsze przykłady jej zastosowania. Ale już - radość babci współbrzmiąca z radością wnuczki, która powiła swego pierwotnego synka, współudział w słusznej dumie przyjaciółki po zdobyciu przez nią dyplomu doktora nauk medycznych, zgodność wzruszenia ojca z synem w trakcie wypowiedzianego przez niego przysięgi małżeńskiej wobec jego wybranki przed ołtarzem – to już jak najbardziej syntonia ok. Empatia zaś rozumiana jako umiejętność detekcji i rozumienia własnych emocji i stanów, a przez to i zdolność do względnie trafnego rozpoznawania ich u innych ludzi, z reguły używana będzie do okazywania wsparcia innym i budowania w nich poczucia bezpieczeństwa. Obu kompetencji w jak najwyższym stopniu zaangażowanym do stosowania wobec naszych bliźnich, życząc zarówno naszym Czytelnikom, jak i sobie.

Kg

## Mistrzowie psychologii



**John BOWLBY** urodził się w 26 lutego 1907 roku w Londynie. Twórca teorii przywiązania, która zapewniła jej autorowi solidną i trwałą pozycję w gronie mistrzów psychologii i to nie tylko w ramach naszej *Wglądowej* rubryki. W XX stuleciu był jednym z pięćdziesięciu najczęściej cytowanych psychologów. Jego pełne nazwisko to Edward John Mostyn (po matce Mary Bridget Mostyn) Bowlby (po ojcu Anthony Alfredzie, który był lekarzem).

Bowlby po ukończeniu Kolegium Świętej Trójcy przy Uniwersytecie w Cambridge i krótkim epizodzie pracy nauczycielskiej w latach 1928–1929 w szkole dla dzieci nieprzystosowanych społecznie zapewne pod wpływem swego ojca podjął studia medyczne w University College Hospital w Londynie. Po uzyskaniu ogólnych kwalifikacji medycznych w 1933 roku zafascynowany psychoanalizą podjął się specjalizacji w psychiatrii. W 1937 roku doskonalił intensywnie swoje szkolenie psychoanalityczne w zakresie ana-

lizy dziecięcej pod okiem Melanie Klein (1882–1960), w tym czasie niewątpliwie pierwszej damy światowej psychoanalizy, a zwłaszcza dziecięcej. Idee Klein, nierzadko mocno opozycyjne w stosunku do ortodoksyjnego freudyizmu, które w końcu ukonstytuowały się w suwerenną szkołę tzw. teorii relacji z obiektem, były niewątpliwie inspirujące dla Bowlby'ego w konceptualizacji etologiczno-ewolucyjnego modelu osobowości, której fundament stanowi pojęcie i teoria przywiązania. Autor koncepcji używa terminu przywiązanie (*attachment*) dla nazwania relacji dziecko – pierwotny opiekun, czyli osoba pełniąca funkcję rodzica. Jego zdaniem ta specyficzna relacja, w której buduje się przywiązanie, jest uniwersalną tendencją biologiczną człowieka. Zachowania świadczące o tej tendencji manifestują się w usilnym dążeniu dziecka do poszukiwania bliskości z figurą przywiązania. Przywiązanie ma charakter wzorca emocjonalnego, jaki tworzy się w związku z pierwotnym opiekunem, jego utrzymaniem, zrywaniem i odnawianiem w tejże relacji. „Poszukiwanie bliskości i kontaktu z konkretną osobą (dokonuje się zdaniem Bowlby'ego – Kg), zwłaszcza w pewnych szczególnych sytuacjach...” (Bowlby 2007, s. 405). Są to sytuacje, takie jak np.: niepokój, zmęczenie, bezradność, choroba, stres etc. Przywiązanie jest czymś więcej niż procesem uczenia się. Jest, jak ujął to Beretheron (1980), wytworem systemu regulującego bezpieczeństwo, którego aktywność redukuje ryzyko lęku oraz przywraca poczucie bezpieczeństwa. Zachowania przywiązaniowe utrzymują się przez całe nasze życie – zmieniać się mogą natomiast jego formy, a także figury. Poszukiwanie bliskości fizycznej zastępuje rozmowa, kontakt

telefoniczny, czy przez portal społecznościowy. Figurę opiekuna pierwotnego zastępuje np. żona, mąż, przyjaciel, przełożony, tzw. życiowy partner czy partnerka, a nawet grupa odniesienia.

John Bowlby przez całe swoje życie był bardzo aktywny zarówno jako praktykujący psychiatra, jak też naukowiec. Przez wiele lat pełnił m.in. funkcję konsultanta w zakresie psychiatrii dziecięcej w słynnej Psychiatrycznej Klinice Tavistowskiej w Londynie, pracował w takiej roli też dla WHO, wykładał psychiatrię na Uniwersytecie Stanforda w Kalifornii, zaś w latach 1956–1961 stał na czele brytyjskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego. Sporo także publikował. Spośród wielu jego publikacji wymienić należy jego „flagową” trylogię: „Attachment” (1969), „Separation” (1973), „Loss” (1980) oraz domykającą, jakże aktywne i twórcze życie autora: „Charles Darwin: A New Biography” (1990). John Bowlby zmarł 2 września 1990 roku w Ullinish na szkockiej wyspie Skye.

Swoją teorią i pracą Bowlby uświadomił nam, jak ważne jest bezpieczne przywiązanie w naszym życiu i jak cenna jest bliskość z drugim człowiekiem dla naszego życiowego dobrostanu na każdym jego etapie, że bezpieczne przywiązanie uformowane w okresie wczesnego dzieciństwa stanowi podwaliny dla naszego prawidłowego rozwoju w kolejnych fazach, zaś jego deficyty czy deformacje wiodą do rozmaitych problemów w życiu, a nierzadko też w nim odpowiadają za rozliczne formy patologiczne. Zapewne dzięki Bowlby'emu możemy lepiej rozumieć siebie i innych.

Kg



## Czy wiesz, że...?



Czy wiesz, że zabawa klockami zwiększa liczbę neuronów u dzieci? W miarę jak szkolnictwo zmierza bardziej w kierunku konstruowania sztywnego programu nauczania i standaryzowania testów, psychologowie ostrzegają, że to zły ruch. W artykule Community Playthings o mądrości zabawy naukowcy zauważają, że coś tak prostego jak klocki może mieć niesamowity wpływ na umysł młodego człowieka. Szkoły zagrażają twórczej inteligencji ucznia, gdy zastępują cały zaplanowany czas zabawy nauką akademicką. Nawet przy 15 minutach swobodnej zabawy dzieci wykorzystają część tego czasu na naukę zasad matematycznych i przestrzennych. Klocki, jedna z najprostszych i najdłużej istniejących zabawek, uczą geometrii, wzorów, kształtów, kolorów i fizyki. Badania pokazują, że dzieci, które mają wiele możliwości do zabawy i kreatywnego manipulowania środowiskiem, będą jako dorośli najbardziej innowacyjnymi i oryginalnymi myślicielami.

Czy wiesz, że nauka przez zabawę zwiększa koncentrację dziecka? W badaniu przeprowadzonym przez *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology* naukowcy przyjrzeni się bliżej, w jaki sposób przekonania nauczycieli dotyczące wczesnej edukacji wpływają na środowisko w klasie. Kiedy nauczyciele mają zaufanie do zdolności dziecka, do samodzielnego uczenia się, relacja dziecko-nauczyciel jest silniejsza. Nauczyciele mogą wtedy przyjąć bardziej wspierającą rolę i obserwować, jak uczeń aktywnie się uczy. Psychologowie zauważyli również, że kiedy dzieciom pozwala się uczyć poprzez zabawę, poświęca się znacznie mniej czasu na zarządzanie ich zachowaniem. Czas koncentracji dziecka jest również dłuższy. Dzieje się wówczas tak, że uczenie się oparte na zabawie przenosi punkt ciężkości uczenia się z wyniku na sam proces.

(aeb, aww)

## Recenzje



Jeffrey A. Lieberman (2020). *Czarna owca medycyny. Nieopowiedziana historia psychiatrii*, Wydawnictwo Poznańskie.

Jeffrey A. Lieberman, były szef Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, wybitny znawca zagadnień schizofrenii, napisał książkę pod wieloma względami ekscytującą. Pokazał w niej niezwykle krętą drogę rozwoju psychiatrii. Psychiatria zdominowana przez lata przez psychoanalizę w pewnym momencie doszła do ściany. Wielu zaburzeń psychoanalizy – mimo solennych zapewnień – nie byli w stanie wyleczyć. Psychiatria stała się w miejscu. Nie było też

leków, które mogłyby skutecznie pomóc w leczeniu np. schizofrenii czy depresji. Dopiero powolna zmiana perspektywy leczenia na biologiczną, uznającą, iż należy poszukiwać przyczyn zaburzeń nie w nieświadomych konfliktach, lecz zmianie funkcjonowania mózgu i czynnikach genetycznych, otworzyła nowe możliwości leczenia, przede wszystkim farmakologicznego. Zaczęła się nowa era w psychiatrii. Jednak i w tym przypadku droga najeżona była przeszkodami: pierwszy skuteczny lek w leczeniu depresji – imipramina – został wprowadzony do obiegu leczniczego tylko dzięki wytrwałości

jego odkrywcy, szwajcarskiego psychiatry Rolanda Kuhna, który zmagał się z niedowierzaniem i oporami środowiska medycznego i firm farmaceutycznych. I nie był to jedyny przypadek.... Lieberman nie ucieka od pokazań fałszywych, ślepych dróg rozwoju tej dziedziny medycyny. Znakomitym językiem (chwała tłumaczowi Maciejowi Miłkowskiemu) uczciwie odkrywa przed Czytelnikiem świat klęsk, ale i zwycięstw w leczeniu cierpienia wywołanego zaburzeniami psychicznymi. Opowieść – zaiste – fascynująca.

Andrzej Łukasik



## STRES ŻYCIOWY

W psychologii znane są klasyczne badania amerykańskich psychologów Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a (1967) dotyczące stresujących zdarzeń życiowych. Takie zdarzenia są dla nas ważne i niosą ze sobą zmianę. Na przykład rozpoczynamy nową pracę, idziemy na studia, zawieramy związek małżeński, rozwodzimy się, rodzi się nam dziecko czy zmieniamy miejsce zamieszkania. Wszystkie zdarzenia w naszym życiu, pozytywne i negatywne, które wymagają przystosowania się do nowych wymagań i nowego stylu życia, niosą ze sobą ryzyko odczuwania stresu. Im zmiana jest głębsza, tym silniejszy ma na nas wpływ, powodując większy stres.

Na podstawie doświadczeń klinicznych Holmes i Rahe opracowali listę 43 wydarzeń, które powszechnie są przeżywane jako stresujące. Listę tę przedstawili 394 badanych, prosząc ich o ocenę każdego zdarzenia pod względem wielkości odczuwanego stresu. Po tej procedurze każdemu zdarzeniu życiowemu badacze przypisali określoną liczbę jednostek zmiany życiowej (*life-change units*, LCU). Dzięki temu powstała Skala Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego (*Social Readjustment Rating Scale*, SRRS).

**Zadanie:** zaznacz te wydarzenia, których doświadczyłeś/aś w ciągu minionych dwunastu miesięcy. Następnie oblicz swój aktualny poziom stresu, sumując LCU odpowiadające każdej zmianie. Im wyższy wynik, tym większa ilość życiowego stresu.

Co jednak oznacza ten wynik w związku z Twoim zdrowiem?

Na to pytanie Holmes i Rahe również próbowali odpowiedzieć. Okazuje się, że skala ta może być pomocna w prognozowaniu chorób związanych ze stresem, jednak w ograniczonym zakresie, bowiem tłumaczy jedynie około 10% całkowitej zmienności poziomu zdrowia – choroby. Badania innych autorów istotnie wykazały związek między zmianami życiowymi a stresem. Na przykład urodzenie dziecka często wiąże się z mniejszym zadowoleniem z małżeństwa (Cowan i Cowan, 1988). Duża liczba zmian w życiu ma związek z poważnymi urazami i obrażeniami u osób starszych (Peterson i in., 2000), a stres w pracy przyczynia się do używania środków psychotropowych (Bourbonnais i in., 1999). Skalą SRRS, od czasu jej powstania, posługiwano się w tysiącach badań na całym świecie, wykorzystując ją w różnorodnych dziedzinach badawczych (Zimbardo, Johnson i McCann, 2018).

Pomimo jej popularności, słabością skali jest to, że nie bierze pod uwagę interpretacji danego zdarzenia przez jednostkę, a także nie odróżnia wydarzeń od nas niezależnych od takich, które są zdarzeniami z wyboru, wobec czego musimy być ostrożni przy interpretowaniu naszych wyników.

Skala SRRS		
Lp	WYDARZENIE ŻYCIOWE	LCU
1	Śmierć współmałżonka	100
2	Rozwód	73
3	Separacja małżonków	65
4	Kara więzienia	63
5	Śmierć członka bliskiej rodziny	63
6	Własna choroba lub uszkodzenie ciała	53
7	Zawarcie związku małżeńskiego	50
8	Zwolnienie z pracy	47
9	Pogodzenie się małżonków	45
10	Przejście na emeryturę	45
11	Zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
12	Ciąża	40
13	Kłopoty seksualne	39
14	Pojawienie się nowego członka rodziny	39
15	Reorganizacja przedsiębiorstwa	39
16	Zmiana sytuacji finansowej	38
17	Śmierć bliskiego przyjaciela	37
18	Przekwalifikowanie się	36
19	Zmiana częstotliwości kłótni ze współmałżonkiem	35
20	Kredyt powyżej 10 000,00 USD	31
21	Egzekucja mienia z powodu niespłacenia kredytu lub pożyczki	30
22	Zmiana obowiązków zawodowych	29
23	Opuszczenie domu przez syna lub córkę	29
24	Kłopoty z rodziną współmałżonka	29
25	Wybitne osiągnięcia osobiste	28
26	Rozpoczęcie lub zaprzestanie pracy zarobkowej przez żonę	26
27	Rozpoczęcie lub zakończenie szkoły	26
28	Zmiana warunków życia	25
29	Zmiana przyzwyczajzeń	24
30	Kłopoty z szefem	23
31	Zmiana godzin lub warunków pracy	20
32	Zmiana miejsca zamieszkania	20
33	Zmiana szkoły	20
34	Zmiana sposobu odpoczynku	19
35	Zmiana aktywności religijnej	19
36	Zmiana aktywności towarzyskiej	18
37	Kredyt lub pożyczka poniżej 10 000,00 USD	17
38	Zmiana przyzwyczajzeń zw. ze snem	16
39	Zmiana liczby spotkań rodzinnych	15
40	Zmiana przyzwyczajzeń zw. z jedzeniem	15
41	Wakacje	13
42	Święta Bożego Narodzenia	12
43	Drobne naruszenie prawa	11



# JEDEN WIERSZ AUTORA OPOWIADAŃ NA GRUBSZĄ STRONĘ



## *FILM*

Życie to film  
każdy gra swoją główną rolę  
scenariusz pisany na bieżąco  
tworzysz dzieło  
wszystko człowieku w Twoim ręku.

Laur jeden, drugi  
ogrom braw  
festiwal nieustannie trwa  
film się nie kończy póki bije serce.

Lecz gdy ostatni kadr już zniknie  
czy Bóg Oskara da?

*Kg*

P.S.

I tym refleksyjnym akcentem żegnam się z Czytelnikami  
„WGLĄDU” w cyklicznym i systematycznym kontakcie  
z NIMI

*Kazimierz GELLETA*



<https://www.stickpng.com/img/world-landmarks>



Fot. Tomasz Gosztyła. *Wizualna narracja*

#### *Skład redakcji*

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

*Dr Tomasz Gosztyła – zastępca redaktora naczelnego*

*Dr Małgorzata Marmola – redaktor techniczna*

*Dr Anna Wańczyk-Welc – redaktor techniczna*

*Mgr Anna Englert-Bator – redaktor techniczna*

*Mgr Anna Lenart - 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>*

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów

**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



Na s. 2. obraz Gerard David - Image from Web Gallery of Art. (WGA has given permission for use of images on Wikipedia.), Domena publiczna.

***Biuletyn wydawany jest przy wsparciu finansowym i organizacyjnym  
Dyrektora Instytutu Pedagogiki***