

WGLĄD

Październik 2023

Rok 6, numer 21

MAMY PSYCHOLOGIĘ!

AI

Inteligencja
nie taka sztuczna

Współczesne oblicze
psychoanalizy

Empatia

Czy jest ważna w klasie?

Dyskalkulia

Specyficzne trudności
w matematyce

Alfabet górski

Arabowie — Koń — Zakopane

INSTYTUT PSYCHOLOGII
KOLEGIUM NAUK SPOŁECZNYCH
UNIwersytet RZESZOWSKI



W numerze

Andrzej Łukasik AI – inteligencja nie taka sztuczna	5
Who is who w Zakładzie Psychologii Dr Katarzyna Tomaszek	7
Katarzyna Tomaszek Empatyczny nauczyciel w szkole	9
Krzysztof Jarosz Przystanek psychoanaliza	12
Małgorzata Marmola O Martyńce i jej dyskalkulii	16
Andrzej Łukasik Alfabet górski, cz. I	20
Andrzej Łukasik Alfabet górski, cz. II	29
Kawiarenka psychologiczna Cierpliwość	30
Z badań Instytutu Psychologii	33
Z badań psychologicznych na świecie	34
Słow(n)ik psychologiczny	34
Mistrzowie psychologii Konrad Lorenz	35
Czy wiesz, że...	36
Recenzje	36
Eksperymenty psychologiczne Efekt aureoli	37
OPOWIADANIA NIE ZAWSZE Z MORAŁEM Jacek Pasternak Jaki sens ma takie życie?	38

WGLĄD

Rok 6, numer 21

Październik 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
ips.wglad@ur.edu.pl

<https://www.ur.edu.pl/kolegia/kolegium-nauk-spoecznych/jednostki-naukowe/instytut-psychologii>



Redakcja zastrzega sobie
prawo skracania tekstów

W numerze wykorzystano obrazy na podstawie Pixabay Content License
<https://pixabay.com/pl/service/terms/> i zgody autorów.
Obrazy pochodzą też z Pexels. Licencja
<https://www.pexels.com/pl-pl/license/>

MAMY PSYCHOLOGIĘ !

Z wielką satysfakcją to piszę: Uniwersytet Rzeszowski uzyskał zgodę na prowadzenie 5-letnich studiów o profilu praktycznym na kierunku psychologia.

Półtoraroczny wysiłek moich Koleżanek i Kolegów z Zakładu Psychologii uwieńczyła pozytywna decyzja Ministra Edukacji i Nauki. Jestem Wam wdzięczny za trud, ofiarność, wytrwałość, które przyczyniły się do tego sukcesu.

Jednak ten sukces nie byłby możliwy bez zaangażowania, wsparcia, przychylności i pracy wielu innych osób. Dlatego serdecznie dziękuję JM Rektorowi Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. dr. hab. Sylwestrowi Czopkowi, Prorektor prof. dr. hab. Elżbiecie Feret, Wysokiemu Senatowi UR, Dziekan prof. UR dr. hab. Sabinie Grabowskiej, Dyrektorowi Instytutu Pedagogiki prof. UR dr. hab. Ryszardowi Pęczkowskiemu, Radzie Instytutu Pedagogiki oraz działom administracji uczelnianej, z którymi współpracowaliśmy przy redagowaniu wniosku.

Bardzo udany nabór kandydatów na studia psychologiczne o randze uniwersyteckiej dowiódł, że są one niezwykle potrzebne, a decyzja władz Uczelni o wszczęciu postępowania w sprawie ich uruchomienia – pod każdym względem trafna.

1 października 2023 roku powołany został Instytut Psychologii. To dla wcześniejszego Zakładu Psychologii liczącego ponad 50 lat wielka chwila przemiany. Instytut Psychologii rozpoczyna ten rok akademicki z ambitnymi planami dalszego rozwoju naukowego i dydaktycznego. Jestem przekonany, że czas – bliższy i dalszy – pokaże, iż nie są to plany bez pokrycia.

Drodzy Studenci i Studentki psychologii, bardzo się cieszymy, że jesteście z nami. Chcemy Wam dostarczyć wiedzy i umiejętności, które pozwolą wykonywać w przyszłości zawód psychologa – tak bardzo wymagający odpowiedzialności za drugiego człowieka – w sposób etyczny i profesjonalny.

Raz jeszcze bardzo dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego wielkiego sukcesu.

dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR
dyrektor Instytutu Psychologii
redaktor naczelny „Wglądu”
Kolegium Nauk Społecznych
Uniwersytet Rzeszowski



20. miesiąc inwazji na Ukrainę

Andrzej Łukasik

AI – inteligencja nie taka sztuczna



Sztuczna inteligencja (AI) jest gorącym tematem ostatnich miesięcy. Specjaliści wskazują przede wszystkim na rewolucyjne korzyści płynące z jej zastosowań. Inteligentne domy, inteligentna medycyna, inteligentne rolnictwo...

W zasadzie sprowadza się to do tego, że taka inteligencja zautomatyzuje wiele czynności, spoi je w jedną zintegrowaną całość (np. zarządzanie wszystkimi urządzeniami w domu), wyręczy człowieka, co w wielu przypadkach oznacza, że go zastąpi, granica między jednym a drugim jest bowiem niezwykle cienka. Zatem niewątpliwie sztuczna inteligencja wpłynie na rynek pracy. Jako pierwsze zostaną zastąpione te zawody, w których czynności najłatwiej zautomatyzować. Niektóre firmy w USA już rozpoczęły zwolnienia pracowników, wdrażając systemy AI.

Pojawiają się także głosy pełne obaw, wskazujące na potencjalne zagrożenia płynące z wdrażania AI w różnych obszarach: łatwość szerzenia dezinformacji, użycie z naruszeniem prywatności – rozpoznawanie twarzy i profilowanie, niszczenie demokracji, choćby przez manipulację wyborami. Głoszony jest nawet skrajnie katastroficzny scenariusz zagłady ludzkości. Wydaje się, że w powszechnym odbiorze sztuczna inteligencja raczej budzi niepewność niż euforię.

Początki sztucznej inteligencji to lata 50. ub.w. Wtedy pojawiły się pierwsze programy naśladujące ludzkie myślenie. Nawiasem mówiąc, była to jedna z przyczyn narodzin psychologii poznawczej zajmującej się ludzkim umysłem. W pewnym sensie była to wzajemna wymiana informacji: specjaliści od programowania szukali inspiracji w strukturze ludzkiego umysłu, psychologia poznawcza ujmowała umysł w postaci „metafory komputerowej” przez analogię do przetwarzania informacji w komputerze. Jednak w psychologii metafora komputerowa ludzkiego umysłu dość szybko przestała wystarczać. Z kolei dla nauk zajmujących się tzw. *computer science*, ludzki umysł i psychologia okazały się nie-

wyczerpanym źródłem inspiracji. Należy do tego dorzucić neurobiologię – naukę zajmującą się badaniem ludzkiego mózgu i procesami psychicznymi, które w nim zachodzą. W jednym z ostatnich artykułów (Bolotta i Dumas 2022) autorzy, wskazując kierunki dalszego doskonalenia AI w zakresie uczenia się społecznego, postulują głębokie poznanie biologicznych i psychicznych zasad ludzkiej psychiki. Ma to służyć jak najwierniejszemu odwzorowaniu w maszynie tego, co stworzyła natura przez miliony lat ewolucji. W tym celu odwołują się do badań z zakresu psychologii ewolucyjnej, rozwojowej, uczenia się i neurobiologii.

Sztuczna inteligencja już nam towarzyszy od dłuższego czasu, choćby w maszynowym tłumaczeniu zdań, czy modnym obecnie ChatGPT, który generuje odpowiedzi na różne pytania zadawane przez użytkownika. Skąd więc akurat teraz takie rozpętanie tego tematu? To *Zeitgeist*. Duch czasu. Tym terminem określa się takie nagromadzenie wiedzy i możliwości technologicznych w jakiejś dziedzinie, że moment rewolucyjnych przemian jest tuż, tuż. To po prostu coś, co zdarzyć się musi. A gdy się zdarzy, to odwrotu już nie będzie. Nie zatrzymamy więc szturm sztucznej inteligencji, nawet jeśli wdrażać będziemy zakazy wynikające z ludzkich obaw. I nie w tym rzecz, by ją zatrzymać, bo korzyści z niej płynące będą wielkie. A poza tym jedyny skuteczny sposób, by to zrobić, to zatrzymanie ludzkiego myślenia. Na szczęście nie można tego zrobić. Ale niepokój w związku ze stosowaniem AI jest uzasadniony.

To, co najbardziej mnie niepokoi jako psychologa, to dwie kwestie. Pierwsza związana jest z postulowanym rozwojem sztucznej inteligencji jako bytu emocjonalnego. Druga to zatarcie granicy między rzeczywistością fizyczną a realnością skreowaną (proszę wybaczyć ten neologizm) – stworzoną przez AI.

W rzeczy samej termin „inteligencja” odnosi się do umysłu. Do pro-

cesów, które odbierają informacje ze świata, przetwarzają je i wykorzystują do rozwiązywania zdań, problemów, przed którymi umysł stanął. Rozwiązywanie krzyżówki, zadania matematycznego, podejmowanie decyzji czy tworzenie teorii naukowej to przede wszystkim procesy „inteligentne”.

Sztuczna inteligencja ma naśladować te procesy przebiegające w ludzkim umyśle. Istnieje więc pokusa, czy nawet imperatyw, aby zrobić to w sposób możliwie najdoskonalszy. Alan Turing, genialny brytyjski matematyk, wymyślił w latach 50. ub.w. znany test zwany testem Turinga. Wyobraźmy sobie, że w jednym pomieszczeniu znajduje się maszyna – inteligentna, tzn. wyposażona oczywiście w określony program naśladujący ludzki język – a w drugim pomieszczeniu jest człowiek. Maszyna i człowiek komunikują się jedynie pisemnie, aby oddzielić wpływ dodatkowych czynników na przebieg testu (np. intonacji głosu). Zadaniem człowieka jest stwierdzenie, czy rozmawia z innym człowiekiem, czy jedynie z maszyną. Jeśli ma co do tego wątpliwości, to znaczy, że maszyna przeszła test Turinga. Jest więc tak podobna w myśleniu do człowieka, że nie można odróżnić sztucznej inteligencji od inteligencji naturalnej, typowo ludzkiej. Wydaje się, że jesteśmy w okresie, gdy jest to już możliwe. Zresztą już znacznie wcześniej donoszono, że niektóre maszyny i ich oprogramowanie pomysłnie zdały test Turinga.

Problem w tym, na co zwracają uwagę niektórzy futurologowie, ale i osoby zajmujące się tworzeniem AI, że następnym etapem jest pokusa wyposażenia maszyny w zdolność przeżywania emocji. O ile inteligencja bez emocji daje pewne poczucie sztuczności interakcji człowiek – inteligentna maszyna, to „zasianie” w niej zdolności do przeżywania emocji stawia nas w zupełnie innej sytuacji. Odczuwanie bólu, radości, smutku czy zazdrości przez ludzi jest jedną z ostatnich – oprócz świadomości – barierą chroniącą nas przed utratą przynależności do

świata istot żywych. Taką barierą nie jest już nawet zdolność do tworzenia przez człowieka kultury, bo sztuczna inteligencja maluje, rysuje, rymuje i będzie to robić coraz sprawniej. Szczerze mówiąc, kompletnie nie podoba mi się taka perspektywa. Poza tym powstaje inny problem: w jakie emocje chcielibyśmy wyposażać AI. Czy pozytywne, jak radość lub współczucie, czy też negatywne, jak złość lub wściekłość? Czy faktycznie chcemy, aby odkurzacz był na nas „wściekły” albo pralka „zazdrośna”? – że pozwolę sobie na takie banalne uproszczenie.

I druga kwestia – zacieranie granicy między rzeczywistością fizyczną a skreowaną. Twórcy sztucznej inteligencji w kopiowaniu człowieka idą dalej niż tylko w naśladowaniu jego cech psychicznych. Kopiują w robotach także wygląd zewnętrzny: skórę, głowę, usta, oczy, włosy itd. Zrzucają z nas fizyczne atrybuty. I w tym przypadku na pewno będzie widać postęp. Pytanie tylko – po co? Co ma nam dać tak skreowany humanoid? Czy to niewinna (na razie) zabawa pokazująca siłę kreatywności osób pracujących przy AI? Czy może już świadomy zamiar? Czy zatem mamy się czuć mniej onieśmieleni w obecności maszyny, oswajamy ją w ten sposób? A może ma być to w przyszłości równoprawny podmiot ludzkich interakcji społecznych? Wygląda na to, że tak. W niedawnym artykule poświęconym społecznym umiejętnościom robotów (Bolotta i Dumas 2022), opublikowanym w jednym z ważnych pism naukowych, jest m.in. taki fragment: „W robotach społeczny byt (*social presence*) jest kluczowym elementem sukcesu interakcji społecznych i można go zdefiniować jako połączenie siedmiu umiejętności, które zwiększają umiejętności społeczne robota: 1. Wyrażanie emocji, 2. Komunikowanie się za pomocą dialogu na wysokim poziomie, 3. Uczucie się / rozpoznawanie modeli innych uczestników interakcji (*agents*), 4. Nawiązywanie / utrzymywanie relacji społecznych, 5. Używanie naturalnych wskazówek [tzn. płynących ze zmysłów – dop. AŁ], 6. Wykazywanie charakterystycznej osobowości i charakteru oraz 7. Uczucie się/rozwijanie kompetencje społeczne (Lee 2006)”.

Widzę zatem w naśladownictwie ludzkiego wyglądu spore zagrożenie. Powinniśmy korzystać z istniejących doświadczeń z takimi pomysłami. Ba-

nalnym już obecnie (ale nadal pouczającym) przykładem jest lalka Barbie ze sztandarowego dla jej popularności okresu lat 80. ub.w. Swego czasu spłynęła na nią fala krytyki za podawanie dziewczynom niedoścignego i patologicznego wzoru w zakresie wyglądu oraz proporcji ciała. Naukowcy stworzyli obraz kobiety o jej proporcjach. Doszli do wniosku, że kobieta o takich wymiarach nie miałaby szans na przeżycie z braku miejsca na narządy wewnętrzne (Welt 2023). Handlowy sukces Barbie nie był możliwy, gdyby dziewczynki nie utożsamiały się z tą zabawką. A więc gdyby nie nastąpiło zatarcie granicy między fizyczną rzeczywistością a skreowaną. W niektórych przypadkach taki mechanizm jest korzystny dla rozwoju, ale w wielu prowadzi do zagrożeń. Badania nad fenomenem Barbie wykazały, że dziewczęta w wieku 5–8 lat, wystawione na częsty kontakt z tą lalką, zgłaszały niższą samoocenę i większe pragnienie szczuplejszej sylwetki niż dziewczęta w innych warunkach ekspozycji (Dittmar i in. 2006). Zdaniem badaczy taka wczesna ekspozycja na lalki uosabiające nierealistycznie szczupły ideał ciała może zaszkodzić obrazowi ciała dziewcząt, przyczyniając się do zwiększonego ryzyka zaburzeń odżywiania.

Cechy fizyczne są niezwykle silnymi i ważnymi komunikatami w interakcjach społecznych. Na tej podstawie oceniamy czyjaś atrakcyjność fizyczną, rozpoznajemy stan psychiczny, emocje, zamiary, status społeczny. Nadawanie cech fizycznych maszynie przynależnych człowiekowi wprowadza nową jakość. Obawiam się psychicznego chaosu i wielkiego larum, gdy dostrzeżemy, że w traktowaniu maszyny jako równoważnika człowieka kryje się wiele niebezpieczeństw dla rozwoju dzieci i funkcjonowania dorosłych.

Warto zwrócić uwagę na siłę mechanizmu społecznego uczenia się poprzez naśladownictwo, obserwację innych. Powoduje on, że często bezrefleksyjnie przyjmuje się wzory zachowań od innych ludzi. To ważny mechanizm procesu socjalizacji. Przykładem w dużym skrócie eksperyment „lalka Bobo” przeprowadzony w latach 60. ub.w. przez Alberta Bandurę i współpracowników, którzy wykazali, jak ważne jest uczenie się obserwacyjne u dzieci. Eksperyment obejmował dzieci w wieku od 3 do 6 lat ze szkoły Uniwersytetu Stanforda (zob. *Wgląd*,

R. 4, nr 13). W pierwszej grupie w pokoju pełnym zabawek dorosły bił dużą lalkę po głowie za pomocą młotka-zabawki, a dzieci to obserwowały. W drugiej grupie inny dorosły reprezentował model nieagresywny – po prostu bawił się różnymi zabawkami, w tym i lalką Bobo. Potem sprawdzano indywidualnie zachowania dzieci podczas sesji, w trakcie której dzieci bawiły się zabawkami. Większość dzieci mających do czynienia z modelem agresywnym częściej zachowywała się w sposób agresywny, w porównaniu do tych, które nie miały możliwości poznać tego zachowania.

A teraz wróćmy do meritum artykułu. Fizyczne upodobnienie maszyny do człowieka na pewno skutkować będzie uruchomieniem mechanizmu społecznego uczenia się w przypadku dzieci, a śmiem twierdzić, że w wielu przypadkach także u dorosłych. Czy zatem chcemy, aby tym wzorem w społecznym uczeniu się był humanoid? I znów – w jakie zachowania czy emocje go wyposażymy? Czy będzie w tym przypadku całkowita dowolność, czy jednak ze względu na istniejącą wiedzę psychologiczną wprowadzi się określone rygory. Dla mnie, psychologa, który widzi w humanoidach „postać” wpływającą na socjalizację dzieci i młodzieży, są to ważne pytania.

Termin „sztuczna inteligencja” na razie brzmi jeszcze odpowiednio do zakresu jej zastosowań. Jednak wyposażenie AI w zdolność „przeżywania” emocji, umieszczenie w niej bytu społecznego i upodobnionego do człowieka oznacza, że przestanie on mieć sens. Obawiam się, że maszyny tak wyposażone zbliżą się w swej „psychice” i „cielesności” tak blisko do ludzkiej, że ich sztuczność przestanie być dla nas dostrzegalna. To dla ludzi wcale nie musi być dobre.

Who is who w Zakładzie Psychologii

Dr Katarzyna Tomaszek

W psychologii narracyjnej przetwarzanie informacji o sobie i własnych doświadczeniach życiowych pozwala na porządkowanie wiedzy o sobie i redefinicję tego, co nas dotychczas spotkało. Dzięki takiej autonarracji możliwe jest zrozumienie sensu własnej egzystencji (Knopik i in. 2021). Niełatwo jest jednak dokonać rewizji swojego życia i wskazać te kluczowe punkty zwrotne, które sprawiły, że znaleźliśmy się właśnie w tym miejscu i czasie. Patrząc wstecz na własne doświadczenia, mogę śmiało powiedzieć, że to, co wyznaczyło moją ścieżkę życiową już od najmłodszych lat, to była ogromna potrzeba poznania świata i odkrycia jego tajemnic.

Ta silna potrzeba wiedzy została początkowo zaspokojona przez nauczycieli z I Liceum Ogólnokształcącego im. Henryka Sienkiewicza w Łańcucie, zwłaszcza moją nauczycielkę języka polskiego Panią Zofię Cebulak. Jednak w tym czasie „Człowiek”, jako przedmiot analiz, nie znajdował się w centrum moich zainteresowań – to świat przyrody był dla mnie fascynujący. Dlatego na maturze wybrałam jako przedmiot kierunkowy biologię i planowałam poszerzać tę wiedzę na studiach o profilu biologiczno-geograficznym na UJ w Krakowie. Psychologia była raczej opcją numer dwa, ciekawą alternatywą. Dlatego pierwszym punktem zwrotnym w moim życiu stał się moment, w którym udało mi się dostać na obydwa kierunki. Wówczas pojawił się mój pierwszy życiowy dylemat: Kraków czy Lublin. Ostatecznie wygrał Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II i psychologia, która dla mnie stała się kierunkiem dającym szersze możliwości zaspokojenia mojej potrzeby poznania. I wcale nie było tak, że zakochałam się w psychologii od razu, raczej stopniowo dojrzywałam do świadomości, że jest to właściwa ścieżka. Stało się tak głównie za sprawą „mojej” Pani Profesor Stanisławy Tucholskiej, która była i jest dla mnie nie tylko ogromnym ekspertem i świetnym naukowcem, ale przede wszystkim osobą, która ukazała prawdziwą wartość psychologii i jej znaczenie w życiu.

Zmagania z pracą magisterską, która dotyczyła osobowościowych korelatów poczucia alienacji młodzieży, wspominam jako czas bardzo twórczy. Wtedy odkryłam, że dyskusje nad problemami psychologicznymi i pisanie językiem naukowym sprawia mi ogromną przyjemność. Jednak doktorat z psychologii wydawał mi się mało atrakcyjną drogą życiową (kolejne 4 lata nauki i pracy). Planowałam raczej pracę praktyczną lub wyjazd za



granicę, jeśli nie uda mi się dostać na staż. Tutaj pojawia się drugi punkt zwrotny w moim życiu. Trochę bez przekonania złożyłam dokumenty aplikacyjne na studia doktorskie, nawet bez większych nadziei na kontynuację edukacji. Stało się inaczej. Kolejne 4 lata na KUL na doktorskich studiach dziennych wspominam jako czas uczenia się, jak mówić innym o psychologii, by chcieli mnie słuchać. Sama praca nad projektem badawczym pt. „Podmiotowe uwarunkowania poczucia alienacji u młodzieży” była raczej formalnością do momentu otrzymania recenzji. Ten dzień pamiętam dokładnie, przyszedł pocztą i po ich przeczytaniu (zresztą zgodnie z zaleceniem prof. Tucholskiej) odczekałam jeden dzień, zanim zaczęłam mierzenie się z krytyką moich pomysłów, przeprowadzoną przez prawdziwych naukowców. Sama obrona pracy okazała się dla mnie dużo mniej wymagająca. Już w trakcie ostatniego roku studiów doktorskich rozpoczęłam pracę

w Nowym Sączu, ucząc na kierunku psychologia w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University. Jednak po kilku latach przeniosłam się do Krakowa na Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN, gdzie na poważnie rozpoczęła się moja praca naukowa.

Ostatni punkt zwrotny w moim życiu wiąże się z wybuchem pandemii COVID-19 i przymusową nauką zdalną. Ten ponaddwuletni czas uświadomił mi, jak ważne jest „bycie dostępnym fizycznie i psychicznie” dla bliskich. Szansą na pozytywną zmianę okazała się praca w Zakładzie Psychologii w Instytucie Pedagogiki na Uniwersytecie Rzeszowskim, gdzie pracuję od października 2022 roku. Aktualnie moja poznawcza aktywność skupia się na zagadnieniach związanych z psychologią stresu edukacyjnego (zwłaszcza syndromu wyczerpania sił uczniów i studentów) oraz psychologią pozytywnych emocji, takich jak empatia, wdzięczność i pokora.

Prywatnie lubię aktywnie spędzać wolny czas na świeżym powietrzu w towarzystwie dwóch małych ratlerków i pięciu kotów.

Kończąc moją autonarrację, chciałam jeszcze raz odwołać się do psychologii narracyjnej i przytoczyć słowa prof. Ewy Trzebińskiej. Każdy z nas na każdym etapie swojego życia buduje określone schematy autonarracyjne i to one w znacznym stopniu wyznaczają charakterystyczne sposoby myślenia o sobie i świecie, a co najważniejsze – przekładają się następnie na podejmowane decyzje oraz działania. Warto zatem czasami dokonać bilansu – tego, co wydarzyło się w naszym życiu, i popatrzeć na nie jak na opowieść, która nie tylko ma sens i wartość, ale która też daje siłę, by otwierać kolejne rozdziały tej historii. Do takiej właśnie autorefleksji gorąco wszystkich zachęcam.



Article

Time Perspective Latent Profile Analysis and Its Meaning for School Burnout, Depression, and Family Acceptance in Adolescents

Joanna Kossewska ^{1,4}, Katarzyna Tomaszek ² and Emilia Macalka ³

¹ Institute of Special Education, School Education and Teachers Education, Pedagogical University of Krakow, 30-084 Krakow, Poland

² Institute of Pedagogy, University of Rzeszów, 35-010 Rzeszów, Poland

³ Rehabilitation and Educational Center, 37-140 Wolbrom, Poland

* Correspondence: joanna.kossewska@up.krakow.pl



Citation: Kossewska, J.; Tomaszek, K.; Macalka, E. Time Perspective Latent Profile Analysis and Its Meaning for School Burnout, Depression, and Family Acceptance in Adolescents. *Int. J. Environ. Res.*

Abstract: This study aimed to apply latent profile analysis (LPA) to (a) empirically identify adolescents' profiles based on their time perspective (TP), using a person-centered approach; (b) outline the identified profiles across student burnout, depression, and perceived family acceptance; and (c) establish differences between pre-COVID-19 and post-COVID-19 students. Cross-sectional data were collected through an online survey of 668 adolescents. The participants completed the Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS), Student School Burnout Scale (SSBS), Time Perspective Inventory (TPI), and Perceived Family Acceptance (PFA) items. Five subtypes of TP were found: hedonistic youth focused mainly on the present time; hedonistic youths focused on the present and future time; fatalistic youths focused on the present and negative past time; future-oriented youths with a positive perception of the past; and hedonistic youths focused on the present with a mild past-negative time perspective. These five profiles were compared for the variables of student burnout, depression, and perceived family acceptance. Scores from SSBS, KADS, and PFA showed a statistical difference across the five subtypes, with the most intensive mental health, social, and educational problems in profile 5. The level of SSBS was significantly different in the pre-COVID-19 and post-COVID-19 samples; however, no significant differences were found in KADS and PFA. Thus, perspective should be emphasized in adolescents with burnout and depression symptoms.

Keywords: student burnout; time perspective; latent profile analysis; depression; COVID-19

Original Papers

Polish Psychological Bulletin
2022, vol. 53(4) 302–314
DOI: 10.24425/ppb.2022.143376

Katarzyna Tomaszek*
Agnieszka Muchacka-Cymerman**

'I wonder why sometimes I feel so angry' The associations between academic burnout, Facebook intrusion, phubbing, and aggressive behaviours during pandemic Covid 19

Abstract: Several psychological factors are strongly related to aggressive behaviours in university students, such as educational issues and problematic digital activity, namely Smartphone and social media addiction. At the same time, little is known about the role of student burnout syndrome in predicting these mental and social problems. Moreover, although most researchers agree with the notion of sex differences in aggression, excessive digital activity, and burnout syndrome, only a few studies have examined the role of cultural differences. Thus, the present study sought to examine whether digital technology addictions mediate the relationship between student burnout and aggressive behaviours in European and Japanese university students. For this purpose, a cross-sectional, non-experimental and online study was developed with 291 participants (202 females, $M = 22.66$; $SD = 4.35$). The findings highlighted how academic burnout and phone snubbing increase, and problematic Facebook use decrease the risk of aggressive behaviours. In addition, phone snubbing (known as phubbing) mediates the association between student burnout and aggression. Men tend to have more aggressive behaviours than women, and Japanese students were less addicted to FB and less aggressive as well as scoring higher in phubbing than European students. In conclusion, the results confirmed the importance of including cross-cultural differences in digital technology health programs in order to minimise the risk of aggressive behaviours.

Keywords: student burnout, phubbing, FB addiction, aggressive behaviours

Katarzyna Tomaszek

Empatyczny nauczyciel w szkole



Empatia jest słowem, które często pojawia się w podręcznikach dla nauczycieli. Empatyczne porozumienie może stać się narzędziem, które pomaga nauczycielowi lepiej zrozumieć, co kieruje zachowaniem jego uczniów, i znaleźć odpowiednie strategie, wspierające ich w trudnościach. Podejście bazujące na empatii jest kluczowe dla zrozumienia drugiego człowieka, nawiązania pozytywnych kontaktów w grupie, współpracy i współdziałania w trudnych chwilach. Empatia to pełne szacunku rozumienie cudzych doświadczeń. Dlatego tak ważne jest jej wzmacnianie we współczesnej szkole.

Empatia – emocja czy cecha?

Na ogół myślimy o empatii jako o wczuwaniu się, rozpoznawaniu emocji innych, dostosowaniu się do uczuć osoby, z którą rozmawiamy. Roman Krznarica (2014) w książce pt. *Empathy: Why It Matters, and How to Get It* pisze, że empatia jest sztuką wyobrazeniowego wchodzenia w sytuację innej osoby, rozumienia jej uczuć i perspektyw oraz wykorzystywania tego zrozumienia do kierowania swoimi działaniami. Jeden z czołowych badaczy empatii, Mark Davis (1999), twierdził, że składa się ona z dwóch elementów: komponentu poznawczego – umiejętność przyjęcia cudzej perspektywy, spojrzenia na sytuację z punktu widzenia drugiej osoby i poznawczego zrozumienia jej sytuacji oraz komponentu emocjonalnego (afektywnego) – oznaczającego współodczuwanie, dzielenie stanu uczuciowego kogoś innego, jak również własne przeżycia psychiczne, które pojawiają się jako odpowiedź na stan emocjonalny drugiej osoby.

Współcześnie dodaje się jeszcze trzeci składnik empatii – motywacyjny. Ten element jest kluczowy, by proces poznawczy i afektywnej empatii został uaktywniony, czyli by, rozumiejąc i rozpoznając odczucia i sytuację drugiej osoby, podjąć kon-

kretnie działania, tj. okazać jej współczucie oraz realną pomoc (Hall i Schwartz 2019). Obecnie ten trzeci komponent empatii zaczyna być uznawany za najważniejszy. Dzieje się tak, gdyż wiele osób z łatwością rozpoznaje stan emocjonalny innych (np. uczeń czuje złość), ale nie próbuje emocjonalnie na tę złość zareagować i dzięki temu dostrzec, co maskuje ta reakcja. Zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych empatyczne obserwowanie, słuchanie i reagowanie jest kluczowe dla pomocy dziecku w znalezieniu odpowiedzi na pytanie, jakie prawdziwe emocje teraz odczuwam i czemu tak reaguję. Jak zauważa Marshall Rosenberg (2009), za uczuciami ukrywają się niezaspokojone potrzeby, których identyfikacja i realizacja pozwala na zbudowanie porozumienia opartego na empatii (porozumienia bez przemocy).

Empatia jest złożoną zdolnością umożliwiającą rozumienie i odczuwanie stanów emocjonalnych innych, co skutkuje zachowaniem współczującym i altruizmem. Reagowanie empatyczne wymaga zdolności poznawczych, emocjonalnych, behawioralnych i moralnych, aby zrozumieć i odpowiedzieć na cierpienie innych. Zdolność do empatyzowania z innymi rozwija się wraz z wiekiem i jest

zależna od wielu czynników indywidualnych i społecznych. Każdy z nas różni się stopniem gotowości do reagowania w sposób empatyczny, stąd w psychologii funkcjonuje określenie wrażliwość empatyczna (Davis 1999). Badania z zakresu neurobiologii empatii zmieniły jej postrzeganie, tj. z umiejętności miękkiej zaczęła być ona rozumiana jako cecha oparta na neuronowych mechanizmach przekąźnikowych. Neurony lustrzane, jako podstawowy biologiczny mechanizm reakcji opartej na empatii, pozwalają osobom o dużej wrażliwości empatycznej na nieświadome naśladowanie postaw, manier i wyrazu twarzy innych osób (Riess 2017).

Empatia – czemu jest ważna w klasie?

Większość nauczycieli ma świadomość, że warto rozwijać empatię swoich uczniów, bo przynosi to korzyści zarówno samemu dziecku (np. obniża poziom stresu i agresji, podnosi motywację i zaangażowanie w naukę, sprzyja integracji z grupą, pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami), ale także klasie, jako grupie społecznej (np. dzięki empatii wzrasta liczba pozytywnych relacji, liczba przyjaźni w klasie, wzajemna tolerancja) (Bozkurt i Ozden 2010; Cricchio i in. 2022; Tikannen i in. 2022). Mało kto wiąże jednak empatię z większą kreatywnością, lepszą pamięcią (zwłaszcza sytuacji społecznie znaczących), większą refleksyjnością, większymi kompetencjami czy mądrością (Wagner i in. 2015; Stanley, Bhuvaneswari 2016; Durkalevych 2022; Kim, Park 2023). Te powody są ważnym argu-

mentem za tym, by szkoła i nauczyciele pamiętali o empatii, zwłaszcza przygotowując lekcje wychowawcze.

Empatia nauczyciela – kluczowa kompetencja

Coraz częściej badacze wskazują, że nie wystarczy zadbać o rozwój emocjonalny swoich uczniów, potrzeba również poddawać refleksji własne emocje i rozwijać zdolność do empatyzowania z uczniami. Czy jednak szkoła i empatia mają coś wspólnego?

Danuta Sterna (2022), nauczycielka, w swoim artykule o empatii w edukacji przytacza ciekawy przykład chłopca z trudnościami w nauce matematyki. Uczeń pochodził z ro-

dziny z problemami i pomimo starań nauczyciela i pedagoga, wielu rozmów i spotkań, nie chciał pracować na lekcjach. W konsekwencji sprawa została skierowana do dyrektora, który miał rozstrzygnąć, czy wyrzucić chłopca ze szkoły, czy przenieść go do innego oddziału. Autorka artykułu przyznaje, że zawiodła tego ucznia. Być może trudno było jej popatrzyć na sytuację chłopca jego oczami, może zabrakło jej sił lub pomysłów, by zmotywować go do nauki. Warto pamiętać też o efekcie Pigmaliona – czasami trudne rodzinne sytuacje uczniów, rodzice nieokazujący zainteresowania edukacją dziecka powodują, że u nauczyciela pojawia się negatywna ety-

kieta „uczeń nie rokuje”/„uczeń, w którego nie warto inwestować”, co blokuje naturalną motywację do pomocy.

Część uczniów czuje się pozbawiona prawa do nauki z uwagi na swoją trudną historię i tylko nauczyciel ma szansę, by młody człowiek uwierzył, że ma potencjał i może wiele osiągnąć w swoim życiu. Historia przytoczona przez Danutę Sterną kończy się pozytywnie, po latach bowiem uczeń wraca do szkoły jako nauczyciel filozofii. Przytaczam tę opowieść, bo warto uświadomić sobie, że empatia wymaga pełnej koncentracji na tym, co myśli i robi druga osoba, a jednocześnie wymaga czasu, przestrzeni i akceptacji, by młody człowiek zaufał



nauczycielowi i otwarcie wyraził swoje obawy i frustracje (Rosenberg 2009). Jednocześnie, nawet pomimo znacznego nakładu sił i wiedzy o empatii, nie zawsze udaje się nam zbudować porozumienie oparte na empatii. Wówczas warto poszukać wsparcia, bo być może komuś innemu uda się zbudować taką więź z uczniem.

Budowanie empatycznego porozumienia

Empatia może być rozumiana jako pewna gotowość do empatycznego reagowania na sy-

się dowiedzieć, by zrozumieć tę sytuację. Element ten polega na uświadomieniu sobie prawa drugiej osoby do własnej oceny sytuacji życiowej i własnego systemu wartości, co sprawia, że rozumie ona świat w specyficzny tylko dla siebie sposób.

3. *Zrozumienie przeżyć drugiej osoby* – oznaczające odwołanie się do osobistych doświadczeń, by w pełni poczuć trudności, z jakimi zmagają się inni ludzie. Należy pamiętać, że doświadczenia każdej osoby różnią się od siebie, dlatego nie zawsze słowa „Rozu-

Aby zbudować poczucie bezpieczeństwa i atmosferę zaufania z drugą osobą, które są długoterminowe, należy przyjąć postawę osoby wspierającej samodzielne rozwiązanie problemu, bardziej słuchać, jakie pomysły ma druga osoba, czego od nas oczekuje i jakie faktycznie ma potrzeby. Ten krok wymaga również, by dobrze zrozumieć, jak ja reaguję w danej chwili, i potrafić kontrolować własne reakcje emocjonalne, które nierzadko są nieskuteczne, np. krzyk „Cisza” w sytuacji konfliktu w klasie (Morin 2023).

Podsumowanie

Empatia w szkole nie jest łatwa, wymaga popatrzenia na sytuację w inny sposób niż własny, wyjścia poza osobisty komfort, zaangażowania się, a nie stania „obok” oraz pokazania swoich emocji i siebie w relacji z uczniem. Czasem najtrudniej przychodzi akceptacja ucznia z całym bagażem trudnych doświadczeń, jakie nierzadko nauczyciel posiada. Warto jednak w takich sytuacjach pamiętać, że nauczyciele, którzy praktykują empatię podczas nauczania, pośrednio uczą empatii swoich uczniów. Pomaga to uczniom czuć się bezpiecznie w klasie i daje przekonanie, że są ważni i mile widziani w tej grupie, co z kolei buduje silną społeczność szkolną. Nawet niewielka zmiana w podejściu może mieć duże znaczenie dla tego, co uczeń słyszy i czuje oraz jaką ma motywację do pracy nad zadaniami, które są dla niego trudne. Wzmacnianie naturalnych zasobów psychicznych to inwestycja, która w przyszłości pomoże uczniowi radzić sobie z przeciwnościami i walczyć o sukces w życiu.

Cytowane prace u Autorki tekstu

Nie wystarczy zadbać o rozwój emocjonalny swoich uczniów, potrzeba również poddawać refleksji własne emocje i rozwijać zdolność do empatyzowania z uczniami...

tuację trudną innej osoby. Theresa Wiseman (1996) wskazuje na 4 kluczowe etapy takiej postawy:

1. *Przyjęcie perspektywy* – oznaczające rezygnację z koncentracji na własnej subiektywnej ocenie zdarzenia i podjęcie próby spojrzenia na sytuację oczami drugiej osoby poprzez refleksję nad uczuciami i myślami kogoś, kto bezpośrednio jest zaangażowany w sytuację. Ważne, by nie poprzestać na poznaniu światopoglądu drugiej osoby, a iść dalej w kierunku zrozumienia i jego akceptacji, nawet jeśli jest sprzeczny z naszą opinią.

2. *Odłożenie na bok własnego osądu* – oznaczające powstrzymanie się od natychmiastowej oceny i wyciągania wniosków na temat sytuacji i podjęcie próby poszukania innych wyjaśnień poprzez refleksję na temat tego, czego jeszcze muszę

miem Cię” czy „Wiem, jak się czujesz” sprzyjają empatycznemu porozumieniu, gdyż mogą wydawać się nieszczerze. Ważne, by zastanawiać się, czego muszę się dowiedzieć na temat tego, jak inni ludzie reagują na tę sytuację lub jak ją postrzegają.

4. *Empatyczne komunikaty i działania* – oznaczają komunikację powodującą, że druga osoba ma poczucie, że jest rozumiana i akceptowana oraz że nam na niej zależy. Ważne jest tutaj stosowanie odpowiednich zwrotów, które pobudzają do autorefleksji i autokorekty, takich jak „Wygląda na to, że...” lub „Słyszę, że...”. Krok ten wymaga, by powstrzymać się od natychmiastowej reakcji, często oskarżającej kogoś lub narzucającej własne rozwiązanie problemu bez uwzględnienia perspektywy drugiej osoby. Takie działania mogą być pomocne, ale na krótką metę.



Krzysztof Jarosz*



Przystanek Psychoanaliza

Kilka słów o jej współczesnym obliczu

Psychoanaliza jest nauką o człowieku, o jego świecie wewnętrznym i zewnętrznym. Zajmuje się procesem rozwoju oraz perturbacjami, które pojawiają się, gdy ten proces napotyka zakłócenia i trudności, których nie można strawić. Psychoanaliza, przede wszystkim, jest metodą leczenia, która powstała po to, aby próbować pomóc osobom zmagającym się z uporczywymi objawami, osobom, które tracą zainteresowanie życiem czy skarżą się na powtarzające się problemy w funkcjonowaniu emocjonalnym albo społecznym, związane z nieprawidłowym ukształtowaniem osobowości albo poczuciem braku tożsamości.

Kilka miesięcy temu wjeżdżałem kolejką linową ze znajomymi na jeden z alpejskich szczytów. Była zima, dookoła bardzo trudne warunki pogodowe. Zaczęła się zamieć śnieżna, widoczność prawie zerowa. Znajomi zaczęli rozmawiać z pasją o katastrofach kolejek linowych, szukali w Internecie informacji, czy kolejka, którą wjeżdżamy na szczyt, kiedyś się urwała. Ja wypatrywałem stacji końcowej, zastanawiając się, czy próbować zjechać na dół na desce, czy może wrócić kolejką. Gdy dojechaliśmy na szczyt we mgle i śnieżyca, wyłonił się duży billboard reklamowy. Ku mojemu zaskoczeniu była to grafika przedstawiająca kolejne stadia ewolucji człowieka – od małpy do *homo sapiens*. W pewnym momencie zobaczyłem, że nie jest to typowa grafika. Pojawiło się na niej kolejne stadium ewolucji – człowiek w fartuchu, stojący przy rozpalonym grillu. Była to reklama – uwaga: podpałki do grillu. Zastanawiałem się, kto i po co postawił taką reklamę 3000 m n.p.m.

Gdy wpatrywałem się ze zdziwieniem w tę grafikę, przyszło mi do głowy, że oczywiście dla nas ludzi jest, że ewolucja kończy się na *homo sapiens*, że nic już dalej nie ma, że osiągnęliśmy już szczyt rozwoju. Nie chcę wchodzić w polemikę z naukowcami, tylko pobudzić wyobraźnię, ale może kolejnym stadium ewolucji mogłaby być postać *homo sapiens plus* ze smartfonem w rękach? Może za bardzo przywiązaliśmy się do *homo sapiens*? Może za bardzo przywiązujemy się w ogóle do różnych innych rzeczy i nie widzimy, że z biegiem czasu ulegają one zmianie?

Ta krótka dygresja pomoże mi – mam nadzieję – wprowadzić czytelnika w temat współczesnej psychoanalizy. Gdy pojawia się temat psychoanalizy, to od razu pojawiają się skojarzenia związane z Freudem, grafiki z jego zdjęciami, memy o uporczywym dopytywaniu się analityka o matkę pacjenta albo budzący ekscytację przejawskrawiony temat seksu lub

innego tabu. Są to oczywiście karykatury obszarów freudowskiej psychoanalizy. Dla przykładu, teoria Freuda nie zajmowała się seksem samym w sobie. Próbowano opisać proces i stadia rozwoju seksualności człowieka albo odpowiedzieć na pytanie, czym jest popęd i w jaki sposób kieruje nas do życia czy do ważnych dla nas osób (albo od życia, w stronę naszego wnętrza). Freud długo zastanawiał się, czy używać w swojej teorii słowa „seksualność” jako metafory. Nie znalazł lepszego słowa i gdy zdecydował się go używać, rozpętał tym samym falę krytyki i oburzenia.

Myślę, że przywiązaliśmy się do tych karykaturalnych skojarzeń o psychoanalizie, nie zauważając, iż od przełomu XIX i XX wieku tak wiele się zmieniło. Część przyczyn tego przywiązania wynika oczywiście z braku wiedzy o niej, ale może część wynika z niechęci do zobaczenia w niej czegoś więcej niż seks i tabu. W każdym razie oczywiście jest, że Freud był geniuszem. Obcowanie z jego książkami, które odzwierciedlały na bieżąco jego sposób myślenia, jest intelektualną przygodą, ale teoria Freuda jest starą teorią, teorią z innej epoki i dla psychoanalityków Freud jest po prostu pierwszym przystankiem w długiej drodze poznawania psychoanalizy, szkolenia i w praktyce klinicznej. Psychoanaliza to coś więcej niż Freud, nawet dużo, dużo wię-



cej, i wnioskowanie o psychoanalizie odnoszące się tylko do założyciela psychoanalizy jest jak wnioskowanie o filozofii tylko na podstawie starożytnej Grecji.

Odnoszę wrażenie, że różne szkoły psychoterapii z biegiem lat zblizają się teoretycznie do siebie. Może nie są to jakieś spektakularne, ale jednak bardzo ważne ruchy, gdyż hermetyczność teoretyczna nie służy nikomu. Budzi ona narcystyczną otoczkę, że spośród wszystkich specjalistów tylko my możemy pomóc pacjentowi, oraz ogromną wrażliwość na krytykę, która czasem bywa tak potrzebna. W trakcie jednego z psychoanalitycznych wykładów prowadzonych w formie zdalnej głos zabrała psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, która chciała dopytać psychoanalityczkę o szczegóły teorii zawartej w jej prezentacji. Analityczka opowiedziała o znaczeniu nieświadomego obszaru w procesie leczenia. Dodała także, że niewiele wie o CBT. Wywiązała się rozmowa, w której uczestnicy wykładu mogli usłyszeć, iż psychoanaliza nie jest jedyną dziedziną psychoterapii zajmującą się nieświadomymi procesami myślenia. Może, jeśli ta rozmowa trwałaby dłużej, można by pokusić się o wniosek, że pewne obszary psychoterapii poznawczo-behawio-

skarżą się na powtarzające się problemy w funkcjonowaniu emocjonalnym albo społecznym, związane z nieprawidłowym ukształtowaniem osobowości albo poczuciem braku tożsamości.

Gabinet psychoterapeuty zorientowanego psychoanalitycznie jest miejscem, w którym można przyjąć drugiego człowieka w całości: z przeszłością, terażniejszością i przyszłością, ze światem racjonalnym i światem fantazji, z potrzebą zależności i niezależności, potrzebą zajęcia się objawami oraz z potrzebą zajęcia się aktualnym życiem. Aby móc przyjąć drugą osobę w całości, potrzebne są czas i przestrzeń oraz gotowość dwóch stron do ciężkiej pracy – nie tylko nad pozbyciem się objawów, ale także nad poznaniem swojego *self* i jego rozwojem oraz nad poprawą jakości życia codziennego.

Czymś naturalnym dla człowieka jest wyrażać się w stronę drugiego, bliskiego. Robimy to już w najwcześniejszym etapie życia, komunikując od samego początku, gdy jest nam okropnie, gdy jesteśmy głodni, przestraszeni, gdy mamy mokrą pieluszkę, lub gdy czujemy się błogo i bezpiecznie po karmieniu, itd. Na początku komunikujemy płaczem, że jest nam potwornie źle, a druga osoba próbuje rozeznaczyć się, co komunikuje płacz. Niemowlę może

wania stanów, których nie można było wcześniej zrozumieć i nazwać. Rozeznaniem się na tyle w świecie wewnętrznym pacjenta, aby móc postawić hipotezy, co komunikują i wyrażają jego objawy, a także nadać kierunek dalszej pracy terapeutycznej.

Freud poświęcił znaczną część swojej pracy nad psychoanalizą zjawisku wyparcia, które w skrócie jest usuwaniem ze świadomości odczuć i wspomnień budzących w nas lęk, dyskomfort czy poczucie zagrożenia. W pewnym momencie Freud zauważył, że nie wszystko, co nieświadome, jest związane z wyparciem, iż jest obszar nieświadomego, który nie jest siedliskiem niechcianych uczuć. Niestety, Freud nie rozwinął tej myśli, zostawił ją kolejnym pokoleniom analityków. Nabrała ona dużego znaczenia we współczesnej psychoanalizie dzięki intuicji klinicznej Wilfreda Biona (1962) i znalazła oparcie teoretyczne w neurobiologii, która dowodzi, że emocje nie tylko są nieświadome, lecz że wymagają przetworzenia, abyśmy mogli je sobie uświadomić (De Masi 2016).

Uogólnię i mocno uproszczę temat, ale wyobraźmy sobie, że za pomocą zmysłów wprowadzamy do swojego wnętrza ogromną ilość danych. Wyobraźmy sobie, że musi istnieć jakiś system (nieświadomy), który je filtruje, porządkuje, ale także opracowuje i decyduje, w jaki sposób emocjonalnie zareagować na to, co postrzegamy i czego doświadczamy. Właśnie w tym miejscu potrzebny jest system podobny do wcześniej opisanego matczyne zamyslenia się nad płaczem niemowlęcia, aby móc różnicować i nazywać własne stany emocjonalne.

Tu sprawa się komplikuje, bo nie zawsze (z różnych przyczyn) jesteśmy w stanie rozeznaczyć się w tym, czego emocjonalnie doświadczamy. Dochodzi wtedy do sytuacji, w której coś czujemy albo jesteśmy czymś wzburzeni i nie mamy o tym świadomej wiedzy. Musimy wtedy jakoś poradzić sobie z tym stanem, albo sobie nie poradzić, co może skutkować dosłownie „stanieniem się wzburzeniem”, potrzebą odreagowania, dysocjacją itd. Często nie mamy wpływu na to, jak nasz umysł interpretuje to, czego doświadczamy i jak reagujemy na dane postrzeżenia, i w końcu, jak zaczynamy myśleć.

Tak jak napisałem wcześniej, człowiek ma w sobie ogromną potrzebę ekspresji, wyrażania się, a ekspresja

Gabinet psychoterapeuty zorientowanego psychoanalitycznie jest miejscem, w którym można przyjąć drugiego człowieka w całości: z przeszłością, terażniejszością i przyszłością, ze światem racjonalnym i światem fantazji...

ralnej zawierają się we współczesnej psychoanalizie.

Psychoanaliza jest bardzo szeroką nauką o człowieku, o jego świecie wewnętrznym i zewnętrznym. Zajmuje się procesem rozwoju oraz perturbacjami, które pojawiają się, gdy ten proces napotyka zakłócenia i trudności, których nie można strawić. Psychoanaliza, przede wszystkim, jest metodą leczenia, która powstała po to, aby próbować pomóc osobom zmagającym się z uporczywymi objawami, osobom, które tracą zainteresowanie życiem czy

usłyszeć wtedy: „No już nie żółć się tak, wiem, że jesteś głodny, już się karmimy”. W taki sposób opiekun krok po kroku wczuwa się w niemowlę oraz różnicuje potworny dyskomfort, którego doświadcza niemowlę, na poszczególne odczucia somatyczne (np. głód, mokro, zimno) oraz afektywne (np. żółć, zadowolenie, tęsknota). W pewnym sensie w taki sposób zaczyna budzić się do życia świat wewnętrzny. Zawód psychoterapeuty, nie tylko psychoanalityka, jest pewną formą wczuwania się w drugą osobę, nazy-

nie byłaby możliwa bez emocji, które są jej motorem napędowym. Przywołując jeszcze raz model neurobiologiczny powstawania emocji, w którym emocje mają kolejne stadia rozwoju, są nieświadome i kierują się w stro-

zniesienia i nigdy nie chcielibyśmy do niego wracać, itd. Na każde z tych stanów i doświadczeń jakoś zareagował nasz umysł i jakoś się dostosował. Mamy w sobie zatem jakieś bolesne, nieprzetworzone historie własne, ro-

zwalnia umysł, daje możliwość ruchu, czasem zwalnia z uporczywych objawów.

Psychoanaliza – i nie tylko – dając czas i miejsce, oferując receptywne oraz empatyczne słuchanie i rozumienie, tworzy środowisko terapeutyczne, w którym pacjent może próbować szukać form wyrazu dla swoich wewnętrznych stanów emocjonalnych, nazywać je wspólnie i nadawać im znaczenia.

Cytowane prace u Autora tekstu

* Mgr Krzysztof Jarosz, absolwent KUL, psycholog, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej, członek Podkarpackiego Stowarzyszenia Psychoterapeutów. Krzysztof jest dwukrotnym laureatem konkursu na referat PTPP. Pracuje w prywatnym gabinecie, współtworząc miejsce Przystanek Psychoanaliza. Obecnie poza gabinetem angażuje się w rozwój Wydawnictwa Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej oraz środowiska w Małopolsko-Podkarpackim Oddziale PTPP. Oprócz psychoanalizy interesuje się filozofią, muzyką, twórczością Lema.

Zawód psychoterapeuty jest pewną formą wczuwania się w drugą osobę, nazywania stanów, których nie można było wcześniej zrozumieć i nazwać...

nę ich poznawczego przetworzenia oraz uświadomienia, moglibyśmy powiedzieć, że nieświadome emocje czy protoemocje mają w sobie siłę parcia, energię, która kieruje je do opracowania i ekspresji. Jest to naturalna droga rozwoju emocji.

Nierzadko mamy za sobą bardzo trudne doświadczenia, często traumatyczne. Czasem brakowało obok nas osoby, która mogłaby nas rozumieć i która pomogłaby nam zrozumieć samych siebie. Czasem mogliśmy doświadczać bólu, który był trudny do

dzinne czy transgeneracyjne, które zalegają w naszym wnętrzu, są wiecznie żywe, pozostają poza czasem oraz przestrzenią i domagają się ekspresji, nazwania, pomieszczenia i przeżycia – na przykład w relacji terapeutycznej. Umysł, który nie ma satysfakcji związanej z uświadomieniem emocji, rozwiązaniem wewnętrznych konfliktów i problemów, nieustannie próbuje nieświadomie korzystać z psychicznych reprezentacji oraz narzędzi ekspresji dostępnych w danym czasie. Znalezienie satysfakcjonującego rozwiązania



Małgorzata Marmola

O Martynce i jej dyskalkulii



Matematyka jest przedmiotem szkolnym, który spędza sen z powiek zarówno wielu uczniom, jak i rodzicom, często bowiem jest obszarem niepowodzeń szkolnych i egzaminacyjnych. Jednak specyficzne trudności w uczeniu się matematyki są efektem niewłaściwego sposobu nauczania i mogą być eliminowane poprzez zmianę metod edukacji matematycznej.

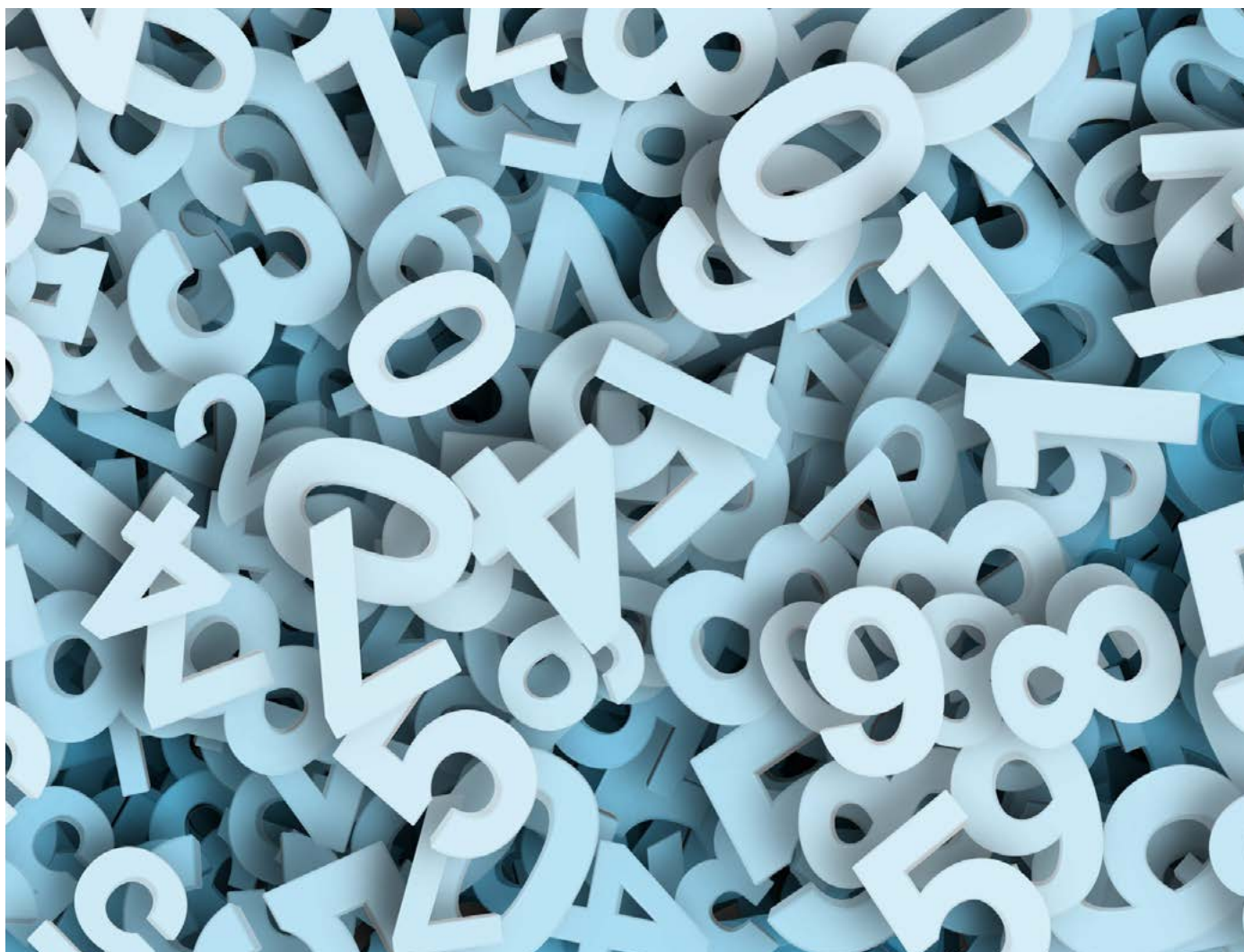
Matematyka jest przedmiotem szkolnym, który niewątpliwie spędza sen z powiek zarówno wielu uczniom, jak i rodzicom, często bowiem jest obszarem niepowodzeń szkolnych i egzaminacyjnych. Wyniki ogólnopolskich badań umiejętności trzecioklasistów przeprowadzonych w 2013 i 2014 roku wskazują na niski poziom wiadomości i umiejętności matematycznych. Jednocześnie ponad połowa polskich dzieci przed rozpoczęciem edukacji szkolnej wykazuje zadatki uzdolnień matema-

tycznych, a 25% jest z wysokim poziomem tych uzdolnień. Jednak odsetek ten spada w czasie edukacji szkolnej, ponieważ nie uwzględnia ona umysłowych możliwości dzieci, więc nie daje radości i jest mało twórcza (Gruszczyk-Kolczyńska 2021). Codziennością stają się korepetycje z matematyki już od IV klasy szkoły podstawowej. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska (1994) uważa, że specyficzne trudności w uczeniu się matematyki są efektem niewłaściwego sposobu nauczania i mogą być elimino-

wane poprzez zmianę metod edukacji matematycznej, co nakłada dużą odpowiedzialność za niepowodzenia szkolne uczniów na nauczycieli. Z badań tej autorki wynika, że bezpośrednią przyczyną tych trudności jest brak odpowiedniej dojrzałości do uczenia się matematyki w warunkach systemu klasowo-lekcyjnego.

Dojrzałość do uczenia się matematyki

Na dojrzałość do uczenia się matematyki składają się: 1) dziecięce liczenie, czyli wcześniej rozwojowo dostępne umiejętności arytmetyczne, dzięki którym dzieci, zanim wkroczą w etap operacji konkretnych, potrafią wyodrębnić przedmioty do policzenia, rozróżnić błędne liczenie od poprawnego,



wyznaczyć wynik dodawania i odejmowania w zakresie 10, porównać zbiory pod względem liczebności; 2) operacyjne rozumowanie na poziomie konkretnym (opanowanie stałości ilości nieciągłych, a więc zdolność do wnioskowania o równości mimo zmian w układzie porównywanych zbiorów oraz porządkowanie elementów w zbiorze przy wyznaczaniu konsekwentnych serii), opanowanie piagetowskich niezmienników – te elementy są niezbędne do zrozumienia aspektu kardynalnego i porządkowego liczby naturalnej oraz opanowania podstawowych działań arytmetycznych; 3) zdolność do funkcjonowania na poziomie ikonycznym oraz symbolicznym bez odwoływania się do działań praktycznych (dziecko musi rozumieć sens kodowania i dekodowania informacji za pomocą umownych symboli i schematów graficznych); 4) dojrzałość emocjonalna wraz z pozytywnym nastawieniem do samodzielnego rozwiązywania zadań; 5) zdolność do integrowania funkcji percepcyjno-motorycznych (Gruszczyk-Kolczyńska 2008). Rozpoczynanie edukacji matematycznej przedwcześnie skutkować może stanami frustracyjnymi, zniechęceniem, unikaniem rozwiązywania zadań, więc proces uczenia się matematyki zostaje zablokowany.

Mózgowe uwarunkowania trudności w uczeniu się matematyki

Trudności dzieci w uczeniu się matematyki bez wątplenia mają różne przyczyny, a część z nich wiąże się z ogniskowymi uszkodzeniami mózgu i do nich właśnie można odnieść termin dyskalkulii rozwojowej, która obejmuje specyficzne zaburzenia zdolności arytmetycznych, rozpoznawane na podstawie analizy deficytów poznawczych ujawnianych przez dziecko w kontekście prawidłowego rozwoju intelektualnego, jak również sprzyjających warunków edukacyjnych (Oszwa 2008). Warto już tu na wstępie podkreślić, że trudności te nie są wynikiem obniżonej inteligencji czy zaniedbania pedagogicznego, a tym bardziej braku wysiłku, czyli mówiąc kolokwialnie – lenistwa dziecka. Co więcej, dzieci z dyskalkulią często czynią zadowalające lub nawet ponadprzeciętne postępy w innych przedmiotach szkolnych.

Badania wskazują na mózgowe uwarunkowania operowania liczbami, więc w błędzie może być ktoś, kto

sądzi, że umiejętności matematyczne rozwijają się dopiero w trakcie edukacji przedszkolnej lub szkolnej (Rodkiewicz i Gut 2018). Podstawowe zdolności w zakresie przetwarzania liczb, jak umiejętność szacowania liczebności, szybkiego i precyzyjnego określania liczby elementów w małych zbiorach (subitacja), są wrodzone i dają się zaob-

liczbami i aktywuje się podczas wykonywania zadań arytmetycznych, związany jest on także z umiejętnościami matematycznymi zależnymi od języka, np. wydobywaniem faktów arytmetycznych. Funkcjonalne połączenia między obszarami czołowymi i ciemieniowymi są aktywne podczas wykonywania bardziej złożonych zadań

Dyskalkulia rozwojowa to specyficzne zaburzenie rozwoju charakteryzujące się problemami w zakresie przetwarzania numerycznego, przyswajania i wydobywania faktów arytmetycznych oraz wykonywania dokładnych obliczeń...

serwować już w wieku niemowlęcym. Niektóre z tych zdolności występują także u zwierząt.

Badania wskazują również, że przetwarzanie materiału liczbowego, jak i deficyty w tym zakresie, mają podłoże neuronalne, a kluczową rolę w operowaniu materiałem liczbowym i mentalnymi reprezentacjami liczb odgrywa kora ciemieniowa (szczególnie bruzda śródcieniowa), która jest podstawą dla bazowych kompetencji matematycznych, oraz obszary czołowe – istotne dla bardziej złożonych operacji, np. działań arytmetycznych. Dlatego też nieprawidłowości rozwojowe w obrębie kory ciemieniowej skutkują zaburzeniami w zakresie przetwarzania materiału liczbowego, a więc dyskalkulią rozwojową, zaś uszkodzenia obszarów korowych prowadzą do utraty umiejętności liczenia, nazywanej akalkulią (Rodkiewicz i Gut 2018).

Kluczowy obszar dla podstawowych umiejętności przetwarzania liczb jest zlokalizowany w bruzdzie śródcieniowej, która aktywuje się podczas detekcji liczb prezentowanych wzrokowo i słuchowo oraz porównywania wartości liczbowych. Region znajdujący się wyżej i bardziej z tyłu względem bruzdy śródcieniowej jest z kolei powiązany z przeliczaniem oraz z uwagą przestrzenną, zaś lewy zakręt kątowy związany jest z operowaniem

wymagających przetwarzania liczb (za: Ciechalska i Gut 2018). Nieprawidłowości rozwojowe (lub uszkodzenia) we wspomnianych obszarach prowadzą zaś do deficytów poznawczych i trudności w zakresie matematyki.

Można więc sądzić, że dla rozwoju zdolności matematycznych ważne są zarówno oddziaływania środowiskowe (wychowanie, edukacja, trening), jak też determinanty biologiczne.

Dyskalkulia rozwojowa

Dyskalkulię rozwojową można zdefiniować jako specyficzne zaburzenie rozwoju charakteryzujące się problemami w zakresie przetwarzania numerycznego, przyswajania i wydobywania faktów arytmetycznych oraz wykonywania dokładnych obliczeń. Jest to deficyt występujący przy jednoczesnym normalnym poziomie inteligencji i prawidłowym funkcjonowaniu pamięci roboczej, a objawia się problemami w operacjach z materiałem liczbowym nawet na bardzo podstawowym poziomie. Zakłada się, że dotyka od 3 do 10% populacji (Rodkiewicz i Gut 2018). Dyskalkulia rozwojowa jest rozpoznawana wtedy, „gdy wynik standaryzowanego testu do badania umiejętności matematycznych jest istotnie niższy od oczekiwanego na podstawie wieku i inteligencji dziecka (co najmniej dwa odchylenia standardowe)” (Oszwa 2007: s. 36).

Termin „dyskalkulia” pochodzi z języka łacińskiego, gdzie przedrostek *dys* oznacza brak czegoś, trudność, niemożność, zaś czasownik *calcular* – liczyć, obliczać. Natomiast określenie „rozwojowa”, analogicznie jak w dysleksji, wskazuje na fakt wczesnych warunków trudności trwających od urodzenia, a nie nabytych w późniejszym okresie życia w wyniku uszkodzenia mózgu (Oszwa 2007).

Wśród cech dyskalkulii wymienia się problemy związane z pamięciowym przetwarzaniem danych arytmetycznych, osłabioną zdolność do wydobywania faktów arytmetycznych, opóźnienie w zakresie zmian rozwojowych dotyczących strategii liczenia, np. dzieci z dyskalkulią posługują się charakterystyczną dla wcześniejszych etapów rozwojowych metodą zliczania elementów, gdy rówieśnicy stosują metodę odzyskiwania z pamięci już posiadanych informacji, dlatego korzystają z nieefektywnych strategii rozwiązywania problemów matematycznych. Kolejną cechą dyskalkulii jest niezdolność do konceptualizacji liczb jako abstrakcyjnych pojęć oraz trudności w przetwarzaniu pojęć arytmetycznych, zaburzona umiejętność porównywania wartości liczbowych, co wynika ze specyficznej organizacji umysłowej reprezentacji przestrzennego uporządkowania liczb, czyli tzw. mentalnej osi liczbowej, a także problemem jest nazywanie liczb i rozumienie reprezentujących je symboli (podają liczebnik zbliżony do prawidłowej liczby) oraz rozumienie systemu dziesiętnego, co skutkuje błędami podczas transkodowania słownych reprezentacji liczb na symbole arabskie (np. liczby siedemdziesiąt pięć na 75). Ponadto pojawia się problem z szacowaniem liczebności, czyli z określeniem, który zbiór jest większy, co przekłada się na decyzje w codziennych sytuacjach – np. którą wybrać kolejkę (Ciechalska i Gut 2018).

Dyskalkulię można traktować jako problem społeczno-ekonomiczny, jest ona bowiem przeszkodą w funkcjonowaniu dzieci nią dotkniętych, ale i ich rodzin oraz nauczycieli. Jej konsekwencje są bardziej dotkliwe niż te wynikające z dysleksji. Jako dorosłe osoby z dyskalkulią mniej zarabiają, częściej chorują, wymagają większego wsparcia w szkole, a także częściej wchodzą w konflikty z prawem (Gut 2019).

W jednym z wywiadów dr Małgorzata Gut powiedziała: „To są często dzieci bardzo inteligentne, niemające problemów z żadnym innym przedmiotem, tylko wybiórczo z matematyką. Podłożem są nieprawidłowo rozwinięte obszary mózgu decydujące o sprawnym posługiwaniu się liczbami. Takie dzieci w porównaniu z rówieśnikami nie radzą sobie z bardzo podstawowymi zadaniami liczbowymi, mimo że paradoksalnie często poświęcają znacznie więcej czasu na przygotowywanie do klasówek, na zadania domowe, a efekty są bardzo mizerne [...]. Nie radzą sobie też z wydobywaniem faktów arytmetycznych: czyli gdybym zapytała, ile jest $5 + 2$, wiadomo, że siedem, nie musimy tego przeliczać, tylko wiemy, bo już się kiedyś nauczyliśmy, tak jak uczymy się tabliczki mnożenia na pamięć. Natomiast dzieci z dyskalkulią albo podają błędne fakty arytmetyczne, albo znalezienie prawidłowej odpowiedzi zajmuje im więcej czasu. To, że u jednych uczniów objawy są inne niż u drugich, przekłada się na problemy z diagnozą. Co więcej, poradnie psychologiczne nie dysponują dobrymi narzędziami do diagnozowania”.

Dyskalkulia a szkoła

Wydaje się, że świadomość dotycząca podłoża oraz objawów i skutków dyskalkulii jest zatrważająco niska zarówno wśród rodziców, jak i nauczycieli. W efekcie dzieci z dyskalkulią nie uzyskują właściwego wsparcia w procesie uczenia się matematyki i innych przedmiotów ścisłych, a nierzadko traktowane są jako mało inteligentne lub leniwe. Brakuje również systemowych rozwiązań pomocowych dla tych dzieci, chociażby dostosowania sprawdzianów i egzaminów do ich możliwości rozwojowych. Jedyne, na co mogą liczyć na egzaminach zewnętrznych, to wydłużenie czasu, nie przewidziano dla nich specjalnie dostosowanych arkuszy z odpowiednimi dla ich możliwości zadaniami. Co więcej, obowiązkowe egzaminy z matematyki często przekreślają możliwość dalszego kształcenia tych uczniów chociażby w kierunkach humanistycznych, gdzie często mają ponadprzeciętne osiągnięcia.

Jak mówi dr Małgorzata Gut, „szkoły też twierdzą, że nic nie mogą z tym zrobić – dla nich taki uczeń to kłopot. Nauczyciele albo nie wiedzą, jak pomóc, bo nie mają narzędzi,

albo nie mają czasu, bo muszą realizować program. Często twierdzą, że problem tkwi w braku zdolności matematycznych, a ja uważam, że matematyki uczy się w niewłaściwy sposób – nudny i mało atrakcyjny, przez co dzieci nie lubią tego przedmiotu. Dzieci muszą przepisywać działania, wypełniać karty pracy. Poza tym dziecko nie widzi perspektyw, nie wie, po co się tego wszystkiego uczy, do czego przyda mu się to w życiu. Matematyka jest nauczana w sposób nieaplikacyjny – nauczyciele tłumaczą, że nie mają czasu na inny tryb pracy”.

Aby skutecznie pomagać dzieciom w uczeniu się matematyki, trzeba zacząć od znajomości przez nauczycieli i terapeutów pedagogicznych prawidłowości rozwoju umysłowego i kształtowania się pojęć matematycznych oraz uwzględnienia indywidualnego charakteru tych procesów i zasady stopniowości trudności (Gruszczyk-Kolczyńska 2021).

Przypadek Martyny

Podjęmę temat dyskalkulii w efekcie spotkania pewnej ósmoklasistki Martyny z diagnozą dyskalkulii i jej mamy, która podjęła walkę, by zapewnić dziecku pomoc na egzaminie ósmoklasisty – to, co wydawałoby się oczywiste – choćby możliwość korzystania z kalkulatora. Niestety, dla urzędników jest to niesprawiedliwością wobec innych uczniów, zaś sprawiedliwe jest to, że dziecko z dyskalkulią musi poradzić sobie z takimi samymi zadaniami jak dziecko bez dyskalkulii. Czy na pewno to jest sprawiedliwe?

Na pytanie, czym jest dla niej dyskalkulia, Martyna odpowiedziała: „Jest to dla mnie problem z rozwiązywaniem zadań z matematyki – nie potrafię ich często rozwiązać, chociaż bardzo bym chciała i się staram, poświęcam dużo czasu”.

Zapytałam, jak czuła się na lekcjach, sprawdzianach. Dziewczynka powiedziała: „Na lekcjach starałam się zrozumieć wszystko i nie myśleć o tym, że mam jakiś problem z matematyką. Na sprawdzianach starałam się być spokojna, nie panikować, że nie będę umiała rozwiązać zadań. Ale zdarzało się, że siedziałam i patrzyłam... I czułam pustkę w głowie...”

Największe trudności miałam z zadaniami z treścią, które zawierały wiele informacji. Nie wiedziałam, od czego zacząć. Były też takie, których najpierw

nie rozumiałam, ale dość szybko załapałam, o co w nich chodzi”.

Mama dziewczynki opowiadała:

„Dyskalkulię zdiagnozowano u córki późno, bo w V klasie szkoły podstawowej, ale przesłanki pojawiały się już w początkowych klasach, co skojarzyliśmy po otrzymaniu diagnozy z poradni. Decyzja o przebadaniu córki zapadła w II klasie szkoły podstawowej, kiedy zaczęły się proste zadania matematyczne z treścią. Martyna nie zawsze wiedziała, kiedy się dodaje, a kiedy mnoży lub kiedy trzeba odjąć albo podzielić. Znalazienie początku rozwiązywania zadania sprawiało jej trudność. Aczkolwiek jak sięgamy pamięcią, w I klasie córka wykazywała zdenerwowanie przy podawaniu godzin na zegarze analogowym. Zbiegło się to w czasie z jej chorobą, więc niepowodzenie na sprawdzianie z oceną niedostateczną, złożyliśmy to na karb nieobecności i złego przez nas wytłumaczenia tematu.

Kolejnym sygnałem było to, że na sprawdzianach przez pierwsze 15 minut Martynka siedziała sparaliżowana strachem. Nie pozwalano jej liczyć

na palcach, co jeszcze bardziej wzmacniało przerażenie. Niestety, nauczyciel mimo swojego bogatego doświadczenia nie umiał rozpoznać problemu córki. Nasilenie strachu i wielka niechęć pojawiała się również na lekcjach muzyki i wf. Nie wiedzieliśmy, z czego wynika niechęć do śpiewania piosenek na środzku oraz niechęć do łapania i rzucania piłki. Zauważyliśmy, że Martyna po zakupach z reguły nie wiedziała, ile ma jej zostać reszty. Wydaje się, że podane przykłady są prozaiczne, a jednak nie dla dziecka z dyskalkulią.

Według sugestii nauczyciela Martynka była po prostu bardzo słaba z matematyki i wf, choć uczęszczała 2 lata na tańce baletu z dużymi sukcesami. Przy braku wsparcia i wiedzy nauczycieli dziecko znalazło się na skraju depresji.

Po pierwszej diagnozie okazało się, że Martynka jest dzieckiem nadwrażliwym. W V klasie otrzymała opinię z poradni o dyskalkulii. Po licznych szkoleniach zrozumieliśmy, że niechęć do śpiewania, wycinania nożyczkami lub piłki, a później z przekształcaniem wzorów – nie leży w lenistwie i nie-

chęci dziecka, ale wynika to z jej dysfunkcji, przy których pokonywaniu ponosiła ogromne koszty emocjonalne. Mamy to szczęście, że córka ma pojęcie liczby. Niestety, jako rodzice wiemy, z czym borykała się, ile więcej pracy musiała włożyć, żeby „dogonić” dzieci bez trudności.

Wiemy też, że problem dyskalkulii nie jest znany w środowisku nauczycieli. Uchodzi po prostu za kłopoty z matematyką, co jest bardzo ogólne i często krzywdzące dla dziecka. W licznych rozmowach z nauczycielami sami stwierdzają, że nie potrafiliby rozpoznać dziecka z dyskalkulią. O ile dysleksja jest już bardziej znana, tak dyskalkulia jest w naszej opinii tematem tabu, który wymaga wielu szkoleń i zmiany podejścia do dziecka z dyskalkulią.

Dyskalkulia u Martyny oblige nas rodziców do pozostawiania w stałym kontakcie z nauczycielami nie tylko przedmiotów ścisłych, ale także innych, jak geografia czy wf”.

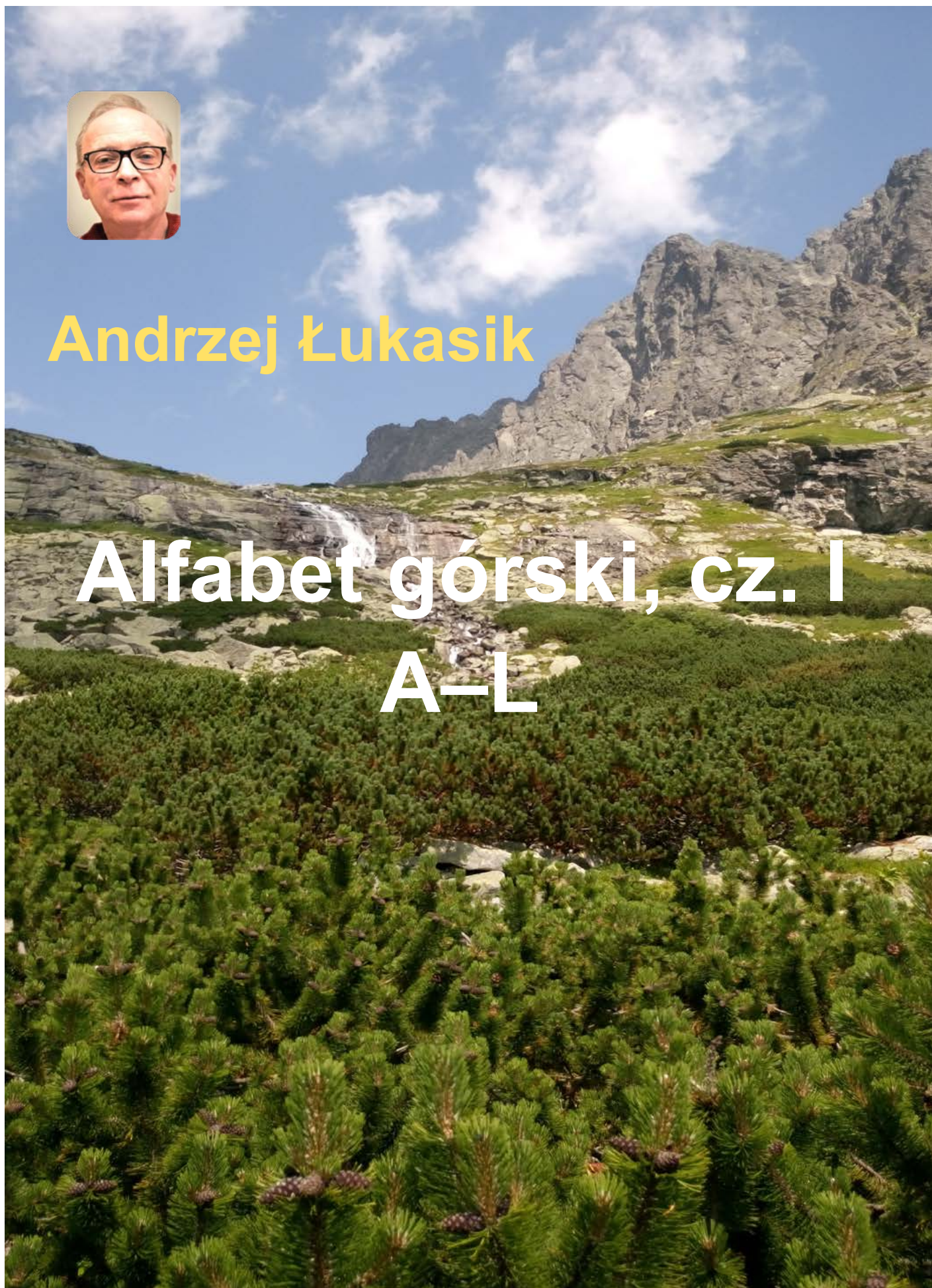
Cytowane prace u Autorki tekstu





Andrzej Łukasik

Alfabet górski, cz. I A–L



W czasie tegorocznego pobytu w górach przyszedł mi do głowy pomysł napisania alfabetu górskiego. To uporządkowany alfabetycznie zbiór myśli, skojarzeń, obserwacji i wspomnień z wędrowek po Pieninach i Tatrach. Nie wszystkie litery zostały uwzględnione. Są to moje litery, ale z nich można złożyć wyrazy, z nich zdania, a z tych opowieść.

A – Arabowie w Tatrach. Brzmi to niezwykle, ale jest prawdziwe. Nie tyle w Tatrach, co w Zakopanem. Po Tatrach – w sensie przemierzania szlaków – nie chodzą. Jeśli już się gdzieś wybiorą, to na Gubałówkę i Kasprowy Wierch (zob. też G). W oba te miejsca można wjechać kolejkami, a pod dolne stacje taksówkami. A chodzą głównie rodzinnymi grupami po Krupówkach. Kobiety obowiązkowo w tradycyjnych strojach. Przybywają pod Tatry od kilku lat, bardzo sobie chwając regionalną specyfikę, lżejszy klimat, a nawet deszcz. To przede wszystkim niższa klasa średnia; zamieszkują luksusowe hotele i mają specyficzne wymagania, nie tylko kulinarne, do których Zakopane szybko się dostosowało. W jednym z apartamentów oprócz śpiących

na łóżkach kilka osób spało na podłodze, bo rodziny chciały być razem. Arabowie w Zakopanem czują się znakomicie i bezpiecznie, nie szczędzą „petrodolarów”. Niedawno Internet doniósł, że pewien szejek kupił cukierków krówek za 2500 zł i obdzielił nimi hojnie wszystkie swoje żony. To się nazywa miłość!

Arabowie w Zakopanem to ciekawy przykład, jak niewiele trzeba, by burki przestały kojarzyć się z terroryzmem.

B – Bronek Stoch. Studiowaliśmy razem psychologię na UJ. Bronek po krótkim epizodzie z filozofią wziął z nią rozbrat i przeniósł się na psychologię. Wtedy zaczęła się nasza przyjaźń. Czasem, razem wraz z dwiema koleżankami, po zajęciach, spędzaliśmy czas przy piwie w kawiarni NOT

(Naczelnej Organizacji Technicznej) przy ulicy Podwale, dokładnie naprzeciw Instytutu Psychologii. Było blisko i można było wypić eksportowego, niedostępnego w sklepach w Polsce lat 80. Okocimia, czyli Panią z Panem. Wtedy głównie pito piwo Wawelskie, o podłym smaku i niekiedy z pływającymi nad dnem trudnymi do zidentyfikowania mętami. Rozmawialiśmy o świecie, psychologii. Bronek zawsze miał na porządku jakiś góralski dowcip.

Po studiach kontakt się urwał. Jego syn Kamil został znakomitym skoczkiem, mistrzem olimpijskim. Jego dwie wspaniałe córki wybrały niesportowe, pracowite drogi. Odnaleźliśmy się z Bronkiem niedawno dzięki Facebookowi. Nasze spotkanie u Bronka i Krysi, u nich w domu w Zębie, przyniosło odnowienie przyjaźni. Szybko, serdecznie, bez zbędnych rytuałów, jakbyśmy nie widzieli się nie dekady, a tylko tygodnie.

C – Cmentarz, a właściwie Tatrzański Cmentarz Symboliczny pod Osterwą (*Tatranský Symbolický Cintorín*).



Cmentarz pod Osterwą. Fot. AŁ

Otwarto go w 1940 roku, choć pomysł narodził się znacznie wcześniej. U stóp urwisk Osterwy, wtopiony w kosodrzewinę i gaj limbowy, uświetniony rzeźbionymi drewnianymi krzyżami, tzw. detwiańskimi (od wsi Detvy, z której ich kształt się wywodzi), przypomina o śmierci, ale też o życiu pełnym pasji. Znajdują się tam symboliczne groby wybitnych ludzi, którzy zginęli w górach całego świata – Słowaków, Polaków i innych. Ratowników, przewodników, plejady osób wspinających się w górach. Są tutaj m.in. epitafia dla legendarnego ratownika TOPR Klimka Bachledy, kompozytora Mieczysława Karłowicza, himalaistów Wandy Rutkiewicz i Tadeusza Piotrowskiego.

Wandę Rutkiewicz spotkałem tylko raz. Krótko, w czasie swojego treningu w skałkach podkrakowskich, pod Wronią Basztą.

Jako początkujący wspinacz chłonałem książkę Piotrowskiego poświęconą zdobyciu zimą ściany Trolli w Norwegii. Zespół Polaków zdobywał ją przez 13 dni. Piotrowski i pozostali z zespołu wydawali mi się absolutnie niezniszczalni. Tadeusz Piotrowski zginął podczas zejścia po zdobyciu K2, Jerzy Kukuczka na Lhotse.

Cmentarz pod Osterwą zawsze prowokuje pytanie, dlaczego ludzie poświęcają swoje życie dla zdobywania szczytów. Kiedyś jeden sławny wspinacz odpowiedział – „bo góry istnieją”. Nie lubię tej odpowiedzi. Jest cyniczna, bardziej na „odwal”, aby tego pytania już nie zadawać. I na pewno nie uniwersalna. Będąc na cmentarzu pod Osterwą, myślę, że każda z osób tam upamiętnionych miała własną motywację. Na pewno są tu pochowane ambicje, współzawodnictwo. Ale uprawianie tej niebezpiecznej aktywności nie byłoby możliwe, gdyby świat gór nie był światem równoległym dla świata codziennego. Gdyby nie doznania zapachu, kolorów, naturalnego porządku – niespotykanych w tym zwykłym świecie, tak urzekające, że uzależniają. Gdyby nie szczególne więzi międzyludzkie i emocje szczytowe, te pozytywne i te, których nie zapewni największy nawet rollercoaster.

Wielu himalaistów po powrocie z wyprawy nie potrafi odnaleźć się w świecie, w którym bliski pyta, na jaki kolor wymalować ściany czy jaką zmywarkę do naczyń kupić. Wracają więc w góry, bo tylko tam odnajdują sens swojego życia, niezakłóconego banal-

nością. Pod tym względem są podobni do żołnierzy wracających z wojny. Nikt nie jest w stanie zrozumieć przeżyć żołnierza, który był świadkiem kolanania, jęków rannych, a sam też zabijał. Dlatego dobrze czują się oni wśród swoich, kompanów z pola bitwy, dlatego wracają na wojnę lub idą na inną. Wracają do równoległego świata.

D – Depresja. Wybuchła wraz z doznaniem w Tatrach fizycznym urazem (zob. S). Powięzła kontuzję z innymi watakami życia. Mrok z lękiem i bólem. To „dobrane” trio czuwające nad najgorszym z możliwych samopoczuciem. Nie było łatwo dopasować właściwe leki. Trafiłem do doktor Jolanty. Dobrała mi skuteczne lekarstwa. Czuję się zdrowy, ale nie wiem, czy jestem całkowicie zdrowy. Depresja jest jak cień, który zawsze człowiekowi towarzyszy: raz jest on niewidoczny, raz wychynie z zaułka. Ale mam wielką siłę do pracy naukowej, dydaktycznej i każdej innej. Jestem odporny na porażki i zdolny do kreatywności. Stawiam depresji tamę, wyjeżdżając w góry. Do mojego równoległego świata.

Ludzie często się zastanawiają, dlaczego osoby chore na depresję ujawniają to publicznie. Dość często są stereotypowo posądzane o chęć zwrócenia uwagi na siebie, uzalanie się nad sobą, potrzebę osobistego egzorcyzmu, wypędzenia z siebie dybuka. Nie będę tego komentować. Każdy chory ma swoje odpowiedzi na to pytanie. Moje są takie: niekiedy depresję można zamaskować aktywnością, pracą, objawy tłumaczyć akurat złym dniem... Można czasem prowadzić życie w rozdarciu – tu tak, tam inaczej. Ale to raczej jest możliwe w przypadku osób, u których depresja rozwija się powoli, stając się paralelnym i pełnoprawnym nurtem życia, z którego, przelamując się, można na chwilę wyskoczyć do tego zdrowego: Michael Phelps, amerykański pływak cierpiący na depresję, zdobył wiele medali olimpijskich. „Moja” przyszła gwałtownie i od razu była widoczna dla innych. Nie mogłem wyjść do pracy, przerywałem wykłady, bo nie byłem zdolny do wysiłku. Nie było więc sensu udawać, że wszystko jest w porządku. Pierwsi dowiedzieli się o niej koleżanki i koledzy z Zakładu Psychologii, osoby, z którymi w pracy jestem najbliższej i najczęściej. Musieli mieć jasność, skąd biorą się moje różne zachowania, dlaczego

jestem niezdolny do kierowania Zakładem. Poza tym, jako psycholog – ze względu na swoją wiedzę i przekonania naukowe – oczywiście nie mogę kierować się społecznym stereotypem, że depresja to coś wstydliviego. To uniemożliwia podjęcie decyzji o leczeniu. Traktowanie depresji jako wstydliviej oznacza też, że traktujesz siebie jako kogoś, kogo spotkała kara za coś, czego należy się wstydzić. A to z kolei prowadzi na jeszcze gorszą ścieżkę.

Przeszedłem leczenie farmakologiczne i pięcioletnią psychoterapię. Otrzymałem wsparcie od najbliższych, koleżanek oraz kolegów, bez którego byłoby trudniej wyjść z depresji. Nie obnoszę się z depresją jak z orderem za trudne życie, ale dowodzę, że można z niej wyjść i rozmawiać o niej bez wstydu.

G – Gubałówka. Wzdłuż asfaltowej ulicy dziesiątki kramików. Wszystkie mają ten sam towar: odpustowo-pseudopamiątkarski. Kupiłem magnes na lodówkę. To moja tradycja. Śledzę w ten sposób estetykę miejsc, w których bywam. Osłupiałem, gdy na odwrocie przeczytałem: Zrobiono w PRC (*Public Republika of China*). Magnes z góralką i góralem wyprodukowany w Chinach? Po chwili uprzytomniłem sobie, że prawie cały ten wyłożony na półkach dobytek wyprodukowano w Chinach. Widziałem to już w wielu innych miejscach, zmieniały się tylko niektóre elementy, by lepiej były dopasowane do lokalnych warunków. Halloween w Polsce przeszkadza jako obcy kulturowo element (co akurat jest prawdą) i miało być zakazane. Ale nie przeszkadza kształtująca estetyczne gusta Polaków chińska (obca kulturowo) podróbka góralszczyzny i innych rodzimych tradycji czy symboli?

Po asfalcie wzdłuż G snują się setki zmulonych turystów. Disco polo, płaczkliwie zawodzące góralskie gęśle, nadmiar wizualnych bodźców i żar z nieba dopełniają obraz destrukcji. Osoby z nadwrażliwością sensoryczną szybko popełniłyby w tym miejscu samobójstwa. Znakomicie czują się tutaj turyści arabscy, którzy masowo odwiedzają Zakopane. Snują się spokojnie całymi rodzinami, dostojnie, podjadając kebab i falafel. Być może to miejsce przypomina im *suki* – tradycyjne arabskie bazyry pełne egzotycznych towarów, zapachów. Jeśli tak, to ma się to tak, jak jajo kurze do jajka Fabergé.

A było kiedyś inaczej. Na stoku z widokiem na Tatry leżaki, kilkadziesiąt osób, nieśmiertelny miś gotujący się w słońcu w sztucznym żółkniętym futrze, czekający na ofiarę do zdjęć. Tu, podobnie jak w całym Zakopanem, widać koszty ponoszone przez miasta za ich atrakcyjność w dobie masowej turystyki. Wiele takich miejsc na świecie teraz z trwogą, a nie nadzieją, czeka na turystów. Starają się odwrócić turystyczny trend, wprowadzając różne ograniczenia. Niedawno przeczytałem, że w jednym z takich miast – chyba Dubrowniku – zastanawiają się nad wprowadzeniem zakazu przejazdów walizek na kółkach. Ich turkot stał się nie do wytrzymania dla rdzennych mieszkańców.

J – Julian Barnes, *Zgiełk Czasu*. To pierwsza książka, którą wzięłem ze sobą w podróż po górach. Historia zmagania z sowieckim reżimem Dmitrija Szostakowicza, rosyjskiego i radzieckiego kompozytora. To historia faustowska o zaprzędaniu duszy diabłu. Szostakowicz popadł w niełaskę za sprawą opery inspirowanej Szekspirem, której wysłuchał sam Stalin i partyjna radziecka wierchuszka. Jego muzyka została uznana za wroga i zakazana.

Muzyka Szostakowicza była tak bardzo awangardowa, że w odbiorze władzy składała się z warczenia, sapania, kwakania. A przede wszystkim nie inspirowała się ludową tradycją.

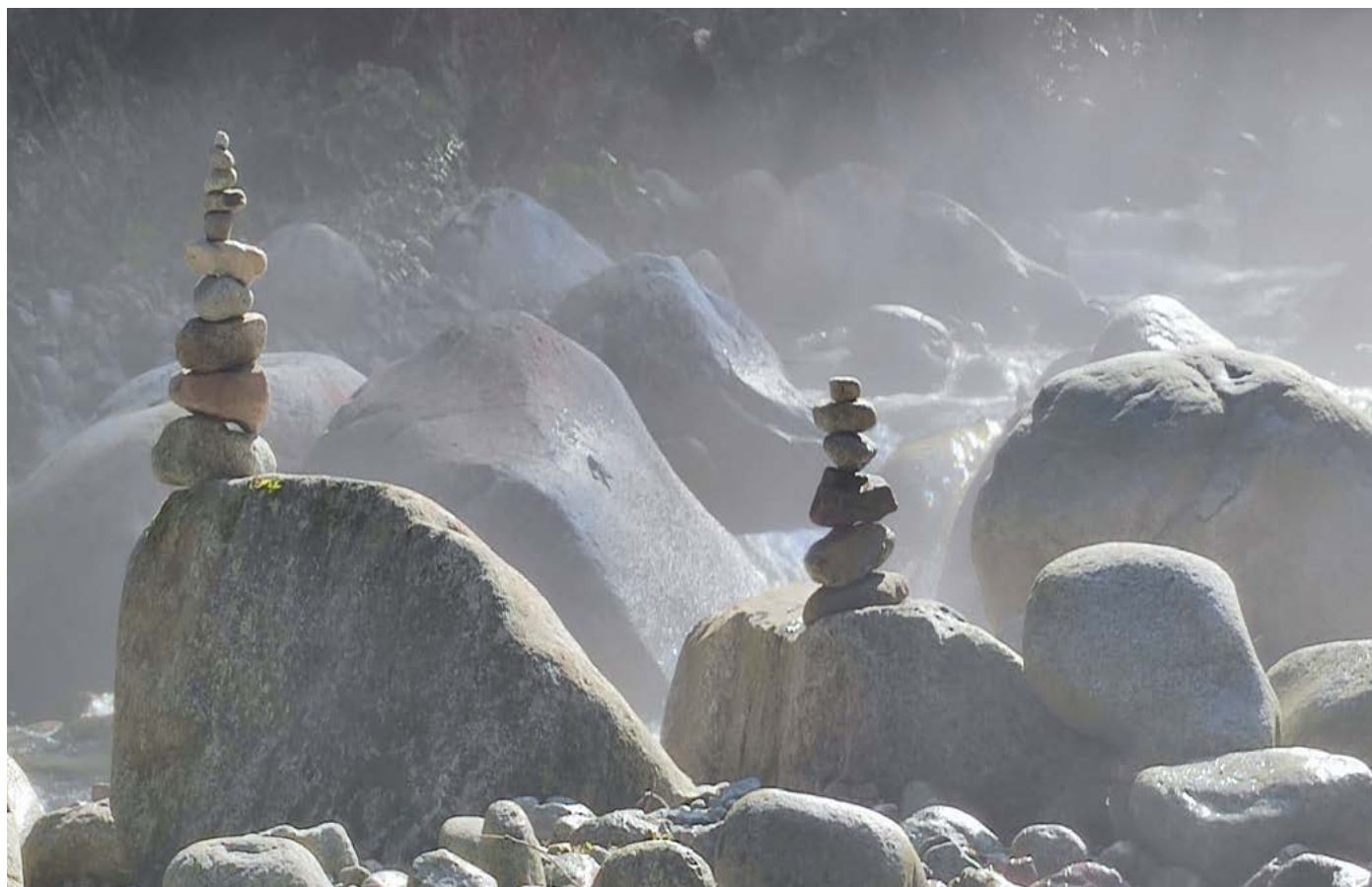
Komunizm uwielbiał tradycje ludowe i nawiązania do nich. To sól ziemi, *crème de la crème*. Podobnie jak wysiłek robotnika. Sierp i młot. Podobna fascynacja ludowością i robotnikiem panowała w faszystowskich Niemczech. Ja zawsze z nieufnością spoglądam na polityków, którzy sięgają po ludowość jako wsparcie dla swoich programów. Często jest to zwykła maskarada czy jak ktoś woli – cepeliada, na potrzeby wyborów, ale często też powtórzenie archetypu czystości pochodzenia narodu.

Ale *ad rem*. Popaść w niełaskę u Stalina oznaczało w 1937 roku bardzo prawdopodobną śmierć. W takim cieniu żył Szostakowicz przez lata. Upiorną atmosferę tego czasu oddaje opowieść, w której z bloku, co pewną noc, policja polityczna wywlekała mieszkańców z jednego mieszkania. Nikt już nie wrócił. I stało się tak, że pozostały tylko dwa mieszkania na tym samym piętrze: skrzypka Ojstracha i jego sąsiada naprzeciwko. Pewnej nocy NKWD zabrało sąsiada. Od tej

pory całe życie muzyka było jednym wielkim strachem.

Gdy Stalin umarł i jego miejsce zajął prymitywny Chruszczow, wydawało się, że to koniec opresji dla Szostakowicza i innych muzyków. Odcięcie się od Stalina w sławnym referacie, ujawnienie skali zagłady, jaką on sprowadził na Rosję, dawało nadzieję, że wreszcie można odetchnąć pełną piersią, nadeszła wolność. Nic z tego. Właśnie wtedy kompozytor został zmuszony do wstąpienia do partii komunistycznej, to wtedy został zmuszony do podpisania oszczerczych publicznych listów pod adresem innego kompozytora – Prokofiewa, tworzącego na emigracji, i Sołżenicyna, który literacko przedstawił rzeczywistość sowieckiego reżimu i GUŁagu. To wtedy podpisywał artykuły swoim nazwiskiem, artykuły napisane przez kogoś innego, a drukowane w sowieckiej prasie. Mefisto go dopadł w najmniej oczekiwanej chwili, gdy przejrzyłość poranka wydawała się rozpraszać koszmary nocy. Szostakowicz powtórzył z rozpaczą: „Za długo żyję”.

K – Koń. Lubimy słuchać dowcipów o góralach. Co ważne, sami górale uwielbiają opowiadać kawały o sobie.



Jaworowy Potok rankiem. Fot. AŁ



Lis doliniarz koło Schroniska Reinera. Fot. AŁ

Z autoironią, która jest bardzo charakterystyczna dla ich języka. Usłyszałem od Bronka taki dowcip: Gazda wrócił z Afryki, a drugi go pyta o zwierzęta, które tam widział. „Powiedz, jak wygląda żyrafa?” – „Żyrafa wygląda jak koń z dłuugą szyją”.

„Jak wygląda słoń?” – „Słoń wygląda jak koń z wielkimi uszami i długą trąbą na przodzie”.

„Gazdo, a jak wygląda wielbłąd?” – „No wiecie, wielbłąd to taki koń, tylko ma dwa garby na plecach”.

„No, a jak wygląda krokodyl?” – „A krokodyl to ni ch... do konia nie jest podobny”.

L – Lingwistyka stosowana. Nazwy górskie takie jak Durny Szczyt czy Jaskinia Zimna od razu przywołują jasne skojarzenia. Nazwy dróg wspi-

naczkowych – szczególnie w skałkach – charakteryzują się natomiast nieokreśloną pomysłowością. O ile „Krytyka Czystego Rozumu” jeszcze jakoś jest zrozumiała (i oznacza, że autor nazwy przynajmniej znał tytuł dzieła Kanta), to w niektórych przypadkach kryjący się za nazwą desygnat jest jasny tylko dla wąskiego kręgu wtajemniczonych. Bo cóż może oznaczać np. „Ślad Zębów na Kaszance”? Z kolei niektóre nazwy są dosadne. W podkrakowskiej Dolinie Będkowskiej jest znana pokoleciem wspinaczy „Du... Słonia”. Ta jednak – w porównaniu z innymi – brzmi jak z podręcznika *savoir-vivre*’u dla początkujących arystokratów.

Li – Lis. A właściwie lis doliniarz. W dwóch znaczeniach: wymyślonym przeze mnie „jako ten, co chodzi

dolinami”, i tym właściwym: złodziej kieszonkowy w dawnym złodziejskim żargonie. Koło Schroniska Reinera u wylotów Doliny Zimnej Wody krąży oswojony lis. Gwiazdorzy, chętnie pozując do zdjęć. Jednak nic za darmo. Lis podkraja turystom jedzenie. Tego sierpnia z żoną spotkaliśmy go na jego stałej trasie w połowie drogi do Schroniska Zbójnickiego, gdy bez żadnego zawstyżenia niósł w pysku śniadaniową torebkę z dwiema pokaznymi kanapkami. Gdy nas minął, zaczął się do nich dobierać. To był bardzo zabawny widok. Równie zabawna musiała być jego technika „złodziejska”, ale ta pozostaje jedynie w sferze domysłów: „na rympał” czy „na wnuczka”?



Andrzej Łukasik

Alfabet górski, cz. II

Ł–Z



Ł – Ławka. A właściwie Czerwona Ławka. Nowo otwarta ferrata w Tatrach Słowackich, z Doliny Staroleśnej. Wygląda na to, że też i nowe śmiercionośne miejsce. Ostatnio na tej ferracie zarejestrowano panią ciągnącą pieska na smyczy i ojca z pięcioletnią córką. Ferrata (żelazna droga) to specjalny szlak górski dla bardzo zaawansowanych turystów. Na ferracie znajdują się ułatwienia w postaci stalowych lin, łańcuchów czy stopni o kształcie biurowej zszywki. Bez nich przejście drogi byłoby niemożliwe dla kogoś, kto nie jest alpinistą. Niezbędna jest jednak specjalna uprzęż umożliwiająca „chodzenie” po ferracie i asekurację, kask, kondycja i oczywiście umiejętności poruszania się w skale. Na świecie wyznaczono wiele ferrat o różnym stopniu trudności, także tym najwyższym. W Tatrach Polskich do ferrat zaliczana jest Orla Perć (Na marginesie: ostatnio na Orle pojawił się Chińczyk z plecakiem i w trampkach. Właściwie zagubił się pod Orlą. Szczęśliwie sam wykaraskał się z groźnego kłopotu. Okazało się, że szedł według Google Maps z Kuźnic do Morskiego Oka... to nonsens. Gdy na dodatek zobaczył początek ferraty, mina mu zrzędła. Tego najwyraźniej aplikacja nie opisała... Ponieważ nie słyszałem o akcji TOPR, chyba wszystko dobrze się skończyło).

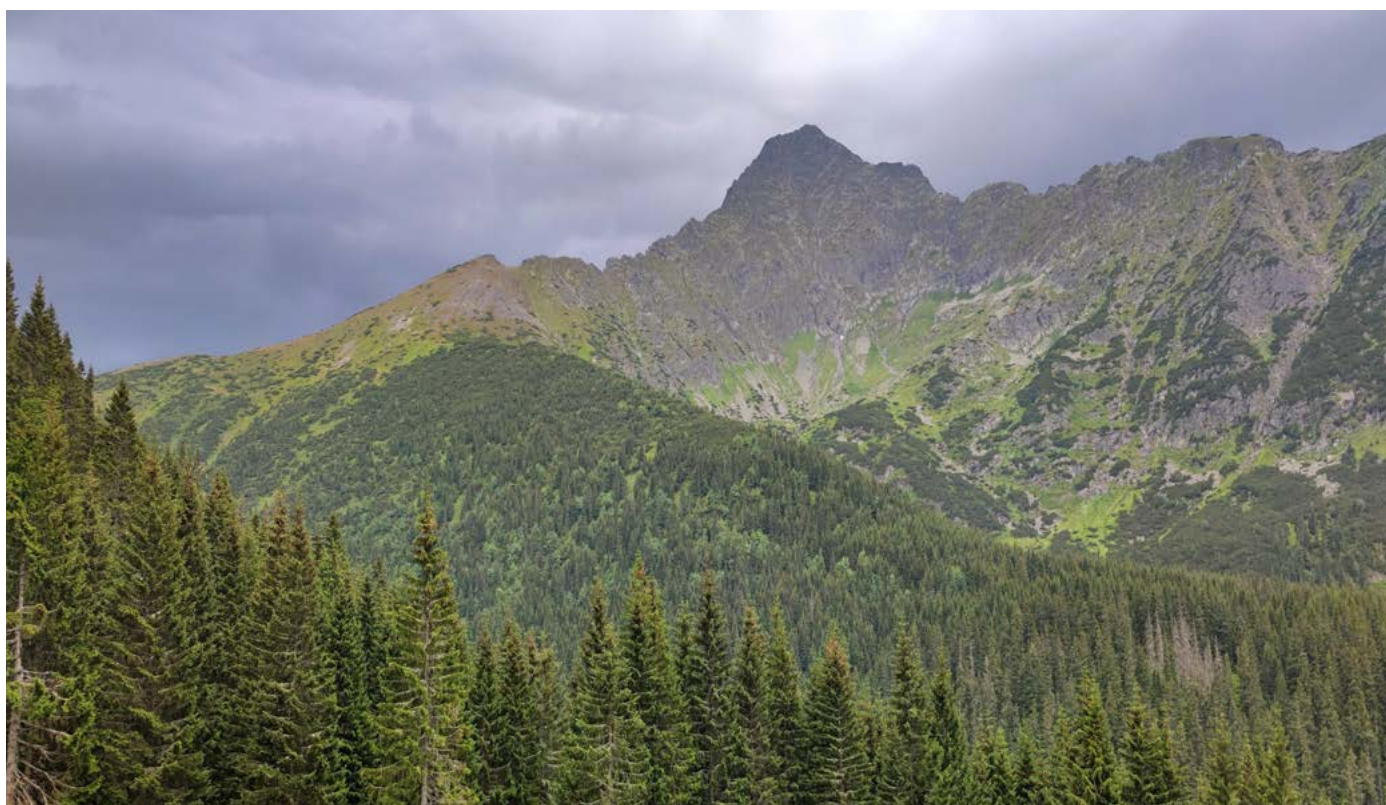
Zastanawiam się, czym są przypadki opisane powyżej. Czy określenie, że na ferracie są techniczne ułatwienia, wprowadza w błąd ludzi nieznających górskich realiów? Nie zdają sobie sprawy, gdzie się „wpychają”? Czy – wyzłościwie się teraz – spodziewają się ruchomych schodów i wind? Czy może mamy do czynienia z powszechną inflacją odwagi. Coraz więcej bowiem ludzi wchodzi tam, gdzie przedtem wchodzili nieliczni. Szczyty w Himalajach zdobywają już nie tylko doświadczeni himalaiści, ale osoby, które mają niewielkie pojęcie o wspinaczce, mają za to pieniądze, by opłacić np. wejście za Mount Everest (jakieś 20 tys. dolarów). Góry przestały odpychać niedostępnością, śmiercią, a motto cmentarza pod Osterwą (zob. C) „Umarłym na pamiątkę, żyjącym ku przestrodze” wydaje się lepiej dopasowane do przeszłości niż terażniejszości.

M – Morawiecki Jędrzej, *Szuga. Krajobraz po imperium*. To druga książka, którą wziąłem ze sobą w góry. Jędrzej Morawiecki jest językoznawcą, doktorem habilitowanym, wykładowcą na Uniwersytecie Wrocławskim. Szuga oznacza po rosyjsku breję, błoto zmieszane z lodem. Książka jest zbiorem opowieści z Tomska na Syberii i regionu Donbasu po pierwszej rosyjskiej agresji na Ukrainę w lutym 2014 roku.

W Tomsku autor przebywał na stypendium naukowym, śledząc m.in. religijne życie Rosji. W Donbasie spisał w 2019 roku relacje ludzi po inwazji rosyjskiej. To nie tylko wojna militarna, gospodarcza, polityczna, ale także religijna, o duszę. Podział między prawosławiem a innymi religiami decyduje o tym, czy jesteś swój, czy obcy. Czy wartownicy przepuszczą cię przez *blokpost*, czy zgnijesz w więzieniu. Trzeba tę książkę, wstrząsającą, przeczytać. Może raz jeszcze nas poruszy, bo czuję jakieś już oswojenie Polaków z tym, co dzieje się obecnie za naszą wschodnią granicą.

N – Narty. Galeria Sportowa Kamila Stocha w Zakopanem. Przy wejściu jedno z pierwszych nart. Nie chciałbym ich dźwigać na plecach. Zachwycająca wystawa trofeów sportowych i pamiątek Kamila. Czego tam nie ma: najważniejsze i mniej ważne nagrody, historia sportowego rozwoju Kamila, osobiste pamiątki. Znakomita aranżacja eksponatów, wypracowana rodzinnym smakiem i pomysłem. Ponad 400 przedmiotów, nie tylko dokumentujących osiągnięcia Kamila, ale dzieł sztuki po prostu.

Przewodnikiem był dla nas tata Kamila – Broniek (zob. B). Opowiadał, jak Kamil, będąc małym chłopcem, buďdował sobie skocznię narciarską koło



Znad Jagnięcego Szczytu i Koperszadzkiej Grani nadciąga burza. Fot. AŁ

domu. W Zębie śniegu w zimie jest nawet metr. I z tego śniegu, wykorzystując małe pagórki na posesji, budowałem skocznię i z zapalem skakałem. Takie wczesnodziecięce zapaly to na pewno nie wszystko, co jest potrzebne do rozpoczęcia wielkiej kariery. Czynnikiem musi być wiele. Ja w dzieciństwie na podwórku w zimie z zapalem budowałem lodowe igloo, ale nie zostałem Inuitą.

No – Nonsens. We wrześniu pan S. wniósł na grzbiecie na Rysy pięćdziesięciokilogramowy głaz. Ponieważ internauci zarzucili mu, że wchodził w nieodpowiednich obuwii, pan S. oczywiście oświadczył, że w ogóle nie będzie chodził w butach i przejdzie Orlą Perc boso. Boso albo śmierć? Co dalej w tej paradzie nonsensu? Wejście w stringach i papugą na ramieniu? Oj, jeszcze pan S. potraktuje to poważnie (zob. też Ł).

O – Odwaga. Chodzenie po górach wymaga odwagi. Pewnie, że różnego stopnia. Alpinisci czy himalaiści muszą mieć jej dużo. Pokonanie prostej feraty także jej wymaga. Doświadczenie górskiej gwałtownej burzy również wymaga odwagi, by nie ulec panice. Ale to są stosunkowo proste rodzaje odwagi. Zawsze możesz przestać robić to, czego się boisz. Zupełnie inaczej jest z odwagą, gdy człowiek zostaje poddany presji polityczno-policyjnego terroru. Szostakowicz (zob. J) niejednokrotnie zmuszony był pójść na układ z sowiecką władzą. Nie wybrał emigracji, uciecz-

ki w miejsce, gdzie odwaga była tania, bo nic mu nie groziło. Rosja była jego domem, ale i więzieniem. Czy to też nie jest odwaga, by żyjąc w więzieniu, chronić dom?

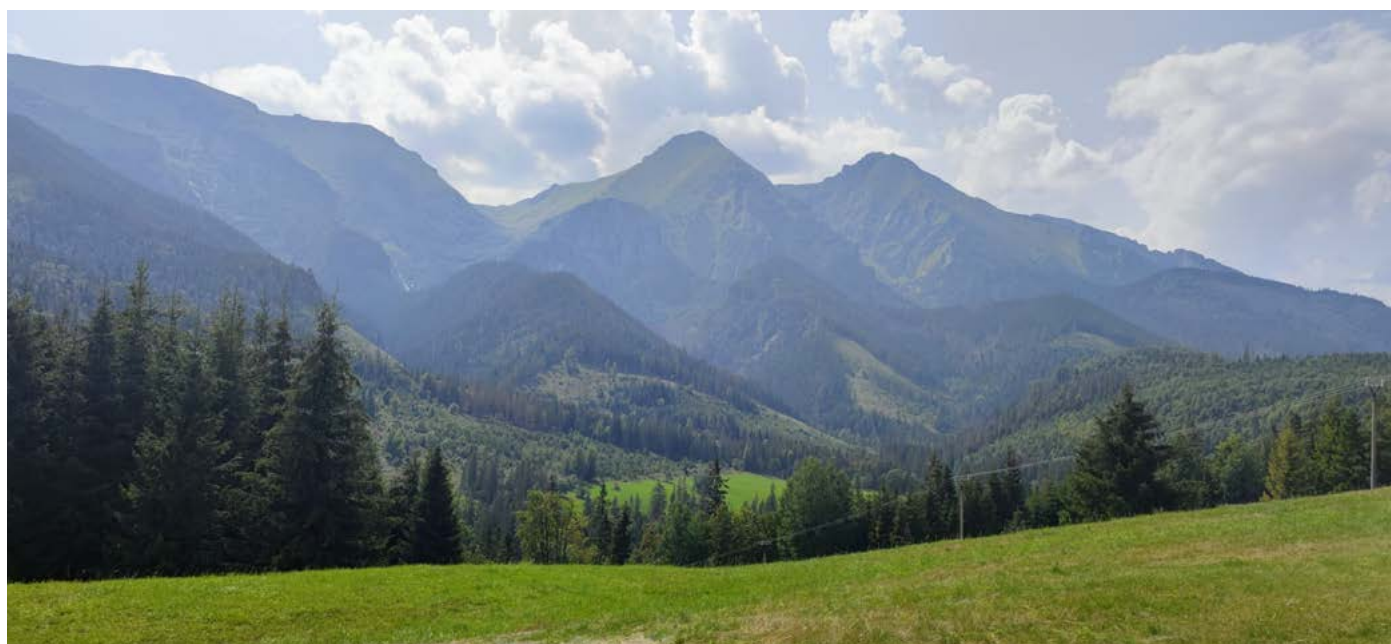
Zwykle bezwarunkowo uważamy, że ten, kto nie ugiął się, bronił swoich poglądów za cenę tortur, więzienia, życia, był odważny. Niewątpliwie w wielu przypadkach tak jest. Ale z drugiej strony nie wiemy, o czym myślał człowiek na chwilę przed śmiercią, czy dopadły go wątpliwości, czy gdyby miał jeszcze szansę, to odwołałby swoje poglądy, poszedł na układ z władzą? Dużo opisów aktów odwagi w sytuacjach ostatecznych pochodzi z drugiej czy nawet trzeciej ręki. Czy jesteśmy zatem pewni, że po drodze nie tworzy się legenda wokół osoby, potrzebna, by istniał bohater do naśladowania i wyznaczał jasne granice między odwagą a tchórzostwem, gdy większość ludzi żyje jednocześnie w domu i więzieniu?

P – Psychiczny kryzys. „Kryzys psychiczny jest dopełnieniem życia” (BS). Nigdy nie myślałem o psychicznym kryzysie w ten sposób. Znam oczywiście poglądy psychiatry Kazimierza Dąbrowskiego o zaburzeniu jako pozytywnej dezintegracji, o coraz wyższym rozwoju psychicznym poprzez rozpad struktur psychicznych towarzyszący kryzysom i zaburzeniom. W czasie moich studiów to były głośne poglądy, dziś raczej zapomniane. Jednak koncepcja Dąbrowskiego mnie nie uwiódła. Raczej uważałem, że kryzys psychiczny to wzbogacenie osobiste o szczegó-

ne doznania, myśli i emocje. Wyjątkowo nieprzyjemne. W tym widzę raczej zaprzeczenie życia, z którym trzeba się zmagać, by powrócić do zdrowia.

Jednak perspektywa „dopełnienia” jest nie tylko humanistyczna, ale przyznaję – ma sens. Z danych epidemiologicznych wynika (dane z portalu OKO), że na zaburzenia psychiczne cierpi 20–25% ludzkiej populacji. Oznacza to 2 miliardy chorych. Ponieważ zaburzenia psychiczne często są tematem tabu, często także pozostają niezdiagnozowane. Oznacza to, że faktyczny wskaźnik zaburzeń jest jeszcze wyższy. Epidemiolodzy uważają, iż każdy z nas w swoim życiu może przejść przez kryzys psychiczny. Tak więc zaburzenie psychiczne ze względu na masowość i wplecenie w bieg życia staje się jego naturalną częścią. Przejście przez nie może zatem być czymś, co życie dopełnia. Ale pod warunkiem, że uda się je wyleczyć. Tylko wtedy można skorzystać pozytywnie z doświadczeń choroby.

S – Stary Smokowiec. Urokliwe miasteczko w Tatrach Słowackich przy Drodze Wolności łączącej miejscowości podtatrzańskie. Ma aspirację do alpejskiego kurortu. Do starej zabudowy zostały dodane nowoczesne, ale nieprzytłaczające wielkością kompleksy hotelowe, doskonale wkomponowane w otoczenie. W centrum „Grand Hotel”, z historyczną, dostojną przeszłością. Tu często spotykali się i nadal się spotykają przywódcy różnych krajów. W cieniu Smokowca pozostaje Tatrzańska Łomnica, znana przede wszystkim z kolej-



Tatry Bielskie. Od lewej: Szalony Wierch, Płacziwa Skała, Hawrań i jeszcze w bok – mało stąd widoczny Murań. Fot. AŁ

ki na Łomnicę. Tatrzańska Łomnica po południu staje się cicha, wręcz prowincjonalna, i to w niej uwielbiam. Można rokoszować się spokojną końcówką dnia przy kawie w ulubionej kawiarni przy małym muzeum narciarskim z widokiem na Łomnicę.

Stary Smokowiec nie kojarzył mi się dobrze. 7 lat temu tu zaczęła się moja choroba (zob. też D). Po forsownym powrocie z gór, uciekając przed burzą, zasiedliśmy z żoną w kawiarni, by rozkoszować się aromatyczną kawą i widokiem na Tarty. Gdy wstałem, poraził mnie ból w udzie. Wielomiesięczne leczenie i rehabilitacja nie przynosiły rezultatu. Ból niwelowałem morfiną. Musiałem ją odstawić w pewien Nowy Rok i po przejściu przez zespół odstawienny nigdy nie wróciłem do tego leku.

Od lekarza usłyszałem, że w góry to ja już nigdy nie pójde. Ale wyszedłem z choroby, trafiłem na rehabilitantkę Beatę, która mnie z tego wyprowadziła. Doszła do tego moja własna uporczywa praca nad sobą – godziny ćwiczeń. Dziś chodzę po górach, także wysokich, choć początki były bardzo trudne, a w plecaku zawsze mam na wszelki wypadek silny środek przeciwbólowy.

Teraz Stary Smokowiec jest znowu dla mnie miejscem, które lubię, i początkiem wielu tras górskich. Złe oko smoka przestało na mnie spozierać.

Sz – Szczawnica. Drugie po Zakopanem miejsce, gdzie liczba ludzi wielokrotnie przekracza pojemność środowiska. I pełne sprzeczności. Obok fragmentów pięknych – zastanawiająco brzydkie. Dobitym przykładem pole obok stacji kolejki na Palenicę. Piękny deptak wzdłuż Grajcarka i amorficzny bazarek z wszelakim, głównie chińskim badziewiem, zapachem smażeniny i na dodatek krzykliwym namiotem cyrku, a przybijmy to jeszcze wielkim, asfaltowym parkingiem. Zastanawiające, jak powiela to złą – na szczęście coraz rzadszą dzięki przebudowom – tradycję wszystkich polskich miast, gdy obok stacji kolejowych zawsze było najbrzydziej i najbrudniej.

Osobiście wolę leżące w cieniu siostry Krościenko – czyste, zadbane, gdzie w sklepach wokół ryneczku panuje jeszcze familiarna atmosfera, i wszystko, czego potrzeba, jest w zasięgu ręki. Dwie znakomite cukiernie na dodatek.

Niedawno narodził się pomysł, by gminy leżące wokół Pienin wspólnym



Nosic w drodze do Schroniska Zbójnickiego. Fot. Ał

wysiłkiem zbudowały kolejkę nad parkiem narodowym i jego najpiękniejszymi miejscami. Co chyba oznacza także przełom Dunajca. Jak to się mówi? A, wiem: kogoś całkowicie porąbało.

T – Tatry. Po polskiej stronie najpiękniejszy widok na nie rozpościera się z wsi Ząb oraz z Pienin. Polskie Tatry jednak omijam. Nie jestem w stanie znieść hord hasających po szlakach, ich arogancji wobec gór i przyrody, lekomyślności. Na Giewoncie nigdy nie byłem i nie wybieram się. Czekanie 2–3 godziny na wejście jest dla mnie niezrozumiałym idealizmem, który jednak uprawia setki ludzi. Widocznie dla nich esencją Tatr jest Giewont. Muszą go „klepnąć”, by wypełnić przymus wewnętrznego autopilota. Podobnie jak Morskie Oko (Moko w taternickim żargonie) czy Kasprowy.

To nie moja perspektywa. Od lat wraz z żoną wybieramy Tatry Słowackie. Też ludzi sporo, ale umiających po górach chodzić i szanujących je. Słowacja to przecież, o czym mało kto wie, kraj górski. A to, podobnie jak szla-

chectwo, zobowiązuje. Góry zajmują ponad 60% powierzchni tego kraju. Góra Krywań wpisania jest w narodowy herb.

Znamy w tych Tatrach spokojne, mało uczęszczane szlaki. Słowacy przyjaźni. Gdy oni mówią w swoim języku, my w swoim, rozumiemy się znakomicie i serdecznie. W tym sezonie, oprócz Wysokich, wybór padł na Tatry Bielskie. Małe, ale nie niskie, ustawione boczenie do Tatr Wysokich: Płaczliwa Skała, Hawrań, Murań. Gdy jedzie się do nich z Pienin krętą serpentyną przez słowackie Spiskie Hanuszowce, później asfaltowym pasemkiem przez senną, skansenową, drewnianą Osturnię, skręca się do Zdziaru w wąską, leśną drogę ze strumieniem, w pewnym momencie otwiera się niemający sobie równych widok na te trzy szczyty. Rodzeństwo połączone ramionami przełęczą.

W te wakacje w Tatrach Bielskich mowy polskiej słyszeliśmy więcej niż słowackiej. Widocznie nie tylko my uciekamy od „naszych” Tatr.

U – Ubikacje. Załatwianie potrzeb fizjologicznych w górach jest tak samo ważne jak chodzenie po nich (tzn. górach). Na szlakach trudno o pełną intymność i załatwianie potrzeb fizjologicznych wymaga szybkości działania. Poza tym, kto próbował załatwić się w kosodrzewinie, wie, że nawet niedźwiedź przez nią się nie prze-drze. W skalistym otoczeniu z kosówką jest jeszcze gorzej. Dlatego kwestia zażenowania jest trochę zawieszona, a podglądanie niemile widziane. W schroniskach wiele się poprawiło w kwestii ubikacji. Jednak w tych położonych wysoko – a te są specyfiką Tatr Słowackich – często wąż niezawodnie zawiedzie w miejsce WC. To jednak nie kwestia zaniedbań, ale charakterystyki położenia i terenu, uniemożliwiających jakkolwiek dojazd i oczyszczanie. Do tych schronisk docierają tylko nosicze, tragarze wykonujący kursy w górę i w dół z wielkimi pakunkami potrzebnych rzeczy na plecach. Ponoć rekordowy wniesiony ciężar to 207 kg.

Najzabawniejszą ubikację widziałem jakiś czas temu w Schronisku Zbójnickim w Dolinie Wielkiej Zimnej Wody (prawie 2000 m n.p.m.). Na uboczu wygodka z rurą w dół. Co było na końcu – nie wiem. Ale szczególnym elementem było pomysłowe urządzenie składające się z systemu rurek i łączników łączących drzwi z klapą sedesu. Działo to tak, że gdy zamykałeś drzwi, rurka popychała klapę, która w ten sposób samoczynnie opadała.

Higieniczne rozwiązanie. Jednak nie widziałem zbyt wielu osób korzystających z wygodki. Dlatego charakterystycznym tam obrazem oprócz gór są wkomponowane w nie postacie ludzi – niewątpliwie myślących o innych sprawach niż piękno krajobrazu.

PS. W sierpniu TOPR ratowało w Tatrach sporo osób, które cierpiały na zatrucia pokarmowe.

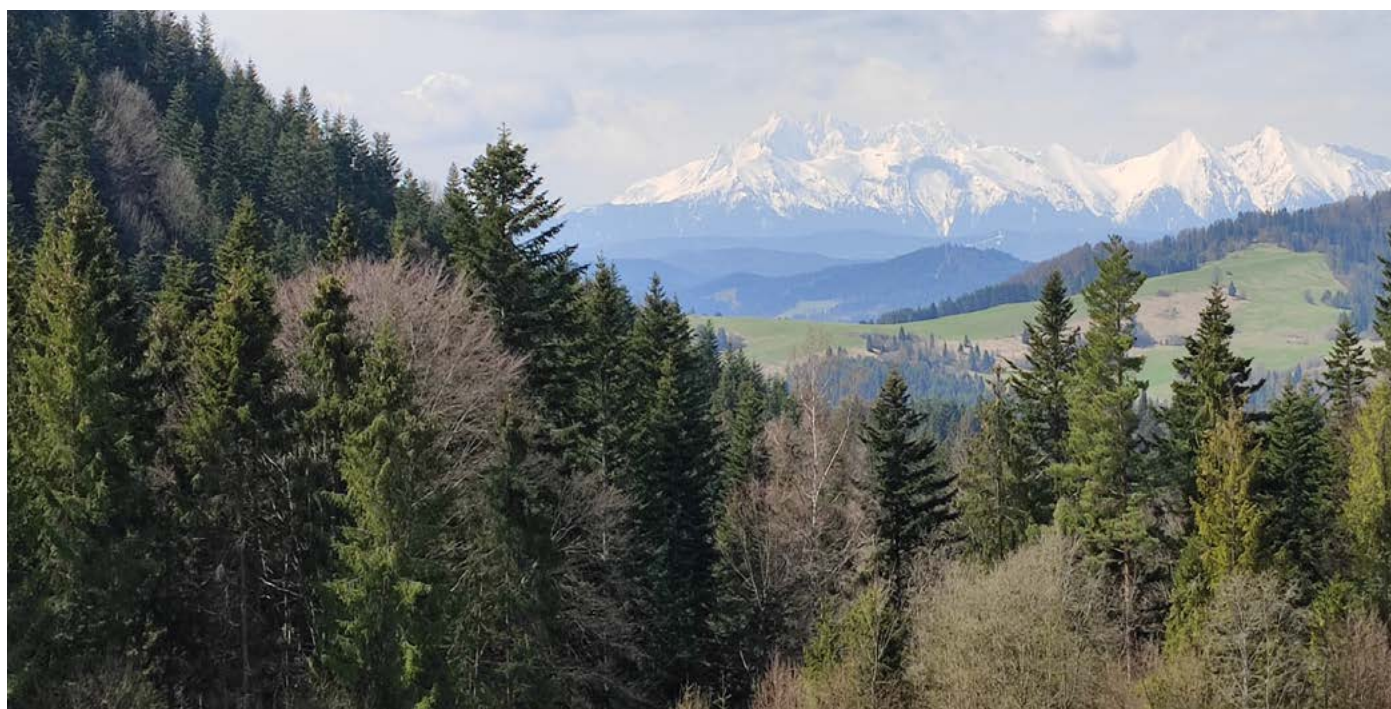
W – Wielka Kalamita. Kataklyzm. 9 listopada 2004 roku huragan zaatakował z potężną siłą dochodzącą do 170, a w porywach nawet ponad 200 km/h. Wspiął się po zboczach Tatr Polskich, nie czyniąc większych szkód, i przewalił w słowackie doliny. Pod jego naporem padły tysiące drzew. Wiele osób zostało uwieczonych w górskich miejscowościach. Służby ratunkowe nie były w stanie przez dłuższy czas dotrzeć do ofiar. Dziś wciąż widać rany po huraganie. Wielka Kalamita to narodowa trauma Słowaków.

Z – Zakopane. To tu zapoznawałem się z górami. Jako dziecko jeździłem z rodzicami do branzowego domu wypoczynkowego „Hutnik”, niedaleko urokliwego pomnika zakopiańskiego bazarza Sabały i Chałubińskiego. Sabała to barwna postać: rozbójnik za młodu, później uwięziony przez Austriaków za udział w powstaniu chochołowskim, przewodnik górski wypraw w Tatry zakopiańskich osobistości, gawędziarz i pieśniarz. Chału-

biński to lekarz, botanik i taternik. Na jego cześć nazwano przełęcz w głównej grani Tatr – Wrota Chałubińskiego. Obu, Sabałę i Chałubińskiego, związała przyjaźń.

Najpierw poznawałem Tatry z daleka, z perspektywy dziecka: Gubałówki i Doliny Strążyskiej, później jako turysta, a jeszcze później alpinista, teraz... znów jako turysta. Wtedy to było ludne miejsce, ale bez takich oszałamiających, ogłupiających gwarem tłumów, ulicznych nerwowych korków i parkingów zapchanych jak na giełdzie samochodowej – jak teraz. Cmentarz Zasłużonych na Pęksowym Brzyzku był cichy i zadumany, główne ulice miały swój zwykły ludzki gwar, a w bocznych ulicach przeważała stara zakopiańska zabudowa pachnąca drewnem. Wszystko jednak przesiąknięte niedostatkiem i nalotem komunizmu. W restauracji „Morskie Oko” przy Krupówkach nieodmiennie podawano na śniadanie salami. Generalnie w tych czasach rzadki rarytas, ale później nigdy już go nie tknąłem. Zresztą przeszedłem na wegetarianizm.

Ostatni raz byłem w Zakopanem 30 lat temu, a później systematycznie omijałem to miejsce ze względu na złą legendę wokół tego miejsca: tłumy, burdy, komercja. Wróciłem do niego na chwilę. Następny raz – czy znów za 30 lat?



Widok Tatr z Pienin. Fot. AŁ

Kawiarenka psychologiczna

Cierpliwość



Bartolomé Esteban Murillo (1617–1682). Dwie kobiety w oknie (1655–1660). Waszyngton, National Gallery of Art. Public domain

W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest CIERPLIWOŚĆ. Swoje stanowiska prezentują: **dr hab. Ewa Puszczalowska-Lizis**, prof. UR, Kolegium Nauk Medycznych, Instytut Nauk o Zdrowiu, UR; **dr Barbara Lulek**, adiunkt w Zakładzie Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej, Instytut Pedagogiki, UR; **Magdalena Marmola**, studentka na kierunku psychologia, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Ewa Puszczalowska-Lizis

Temat cierpliwości, tak ważny w dzisiejszych czasach, jest ciekawym i obszernym zagadnieniem, które warto zgłębić. Współczesna rzeczywistość stawia przed człowiekiem wiele wyzwań, co sprawia, że każdego dnia znajduje się pod presją czasu, wyniku, innych osób. Dąży do tego, by mieć więcej, szybciej i lepiej. Wypowiedzi moich znajomych i przyjaciół wskazują, że niepokoi ich brak cierpliwości, lub inaczej: niecierpliwość uznają za swoją słabą stronę. Dlatego postanawiają pracować nad tym, aby stać się bardziej cierpliwym. I tutaj rodzi się pytanie: dlaczego zamierzają to robić, skoro pojęcie „cierpliwość” wywodzi się od przymiotnika „cierpliwy”, z kolei ten od czasownika „cierpieć”. Z etymologicznego punktu widzenia cierpliwość to cecha osoby, która jest cierpliwa, a cierpliwy to ten, który cierpi. A więc, czy dążąc do zwiększenia w sobie cierpliwości, będą przysparzali sobie cierpienia?

Wydaje się, że „ćwiczenie cierpliwości” w sytuacji, gdy coś dzieje się nie po naszej myśli lub nie mamy na to wpływu, jest irracjonalne. Wyczekiwanie nie przyniesie ulgi, a wręcz przeciwnie – może być powodem frustracji. Na podstawie poczynionych obserwacji stwierdzam, że wiele osób prezentuje podejście do życia polegające na tym, że pracę, naukę, pewne aktywności, a nawet rozmowę traktują jako wstęp, przygotowanie do czegoś ważniejszego. Rzadko jest to dla nich życie samo w sobie. W związku z tym, zamiast przeżywać życie, posmakować wszystkiego, co oferuje, ustawiają się w trybie oczekiwania. Wychodzą z założenia, a wręcz stwarzają sobie „idealną wizję”, że gdy tylko coś wydarzy się jak najszybciej, w konkretnym czasie, to

odtąd będzie lepiej, inaczej. Z perspektywy własnych doświadczeń i dokonań uważam, że zdecydowanie skuteczniejszym rozwiązaniem jest uwierzyć, że to, do czego dążymy, wydarzy się w odpowiednim miejscu i w stosownym czasie. Skoncentrowanie się na życiu tu i teraz, doświadczanie świata bez zastanawiania, co ma nastąpić za tydzień, miesiąc czy rok, pozwala na uzyskanie komfortu emocjonalnego.

Moje zainteresowania naukowe wynikają z ciekawości i chęci poznania prawidłowości rozwojowych organizmu ludzkiego, jego możliwości funkcjonalnych i adaptacyjnych oraz zmian, którym podlega w wyniku choroby lub procesów involucyjnych. Ta pasja naukowa, wynikająca ze spontanicznej aktywności, ukierunkowanej na poszukiwanie nowych informacji i rozwiązań, bez względu na presję sytuacji zewnętrznej, stale popycha mnie do badań naukowych, które stanowią punkt wyjścia do kolejnych rozpraw i publikacji. Zdaję sobie sprawę, że w naukach medycznych nie można zatrzymać się na jednym poziomie. Dlatego moja praca polega na ciągłym zdobywaniu wiedzy i doskonaleniu umiejętności, a to pozwala na stosowanie nowych rozwiązań w projektach badawczych. Podążanie za nowymi trendami, działalność naukowo-badawcza wymagają czasu i systematycznej pracy.

Po uzyskaniu stopnia doktora habilitowanego jeden z profesorów, składając mi gratulacje, podkreślił dwie cechy charakteru, które jego zdaniem pozwalają mi osiągać sukcesy zawodowe: upór i konsekwencja w działaniu. Osobiście uważam, że równie ważny jest entuzjazm życiowy, a złoty środek stanowi umiejętne dawkowanie różnych

form aktywności. Realizując to założenie, własne zainteresowania w czasie wolnym ogniskuję wokół książki, filmu, muzyki, podróży oraz fitnessu, biegów, sportów wodnych i zimowych. Kiedyś byłam czynną zawodniczką, uprawiałam lekkoatletykę i narciarstwo biegowe. Dzisiaj dobra kondycja fizyczna umożliwia mi starty w amatorskich imprezach sportowych. Takie podejście sprawia, że każde z dokonań stanowi dla mnie źródło satysfakcji, pozytywnych emocji, energii i pozwala bez presji, wyczekiwania osiągać kolejne sukcesy zarówno na polu sportowym, jak i naukowym czy medycznym.

Dzisiaj, po latach, stwierdzam, że sukces nie powstaje sam z siebie. Człowiek musi nabyć stosowne umiejętności i doświadczenie, przebyć pewną drogę w określonym czasie, a w trakcie tej wędrówki napotyka wiele wyzwań i przeciwności. Dopiero wtedy dowiaduje się, co tak naprawdę stanowi prawdziwy cel i co będzie synonimem sukcesu. Ważne jest dostosowanie tempa do okoliczności, przyjęcie długoterminowej strategii działania i odpowiednie zarządzanie własnymi zasobami. To tak jak w przypadku biegów długodystansowych. Umiejętne rozłożenie sił może zawodnika doprowadzić do zwycięstwa, i nie będzie dla niego deprymującym fakt, że w międzyczasie ktoś go wyprzedził. Natomiast zbyt szybki start może spowodować, że zabraknie mu sił i nie dobiegnie do mety. Dlatego istotne jest, żeby zaufać procesowi życia.

Koncentrujemy się na tym, co jest, i bądźmy obecni w tym, co jest – tu i teraz. Żaden moment nie powinien stanowić oczekiwania na coś innego.

Barbara Lulek

Trzeba mieć dużo cierpliwości, by się jej nauczyć

Stanisław Jerzy Lec

Człowiek doświadcza w swoim życiu wielu zdarzeń, często przykrych i trudnych do zaakceptowania, które wymagają dystansu oraz wytrwałości w ich pokonywaniu.

W takich sytuacjach spokojne i odważne znoszenie przeciwności wynika z cierpliwości osoby.

Problematyka cierpliwości nie jest zagadnieniem nowym. Zajmowano się wymienioną cechą już w starożytności. Zarówno w filozofii, jak i religii cierpliwość uznawano za jedną z cnót ułatwiających życie człowieka i prowadzących go do doskonałości.

Współcześnie cierpliwość różnie odbierana jest przez jednostkę. Bywa ujmowana jako cnota, która pozwala zachować spokój i znosić trudy istnienia, etyczna wartość wychowania, związana z osobowością oraz postawą człowieka. W takiej perspektywie cierpliwość może oznaczać rezygnację i bierność, ale też rozległe pole zaangażowania, wolnego działania, łączącego się z roztropnością oraz umiarem. W tym drugim ujęciu jest warunkiem osiągnięcia wielu stanów oraz dóbr, przy zaakceptowaniu upływu czasu, odłożeniu realizacji oczekiwań i wyznaczonych celów.

Cierpliwość w działaniu prowadzi człowieka w kierunku samorozwoju i samodoskonalenia, zwłaszcza w obszarze koncentracji i systematycznej pracy. Dotyczy rodziców, nauczycieli i pedagogów, którzy w procesie wychowania cierpliwie przekazują wiedzę i kształtują umiejętności, wyjaśniają zawiłości życia oraz bez niecierpliwości odpowiadają na pytania. Także uczniowie, nierzadko z trudem i wysiłkiem, cierpliwie budują swoją wiedzę o świecie, panując nad sobą. Relacje społeczne realizowane w perspektywie urzeczywistnionej cierpliwości pozwalają na empatię, życzliwość, odporność emocjonalną, akceptację, a także sprzyjają podejmowaniu właściwych decyzji. Praktykowanie i doświadczenie cierpliwości prowadzi osobę w kierunku uporządkowanego, skutecznego działania, satysfakcjonujących kontaktów międzyludzkich i możliwości tworzenia.

Pomimo pól działania, które odsłania cierpliwość, nie jest to wartość powszechnie ceniona przez współczesnego człowieka. Kurczący się czas i przestrzeń, tempo życia, chęć natychmiastowego realizowania celów, doraźna konsumpcja efektów, skuteczność i opłacalność

działania wyznaczają cierpliwość odległe miejsce wśród wartości wychowawczych.

Warto więc powrócić do praktykowania cierpliwości jako trwałej skłonności w życiu człowieka, która gwarantuje opanowanie, wytrwałość i wytrzymałość.

Magdalena Marmola

Według słownika języka polskiego pod redakcją W. Doroszewskiego „cierpliwość” to zdolność znoszenia ze spokojem rzeczy przykrych, opanowanie, wytrwałość, wytrzymałość. Większość osób z pewnością zgodziłaby się z powyższą definicją. Cierpliwość bezsprzecznie jest cechą cenioną w społeczeństwie, jest ona pochwalana. Przez storków cierpliwość uznawana była za cnotę (z greckiego *areté*), wszystkie wielkie tradycje religijne zalecają konieczność nabywania cierpliwości, będącej ważną cechą osobistą (w judaizmie), najcenniejszą zaletą życia (w chrześcijaństwie), jedną z najlepszych, najwartościowszych cnót (w islamie) (Seredyńska 2013). Takie postrzeganie cierpliwości ukształtowało w społeczeństwie przekonanie, że cierpliwość jest czymś pożądanym, pozytywnym, jednak czy tak jest zawsze?

W 1972 roku przeprowadzono słynny eksperyment z pianką marshmallow. Walter Mischel, wtedy młody naukowiec ze Stanfordu, chciał zobaczyć, jak zareagują dzieci z uniwersyteckiego przedszkola, gdy zaproponuje się im coś pysznego (była to pianka marshmallow, czekolada lub ciastka oreo). Naukowiec dał dzieciom wybór: mogły zjeść jeden przysmak natychmiast albo dwa, jeśli poczekają 15 minut. Słodczyce leżały cały czas na stole. Eksperyment wykazał, że dzieci, które były w stanie poczekać na dwie pianki, miały znacznie wyższe wyniki w teście SAT (amerykański odpowiednik matury) 10 lat później (Gianessi 2012). Wyniki eksperymentu z pianką marshmallow można uogólnić na inne nagrody, w tym pieniądze – jeżeli jesteśmy skłonni do odroczenia gratyfikacji, możemy osiągnąć więcej. Ten klasyczny eksperyment pokazuje,

że cierpliwość jest dla nas korzystna i może nam pomóc w codziennym życiu.

Zgadzam się z tym, że cierpliwość jest ważna i często ułatwia radzenie sobie z codziennością. Dostrzegam, że może ona otwierać na drugiego człowieka, ponieważ ze względu na różnice indywidualne czasami trudno o poprawną komunikację w relacjach, a cierpliwość z pewnością ją ułatwia. Cierpliwość jest również cenna w relacji z samym sobą, jest konieczna do samorozwoju, umożliwia łagodne spojrzenie na samego siebie, pomaga w wybaczeniu sobie swoich błędów, które są w życiu nieuniknione. Uważam również, że cierpliwość jest niezmiernie istotna w relacji terapeutycznej. Dotyczy to zarówno terapeuty, który powinien wykazywać się cierpliwością wobec progresu pacjenta/klienta w całym procesie, jak i ze strony pacjenta/klienta, który powinien wykazywać cierpliwość wobec swojego terapeuty i samego procesu terapeutycznego. Proces terapeutyczny przeważnie przynosi efekty po długim czasie (często nawet kilku lat), co może być frustrujące, dlatego cierpliwość jest tak ważna w tej relacji. Cierpliwość może być także sposobem wyrażania miłości, na przykład gdy w związku jesteśmy cierpliwi względem bliskiej osoby wychodzącej z nałogu.

Dostrzegam jednak również drugą stronę medalu. Są takie sytuacje, kiedy jesteśmy „za bardzo” cierpliwi. Uważam, że to bardzo istotne, aby stawiać granice swojej cierpliwości tak, abyśmy nie dawali się wykorzystywać czy oszukiwać. Dobrze jest uczyć się zdrowego stawiania granic również wobec innych osób, aby nasza cierpliwość nie była nadużywana.

Podsumowując, cierpliwość jest niezwykle ważna w codziennym życiu. Może przynieść wiele korzyści. Należy jednak pamiętać, aby odpowiednio ją wykorzystywać i stawiać zdrowe granice, aby bycie cierpliwym nie stało się dla nas uciążliwe.

Opracował Tomasz Gosztyła

Z badań Zakładu Psychologii



Kossewska, J., **Tomaszek, K.***, Macała, E. (2023). Time Perspective Latent Profile Analysis and Its Meaning for School Burnout, Depression, and Family Acceptance in Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5433. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085433>

Czas jako kategoria psychologiczna jest ujmowany w sposób wielowymiarowy i wieloaspektowy, zaś jego główną cechą jest subiektywizm doświadczeń, specyficzny dla każdego człowieka będącego podmiotem – obserwatorem zdarzeń aktualnych, przeszłych, ale również przyszłych. Indywidualna perspektywa postrzegania czasu okazuje się mieć istotne znaczenie dla naszego rozwoju i aktualnego funkcjonowania w każdej ze sfer. W związku z tym czas staje się kategorią psychologiczną, która w jakiś sposób wpływa (i to w każdym momencie życia) na naszą osobowość, emocje, relacje społeczne i zachowania.

Artykuł analizuje różnice w zakresie subiektywnej akceptacji ze strony rodziny, perspektywy temporalnej, wypalenia nauką szkolną i depresji u maturzystów. W centrum analiz znajduje się zaproponowany przez Zimbarę i Boyda (2009) konstrukt „perspektywy temporalnej”. Według tych autorów perspektywa postrzegania czasu jest nie do końca świadomym procesem, za pomocą którego osoba porządkuje swoje osobiste doświadczenia, dzieląc je na strefy czasowe: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Dotychczasowe badania potwierdziły, że silna koncentracja na negatywnych doświadczeniach z przeszłości zwiększa ryzyko depresji. Nierównowaga w zakresie perspektywy czasowej jest uznawana za czynnik ryzyka trudności edukacyjnych i zaburzeń

psychicznych. Najbardziej korzystna dla zdrowia psychicznego i adaptacji jednostki jest pozytywna perspektywa czasowa, w której osoba skupia się na swojej przyszłości.

Badanie miało na celu wyróżnienie grup nastolatków różniących się profilem wyników w skali perspektywy temporalnej przy zastosowaniu analizy profili ukrytych (LPA), a następnie sprawdzenie, czy młodzi ludzie o odmiennej perspektywie temporalnej różnią się w zakresie poziomu subiektywnej akceptacji rodziny, wypalenia szkolnego i depresji. Dane zebrano za pomocą badań internetowych prowadzonych przed wybuchem pandemii COVID-19 oraz w trakcie jej trwania. Grupę osób badanych stanowiło 668 nastolatków w wieku 18 lat, z przewagą dziewcząt (415 osób). Uczestnicy wypełniali Skalę depresji dla młodzieży Kutchera (KADS), Skalę wypalenia szkolnego uczniów (SSBS), Inwentarz perspektywy czasu (TPI) oraz 1-itemowe narzędzie do pomiaru spostrzeganego poziomu akceptacji rodziny (PFA).

Wyniki analizy profili ujawniły pięć grup maturzystów różniących się perspektywą temporalną: (1) młodzież hedonistyczna skupiona głównie na teraźniejszości; (2) młodzież hedonistyczna skupiona na teraźniejszości i przyszłości; (3) młodzież, u której dominuje fatalistyczna perspektywa temporalna, silnie skoncentrowana na teraźniejszości i negatywnych doświadczeniach z przeszłości; (4) młodzież zorientowana na przyszłość – pozytywnie postrzegająca swoją przeszłość; (5) hedonistyczna młodzież skupiona na teraźniejszości z umiarkowanym poziomem negatywnej przeszłej perspektywy

czasowej. W kolejnym kroku wyłonione pięć profili nastolatków porównano pod kątem zmiennych, tj. wypalenia szkolnego, depresji i spostrzeganego akceptacji rodziny.

Wyniki wykazały statystyczną różnicę pomiędzy pięcioma podtypami, z najbardziej intensywnymi problemami zdrowia psychicznego (najwyższe nasilenie depresji), poczuciem braku akceptacji rodziny i trudnościami edukacyjnymi (nasilenie wyczerpania nauką szkolną) w profilu 5. Jednocześnie grupa maturzystów z profilu 4 – najbardziej adaptacyjnego – uzyskała znacznie lepsze wskaźniki zdrowia psychicznego (niski poziom depresji) oraz istotnie niższe wypalenie szkolne. Młodzież ta w największym stopniu oceniała swoje relacje rodzinne jako akceptujące i wspierające.

Ostatni etap analiz dotyczył sprawdzenia różnic między maturzystami badanymi przed wybuchem pandemii COVID-19 i w trakcie jej trwania. Dane, jakie uzyskano, ujawniły istotnie wyższy poziom wypalenia nauką szkolną w grupie uczniów badanych podczas pandemii COVID-19. Nie stwierdzono jednak istotnych różnic w nasileniu depresji i subiektywnej ocenie akceptacji rodziny.

Wnioski. Badania potwierdziły istotne znaczenie perspektywy temporalnej jako czynnika ryzyka trudności edukacyjnych i zdrowotnych. W tym kontekście ważne staje się włączenie do programów profilaktycznych działań wzmacniających pozytywne postrzeganie własnej przyszłości i stawianie sobie pozytywnych celów życiowych.

* dr Katarzyna Tomaszek, Instytut Psychologii, UR

Z badań psychologicznych na świecie



Myślenie otwarte i elastyczne – nowe narzędzie pomiarowe procesów poznawczych

Otwartość, elastyczność i refleksyjność w myśleniu pozbawionym uproszczeń i sztywnych kategorizacji jest istotną kompetencją współczesnego człowieka. Ludzie różnią się pod tym względem, co ma wpływ na inne mechanizmy psychiczne. Na przykład osoby o wyższych wynikach w zakresie takiego myślenia mają niższą tendencję do wiary w teorie spiskowe (Swami i in. 2014).

Baron (2008) oraz Stanovich i West (1997) wskazują na cztery aspekty takiego myślenia. Pierwszy to wychodzenie poza dostarczone informacje – gotowość do rozpatrzenia innych informacji czy opinii. Drugi to wychodzenie poza dostarczony kontekst – gotowość do zmiany perspektywy, uwzględnianie informacji spoza dostrzeganego jedynie przez siebie zakresu. Trzeci – uwzględnianie innej perspektywy – gotowość do uwzględniania perspektywy innych osób, bez jej oceniania. Czwarty – brak absolutyzmu w myśleniu – wyrafinowanie i finezja w percepcji i myśleniu, bez wstępnego założenia, iż istnieje tylko jedna prawda.

Cele: opracowanie polskiej wersji skali do pomiaru myślenia otwartego i elastycznego (*Actively Open-Minded Thinking, AOT*; Stanovich, West, 2007) i ustalenie jego wartości psychometrycznych.

Badani: 432 dorosłe osoby.

Wyniki: Polska adaptacja skali (Pomiar otwartego i elastycznego myślenia, POEM) spełnia kryteria rzetelności i trafności. Narzędzie uległo znacznemu skróceniu względem oryginalnej wersji skali AOT, co jest spójne z wcześniejszymi badaniami mającymi na celu poszukiwanie optymalnej i najbardziej wartościowej psychometrycznie konfiguracji itemów.

Błaszczak, A., Klocek, M. (2022). Pomiar otwartego i elastycznego myślenia (POEM). Polska adaptacja kwestionariusza do badania myślenia aktywnie otwartego (AOT). *Przegląd Psychologiczny*, 65(4), 57–76. <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.8131>

aŁ

Słow(n)ik psychologiczny



Etologia (gr. *éthos* ‘obyczaj’) – dział nauk behawioralnych, jedna z dziedzin zoologii zajmująca się badaniem zachowania zwierząt. W tym m.in. komunikacją zwierząt, drapieżnictwem, obroną, agresją, rozrodem, imprintingiem, stałymi wzorcami działania i ich wyzwalaczami – najczęściej w ich naturalnych warunkach. W szerszym ujęciu dotyczy też zachowań człowieka. Za twórcę nowoczesnej etologii uznaje się Konrada Lorenza, który wraz ze współpracownikiem Nikolaasem Tinbergenem stworzył podstawy klasycznej etologii. Etologia zajmuje się m.in. instynktami, zachowaniami agresywnymi, motywacją, uczeniem się. Poza opisem

zachowań skupia się również na ich uwarunkowaniach przyczynowych. W Polsce do rozwoju tej dziedziny nauki przyczynił się Jerzy Andrzej Chmurzyński, współautor uznanego podręcznika *Biologiczne mechanizmy zachowania*.

Dziedziny związane z etologią obejmują neuroetologię, ekologię behawioralną, socjobiologię, psychologię ewolucyjną, psychologię porównawczą, neuroanatomię, neurobiologię i zoologię.

(aŁ)

Mistrzowie psychologii



https://en.wikipedia.org/wiki/Konrad_Lorenz

Konrad Zacharias Lorenz – ur. 7 listopada 1903 roku w Wiedniu, zoolog i ornitolog, laureat Nagrody Nobla, uważany za jednego z twórców współczesnej etologii.

Konrad Lorenz był synem Adolfa Lorenza, chirurga, i Emmy (z domu Lecher), również lekarki. Miał starszego brata. W 1930 roku poślubił przyjaciółkę z dzieciństwa Margarethe Gebhardt, która była ginekologiem. Mieli syna i dwie córki. Lorenz od wczesnego dzieciństwa przejawiał duże zainteresowanie zwierzętami i tworzył zapiski swoich obserwacji. Za namową ojca rozpoczął studia przedmedyczne na Uniwersytecie Columbia. Kontynuował je na Uniwersytecie Wiedeńskim. W 1928 roku uzyskał stopień doktora medycyny. Do roku 1935 pracował na stanowisku adiunkta w Instytucie Anatomii. Studia zoologiczne ukończył w 1933 roku i uzyskał stopień doktora. Po pozytywnym przyjęciu jego prac z tej dziedziny założył kolonię ptaków i opublikował wiele prac dotyczących swoich obserwacji, w tym procesu wdrukowania u młodych gęsi i kaczek. W 1938 roku złożył podanie o przyjęcie do NSDAP, czego po wojnie miał żałować. W okresie II wojny światowej wstąpił do armii niemieckiej, początkowo pełniąc służbę medyczną (m.in. w Poznaniu jako psycholog

wojskowy). W 1940 roku został profesorem psychologii na Uniwersytecie w Królewcu. Kilka miesięcy po wysłaniu go na front trafił do niewoli i do roku 1948 był rosyjskim jeńcem wojennym. W 1950 roku założył wydział etologii porównawczej w Instytucie Maxa Plancka w Buldern, a w 1958 roku przeniósł się do Instytutu Psychologii Behawioralnej im. Maxa Plancka w Seewiesen, z którego odszedł w 1973 roku.

Wczesne prace Lorenza dotyczyły natury instynktownych zachowań behawioralnych, badał m.in. gęsi i kawki. Zajmował się procesem wdrukowania, czyli zjawiskiem instynktownego łączenia się i podążania, np. ptaków, za pierwszym poruszającym się obiektem (zwykle matką). Sam Lorenz nie był pierwszym, który zaobserwował to zjawisko, jednak jego prace zawierające szczegółowe opisy wdrukowania sprawiły, że jest z nim najbardziej kojarzony. Później zajmował się także agresją, w tym międzyludzką, co było próbą przełożenia swoich obserwacji na człowieka jako przedstawiciela gatunku społecznego. W 1936 roku na jednym z sympozjów poznał Niko Tinbergena z którym założyli pierwsze specjalistyczne czasopismo dotyczące etologii. Za odkrycia w sferze wzorców zachowań indywidualnych i społecznych, wspólnie z nim oraz Karlem von Frischem, otrzymał w 1973 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny. W ostatnich latach życia Lorenz aktywnie wspierał austriacką Partię Zielonych, walcząc w obronie środowiska naturalnego.

Konrad Lorenz opublikował wiele artykułów, głównie po niemiecku. Jest też autorem książek, z których bardzo dużo zostało przetłumaczonych na język polski. W 1963 roku opublikowano jego najbardziej znaną książkę, w Polsce wydaną pod tytułem *Tak zwane zło*. Jego ostatnia praca *Here I Am – Where Are You?*, dotycząca badań na gęsiami, stanowi podsumowanie całego dorobku badacza. W 1983 roku został uhonorowany doktoratem *honoris causa* Uniwersytetu w Salzburgu, lecz w 2015 roku pozbawiono go tego wyróżnienia z uwagi na nazistowską przeszłość. Zmarł 27 lutego 1989 roku w Wiedniu w wieku 85 lat.

al

Czy wiesz, że...?



Czy wiesz, że... spędzanie czasu w górach ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie? Natura ma niesamowity wpływ na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne głosi, że „spędzanie czasu na łonie natury wiąże się zarówno z korzyściami poznawczymi, jak i poprawą nastroju, zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego”. Szczególne właściwości uspokajające i obniżające stres ma zaśnieżone otoczenie. Śnieg kojarzy nam się ze spokojem, czystością i budzi zachwyty. Ujemne temperatury przynoszą wiele korzyści dla zdrowia psychicznego. Wystawienie ciała na bardzo zimne warunki (np. kąpiel w zamrzniętym jeziorze, tarzanie się w śniegu, wizyta w kriokomorze) wywołuje reakcję szoku/stresu. Dzięki stopniowym i regularnym powtarzaniu takich czynności ciało staje się skuteczniejsze w radzeniu sobie ze stanem stresu i przygotowaniu się na niego, co pomaga w zarządzaniu stresem dnia codziennego. Wim Hof (metody Wima Hofa), który jest uważany za mistrza w terapii zimnem, twierdzi, że poprawia ona jakość snu i koncentrację.

Czy wiesz, jak... istotny wpływ ma światło słoneczne na nasze samopoczucie psychiczne? Górskie wędrówki lub jazda

na nartach oznacza zazwyczaj spędzanie większej ilości czasu na świeżym powietrzu. Pozwala to zwiększyć ilość witaminy D, którą wchłania się ze słońca, co przynosi wiele korzyści dla zdrowia psychicznego. Badania wykazały, że niski poziom witaminy D wiąże się z zaburzeniami nastroju, depresją, sezonowymi zaburzeniami afektywnymi (SAD) i schizofrenią. Ludzie mieszkający w krajach położonych w pobliżu biegunów lub w regionach, w których w określonych porach roku poziom światła słonecznego jest niższy, powinni uzupełniać witaminę D poprzez suplementację lub korzystać ze specjalistycznej terapii światłem.

Czy wiesz, że... badania pokazują, że sport i ćwiczenia, takie jak jazda na nartach i snowboardzie, obniżają poziom stresu i poprawiają nastrój? Dzieje się tak, ponieważ poziom hormonów stresu w naszym organizmie, takich jak adrenalina, noradrenalina i kortyzol, ulega zmniejszeniu w wyniku ćwiczeń; podczas gdy zwiększa się poziom endorfin (substancji chemicznych w mózgu, które są naturalnymi środkami przeciwbólowymi organizmu i poprawiają nastrój).

aeb, aww

Recenzje



Magdalena Bigaj (2023). Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.

Współcześnie w naszym kręgu kulturowym chyba się nie da, a przynajmniej jest bardzo trudno, funkcjonować bez urządzeń ekranowych. Niewątpliwie stanowią one szansę dla rozwoju dzieci i młodzieży, a także osób dorosłych (umożliwiają nawiązywanie kontaktów, edukację *online*, rozwój zainteresowań, szybki dostęp do informacji), ale równocześnie stwarzają wiele zagrożeń, których nie wszyscy są świadomi. Rozwój nowych technologii zwykle wyprzedza psychologiczne badania naukowe im poświęcone, wynikające z nich zalecenia (tzw. higiena cyfrowa) oraz regulacje prawne. W książce znajdują się bardzo przydatne informacje dla rodziców, dziadków oraz opiekunów dzieci i młodzieży. Poruszone zostały tak ważne zagadnienia, jak m.in.: W jakim wieku dziecko może zacząć używać urządzeń ekranowych? Czy warto je karcić przy bajkach? Jak ustalić z dzieckiem (albo negocjować w przypadku nastolatka) godziny korzystania ze smartfo-

na? Jak uchronić dziecko przed różnego rodzaju nadużyciami w sieci? W jaki sposób zweryfikować specyfikę danej gry komputerowej albo aplikacji? Autorka rzetelnie pisze o wpływie urządzeń ekranowych i popularnych aplikacji na skupienie uwagi, nastrój, relacje społeczne. Omawia takie problemy, jak sharenting, phubbing, seksting i patostreaming. Sporo miejsca poświęca cyberuzależnieniom i przemocy w Internecie. Naczelnym kontekstem jest jednak higiena cyfrowa i orientacja pozytywna (jak sama zachęca – „zmień poczucie winy na działanie”). W rzetelny sposób odwołuje się do badań naukowych poświęconych psychologicznemu oddziaływaniu urządzeń ekranowych i popularnych cyfrowych środowisk, przejrzystość tłumacząc te mechanizmy. Z książki mogą korzystać psychologowie, pedagodzy i nauczyciele, przygotowujący warsztaty dotyczące higieny cyfrowej. Z pewnością będzie interesująca dla studentów i studentek psychologii oraz pedagogiki, od których wymaga się przynajmniej podstawowej wiedzy z zakresu psychologii mediów.

TG



Eksperymenty psychologiczne

EFEKT AUREOLI

Interakcje z drugim człowiekiem to nasze codzienne życie. Spostrzegamy drugą osobę, oceniamy ją, „widzimy” jej rozmaite cechy – może być to trafne lub zdeformowane. Deformacje w percepcji ludzi mogą nieść przykre konsekwencje szczególnie w zawodach, gdzie ocena drugiego człowieka jest ważna, takich jak psycholog, sędzia, nauczyciel czy lekarz. Jedną z takich deformacji jest tzw. efekt aureoli. Polega on na tym, że na podstawie pewnej silnej i ważnej cechy (pozytywnej lub negatywnej) przypisujemy spostrzeganej osobie inne cechy o tym samym charakterze. Na przykład przypisanie naszej przyjaciółce urody, a więc pozytywnej cechy, wywoła ogólne dobre wrażenie na jej temat, tak jakby utworzyła się wokół niej aureola. Uznamy wtedy przyjaciółkę również za miłą i inteligentną, choć nie ma podstaw do przypisywania jej tych cech. Efekt aureoli nazywany jest też efektem halo.

Po raz pierwszy termin „efekt aureoli” został użyty przez Edwarda Thorndike’a w 1920 roku w pracy pt. *Powtarzający się błąd w ocenie psychologicznej* (*The Constant Error in Psychological Ratings*).

Efekt aureoli został potwierdzony w klasycznym eksperymencie przeprowadzonym w 1977 roku przez psychologów Richarda Nisbetta i Timothy’ego Wilsona. W tym eksperymencie badani obserwowali przez monitor wywiad z zagranicznym psychologiem, mówiącym po angielsku z obcym

akcentem w dwóch różnych wersjach: chłodnej i ciepłej. W wersji chłodnej profesor był zimny i nieprzystępny, prezentował autokratyczny, sztywny i nietolerancyjny model wychowania, na pytania studentów odpowiadał niechętnie i był wobec swojego audytorium nieufny. W wersji ciepłej prezentował przeciwne poglądy na sprawy wychowania, był miły i przystępny, chętnie też odpowiadał na pytania słuchaczy. Badani mieli za zadanie ocenić, w jakim stopniu lubią oni tego profesora, a także oszacować inne jego cechy.

Okazało się, że osoby, którym zaprezentowano ciepłą wersję wywiadu, polubiły profesora i oceniały go bardzo pozytywnie (pozytywny efekt halo, zwany też efektem anielskim), mówiąc o jego dobrych manierach, miłej aparycji i przyjemnym akcencie. Przeciwnie oceny wystawili badani studenci, mając do czynienia z chłodną wersją wywiadu: profesor im się nie spodobał, wobec czego oceniały jego zachowanie jako irytujące (negatywny efekt halo, zwany też efektem diabelskim).

Co ciekawe, Nisbett i Wilson dowiedli, że badani nie zdawali sobie sprawy, iż ogólne lubienie lub nielubienie profesora powodowało u nich pozytywną lub negatywną ocenę jego szczególnych cech.

Anna Wańczyk-Welc, Anna Englert-Bator



Opowiadania nie zawsze z morałem

Jacek Pasternak*



Jaki sens ma takie życie?

Wybiła godzina 8, tłum turystów wspinał się po schodach do usytuowanej na wysokości trzeciego lub czwartego piętra jadalni, z pięknym panoramicznym widokiem na błękitne, mieniące się, połyskujące w słońcu morze, przepływające statki, motorówki, jachty oraz pędzące skutery wodne. Co chwilę można było obserwować podrywający się do lotu z pobliskiego lotniska, niczym drapieżny ptak, samolot, wymieniający opalonych, wypoczętych ludzi na tych bladych, pragnących odpoczynku, relaksu, przygody czy zwiedzania. Młodzi ludzie, rodziny z małymi, średnimi czy nastoletnimi dziećmi, pary w średnim wieku, czasem senioralnym, grupy znajomych, niektórzy traktujący wakacje „all inclusive” jako „all free alcohol inclusive”, w większości weseli, rozluźnieni, wypoczywający, dzielący się swoimi spostrzeżeniami o wycieczkach, miejscach do zobaczenia, imprezjach z ostatniej doby. Wszyscy oni pragnęli rozpocząć nowy, pełen wrażeń dzień o możliwie najwcześniejszej godzinie.

Z tym tłumem aktywnych ludzi, poruszających się żwawo, jakby, a może rzeczywiście, w pośpiechu, w pewien sposób kontrastowała postać starej kobiety, która z trudem, przy pomocy laski, pokonywała kolejne schodowe przeszkody w drodze do jadalni. Wyraźnie zmęczona, usiadła skromnie przy dwuosobowym stoliku, tuż obok filara, jakby nie chcąc zajmować swoją osobą dużo przestrzeni. Odpocząwszy chwilę, wybrała z imponującej wielkości menu płatkę, mleko, dżem, herbatę oraz pomarańczę. Kiedy spokojnie, w swoim jakby zwolnionym rytmie, zaczęła jeść, jej osoba skupiła uwagę siedzące-

go dwa stoliki dalej, frontem do niej, młodego mężczyzny o imieniu Damian, zajmującego centralne miejsce przy sześciuosobowym stoliku, obok jeszcze dwóch młodych mężczyzn i trzech kobiet, w komplecie studentów.

– Jaki sens ma takie życie? – zdziwił się Damian. – Przecież ona nic z niego nie skorzysta, ledwo się tu przywlekła, nie wiadomo, czy będzie miała siły wrócić do swojego pokoju. A pewnie i do morza nie dojdzie...

– Uspokój się, Damian, ona to usłyszy i będzie jej przykro – przerwała mu siedząca obok Maja.

– Z pewnością jest głucha i jeszcze z kwadrans będzie wyrównywać puls i oddech po tym wysiłku. Po co tu przyjechała? Powinna siedzieć w domu, brać leki, oglądać TV Trwam i modlić się, a może wybrać sobie już dobre miejsce na grób. A jej się wakacji zachciało...

Maria nie była głucha. Wszystko dobrze słyszała i to, co usłyszała, ją zezłościło. W wytrenowany przez doświadczenie długiego życia sposób pozwoliła, aby ta emocja w pełni zagościła w jej wysłużonym wnętrzu, docierając do różnych części jej psychiki i ciała. Czując ją w pełni, pozwoliła sobie na wyobrażenie o tym, jak bierze laskę i grzmoci po głowie, barkach i plecach przemądrzałego młodzieńca, wykrzykując przy tym: „A masz, gówniarzu!”, „Żeby cię ta laska szacunku dla życia i starszych nauczyła”, „Żebyś to popamiętał” oraz kilka mniej zdalnych do przytoczenia ekspresji. Kiedy złość już się wysyciła, jeszcze intensywniej pojawiła się

zaduma i refleksja. Jej uwaga, z bycia świadkiem dialogu młodych ludzi, skierowała się do wewnątrz, przeprowadziła własny monolog, a może i dialog z samą sobą, czy raczej w myślach, ze swoim nieoczekiwanym adwersarzem, młodym człowiekiem. Jej wzrok wyostriżył się, zdradzając jej bystrą i inteligentną naturę.

– Mam 93 lata i jestem na wakacjach, a ty, młody człowieku, pewnie 23-latku, być może będziesz miał tyle za 70 lat, to będzie rok 2093, jak dożyjesz. Czeka cię z jednej strony barwne i ciekawe życie, a jedna z tych dziewczyn to twoja partnerka, pewnie nie pierwsza i nie ostatnia, w jeszcze niejedną podróż się wybierzesz i zobaczysz kawał świata, a może i zamieszkas w jakimś nadmorskim zakątku. Być może zdobędziesz jakiś niezły zawód i masz szansę na dostatnie i pełne wrażeń życie. Ale czy w moim wieku będziesz w tak dobrej formie? Czy sam przejdiesz tyle schodów i wybierzesz się na daleką wycieczkę samolotem? Czy będziesz czuł się w swoim życiu spełniony, w porządku wobec siebie i wartości, jakie ci przyświecały? Jak poradzisz sobie z wyzwaniem coraz bardziej skomplikowanego świata? Co będzie, jak wojna u naszych granic rozleje się na nasz kraj i zostaniesz powołany do obrony ojczyzny? I nie będzie to gra komputerowa czy aktywność, z której po prostu można zrezygnować. Czy życie i ludzie, których na swojej drodze spotkałeś, nauczyli cię radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, stresem, niepowodzeniami? A może miałeś wszystko podane jak na talerzu i trudności się przed tobą nie piętrzyły? Jak byś się czuł i zachowywał w zetknięciu się z nie-

dojadaniem, biedą, strachem, śmiercią i rozstaniem podczas okupacji, bezbarwnością i beznadziejnością komunizmu? Myślisz, że masz nieograniczony dostęp do informacji, i to prawda, ale skąd wiesz, w jakim stopniu kluczowe z nich są preparowane i tak naprawdę dokonujesz „wolnych” wyborów w zmanipulowanym, Orwellovskim świecie, niczym marionetka, wykonująca autonomiczne ruchy, ale tylko w zakresie, na jaki psychologicznie pozwala będąca powyżej ręka tego, co trzyma za sznurki? To brzmienie pogardy w twoim głosie i publiczne kpniecie ze mnie. A przecież mój przyjazd tu to cud, jestem tu sama, choć może pod większą opieką rezydenta. W moim wieku nie mam już przyjaciół – rówieśników. Wszyscy oni odchodzili jeden po drugim, nie znam nikogo starszego ode mnie. Mój cały świat to świat kontaktu z młodszymi ludźmi.

W jej głowie przewijały się przeszłe wydarzenia z jej życia, jakby fragmenty starego serialu tv, pojawiające się na chybił trafił, aż wreszcie nagle poukładały się chronologicznie w ciąg sensownych doświadczeń. Pamiętała kresową rzeczywistość wsi, w której się wychowywała, miłość rodziców, zasady, którymi się kierowali, kontakt z rodzeństwem, beztroskie zabawy z rówieśnikami, gdzie zamiast wymyślnie skonstruowanych zabawek ich własna kreatywność i wyobraźnia podpowiadały, jak wykorzystać to wszystko, co mieli dostępne, praca, do której wdrazali ją rodzice, poważne podejście i szacunek do nauczycielki, pani Julii – pierwszego wzoru pozarodzinnego, wreszcie zabawy na plebanii pod opieką siostry Urszuli. Przypomniła sobie, jak poszła do Żyda Mosze w centrum ich wsi, który przyjaźnił się z jej ojcem, i jak po raz pierwszy usiadła przed klawiaturą pianina, które stało w jego domu. Jak spod jej palców wybrzmiała nieporadna wtedy, ale wypływająca z samego serca muzyka. Z czasów przedwojennych i wojennych pamiętała Żydów, Ukraińców,

Niemców, Sowietów, a nawet Czechów. Zdumiewające, jak zróżnicowane doświadczenia z nimi miała, od pięknych i wzruszających po tragiczne i traumatyczne. Wiele z tych przeszłych zdarzeń, i to tych cennych, ożyło właśnie teraz, dzięki czemu mogła wykąpać się w tej przeszłości dobrych doświadczeń, jak ludzie korzystający z kąpeli słonecznych czy morskich, napawając się każdą wspomnianą chwilą. Kolejno przypominała sobie swoją klasę w liceum, ważne przyjaźnie, maturę, wybór gry na pianinie jako ścieżki edukacyjnej, piękny okres narzeczeństwa, ślub, narodziny dzieci, podniosły klimat sali koncertowej w filharmonii, życzliwą i bezpieczną atmosferę podczas lekcji gry na pianinie z jej uczniami i wiele innych kształtujących jej osobowość doświadczeń i przeżyć. Czyżby dlatego, że jej małżeństwo i rodzina były szczęśliwe i trwałe, a zawód pianistki w filharmonii i nauczycielki muzyki dawały jej możliwość współistnienia z kochającymi ją ludźmi i tymi obdarzonymi miłością, a w zawodzie – kontakt z wrażliwą publicznością, rozkochaną w muzyce, oraz dziećmi i młodzieżą, pełnymi chęci tworzenia, uczenia się i talentu, jej osoba pozostała, mimo wieku, tak przepełniona pozytywną emocjonalnością, nastawiona na relacje z wartościowymi ludźmi i takimi właśnie doświadczeniami?

I chociaż te wszystkie lata jej życia, nawet w jej subiektywnym doświadczeniu, trwały naprawdę długo, starała się wykorzystać każdy dzień i mieć z niego coś dobrego, przyjemnego, wartościowego dla siebie. Pamiętała opowiadanie o jętce jednodniowce, o którą empatyczne zwierzęta zadbały, aby przeżyła w interesujący sposób całe swoje jednodniowe życie, zwiedzając w słoiku podwodny świat raków, żab i ryb, goszcząc na smakowitej fiołkowej herbatce i orzechach w dziupli wiewiórki, delektując się przejażdżką na grzbiecie króla puszczy – żubra, czy wreszcie świetnie bawiąc się na wieczornym przyjęciu w towarzystwie swoich jedno-

dniowych, lecz mimo to bliskich, przyjaciół. W końcu miała chwilę czasu na poodczuwanie, zreflektowanie i przetworzenie swoich przeżyć, aby mieć poczucie, że przeżyła swoje, niesprawiedliwie tak zaprogramowane przez okrutną naturę, krótkie życie, w sposób godny, ciekawy i przyjemny.

Ponieważ dolegliwości związane z wiekiem nie przeważają nad czuciem, energią i przyjemnością życia, Maria ma ciągły kontakt z tymi poprzednimi latami. Często czuje się, jakby była w wielkiej bibliotece przeczytanych już książek i w każdej chwili może wyciągnąć z półki wybrany egzemplarz, otworzyć go na określonej stronie i ponownie przeżyć zawartą w tym fragmencie treść, doświadczyć jej w pełni: intelektualnie, emocjonalnie, cieleśnie, podłączając się do tego przeszłego czegoś tak, jakby działo się w tej chwili, dzięki czemu epizody z przeszłości wzbogacają spokojne chwile terażniejszości, czyniąc je sensowniejszymi, pełniejszymi, bardziej wartościowymi i głębszymi. Ale dba też o nowe książki, wybrane pozycje ciągle się w tej bibliotece pojawiają, jak teraz ta o Zakynthos, określając jej aktualne życie ciekawą mieszanką długiej przeszłości oraz dziejącej się tu i teraz terażniejszości.

– Każdego ranka modłę się o ten jeszcze jeden dobrze przeżyty, pogodny dzień, a każdego wieczora dziękuję Bogu, że mogłam się nim cieszyć.

– Czy moje życie ma sens? – spytała sama siebie, zerkając w kierunku stolika młodych ludzi zapełnionego talerzami z jedzeniem oraz kubkami z piwem i drinkami, których liczebność dwukrotnie przewyższała liczbę siedzących tam studentów. Uśmiechnęła się do siebie.



Fot. Tomasz Gosztyła

EKO-INSTYTUT 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

Instytut Psychologii UR

Jesteśmy na



„Wgląd” wydawany jest przy wsparciu
finansowym i organizacyjnym
Dyrektora Instytutu Pedagogiki