

WGLĄD

Styczeń 2023

Rok 6, numer 18

5 LAT „WGLĄDU”

Wywiad z dr Dorotą Semków
pełnomocnikiem rektora UR
ds. równego traktowania

Psychologia jungowska

Koncepcja Junga przedstawia naturę ludzką, która ma swoje blaski i cienie, konstruktywną i destrukcyjną stronę

Terapeutyczna moc humoru

W wielu sytuacjach wojennych i tych, gdzie jednostki stają w obliczu tragicznych okoliczności, humor może być „kołem ratunkowym”

Baśń Andersena i psychoanaliza

Terapia w lesie

W numerze

Andrzej Łukasik	
Wgląd – tę książkę piszemy już 5 lat	4
Who is who w Zakładzie Psychologii	
Dr Anna Batory-Ginda	6
Tomasz Gosztyła	
Wywiad z dr Dorotą Semków – pełnomocnikiem rektora UR ds. równego traktowania	8
Liliya Morska	
Przewyciężaj problemy śmiejąc się: humor a sytuacje kryzysowe	11
Katarzyna Lorecka	
Samourzeczywistnienie wg psychologii głębi Carla Gustava Junga. Cz. I i cz II.	14
Arletta Kubicka	
Książniczka i ziarnko grochu. Psychoanalityczne refleksje nad szaleństwem	20
Gabriela Szczerba	
Elementy permakultury i leśnej terapii w resocjalizacji nieletnich	24
Kawiarenka psychologiczna	
Pasja	26
Z badań psychologicznych na świecie	
	30
Słow(n)ik psychologiczny	
	30
Mistrzowie psychologii	
Tadeusz Gałkowski	31
Czy wiesz, że...	
	32
Recenzje	
	32
Eksperymenty psychologiczne	
	33
Opowiadania nie zawsze z morałem	
	34
Jacek Pasternak O wojnie inaczej	

WGLĄD

Rok 6, numer 18

Styczeń 2023

Skład redakcji

Dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR
redaktor naczelny

Dr Tomasz Gosztyła
zastępca redaktora naczelnego

Dr Małgorzata Marmola
redaktor merytoryczna

Dr Anna Wańczyk-Welc
redaktor merytoryczna

Dr Anna Englert-Bator
redaktor merytoryczna

Mgr Anna Lenart
redaktor merytoryczna

Adres redakcji

ul. ks. Jałowego 24
35-010 Rzeszów
zakladpsychologii@ur.edu.pl

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



Redakcja zastrzega sobie
prawo skracania tekstów

W numerze wykorzystano obrazy
na podstawie Pixabay License
<https://pixabay.com/pl/service/license/>



11. miesiąc inwazji na Ukrainę

Andrzej Łukasik

Wgląd – tę książkę piszemy już 5 lat!



Ten numer „Wglądu” jest już osiemnastym. Minęło 5 lat od czasu, gdy pojawił się pierwszy numer biuletynu. Skłania to do pewnych podsumowań i wspomnień, bo przecież pięć lat to już jakaś okrągła rocznica. Przez ten czas uzbierało się ponad 500 stron. Dość gruba książka. Pięć lat – ktoś powie – to jak na napisanie książki wcale nie rekord. Joyce pisał *Ulysesa* lat osiem. I pewnie to jeszcze nie jest rekord... Zgoda, ale my jeszcze naszej książki nie skończyliśmy. My ją dopiero zaczęliśmy.

„Wgląd” powstał – muszę to wyznać – z mojej egoistycznej potrzeby. Ale po kolei. Rok akademicki 2018 się skończył i w naszym zakładowym gronie postanowiliśmy to uczcić w ogrodzie dr Małgorzaty Marmoli. Rzuciłem wtedy pomysł, aby stworzyć pismo, które miało informować o tym, co dzieje się w Zakładzie Psychologii oraz zawierać krótkie psychologiczne teksty. Pismo skierowane głównie do studentów i studentek kierunków w Instytucie Pedagogiki. Byłem wtedy po trudnej chorobie, jeszcze nie całkiem zdrowy, jeszcze przez nią pogięty i wiedziałem, że muszę znaleźć jakiś sposób powrotu „do świata żywych”. To musiało być coś twórczego, nowego, solidny „kop”. Pamiętam, że Koleżdy i Koleżanki nie od razu zapałali entuzjazmem do tego pomysłu. Prawdę mówiąc, gdyby nie wsparcie ze strony dra Kazimierza Gellety i jego umiejętności przekonywania „Wglądu” chyba by nie było. Wszyscy ulegaliśmy i nadal ulegamy presji publikowania „za punkty”. W tych kategoriach „Wgląd” wydawał się zbędnym balastem, odciągającym od tego, za co nas naprawdę w pracy rozliczają. Potem przyszedł czas na wymyślenie tytułu. Wspomniany już dr Kazimierz Gelleta podał: „Wgląd”. Tytuł najlepszy z możliwych. Krótki a nasycony psychologiczną treścią, mający długą historyczno-psychologiczną tradycję.

Pierwotny zamiar był edycyjnie skromny (chce się śmiać, gdy to wspominam). Chodziło mi po głowie coś szybkiego, czarno-białego na



Okładka tytułowa 1. numeru „Wglądu”

wzór samizdatów, podziemnych pism z epoki radzieckiego komunizmu czy naszych pism drugoobiegowych z tego czasu. Nie dlatego, że chcieliśmy tworzyć na uczelni „podziemie” i do niego zejść, ale dlatego, by szybko wydawać to, co ważne, ale jednocześnie tanio i bez zbytnich nakładów osobistych, kosztem nauki, rodziny, czasu wolnego itp. Jeśli dobrze pamiętam, dr Anna Wańczyk-Welc

zaproponowała, aby włączyć w to Wydawnictwo i drukować nie na ksero, ale profesjonalnie. Pomysł „Wglądu” przedstawiłem Dziekanowi, prof. Ryszardowi Pęczkowskiemu, który go zaakceptował i wsparł. Pierwszy numer był skromny, ledwie 12 stron, ale już miał swoją główną estetykę, która naznaczyła kolejne wydania.

Pierwszym redaktorem naczelnym był dr Kazimierz Gelleta. Powstał cze-

roosobowy zespół redakcyjny. Dziś ten zespół ze względu na duży zakres koniecznych prac przy kolejnych numerach składa się z sześciu osób. Naszą misją stało się dostarczanie wiedzy rzetelnej, ale napisanej w przystępny sposób (z tym ostatnim, przyznaję, jest różnie). Ważne jest także, aby biuletyn był estetyczny, sięgał po sztukę i rozszerzał w ten sposób wiedzę kulturową. Przez „Wgląd” przewinęło się wiele autorek i autorów. Opublikowaliśmy kilkadziesiąt tekstów z szeroko rozumianej psychologii, pedagogiki, pogranicza obu dyscyplin, ale także takich, które łączyły się akurat z tematyką numeru – napisane były przez osoby spoza „środowiska”. Od 15. numeru zmieniliśmy szatę graficzną, w szczególności strony tytułowej, aby ją uatrakcyjnić i sprawić, by „Wgląd” przyciągał wzrok. Ale wierni pozostaliśmy wielu działom, które przez te kilka lat są integralną częścią naszego pisma. „Wgląd” ewoluje, jest pismem żywym, płynnym, w sensie przechodzenia przez kolejne metamorfozy. Powstały nowe działy. Najpierw planowaliśmy wydawać tylko jeden numer tematyczny w roku, teraz nie trzymamy się już tak ściśle tej zasady. Jeśli jest materiał na więcej, jest jakiś pomysł, to tworzymy taki numer. Może to niezbyt profesjonalne, ale też nie uważamy się za profesjonalistów, raczej wyżej stawiamy kreację nad schemat.

„Wgląd” wyszedł poza ramy Instytutu Pedagogiki, a nawet Uniwersytetu. Dociera w wersji elektronicznej i papierowej do różnych ośrodków akademickich w kraju, stowarzyszeń, poradni i ośrodków praktykujących psychoterapię, szkół i pojedynczych czytelników. Grono odbiorców stale się poszerza. „Wgląd” jest już pismem znanym i oczekiwanym, co z wielką satysfakcją odnotowujemy.

Co nam się nie udało? Nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć jednoznacznie, nie robimy badań czytelnicznych. Intuicyjnie czuję natomiast, że nie tak często jakbyśmy chcieli sięgają po niego studenci i studentki kierunków naszego Instytutu, a przede wszystkim z myślą o nich tworzyliśmy pismo. Czy popełniamy jakiś błąd? To temat do dyskusji w zespole redakcyjnym i z czytelnikami oraz czytelniczkami. Dostajemy dużo ciepłych słów od różnych osób spoza grona studenckiego – to miłe i motywujące – ale też usypiające czujność. Nie zawsze udało nam

Z badań Zakładu Psychologii

Miłość

Strategie reprodukcyjne to mechanizmy psychologiczne oraz zachowania odnoszące się do wyboru partnera oraz jego utrzymania w związku. Z kolei bez miłości romantycznej trudno wyobrazić sobie ewolucję naszego gatunku. John Lee (1973) wyodrębnił następujące style miłości: eros (namiętna, erotyczna), ludus (traktowana jako zabawa), storge (przyjacielska), pragma (pragmatyczna, wykalkulowana), agape (altruistyczna), mania (obsesyjna i zazdrośna). Według ewolucyjnej teorii historii życia ludzie dokonują wyboru strategii reprodukcyjnej we wczesnym dzieciństwie na podstawie cech środowiska, w którym się rozwijają. Strategia szybka rozwija się w środowisku niestabilnym (rozwoły, niski status społeczno-ekonomiczny, brak ojca), wolna – w środowisku stabilnym (trwałe, ciepłe związki rodzinne, wyższy status społeczno-ekonomiczny, bezpieczne przywiązanie do opiekunów). Strategia szybka prowadzi m.in. do wcześniejszego dojrzewania biologicznego i seksualnego

oraz posiadania większej liczby dzieci. Druga – przeciwnie. Czy miłość wiąże się ze strategiami reprodukcyjnymi? W badaniu stwierdzono, że osoby preferujące strategię wolną mają skłonność do stylu miłości namiętnej, pragmatycznej, przyjacielskiej oraz pełnej poświęceń, zaś osoby preferujące strategię szybką do miłości traktowanej jako zabawa. Ponadto osoby o strategii wolnej wykazały tendencję do tworzenia związków długotrwałych, zaś osoby o strategii szybkiej – krótkotrwałych. Tak więc wczesne środowisko rodzinne determinuje nie tylko strategię reprodukcyjną, ale także związane z nią określone style miłości w związkach romantycznych.

Magdalena Marzec, Andrzej Łukasik, *Love Styles in the Context of Life History Theory*, „Polish Psychological Bulletin”, 48 (2), 2017, s. 237–249. DOI: 10.1515/ppb-2017-0027.

Konferencja

W dniach 8–9 marca 2018 r. odbyła się w Uniwersytecie Rzeszowskim konferencja naukowa pt. „Zaburzenia neurorozwojowe w aspekcie biologicznym i psychospołecznym”. Konferencja zorganizowana została przez Zakład Psychologii Wydziału Pedagogicznego UR. Wykład inauguracyjny pt. *Wczesne symptomy zaburzeń ze spektrum autyzmu – wyzwania dla diagnozy* wygłosiła prof. zw. dr hab. Ewa Pisula.



Wybrane publikacje Zakładu Psychologii

- Gosztyła T., Prokopiak A. (2017). *Poczucie osamotnienia u rodziców dzieci z zaburzeniem ze spektrum autyzmu oraz dzieci z niepełnosprawnością intelektualną*. „Psychoterapia”, 3 (182), 81–92.
- Pisula W., Łukasik A., Kawa R. and Pisula E. (2018). *Exploratory Analysis of the Links among Life History, Reproductive Strategy, Autism-Spectrum Quotient, and Quality of Life*. „Psychology”, 9, 2312–2336. Doi: 10.4236/psych.2018.99132.
- Łukasik A., Węgrzyn-Białogłowicz K., Englert-Bator A. (red.) (2017). *Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa. Women and Men. Differences, Similarities*. Rzeszów: Wydawnictwo UR.

- Marmola M. (2017). *Funkcjonowanie systemów rodzinnych osób z uzależnieniem od alkoholu w percepcji ich dorastających synów i córek*. „Fides et Ratio. Alkohol – używanie, nadużywanie, uzależnienie. Kształtowanie właściwych postaw”, 3(31), 240–253.
- Ochojska D., Pasternak J. (2017). *Zaburzenia osobowości u studentów a retrospektywna ocena postaw rodziców*. „Wychowanie w Rodzinie”, t. XVI (2), 193–214.
- Wołpiuk-Ochocińska A. (2017). *Selected aspects of the professional functioning of employees with varying levels of hope*. „Edukacja Ekonomistów i Menedżerów”, 2(44), 99–114.

Strona z pierwszego numeru Wglądu

się „wciągnąć” do „Wglądu” jakiegoś autora lub autorki. Zwykle powodem odmowy jest brak czasu, zaabsorbowanie nauką, która wymaga wielkich przecież nakładów osobistych, a czasem prawdziwych wyrzeczeń (no i ta nieszczyśna „punktoza”). Jednak już się do tego przyzwyczailiśmy, nie przeżywamy tego neurotycznie jako odrzucenia, raczej jako normalną kolej rzeczy. Zdarzały się drobne potknięcia, lecz nie zanotowaliśmy żadnej poważniejszej redakcyjnej wpadki. To chyba dobrze świadczy o staranności i zaangażowaniu zespołu redakcyjnego w przygotowywanie kolejnych numerów.

Pragnę podziękować wszystkim, którzy „Wgląd” współtworzyli i czy-

nią to nadal: Autorkom, Autorom tekstów, Zespołowi Redakcyjnemu, Koleżankom i Kolegom z Zakładu Psychologii. „Wgląd” by nie powstał i nie istniał nadal bez wsparcia – także finansowego – ze strony dyrektora Instytutu Pedagogiki prof. Ryszarda Pęczkowskiego. Nie cieszyłby oka słowem i obrazem, gdyby nie praca Wydawnictwa i Drukarni UR. Nie miałby sensu, gdybyśmy nie mieli Czytelników. Wszystkim Państwu serdecznie dziękuję. Liczymy na Was przez następne 5 lat. Zapraszam do przeczytania dzisiejszego numeru. Jak zwykle z nadzieją, że każdy znajdzie w nim coś dla siebie.

Who is who w Zakładzie Psychologii

Dr Anna Batory-Ginda

W Liceum Ogólnokształcącym im. Janka Bytnara w Kolbuszowej wybrałam profil biologiczno-chemiczny, choć od początku pod uwagę brałam studiowane jednego z trzech kierunków: prawa, filozofii bądź socjologii. W tym kontekście wzięłam udział w Olimpiadzie Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym oraz Olimpiadzie Wiedzy o Prawach Człowieka, a moim opiekunem i przewodnikiem była wspaniała nauczycielka, historyk, pani Walentyna Rybicka. Przygotowanie do obydwu konkursów było doświadczeniem, które ugruntowało we mnie ciekawość świata oraz otwartość na Innego. Tuż po maturze „odkryłam”, że istnieje kierunek psychologia i dość nieoczekiwanie zdecydowałam się wyłącznie na psychologię na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Już pierwsze tygodnie tam utwierdziły mnie w przekonaniu, że jestem we właściwym miejscu o właściwym czasie (wymiar czasu ma chyba tutaj istotne znaczenie). Psychologia, której nie planowałam, stała się moim planem na życie. Aktualnie powątpiewam, że wybrałam ją rzeczywiście „przypadkowo”. Wcześniej tak sądziłam – ciekawe dlaczego?

Studia na KUL w Lublinie były wspaniałą przygodą intelektualną. Pracę magisterską i doktorską przygotowałam pod kierunkiem pana profesora Piotra Olesia. Studia doktoranckie wspominam ze szczególną nostalgią i wdzięcznością. Środowisko tworzone przez profesora Olesia wokół Katedry Psychologii Osobowości dawało wiele szans i możliwości roz-



Za zgodą Autorki

woju naukowego, z których – jak sądzę – umiałam skorzystać. Praca nad doktorem oraz udział w projektach zespołowych i liczne wyjazdy konferencyjne w kraju i za granicę sprawiły, że okres ten był pełen intensywnej pracy, wyzwań i satysfakcji. Projekt badań doktorskich zrealizowałam w ramach grantu promotorskiego, który dotyczył dynamiki tożsamości osobistej kształtowanej przez wewnętrzną aktywność dialogową (*teoria wielogłosowego Ja* Huberta Hermansa) oraz dążenie do zaspokojenia sześciu podstawowych motywów: samooceny, skuteczności, ciągłości, odrębności, przynależności i sensu życia (społeczno-poznawcza *teoria motywowanego konstruowania tożsamości* Viviana Vignolesa). Tematyką tożsamości zajmuję się do dzisiaj. W ostatnich latach kierowałam projektem pt. „Motywacyjne podłoże tożsamości w warunkach afirmacji i zagrożenia”. Jego rezultaty pokazują m.in., jak zaspokojenie podstawowych motywów tożsamościowych może się zmieniać w sytuacji, kiedy jeden z nich jest zagrożony bądź wzmocniony. Projekt ten zrealizowałam w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, gdzie pracowałam w Zakładzie Psychologii Osobowości kierowanym przez panią profesor Helenę Grzegońską-Klarkowską. Wieloletnie seminaria prowadzone przez panią profesor w ramach Ośrodka Wspierania Rozwoju Osobowości działającym przy APS sprawiły, że zainteresowałam się współczesną psychoanalizą.

Obecnie kształcę się w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym, w ramach czteroletniego całonocnego kursu psychoterapii. Wybór tej ścieżki poprzedziły doświadczenia zawodo-

we związane z poradnictwem psychologicznym, a także lata pracy w szkoleniach z zakresu tzw. miękkich kompetencji. W bieżącym roku akademickim zaczęłam pracę w Zakładzie Psychologii Instytutu Pedagogiki UR kierowanym przez pana prof. Andrzeja Łukasika. Bardzo się cieszę, że trafiłam do tego Zespołu. Prywatnie jestem żoną Tadeusza oraz mamą Lidii (lat 5) i Karola (lat 3). Czas wolny spędzam na placach zabaw, lepieniu figurek z ciastoliny bądź współorganizacji wyścigów „resoraków”. Zaczynam się w przygodach Kici Koci

i Żubra Pompika. Udaje mi się również znaleźć czas na literaturę historyczną i filozoficzną oraz podziwianie malarstwa, a zimą wyskoczyć na narty. W sferze planów mam powrót na górskie szlaki, by przypomnieć sobie niezapomniane lubelskie wyprawy w dzikie Gorgany czy Góry Marmaroskie pod przewodnictwem dra Piotra Wasilewskiego z KUL.

JOURNAL OF CONSTRUCTIVIST PSYCHOLOGY
https://doi.org/10.1080/10720537.2021.1929598

Routledge
Taylor & Francis Group

Check for updates

Strengthening Identity by Affirming One's Most Important Values

Anna Maria Batory-Ginda

Institute of Psychology, The Maria Grzegorzewska University, Warsaw, Poland

ABSTRACT

Social-cognitive psychology assumes that personal and social identity are complex and dynamic in nature. According to *motivated identity construction theory* (MICT), people shape their identity to satisfy basic motivations for distinctiveness, continuity, self-esteem, belonging, efficacy and meaning. The level of motives satisfaction fluctuates and may change according to circumstances. Our experiment ($N=85$) examined whether affirmation of one's most important values increases satisfaction of identity motives. The results showed that self-affirmation strengthened the motivational basis of identity in two domains: meaning and efficacy. The interaction between self-affirmation and self-concept clarity did not predict motive satisfaction, but self-concept clarity predicted motive satisfaction independently of affirmation level.

Introduction

Generally speaking, people want to know who they are. The cognitive aspect of identity (who I am; i.e. identity content) is intertwined with emotional and experiential components (sense of who I am; i.e. sense of identity, including sense of continuity, distinctiveness, uniqueness, etc.). This distinction can be traced back not only to Epstein's (1994) cognitive-experiential self-theory, but also to James's (1950) classical distinction between "I as an object" (*me*) and "I as a subject" (*I*) and it perfectly reflects the empirical division of identity into two levels. The content of identity consists of roles, beliefs, attributes, values, etc. This aspect of identity is relatively stable and difficult to change. However, one's sense of identity seems to be dynamic. People's portrayal of their identity may be relatively constant over time, but their sense of who they are fluctuates, although the opposite is also possible. According to motivated identity construction theory (MICT; Vignoles, 2011), one's subjective experience of identity is determined by the extent to which six basic motives are satisfied: needs for distinctiveness, continuity, self-esteem, belonging, efficacy and meaning. Possibly, there are as many ways to fulfill these needs as there are people, although some approaches may be more common than others. The level of motive satisfaction is changeable, as identity is influenced by various internal and external factors. The issue that remains

CONTACT Anna M. Batory-Ginda anna.m.batory@gmail.com The Maria Grzegorzewska University, Szczelińska 40 Street, Warsaw, 02-353, Poland.
© 2021 Taylor & Francis Group, LLC

Wywiad z dr Dorotą Semków – pełnomocnikiem rektora UR ds. równego traktowania



Rozmawiał Tomasz Gosztyła

Proszę powiedzieć, jakie są najważniejsze obowiązki pełnomocnika rektora UR ds. równego traktowania?

Na samym początku chcę podziękować JM Rektorowi Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. dr. hab. Sylwestrowi Czopkowi za to, że zostałam powołana na funkcję pełnomocnik rektora UR ds. równego traktowania. Uważam, iż jest to ważna funkcja, przed którą stoją ważne zadania i przyświecają jej istotne cele. Cele mające służyć wszystkim członkom wspólnoty Uniwersytetu Rzeszowskiego. Warto podkreślić, że pełnomocnik podlega bezpośrednio rektorowi UR.

Praca pełnomocnika ma na względzie fundamentalną dla systemu prawa zasadę równości. Należy zwrócić uwagę, że w ramach realizacji powierzonych obowiązków pełnomocnik rektora UR ds. równego traktowania pełni równocześnie funkcję przewodniczącego Komisji ds. Równego Traktowania. W skład Komisji wchodzi przedstawiciele każdego z czterech Kolegiów oraz przedstawiciel grupy pracowników niebędących nauczycielami akademickimi. Pragnę podkreślić, że zarówno pełnomocnik, jak również Komisja, o której mowa, współpracują także z rzecznikiem akademickim UR, którym jest pan dr Jan Gałkowski.

Do najważniejszych obowiązków pełnomocnika należy m.in. podejmowanie działań na rzecz równego traktowania i niedyskryminacji (między innymi ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, religię, wyznanie lub światopogląd, orientację psychoseksualną czy tożsamość płciową), w tym, w sposób szczególny, prowadzenie spraw dotyczących ochrony praw cudzoziemców oraz przedstawicieli mniejszości narodowych i etnicznych, przewodniczenie pracom Komisji ds. Równego Traktowania. Wspólnie z Komisją, o której mowa, pełnomocnik czuwa nad terminowym i poprawnym wdrażaniem obowiązującego *Planu*



Za zgodą dr Doroty Semków

równości płci oraz prowadzi formalne postępowania w sytuacji złożenia skargi dotyczącej dyskryminacji. Ponadto Pełnomocnik ma za zadanie prowadzić działalność edukacyjną, informacyjną i promocyjną na rzecz bezpieczeństwa osobistego i równego traktowania członków wspólnoty UR, a także promować zachowania bezpieczne i metody unikania zagrożeń lub radzenia sobie z nimi.

Zapraszam także do zapoznania się z informacjami dotyczącymi równego traktowania zamieszczonymi na stronie internetowej Uniwersytetu

Rzeszowskiego w zakładce *równe traktowanie* pod linkiem:

<https://www.ur.edu.pl/universytet/rowne-traktowanie>

Z jakimi sprawami mogą się do Pani zwracać studenci i pracownicy UR?

Uniwersytet Rzeszowski jest wspólnotą, która opiera się na tradycyjnych wartościach akademickich i stara się być otwarta na potrzeby wszystkich studentów i pracowników. Każdy członek wspólnoty akademickiej Uniwersytetu Rzeszowskiego ma możliwość zwrócenia się do pełnomocnika

z prośbą o pomoc w rozwiązaniu sprawy dotyczącej podejrzenia wystąpienia zjawiska dyskryminacji. W sposób szczególny pragnę w tym miejscu wskazać na ścisłą współpracę z panem dr. Janem Galkowskim, który – jak już wspomniałam – pełni funkcję rzecznika akademickiego naszego Uniwersytetu i pomaga rozwiązywać trudne sytuacje uwzględniając zasady niezależności, bezstronności, nieformalności i poufności. Obowiązująca w Uniwersytecie Rzeszowskim *Wewnętrzna polityka przeciwdziałania mobbingowi, dyskryminacji i korupcji* umożliwi także złożenie oficjalnej skargi do rektora za pośrednictwem Komisji ds. Równego Traktowania lub dochodzenie ochrony prawnej na podstawie odrębnych przepisów.

W jaki sposób można się z Panią kontaktować (pisemnie, mailowo, osobiście)?

Z pełnomocnikiem rektora UR ds. równego traktowania można się skontaktować za pośrednictwem Biura ds. Równego Traktowania (tel.: 17 872 10 94 oraz biuro.rownosci@ur.edu.pl), a także pisemnie lub osobiście po uzgodnieniu spotkania. Biuro ds. Równego Traktowania zajmuje się wsparciem organizacyjnym nie tylko działań pełnomocnika i Komisji ds. Równego Traktowania, ale także dla rzecznika akademickiego oraz pełnomocnika i Komisji ds. Mobbingu i Korupcji. Siedziba Biura znajduje się w budynku Uniwersytetu Rzeszowskiego A2 przy ulicy Kopisto w pokoju nr 100-101.

Na jaką pomoc mogą liczyć osoby, które się do Pani zgłaszają?

Funkcja pełnomocnika ds. równego traktowania jest oparta na trzech fundamentalnych zasadach, tj. bezwzględności, poufności, bezstronności. Zatem osoby zgłaszające się po pomoc mogą liczyć na natychmiastową, kompleksową pomoc w komfortowej atmosferze, a także na dobór odpowiednich narzędzi prawnych opartych zarówno na wewnętrznych, jak i zewnętrznych obowiązujących przepisach celem rozwiązania sprawy, z którą zwraca się zainteresowany.

Chcę w tym miejscu podkreślić, że każda zgłoszona sprawa związana z przejawem dyskryminacji powinna zostać szczegółowo rozpatrzona. Należy pamiętać, iż każdy członek społecz-

ności akademickiej – zarówno student, jak i pracownik – powinien czuć się bezpiecznie i być równo traktowany. Wymienione wcześniej trzy fundamentalne zasady są gwarantem pochylenia się nad konkretną sprawą w odpowiedni sposób jej rozstrzygnięcia. Osoba, która zgłasza się do pełnomocnika, musi się czuć bezpieczna i mieć pewność, że jej sprawa będzie rozpatrywana z zachowaniem tych jakże znaczących zasad – bezwzględności, poufności, bezstronności.

Które sprawy rozstrzyga Pani indywidualnie, a którymi zajmuje się Komisja ds. Równego Traktowania?

Każda sprawa traktowana i rozpatrywana jest indywidualnie. Na podsta-

wić się spostrzeżeniami pomiędzy środowiskami innych uczelni i nie tylko. Warto utrzymywać kontakt i współpracować z osobami pełniącymi analogiczną funkcję zarówno w innych uczelniach, jak i różnych podmiotach, jednostkach, instytucjach. Każda zdobyta wiedza może ubogacić i przyczynić się do innego spojrzenia nawet na konkretną sprawę, a co za tym idzie – efektywnego jej rozpatrzenia.

Jakie są, Pani zdaniem, najważniejsze wyzwania, jeśli chodzi o równe traktowanie we współczesnych polskich uczelniach wyższych?

Kluczowymi zagadnieniami, które są widoczne we wszystkich uczelniach, a wymagają intensywnych i konse-

Myślę, że każdy chce być równo traktowany – w sposób sprawiedliwy, bez dyskryminacji. Funkcja, którą pełnię, ma za zadanie stać na straży równego traktowania i mierzyć się z wyzwaniami w tym zakresie...

wie złożonej skargi zostaje dokonana ocena formalna i merytoryczna dotycząca tego, czy sprawa może być rozwiązana polubownie. Jeśli osoba wnosząca skargę wyraża taką wolę, wdrażana jest mediacja bez konieczności przekazywania sprawy do rozpatrzenia przez Komisję ds. Równego Traktowania.

Czy jest Pani w kontakcie z osobami pełniącymi analogiczną funkcję, jak Pani, w innych polskich uczelniach?

Oczywiście. Jest to jeden z kluczowych elementów tworzenia ogólnopolskiego „zdrowego” środowiska akademickiego, w którym każda osoba niezależnie od wyznania, poglądów, płci czy pochodzenia etnicznego może czuć się bezpiecznie i komfortowo. Aktywna współpraca jest prowadzona m.in. w ramach Akademickiej Sieci Bezpieczeństwa i Równości (ASBiR), Community of Practice for Gender Equality in Central and Eastern Europe (CoP GE-inCEE) i European Network of Ombuds in Higher Education (ENOHE).

Myślę, że niezwykle istotne jest, aby wymieniać doświadczenia, dzie-

kwentnych zmian, są: zwiększanie świadomości problemu dyskryminacji oraz zasad równego traktowania; zapobieganie dyskryminacji oraz zapewnienie bezpiecznych warunków studiowania i pracy; dążenie do zwiększenia równości płci w rekrutacji, rozwoju kariery, awansach i dostępie do zasobów oraz do zwiększenia równowagi płci w organach decyzyjnych UR. Należy również podjąć działania mające na celu ułatwianie godzenia pracy zawodowej i życia prywatnego.

Czy ma Pani jakieś propozycje dotyczące regulacji, przepisów, dobrych praktyk albo ich zmiany, które ułatwiłyby zaspokajanie potrzeb w zakresie równego traktowania w polskich uczelniach wyższych?

Kluczowym krokiem do wypracowania „zdrowego” środowiska wewnętrznego, jak i zewnętrznego uczelni jest budowanie pozytywnych relacji wśród całej społeczności akademickiej opartych na wzajemnym szacunku, tolerancji oraz poszanowaniu godności osobistej.

Budowanie tego środowiska natomiast rozpoczyna się od systema-

tycznego podnoszenia świadomości, zmiany mentalności, „oswojenia” ludzi z tematyką dyskryminacji i równego traktowania, wyczulenia na pewne schematy, stereotypy i zach-

leń dla społeczności UR będzie jednym z głównych celów, które będę chciała zrealizować w najbliższym czasie, w ścisłej współpracy z rzecznikiem akademickim oraz pełnomocnikiem

straży równego traktowania i mierzyć się z wyzwaniami w tym zakresie. Warto zaznaczyć, że bardzo ważna jest współpraca. Stąd też niejednokrotnie podkreślam znaczenie wymiany doświadczeń i dzielenia się swoimi spostrzeżeniami z innymi pełnomocnikami na Uniwersytecie Rzeszowskim, a także pomiędzy przedstawicielami różnych uczelni i instytucji. Uważam, że dzięki wspólnemu działaniu jesteśmy w stanie osiągnąć piękny cel, jakim jest wypracowanie takiego środowiska, w którym każdy będzie mógł się czuć bezpieczny i równo traktowany.

Dziękuję za rozmowę.

Kluczowym krokiem do wypracowania „zdrowego” środowiska wewnętrznego jak i zewnętrznego uczelni jest budowanie pozytywnych relacji wśród całej społeczności akademickiej, opartych na wzajemnym szacunku, tolerancji oraz poszanowaniu godności osobistej...

wania, które częstą są niestety głęboko zakorzenione i niekiedy powielane, a godzą w dobre imię drugiego człowieka i nie mają prawa mieć miejsca. W związku z powyższym edukacja i przeprowadzanie cyklicznych szko-

ds. przeciwdziałania mobbingowi i korupcji Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Myślę, że każdy chce być równo traktowany – w sposób sprawiedliwy, bez dyskryminacji. Funkcja, którą pełnię ma za zadanie stać na



Obraz Rosy: The world is worth thousand of pictures z Pixabay. Pixabay License

Liliya Morska*

Przewycięzaj problemy śmiejąc się: humor a sytuacje kryzysowe



Ludzie na różne sposoby radzą sobie w trudnych czy tragicznych sytuacjach, np. w czasie pandemii czy wojny. Jednym ze sposobów jest humor. Duże znaczenie w jego rozpowszechnianiu pełnią współczesne media, a w szczególności te, które korzystają z memów. Dlaczego się śmiejemy? Jakie są efekty psychiczne i organiczne humoru?

Kryzys jest pojęciem mającym wiele definicji, a samo słowo jest często łączone z różnymi zjawiskami społecznymi, politycznymi czy ekonomicznymi. Zgodnie z potoczną definicją kryzys odnosi się do czasu intensywnych trudności lub zagrożeń, przy pewnym poziomie rozproszenia porządku społecznego, gdy normalny rytm życia społeczeństwa zostaje zatrzymany. Z pojęciem kryzysu wiąże się pewne poczucie powagi (Davis i in., 2018), która jest elementarnym aspektem kryzysu. Natomiast humor powszechnie kojarzy się z rozrywką, uważany jest za antidotum na powagę.

Od ostatnich trzech lat ludzie doświadczają co najmniej dwóch dotkliwych zjawisk kryzysowych: pandemii Covid-19 oraz wojny rosyjsko-ukraińskiej, która wybuchła 24 lutego 2022 roku. Powstaje pytanie, czy humor może pomóc przewyciężyć, zwalczyć napięcia i trudności w tak dramatycznych kryzysach jak te wymienione powyżej?

Zdaniem Zygmunta Freuda humor zawiera wewnętrzny psychologiczny środek przełamania tabu, a więc efekt lekkości i działania łagodzącego. Jednocześnie w sytuacjach kryzysowych czarny humor sprawdza się jako poznawcze

i behawioralne strategie radzenia sobie w reakcji na stresujące wydarzenia (Eagleton, 2019), jako technika neutralizująca obszary naładowane emocjonalnie, dająca nadzieję na złagodzenie strachu przed nieznanym i niekontrolowanym, ale także jako narzędzie narracyjne nierozłącznie zwią-

zane z poczuciem wspólnoty i budowaniem społeczności (Ridanpää, 2019).

Te ostatnio wspomniane właściwości humoru okazały się skuteczne w przewycięzaniu trudności związanych z pandemią i towarzyszącego jej lockdownu przy pomocy memów internetowych, bo to właśnie w tej przestrzeni ludzie zostali poddani kwarantannie, jednak mogli uczestniczyć w życiu społecznym. Wiele memów o tematyce Covid nie tylko podnosiło na duchu i inspirowało poczucie wspólnoty pomimo dystan-



Rys. 1. Koronawirusowy mem

Źródło: <https://malbork.naszemiasto.pl/tag/koronawirus-memy>

su społecznego. Promowały one także zdrowe zachowania i udostępniały ważne informacje (rys. 1). Wszechstronność memów, łatwość ich tworzenia jest niezrównana. Podstawowa struktura mema jest tak prosta, że bez wysiłku można go przywrócić do życia do nowych celów i nowych żartów.

Wszyscy słyszeliśmy popularne powiedzenie: „Śmiech to najlepsze lekarstwo”. Ale czy taki sposób myślenia mógł mieć efekt uzdrawiający w obliczu globalnej pandemii? Naukowcy są przekonani, że tak!

Ich badania wykazały, iż śmiech ma długotrwałe efekty dla organizmu, ponieważ aktywuje w mózgu ważne hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie, jednocześnie redukując poziom hormonów związanych ze stresem, takich jak kortyzol. Śmiech zwiększa również liczbę komórek wytwarzających przeciwciała, które walczą z wirusami. Wzmacnia nasze T-komórki, które są podstawą odporności nabytej i pomagają dostosować naszą reakcję immunologiczną. Wszystko to przekłada się na silniejszy układ odpornościowy (Bueno-Notivol i in., 2021).

Poczucie humoru nie może wyleczyć wszystkich dolegliwości, ale przybywa danych na temat tego, że dobry śmiech ma świetne efekty krótkoterminowe, wywołuje fizyczne zmiany: zwiększa spożycie powietrza bogatego w tlen, stymuluje serce, płuca i mięśnie oraz zwiększa poziom endorfin uwalnianych przez mózg; rozpala, a następnie ochładza reakcję na stres i może zwiększać, a następnie zmniejszać częstość rytmu serca i ciśnienie krwi; złagodzić napięcie, stymulować krążenie i rozluźnić mięśnie, co może pomóc zredukować niektóre fizyczne objawy stresu (Akimbekov i Razzaque, 2021).



Rys. 2. Moc armii rosyjskiej przez pryzmat propagandy i w rzeczywistości

Źródło: <https://t.me/privatnamemarnya>

Zarówno optymizm, jak i humor odgrywają znaczącą rolę w zachowaniach redukujących stres, działają jako element ochronny w sytuacjach niekorzystnych i mogą sprzyjać dobremu samopoczuciu jednostek (Martin i Ford, 2018). To także dwie mocne strony charakteru uwzględnione w modelu „Values in Action”. Obie te siły są związane z cnotą samotranscendencji, która pomaga dostrzec „ogólny obraz” w powiązaniu z szerszym znaczeniem i celem istnienia jednostek (Peterson i Seligman, 2004).

W wielu sytuacjach wojennych i tych, gdzie jednostki stają w obliczu tragicznych okoliczności, humor może stać się „kołem ratunkowym”. Historia działań wojennych pokazuje, że demonizacja może budować i utrzymywać koalicje oraz jest ważna dla utrzymania jedności narodowej w trudnym czasie wojny: wyśmiewanie podnosi morale żołnierzom i pozbawia wroga/przeciwnika jego mistyki, mocy i prestiżu (rys. 2).

Filozoficzno-psychologiczne rozumienie śmiechu dzieli się powszechnie na trzy kategorie: *teorię wyższości*, *teorię ulgi* i *teorię niekongruencji* (Billig, 2005).

Teoria wyższości zakłada, że śmiejemy się z nieszczęścia innych, wyrażając w ten sposób nasze poczucie wyższości, aby podnieść zarówno poczucie własnej wartości, jak i status. Na przykład dla Ukraińców jest to bardzo dobra okazja do zmiany traktowania tej narodowości jako „młodszego brata” Rosji, do podkreślenia swojego bohaterstwa, które z łatwością niszczy wojsko kraju-agresora i tym samym demonstruje swój wyższy status, a on z kolei dodaje odwagi walczyć za ojczyznę.

Teoria ulgi sugeruje, że śmiech jest sposobem na uwolnienie stłumionej energii psychicznej. Kiedy żartujemy i śmiejemy się, uwalniamy nagromadzone emocje i energię stłumionych emocji. Wyzwolenie z emocji daje przyjemność, która z kolei ułatwia życie w sytuacji

kryzysu, czyli wojny, w sytuacji, kiedy infrastruktura kraju została zniszczona przez pociski rosyjskie, kiedy rosyjscy żołnierze kradną wszystko z domów Ukraińców na okupowanych terenach (rys. 3).

Teoria niekongruencji natomiast przekonuje, że śmiejemy się z czegoś, co narusza nasze modele mentalne. Jej założeniem jest to, że żyjemy w uporządkowanym świecie, dlatego śmiech jest naszą reakcją na zakłócenie tego porządku. Aby żart zadziałał, musi istnieć wspólne rozumienie świata społecznego; brak zgodności społecznej to brak sytuacji komicznej. Z perspektywy wojny rosyjsko-ukraińskiej śmiech służy jako czynnik jednoczenia kraju w walce z okupantem i jego zbrodnią, jako czynnik ujednolicenia Ukrainy pod kątem jednej narodowości, jednego języka i kultury.

Podsumowując, śmiech jest dobrem człowieka, a jego skuteczne stosowanie w celu zminimalizowania krótko- i długoterminowego stresu może znacznie poprawić jakość życia, nawet w sytuacjach pozbawionych jakiegokolwiek możliwości uśmiechu. Śmiejmy się na zdrowie!

Cytowane prace u Autorki tekstu.



Rys. 3. „Jak złapać rosyjskiego żołnierza”? Mem wykorzystywany do wymśniania ubstwa Rosji, kraju w którym w gospodarstwach domowych nieznanne są pralki i inne zwykłe dla pozostałych ludzi świata urządzenia

Źródło: <https://t.me/privatnamemarnya>

* Profesor, doktor habilitowany nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, profesor w Zakładzie Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Pedagog edukacji obcojęzycznej, specjalista pedagogiki zawodowej, filolog języka angielskiego i ukraińskiego. Główne zainteresowania naukowe koncentrują się wokół

nauczania języków obcych, lingwistyki stosowanej, zagadnień akwizycji języka obcego oraz wykorzystania technologii informacyjnych w pracy nauczyciela. Dorobek naukowy obejmuje ponad dwieście pozycji, między innymi 7 monografii naukowych, ponad 130 artykułów. Jest autorką podręczników języka angielskiego dla uczniów szkół ogólnokształcących.

Myśli prawdziwe

„Dar humoru może być jednym z najważniejszych prezentów, jakie możesz dać swoim przyjaciołom i rodzinie. Słowa są najpotężniejszym narkotykiem ludzkości”

(Allen Unruh, *The Politically Incorrect Book of Humor*)

*Katarzyna Lorecka**



Samourzeczywistnienie wg psychologii głębi Carla Gustava Junga. Cz. I.

Jung podkreślał, że w psychologicznym rozwoju nie chodzi o osiągnięcie perfekcji, lecz stawanie się kompletnym. Celem indywiduacji jest stawanie się autentycznym sobą, co obejmuje radykalną samoakceptację i pojednanie z sobą, w połączeniu ze zwiększoną akceptacją innych, rzeczywistości, i odkryciem zadania swojego życia, sensu swojego istnienia.

We współczesnym podejściu do rozumienia człowieka ujmuje się poszczególne części w całość, z naciskiem na jedność umysłu, ciała i duszy/ducha jednostki traktowanej jako część wszechświata. Wzrasta zainteresowanie badaniem świadomości postrzeganej jako siła mająca zdolność wykraczania poza najgłębsze zranienia oraz kryzysy egzystencjalne i wznoszenia ku najwyższemu potencjałowi człowieczeństwa (Grof, 1975, 1985, 1998; Wilber, 1995, 1996; Washburn, 1994, 1995; Hawkins, 2020). Koncept duchowości został wprowadzony do psychologii przez Carla G. Junga, który wzbogacił postrzeganie natury ludzkiej o fundamentalny wymiar duchowy, akcentując znaczenie rozwoju świadomości w kontekście rozwoju bytu ludzkiego, „człowieczego” świadomego życia. Jung wprowadził ideę *unus mundus* (łac. jeden świat), według której empiryczny świat jest „pozornie” podzielony i różny, ale poza tą iluzją materii jest jednością. Nauczał, że u podstaw wszelkiego porządku jest to, co ma transcendentną jakość i głębokie duchowe znaczenie.

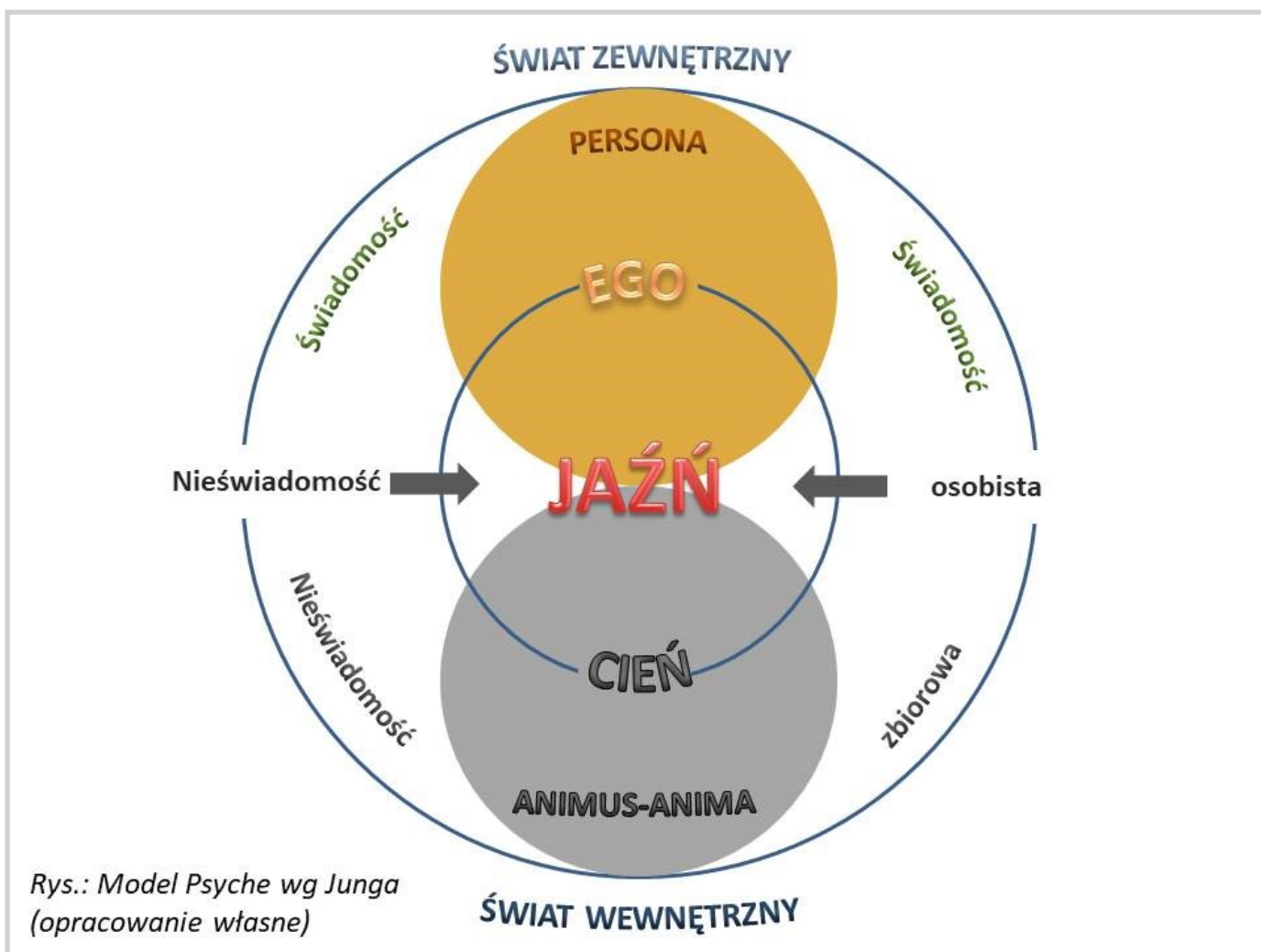
Koncepcja Junga przedstawia naturę ludzką, która ma swoje blaski i cienie, konstruktywną i destrukcyjną stronę, człowiek zaś ma zdolność aktywnego poszerzania świadomości. Pozostaje pod silnym wpływem nieświadomości w złożonym psychicznym świecie, w którym działają automatyzmy, pierwotne instynkty biologiczne i wynikające z samej biologii mózgu, oraz archetypy będące psychicznym odpowiednikiem instynktów. Posiadają aspekt biologiczny oraz aspekt duchowy jako potencjał transformacji i wewnętrznego wzrostu. Ich dwubiegunowa natura służy łączeniu psychologicznego świata ze światem fizjologii, spraw ziemskich ze sprawami ducha.

Zmagania z życiem na tym świecie są głęboko ludzkie. Człowiek jest uwarunkowany biologicznie, społecznie i kulturowo. To wyjaśnia, lecz nie tłumaczy, ani nie usprawiedliwia jego zachowań. Posiada on bowiem wewnętrzne zasoby, które mogą być wsparciem w integrowaniu coraz bardziej złożonej i wieloaspektowej wiedzy

łączonej w całość. Wiąże się z tym potencjał przekraczania automatyzmów, uwarunkowań osobistych, biologicznych i grupowych. Jung kładł nacisk na wytwarzanie coraz więcej świadomości przy zachowaniu równowagi. Jego poglądy inspirują do dziś. Przypominają, że człowiek ma wewnętrzne przewodnictwo nawet w trudnych czasach, intuicję i mądrość. Wiąże się to z uznaniem wsparcia i przewodnictwa Siły Wyższej, nadświadomości, w odejściu od niedojrzałych, nierealistycznych fantazji w stronę rzeczywistości.

Psyche, Jaźń, Ego (Ja)

Całość wszystkich procesów psychicznych, zarówno świadomych, jak i nieświadomych, Jung nazwał „psyche”. Opisał psyche jako złożony system samoregulujący się (tak jak ciało). Psyche stara się zachować równowagę pomiędzy przeciwstawnymi właściwościami, jednocześnie aktywnie dążąc do własnego rozwoju (Hopwood, *Society of Analytical Psychology*). Centralna siła w psyche została nazwana Jaź-



nią. Można ją rozumieć jako wszechogarniającą energię nadświadomości obejmującą całą psychę (świadomą i nieświadomą) łącznie z całym jej potencjałem. Ego (Ja) jest natomiast centrum pola świadomości osoby (Jung, 1981), wokół którego skupia się zespół jej wyobrażeń na temat siebie.

Nieświadomość zbiorowa

Jung nauczał, że poza sferą nieświadomości indywidualnej, specyficznej dla danej istoty ludzkiej, istnieje nieświadomość zbiorowa. Będąc dziedzicznym zbiorem wspólnych ludzkości wyobrażeń i wzorców zachowania, jest ona jak z góry dany „plan” biegu życia, wydobywany z przepastnej nieświadomości zbiorowej przez środowisko (konkretne zdarzenia). Nie jest ona wspólną „nieświadomością”, ale planem, z którego wyrasta świadomość. Jest wspólnym całemu gatunkowi ludzkiemu dziedzictwem praprzodków, tj. nie wynika z indywidualnych doświadczeń, lecz jest ewolucyjnym osadem przeszłych doświadczeń. Są w niej pierwotne instynkty, w tym reakcje zakorzenione w dzikiej, zwierzęcej naturze oraz związane z egoistycznym popędem walki o przetrwanie za wszelką cenę. Poza sferą świadomego myślenia jest też przestrzeń niewidocznych form, tzw. archetypów. Ich pierwotna energia manifestuje się w zachowaniu albo wchodzi w zakres świadomości pod postacią, bardziej lub mniej zrozumiałych dla jednostki, obrazów i symboli. Konfiguracje tych niewidzialnych form, istniejących w uniwersalnym psychicznym systemie, mogą się pojawić w umyśle i wpływać na myśli, emocje, wyobrażenia i postawy. Jaźń jest Pełnią, Źródłem, z którego emitowane są wszystkie archetypy.

Pisząc o Jaźni, Jung często posługiwał się pojęciem Boga. Nie odnosił się do konkretnej religii, przyjmując, że na najwyższym poziomie świadomości są one jednością ponad wszystkimi dualizmami, stanowiąc uniwersalne źródło mistycznych, duchowych, metafizycznych doświadczeń. Natomiast umysł człowieka odbiera energię archetypów przez pryzmat skodyfikowanych wierzeń religijnych i duchowych. Siły nieświadomości w psychę, które dążą do wspierania rozwoju osobowości, są ujmowane w układ wzajemnie powiązanych elementów. Często przejawiają się poprzez symbole będące nośnikami energii psychicznej, które przekaza-

zują element „numinotyczny” (Jacoby, 2016). Wyrażają to, co wymaga objawień; jest w nich poruszająca głębsza mądrość, wyższa wiedza, metafizyczna wartość, wzniosłość, ważność czegoś. Archaiczne formy przeżywania uniwersalnych ogólnoludzkich doświadczeń tworzą przeciwieństwa, a mogą uzupełniać się i podlegają przemianom. Predysponują do określonych sposobów myślenia, czucia i zachowania w konkretnych sytuacjach, zgodnie z wzorcami zapisanymi w nieświadomości zbiorowej. Ujmują „dwie strony medalu” – ciemną i jasną stronę natury ludzkiej, destrukcyjną i konstruktywną, stawiając przed rozwojowym wyzwaniem dotarcia do pełni bogactwa życiowych doświadczeń, odkrycia w nich znaczenia i wyższych wartości. Znalezienie głębszego znaczenia w pozornych skrajnościach jest jednym z zadań naturalnej fazy dojrzewania i adaptacji społecznej oraz dalszej fazy rozwoju kulturowego (indywiduacji), która jest okazją do wewnętrznego wzrostu.

Jung przestrzegał, że: „całość [specyficzna całość człowieka, pełnia bycia człowiekiem] to nie tyle doskonałość, ile kompletność” (CW 16: par. 452). W stawianiu się bardziej autentycznym, elastycznym, niepodzielnym sobą, nie chodzi więc o bycie „doskonałością”, lecz ważne jest zwiększanie świadomości całego charakteru, światła i cieni, dobra i zła, i zasymilowanie cienia ze świadomą osobowością. Jak napisał: „Człowiek nie zostaje oświecony przez wyobrażanie sobie postaci światła, ale przez uświadomienie sobie ciemności. Ta ostatnia procedura jest jednak nieprzyjemna i dlatego jest niepopularna” (Jung, 1945). Jung kładł nacisk na indywidualne zintegrowanie ciemnej strony psychiki, w której są prymitywne zwierzęce popędy i emocje, ludzka skłonność do nieludzkich czynów. Łatwiej widzieć coś takiego w kimś innym, niż uznać, że ma się to w sobie, bo jest to integralną częścią psychicznego świata. Jeśli nie dostrzega się tego w sobie, projektuje się to na innych, powstaje moralna obłuda, fałszywa moralna wyższość. Ponadto, jeśli nie uznaje się tego aspektu ludzkiej natury, to łatwo ulec manipulacjom innych, wzbudzającym ciemne, ukryte impulsy w sobie. W określonych warunkach do głosu dochodzą niszczące impulsy i zwierzęce żądze, agresywne i seksualne, ale też samolubstwo, chciwość, pogarda, obwinianie, wrogie podziały, roszczenio-

wość, skłonność do wszelkiego rodzaju okrucieństwa, niszczenia i autodestrukcji. Widzenie siebie, innych i świata jest zniekształcone i ograniczone. Ciemność ma swój własny intelekt i logikę, nie pojmuje światła świadomego umysłu, ale może chcieć z nim walczyć, kusić, wykorzystać.

Jeśli nie rozpozna się cienia, można nawet nie być świadomym, co tak naprawdę jest siłą napędzającą własne myśli, emocje, postawę lub zachowanie. A wówczas wszechogarniający cień ma przemożną siłę, by osobą kierować, a ten wpływ należy traktować poważnie. Uznanie cienia nie oznacza, że pozwala się mu dominować, lecz akceptację tej ciemnej strony. Jung uważał, że cokolwiek złego jest na świecie, jest w jednostce, a jeśli nauczy się ona radzić sobie ze swoim cieniem, to zrobi coś rzeczywistego dla świata (1938). I tu jest znaczący osobisty wpływ. Zdaniem Junga zrozumienie nie leczy zła, lecz jest zdecydowaną pomocą w radzeniu sobie z własnym cieniem i cieniem innych. Eksplorując cień, można poczuć strach przed tym, co wyskoczy z głębin mroku w sobie. Z drugiej strony, są tam też twórcze impulsy, normalne instynkty i reakcje, zasoby, które pozwalają wziąć sprawy w swoje ręce i nie godzić się na faktyczne nadużycia. W zmaganiach z naszą niższą ludzką stroną wspierają: wola zwiększania świadomości; spojrzenie do wewnątrz bez osądzania czy też potępiania i wgląd np. poprzez zwracanie uwagi na swoje nastroje, fantazje, impulsy i uświadomienie sobie cech i intencji cienia; integracja złożoności oraz znalezienie bardziej zdrowego, produktywnego, dojrzałego, czy też dającego bardziej świadome panowanie nad energiami w sobie, ujścia dla agresji i seksualności; wytrwałość, a także pokora, która płynie z rozwiania fikcji czy iluzji i rozpoznania cienia.

Jung podkreślał, że wiele procesów zachodzących w psychę nie przebiega według prostej zasady przyczynowo-skutkowej (kauzalnej), którą zwykle kierujemy się, poszukując sensu w ciągu zdarzeń, porządku, który dałby poczucie przewidywalności. Wpływ nieświadomości zbiorowej jest tak silny, że występuje zależność akauzalna, wymykająca się prawom przyczynowości. Dotyczy to takich zjawisk jak np. synchroniczność, co znaczy, że objawienia mistyczne, niejasne zbiegi okoliczności, zrządzenie losu (fatum) czy też sny prorocze mogą komunikować istotne

znaczenia. Nawiązywaniu żywej relacji z Jaźnią sprzyja uważny dialog świadomości z nieświadomością, m.in. poprzez dostrzeganie znaczenia i magii w zdarzeniach codziennego życia, medytację, rysowanie mandali, analizę skojarzeń słownych oraz znaczeń snów poprzez analizę archetypowych obrazów i symboli, nośników głębszej treści. Transcendentna funkcja psyche pozwala na pojawienie się w świadomym umyśle treści z nieświadomości. Polega na łączeniu przeciwieństw, które zdają się nie do pogodzenia, wskutek czego przekraczana jest powierzchowna dosłowność lub spłycona prawda, co ukazuje nową, integrującą perspektywę. Wpływa to na głębsze zrozumienie i przyjęcie bardziej świadomej postawy, bliskiej prawdzie i prawdziwym wartościom odkrytym w sobie. W dziełach Junga nieświadomość zbiorowa jawi się jako struktura transpersonalna. Ma potencjał wykraczania poza uwarunkowaną doświadczeniem osobowość, przekraczania ograniczeń nałożonych przez pierwotne instynkty, objęcia świadomością większego zakresu aspektów życia, zjawisk psychicznych, ludzkość i wszechświat.

Nieświadomość indywidualna

Rozwój wymaga integracji zarówno elementów zbiorowych, jak i osobistych (Jung, 1935). Nieświadomość indywidualna (cień indywidualny) wg Junga jest zbiorem automatyzmów, stłumionych bolesnych myśli i uczuć oraz tego, co było uświadomione, a jest zapomniane i tego, co postrzegają zmysły, lecz nie zauważa świadomy umysł. Cień in-

dywidualny jest specyficzny dla danej osoby, związany z jej konkretnym życiem. Przejawia się np. w lękach, agresji, wstydzie, niszczącym poczuciu winy, samopotępieniu, tendencji do osądzania, poczuciu niższości, żalu, krzywdy i in. W nieświadomości indywidu- alnej istnieją kompleksy psychiczne, które są pozostałością niedojrzałej psychiki w postaci wzorców tworzonych przez doświadczenie (zazwyczaj wstrząs emocjonalny lub traumę – zranienie psychiki) i reakcji jednostki na to doświadczenie (Jung, 1928, 1934, 2011b). Kompleksy są zbiorem myśli, uczuć, postaw i (zamrożonych, wypartych, stłumionych) wspomnień odnośnie do jakiegoś doświadczenia, które pozostają pod silnym wpływem nieświadomości zbiorowej. Działają automatycznie jak „niezależne istoty” i są w stanie przejąć kontrolę nad zachowaniem. Część osobowości tkwi w jałowym miejscu, a osoba jest niezdolna dodawać czy asimilować nowych elementów, tak by patrzeć na siebie, innych i świat w realistyczny sposób. Problemem jest nie tyle sam istniejący kompleks, co załamanie zdolności psychiki do samoregulacji, utrzymywania zdrowego stanu równowagi. Uważne analizowanie przejawów nieświadomości, a także rozwijanie zdolności autorefleksji, pomaga przeniknąć powierzchniowe wzorce myślowe (związane z zachowaniem) i zrozumieć faktyczną przyczynę problemu. Wraz ze zrozumieniem uwalniana jest uwięziona energia i następuje uświadomienie sobie problemu wraz z jego przyczyną związaną z osobistą historią. Problematyczne wzorce znikają, uwalniając umysł.

Co do zasady, kompleks jest więc przyczynkiem do rozwoju poprzez przepracowanie go i przyjęcie niejednostronnej postawy względem danego doświadczenia. Jednak pod wpływem traumy fragment psychiki jednostki może zostać oderwany, tworząc dysocjowany kompleks, który jest jak zamknięta kapsuła. Wyparta trauma staje się emocjonalnie ukształtowaną konstelacją doświadczeń skupionych wokół jakiegoś tematu. Dostęp do takiego kompleksu jest utrudniony (zwłaszcza kiedy ego jest niedojrzałe), a zamknięte w kapsule emocje dają objawy cielesne lub przejawiają się w ślepym przymusie powtarzania (Kalsched, 2003). Jest to nieświadome, kompulsywne powtarzanie „nieprzepracowanej” traumy przez osobę, która kiedyś zaznała wiktymizacji a odgrywa traumę, stawiając się w roli ofiary, sprawcy krzywdzenia lub jednej i drugiej. Śnieżna kula cierpienia i przemocy toczy się dalej (Brett, 1985; Burgstein, 1985; Cooper, 1988; Herman, 1981; Horowitz, 1986; van der Kolk, 1987). Traumatyczny kompleks wpływa nie tylko na daną jednostkę, lecz na zbiorowość.

* Psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej. Terapeuta uzależnień behawioralnych. Autorka artykułów naukowych oraz książek popularnonaukowych o miłości oraz sztuce budowania zdrowych związków, w tym publikacji pt. *Kolekcjoner krzywd. Ukryty narcyzm a miłość i seksualność*. Stale współpracuje z „Wglądem”.



Katarzyna Lorecka*

Samourzeczywistnienie wg psychologii głębi Carla Gustava Junga. Cz. II.

Jung określił indywiduację jako proces urzeczywistniania Jaźni, który polega na stawaniu się określonym wyjątkowym bytem, jakim w istocie się jest. Sprzyja temu połączenie z centralną siłą w psyche, którą Jung nazwał „Bogiem w nas” (1987, 1989). Przy czym całość psyche jest tak przepastna, że Jaźnią można się stawać i doświadczać jej w sobie, a nie nią być.

Według jungowskiej psychologii głębi istota ludzka przychodzi na ten świat z pierwotną świadomością istnienia, która rozświetla pierwotną ciemność nieświadomości (Jung, 1954). Niemowlę ucieleśnia „pierwotną całość”, z której zrodzi się indywidualne ego. Początkowo, nie mając ego i świadomości, dziecko czuje się centrum wszechświata, utożsamiając się ze strukturami nieświadomości zbiorowej (Edinger, 1972). Z nieróżnicowanego, pierwotnego psychicznego świata stopniowo wyłania się archetypowy obraz Wielkiej Matki, który jak każdy archetyp ma wewnętrzną dwoistość i dwubiegunowość (pozytywny/negatywny). Niesie ze sobą ponadczasowe, uniwersalne treści związane z relacją dziecko–matka; przeciwstawność tych treści Jung ujął jako: „matka kochająca i straszna”. Są to uczucia związane z przejawami macierzyńskiej miłości, życzliwości, pielęgnacji, wsparcia, pociechy i ukojenia, jak również negatywne związane z poczuciem wrażliwości dziecka, bezradności i zależności oraz tajemniczością, oplątaniem i pochłanianiem (co utrudnia dziecku stawanie się prawdziwym sobą). Początkowo matka jest przeżywana w sposób archetypowy.

Z rozwoju nurtów psychoanalitycznych dotyczących wczesnodziecięcej więzi (tzw. relacje z obiektem) wiadomo, że pierwotny, archaiczny świat dziecka humanizuje się w empatycznej więzi z matką (np. Klein, 1984, 1975, 1988; Winnicott, 1896–1971; Mahler; 1975). W pierwszej życiowej więzi matka reprezentuje Jaźń napełniającą życiem, chroniącą. Wiąż

taka jest przestrzeń fundamentalnej rozwojowo nauki, m.in. syntety „dobra” i „zła” oraz wzbudzenia w ego zdolności podmiotowej miłości. Potrzebna jest wystarczająco dobra matka, będąca wsparciem w radzeniu sobie z pierwotnymi lękami, np. przed zniszczeniem siebie, ograniczeniami, np. własną słabością i bezradnością, odpuszczeniu prymitywnych idealizacji i fantazji o wielkości i wszechmocy, tak by dziecko oplakało stratę i zaakceptowało rzeczywistość, naprawiło relację z obiektem (matką) i symbolizowało. W niesprzyjającej więzi przed wykształceniem spójnego ego pierwotna psychika chroni się w poczuciu bycia atakowaną, co może skutkować uruchomieniem archaicznego systemu samoochrony (Kalsched, 1996) i wycofaniem się dziecka w archaiczną wszechmoc, a przez to defektem ego i wykształceniem narcystycznego fałszywego „ja”. Świadomość jest wówczas ograniczona, a psychiczny świat jednostki pozostaje niedojrzały, chaotyczny, anarchiczny, przepełniony popędami, pożądlivością i samolubnym pragnieniem samozadowolenia. Natomiast przy empatycznej, wyważonej pomocy matki dziecko może różnicować się i rozwijać w kontakcie ze swą duchową istotą. Kiedy po mału orientuje się w ograniczeniach zewnętrznego świata, przez „stan śnienia” przepływa wąska strużka świadomości. Stopniowo formuje się ego i rozwija poczucie siebie dziecka, które uczy się znosić napór impulsów nieświadomości, zdaje sobie sprawę, co się wokół dzieje, pojawia się umysł jako odrębny od psychiki.

Relacje z rzeczywistą matką stają się bardziej świadomym przeżyciem. W ego znajduje się świadomość jednostki (świadoma uważność, ciągłe w czasie poczucie tożsamości, osobowości, świadomość psychicznych doznań cielesnych). W pierwszej połowie życia istotne jest oddzielenie się od Jaźni przy zachowaniu połączenia zapewniającego integralność psychiki (Neumann, 1952; Edinger, 1986).

Względnie nienaruszone połączenie zapewnia możliwość komunikacji świadomości ego z archetypową psychiką (Edinger, 1972). Przy wysokim stopniu ciągłości i tożsamości ego ma jednocześnie płynną strukturę i jest zmienne. Wynika to z tego, że ma zdolność aktywnego poszerzania pola świadomości o treści nieświadome. Stoi na styku świata wewnętrznego i zewnętrznego, zarządza funkcjonowaniem w codzienności życia na tym świecie. Zbiera informacje i szuka najlepszego rozwiązania, ma przy tym skłonność do odrzucania tego, co wydaje się dziwne i nie pasuje do utartego schematu widzenia siebie, innych i świata. Pilnuje, by życie toczyło się według dotychczasowych zasad, chce kształtować je na swoich warunkach, czuć kontrolę. Jednostce może się wydawać, że wie, czego chce, co jest dla niej najlepsze, tymczasem często oddala się od prawdziwej esencji siebie, nie zdając sobie z tego sprawy.

Zdaniem Junga pierwsza połowa życia polega na kształtowaniu świadomości ego oraz adaptacji społecznej. Późniejsza indywiduacja wymaga poddania ego woli Jaźni, co umożliwia jej ekspresję i urzeczywistnienie, człowiekowi zaś, poprzez asymilację symboli archetypowych, samourzeczywistnienie. Jaźń kieruje rozwojem tak, by człowiek stał się tym, kim jest w swojej istocie (Marszałek, Stowarzyszenie Analityków Jungowskich). Jung przedstawiał przebieg rozwoju nie jako liniowy, ale spiralny. Uważał, że dążeniem energii świadomości jest rozwój i ewolucja, a świadomość osoby może rozwijać się i wzrastać. Jednostka wyłania się z pierwotnych, przedświadomych głębin psyche, różnicując się, formując i rozwijając ego – by powrócić do pierwotnego psychicznego świata w drugiej połowie życia. Dlatego ważne jest wcześniejsze udane, zdrowe dojrzewanie ego, ponieważ głębokie zaburzenia osobowości blokują indywiduację, natomiast wystarczająco zdrowe i silne ego lepiej sobie radzi z uświadamia-

niem sobie i integrowaniem treści z nieświadomości. Jung zaznaczał, że w kulturowej fazie rozwoju nie chodzi o utożsamienie się ego z Jaźnią, gdyż w takim przypadku „to nic innego jak egocentryzm i autoerotyzm” (Jung 1954). Natomiast kiedy ego jest połączone z Jaźnią bez utożsamiania się z nią, otwiera to na dialog świadomego ego z nieświadomością oraz na doświadczenia świata wewnętrznego i zewnętrznego. Powrót w miejsce wyjścia jest okazją do ponownej integracji na wyższym, transpersonalnym poziomie. Słabe ego może jednak doświadczyć regresji i utraty funkcji. Zdaniem Junga przełom rozwoju wyraża się poprzez „kryzys połowy życia”, który zmusza do kwestionowania poczucia siebie i sensu życia (np. kryzys egzystencjalny, depresja, ciężka choroba, czyjaś śmierć lub inna poważna strata). Skłania to do głębokiej transformacji (połączenia z Jaźnią) skutkującej przemianą osobowości (odrodzeniem).

Jung wyróżnił cztery podstawowe funkcje psychiczne, które pomagają orientować się w rzeczywistości. Dwie z nich są tzw. racjonalne: uczucia i myślenie. Pozostałe dwie są tzw. irracjonalne: percepcja (spostrożenie zmysłowe) i intuicja (spostrożenie pozazmysłowe). Ego porządkuje myśli, uczucia, odczucia i wrażenia (w tym intuicyjne), ma też dostęp do wspomnień, które nie są wyparte. Ludzie w różnym stopniu korzystają z tych funkcji, zazwyczaj jedna jest dominująca. Niektórzy są też bardziej zorientowani na świat wewnętrzny, inni zaś na zewnętrzny. Ponadto mają różne osobiste historie, które stymulowały konkretne archetypy nieświadomości zbiorowej i różnie były one rozwijane przez poszczególnych ludzi. Z perspektywy jungowskiej, dzięki pełniejszemu korzystaniu z czterech wspomnianych funkcji psychicznych i poprzez relację świata ducha i materii, ego i archetypowego świata, człowiek staje się bardziej kompletny (Jung, 1997). Poprzez uświadomienie sobie materiału zawartego w nieświadomości można wyjść poza naturalną skłonność ego do dokonywania niewłaściwych wyborów i jednostronności (Hopwood, *Society of Analytical Psychology*). Jaźń daje wskazówki i nieustannie nakierowuje w stronę

równowagi i stawania się pełniejszym przy jednoczesnym zachowaniu indywidualnej tożsamości. Troszczy się o doprowadzenie do jak najlepszego dostosowania, na jakie pozwalają okoliczności na każdym etapie życia. Kiedy stara się zwrócić na siebie uwagę, a jednostka nie odpowiada na te wezwania, sprawy się komplikują i może to doprowadzić do pojawienia się objawów fizycznych (Jung, 2014).

Niewidzialna obecność siły wyższej niż my sami, miłosiernej, mądrej i kochającej w sposób, który przekracza ludzkie ograniczenia, jest źródłem numinotycznego doświadczenia, które powoduje osobliwą zmianę świadomości. Najczęściej dzieje się to niezależnie od własnej woli, ponieważ ego niechętnie poddaje się przewodnictwu Jaźni, chcąc mieć sprawy pod własną kontrolą, żeby było tak jak chce. Żywa relacja z Jaźnią jest odbierana jako połączenie z boskością w sobie i ma uzdrawiającą moc (Jung, 1987, 1989; Butler, 2020). Na przykład w stanie traumy, która ciągnie w dół niszczącą siłą, jest też potencjał głębokiej przemiany i odrodzenia do pełniejszego życia. Uraz psychiczny jest opisywany jako „złamanie ducha”, wpadnięcie do „czarnej dziury”, „doświadczenie Otchłani” podziemi psychiki w ziejącej przepaści pierwotnego chaosu (Wilson, 2004, 2006). Osoba po traumie ma trudność z połączeniem się ze swoim prawdziwym „Ja”, esencją siebie, doświadcza trudności w więzi innymi. Uzdrawianie traumy polega na aktywowaniu integrującego i transformującego potencjału Jaźni. Jeśli patrzy się w ciemność otchłani wystarczająco długo, mierząc się z głęboko zakorzenionymi lękami, wstydem, winą, wściekłością, żalem i urazą; wkładając wysiłek zrozumienia tego, co zdaje się niepojęte; przekraczając rolę ofiary i grę w obwinianie; można w ciemności odkryć światło o oczyszczającej, uzdrawiającej mocy. Doświadczenie numinotyczne jest niekontrolowane i „poza świadomą wolą”, chwyta i porusza uczuciowo, nie jest czymś o czym zapominamy. Jaźń jest źródłem poznania tego, co wykracza poza możliwości świadomego poznania. A autentyczne doświadczenie Jaźni, żywego Boga w sobie, jest doświadczeniem potężnym, wszechogarn

niającym i przemieniającym, co Jung nazwał aktem łaski (Jung, 1959). Jak napisał psychiatra i analityk jungowski Edward F. Edinger (1972): „Dla współczesnego człowieka świadome spotkanie z autonomiczną archetypową psychiką jest równoznaczne z odkryciem Boga. Po takim doświadczeniu nie jest już sam w swojej psychice, a cały jego światopogląd ulega zmianie.”

Jung studiował nie tylko materiał biograficzny pacjentów, lecz także historyczny. Stwierdził, że zamrożona od tysiącleci w psychice (i ciałach) trauma – psychiczne kompleksy traumatyczne – może być dziedziczna, przekazywana z pokolenia na pokolenie, co wpływa na zachowanie ludzi i ukierunkowuje ich życie (1936). Zbadano, że psychika jest nośnikiem rodzinnej traumy przekazywanej pokoleniowo, z tym że wraz z każdym pokoleniem poza psychicznym (epigenetycznym) zapisem traumy życiu towarzyszy silniejszy niepokój (Minulescu, 2016). Lęki zaś mogą stanowić przeszkodę dla duchowości. Z perspektywy jungowskiej trauma jest problemem duchowym, zranieniem duszy na poziomie osobistym, jak również w wymiarze całej psychice. Długi proces zdrowienia polega na przywróceniu świadomego ego i odzyskaniu żywego połączenia z Jaźnią, rozszerzonego poczucia siebie i przyjęcia nowej, jednoczącej postawy, która wnosi w życie nowy potencjał i otwiera na nowe możliwości (Jung, 1921/1971). Transformacja zachodzi w widoczny sposób na poziomie indywidualnej świadomości, lecz obejmuje całą strukturę psychice na różnych poziomach. Uzdrawianie własnej traumy może wyzwolić nie tylko osobę bezpośrednio nią dotkniętą, lecz także odkupić przodków (Minulescu, 2016).

Cytowane prace u Autorki tekstu.

* Psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej. Terapeuta uzależnień behawioralnych. Autorka artykułów naukowych oraz książek popularnonaukowych o miłości oraz sztuce budowania zdrowych związków, w tym publikacji pt. *Kolekcjoner krzywd. Ukryty narcyzm a miłość i seksualność*. Stale współpracuje z „Wglądem”.

*Arletta Kubicka**



Księżniczka i ziarnko grochu. Psychoanalityczne refleksje nad szaleństwem

Baśń „Księżniczka na ziarnku grochu” to jeden z najbardziej znanych utworów Andersena, wywołujący u czytelnika pewien rodzaj pomieszania co do tego, czego naprawdę dotyczy, kto jest jej głównym bohaterem, i jaki jest jej morał. Historia zdaje się być niedokończona...



Był sobie pewnego razu książę, który chciał się żenić z księżniczką, ale to musiała być prawdziwa księżniczka. Jeździł więc po świecie, żeby znaleźć prawdziwą księżniczkę, ale gdy tylko jakąś znalazł, okazywało się, że ma jakieś „ale”. Księżniczek było dużo, jednak księżę nigdy nie mógł zdobyć pewności, że to były prawdziwe księżniczki. Zawsze było tam coś niezupełnie w porządku. Wrócił więc do domu i bardzo się martwił, bo tak ogromnie chciał mieć za żonę prawdziwą księżniczkę. Pewnego wieczora była okropna pogoda; błyskało i grzmiało, a deszcz lał jak z cebra; było strasznie. Nagle zapukał ktoś do bramy miasta i stary król wyszedł otworzyć. Przed bramą stała księżniczka. Ale, mój Boże, jakże wyglądała, co uczyniły z niej deszcz i ślota! Woda spływała z włosów i sukien, wlewała się strumieniem do trzewików i wylewała się piętami, ale dziewczynka powiedziała, że jest księżniczką. „Zaraz się o tym przekonamy” – pomyślała stara królowa, ale nie powiedziała ani słowa, poszła do sypialni, zdjęła całą pościel, na spód łóżka położyła ziarnko grochu i ułożyła jeden na drugim dwadzieścia materaców na tym ziarnku grochu, a potem jeszcze dwadzieścia puchowych pierzyn na tych materacach. I na tym posłaniu miała spać księżniczka. Rano królowa zapytała ją, jak spędziła noc. – O, bardzo źle! – powiedziała księżniczka – całą noc oka nie mogłam zmrużyć. Nie wiadomo, co tam było w łóżku. Musiałam leżeć na czymś twardym, bo mam całe ciało brązowe i niebieskie od sińców. To straszne!

Wtedy mieli już pewność, że była to prawdziwa księżniczka, skoro przez dwadzieścia materaców i dwadzieścia puchowych pierzyn poczuła ziarnko grochu. Taką delikatną skórę mogła mieć tylko prawdziwa księżniczka. Książę wziął ją za żonę, bo teraz był pewny, że to prawdziwa księżniczka, a ziarnko grochu oddano do muzeum, gdzie jeszcze teraz można je oglądać, o ile go ktoś nie zabrał. Widzicie, że to była prawdziwa historia (Andersen, 1975).

Baśń *Księżniczka na ziarnku grochu* to jeden z najbardziej znanych utworów Andersena, wywołujący u czytelnika pewien rodzaj pomieszania co do tego, czego naprawdę dotyczy, kto jest jej głównym bohaterem i jaki jest jej morał. Historia zdaje się być niedokończona. Książę ukazany w opowieści jako pierwszy nie budzi sympatii. Chciałby się ożenić i poszukuje kandydatki, ale żadna nie jest według niego wystar-

czająco dobra. Spotkał wiele kobiet, które twierdziły, że są księżniczkami, ale w każdej z nich znajdował jakiś mankament, który wywoływał w nim wątpliwości. Było to źródłem jego zgrozy, bo pomimo że chciał się ożenić, nie był w stanie zaakceptować niepewności, czy wybiera właściwą osobę. Niewiele wiadomo, kim jest dziewczyna, która przyszła w deszczową noc do bram miasta i podawała się za księżniczkę, jednak królowa szybko wymyśliła sposób, żeby sprawdzić jej wiarygodność. Okazuje się, że dla królowej koneksje rodzinne, przynależności do konkretnego rodu, bogactwo czy szczególne umiejętności nie są atrybutami prawdziwej księżniczki. To pozwala lepiej zrozumieć wątpliwości księcia, który nie mógł dokonać wyboru, bo nie wiedział, jak rozpoznać prawdę. Królowa chce dowiedzieć się, w jaki sposób dziewczyna doświadcza i przeżywa rzeczywistość zewnętrzną, w jaki sposób wchodzi z nią w kontakt i co jest jego konsekwencją. Wymyśla więc fortel, układając w łóżku ziarnko grochu pod taką ilością warstw, że dla czytelnika staje się oczywiste, że nikt normalny, o zdrowych zmysłach nie byłby w stanie wyczuć tej niewygody, jeżeli w ogóle można mówić o jakiejś niewygodzie wynikającej z ziarnka grochu leżącego pod dwudziestoma materacami i dwudziestoma puchowymi pierzynami. A jednak dziewczyna rozpoznaje, że w łóżku, pomimo wielu izolujących warstw, pomimo niewielkich rozmiarów było coś, czego istnienia nie była w stanie zignorować, co swoją obecnością sprawiło jej dotkliwy ból i odebrało możliwość snu. Królowa i pozostałe osoby nabierają pewności, że mają do czynienia z prawdziwą księżniczką, „taką delikatną skórę mogła mieć tylko prawdziwa księżniczka”.

Ta delikatna skóra wydaje się symbolizować jakąś szczególną właściwość obszaru, który stanowi granicę pomiędzy tym co zewnętrzne a wewnętrzne. Zdolność reagowania na takie aspekty rzeczywistości, których istnienia większość ludzi nie jest zdolna nawet zauważyć, a co dopiero cierpieć z ich powodu. U księżniczki ziarnko grochu, okruczeństwo rzeczywistości wywołuje ogromny ból, symbolizowany przez „ciało brązowe i niebieskie od sińców”. Ich różne zabarwienie wskazuje, że nie są one wynikiem uszkodzeń podczas tej jednej nocy, ale że część z nich jest starsza, urazy miały miejsce, zanim trafiła do zamku. To nie jedno ziarnko grochu

wywołało taki ból, to nie ono jest odpowiedzialne za uszkodzenia – wydaje się, że księżniczka pomimo wielu warstw mechanizmów obronnych, ma zdolność dostrzegania rzeczywistości bez zniekształceń, co często wiąże się z ogromnym cierpieniem.

Czy na tym polega bycie prawdziwą księżniczką – na posiadaniu wyjątkowej wrażliwości, czy może raczej nadwrażliwości, która jest niedostępna dla innych, normalnych ludzi? Nadwrażliwości, która co prawda umożliwia spostrzeganie rzeczywistości niewidocznej dla innych, ale jednocześnie jest niezwykle obciążająca czy wręcz przeciążająca i traumatyczna dla aparatu psychicznego, powodując jego nieustanne uszkodzenia? Ziarnko grochu byłoby niewyczuwalne dla większości ludzi, można więc z całą pewnością założyć, że gdyby księżniczka opowiedziała o swoich nocnych udrękach, większość słuchających nie uwierzyłaby jej, uznając skargi za wytwór jej wyobraźni, zaprzeczając możliwości doświadczenia czy wręcz zaistnienia takiej sytuacji.

W bajce Andersena królowa była gwarantem tego, że księżniczka nie postradała zmysłów, że jej zmysły reagowały na obiektywnie istniejącą rzeczywistość. Księżniczka zostaje przyjęta, przez swoje doświadczenia zyskuje wiarygodność, szacunek i zostaje wyniesiona do roli żony księcia. W baśni nadwrażliwość zyskuje uznanie i wkraacza na salony. W życiu realnym od wielu lat obserwujemy tendencje odwrotne – mimo różnorodności i wielobarwności świata, obecny jest bardzo wyraźny zwrot ku konkretnym, materialnym aspektom obiektów, co stanowi przejaw szczególnej tendencji do bycia normalnym (Bollas, 2022). Skoro źródłem szaleństwa jest życie psychiczne, a poszukiwanie znaczenia lub określone znaczenie może być tego szaleństwa przejawem, niektórzy próbują się przed nim ochronić, eliminując życie psychiczne i wszelką subiektywność. Ten popęd do bycia normalnym „charakteryzuje (...) odrętwienie, a ostatecznie usunięcie subiektywności, która ustępuje przed self pojmowanym jako obiekt materialny wśród innych produktów stworzonych przez człowieka w świecie obiektów” (Bollas, 2022 s.71). W efekcie mamy do czynienia z kimś patologicznie normalnym – zbyt stabilnym, zbyt pewnym siebie, zbyt bezproblemowym i zbyt przystosowanym psychicznie. Kimś, kto nie przeżywa zmiennych

nastrojów, a innym jawi się jako osoba nadzwyczajnie zrównoważona i rozsądna. Osoby tak funkcjonujące Bollas nazywa osobami normotycznymi (Bollas, 2022) albo korzystając z określenia McDougall – normopatycznymi (Bollas, 2020). Wspólną dla nich cechą jest brak namysłu nad tym, co subiektywne, zarówno w nich samych, jak i w innych ludziach. Powoduje to zwrot ku rzeczywistości zewnętrznej, w kierunku konkretnych obiektów i działanie oparte na konwencjonalnych zachowaniach. Subiektywność umożliwia korzystanie z porządku symbolicznego, a jej brak powoduje, że osoba normopatyczna przestrzega siebie i innych jak obiekty materialnego, zewnętrznego świata – rzeczy same w sobie, z określonymi funkcjami, mające do zrealizowania określone, czasem nawet bardzo skomplikowane zadania. Dlatego rezygnuje ze świata marzeń sennych, życia w wyobraźni, spontanicznej, nieustrukturalizowanej zabawy. Z braku symbolicznych procesów potrzebnych do komunikacji opartej na werbalizacji życie psychiczne osób normopatycznych wypełnione jest aktami rozładowania napięcia, które przybierają postać zagranicznych podróży, uprawiania sportu, uczestniczenia w życiu kulturalnym i społecznym, ale brak jest w tym świadomego kontaktu ze sobą czy z innymi. Kontakty społeczne nie dostarczają intersubiektywnej wymiany, nie stanowią okazji do pogłębiania bliskości, a inni ludzie mają materialne cechy obiektów nieożywionych. Tryb funkcjonowania mentalnego osób normopatycznych można opisać w kategoriach popędu śmierci – popędu, który popycha nie do bycia człowiekiem z całą właściwą istotom ludzkim subiektywnością i intersubiektywnością, ale do tego, by panować nad bytem, utrzymywać stan niezmienności i braku napięć wewnętrznych. Takie osoby są jak zombie – poruszają się, rozmawiają, pracują, uprawiają seks, łączą się w pary, ale ich egzystencja pozbawiona jest życia psychicznego, ponieważ subiektywne życie self zostało złożone na ołtarzu patologicznej normalności, dostosowania się do norm i rytualizowanego, konwencjonalnego zachowania. Trudno wyobrazić sobie większe szaleństwo niż pozbawienie się atrybutów, które czynią z nas istoty ludzkie, a następnie uznanie, że w wyniku tego aktu staliśmy się nareszcie pełnowartościowymi, przystosowanymi jednostkami. To stworzenie wewnętrznego Archi-

pelagu Gułag w wersji soft, absolutny triumf pogardy dla życia.

Kazimierz Dąbrowski, nieco zapomniany polski psycholog i psychiatra, w swoim wierszu *Odezwa do psychoneurotyków* pisał tak:

Bądźcie pozdrowieni Psychoneurotycy!

Za to, że macie czułość w nieczułości świata, niepewność w pewności.

Za to, że tak często odczuwacie innych jak siebie samych.

Za to, że czujecie niepokój świata, jego bezdenną ograniczoność i pewność siebie.

(...)

Za wasz lęk przed bezsenssem istnienia.

Za delikatność nie mówienia innym tego, co w nich widzicie.

(...)

Za waszą wyłączność i trwogę przed utratą bliskich.

(...)

Za wasze nieprzystosowanie do tego co jest, a przystosowanie do tego, co być powinno.

(...)

Za samotność i dziwaczność waszych dróg, bądźcie pozdrowieni!

Wiersz Dąbrowskiego jest wyrazem sprzeciwu wobec patologicznego popędu do bycia normalnym. Stanowi pochwałą stanów nadmiernej wrażli-

sto wyrazem dokonywania się rozwoju przez wstrząsy, procesy pozytywnej dezintegracji i twórcze nieprzystosowanie” (Dąbrowski, 2021, s. 20). Według Dąbrowskiego jednostka rozwija się „przez rozluźnienie lub utratę wewnętrznej spójności i tendencje do budowy innej, wyższej struktury, (...) przez rozbicie dotąd istniejącej, prymitywnie zintegrowanej struktury, (...) musi przejść przez okres dezintegracji i dojść w końcowym etapie do nowej, wtórnej integracji”. (Dąbrowski, 2021, s. 10). Dla Dąbrowskiego ten ruch w kierunku dezintegracji wynika z przeżyć jednostki, dla której dotychczasowa struktura jawi się jako stereotypowa, nużąca, powtarzająca się, automatyczna i którą jednostka spostrzega jako ograniczenie swoich możliwości pełnego wzrostu i rozwoju. Prowadzi to do rozbicia spójności dotychczasowej, faktycznie istniejącej struktury.

O osobach opisywanych przez Bollasa jako patologicznie normalne Dąbrowski pisze, że są zintegrowane na prymitywnym poziomie, to znaczy mają spójną strukturę działających automatycznie impulsów i popędów. Taka struktura umożliwia adaptację do jednowymiarowej rzeczywistości, pozwalając jednostce na czynności zin-

Osoby normotyczne są jak zombie – poruszają się, rozmawiają, pracują, uprawiają seks, łączą się w pary, ale ich egzystencja pozbawiona jest życia psychicznego, ponieważ subiektywne życie self zostało złożone na ołtarzu patologicznej normalności...

wości, skoncentrowania na życiu psychicznym swoim i innych, identyfikacji projekcyjnej jako narzędzia komunikacji czy nieprzystosowania do zakłócających rozwój warunków zewnętrznych. Jego przesłanie koresponduje z koncepcją dezintegracji pozytywnej, której Kazimierz Dąbrowski jest twórcą. Według Dąbrowskiego funkcjonalne zaburzenia psychiczne należą w większości przypadków do zjawisk pozytywnych i są korzystne dla rozwoju osobowości w każdym z wymiarów jej istnienia. „Symptomy leku, nerwowości w przeważającej większości psychoneurotyków, jak i w wielu przypadkach psychozy są czę-

tegowane psychicznie i ograniczone do bezpośredniej satysfakcji wynikającej z zaspokajania podstawowych potrzeb. Ludzie funkcjonujący w taki sposób nie mają w ogóle życia psychicznego, albo mają je w bardzo ograniczonym zakresie. Dzięki temu obce są im konflikty wewnętrzne, nie mają sprzecznych pragnień, zmiennych nastrojów. Nawet w bardzo trudnych warunkach zewnętrznych nie wykazują tendencji do dezintegracji, szybko powracają do typowego dla siebie stanu bezrefleksyjnej adaptacji. Opis ten pokrywa się z opisem osobowości normopatycznej. Tak rozumiana normalność jest dość prze-

rażająca. Oznacza możliwość zaadaptowania się niemal do wszystkiego, do każdego rodzaju nadużycia integralności drugiego człowieka, każdego rodzaju naruszenia wartości, do każdej, nawet najbardziej patologicznej sytuacji. Dąbrowski twierdzi, że tak zintegrowani ludzie stanowią większość społeczeństwa. Być może to tłumaczy brak masowych społecznych protestów wobec wydarzeń, które są zagrożeniem dla wolności, swobód obywatelskich, praw człowieka czy trójpodziału władzy.

Z tej perspektywy dezintegracja jest pozytywnym procesem rozwojowym, pomimo że wiąże się z rozluźnieniem i rozbięciem struktury psychicznej, prowadząc niekiedy do rozproszenia i rozłamu, czy wręcz do fragmentacji osobowości. Chociaż procesy te traktowane są jako negatywne, ich szkodliwy aspekt jest marginalny w stosunku do całości zjawiska. Pomimo że proces dezintegracyjny rozluźnia, a nawet rozbiła spójną strukturę psychiczną rodząc konflikty wewnętrzne i ze środowiskiem zewnętrznym, jest niezbędny dla tworzenia się i rozwoju wyższej struktury psychicznej.

Wydaje się, że właśnie to miała na myśli Emily Dickinson, pisząc, że

*Czyste Szaleństwo to najwyższy Rozum –
Gdy je przeniknąc Zrozumienia błyskiem –*

A czysty Rozum to upadek w Oblęd –

*Lecz większość – jak we Wszystkim –
Narzuca swoje Kategorie –
Przyjmij je – jesteś Normalny –
Odrzuć – czekają na Furiata
Kajdany i Kaftany –*

(przekład Stanisław Barańczak)

Rozważając powyższe kwestie zdrowia psychicznego i normopatii, dezintegracji pozytywnej i bezrozumnego czystego szaleństwa, stajemy przed nie lada wyzwaniem: jak rozróżnić to, co rozwojowe, od tego, co jest przejawem patologii, jak nie ulec pokusie relatywizacji i uchronić się przed uznaniem, że wszystko może być przejawem zdrowia psychicznego lub wszystko może być przejawem choroby? Jak rozróżnić pomiędzy pozytywnym rozwojem psychicznym wytwarzającym zakłócenia a patologiczną regresją, która uwstecznia rozwój?

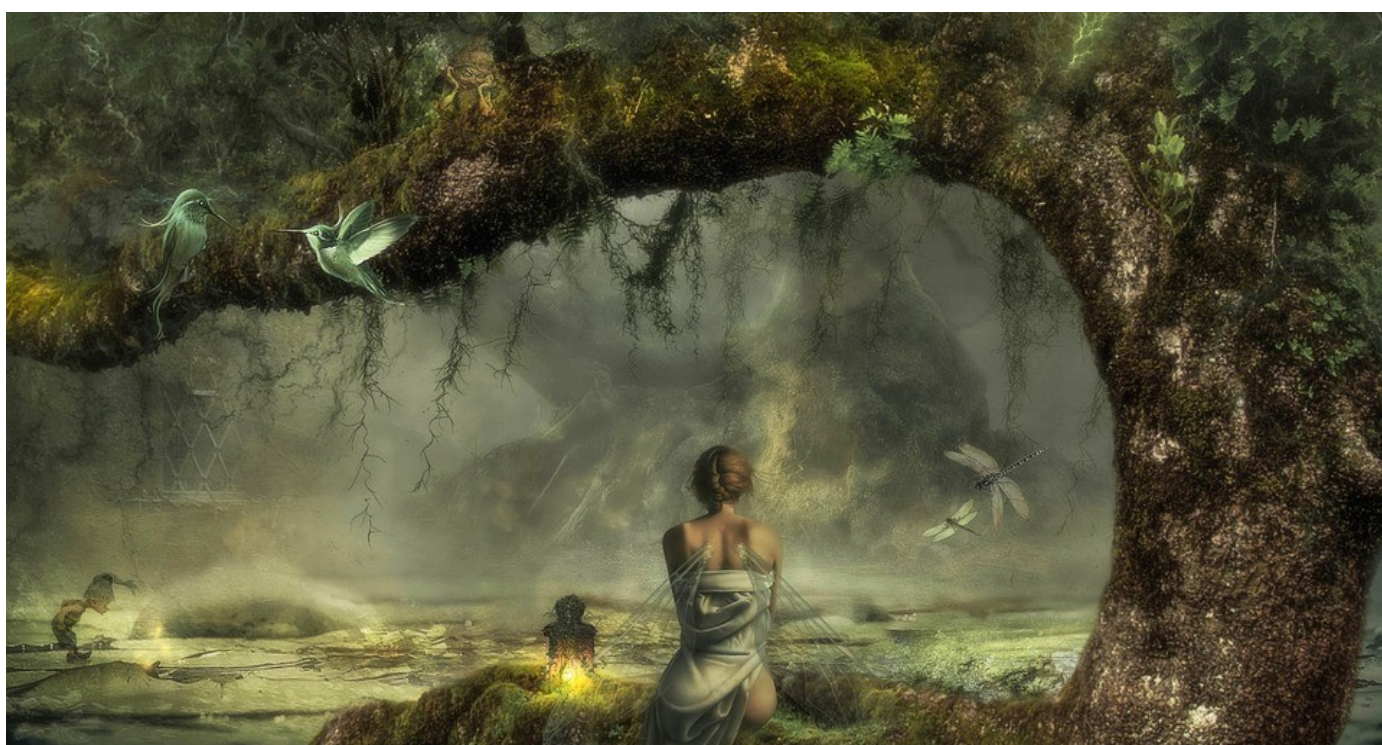
W tym celu musimy badać, czy mamy do czynienia z ruchem od spójnego przekonania w kierunku niepewności i niespójności, które jednostka jest zdolna wytrzymać, przekształcać lub czasowo powierzać analitykowi, czy też raczej doświadczenie niepewności i niespójności wywołuje silne lęki, które mogą być tak przeciążające, że towarzyszy im silne pragnienie przerwania tego stanu i zastąpienie go wszechwiedzą, arogancją i poczuciem omnipotencji.

Zastanawiamy się: jakie są dal-

sze losy owego szaleństwa? Czy jednostce uda się przezwyciężyć naturalną niechęć do tego, by tracić zdrowie psychiczne na rzecz rozwoju czy raczej skoncentruje się na umacnianiu organizacji obronnych i próbach zachowania status quo. Na koniec pozostaje pytanie, co z księżniczką? Czy siniaki na jej ciele, brązowe i niebieskie wskazują na nieustający proces zmagania się z rzeczywistością? Czy może próbowała znaleźć azyl z dwudziestu materacy i dwudziestu puchowych pierzyn, aby nie czuć niewygody tego kontaktu? Bajka kończy się dobrze i nadzwyczaj realistycznie – księżniczka nie mogła zasnąć i całą noc coś ją gniotło, więc możemy być o nią spokojni. Niepokoją te bajki, w których zakończeniu jest zapewnienie, że bohaterowie żyli długo i szczęśliwie. Bo cóż to za życie – normopatycznych jednostek ukrytych w swoich azylach psychicznych.

Cytowane prace u Autorki tekstu.

* Arletta Kubicka, psycholożka, od niemal 30 lat zajmuje się psychoterapią. Ma certyfikaty psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii i Polskiego Towarzystwa Psychoanalizy.



Obraz Willgard Krause z Pixabay. Pixabay License

Gabriela Szczerba*

Elementy permakultury i leśnej terapii w resocjalizacji nieletnich



Kilka lat temu w Internecie pojawił się spot reklamowy proszku do prania, którego przesłaniem była myśl, że dopóki nie musisz wrzucać dziecka do kąpielni, oznacza, że nie wybawiło się wystarczająco. Jednak najważniejszym i wstrząsającym wnioskiem było to, że dzieci spędzają mniej czasu na świeżym powietrzu niż skazani na spacerniakach. Tymczasem, dzięki obcowaniu z naturą i angażowaniu zmysłów, można stać się zupełnie wolnym.

Nasze społeczeństwo wie teraz siedzący tryb życia i uczy młodych ludzi unikania bezpośredniej bliskości z naturą. Dorośli często przedstawiają kontakt z przyrodą jako źródło nie-szczęśliwych wypadków, obrzydzenia i brudu, co w ostatnich latach nadmiernej sterylności jest, według niektórych, olbrzymim zagrożeniem. Ostatnie pokolenia wychowywane są w domach lub miejscach zorganizowanej zabawy w przestrzeni zamkniętej. Obsesja na punkcie porządku i bezpieczeństwa odrywa dzieci od prawdziwych korzeni i negatywnie wpływa na ich zdrowie. Jane Clark, profesor kinezylogii, nazywa je „dziećmi z pudełka”. Wszechobecny brak czasu oraz różne formy zagospodarowania popołudnia wcale nie oznaczają, że dzieciom brakuje ciekawości względem świata przyrody. Zamknięte w domach, uciekają w krainę gier komputerowych, które stały się niebezpiecznym ujściem dla ich niezaspokojonych potrzeb poznawania świata wszystkimi zmysłami. Niektórzy naukowcy sugerują, że kontakt młodzieży z przyrodą bywa skuteczną formą terapii zaburzeń deficytu uwagi i innych schorzeń. Dzieci potrzebują kontaktu ze światem roślin i zwierząt w takim samym stopniu, w jakim konieczne jest im właściwe odżywianie – od tego zależy bowiem zdrowie fizyczne i psychiczne młodego człowieka.

Niedostosowanie społeczne młodzieży można uznać za jeden z głównych problemów wychowania. Jest to proces, który podlega dynamice. Po pierwszych przeżyciach odrzucenia i frustracji z tym związanej pojawia się u dziecka bunt i agresja. Na tym etapie potrzeby emocjonalne najczęściej zaspokajane są poza domem, a wiąże się z tym często picie alkoholu i zażywanie narkotyków. Pogłębiają się kłopoty z samoakceptacją, które kończą się

w wielu przypadkach okaleczeniami lub próbami samobójczymi. Młodzież niedostosowana przejawia trudności w akceptowaniu uznanych norm społecznych i moralnych. Osoby takie mają zaburzoną równowagę poznawczo-uczuciową, a wypaczone środowisko, w którym wstają, nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka, dostarczając niejednokrotnie negatywnych

podopiecznych do powrotu do społeczeństwa. Celem działań kadry jest wspieranie wszechstronnego rozwoju osobowości wychowanków oraz szeroko pojęta resocjalizacja. Jak przetransformować mechanizmy destrukcji w konstruktywne sposoby funkcjonowania, wspierając tym samym synergiczny rozwój podopiecznych ośrodków wychowawczych? Na to pytanie może odpowiedzieć każdy student resocjalizacji, wymieniając klasyczne metody i formy pracy z osobami niedostosowanymi społecznie. Jednak mniej popularną formą, o której nie wspominają akademickie podręczniki, jest wprowadzanie elementów pedagogiki przeżyć, permakultury i terapii leśnej w pracę

Shinrin-yoku (jap. kąpiel leśna) – prozdrowotna praktyka kontaktu z naturą (głównie środowiskiem leśnym) powstała w Japonii. Polega na wolnych, relaksacyjnych spacerach i odbiorze naturalnego otoczenia wszystkimi zmysłami. Może być wykorzystywana jako technika profilaktyczna, rehabilitacyjna lub wspomagająca leczenie (wikipedia)

wzorców postępowania. Uczeń zagrożony niedostosowaniem lub niedostosowany społecznie posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, które wydaje zespół orzekający działający w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W orzeczeniu zalecane są m.in. warunki realizacji potrzeb edukacyjnych, formy stymulacji, terapii oraz rozwijania możliwości i mocnych stron dziecka. Jeśli odpowiednio wcześniej nie podejmie się adekwatnych środków profilaktycznych czy naprawczych, zachowania niepożądane wraz z wiekiem mogą się nasilać.

Ośrodki wychowawcze spełniają trzy podstawowe funkcje: opiekuńczą, wychowawczo-dydaktyczną i terapeutyczną, a poprzez odpowiednio dobrane metody i formy pracy przygotowują

z podopiecznymi. W ośrodku, w którym pracuję, przebywają nastolatki na mocy postanowienia sądu o umieszczeniu nieletniej w młodzieżowym ośrodku wychowawczym z uwagi na demoralizację. Do zadań ośrodka należy eliminowanie przyczyn i przejawów niedostosowania społecznego oraz przygotowanie wychowanek do życia zgodnego z obowiązującymi normami społecznymi i prawnymi. Szczególnie istotne w pracy z wychowankami jest dla mnie promowanie zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego bez sięgania po używki. Moim celem w pracy z dziewczętami jest to, aby poznawały i sprawdzały swoje możliwości, czyli złote hasło: „spróbuj!” To odkrywanie pomoże znaleźć pasję, która wypełni wolny czas w sposób społecznie akcep-

towany, tym samym spełni jeden z podstawowych celów resocjalizacji. Poprzez rozwijanie zainteresowań oraz odkrywanie talentów, wychowanki wzmacniają poczucie własnej wartości, a także sprawczości.

W związku z tym, iż zauważyłam, że moje podopieczne nie do końca mają pojęcie, skąd bierze się ich zapakowane w plastik pożywienie, postanowiłam założyć w ośrodku „Koło Gospodyń Miejskich”, którego działalność opiera się na umiejętnościach praktycznych związanych z prowadzeniem domu, ogrodu i dbaniem o zdrowy styl odżywiania. Dodatkowym powodem było to, że uzależnione od różnych substancji wychowanki zaczynają się objadać, przeznaczając niejednokrotnie całe kieszonkowe na niezdrowe przekąski. W szybkim tempie przybierają na wadze, co jest skorelowane z małą aktywnością fizyczną spowodowaną zniechęceniem i spadkami nastroju. Działania wychowawcze, które promuję, wymagają stosowania indywidualnych metod, które mają też eliminować złe nawyki żywieniowe.

Najbardziej autentyczną dla mnie jest metoda wpływu osobistego, ponieważ bezpośrednio przeżywam i uczestniczę w aktywnościach, które proponuję wychowankom. Ta wyjątkowa działalność cieszy się w ośrodku dużą popularnością. Wychowanki chętnie angażują się m.in. w pieczenie chleba, a konsumowane efekty pracy prosto z pieca integrują grupę przy wspólnym stole. Cały ten proces: zaplanowanie, wyrabianie ciasta, a na końcu posprzątanie wiąże się ze zdobywaniem wiedzy praktycznej opartej na doświadczeniu.

Przeżywany stres powodujący uczucie złości i rozdrażnienia związany jest z dysfunkcyjnym środowiskiem rodzinnym i przekłada się na stan zdrowia moich wychowanek. Częstymi problemami są również zmagania z różnego rodzaju uzależnieniami, poczucie samotności, depresja. Otaczająca nas przyroda może stać się źródłem bezcennych skarbów, z których dziewczęta mogą korzystać na drodze do zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie trzeba tajemnej wiedzy, by stwierdzić, że przebywanie wśród zieleni wpływa na nas pozytywnie i za darmo można korzystać z leczniczej potęgi natury. Biorę przyrodę pod lupę na każdym możliwym spacerze, korzystając z okazji do przybliżania świata roślin i zwierząt, nawet w centrum Krakowa. Każda

okazja jest dobra do przemycenia ciekawostek przyrodniczo-leśnych, tym samym do oferowania lekcji uważności i świadomości tego, gdzie jestem i co mnie otacza. Dlatego ważnym elementem pracy z wychowankami jest zwrócenie uwagi na bycie „tu i teraz”, by odpowiednio skoncentrować się na przeżywaniu wszystkimi zmysłami. Zwykły spacer po parku może obniżyć poziom agresji i powoduje lepsze samopoczucie i poczucie odprężenia. Spacer wśród drzew osłabiają lęk, podnoszą optymizm, inspirują i rozjaśniają umysł, a zanurzenie się w przyrodzie odwraca uwagę od problemów i zmartwień. Na łonie natury można uzmysłowić sobie, że jesteśmy częścią czegoś większego niż ja i mój problem. „Nagle okazało się, że moim sprzymierzeńcem może być przyroda – relacjonuje po wyjściu z nałogu Robert Rutkowski, dziś psychoterapeuta. – Narkomani nie znają pór roku. (...) Nagle stałem się częścią



Fot. Gabriela Szczerba

wszechświata. (...) To było dla mnie odkrycie nowego ładu – odkrycie samego siebie” (Kamińska, Kotański, 2021).

Niestety współczesna pudełkowa moda pudełkowych ludzi uczy unikania bezpośredniego kontaktu z przyrodą. W pracy z wychowankami próbuję odczarować ten „niebezpieczny” świat, dlatego pozwalam im smakować naparu z liści brzozy, syropu z pędów sosny, pozyskiwać oskołę i myć zęby węglem drzewnym. Pozwalam leżeć na trawie, przyglądać się burzy, albo wykonać dzieło sztuki za pomocą naturalnych barwników z otaczających roślin. Po-

zwalam wyjść ze strefy komfortu i rozpalic ognisko, nawet gdy pada deszcz, by cieszyć się doświadczaniem czegoś innego, nowego i odkryć w sobie zdolność do zadziwienia się.

Spacery z grupą z ośrodka wychowawczego oczywiście dzieli wielką przepaść od tych proponowanych skazanym w zakładach karnych. Wychowanki w takiej grupie na nowo uczestniczą w procesie socjalizacji, poszukując akceptacji, uznania i przynależności. Aby wzmocnić poczucie własnej wartości i przydatności, umożliwiam wychowankom zdobywanie nowych pozytywnych wrażeń. Mam możliwość zabrać podopieczne do lasu, by doświadczyły kontaktu z naturą wszystkimi zmysłami. Samo wdychanie olejków eterycznych z drzew zimozielonych polepsza nastrój. Takie „leśne kąpiele” wywołują stan odprężenia i redukują poziom przeżywanego stresu, są absolutnie niezbędne na drodze do zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeden ze skazanych ze wspomnianego na początku spotu reklamowego powiedział, że wspinanie się po drzewach jest częścią życia. To prawda, choć przykre jest to, że wiele dzieci nie ma w swoim życiu takiego doświadczenia. Stwarzamy zatem dzieciom możliwości do nawiązania więzi z naturą, ponieważ prawdziwe zanurzenie się w niej stanie się okazją do głębszego zrozumienia siebie i swojej wolności, pomimo ograniczeń, jakie przyniosło im życie.

Cytowane prace u Autorki tekstu.

* Mgr Gabriela Szczerba – pedagog resocjalizacji, arteterapeuta, edukator leśny. Od 13 lat pracuje w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym im. Świętej Siostry Faustyny w Krakowie na stanowisku wychowawcy. Zajmowała się profilaktyką uzależnień i zachowań ryzykownych, realizując warsztaty psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży w szkołach w Małopolsce. Pracowała w krakowskich szkołach podstawowych jako socjoterapeuta prowadząc zajęcia z zakresu rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych, szczególnie wśród dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Aktualnie zajmuje się również diagnozą dzieci z trudnościami w nauce.

Kawiarenka psychologiczna

PASJA



Władysław Podkowiński (1866—1895). *Szał uniesień* (1894). Muzeum Narodowe w Krakowie. Wikipedia Commons. Domena Publiczna

W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest PASJA. Swoje stanowiska prezentują: **Katarzyna Smyk**, studentka III roku pedagogiki specjalnej w UR. Pracuje w Specjalistycznych Usługach Opiekuńczych (SUO), bierze udział w projekcie „Opieka Wytchnieniowa”. Jest członkiem koła naukowego „ABC-ASD” i wolontariuszką w organizacjach zajmujących się rehabilitacją dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością; **dr Anna Batory-Ginda**, psycholog, adiunkt w Zakładzie Psychologii, Instytut Pedagogiki UR; **dr Hubert Sommer**, pracownik w Zakładzie Pedagogiki Społecznej, Instytut Pedagogiki UR; **dr Rafał Mazur**, doktor w zakresie literaturoznawstwa, metodyk nauczania języka polskiego, nauczyciel języka polskiego oraz języka polskiego jako obcego.

Katarzyna Smyk

Pasja to wielkie zamiłowanie, zaangażowanie i zainteresowanie czymś, co bardzo lubimy robić i czemu chcemy poświęcić swój czas. Uważam, że jeśli posiadamy pasję, czujemy się szczęśliwi. Pasja nie zawsze jest lekka, może nas męczyć fizycznie, ale daje nam ulgę i odpoczynek psychiczny. Poświęcamy się jej w pełni. Ile jesteśmy w stanie poświęcić dla pasji? To już bardzo indywidualna sprawa, jednak zaryzykuję stwierdzenie, że jesteśmy w stanie zrezygnować z podstawowych potrzeb z piramidy Masłowa. Czy zdarzy Ci się poświęcić pasji tak dużo czasu, że potrzeby picia, jedzenia czy snu przestają odgrywać tak istotną rolę? Mnie owszem, i to nie raz. Dzięki pasji zapominamy o trudnościach i problemach życia codziennego. Cudownie, jeśli nasza praca jest naszą pasją

i w niej odnajdujemy siebie. Eksperci uważają, że połączenie pasji z pracą daje najlepsze efekty, jeśli chodzi o wydajność i zaangażowanie pracownika w wykonywane działania. Steve Jobs mówił, że jedynym sposobem, by dobrze pracować, jest robienie tego, co uważa się za wspaniałe zajęcie: „Twoja praca wypełni dużą część Twojego życia i jedyny sposób na to, aby być prawdziwie spełnionym, to robić to, w co wierzysz, że jest świetną robotą. A jedyny sposób na robienie świetnej roboty, to kochanie tego, co robisz. Jeśli jeszcze tego nie znalazłeś, szukaj dalej. Nie spoczywaj”.

Usłyszałam to kilka lat temu i utkwilo to w mojej pamięci. Na obecnym etapie mojego życia uważam, że jestem w grupie tych szczęściarzy, którzy robią to, co kochają. Praca z dziećmi z niepełnosprawnością daje mi dużo radości każdego dnia, każdy najmniejszy sukces cieszy mnie i motywuje do dalszego działania. Często długo trzeba czekać na efekty mojej pracy, ale później rezultaty, radość dziecka i jego rodziny z nowo poznanej czynności jest dla mnie dużą satysfakcją. Udowadniam, że edukacja, terapia i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością mają sens, a dawanie wsparcia, radości i nadziei rodzicom to wartość dodana. Moja pasja pochłonięła mnie całkowicie. Wierzę w to, że robię „świetną robotę”. Uwielbiam poszerzać swoją wiedzę, chcę być coraz lepsza w tym, co robię. Nigdy nie pomyślałam, że to, co wykonuję, jest pracą, mam wrażenie, że to pomoc, a jednocześnie obowiązek wspierania i pomagania drugiemu człowiekowi. Nie traktuję swojej pracy jako obowiązków, a jako przyjemność. Christopher Day w swojej książce *Nauczyciel z pasją. Jak zachować entuzjazm i zaangażowanie w pracy*, pisze: „Pasja nie jest luksusem, dodatkiem czy cechą wąskiego grona pedagogów – jest ona zupełnie podstawowym elementem do-

brego nauczania”. Pasja pozwala nauczycielom obdarzać uczniów tym, co najlepsze. Nauczyciele osiągający sukcesy w swojej pracy często podkreślają, iż praca nauczyciela to ich hobby, pasja, że odpowiada ona ich oczekiwaniom, daje poczucie samorealizacji oraz przynosi zadowolenie, jest źródłem osobistej satysfakcji. Nauczyciele, dla których pasja do pracy jest bardzo ważna, są przepełnieni energią, entuzjazmem, determinacją i zaangażowaniem.

Anna Batory-Ginda

Miewamy różne zainteresowania. Czasem mówimy o nich jako o hobby, choć niekoniecznie określamy je jako pasje. Niemniej w języku potocznym te określenia funkcjonują zamiennie. „Człowiek z pasją” zdaje się być warty uwagi i lepszego poznania. Stąd mówienie o pasji zazwyczaj wzbudzi większe zainteresowanie rozmówcy niż (zwykłe) hobby. Jednak dokładnie rzecz ujmując, hobby staje się pasją, o ile zaczynamy się z nim identyfikować. Kiedy nie tylko poświęcamy mu czas i siły witalne, lecz również staje się dla nas czymś ważnym w określeniu tego, kim jesteśmy. Pasja – w odróżnieniu od hobby – wyraźniej pokazuje to, co uważamy za nasze istotne i charakterystyczne wyróżniki (np. *sztuka zajmuje szczególne miejsce w moim życiu*). Wydaje się również, że pasja ma wyraźne związki ze światem wartości. Skoro poświęcamy czemuś spory kawałek naszego życia, to prawdopodobnie wiąże się to z tym, co najbardziej cenimy. Zatem pasja zakorzeniona jest w centrum naszego Ja w tożsamości. Niektórzy powiedzieliby, że bliska jest tzw. prawdziwemu Ja, albo przynajmniej pomaga nawiązać kontakt z tym obszarem siebie (np. *Biegam/tańczę/uczę się języków, ponieważ wtedy doświadczam, że jestem sobą – czuję się*

dobrze i robię to, co uważam za ważne i cenne).

Aby prowadzić badania naukowe nad jakimś zjawiskiem, trzeba je dokładnie zdefiniować. Badacze zajmujący się pasją, w szczególności zespół Roberta Valleranda (kanadyjskiego profesora psychologii z Uniwersytetu Québec w Montrealu), wskazują, że jest to silna skłonność do jakiejś aktywności, którą jednostka uważa za ważną i osobliście wartościową, którą bardzo lubi (a nawet kocha) oraz której poświęca dużo czasu i energii. Kluczowy jest tutaj również element identyfikacji z ulubioną aktywnością, tak ważną, iż staje się częścią tożsamości. Obrazowo można to wyjaśnić w ten sposób, że osoba, która z zamiłowaniem uczęszcza na lekcje gry na gitarze, nie tylko lubi grać i jest to dla niej ważne, ale uważa się za gitarzystę. Z kolei człowiek z pasją biegania będzie postrzegać siebie jako biegacza, a nie jedynie osobę, która często i długo biega.

Pasja to coś pożądanego, co nadaje koloryt życiu, a nawet sprawia, że ma ono większy sens. Kojarzy się z namiętnością, intensywnością doświadczeń. Z drugiej strony zauważamy, że niekiedy pasja może być udręką. Dzieje się tak, kiedy traci się kontrolę nad swoją działalnością, bądź też gdy ulubiona aktywność okresowo nie przynosi satysfakcji (i innych spodziewanych „korzyści”), a człowiek popada w rozczarowanie i przygnębienie. Pewną odpowiedzią na te dwie perspektywy może być przywołanie *dualistycznego modelu pasji* Roberta Valleranda, który opisuje harmonijny i obsesyjny typ pasji. Pierwszy z nich kształtuje się na drodze autonomicznego uewnętrznienia ulubionej aktywności, kiedy osoba w sposób wolny angażuje się w nią, co przekłada się m.in. na dużą satysfakcję, pozytywne emocje i zgodność między pasją a innymi obszarami życia. Har-

monijność wyraża się w tym, że osoba bez napięcia decyduje, kiedy i jak angażować się w ulubioną aktywność, i jest elastyczna w swoich działaniach. Z kolei obsesyjny typ zaangażowania kształtuje się w kontekście pewnej presji narzuconej z zewnątrz (np. norm grupowych promujących konkretne formy aktywności), a co za tym idzie, ulubiona aktywność – choć zostaje uewnętrzniona i jest traktowana jako element tożsamości – doświadczana jest jako pewien przymus (*muszę* raczej niż *chcę* to robić). W pasji obsesyjnej widoczny jest również element kompensacyjny, czyli wypełnianie braków, których doświadcza osoba (np. *podziwiają mnie, za to, co robię*).

Wiele wskazuje na to, że pasja to aktywność związana z satysfakcją z życia, optymalnym funkcjonowaniem. Te funkcje może spełniać wtedy, kiedy angażujemy się w nią bez poczucia przymusu i chęci zaspokajania deficytów, których doświadczamy w innych obszarach życia, a swojego dobrego mniemania o sobie nie uzależniamy od tego, jak dobrze radzimy sobie w ulubionej dziedzinie.

Hubert Sommer

Futbol – słowo klucz, słowo magiczne, którego genezy nie warto dociekać, gdyż połowa współczesnego świata dokładnie wie, skąd pochodzi i jakie są jego konotacje. Nie ma dziś raczej na świecie dziecka, młodego, średniego czy starszego człowieka, Europejczyka, Afrykanina czy Azjaty, który nie znałby takich nazwisk, jak: Messi, Ronaldo, Neymar czy Lewandowski. Miliony dzieci na kuli ziemskiej biega za piłką po swoich wioskach, miasteczkach czy miastach w koszulkach ukochanych klubów, opatrzonych między innymi nazwiskami wyżej wymienionych piłkarzy. Czy jest to przypadek? Czy też faktycznie piłka

można jest sportem tak popularnym, że można mówić o globalnym szaleństwie na jego punkcie?!

W opinii piszącego te słowa, który swoją przygodę z tą dyscypliną sportową zaczynał jako pięciolatek, odpowiedź na postawione wyżej pytania nie stanowi problemu i wydaje się nad wyraz oczywista. Tak, po trzykroć tak! Nie ma, nie było i nigdy nie będzie dyscypliny sportowej, która choć w minimalnym stopniu zbliży się swoją popularnością i nierzadko fanatycznym uwielbieniem do piłki nożnej. Autor tego krótkiego opracowania nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Faktem jednak jest, że przykładowo tenis, siatkówka, skoki narciarskie, lekkoatletyka czy żużel cieszą się w Polsce dużą sympatią, niemniej jednak w żadnym zakresie nieporównywalną z futbolem.

Warto więc po krótko zastanowić się, skąd bierze się ta często niezrozumiała przez badaczy społecznych popularność akurat tego sportu? Odpowiedź jest oczywiście wielowątkowa i wymaga głębszej analizy. My jednak nie będziemy się rozwodzić nad socjologiczną czy psychologiczną istotą problemu, gdyż jest to tematem opracowań wielu pozycji naukowych z tego zakresu. Najkrócej można jednak napisać, iż owa popularność bierze się z prostoty, łatwości – i nie ma co ukrywać – również taniości uprawiania tego sportu, w przypadku którego tak naprawdę wystarczy kawałek łąki, podwórka czy nieraz i parkingu, cztery tornistry imitujące słupki i piłka (niekoniecznie skórzana). Tak gra w piłkę wyglądała w czasach dzieciństwa piszącego te słowa, a były to lata 80. ubiegłego stulecia. Nie przeszkadzało to wszakże żadnemu z grających, by cieszyć się z każdego udanego zagrania czy zwłaszcza strzelonego gola.

Dzisiaj oczywiście sytuacja wygląda zdecydowanie korzystniej. Widząc jakie możliwości daje dzieciom i mło-

dieży dwudziesty pierwszy wiek, wielu obecnych czterdziesto- czy pięćdziesięciolatków zapewne po trosze zazdrości im tego, czego sami doświadczyć nie mogli. Znakomicie wyposażone boiska przyszkolne zwane „orlikami”, piękne stadiony i zaplecza, którym mogą pochwalić się obecnie najlepsze polskie kluby, przyczyniają się do tego, że popularność futbolu utrzymuje się na niezmiennie bardzo wysokim poziomie. W słoiku miodu jest jednak łyżka dziegciu, gdyż brakuje dzisiaj polskim piłkarzom spektakularnych sukcesów na arenie klubowej czy reprezentacyjnej. Chodzi oczywiście o kluby z polskim rodowodem, a nie wielkie, europejskie marki (przecież jeden z najlepszych graczy w historii polskiej piłki, wspomniany wyżej Robert Lewandowski, z niemieckim Bayernem wygrał wszystko, co w klubowej piłce jest najcenniejsze z *Champions League* na czele). Nie była to jednak Legia, Wisła, Lech czy Górnik Zabrze, a Bayern Monachium. I tego akurat mogą pozazdrościć pokoleniu autora i pokoleniom starszym obecni młodzi ludzie w okresie adolescencji. Wszak wspomniany Górnik Zabrze w 1970 roku grał w finale Pucharu Zdobywców Pucharów, przegrywając co prawda z Manchesterem City, ale mimo porażki, przynosząc ogromną chlubę miastu i Polsce. Zresztą był to znakomity prognostyk wielkich sukcesów polskich piłkarzy na arenie międzynarodowej w kontekście reprezentacyjnym, a także klubowym w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Należy żywić nadzieję, że kiedyś taki czas nadejdzie.

Warto zaznaczyć, iż piszący te słowa jest oczywiście tym dojrzałym, który w futbolu jest zakochany właściwie od zawsze. Uczestnictwo w wielkich imprezach piłkarskich (Mistrzostwa Świata czy Europy) razem z innymi kibicami polskiej reprezentacji, me-

czach Ligi Mistrzów (tu z racji tego, że jest wielkim fanem monachijskiego Bayernu) czy cotygodniowe śledzenie Ekstraklasy (zwłaszcza meczów warszawskiej Legii, której sympatyzuje w Polsce od lat osiemdziesiątych) dobitnie świadczy o tym, iż jest on związany z futbolem w sposób absolutny i bezdyskusyjny. Nie mają na to wpływu niepowodzenia ulubionych drużyn, gdyż są one niejako wpisane w scenariusz rywalizacji. Zresztą prawdziwy kibic to taki, który ze swoją reprezentacją czy klubem jest nie tylko w dniach sukcesów i chwały, ale zwłaszcza wtedy, gdy ulubieńcy ponoszą porażki. One nierzadko są solą futbolu i świadczą o szczerzej i bezkompromisowej miłości do klubu, reprezentacji czy ogólnie tej dyscypliny sportowej.

Niniejszy krótki tekst powstał w trakcie trwania najbardziej kontrowersyjnych Mistrzostw Świata w historii, które zorganizowano w Katarze, w kraju, który dzięki dość niejasnym, można rzec, szemranym układom i interesom, otrzymał taką możliwość, w kraju, w którym permanentnie łamane są prawa człowieka, w kraju, w którym przy budowie stadionów zginęło co najmniej 6,5 tysiąca robotników z najbiedniejszych regionów Azji czy Afryki i w końcu w kraju, który w najmniejszym nawet stopniu na tak wielką imprezę międzynarodową nie zasłużył. Mimo to miliardy ludzi na całym świecie z zapartym tchem śledzą wydarzenia z mistrzostw. To jednoznaczny dowód na to, iż pomimo wielu negatywnych aspektów związanych z organizacją i lokalizacją samej imprezy, futbol po raz kolejny się obroni i wyjdzie z tej konfrontacji zwycięski...!

Rafał Mazur

Kiedy myślę o pasji, czuję na języku słodkość, ale nie taką, którą się ma po zjedzeniu

dwóch pięt pasiego mleczka, lecz taką, jaką się czuje po dobrym „nie za słodkim” cieście do kawy. Kiedyś definiowałem pasję, jako wręcz obsesyjne zainteresowanie jakimś tematem, które prowadzi do eksperckości w tej dziedzinie. Spędzałem godziny czy też tygodnie, zgłębiając tajniki mojego zainteresowania, nieustannie przechodząc kolejne etapy wtajemniczenia. Za każdymi drzwiami, które wydawały się prowadzić do tej ostatniej komnaty wiedzy kompletnej, okazywało się jednak, że oto przede mną są kolejne drzwi i kolejne, a podróż nigdy nie miała końca. Dziś definiuję pasję zupełnie inaczej. Przede wszystkim obdzielał swoim zainteresowaniem wiele dziedzin, tematów i dyscyplin. Wiem, że nie muszę być ekspertem, kompletnym znawcą tematu, ale mogę po prostu lubić coś robić. Moją pasją jest życie. Poznawanie światów, zarówno tych fizycznych, jak i literackich, duchowych czy emocjonalnych. Uwielbiam nowych ludzi, którzy zarażają mnie radością życia i których sukcesy mnie inspirują. Fascynuje mnie sport i psychika zawodników. Szczególnie śledzę rozgrywki tenisowe, gdzie sportowcy, przegrywając w jednym turnieju, muszą o nim jak najszybciej zapomnieć i uwierzyć, że już za tydzień mogą sięgnąć po tytuł. Inspirują mnie wszelkiego rodzaju edukatorzy, którzy cały czas szukają lepszych metod i doskonalą swoje techniki, podczas gdy inni już dawno odcinaliby kupon od sukcesów.

W mojej pasji nie chciałbym być kolekcjonerem wrażeń i ludzi. Nie chcę odhaczać kolejnych zdobyczy. Wiem, że oprócz poznania ważne jest jeszcze przeżycie, dlatego też pragnę je smakować powoli.

Uczę się zatem zjeść jeden kawałek ciasta, no może dwa, i nie zalewać swoich kubków smakowych słodyczą. Chcę bowiem czuć głód poznania i wrócić po więcej.

Z badań psychologicznych na świecie



Czy kontakt społeczny faktycznie zmniejsza uprzedzenia?

Dzięki wczesnym odkryciom naukowców społecznych praktycy od dawna opowiadają się za zwiększeniem kontaktów między grupami w celu zmniejszenia uprzedzeń i zwiększenia spójności społecznej. Od czasu pierwszych wysiłków w kierunku desegregacji rasowej w USA psychologowie społeczni i praktycy opowiadali się za zbliżeniem członków grup większościowych i mniejszościowych w celu wspierania równości. Chociaż istnieją mocne dowody na to, że bezpośredni kontakt może zmniejszyć uprzedzenia i zwiększyć spójność społeczną ponad podziałami grupowymi, obecnie ta kwestia wydaje się bardziej złożona. Wskazuje się na dodatkowe zmienne, które trzeba wziąć pod uwagę. Ostatnie badania sugerują, że kontakty międzygrupowe mogą osłabiać wsparcie dla zmian społecznych w kierunku większej równości, zwłaszcza wśród członków grup znajdujących się w niekorzystnej pozycji społecznej (mniejszości etnicznych oraz LGBTQ+). Korzystając z dużego zbioru danych (prawie 13 tys. osób z 69 krajów), wykazano, że kontakt międzygrupowy i poparcie dla zmiany społecznej w kierunku większej równości są pozytywnie powiązane **jedynie** wśród członków grup uprzywilejowanych (większości etnicznych i osób cis-heteroseksualnych), ale negatywnie wśród grup w niekorzystnej pozycji społecznej (mniejszości etnicznych oraz mniejszości seksualnych). Udało

się jednak zidentyfikować jeden rodzaj wsparcia dla zmian: gotowość do solidarnej pracy. Im więcej kontaktów występuje między członkami grup uprzywilejowanych i zepchniętych na margines społeczny i im bardziej pozytywnie ten kontakt jest doświadczany, tym chętniej członkowie obu grup są skłonni współpracować w wysiłkach na rzecz osiągnięcia większej równości społecznej. Cóż, jak widać, nie ma na razie idealnego sposobu zmniejszania uprzedzeń. Aby kontakt społeczny redukował uprzedzenia, ważne jest to, by był on doświadczany pozytywnie. A przecież z tym bywa różnie.

Hässler T., Ullrich J., Bernardino M. et al. A large-scale test of the link between intergroup contact and support for social change. *Nat Hum Behav* 4, 380–386 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0815-z>

(aŁ)

Słow(n)ik psychologiczny



Uważność lub mindfulness (pali – *sati*: „pamięć, pamiętać” lub sanskrit – *smṛti*) – proces związany ze skupieniem się na aktualnych doświadczeniach wewnętrznych i zewnętrznych, powstrzymywanie się od ocen, czasem opisywany jako czysta uwaga. W tym rozumieniu wywodzi się najprawdopodobniej z języka pali oraz praktyk i tradycji buddyjskich (*sati*). Można go rozwijać poprzez medytację lub inne rodzaje treningu. Wskazuje się, że w 1881 roku Thomas William Rhys Davids po raz pierwszy przetłumaczył *sati* na angielski termin *mindfulness* w jego popularnym rozumieniu. Natomiast w odniesieniu do uważności był on używany już wcześniej. Dostępne badania wskazują na korzystny wpływ praktyki uważności na samopoczucie i zdrowie, w tym psychiczne. Wskazuje się jej przydatność w redukcji stresu, zaburzeń nastroju, lęku czy uzależnień. Zyskała dużą popularność na świecie, w tym w sporcie, szkołach czy więzieniach. Obecnie trwają dyskusje nad samą definicją terminu oraz próby weryfikacji skuteczności praktyki uważności na różne aspekty ludzkiego funkcjonowania. Jon Kabat-Zinn uznawany jest za twórcę najbardziej znanego programu rozwijania uważności MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*).

(al)

Mistrzowie psychologii



Tadeusz Stanisław Gałkowski (06.04.1936–29.07.2020), był wybitnym polskim psychologiem, który wniósł ogromny wkład do polskiej psychologii, zwłaszcza w obszarze rehabilitacji osób z wadami słuchu oraz autyzmem. Urodził się w Częstochowie jako jedyne dziecko Stanisława Gałkowskiego oraz Zofii Ciepeliowskiej. Ojciec był urzędnikiem, a matka nauczycielką. Podczas II wojny światowej przypadającej na okres jego edukacji był uczony przez matkę oraz dziadka. Po zakończeniu wojny kontynuowała edukację w Szkole Podstawowej nr 23 (obecnie Zespół Szkół Specjalnych nr 23 im. Janusza Korczaka), z którą od 1998 współpracował już jako wybitny specjalista z zakresu rehabilitacji dzieci z niepełnosprawnościami. 16 kwietnia 2021 roku odsłonięto w niej tablicę upamiętniającą jego postać. Następnie podjął studia na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim na Wydziale Filozofii Chrześcijańskiej, ze względu na swoje zainteresowania filozoficzne, które po drugim roku studiów skierowały go ku psychologii. Od tego momentu jako student poszukiwał informacji oraz literatury zachodniej, aby zgłębiać tę tematykę. Korzystał z możliwości uczenia się od cenionych i znanych wykładowców, w tym przyszłego papieża Karola Wojtyły. Duży wpływ na jego rozwój miał kontakt z Towarzystwem Wiedzy Powszechnej oraz członkostwo w Kole Naukowym Studentów Psychologii, gdzie współpracował m.in. z profesorami Stefanem Szumanem i Edwardem Franusem. Jeszcze przed ukończeniem studiów rozpoczął pracę jako logopeda w Poradni Foniatrycznej w Lublinie, w której przez dwa lata zdobywał doświadczenie w pracy z osobami z dysfunkcjami słuchu i mowy. Następnie przeprowadził się do Warszawy, gdzie pracował jako psychologii kliniczny i logopeda w Klinice Laryngologicznej Akademii Medycznej oraz w przychodni zdrowia psychicznego, gdzie zdobywał cenne i szerokie doświadczenie zawodowe. Dziedzina, którą się zajmował była jeszcze słabo rozwinięta w Polsce, dlatego korzystał z doświadczeń światowych. Swoją wiedzę pogłębiał w trakcie licznych stypendiów i staży w wielu ośrodkach europejskich i światowych, m.in. we Włoszech, Francji i USA, co zaowocowało nawiązaniem licznych kontaktów naukowych. W trakcie jednego ze stypendiów (Narodów Zjednoczonych w 1967 roku) wizytował we Francji, Rzymie, Szwajcarii, gdzie poznał metody pracy wiodących specjalistów z zakresu rozwoju i rehabilitacji osób z zaburzeniami, w tym Suzanne Borel-Maisonny oraz Jeana Piageta. Rozpoczął także działalność upowszechniającą naukę oraz umożliwiającą wymianę myśli i doświadczeń w postaci wystąpień, współorganizowania kongresów, spotkań naukowych oraz licznych publikacji, w tym w wiodących czasopismach naukowych. Po tym intensywnym czasie, jego dokonania oraz zaangażowanie zostały dostrzeżone i skutkowały rozpoczęciem przewodu doktorskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim (pracę obronił w 1969 roku pod kierunkiem doc. dr Lidii Geppertowej), a także wejściem do Rady Naukowej Polskiego Związku Głuchych. W roku 1974 uzyskał stopień naukowy doktora habilitowanego na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej

LUBELSKI ROCZNIK PEDAGOGICZNY
T. XXXV, z. 3 – 2016

DOI: 10.17951/rp.2016.35.3.107

TADEUSZ GAŁKOWSKI I AGNIESZKA SIEDLER
Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Warszawie

DIALOG I MONOLOG WEWNĘTRZNY
U OSÓB Z ZESPOŁEM ASPERGERA

Abstrakt: Dialogi wewnętrzne jeszcze do niedawna kojarzone były przede wszystkim z patologią. W publikacjach dotyczących koncepcji dialogowego „Ja” temat ten jest systematycznie rozwijany oraz pogłębiany. Celem badań było przeprowadzenie dokładnej analizy dialogów oraz monologów wewnętrznych u osób z zespołem Aspergera (ZA) oraz określenie, czy w grupie tej istnieje preferencja używania formy dialogu lub monologu. Badanie miało na celu również rozstrzygnięcie, czy monologi oraz dialogi wewnętrzne są przeprowadzane przez osoby z ZA częściej z pozycją „Ja” czy z reprezentacjami innych ludzi. Badania objęły 23 osoby w wieku od 12 do 19 lat ze zdiagnozowanym ZA. Zastosowano zmodyfikowaną wersję ankiety eksperymentalnej Puchalskiej-Wasył, dostosowaną do możliwości osób z ZA. Okazało się, że osoby z ZA częściej prowadziły dialog i monolog z zewnętrznymi niż z wewnętrznymi pozycjami „Ja”. W przypadku wewnętrznych pozycji „Ja” wystąpiła przewaga monologu wewnętrznego nad dialogiem. Autobiografie osób z ZA mogą stanowić cenne źródło uzupełniające analizy narracyjne.

Słowa kluczowe: zespół Aspergera, psychologia narracji, dialogowe „Ja”, dialog i monolog, autobiografie.

WPROWADZENIE

Zespół Aspergera (ZA) to zaburzenie ze spektrum autyzmu (*Autism Spectrum Disorder* – ASD) o złożonej etiologii. Często określane jest jako „łagodna” odmiana autyzmu – oba te zespoły przenikają się wzajemnie, znajdując się na jednym kontinuum. Zdarza się, iż osoby, które miały diagnozę autyzmu w dzieciństwie, w okresie dorosłości spełniają kryteria diagnostyczne dla zespołu Aspergera (Asperger

w Lublinie. Komisja analizująca dorobek naukowy podkreślała przygotowanie i wkład w rozwój wiedzy i popularyzację metod terapii w opiece i rehabilitacji osób z zaburzeniami rozwoju oraz wszechstronność zainteresowań kandydata. W 1983 roku uzyskał tytuł profesora i od tego czasu aż do 2007 roku związany był z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie stworzył i kierował Katedrą Psychologii Rehabilitacji. Później związany był z Uniwersytetem SWPS w Warszawie. Poza pracą naukową był inicjatorem wielu działań na rzecz wspierania dzieci z zaburzeniami rozwoju, m.in. powołania Polskiego Komitetu Audiofonologii, Krajowego Towarzystwa Autyzmu, pierwszej klasy specjalnej dla dzieci z autyzmem czy Warszawskiego Koła Polskiego Towarzystwa Logopedycznego. Szczególną rolę przypisywał dobremu przygotowaniu specjalistów oraz różnych placówek do pracy z dziećmi z trudnościami w rozwoju i ich rodzinami. Jest autorem kilkuset prac, także o zasięgu międzynarodowym. Pełnił funkcję promotora licznych prac magisterskich i doktorskich.

Czy wiesz, że...?



Czy wiesz, że poziom inteligencji rośnie z pokolenia na pokolenie? Psycholog James Flynn w swoich badaniach wykazał, że w przeciągu ostatnich kilkudziesięciu lat IQ wzrosło o ok. 15 punktów. Oznacza to, że IQ dzieci jest wyższe niż rodziców, a ich z kolei wyższe niż dziadków.

Czy wiesz, że istnieje zjawisko euforia biegacza? Naukowcy wykazali, że w trakcie dużego wysiłku fizycznego uaktywniają się w mózgu endorfiny, które są odpowiedzialne za emocje radości i zadowolenia.

Czy wiesz, że hobby pomaga w utrzymaniu zdrowia psychicznego? Posiadanie zainteresowań wiąże się z niższym poziomem depresji, a czasami może jej zapobiegać. Niektóre badania wykazały, że zachęcanie pacjentów do zajmowania się hobby, takim jak ogrodnictwo lub sztuka, jest korzystne dla zdrowia psychicznego i ich dobrego samopoczucia.

Czy wiesz, że by mózg działał efektywniej i sprawniej należy podejmować jak najwięcej wyzwań intelektualnych. Dodatkowo psycholog Richard Haier dzięki badaniom neuroobrazującym mózg wykazał, że im trudniejsze zadanie, tym więcej energii spalają nasze „szare komórki”. Przy łatwych zadaniach mózg przechodzi w energochłonny stan czuwania.

(aeb, aww)

Recenzje



Robert Kolker (2021). *W ciemnej dolinie. Rodzinna tragedia i tajemnica schizofrenii*. Sękowa: Wydawnictwo Czarne.

W ciemnej dolinie to książka wyjątkowa. Osią narracji jest historia amerykańskiej rodziny Galwinów – małżeństwa wychowującego dwanaścioro dzieci, w tym sześciu synów ze schizofrenią. Opis ich marzeń i aspiracji, kariery zawodowej, życia towarzyskiego, codziennych zdarzeń – a równocześnie – dynamiki zaburzenia u poszczególnych dzieci. Książka daje pewne wyobrażenie, z jakimi wyzwaniami zmagają się rodziny z osobą (bądź, jak w tym przypadku – osobami) z zaburzeniami psychicznymi, a ze schizofrenią w szczególności. Skrupulatnie, ale nie sentymentalnie, przedstawione zostały wyzwania i trudności, przed którymi stanęli Galwinowie: i to zarówno małżonkowie, jak i dzieci. Czytelnik śledzi problemy, a momentami dramaty rodziny, ale jest też świadkiem rodzinnej siły, lojalności i wzajemnego wsparcia. Warte szczególnej uwagi są m.in. niełatwe relacje dzieci zdrowych z rodzeństwem cierpiącym na schizofrenię. Co warto podkreślić, rów-

noległe w książce bardzo rzetelnie opisana jest historia badań naukowych nad spektrum schizofrenii, z ciekawymi indywidualnymi historiami badaczy i badaczek, a zwłaszcza Lynn DeLisi (wybitnej postaci w tej dziedzinie). Badania z udziałem Galwinów okazały się mieć istotne znaczenie dla zrozumienia etiologii zaburzenia i odrzucenia hipotezy „schizofrenogennej matki”. W książce splatają się wątki: psychologiczny, socjologiczny i medyczny. Oprócz opisu objawów i dynamiki zaburzenia, znajdujemy tu interesującą charakterystykę amerykańskiej rodziny drugiej połowy XX wieku, opis środowisk naukowych prowadzących badania nad schizofrenią, wreszcie zwrócenie uwagi na znaczącą rolę koncernów farmaceutycznych współfinansujących badania naukowe, a co za tym idzie, dyktujących swoje warunki. Nawet dla osoby mającej wiedzę z zakresu psychologii klinicznej i psychiatrii będzie to interesująca, niebanalna lektura.



„Władza deprawuje. Władza absolutna deprawuje absolutnie”

Lord Acton, XIX w., filozof

W psychologii przeprowadzono wiele eksperymentów, w których wykazano, że przekazanie człowiekowi władzy niesie ze sobą określone następstwa i zmienia osobę, którą ją posiada. Dlaczego tak się dzieje? Przypomnijmy najslawniejszy z tych eksperymentów i spróbujmy odpowiedzieć na to pytanie.

W 1971 roku amerykański psycholog Philip Zimbardo przeprowadził tzw. stanfordzki eksperyment więzienny. Do udziału w eksperymencie zgłosiło się 70 osób zachęconych wysoką stawką dzienną za uczestnictwo w badaniu. Po kompleksowych kwalifikacjach zdrowotnych i psychologicznych spośród tych osób badacze wybrali 24 studentów, którzy zostali ocenieni jako „normalni-przeciętni”, czyli zdrowi psychicznie, przestrzegający prawa, stabilni emocjonalnie itp. Eksperymentatorzy losowo przydzielili ich do ról strażników i więźniów. Studenci-więźniowie w niedzielny poranek zostali zaarrestowani przez policję i skuci kajdankami. Zdjęto im odciski palców, zawiązano oczy i przewieziono do więzienia (które zorganizowano w piwnicy Uniwersytetu Stanford i wyglądem bardzo przypominało prawdziwe więzienie), gdzie otrzymali uniformy z numerem. Strażnicy więzienni byli anonimowi, mieli mundury, duże policyjne pałki, czarne okulary, gwizdki i kajdanki. Wymagali, aby więźniowie bezwzględnie przestrzegali zasad i regulaminu, a każde ich złamanie prowadziło do utraty przywilejów. Początkowo

dotyczyło to utraty możliwości czytania czy rozmawiania, ale z czasem także jedzenia, spania czy mycia się. Dodatkowo więźniowie otrzymywali coraz surowsze kary: wykonywali nieprzyjemne zadania, pompki, odliczali całymi godzinami, zmuszani byli do czyszczenia toalet gołymi rękami. W tych warunkach poziom wzajemnej wrogości wzrastał z każdym dniem. W trzecim dniu eksperymentu więzień o numerze 8612 zaczął przejawiać skrajne reakcje stresowe: krzyczał, płakał, przeklinał, wybuchał gniewem. Po upływie sześciu dni sytuacja stała się na tyle niepokojąca, że Zimbardo postanowił przerwać eksperyment.

Czego dowiódł ten eksperyment? Przede wszystkim eksperyment wykazał, że posiadanie władzy zmienia nasze zachowanie i w pewnych sytuacjach każdy zdrowy psychicznie człowiek może stać się oprawcą lub ofiarą. W interakcjach społecznych, gdzie występuje system kontroli (np. szef – pracownik, rodzic – dziecko, nauczyciel – uczeń, lekarz – pacjent), nasze zachowanie może się zmienić, tak jak zmieniło się zachowanie studentów – wystarczyło włożyć odpowiedni uniform, aby poczuć władzę i stać się agresywnym strażnikiem więziennym lub doświadczyć dominacji, aby poczuć bezsilność i uległość.

(aeb, aww)



Opowiadania nie zawsze z morałem

Jacek Pasternak*

O wojnie inaczej



Bazyl, nie wiedząc, że tak się będzie nazywał, urodził się wraz z ośmioma braćmi i siostrami w jednym z europejskich miast, gdzieś pomiędzy Alpami a Uralem, w zwykłej, standardowej chomiczej rodzinie zaopiekowanej przez właścicieli sklepu zoologicznego. Ojca widział może z dzień lub dwa, matkę trochę dłużej. Pamiętał chwilę, gdy jego wzrok zetknął się z badawczym wzrokiem ojca i poczuł jak gdyby ten chciał mu powiedzieć:

„Rośnij synu na takiego silnego, wyrosniętego chomika jak ja, kiedyś też możesz zostać ojcem i przeżyć dobrze swoje życie. Życzę ci, żebyś trafił do dobrej rodziny. Kocham cię”. To, co odczuł i zapamiętał, mocno go wzmocniło od wewnątrz. Oboje rodziców z akwariem zabrały ludzkie ręce, a czas nadchodzący to był okres wspólnych zabaw z rodzeństwem, wesołych, przyjemnych i ciekawych.

Pewnego dnia w sklepie, gdzie działały się te wesołe igraszki, pojawiła się czterosobowa rodzina i zdecydowanym krokiem zbliżyła się do akwariu, komunikując sprzedawcom intencję zakupu chomika. Bazyl usztynił się w strachu, co się stanie, zauważył podobną reakcję u swoich współbraci. I został wybrany. Stało się to nagle i nieoczekiwanie, a było dramatyczną i w pewien sposób dramatyczną zmianą w jego życiu. Zamieszkał w bloku na czwartym piętrze w trzypokojowym mieszkaniu. Strach stopniowo ustąpił miejsca ciekawości, a ta radości i wzrastającemu przywiązaniu, a wreszcie obopólnej miłości. Wowa i Lijana, bo tak nazywali się jego młodzi

właściciele, z zapalem i radością oraz, co ciekawe, z empatią i troskliwością zajęli się tym, aby jego życie stało się szczęśliwe i beztroskie. Przeprowadzka do dużej klatki, kółwrotek, coraz to bardziej wymyślne poidelka, domek, wydrążone tunele do chodzenia pod ściółką, ciągle uzupełniana ściółka, drabinka do wchodzenia, stały kontakt z dziećmi i ich rodzicami, wychodzenie do swoich opiekunów.

Niedługo, z ludzkiej perspektywy, chomicze życie, wypełniały dni pełne atrakcji i przyjemności: zróżnicowane, pyszne jedzenie, dużo ruchu, kontakt z dziećmi i dorosłymi, sen. Uwielbiał zresztą, jak dzieci dodawały mu nowe jedzenie lub wsuwały zielone liście mlecza i białe kwiatki stokrotki. Bardzo ekscytujące okazało się także słuchanie i patrzenie na to, co działo się poza klatką i uczenie się ludzkiej kultury, obyczajów, słuchanie i oglądanie migająco-gadającej skrzynki, którą ludzie nazywali telewizorem. Dużo się dzięki niej dowiedział o ludziach, ich kraju, świecie, obyczajach, historii. O tym, z czego ich naród mógł być dumny i o czym dużo mówili, i o tym, z czego nie mogli być dumni. Liznął nawet trochę edukacji, słuchając wysiłków Lijany i Wowy przygotowujących się do lekcji. Zdumiewało go np. że w języku angielskim dodanie drugiego słowa do czasownika zmienia jego znaczenie. I tak np. put out oznacza zgasić lub wydać, put on – włączać, ubrać coś, a put in – ingerować, dodawać czy wsunąć.

Szczęśliwą codzienność

zmienił pewien zimowy poranek. Najpierw dowiedział się, że zaczęło się coś strasznego, czego on nie pojmował, a co dorośli w domu nazwali „wojną”. Później non-stop mówiła o tym migająco-gadająca skrzynka, powtarzając przy tym co chwilę jeden z tych zdumiewających, dwuczęściowych czasowników, czego Bazyl nie był w stanie zrozumieć. Na początku jego sytuacja wydawała się być stabilna, czuł się bezpiecznym członkiem rodziny. Na drugi dzień, tuż obok ich bloku, coś gruchnęło i wybuchło. Usłyszał przerażający krzyk ludzki. Tata wybiegł z domu, a po chwili wrócił, mówiąc, że rakietka zniszczyła dom tuż obok i że wszyscy zginęli. W domu dawało się wyczuć wielkie napięcie. Rodzina pakowała się na wypadek konieczności opuszczenia bloku. Przygotowali też pojemnik dla niego.

O świcie pocisk uderzył już w ich blok, usłyszał ogromny huk, poczuł wstrząs, zobaczył dziurę w ścianie i płomienie. Rodzina zerwała się na równe nogi.

– Ubierajcie się – wrzasnął tata.

Po chwili wszyscy byli już gotowi do wyjścia i opuszczali pojedynczo dom.

– Weźmy Bazyla – płacząc krzyczała Lijana.

– Wrócimy po niego jutro – odpowiedziała mama.

Wróć, pomyślał Bazyl i ze spokojem czekał. Minęło jutro i pojutrze, wybuchy stawały się codziennością, a Lijany i Wowy nie było. Chomik próbował wydostać się z klatki, jego zęby przetestowały każdy cal jego domku, wspinał się nawet na sufit klatki,

ale metal okazał się nieprze-
gryzalny. Bazyl martwił się
i z wyrzutem wspominał słowa
mamy, że po niego wrócą. Nie
wracali. W domu pojawili się
inni ludzie, którzy otwierali
szafy i zabierali różne rzeczy,
a w kolejnym dniu przyszedł
kot, który zainteresował się
klatką Bazyla. Pobliski wy-
buch natychmiast go spłoszył.
W domu było bardzo zimno,
futerko chomika bardzo mu
służyło.

Czas płynął. Każdy ruch
i szmer, który dobiegał do jego
uszu, rodził nadzieję na po-
wrót jego ukochanych Wowy
i Lijany, na uwolnienie. Kie-
dyś oglądał film „Cast away”,
którego bohater czekał dłu-
gie pięć lat aż znaleźli go lu-
dzie i mógł wrócić do domu.
Ale pięć lat to dwa chomi-
cze życia. Poza tym on miał
całą wyspę dla siebie i dostęp
do pożywienia. Chomik cze-
kał i czekał, pragnął kontaktu,
jedzenia, wody, dotyku, cie-
pła i komfortu. Mijały kolej-
ne dni bez jedzenia i już bez

picia, nadzieja tak początkowa
wielka, malała, za to tęskno-
ta rosła. Klatka będąca siedzi-
bą jego sielskiego życia, stała
się pułapką bez wyjścia. Czyż
na zawsze ominą go znane mu,
regularnie dodawane nowe
smakołyki, które Wowy i Lija-
na znosili mu szcudrze i obfi-
cie, czyż nie opuści już klatki,
by pobiegać po sofie, stole czy
podłodze, pochodzić po dło-
niach, ramionach, nogach czy
brzuchu swoich opiekunów?
Przyszłość wydawała się bez-
nadziejna, była już prawie pu-
stym słowem. Głód i brak
wody zabierał siły, które kur-
czyły się dramatycznie. Czy
ktoś go będzie pamiętał? Czy
zostanie jeszcze w głowie swo-
ich ukochanych młodych opie-
kunów? Czy wspomną o nim
ich rodzice? Czyż będąc jesz-
cze młodym, już nigdy nie
pozna jak to jest być blisko
zjednoczonym z chomiczą
partnerką? Czy nie da nikomu
życia i nie doświadczy towa-
rzystwa stadka małych, weso-
łych, biegających chomiczków,

choćby na krótko, zanim lu-
dzie nie rozdzielią ich z rodzi-
cami, a samotnicza chomicza
natura gryzoni sprawi, że bę-
dzie ich cieszył wyizolowany
lub bardzo ograniczony spo-
łecznie tryb życia. Czuł, że od-
pływa coś, co było mu dane,
odpływa powoli, jednostajnie,
ale w sposób nieunikniony,
jak statek nabierający wodę,
jak ptak na środku morza tra-
cący siły do lotu, jak himala-
ista podczas zamieci łapiący
ostatnie oddechy z butli tleno-
wej, jak grotolaz zaklinowany
w podwodnej jaskini. Tyle sły-
szał o życiu po życiu, o rajach.
Czy jest coś takiego dla cho-
mików czy nie ma? Czy jest
czy nie ma, czy jest czy nie ma,
czy jest czy nie ma czy
jest czy nie ma?

W którymś momencie szybko
przebiegający w głowie cho-
mika proces myślowy zwolnił
a następnie nagle zatrzymał się
na jednej ze stron rozważanej
alternatywy.

Czy pojawi się odpowiedź?



Obraz Jim Cooper z Pixabay. Pixabay License



Fot. Tomasz Gosztyła

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. Segreguj śmieci na terenie Uniwersytetu.

Egzemplarz bezpłatny

Zakład Psychologii UR

Jesteśmy na



Wgląd wydawany jest przy wsparciu
finansowym i organizacyjnym
Dyrektora Instytutu Pedagogiki