

W G L A D

Rok 2, numer 5
Październik 2019

50-lecie Zakładu Psychologii

Kazimierz Gelleta

Jak dobrze zacząć, by dobrze skończyć?

O ukierunkowującej roli celu, etosu, standardów w życiu akademickim i codziennym.
Więcej na s. 2

Jacek Pasternak

Psychoterapia stanów ego

Za początek powstania psychoterapii stanów ego uznaje się ostatnie dekady XX wieku. Artykuł przedstawia rozwój i założenia tego systemu terapeutycznego.

Więcej na s. 4

Who is who w Zakładzie Psychologii?

W tym dziale przedstawiamy sylwetki pracowników Zakładu Psychologii. Dziś opowiada o sobie dr Jacek Pasternak.

Więcej na s. 6

Andrzej Łukasik

Seksualność Polaków

Rozmowa z prof. dr. hab. Zbigniewem Izdebskim

O tym, czym jest zdrowie seksualne i jakie są zachowania seksualne Polaków.

Więcej na s. 7

W numerze:

Kazimierz Gelleta

Jak dobrze zacząć, by dobrze skończyć? ____ 2

Jacek Pasternak

Psychoterapia stanów ego ____ 4

Who is who w Zakładzie Psychologii

Dr Jacek Pasternak ____ 6

Andrzej Łukasik

Seksualność Polaków – rozmowa z prof. dr. hab. Zbigniewem Izdebskim ____ 7

Andrzej Łukasik

Muzy twórczości i sprawy damsko-męskie ____ 11

Arletta Kubicka

Władza i nadużycia władzy w procesie psychoterapii ____ 14

Agnieszka Wróbel-Chmiel

Rodzicielstwo z za krat ____ 17

Kawiarenka psychologiczna *Miłość* ____ 20

Mieczysław Radochoński

Historia Zakładu Psychologii ____ 24

Tomasz Gosztyła

Relacja z Ogólnopolskiej Konferencji KiM ____ 26

Z badań Zakładu Psychologii ____ 28

Wybrane publikacje Zakładu Psychologii ____ 28

Z badań psychologicznych na świecie ____ 29

Słow(n)ik psychologiczny ____ 29

Mistrzowie psychologii ____ 30

Czy wiesz, że...? ____ 31

Recenzje ____ 31

Eksperymenty psychologiczne ____ 32

Opowiadanie na z grubsza stronę

Przyjaciółki ____ 33

Psychorysunek ____ 34

Kazimierz Gellea

Jak dobrze zacząć, by dobrze skończyć?

Jeden ze znanych prominentów naszej sceny politycznej wyznał kiedyś ze swadą, że prawdziwego mężczyznę poznajemy nie po tym, jak zaczyna, ale jak kończy. Nie będę oczywiście odnosił się w tym tekście do oceny tej tezy, tym bardziej do meandrów kariery politycznej czy życiowych perypetii jej głosiciela, a zwłaszcza jego męskości. Chcę natomiast przedstawić kilka argumentów za poglądem, że niezależnie czego rzecz dotyczy, aby dobrze skończyć, to najlepiej też dobrze zacząć. „Jaka róża, taki cierń, nie dziwi nic, ... jakie życie taka śmierć” – śpiewała w porywającej interpretacji pani Edyta Geppert. Mnie czasami jednak dziwi. Całość życiowej drogi to temat poważny filozoficznie, a ja chcę się tu skoncentrować na tym, aby jednak zapobiec owemu zdziwieniu, zwłaszcza w bardziej dookreślonych przejawach naszego życia.

Oto jesteśmy na progu nowego roku akademickiego. Zarówno studenci, jak i my – ich mistrzowie, jakimi winniśmy być dla naszych uczniów jako nauczyciele akademicy – mamy swoje marzenia, cele, plany, konkretne zadania do wypełnienia. Tak jak przy każdym kolejnym październikowym starcie. Jak przeżyjemy siebie na mecie w czerwcu, czy jak kto woli we wrześniu? Sukcesy czy porażki, tryumfy czy załamki nie powinny być na tym polu dziełem przypadku, efektem życiowego fartu, czy tym bardziej różnorodnych form manipulacji, kombinacji itp., by nie użyć określeń cwaniactwa, nepotyzmu czy korupcji rozmaitego autoramentu. Student nie powinien

zakładać, że uda mu się zdać jakiś egzamin, profesor, że uda się wydać kolejną książkę, a doktor, że zdobędzie grant badawczy. Przypadkowo to można znaleźć dwa złote pod supermarketem. Cel osiągnięty przez studenta, sukces zdobyty przez naukowca to ma być efekt ściśle przemyślanej i zaprogramo-

wać, czemu to ma służyć? Co chcę poznać, co zrozumieć, jakie wątpliwości rozwiązać, do jakich racji przekonać – siebie, kogo, po co? Tu nie obędzie się bez odwołania do aksjologii, która to wszystko winna porządkować. Nią bowiem karmi się dojrzała motywacja do działania. Szukam prawdy czy splendoru?

Na początku trzeba przede wszystkim precyzyjnie określić, o co nam w naszych działaniach chodzi, jaki cel zamierzamy realizować...

wanej procedury do nich wiodącej.

Tak więc na początku trzeba przede wszystkim precyzyjnie określić, o co nam w naszych działaniach chodzi, jaki cel zamierzamy realizować. Czy tylko zaliczyć semestr lub rok z określoną średnią ocen, czy tylko zbierać odpowiednią liczbę punktów parametrycznych do oceny pracownika bądź jednostki, w której się pracuje? Napisać pracę licencjacką lub magisterską, otworzyć przewód doktorski bądź habilitacyjny, przeprowadzić zaplanowane badania, opublikować artykuł, zaliczyć udział w konferencji naukowej, czy też wiedzieć, po co i co ma się na niej do powiedzenia lub zebrania jakiegoś doświadczenia. Dobrze jest przy tym mieć jakąś dalszą perspektywę. Co z tego ma wyni-

Dążę do wiedzy czy sławy? Zabiegam o uznanie czy pieniądze? Pragnę mądrości czy władzy? To tylko przykłady. Na domiar świadomie, nieco prowokacyjnie, zestawione dychotomicznie. Wiemy wszakże przecież, że wiedza nie wyklucza ani słusznego uznania, również w formie materialnej, a władza splendoru, a tym bardziej nie powinna stawać w opozycji do mądrości. Trzeba to sobie dobrze ułożyć. Kiedy konsekwencja, a kiedy elastyczność, kiedy pryncypializm, a kiedy luzik. Czy determinacja w działaniu nie miesza nam się z uporem? Czy umiemy odroczyć gratyfikację z nim związaną, czy efekt musi być natychmiastowy? W zadaniach złożonych i celach długofalowych, strategia pierwsza jest zwykle znacznie korzystniejsza. Może trzeba i nad jej lepszym opa-

nowaniem popracować.

Nie wystarczy jednak tylko dobrze zacząć. Żywo mam jeszcze w pamięci z okresu szkoły podstawowej, a następnie średniej moje zeszyty szkolne. Już z końcem wakacji wszystkie pięknie oprawione, kaligraficznie podpisane, a później pierwsze w nich zapisy. Tematy lekcji podkreślane, daty na marginesach, staranne pismo, bez skreśleń, poprawek. Kiedy zapiski dobiegały do 32 lub 64 kartki, w starszych klasach także do 80 lub 100, zeszyty wyglądały tak, jakby należały do zupełnie innego ucznia. Niechlujne pismo, plamy, kleksy, pozaginane rogi kartek, bazgroły, itd. Gdzieś po drodze gubiła się staranność, ulatywały w niepamięć przyjęte wcześniej ambitne postanowienia. Trzeba zatem nie tylko dobrze zacząć, ale też dbać o utrzymanie tego dobrego standardu. Mogą

w tym pomóc cykliczne, systematycznie dokonywane podsumowania uzyskiwanych efektów etapowych w drodze do celów finalnych. Odświeżanie ich atrakcyjno-

Podsumowując, dobre przygotowanie do startu, start i dążenie konsekwentne do celu. Dobrze byłoby tylko jeszcze mieć, jeśli nie pewność, to przynajmniej

Student nie powinien zakładać, że uda mu się zdać jakiś egzamin, profesor, że uda się wydać kolejną książkę, a doktor, że zdobędzie grant badawczy. Przypadkowo to można znaleźć dwa złote pod supermarketem. Cel osiągnięty przez studenta, sukces zdobyty przez naukowca to ma być efekt ściśle przemyślanej i zaprogramowanej procedury do nich wiodącej..

ści i znaczenia w kontekście uzyskiwania oczekiwanych zamierzeń. Można włączyć dowolne wzmocnienia samonagradzające po celach etapowych. Stale dbać o to, by się po prostu chciało!

głębokie aktualne przeświadczenie, że uczestniczymy w dobrych zawodach.

Powodzenia!



Jacek Pasternak

Psychoterapia stanów ego

Wśród rozwijających się nurtów psychoterapii coraz większe znaczenie zdobywa psychoterapia stanów ego (Ego State Therapy – EST). Za początek powstania tego systemu terapeutycznego uznaje się ostatnie dekady XX wieku i działalność naukową oraz terapeutyczną Johna G. Watkinsa (1913–2012) i jego żony Helen (1921–2002). Profesor John G. Watkins był światowej sławy ekspertem w dziedzinach hipnozy, dysocjacji i osobowości wielorakiej. Był nauczycielem i wzorcem dla wielu terapeutów. Przez lata terapeuci z różnych krajów, często z odmiennym wykształceniem terapeutycznym, mieli w swoim rozumieniu rozwoju osobowości jednostki, źródeł psychopatologii czy koncepcji zdrowia tyle wspólnego, że można ich było określić jako terapeutów stanów ego. EST dobrze współpracuje z innymi kierunkami (np. CBT, ericksonowska). Podczas Światowego Kongresu Hipnozy w Bremie w październiku 2012 roku organizatorzy przeznaczili dla EST dwie sesje, a przedstawiciele nurtu zrzeszyli się we wspólną organizację Ego State Therapy International. Pierwszym przewodniczącym został Woltermade Hartmann z RPA, a aktualnym jest Ursula Helle z Niemiec. Jak dotąd w Polsce w specjalistycznym dwuletnim szkoleniu EST zorganizowanym przez Polski Instytut Ericksonowski wzięło udział około 35 terapeutów (w tym autor artykułu). Szkolenie, w latach 2016–2018 prowadziły: Eva Pollani (Austria), Silvia Zanotta (Szwajcaria) i Susanna Carolusson (Szwecja).

Psychoterapia stanów ego wywodzi się z koncepcji psy-

choanalytycznej Paula Federna (1871–1950). Federn uważał osobowość za kompozycję licznych stanów ego. Nazwa „stany ego” (ES) wywodzi się z jego obserwacji, że zabieramy swoje ego ze sobą, kiedy zmieniamy stany, bez względu na to, w jakim stanie aktualnie jesteśmy, przypisujemy mu tożsamość siebie („To ja”). Stan ego definiuje się jako zorganizowany system odnoszący się do zachowania i doświadczenia, którego elementy są razem połączone poprzez

Stan ego definiuje się jako zorganizowany system odnoszący się do zachowania i doświadczenia, którego elementy są razem połączone poprzez wspólną zasadę czy podstawę, i który jest oddzielony od innych stanów poprzez bardziej lub mniej przepuszczalną granicę...

wspólną zasadę czy podstawę, i który jest oddzielony od innych stanów poprzez bardziej lub mniej przepuszczalną granicę (Watkins i Watkins, 1997). Ten stan ego, który w danym momencie uzyskał dostęp do największej ilości energii, otrzymuje możliwość sterowania osobą i nazywany jest wykonawczym stanem ego (WSE). Niektóre stany częściej, inne rzadziej lub wcale są WSE.

ES rozwijają się poprzez jeden lub więcej z trzech poniższych procesów: normalne różnicowanie, introjekty ważnych osób i reakcje na

traumę. ES tworzą się w toku życia człowieka, aby poprawić zdolności przystosowawcze jednostki lub poradzić sobie z konkretną sytuacją. Kiedy dziecko zrobi coś miłego dla rodzica i zostanie nagrodzone (np. w formie przytulenia), w przyszłości będzie rozwijać ten dbający o innych ES. Jeżeli zachowanie tego typu zostanie skrytykowane czy niezauważone przez rodzica, ten dbający o innych stan ego nie rozwinię się. Dziecko uczy się oddzielać zachowania adekwatne

i odpowiednie do sytuacji od nieprzystosowanych. Granice pomiędzy tymi przystosowawczymi ES są elastyczne i przepuszczalne, jednostka zgrabnie przechodzi z jednego ES na inny. Ważne osoby mogą być wzorcami do internalizacji i tworzenia się adaptacyjnych ES, lecz jeżeli ich subiektywny wpływ był negatywny, mogą powstać skonfliktowane lub osłabione ES, o strukturze np. karzącej, dewaluującej czy nadmiernie wymagającej. ES może przejąć na siebie rolę krytykującej jednostkę części, jednocześnie oszczędzać faktycznie krytycznego rodzica



Flickr com: Chris Blakeley, Ego
(CC BY-NC-ND 2.0)

i ratując miłość dziecka do tej osoby. Następstwem ciężkiej traumy, odrzucenia czy nadużycia może być powstawanie zdysocjowanego, oferującego towarzystwo i lepszy świat ES oraz zranionego ES, często usuniętego ze świadomości. Każdy powstający ES ma dobrą intencję i przynajmniej doraźnie jest w stanie pomóc jednostce lub uśmierzyć jej cierpienie (Watkins i Watkins, 1997). Niezaliczane w sposób świadomy do „ja” elementy nadal wykazują oddziaływanie na życie psychiczne jednostki. Całkowicie odrębne, silnie zdysocjowane ES rzadko powstają, ich obecność może być sygnałem głębszego poziomu zaburzenia, jak w przypadku dysocjacyjnego zaburzenia tożsamości (DID) czy struktury borderline. ES najczęściej powstają w dzieciństwie i tak np. ES z wieku 10 lat może reprezentować wzorce odczuć

i zachowań względem ojca, czy szerzej – autorytetów.

EST służy zwłaszcza osobom z doświadczeniami traumatycznymi oraz ujawniającymi konflikty wewnętrzne. Terapeuta EST jest uważny na to z jakich części osobowości pochodzą ujawniane explicite bądź implicite treści, identyfikuje różne aspekty osobowości pacjenta (np. „przerażone dziecko”, „zahukany lew” czy „krytyk”). Każdy ES ma swoje funkcje i strukturę. Rozróżniamy bardziej obszerne, rozbudowane ES zawierające wiele różnych zachowań i doświadczeń aktywowanych w określonych okolicznościach, ale też i mniejsze, zawierające np. zachowania i uczucia wywoływane podczas kibicowania ulubionej drużynie w trakcie meczu. Należy pamiętać, że chociaż można różnicować te bardziej sprzyjające jednostce i rozwojowe ES od tych

mało sprzyjających czy dotąd szkodliwych, każdy ES chce istnieć, dokonać ekspresji siebie czy będącej u podłoża dobrej intencji, więc nie należy się starać go usuwać czy unicestwiać. Rodzina ES jest jak orkiestra, w której niektóre instrumenty są bardziej słyszalne lub grają partie solowe, a inne są jakby odłączone lub fałszujące. Celem terapii jest podłączenie wszystkich instrumentów i stworzenie harmonijnie grającego zespołu, gdzie każdy ma swoją, niekoniecznie o równie istotnym wpływie na osobę, rolę i każdy może poczuć się ważny. Wskaźnikiem poprawy terapeutycznej może być ekspresja siebie poprzez problemy ES, zaspokojenie jego potrzeb poprzez poczucie bycia zrozumianym, korekcyjne doświadczenie emocjonalne, ulga i spokój (Emmerson, 2010).

Rozwój osobowości jednostki może być mocno ograniczony, np. poprzez osłabiony ES „przerażone dziecko” powstały w odpowiedzi na traumę nadużycia, co w obecnym czasie może prowadzić do przeżywania lęku, wycofania, tworzenia niezdrowych relacji. Dotarcie do tego ES, w sposób świadomy lub poprzez hipnozę, może ujawnić jego emocjonalną zawartość, pozwolić na ekspresję cierpienia, przeformułowanie go np. poprzez odbarczenie z poczucia winy i przymusu utrzymania zdarzenia w tajemnicy, a następnie rozwój zdysocjowanego dotąd ES.

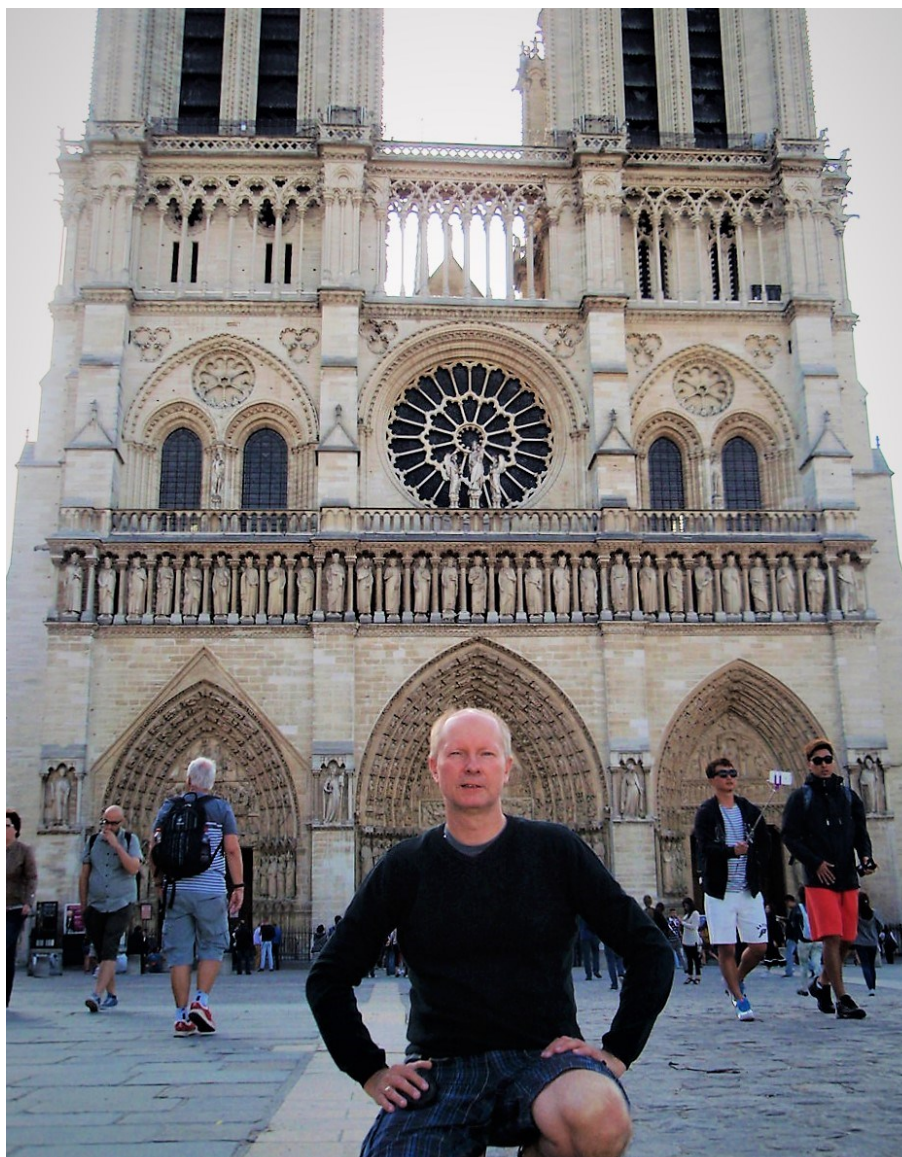
Zastosowanie EST zazwyczaj skraca czas terapii, umożliwiając szybkie dotarcie do problemowych obszarów. Podczas pracy z konkretnym ES terapeuta może używać swojej wyuczonej terapii, np. CBT. Większość terapeutów EST stosuje hipnozę.

Who is who w Zakładzie Psychologii

Dr Jacek Pasternak



Urodziłem się w Rzeszowie, tam też spędziłem dzieciństwo. Mój ojciec był z zawodu prawnikiem, a matka księgową. Moja starsza siostra Barbara, jest nauczycielką historii. Mam dobre wspomnienia z dzieciństwa, szczególnie pamiętam wspólne przekonywanie mamy, aby zgodziła się na wymarzonego przez nas psa, wakacyjne wyjazdy oraz czas, kiedy w związku z sytuacją rodzinną przez dłuższy okres mieszkał u nas mój kuzyn-rówieśnik, z którym dzieliliśmy pasję gry w piłkę nożną i dołączaliśmy do każdej możliwej drużyny. Pierwszą ważną decyzję podjąłem w V klasie, przyjmując propozycję przejścia do szkoły sportowej. Choć nie zostałem sportowcem, to 12 godzin treningów w tygodniu sprawiły, że do dziś nie narzekam na sprawność fizyczną. Już rok przed maturą wiedziałem, że chcę studiować psychologię, mimo iż mój ojciec pracował wtedy na Politechnice Rzeszowskiej i wyobrażał sobie mnie jako studenta PR. Studiowałem na KUL, który imponował mi katolicyzmem, atmosferą niezależności i wolności, a także merytorycznością zajęć. Po studiach wyjechałem do Londynu, gdzie pracowałem oraz uczyłem się języka, zdając *Certificate in Advanced English*. Już w Polsce rozpocząłem pracę w przychodni rejonowej w Lublinie, a później w domu dziecka. Powrót na Podkarpacie związany był z pracą w Poradni Zdrowia Psychicznego w Kolbuszowej oraz prowadzeniem zajęć zleconych na UR. W tym okresie ukończyłem Trzyletnie Studium Krótkoterminowej Psychoterapii Indywidualnej (2001) oraz po kilku stażach klinicznych i egzaminach zdobyłem specjalizację z psychologii klinicznej (2003). Wspólne zainteresowania naukowe z prof. Mieczysławem Radochońskim ułatwiły mi podjęcie pracy jako asystent w Zakładzie Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz nakreśliły problematykę pracy doktorskiej, którą pisałem pod kierunkiem prof. Piotra Olesia z Katedry Psychologii Osobowości KUL. Dzięki owocnej współpracy i cennym uwagom profesora doktorat obroniłem w 2008 roku (praca dotyczyła osobowościowych korelatów skuteczności terapii EMDR) i właśnie



zagadnień osobowości, psychologii klinicznej i psychoterapii dotyczą moje zainteresowania naukowe. Dbam także o praktyczną stronę zawodu psychologa – terapeuty: od 15 lat pracuję w Poradni Zdrowia Psychicznego Homo Homini w Rzeszowie, ukończyłem czteroletni podyplomowy kurs psychoterapii (2011–2015) oraz dwuletni kurs Psychoterapii Stanów Ego (2016–2018), obydwie w Polskim Instytucie Ericksonowskim, mnóstwo szkoleń, superwizuję się u znakomitego terapeuty Krzysztofa Klajsa (PIE).

W życiu prywatnym jestem otoczony wrażliwymi, inteligentnymi i emocjonalnymi kobietami. Moja żona, Izabela, jest doktorem filozofii, pra-

cownikami UR, starsza córka, Kasia, skończyła psychologię na KUL i jest w trakcie studiów doktoranckich, młodsza Hania uczęszcza do przedszkola. Biorę pod uwagę odczucia i zdanie innych osób, ale najważniejszą decyzję podejmuję autonomicznie. Jestem pracowity, ale cenię odpoczynek. Lubię wolno płynąć, nieustrukturalizowany czas, także spędzany z rodziną i przyjaciółmi, lubię pływanie, chodzenie na dłuższych dystansach, tenis, z wielkim zaangażowaniem kibicuję polskiej reprezentacji piłkarskiej oraz drużynie Barcelony, uwielbiam wspólne kibicowanie z grupą przyjaciół oraz czytanie książek historycznych, słucham muzyki rockowej i jazzu.

Andrzej Łukasik

Seksualność Polaków

Rozmowa z prof. dr. hab. Zbigniewem Izdebskim*

Panie Profesorze, zdrowie człowieka ma dwa ogólnie znane wymiary: zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne, a czym jest zdrowie seksualne? Jaka jest jego relacja do tych wymiarów?

Kiedy mówimy o zdrowiu, najczęściej podkreślamy, że jest zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, rzadko kiedy mówimy o takiej kategorii zdrowia, która jest określana jako zdrowie seksualne, a przecież z punktu widzenia zdrowotnego zdrowie seksualne jest składową naszego ogólnego zdrowia. Mówiąc o zdrowiu seksualnym, podkreśla się, że jest to integracja biologicznych, emocjonalnych i intelektualnych aspektów życia seksualnego, które są konieczne do pozytywnego rozwoju komunikacji i miłości. W tej definicji zdrowia podkreślamy to, co związane jest z biologią naszej seksualności, ale wskazujemy też na to, że człowiek rozwija się w cyklu życia – jego osobowość a także nasza seksualność. Ona się zmienia i ważne jest, żebyśmy rozumieli zmiany związane ze sferą naszej seksualności, aby ta nasza sfera seksualności dobrze mieściła się w koncepcji zdrowia seksualnego, a więc abyśmy mogli być z tej sfery jak najbardziej zadowoleni. Musimy zatem zdawać sobie sprawę, że ważnym elementem jest proces komunikowania. Często nie potrafimy dostrzec ważności elementu komunikacji w relacjach dotyczących naszej seksualności. Ta wartość jest niezbywalna w takim sensie, iż posiadając dobre umiejętności komunikowania się, możemy zadbać bardziej o siebie, swoje potrzeby i oczekiwania. Często nasze potrzeby pozostają niewyartykułowane, niezaspokojone, bo druga strona po prostu o tym nie wie, nie wie, czego oczekujemy w seksie, co nam się podoba, czego chcielibyśmy doświadczyć, jakie lęki nam towa-

rzyszą. Proszę zwrócić uwagę na to, że gdy ludzie nie tworzą dobrych związków, albo te związki ulegają pogorszeniu, to często wynika to z braku dobrych umiejętności komunikowania się. Musimy też pamiętać o tym, że na nasze zdrowie seksualne skła-

że coraz częściej na świecie, ale także w Polsce występują kłopoty ze zdrowiem reprodukcyjnym związane z niepłodnością. Niepłodność dotyczy nie tylko kobiet, ale również mężczyzn. Ważną kwestią jest również możliwość korzystania z różnych



Obraz Free-Photos z Pixabay

da się zdrowie reprodukcyjne i coraz częściej w tym obszarze napotykamy problemy. Zdrowie reprodukcyjne związane jest z wpływaniem na możliwości prokreacyjne, to znaczy, że ludzie są w stanie prowadzić satysfakcjonujące i bezpieczne życie seksualne i w sposób swobodny decydować o tym, czy, kiedy, i ile dzieci posiadać. Na nasze zdrowie reprodukcyjne składa się również umiejętność związana z wyborem odpowiednich, dostosowanych do fazy wieku środków antykoncepcyjnych. Mimo iż żyjemy w XXI wieku, lęk przed ciężką niepożądaną, nieoczekiwaną w dalszym ciągu jest jednym z dominujących problemów w relacjach seksualnych Polaków. Trzeba podkreślić również,

metod rozrodu wspomaganego, np. in vitro, która jest również ważną składową naszego zdrowia reprodukcyjnego.

W Europie Zachodniej, począwszy przynajmniej od lat 60. ub. w., gdy nastąpiła tzw. rewolucja seksualna, a może nawet wcześniej, w latach 20 i 30. tamtego wieku – po schyłku epoki wiktoriańskiej – zachowania seksualne uległy bardzo dużej liberalizacji. To, co kiedyś było niedozwolone, stało się dozwolone, np. w kwestii bardziej swobodnego odsłaniającego ciała ubioru, zarówno na co dzień, jak i na plaży, czy manifestowania swojej orientacji seksualnej. Czy rewolucja seksualna i jej następstwa miały wpływ na zmiany

granicy między normą i patologią seksualną, gdzie obecnie ona jest?

Mam takie poczucie, że w Polsce nie mieliśmy rewolucji seksualnej. Jeśli mielibyśmy się czegoś doszukiwać, to moglibyśmy się odwoływać do książki Michaliny Wisłockiej *Sztuka kochania* – ta książka była pewną formą zmiany postaw wobec seksualności. Przyczyniła się do większej otwartości Polaków, i to była ewolucja – jeśli chodzi o kwestie związane z zachowaniami seksualnymi – ale według mnie to na pewno nie była taka rewolucja, jak to, co obserwowaliśmy w latach 60 ub. w. w Stanach Zjednoczonych: badania Kinseya, Masters i Johnson, Woodstock, które przyczyniły się do zmian obyczajowych. Myślę, że dzisiaj – jakbyśmy popatrzyli na to, czy mamy jakieś dalsze symptomy rewolucji – to rzeczywiście tą rewolucją może być internet, który jest wszechogarniający i w tej chwili wywiera bardzo duży wpływ na nasze życie seksualne. Przewidywałem to, że internet będzie miał duży wpływ na życie seksualne, ale nigdy jako badacz obyczajowości i seksuolog nie przypuszczałem, że to stanie się aż w tak szerokim zakresie. Jeżeli chodzi o kwestię dotyczącą różnego typu przemian obyczajowych – o których Pan Profesor mówi, że w różnych latach one następowały – to naturalnie widzimy, że zmieniają się postawy także w Polsce wobec różnych form zachowań seksualnych. Na przykład w latach wcześniejszych seks oralny nie był tak powszechną praktyką seksualną jak teraz. W latach 60. czy 70. ub. w. seks oralny był traktowany jako perwersyjne zachowanie, ale na przykład z moich badań z 1997 roku wynika, że 27% Polaków deklarowało doświadczenia związane z seksem oralnym, a dzisiaj osób deklarujących doświadczenia oralne jest już 64%. W latach 60., 70. ub. w. zachowania homoseksualne – z punktu widzenia normy medycznej – też były traktowane jako patologia życia seksualnego, a później – na początku lat 90. – to uległo

zmianie. Dzisiaj zachowania homoseksualne traktowane są jako jedna z norm seksualnych. Jest to jedna z trzech orientacji seksualnych równoprawnych: hetero-, homo- i biseksualna. Jeżeli byśmy tylko mówili o trzech orientacjach. Z punktu widzenia norm medycznych orientacja homoseksualna jest normą, jednakże to nie oznacza, że w społeczeństwie wszyscy tak samo uważają, bo ostatnie badania z 2017 roku pokazują, że 27% Polaków nieestety leczyłoby osoby homoseksualne ze swojej orientacji, a w 2011 roku Polaków, którzy chcieliby leczyć homoseksualizm, było 35%. Wróć do kwestii związanej z seksem oralnym. Z punktu widzenia normy medycznej seks oralny traktujemy jako normę, ale musimy sobie zdawać sprawę z tego, że z punktu widzenia relacji międzyludzkich, bardzo ważna jest kwestia normy partnerskiej. Nie ma większego znaczenia np. fakt, że dla nas seks oralny jest normą. Z punktu widzenia normy partnerskiej, gdy jedna ze stron nie akceptuje danej formy aktywności, najważniejszą kwestią jest to, że i druga strona musi, podkreślam – musi – taką postawę uszanować. Mimo iż z punktu widzenia norm medycznych jest to zachowanie akceptowane, to nie można realizować swoich potrzeb seksualnych kosztem drugiej osoby.

Psychologowie ewolucyjni podkreślają, że generalnie kobiety

i mężczyźni stosują odmienne strategie seksualne: kobiety m.in. są ostrożniejsze w wyborach partnerów, mniej skłonne

do krótkotrwałych relacji seksualnych niż mężczyźni. Czy są jakieś różnice między kobietami i mężczyznami w Polsce w zachowaniach seksualnych?

Te różnice naturalnie występują, ale dużo rzeczy się zmienia, kiedy mówimy o kwestiach dotyczących obyczajowości. Na pewno Polska jest krajem wielu stereotypów kobiecości i męskości. Dlatego też ja na przykład chętnie przyjeżdżam do Rzeszowa na konferencje organizowane przez pana Profesora (A. Łukasika – przyp. red.), bo możemy na tych konferencjach dużo dyskutować na temat męskości i kobiecości oraz o zmieniającym się podejściu do tych zagadnień. Żyjemy w kraju dużych stereotypów, co ma niebagatelny wpływ na nasze podejście do życia seksualnego. Na przykład przyzwyczailiśmy się do tego, że to mężczyzna jest osobą częściej inicjującą kontakty czy pewne zachowania seksualne. Jednakże proszę zauważyć, że coraz częściej także kobiety są płcią inicjującą relacje.

Myślę, że fakt, iż kobiety stają się coraz bardziej otwarte w relacjach seksualnych, związany jest z większą świadomością kobiet dotyczącą swojej seksualności i swoich praw. Wyraźnie obserwujemy, że w Polsce wzrosła świadomość seksualna kobiet i wiedza o seksualności człowieka. Niestety wiedza kobiet nie wzrosła dzięki edukacji seksualnej w szkole, ale dzięki czasopismom im dedykowanym.

W Polsce nie mieliśmy rewolucji seksualnej. Jeśli mielibyśmy się czegoś doszukiwać, to moglibyśmy się odwoływać do książki Michaliny Wisłockiej „Sztuka kochania”. Przyczyniła się do większej otwartości Polaków w kwestiach związanych z zachowaniami seksualnymi, ale na pewno nie była to rewolucja...

Wypowiadam się o tych czasopismach w kontekście pozytywnym, ponieważ jest w nich dużo informacji o zdrowiu seksual-

nym, o kobiecości i męskości, o urodzie, o diecie, ale także informacji związanych z wiedzą o technikach seksualnych itd. Mam jednak wrażenie, że ta sytuacja większej świadomości kobiet – jeżeli chodzi o relacje seksualne – wcale tak dobrze na niektórych mężczyzn nie wpły-

zowane w Polsce pokazują, że grupa dziewcząt inicjujących zachowania seksualne jest zbliżona pod tym względem do grupy chłopców, a kiedyś to chłopcy wcześniej inicjowali tego typu zachowania, co wskazuje na zmianę obyczajową.

tyczniona. To jest sprawa deklaracji różnych partii politycznych, że jedni będą mówili tak: „dobrze, jesteście za równością seksualną, jesteśmy za związkami partnerskimi”, a inne ugrupowania polityczne mówią tak: „absolutnie nie wprowadzimy żadnej edukacji seksualnej, tylko rodzi-



Obraz Deflyne Coppens z Pixabay

nęła. Istnieje pewna grupa mężczyzn, która przeżywa lęk przed kontaktami seksualnymi z kobietami, obawiając się, czy sprawdzą się w relacjach seksualnych. Naturalnie ten lęk występuje także wśród kobiet, jednak jest on zdecydowanie większy u mężczyzn.

Możemy też zaobserwować pewne zmiany w obyczajowości nastolatków. Obserwujemy, że np. do 15 roku życia, ok. 16% nastolatków rozpoczyna życie seksualne. Podkreślam słowo „do 15 r.ż.”, a więc w momencie, kiedy w świetle prawa jest to okres, gdzie kontakty seksualne są zabronione. Badania HBSC reali-

Rok 1989 przyniósł w Polsce systemową demokratyzację polityczną, społeczną i ekonomiczną. Czy wraz z tymi zmianami zmieniły się zachowania lub zwyczaje seksualne Polaków w stosunku do lat poprzednich?

W okresie przed transformacją i po okresie transformacji nie mieliśmy szansy na dobrą edukację seksualną w Polsce. W tamtych czasach nie mieliśmy dobrej edukacji seksualnej i teraz też nie mamy dobrej edukacji w szkole. Natomiast sfera seksualności w polskiej rzeczywistości, nawet upojnego socjalizmu, była mocno upolityczniona i tak naprawdę ta sfera również dzisiaj jest upoli-

ce mają prawo do wychowywania dzieci także w tym obszarze, żadnych związków partnerskich” itd.

Obecnie w Polsce obserwujemy zmianę relacji w związkach, to znaczy mniej związków małżeńskich zawieranych o charakterze sakramentalnym, natomiast coraz więcej o charakterze nieformalnym. Pojawia się też coraz większa grupa singli. Obserwujemy coraz więcej osób mających odwagę żyć zgodnie z własnymi przekonaniami. Tu już nie chodzi o kwestię ich orientacji seksualnej, ale podejście do życia. Z moich badań wynika, że w grupie singli około 50% takich osób mówi, że chciałoby być w związ-

ku, ale w ich otoczeniu nie ma odpowiedniej osoby. Co to znaczy? To znaczy, że w ostatnich latach wzrosły wśród Polek i Polaków oczekiwania co do wyboru partnera na swoje życie. Pojawia się coraz więcej przykładów nieulegania presji otoczenia przed wchodzeniem w związek, aby spełnić oczekiwania społeczne i rodzinne.

A jak na zachowania seksualne Polaków wpływają nasze relacje z osobami z innych krajów zachodnich?

Warto podkreślić, że coraz więcej trudności w relacjach seksualnych Polaków jest spowodowane zmęczeniem i stresem. Tak twierdzi 31% badanych. Myślę, że to jest ważne pytanie, jak my „wyglądamy” na tle innych narodów. W kontekście mówienia – jak przed chwilą – o transformacji społecznej to ta, która się w Polsce dokonała, rozbudziła nasze aspiracje nie tylko związane z demokratyzacją życia społecznego, z naszym poczuciem wolności, realizacją praw człowieka, ale także wyzwoliła naszą większą otwartość, chęć i apetyt – że się tak wyrażę – na życie. Jako Polacy mamy coraz większe aspiracje o charakterze konsumpcyjnym i chcemy szybko pod tym względem dogonić inne kraje zachodnie. W związku z tym pracujemy coraz więcej. Mam wrażenie, że nieraz pracujemy nawet za dużo. Jest pewna trudność z osiągnięciem standardu życia Polaków podobnego do obywateli klasy średniej na Zachodzie. To ma często negatywny wpływ na nasze relacje w związkach i na nasze samopoczucie. Mówiłem na początku o tym, że 31% Polaków przeżywa trudność w relacjach seksualnych wynikającą ze zmęczenia.

Jesteśmy często odbierani za granicą jako naród o dużych tradycjach religijnych. To powoduje, że dla niektórych osób za granicą często stajemy się bardziej atrakcyjni, a rezultatem może być namawianie do zachowań seksualnych niezgodnych z normami religijnymi. Chcę też podkreślić,

że Polacy często za granicą zachowują się trochę inaczej, niż zachowywaliby się w Polsce, dlatego że wyjeżdżają za granicę z poczuciem anonimowości. Otwierają się na nowe doświadczenia seksualne. Chcą spróbować czegoś nowego, czego w swoim ojczystym kraju z różnych względów by się nie odważyli. Nie wstydzą się wówczas tego, co dotyczy ich orientacji seksualnej, swoich upodobań seksualnych i np. decydują się odwiedzać kluby erotyczne. Jednakże jest pewien problem, który jest związany z osobami pracującymi na Zachodzie, a niezbyt dobrze znającymi język kraju, w którym się znajdują. Wówczas – a to obserwuję z opowiadań swoich pacjentów – nieraz wchodzą w relacje ryzykowne, na które w Polsce by się nie zdecydowali.

Czy wchodząc w rolę futurologa, ma Pan Profesor przewidywania, jakie będzie zadowolenie z życia seksualnego Polaków w ciągu najbliższych lat? Jakie będą trendy w ich zachowaniach seksualnych?

Jak wcześniej wspominałem, internet coraz częściej będzie wchodził także w nasze życie seksualne. Będzie coraz więcej związków na odległość, czyli ludzie będą mieszkali w Polsce, ale w różnych miejscowościach, albo my Polacy będziemy wchodzić w związki z osobami, które mieszkają za granicą. Na pewno jeszcze bardziej zmieni się podejście do autoerotyzmu, kwestii dotyczącej dostępu do pornografii, ale także większego korzystania z materiałów o charakterze pornograficznym. To będzie widoczne w uatrakcyjnieniu seksu w sensie konkretnych form zachowań seksualnych. Seks będzie dla niektórych bardziej atrakcyjny dlatego, że będziemy wolni od różnego typu obaw, lęków czy nam wypada. Seks w wirtualnej rzeczywistości jest jedną z form, która może uatrakcyjnić życie seksualne. Może on reprezentować elementy świata realnego, jak i zupełnie fikcyjnego. Ze względu na doznania niektóre formy

stymulacji mogą okazać się bardziej podniecające. Natomiast to, co w tej chwili obserwujemy, to spadek częstotliwości współżycia seksualnego. Jeżeli byśmy popatrzyli na moje badania z 1997 i 2017 roku, to aktywność seksualna Polaków zmniejszyła się o 10%, czyli jesteśmy mniej aktywni niż, np. w 1997 roku. To nie jest tylko kwestia Polski, taki trend występuje w wielu krajach. Mówię o aktywności w sensie częstotliwości współżycia seksualnego i myślę, że ta częstotliwość może z różnych względów spadać, natomiast będzie wzrastała atrakcyjność tego współżycia. Niewątpliwie będzie też tak, że z punktu widzenia podejścia kobiet i mężczyzn, nastąpi jeszcze większe wyzwolenie kobiet w artykułowaniu swoich potrzeb i oczekiwań seksualnych. Myślę też, że ludzie będą mieli coraz więcej odwagi na wychodzenie ze swoich stałych związków, z których są niezadowoleni, i wchodzenia w nowe związki. Polacy w moich badaniach z 2017 roku deklarują w 61%, że przytulanie, dotyk i bliskość cielesna jest ważniejsza niż stosunek seksualny. I tą optymistyczną informacją dotyczącą wartości relacji międzyludzkich zakończmy naszą rozmowę.

Dziękuję za rozmowę

* Prof. dr hab. Zbigniew Izdebski, pedagog, seksuolog, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii – Uniwersytet Warszawski, Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii – Uniwersytet Zielonogórski. W 2010 roku jako jedyny polski badacz został współpracownikiem Naukowego Instytutu Kinseya do Badań nad Seksem, Płcią i Reprodukcją – Uniwersytetu Indiana w USA. Autor licznych polskich i międzynarodowych projektów badawczych oraz publikacji, m.in. *Seksualność Polaków w dobie HIV/AIDS. Ryzykowna dekada. Studium porównawcze 1997–2001–2005* (2006), *studium badawczego Seksualność Polaków na początku XXI wieku* (2012).

Andrzej Łukasik

Muzy twórczości i sprawy damsko-męskie

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

Dla Jacka Malczewskiego muzy przyoblekały kobieco-boską postać znacznie młodszą od niego Marii Balowej, którą nazywał „Afrodytą swego życia”. Jej fizjonomię możemy odnaleźć w wielu obrazach artysty. Ich romans był skandalem w ówczesnym Krakowie – Malczewski był nie tylko starszy, ale i żonaty. Dla Adama Mickiewicza muzą była jak najbardziej fizyczna Maryla Wereszczakówna. Niespełniona miłość. Muzą Salvadora Dali była Gala, której piękność pleców tak nim wstrząsnęła, że poświęcił im osobny obraz. Na innym namalował ją z kotletami na ramionach, bo jak mówił: uwielbia jedno i drugie, więc nie widzi powodu, aby nie malować ich razem. W malarstwo Édouarda Maneta natchnienie wносиła rudowłosa Victorine, która pozowała do obrazów francuskim impresjonistom. Szczególny, wielowymiarowy związek łączył Verę i Władomira Nabokova, autora *Lolity*. Gdy w 1991 roku zmarła Vera Nabokov, nagłówek jej nekrologu w „New York Times” głosił: „Vera Nabokov, lat 89, żona, muza i agentka”. Prawie niewidząca, do końca życia przekładała na inne języki utwory nieżyjącego już Władimira. Z kolei Osip Mandelsztam, rosyjski akmeista, dedykował swoje wiersze żonie Nadziedzie, która towarzyszyła poecie



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

w czasach stalinowskiego terroru i prześladowań, a mających epilog w jego śmierci w gułagu. Mandelsztam naraził się Stalinowi, pisząc o nim oskarżycielski wiersz *Żyjemy tu...* i zapłacił za to najwyższą cenę. Nadzieжда Mandelsztam nie była jednak tylko wierną towarzyszką życia Osipa, ale dbała o to, aby wiersze jej męża przetrwały. Z obawy przed konfiskatą ręko-

pisów wierszy i ich bezpowrotnym zniszczeniem uczyła się ich na pamięć. Była czymś więcej niż klasyczną muzą, której rolą jest inspirowanie artysty, podobnie jak Vera Nabokov, była depozytariuszką jego twórczości. Zapewniła w ten sposób poecie nieśmiertelność.

Muzy głównie towarzyszyły mężczyznom. Nic dziwnego, kobiety bowiem zaistniały

oficjalnie w sferze twórczości artystycznej niedawno. Na przykład w Polsce warszawska ASP dopuściła kobiety do studiów artystycznych w 1904 roku, a krakowska w 1920. Podobnie było w nauce – pierwsza kobieca habilitacja przyznana została z filozofii na UJ Helenie Gajewskiej dopiero w 1920 roku. Tak więc znacznie mniej wiadomo o muzach „męskich” (a były takie) towarzyszących twórczości kobiecej. A nawet jeśli znamy je z imienia i nazwiska, to czy ich rola jest taka sama? W dodatku muzy (kobiece) kojarzono z twórczością od czasów antycznych – gdzież zatem muzom „męskim” stawać w konkury z muzami „żeńskimi”...

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

Jest jeszcze jedna rola muz – bardziej przyziemna. Zawie-

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



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

Żyjemy tu, nie czując pod stopami ziemi
Osip Mandelsztam

Żyjemy tu, nie czując pod stopami ziemi,
Nie słycać i na dziesięć kroków, co szepczemy.
A w półsłówkach, półrozmówkach naszych
Cień górala kremlowskiego straszy.
Palce tłuste jak czerwie w grubą pięść układa,
Słowo mu z ust pudowym ciężarem upada.
Śmieją się karalusze wąsiska
I cholewa jak słońce rozbłyska.
Wokół niego hałastra cienkoszywych wodzów:
Bawi go tych usłużnych półludzików mozół.
Jeden lka, drugi czka, trzeci skrzeczy,
A on sam szturcha ich i złorzeczy.
I ukaz za ukazem kuje jak podkowę –
Temu w pysk, temu w kark, temu w brzuch, temu w głowę.
Miodem kapie każda nowa śmierć
Na szeroką osetyńską pierś.

Przekład Stanisław Barańczak

bardzo mało, a poza tym w grę wchodzi dodatkowo zmienna. Na przykład w cytowanym badaniu do dziedziny twórczości artystycznej zaliczono jakiegokolwiek formy twórczości np. granie przed publicznością na gitarze, natomiast nas interesują tzw. *eminent creators*, osoby, które osiągnęły wyżyny twórczości. To jednak nie to samo. Przypomnijmy choćby małżeństwa Very i Vladimira Nabokovów czy Nadieždy i Osipa Mandelsztamów.

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

zespół kierowany przez psychologa ewolucyjnego Vladasa Griskeviciusa (2006). Dotyczył on tego, czy uruchomienie pobudzenia związane z wyborem partnera (warunki „godowe”) ma wpływ na kreatywność. Część uczestników oglądała zdjęcia atrakcyjnych osób (warunki „godowe”). Badani

mieli wybrać jedną z nich – najbardziej pożądaną – a potem wyobrazić sobie romantyczną randkę z tą osobą. Później napisali krótką historyjkę na temat randki. Sędziowie ocenili poziom kreatywności tych historyjek. W warunkach kontrolnych (neutralnych) inna część badanych oglądała zdjęcia z ulicy

no w warunkach kontrolnych, jak i w warunkach „godowych”. W ewolucyjnej interpretacji męska twórczość to sposób na przyciągnięcie partnerki. Okazja do zademonstrowania przez kreatywność wiązki cech niezwykle atrakcyjnych dla kobiet: inteligencji, wyobraźni, obietnica niezwykłych doznań (a brak nudy z drugiej strony) i wreszcie statusu społecznego. To rodzaj pawiego ogona mieniącego się barwami – jestem niezwykle, niepowtarzalny, góruję nad rywalami... Gdy więc warunki nasycone są „godowymi” sygnałami, pawie ogon rozkłada się, puszy, wabi – kreatywność wzrasta.

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

Zawiedziona, nieszczęśliwa miłość dostarcza paliwa dla twórczości. Jest bardzo prawdopodobne, że osoby twórcze, zakochując się wiedzą, iż prowadzi to donikąd, narażają się świadomie na rozterki, miłosny zawód, klępkę. Można jednak te emocje w sobie kultywować, czerpać z nich twórczą energię, natchnienie, przetwarzać na dzieło...

i miała wyobrazić sobie siebie na tej ulicy. Ci badani pisali później historyjkę o tym, jakie warunki pogodowe są najlepsze do obejrzenia takiej ulicy. Okazało się, że opowieści mężczyźni były bardziej twórcze w warunkach „godowych” niż w kontrolnym. U kobiet nie stwierdzono takiego samego efektu – kreatywność ich opowieści była taka sama zarów-

nię trochę, aby zrobić miejsce muzom kobiet.

Źródło: M. Czyńska, *Najpiękniejsze kobiety z obrazów*, Horyzont Znak, 2014; A. Kowalczyk, *Brakująca połowa dziejów. Krótka historia kobiet na ziemiach polskich*, Wydawnictwo W.A.B., 2018; A. Popoff, *Żony w cieniu mistrzów literatury rosyjskiej*, Świat Książki, 2015. Pozostałe cytowane prace u autora tekstu.

Arletta Kubicka*

Władza i nadużycia władzy w procesie psychoterapii

W ciągu ostatnich lat w kontekście zmian zachodzących w życiu społecznym i politycznym superwizorzy i psychoterapeuci poddają swoje oddziaływania refleksji, analizując zjawiska występujące w psychoterapii, rodzaj wpływu wywieranego na pacjentów i kolejne pokolenia psychoterapeutów, a także oddźwięk, jaki, ich wypowiedzi wywołują w mediach. Na nowo próbują odpowiedzieć na pytanie, czym jest psychoterapia, na czym polega specyfika relacji terapeutycznej, co w ramach relacji terapeutycznej wspiera zmiany pacjentów, a co te zmiany hamuje. Rozważają, na czym opiera się władza w psychote-

rapii.

Pierwszym elementem władzy w psychoterapii jest wiedza. Prof. Barbara Józefik cytując Michela Foucaulta wskazuje, że wiedza w kontekście społecznym nie jest neutralna, gdyż jest powiązana z władzą. Z racji wiedzy, która jest społecznie uznana, np. terapeuci uzależnień współpracują z komisjami rozwiązywania problemów alkoholowych, policją, sądem. Ze względu na swoją wiedzę są włączeni w proces diagnozowania, wydawania opinii, a tym samym dysponują władzą, która stanowi część systemów dyscyplinujących jednostkę. Decyzje terapeutów włączone są w proces

rozwiązywania problemów, ale równocześnie mogą stanowić opresje dla wielu osób objętych terapeutycznymi oddziaływaniami. Władza wpisana jest w paradygmat terapii behawioralno-poznawczej. Terapeuci posiadają wiedzę na temat zdrowia psychicznego, sugerują, wskazują, układają plany terapii. Strukturalizują rzeczywistość relacji terapeutycznej i psychoterapii, tak aby wywołać zaplanowane zmiany.

Kolejnym elementem władzy jest autorytet psychoterapeuty wynikający z pozycji społecznej. Część psychoterapeutów pracuje w placówkach służby zdrowia, w których autorytet budowany jest na



Obraz Gerd Altmann z Pixabay

samym fakcie bycia pracownikiem medycznym. Magia białego kitla jako uniformy z eksperymentów Milgrama działa nawet wtedy, gdy ten kitel jest jedynie symboliczny. Terapia w różnych placówkach jest w większości refundowana przez NFZ. Autorytet psychoterapeutów wspierany jest autorytetem wymagającego płatnika, który poprzez argumenty finansowe razem z instytucją leczniczą decyduje, ile sesji terapeutycznych powinno pacjentowi wystarczyć, jak ma przebiegać jego terapia, w jakiej formie ma być realizowana. W wielu placówkach otwartych i zamkniętych, przychodniach, poradniach, oddziałach stacjonarnych na rozpoczęcie terapii trzeba czekać, co sprawia, że władza terapeuty wynika również z tego, że staje się on szarżerem trudno dostępnego dobra.

Opisując czynniki konstruujące władzę w psychotherapii, należy wspomnieć o wyobrażeniach i oczekiwaniach pacjentów zgłaszających się na terapię. Często psychoterapeuci traktowani są jako osoby mające wiedzę niedostępną innym ludziom i moc odmienniania ludzkiego życia, a to, że zajmują taką pozycję społeczną i podejmują taką rolę zawodową, jest tego najlepszym dowodem. Pacjenci spostrzegają terapeutów jako osoby, które (w przeciwieństwie do nich samych) dzięki swoim niezwykłym właściwościom radzą sobie w życiu lepiej niż pacjenci i są wolni od kłopotów i cierpień, które ich skłoniły do podjęcia terapii.

Szczególne rolę odgrywają występujące w procesie psychotherapii fenomeny przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Przeniesienie można rozumieć jako nieświadome powtórzenie wcześniejszych wzorców przeżywania, tak jakby odnosiły się do te-

rażniejszości. To aktualizacja minionej relacji w taki sposób, jak była kiedyś doświadczana. Zjawisko przeniesienia, mimo że odkryte i opisywane przez psychoanalitików, występuje w każdej formie psychotherapii, a ponieważ jest nieświadome, ukryte przed pacjentem i poza jego kontrolą, nie może być poddane samodzielnej refleksji. Szeroko rozumiane przeciwprzeniesienie dotyczy ustosunkowań terapeuty wobec pacjenta. Junova w swojej pracy

pii będącej częścią dyskursu władzy, jaka wiąże się z posiadaniem wiedzy eksperckiej.

Skoro dyskurs władzy jest częścią tak wielu aspektów psychotherapii, jak unikać jej nadużywania? Czy w ogóle jest możliwe używanie władzy bez nadużywania jej? Jak rozpoznawać nadużycie władzy w psychotherapii, które może odbywać się w ramach relacji terapeutycznej, w ramach procesu psychotherapeutycznego czy w ramach instytucji oferującej psychotherapię.

Ze względu na swoją wiedzę terapeuci są włączeni w proces diagnozowania, wydawania opinii, a tym samym dysponują władzą, która stanowi część systemów dyscyplinujących jednostkę. Decyzje terapeutów mogą stanowić opresję dla wielu osób objętych terapeutycznymi oddziaływaniami...

o niewerbalnych zachowaniach i ich wykorzystaniu w psychotherapii zauważa, że z powodu nierozpoznanych przeciwprzeniesieniowych reakcji terapeuty mimowolnie może zablokować pacjenta, strauumatyzować go czy zepsuć poprawnie wykonaną pracę terapeutyczną.

Na władzę psychotherapeuty składa się również autorytet instytucji, w której pracuje terapeuta. Instytucje te mają określoną strukturę, kulturę, a psychotherapeuta jest zarówno jej elementem, jak i reprezentantem. Procesy w nich zachodzące mogą wspierać psychotherapeutów w definiowaniu siebie jako ekspertów od prowadzenia rozmowy, od mentalizowania wspólnie z pacjentem, towarzyszenia mu w nadawaniu znaczeń faktom z jego życia i sposobom ich przeżywania, niestety mogą też skłaniać terapeuty do uprawiania tera-

W 2009 r. na jednej z konferencji z cyklu spotkań *Mistrzowie w Krakowie* swoimi doświadczeniami dzieliła się Harlene Anderson, amerykańska postmodernistyczna psychotherapeutka pracująca w oparciu o stworzone z Harrym Goolishianem podejście nazwane przez nich terapią opartą na współpracy. Jej doświadczenia terapeutyczne to praca z bardzo wymagającymi klientami – osobami, które przez długi czas doświadczały różnego rodzaju przemocy, dziećmi, które doświadczały maltretowania fizycznego i przemocy seksualnej, sprawcami przemocy wobec siebie i innych, ludźmi odsyłanymi z innych miejsc z etykietą „nie kwalifikuje się do terapii”, „bez szans na poprawę”. Wielu jej klientów zostało zmuszonych prawem do podjęcia terapii. Anderson podkreśla, jak ogromne znaczenie dla

procesu terapeutycznego ma sposób bycia terapeuty z pacjentami: to jak mówimy, myślimy i reagujemy razem z nimi. Nacisk położony jest na „razem z”. W tym byciu razem wewnętrzne dialogi terapeuty i pacjenta są równie ważne jak to, co jest mówione głośno. Harlene Anderson wskazuje na ogromne znaczenie narracji, jakie terapeuci prowadzą między sobą na temat pacjentów. Jeżeli te narracje są oparte na sceptycyzmie wobec swojej wiedzy, tolerancji na niewiedzę i niepewność, ciekawości i szacunku wobec indywidualnych doświadczeń pacjentów, to stanowią przestrzeń, w której może się rozwijać dialog i wspólne z pacjentem konstruowanie wiedzy umożliwiającej realizowanie głównego zadania instytucji: wprowadzanie pożądanych zmian przez pacjenta, a jednocześnie zachowanie i uznanie jego władzy. Dzięki temu pacjenci wykorzystują własny autorytet do osiągnięcia zmian, do współpracy z innymi uczestnikami leczenia oraz pracownikami w ramach programu terapeutycznego. Przeciwnie brak kultury dociekania w zespole terapeutycznym uniemożliwia rozpoznanie działań na rzecz antyzadania i do sprawowania skutecznej władzy wobec antyzadania. Warto zauważyć, że kultura dociekania nie polega na stawianiu pytań, raczej na wspólnym tworzeniu wiedzy, poszukiwaniu nowych znaczeń umożliwiających zrozumienie. Następnym pytań nie zawsze jest rozumienie, pytania nie zawsze służą mentalizacji. Czasem, jak pisał Elias Canetti, następstwem pytań jest jedynie wzrost poczucia władzy u pytającego. „Najbardziej despotyczna tyrania to ta, która pozwala sobie na najbardziej obcesowe pytania”.

Nadużycia władzy w relacji terapeutycznej można ze-

brać w pewien opis postawy terapeuty, która jest przeciwieństwem podejścia oparte- go na współpracy.

Pierwszą formą nadużywania władzy jest brak sceptycyzmu terapeuty, brak krytycznego osądu i postawy niedowierzania względem posiadanej przez terapeutę wiedzy, czyli utrwalonych, dominujących dyskursów, meta-narracji, prawd uniwersalnych i zasad. Kottler i Carlson w 2003 r. wykazali na podstawie analizy przypadków nieudanej psychoterapii opisanych przez kilkunastu uznanych amerykańskich psychotherapeutów, że jednym z najczęstszych i najbardziej brzemiennych w negatywne skutki błędów jest brak elastyczności w pracy z pacjentem i sztywne trzymanie się wstępnych założeń oraz bezwzględne przestrzeganie wytyczonego wcześniej planu. Jest to szczególnie niekorzystne, ponieważ prowadzi do uporczywego powtarzania tych samych nieprawidłowych reakcji czy interwencji.

Drugim przejawem nadużywania władzy jest nadmierne generalizowanie. Wiedza w postaci dyskursów profesjonalnych, prawd teoretycznych może być generalizowana i stosowana do różnych grup ludzi, jednak myślenie w kategoriach ugruntowanej wiedzy może zahamować naszą zdolność do poznawania wyjątkowego charakteru każdego człowieka. Harlene Anderson mówi o konieczności utrzymywania postawy odznaczającej się pełnym pokorą rozumieniem ograniczeń tego, co psychotherapeuta może wiedzieć. Wilfred Bion, psychoanalitik, w jednej z prac mówi o tym, że każda sesja w ciągu procesu psychoterapii jest spotkaniem z innym, nowym pacjentem, bo psychoanalitik nie wie, jakie procesy, jakie zmiany zaszły w pacjencie pomiędzy sesja-

mi. Oczywiście wymaga to od psychotherapeuty zdolności do pomieszczenia i tolerowania swojego niepokoju i lęku przed spotkaniem z pacjentem. Psychotherapeuci, którzy zaprzeczają takim uczuciom, często używają do tego wiedzy, terapeutycznych frazesów i psychologicznego bełkotu, tworząc sytuacje pseudokontaktów i pseudoterapii. Podobną do proponowanej przez Biona postawę zalecają Peter Fonagy i inni, uważając wręcz, że postawa terapeuty jest ważniejsza od technik, którymi się on posługuje, a ważnymi komponentami wspierającymi mentalizowanie u terapeuty jest niepewność, „niewiedzenie” i dążenie do lepszego zrozumienia. W myśl tych idei sytuacje, w których bezdyskusyjnie przedstawiamy pacjentowi rzeczywistość z pozycji eksperta, specjalisty, „ja wiem, a ty nie wiesz”, uniemożliwiają proces mentalizacji. Jeżeli JA WIEM, a TY NIE WIESZ, to tylko ty musisz myśleć i to, co ja wiem, ty musisz przyswoić, żeby wiedzieć, tak jak JA WIEM. Mentalizacja lub inaczej mówiąc, wspólne konstruowanie wiedzy, jest możliwa zatem tylko wtedy, gdy „ja nie wiem i ty nie wiesz”, wtedy musimy pomyśleć o tym razem. Pielęgnowanie przez terapeutów postawy „ja nie wiem” nie jest dowodem ignorancji i dyletanctwa, lecz wynikiem wielu lat nauki, nieustannej superwizji, często własnej psychoterapii i ogromnych ilości wydanych na to wszystko pieniędzy. Nie należy się niepokoić o efektywność terapeutów przejawiających taką postawę. Fonagy jako przykład podaje porucznika Colombo, którego postawa trochę gapowatego safandudy nie przeszkadzała w byciu efektywnym detektywem. Z typowym dla postawy mentalizowania dystansem do

siebie samego Fonegy dodaje, że zarówno jemu samemu, jak i każdemu innemu psychoterapeucie taka postawa powinna przychodzić bez trudu... Terapeuci muszą umieć przyjmować fakt, że ich wiedza ekspercka jest niewystarczająca do wyjaśniania i poznania drugiej osoby i zawsze stają przed koniecznością dowiadywania się więcej na temat tego, co zostało lub nie zostało wypowiedziane. Tworzenie wiedzy jest interaktywnym, interpretacyjnym procesem, dlatego nie jest on fundamentalny, zakończony, utrwalony ani ostatecznie odkryty. Próby podporządkowania pacjentów, dopasowania ich do posiadanej wiedzy są nadużyciem wzglę-

dem nich i są określane przez Harry'ego Gordona Frankfurta, filozofa z Princeton zajmującego się moralnością i rozumem, jako „wciskanie kitu”, którego istotą jest brak związku z troską o prawdę, jest to więc antyzadanie terapeutyczne.

Powyższe rozważania stanowią zaproszenie do refleksji i autorefleksji na ten temat. Jedynym sposobem przeciwdziałającym nadużyciom władzy jest ciągła refleksja w formie superwizji indywidualnych, superwizji grupowych i superwizji zespołów terapeutycznych, oczywiście z superwizorami, którzy nie nadużywają władzy w relacjach z superwizantami.

Skrót wykładu wygłoszonego w maju 2015 roku na konferencji w Krakowie pt. „Etyka w superwizji i psychoterapii osób uzależnionych i członków ich rodzin”. Prace wykorzystane w trakcie pisania artykułu u autorki tekstu.

* mgr Arletta Kubicka, psycholog, psychoterapeutka PTP i EAP, członek nadzwyczajny Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej, aplikant superwizor PTP, superwizor szkoleniowy PARPA, superwizor Niebieskiej Linii w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Agnieszka Wróbel-Chmiel *

Rodzicielstwo zza krat

Wiem, że Pan Janek bardzo chciał pracować w parku.

Najpierw nie rozumiałem dlaczego.

Później dowiedziałem się od taty, że chciał to zrobić dla swoich dzieci.

Miał nadzieję, że będą go odwiedzać, a po każdym spotkaniu pójdą sobie

na ten plac zabaw do parku, bo to jest przecież tak blisko więzienia.

Karolina Lijklema – „Co jest za murem?”

Rodzina odgrywa bardzo ważną rolę w procesie readaptacji społecznej skazanych. Kontakty kobiet i mężczyzn odbywających karę pozbawienia wolności z osobami bliskimi przyczyniają się do zaspokojenia potrzeb emocjonalnych i stanowią jeden z priorytetów resocjalizacji penitencjarnej. Literatura naukowa i praktyka penitencjarna wskazuje na wiele walorów utrzymywania kontaktów osób osadzonych z rodziną. Rodzina jest podstawowym łącznikiem skazanego ze społeczeństwem i życiem, jakie toczy się za murami więzienia. Kontakty z rodziną mają wartość terapeutyczną, eliminują

bowiem niektóre formy napięcia nerwowego. Dzięki kontaktom z rodziną skazani podtrzymują pozytywny obraz samego siebie oraz utwierdzają się w przekonaniu, że nadal są ważni w życiu rodziny. Utrzymywanie pozytywnych kontaktów z rodziną stanowi istotny czynnik zapobiegający recydywie (Sakowicz, 2009; Marczak, 2012). Przywołane przykłady ogromnej roli obecności osób bliskich w życiu więźniów można by mnożyć w nieskończoność.

Kodeks karny wykonawczy zapewnia osobom odbywającym karę pozbawienia wolności prawo do utrzymywania

więzi z rodziną poprzez „widzenia, korespondencję, rozmowy telefoniczne, paczki, przekazy pieniężne, a w uzasadnionych wypadkach, za zgodą dyrektora zakładu karnego, również przez inne środki łączności”. Najbardziej rozpowszechnione i tradycyjne formy kontaktów stanowią rozmowy telefoniczne i korespondencja. Widzenia z kolei odbywają się na terenie zakładu karnego, a ich liczba oraz stopień swobody w kontakcie z bliskimi są zróżnicowane w zależności od rodzaju i typu zakładu karnego. Przykładowo w zakładzie karnym typu zamkniętego skazany ma prawo do dwóch 1-godzinnych widzeń w miesiącu, które podlegają stałemu, ścisłemu nadzorowi administracji zakładu karnego. Z kolei osadzonemu odbywającemu karę w zakładzie karnym typu półotwartego przysługują trzy 1-godzinne widzenia w miesiącu, a zakres nadzoru funkcjonariuszy nad widzeniem

nie musi obejmować kontroli rozmów z bliskimi, ale jedynie sam przebieg widzenia. Przepustki są szczególną, najbardziej pożądaną formą kontaktu z rodziną, ponieważ dają możliwość pobytu w domu rodzinnym. Wśród innych środków łączności przewidzianych w kodeksie karnym wykonawczym znajduje się umożliwienie skazanym prowadzenia rozmów z bliskimi za pomocą skype'a. Za zgodą dyrektora zakładu karnego osadzony może nawet kilka razy w miesiącu, wykorzystując wspomnianą technologię, porozmawiać i zobaczyć swoich bliskich. Jest to wyjątkowo ważne, zwłaszcza dla tych więźniów, którzy odbywają karę pozbawienia wolności w znacznej odległości od miejsca zamieszkania i w związku z tym bliscy odwiedzają ich bardzo rzadko lub wcale oraz dla tych, którzy pozostawili na wolności dzieci. Możliwość zobaczenia i porozmawiania z dzieckiem u wielu skazanych wyzwała bardzo silne emocje i rozbudza chęć pracy nad sobą.

Szczególne miejsce w problematyce penitencjarnej dotyczącej rodziny zajmuje kwestia dzieci osób uwięzionych. W literaturze naukowej zarówno polskiej, jak i anglojęzycznej coraz częściej pojawiają się sformułowania takie jak: „uwięzione ojcostwo” (*incarcerated fatherhood, imprisoned fatherhood*), „uwięzione macierzyństwo” (*incarcerated motherhood, imprisoned motherhood*), „uwięzione dzieciństwo” (*incarcerated childhood, imprisoned childhood*), „dzieci uwięzionych rodziców” (*children of incarcerated parents*). Nie ma wątpliwości, iż izolacja ojca lub matki jest zawsze dla dziecka wydarzeniem traumatycznym. Bez względu na to, jaki ten rodzic by nie był, jego pobyt w zakładzie karnym oznacza dla dziecka utratę bliskiej i znaczącej w jego życiu osoby (Duda, Figieła, 2015). Pojawiające się wówczas reakcje dzieci, takie jak: bunt, agresja, nieposłuszeństwo, kłamstwa, moczenie nocne, zaburzenia snu, stany lękowe, brak łaknienia, są odpowiedzią na



Flickr com: Jenn Vargas. Inside the cell
(CC BY-NC-ND 2.0)

niezrozumiałe dla dziecka rozłączenie z rodzicem (Hołyst, 2006; Sakowicz, 2009). C. Noble (1995) na podstawie swoich badań stwierdził, że ból, jakiego doświadcza dziecko na skutek uwięzienia rodzica, jest podobny do tego, gdy ktoś umiera.

Istotę relacji dziecko – rodzic i rodzic – dziecko odzwierciedla teoria przywiązania J. Bowlby'ego (1969). Zgodnie z jej założeniem

pierwsze doświadczenia dziecka w relacji z osobą bliską mają decydujący wpływ na jego dalszy rozwój, zaś doświadczenia spowodowane zerwaniem tej relacji we wczesnym dzieciństwie mogą bardzo silnie rzutować na zachowanie, kształtowanie osobowości oraz przyszłe relacje interpersonalne. Wielu specjalistów uważa, że o efektach wychowawczych decydują nie tyle metody wy-

chowawcze, co więzi rodziców z dziećmi, ich autentyczne spotkania w atmosferze akceptacji i empatycznego zrozumienia (Duda, Figiela, 2015). W jednej z rozmów z wychowawcą domu dziecka na temat argumentów „za i przeciw” istnieniu przywieszonych domów matki i dziecka, w których dziecko może przebywać z osadzoną matką do 3 roku życia, usłyszałam: „Od lat obserwuję małe dzieci wychowujące się w domu dziecka i uważam, że nie ma nic gorszego niż choroba sieroca. Dziecko w pierwszych latach życia najbardziej potrzebuje bliskości i czułości matki, a pozbawienie go tego jest gorsze niż wychowywanie się wśród murów i krat, których i tak prawdopodobnie kiedyś nie będzie pamiętało”. Gdybym kiedykolwiek miała jakieś wątpliwości co do ogromnej roli przywiązania w rozwoju dzieci i potrzeby budowania więzi z rodzicami, również tymi pozbawionymi wolności, w tym momencie na pewno by one zniknęły. W celu podtrzymania i wzmocnienia pozytywnych relacji rodzinnych w zakładach karnych i aresztach śledczych realizuje się penitencjarne programy integracji rodzin. Służą one m.in. wzmocnieniu rodziny, kształtowaniu odpowiedzialnego rodzicielstwa, wzmocnieniu pozycji rodzica odizolowanego od rodziny, zacieśnianiu więzi z dziećmi i partnerkami życiowymi (Chojecka 2013; Duda, Figiela 2015; Wróbel-Chmiel 2017). Jedne z bardziej znanych programów penitencjarnych

w skali kraju to: „Ojciec i dziecko” (ZK Strzelin), „Ojciec przyjacielem dziecka” (AŚ Grójec), „Chodź, poczytam Ci bajeczkę” (ZK Wołów), „Dar rodzenia” (ZK Grudziądz).

Pozbawienie wolności stawia przed rodzicami dylemat, jak i czy w ogóle powiedzieć dzieciom o uwięzieniu mamy lub taty. Wielu z nich, chcąc chronić dziecko przed poczuciem winy, wstydu, stygmatyzacją społeczną, nie rozmawia z dzieckiem o nieobecności rodzica. W badaniach J. Knapik i H. Przybyły-Basisty (2015) możemy odnaleźć następujące wypowiedzi skazanych ojców: „Uważam, że dzieci są za małe, by mówić im takie rzeczy”; „Wstydę się powiedzieć o tym dzieciom”; „Nie mogę powiedzieć dziecku, on dopiero uczy się słów i nauczy się, że tata w więzieniu, i będzie chodził i powtarzał”; „Nie chcę, żeby o dzieciach mówili, że tata jest w więzieniu”. Niestety brak informacji wydaje się nie być dobrym rozwiązaniem, ponieważ często powoduje u dzieci lęki i fantazje o tym, gdzie faktycznie jest rodzic. Dziecko potrzebuje wyjaśnienia nieobecności mamy czy taty, a otwartość i szczerłość stwarza mu poczucie bezpieczeństwa (Domżańska 2011). Na przeciw rodzicom, którzy mają kłopot z powiedzeniem dziecku prawdy, wychodzi książeczka *Co jest za murem?* autorstwa Karoliny Lijklemy, która została napisana we współpracy z Centralnym Zarządem Służby Więziennej w Warszawie i otoczona honorowym patronatem Rzecznika Praw

Dziecka. Publikacja przeznaczona jest dla dzieci i podejmuje trudny temat uwięzienia rodzica. Książeczka uczy zrozumienia i wrażliwości, ma pomagać zapobiegać wykluczeniu społecznemu rodzin osób odbywających karę, a szczególnie dzieci. „Starałam się zbudować historię, która jest ciepła i przyjazna – pisze autorka – w której jest nadzieja, ale także prawda o tym, że z szansy na zmianę, jaką daje więzienie, nie każdy korzysta”.

Proces resocjalizacji i readaptacji społecznej skazanych powinien być oparty przede wszystkim na wartościach rodzinnych oraz właściwym funkcjonowaniu osoby uwięzionej w kręgu najbliższych. Należy pamiętać, że popełnienie przestępstwa i wiążąca się z tym konieczność odbycia kary nie zawsze oznacza bycie złym rodzicem czy partnerem, ale z pewnością znacznie utrudnia wypełnianie ról rodzicielskich i małżeńsko-partnerskich. W związku z tym potrzeba motywowania skazanych do utrzymywania i zacieśniania więzi z najbliższymi jest potrzebą uniwersalną i priorytetem wspólczesnej pedagogiki penitencjarnej.

* Mgr Agnieszka Wróbel-Chmiel, asystentka w Katedrze Pedagogiki Resocjalizacyjnej Instytutu Pedagogiki UR, doktorantka Wydziału Pedagogiki i Psychologii UMCS w Lublinie. Cytowane prace u autorki tekstu.

Miło nam poinformować, że po pierwszym roku istnienia „*Wgląd*” zyskuje akceptację i nowe rzesze Czytelników, Autorów oraz Auterek, nie tylko na Instytucie Pedagogiki UR, ale także w różnych rejonach Polski. Z wersjami papierową i elektroniczną „*Wglądu*” docieramy do coraz większej grupy odbiorców. Otrzymujemy wiele miłych słów motywujących nas do dalszej pracy. Bardzo dziękujemy! W ramach współpracy anonsujemy Biuletyn Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Rozwoju Człowieka (PSPRC). Pojawił się już 20 numer Biuletynu PSPRC. <https://psprc.edu.pl/>

BIULETYN
Polskiego Stowarzyszenia
Psychologii Rozwoju Człowieka



Kawiarenka psychologiczna *Miłość*



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowie-

ka zagadnieniami, dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest miłość romantyczna. Swoje stanowiska prezentują:

mgr Kinga Rzepka, absolwentka pedagogiki resocjalizacyjnej (Wydział Pedagogiczny, UR), **dr hab. Andrzej Łukasik**, prof. UR,



Gustav Klimt 1862-1918, (Der Kuß)
Google Art. Project
Österreichische Galerie Belvedere
Public Domain

psycholog ewolucyjny (Zakład Psychologii, Instytut Pedagogiki, UR), **dr Monika Badowska-Hodyr**, pedagog (Katedra Pedagogiki Resocjalizacyjnej, Instytut Pedagogiki, UR), **ks. dr Wiesław Matyskiewicz**, teolog, pedagog (Zakład Pedagogiki Rodziny, Instytut Pedagogiki, UR).

Kinga Rzepka

Każdy człowiek rodzi się z pragnieniem miłości. Jest to fundament naszej egzystencji, lecz w dzisiejszych czasach miłość wydaje się być bardziej tęsknotą niż oczywistością. I mimo tego, że stała się na wagę złota, człowiek w całej swojej wspaniałości i marności zarazem nigdy nie będzie w stanie uczynić z miłości towaru. Konsumpcyjny świat nastawiony na bezsensowne gromadzenie czyni nas samolubnymi, a czym jest miłość jak nie wyzbyciem się egoizmu? Dla mnie tym właśnie jest miłość. Umiejętnością opuszczenia swojego bezpiecznego świata na rzecz drugiego człowieka bez zbędnych pytań czy wątpliwości. Bez myślenia o tym, jaką wyniesiemy korzyść, a jaką możemy ponieść stratę. W miłości nie ma ludzi przegranych. Nikt nie ponosi tylko samych strat albo tylko samych korzyści. Każdy człowiek, który potrafi kochać prawdziwie, zawsze jest zwycięzcą. W tym wszystkim, aby zwyciężyć – przynajmniej w moim świecie – potrzebny jest tylko jeden mały warunek, który stanowi warunek dobrej, czystej miłości. Tym warunkiem jest wybaczenie, a umiejętność wybaczenia jest najwyższą formą miłości.

Zawsze powtarzamy to sobie, że zapomnieć jest ciężko: tych wszystkich przykrych rzeczy, łez, słów bólu, którego doświadczyliśmy, czasami jednokrotnie, a czasami przez lata. Jednak ja uważam, że należy pamiętać. Trzeba nam pamiętać, aby wybaczyć i wybaczać, by móc kochać. I ponadto przypominać to sobie, dlaczego ta nasza miłość jest taka, a nie inna. Co zniosła, co przetrwała i potrafiła znieść, aby

nadal trwać. Każdy człowiek, który kochał lub kocha prawdziwie, przyzna, że miłość to także cierpienie, mimo że kojarzy nam się tak pięknie, iż na samą myśl serce się cieszy. Każda dojrzała miłość musiała wiele udźwignąć, zrozumieć, poświęcić oraz wybaczyć. Miłość i umiejętność kochania jest bardzo ciężką cnotą. Łatwo nam wpadać w gniew, denerwować się, ranić, natomiast dużo ciężiej jest kochać, tak po prostu i pomimo wszystko... Miłość jest nieustanną walką o drugiego człowieka. Bitwą, którą kochając, tocymy każdego dnia. Pokonujemy morza łez i burzliwe kłótnie, batalie naszych codziennych niedoskonałości. I każda walka, i każda bitwa jest wygraną, bo łamię nasze wewnętrzne słabości, i za każdym razem, gdy walczymy o miłość, kruszymy swój egoizm, stając się silniejszymi i piękniejszymi ludźmi, którzy potrafią kochać i stają się godni miłości. Myślę, że warto podjąć każdy trud w tej wojnie, bo najtrudniej zawsze kochać nam tych, którzy najbardziej tego potrzebują.

Andrzej Łukasik

Każdy ma własną teorię miłości. Według mojej teorii miłość romantyczna jest najszerszym ze stanów emocjonalnych. Splatają się w niej wszystkie najważniejsze egzystencjalne wątki i ludzkie atrybuty: wybór partnera czy partnerki, decyzje życiowe, śmierć, żałoba, światopogląd, emocje od euforii do rozpacz, ale też złość, zazdrość, nienawiść i ból, altruizm i samopoświęcenie, dylematy moralne, seks i fizyczność, popędy, porozumiewanie się, transgresje, inspiracje, uzależnienie... W miłości ujawnia się cała – zwykle wielowymiarowa, a niekiedy trudna – prawda o człowieku kochającym i kochanym. Ale jest w tym też zawarte potężne wyzwanie rozwojowe stojące przed kochającymi się osobami: jak to wszystko ze sobą połączyć w spójną całość? To zadanie niełatwe, często kończące się porażką i rozpadem

związku już na wstępie.

Całą tę skomplikowaną materię miłości można sprowadzić do dwóch symbolicznych sfer: *profanum* i *sacrum*. *Profanum* to cielesność, fizyczna uroda, seksualność, *sacrum* – urok i osobiste piękno psychiczne człowieka. Dojrzała miłość to zachwyt nad jednym i drugim oraz umiejętność akceptacji i łączenia w związku tych sfer. W rzeczywistości nie są one antynomiczne, powinny wzajemnie się dopełniać, ale często na przeszkodzie stoi to, że o ile do poznawania *profanum* jesteśmy przygotowani biologicznie, to zdolność do poznawania czyjegoś *sacrum* wymaga własnego wszechstronnego rozwoju. Oczywiście miłość przechodzi różne fazy, z różnym udziałem obu sfer. Najgorętsza jest ta pierwsza, zakochanie. Zakochanie związane jest z zachłannym poznawaniem drugiej osoby. Wymaga więc umiejętności otwarcia się, mówienia o sobie. Partner, partnerka muszą z kolei być wrażliwymi słuchaczami. To tworzy porozumienie i intymność. Wyrazem tego jest specyficzny kod łączący zakochanych: spojrzenia, gesty, zamiłowanie do tych samych piosenek, książek czy nawet ikonki w esemesach. Poprzez miłosny kod tworzą się ramy dla *sacrum*. Dochodzi też do pierwszego zetknięcia się obu sfer. Jednak bez otwartości i wrażliwości na odbiór, które pozwalają partnerowi czy partnerce poznać się, pozostaje jedynie to, co człowiek oferuje poprzez swoją fizyczność i seksualność, to co możemy bezpośrednio zaobserwować poprzez swoje zmysły: seksualny powab lub seksualne zauroczenie. Czy jest coś złego w seksualnym zauroczeniu? Nie, oczywiście że nie, ale nie jest to miłość romantyczna, a w każdym razie jeszcze nie, bo jak najbardziej fizyczne zauroczenie może być początkiem dojrzałej miłości. Trudno zresztą mówić o miłości romantycznej do drugiej osoby w ogóle, jeśli nie akceptuje się jej cielesności. Wstręt do kogoś jest zbyt silną emocją, aby można ją przełamać. Odno-

si się to także do *sacrum* drugiego człowieka.

Jest mi bliski pogląd badaczki miłości Helen Fisher, że miłość to rodzaj uzależnienia i powstała jako konsekwencja procesów ewolucyjnych. To, co dzieje się w mózgu człowieka podczas zakochania – a co potwierdzają badania – wyraźnie wskazuje na podobieństwo miłości do różnych form uzależnienia, np. od kokainy. Miłość szalenie aktywizuje mózgowy ośrodek nagrody odpowiedzialny za doznawanie przyjemności, ośrodki związane z myśleniem obsesyjnym, manią, hamuje te części mózgu, które sterują racjonalnym myśleniem, zaś mózg zalewany jest neurohormonami odpowiedzialnymi za przeżywanie radości, euforii oraz przywiązania. Ale widać to też na poziomie codziennego funkcjonowania: jesteśmy uzależnieni od siebie w naszych codziennych nawykach i rytuałach, np. co do pory wspólnego porannego wstawania, emocjach, np. współodczuwanie smutku, troski, gniewu, czy decyzjach, w których musi znaleźć się miejsce na kompromis. Czasem to uzależnienie przypomina taniec, w której partnerzy powiązani niewidocznymi nićmi kołują wokół siebie, oddalają, zbliżają, odskakują, doskakują, zachodzą raz z lewej, raz z prawej, unoszą ponad ziemię, ale nigdy nie tracą ze sobą intymnej więzi. Gdybym miał poszukać bliższej metafory, to widziałbym ją w argentyńskim tangu.

Jako psycholog ewolucyjny nie jestem jednak przesadnym romantykiem. Gdy ogłoszono na przełomie lat 50. ub. w. raport amerykańskiego seksuologa Alfreda Kinseya pokazujący, że mniej więcej co piąta kobieta i co drugi mężczyzna utrzymują stosunki pozamałżeńskie, purytańska Ameryka przeżyła wstrząs. Zawalił się mit monogamicznej natury Amerykanów, a w szerszym kontekście człowieka. Późniejsze badania prowadzone przez ewolucjonistów z różnych obszarów – biologii, anatomii i fizjologii, antropolo-

gii i psychologii – potwierdziły, że jako gatunek nie jesteśmy absolutnie monogamiczni. Oczywiście nie oznacza to, że ludzie nie są zdolni do przeżywania jednej, wiernej miłości przez całe życie. Tak oczywiście się dzieje, i to nierzadko, jednak w miłość siłą rzeczy musi być wpleciona ta podstawowa niepewność co do monogamiczności partnerka czy partnerki. Nie odczuwalibyśmy zazdrości, gdyby ta niepewność była tylko złudzeniem. Niepewność jest zatem psychologicznym faktem, dylematem, z którym musimy sobie radzić kochając kogoś.

Być może mój – w dużej mierze – biologiczny pogląd na miłość, może u kogoś wywołać odruch niezgody: piękna, wzniosła miłość sprowadzona do biologii? „To bzdura!” Czy rzeczywiście? To przecież tak, jakby ktoś odczuwał niechęć do jak najbardziej „biologicznej” ręki Leonarda da Vinci za to, że namalowała Monę Lisę.

Monika Badowska-Hodyr

Czym jest MIŁOŚĆ, jak JĄ definiować, jak rozumieć...? Najtrudniejsza, nieprzewidywalna, niepowtarzalna, bezwarunkowa substancja – zmienia nasze życie na zawsze. Czy miłość to ukochanie bliskiej osoby, silniejsze od miłości do siebie? Czy jest to troska o ukochaną osobę bez rezygnacji z siebie? To najczulsza z ludzkich emocji naznaczona namiętnością, pasją, pożądaniem, bliskością, przyjaźnią, ale także bólem samotności i tęsknotą. Dla mnie jedną z piękniejszych odsłon miłości jest historia wyśpiewana sercem i duszą przez Bradleya Coopera w *A Star Is Born* – wyjątkowo, subtelnie, tak bardzo prawdziwie.

Moi Drodzy, brak miłości jest brzemienny w skutkach. Pragnę podzielić się z Wami refleksją, która zrodziła się po rozmowie z młodą, niespełna 20-letnią kobietą, odbywającą karę pozbawienia wolności za zabójstwo. Pierwszy raz słowo „Kocham Cię” usłyszała od matki podczas widzenia w zakładzie kar-

nym. Przypominam sobie tak wiele emocji, którymi podzieliła się ze mną. Jej dusza skupiła w sobie destrukcyjną siłę, kalejdoskop uczucia odrzucenia, poczucia osamotnienia, traumy obojętności, braku matczynej miłości, uczuciowej pustki, niespełnionych pragnień i tęsknot. Pojawia się więc fundamentalne pytanie, na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi: czy uwikłana w doświadczenia własnej biografii będzie miała na tyle silną motywację, by kreować swoją podmiotową rzeczywistość w sposób wartościowy, dojrzały i odpowiedzialny? Francusko-szwajcarski pisarz i pedagog, Jean Jacques Rousseau pięknie ujął dwubiegowość natury człowieka: „Rozum czyni nas ludźmi, lecz prowadzi nas uczucie”, kompas wyznaczający naszą autentyczność, szacunek do samego siebie, dojrzałość, wewnętrzną pewność, skromność, mądrość serca i wyborów. To najpotężniejsza drzemiąca w człowieku siła, która jest wartością nie do zastąpienia inną. Często w rozmowach z osobami doświadczającymi uwięzienia przemyślenia przywołane nieprzypadkowo, z uwagi na moje zainteresowania naukowe, częste pobyty w zakładzie karnym, warsztaty z osobami odbywającymi karę pozbawienia wolności pojawia się konstatacja, dlaczego życie jednych pełne jest miłości, a inni muszą podejmować nieustanne starania o odrobinę uczucia? Dlaczego świat nie daje nic albo wręcz coś przeciwnego do tego, czego się pragnie ze wszystkich sił? To piekło – budzisz się co rano i nie wiesz, co będzie dalej, czy odzyskasz poczucie bezpieczeństwa, utraczone uczucia, zaufanie i nadzieję na miłość. Nie jest łatwo dzielić się swoimi doświadczeniami, uczuciami, tęsknotami. Każdy przeżywa je inaczej, po swojemu, nierzadko ze łzami w oczach, bardzo szczerze. Są to chwile też dla mnie niezwykle trudne, ale ubogacające wewnątrz, skłaniające do głębokiej refleksji..., życie nie ma sensu, gdy jest pozbawione uczuć. Blaise Pascal,

literat i filozof, uchwycił istotę miłości w wymownej sentencji – „kropla miłości znaczy więcej niż ocean rozumu”. Moi Drodzy, gdy pojawiają się wątpliwości, niepewność, radźcie się rozumu, ale częściej, by Wasze życie było pełniejsze, wsłuchujcie się w swoje uczucia.

Miłość to akceptacja drugiej osoby taką, jaka jest, to odpowiedzialność, w sytuacji cierpienia poszukiwanie rozwiązań i klucza, by doświadczanym cierpieniem nie zranić bliskich. Miłość to nie brak wymagań, wręcz przeciwnie. Miłość to drgnienie serca, intuicja, bliskość. MIŁOŚĆ to w pełni BYCIE CZŁOWIEKIEM.

Wiesław Matyskiewicz

Rozważanie o miłości można rozpocząć od truizmu, że jest ona obecna w życiu człowieka od zarania dziejów, od samego początku jego istnienia. Choć jest z człowiekiem od początku istnienia, trudno określić, czym naprawdę jest – uczuciem, postawą, decyzją czy może wartością? Miłość z pewnością jest najwyższą postacią relacji osobowych. Można wymieniać wiele jej rodzajów, form i stopni rozwojowych, jak również określić przedmiot miłości, czyli do kogo jest skierowana miłość. W tym ostatnim wymiarze mówimy o miłości do Boga, do drugiego człowieka i do samego siebie. Dla pełności rozważań należy wymienić miłość do zwierząt – emocjonalne przywiązanie lub miłość do rzeczy, ze względu na walor artystyczny – lubienie czegoś. Pozostając na poziomie relacji osobowych, należy zauważyć element pozytywnego ustosunkowania do kogoś, który cechuje się bezinteresownością.

Wielość nazw miłości stosowanych w różnych językach oddaje jej specyfikę i odrębność rodzajów. Pozostając tylko na gruncie j. łac., należy wymienić 3 określenia miłości: *amor* – miłość zmysłowa do ojczyzny, bliskich; *caritas* – uznanie, przywiązanie, szacunek, przedmiot miłości; *dilectio* – przywią-

zanie, upodobanie, szanowanie. W tych różnych nazwach można doszukiwać się próby zdefiniowania miłości. Idąc tym tokiem rozumowania, można poszukać istoty miłości, odkrywając definicję. E. Fromm, V.E. Frankl, G.W. Allport zdefiniowali miłość jako wybór najwyższego dobra. Najważniejsze w miłości, według autorów, jest zorientowanie na innych oraz element wyboru, którego dokonuje się we wszystkich czynach jednostki. Zdolność do miłości pojmuje się jako wybór, selekcję wartości i działania na ich podstawie, przez co osoba buduje poczucie własnej tożsamości. Miłość jest umiejętnością, której można się uczyć i nauczać innych. A.H. Maslow zwraca uwagę na 2 rodzaje miłości: *love deficiency* – wyrastająca z potrzeb człowieka (np. potrzeby bezpieczeństwa, przynależności) zaspokajanych przez drugą osobę, która jest za to kochana; *love being* – doświadczana tylko przez osoby będące w procesie samorealizacji – kochają drugiego człowieka ze względu na jego istnienie. Można dalej poszukiwać różnych definicji i określeń miłości, ale trzeba dostrzec, że miłość „dzieje się” w człowieku i dlatego niemożliwe jest jej całościowe, dogłębne zdefiniowanie. Miłość zależy od naszego indywidualnego doświadczenia i przeżycia jej.

Osobiście, gdy myślę o miłości i staram się ją realizować w moim życiu, towarzyszą mi słowa Jezusa Chrystusa: „Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: „Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego” (Mt 22, 37-39, Mk 12, 29-31, Łk 10, 27). Dwa przykazania miłości, które połączył Jezus, są wzajemnie uwarunkowane dla człowieka. W moim życiu to uwarunkowanie ma przełożenie na konkretne rozumienie tych dwóch przykazania miłości: nie ma miłości Boga bez miłości człowieka, i odwrotnie. Takie rozumienie miłości spowodowało

w moim życiu wybór drogi kapłańskiej. Motywem zasadniczym tego wyboru była miłość do Boga. Nie należy tutaj stosować uproszczenia, że każdy kto kocha Boga, musi dokładnie tak wybierać. Dla każdego człowieka miłość do Boga ma jednak konsekwencje w postaci konkretnych wyborów takich, a nie innych zachowań, postaw i skierowania całego swojego życia do Boga. W moim życiu podejmuję takie wybory, chociaż nie są one ani łatwe, ani proste. Konsekwencją tych wyborów jest wzrastanie i niestety czasami zmniejszanie miłości do Boga, co myślę, że każdy z nas doświadczył. Osobiste doświadczenie miłości Boga daje wewnętrzną radość i pokój, a nawet usuwa lęk. Zewnętrznym wyrazem tej miłości jest ogromna łatwość w okazywaniu miłości bliźniego. Tutaj jest punkt styczny miłości Boga i bliźniego. Ta miłość zaczyna się od miłości i szacunku dla siebie samego. Konsekwencją takiego rozumienia miłości jest pragnienie dobra drugiej osoby. Tutaj z kolei jest klucz zagadnienia miłości bliźniego, dla którego jestem gotów nawet poświęcić życie. Mając taką optykę miłości bliźniego, należy odnajdywać to co jest dobre dla drugiego człowieka, co przynosi bliźniemu szczęście. Bardzo ważna w realizacji miłości drugiego człowieka jest postawa „dla” – robię to dla drugiego człowieka, poświęcam się dla bliźniego, służę Ojczyźnie itd.

Zamiast zakończenia słowa z *Hymnu o miłości* św. Pawła: „miłość cierpliwa jest, łaska wa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą, nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego, nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współwesołi się z prawdą. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy we wszystkim pokłada nadzieję” (1Kor 13, 4-7).

Mieczysław Radochoński*

Historia Zakładu Psychologii

Historia Zakładu Psychologii UR jest ściśle związana z rozwojem dawnego Instytutu Pedagogiki WSP w Rzeszowie i obecnego Wydziału Pedagogicznego UR. 1.10.1969 roku została powołana Katedra Pedagogiki składająca się z następujących trzech zakładów: Pedagogiki Ogólnej (doc. dr M. Słania), Psychologii (doc. dr W. Kazior) oraz Praktyk Pedagogicznych (mgr H. Smyczyński). W miarę upływu czasu Katedra Pedagogiki ulegała kolejnym przekształceniom, dostosowując się do aktualnych potrzeb uczelni. Jej podstawowym zadaniem była realizacja przedmiotów pedagogicznych i psychologicznych zapewniających studentom wszystkich kierunków studiów uzyskanie uprawnień nauczycielskich. W związku z powołaniem w 1971 roku studiów pedagogicznych Katedra dodatkowo realizowała zadania z zakresu pracy naukowo-badawczej. Należy podkreślić, że rozbudowujący się w Polsce system oświaty i wychowania wymagał przygotowania specjalistów dla różnorodnych placówek opiekuńczo-wychowawczych, m.in. przedszkoli, domów dziecka i zakładów specjalnych. Pojawiły się takie nowe kierunki studiów, jak pedagogika szkolna, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza oraz pedagogika kulturalno-oświatowa. Począwszy od roku akademickiego 1977/78 zostały utworzone pełne studia magisterskie.

Ważny etap w rozwoju studiów pedagogicznych rozpoczął się od roku akademickiego 1981/82 w związku z powołaniem Instytutu Pedagogiki i Psychologii. W tym czasie, w związku z odejściem



doc. dr W. Kaziora na emeryturę, kierownikiem Zakładu Psychologii został prof. WSP dr hab. M. Radochoński. Zarówno Instytut, jako nowa jednostka organizacyjna, jak i Zakład Psychologii uzyskały większą samodzielność w podejmowaniu decyzji dotyczących organizacji i realizacji procesu dydaktycznego i naukowego. Zakład Psychologii realizował nowe, coraz trudniejsze zadania w związku z dynamicznym rozwojem studiów pedagogicznych realizowanych zarówno w trybie stacjonarnym, jak i zaocznym w następujących specjalnościach: nauczanie początkowe, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza i resocjalizacja. Było to wynikiem przemian zachodzących w oświacie na początku lat 90., które postawiły przed nauczycielami konieczność ukończenia studiów wyższych. Dzięki temu zostały stworzone warunki do zdobycia pełnych kwalifikacji zawodowych dla tych nauczy-

cieli, którzy wcześniej mieli zamkniętą drogę do dalszej edukacji. Idąc na przeciw tym oczekiwaniom, Instytut Pedagogiki, począwszy od roku akad. 1996/97, zorganizował 2-letnie studia magisterskie z zakresu nauczania początkowego, pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej i wychowania przedszkolnego przeznaczone dla absolwentów 3-letnich kolegiów nauczycielskich. Ważny udział w realizacji tych nowych zadań mieli pracownicy Zakładu Psychologii. Dodatkowo stanowili oni kadrami kolejno uruchamianych studiów podyplomowych podnoszących kwalifikacje z zakresu różnych specjalności pedagogicznych. Zakres realizowanych zadań naukowo-dydaktycznych stopniowo wzrastał, szczególnie po powołaniu w 2001 roku Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Jak wiadomo, podstawowym warunkiem skutecznej realizacji zadań dydaktycznych i naukowo-badawczych

jest odpowiednio dobrana kadra nauczycieli akademickich. Przez cały okres rozwoju Zakładu Psychologii problemy kadrowe były dla mnie, jako kierownika Zakładu, najważniejsze. Rozwój studiów pedagogicznych, wzrastające limity przyjęć oraz zajęcia realizowane na innych kierunkach studiów wymagały zatrudniania coraz większej liczby pracowników. Duże zróżnicowanie przedmiotów psychologicznych wymagało też przyjmowania odpowiednich specjalistów. Nie było to łatwe z uwagi na panujący wówczas w Polsce deficyt kadry pedagogicznej, zwłaszcza w odniesieniu do samodzielnych pracowników nauki. Wynikały stąd starania o pozyskanie ich z innych ośrodków akademickich. W rezultacie w Zakładzie Psychologii przez dłuższy czas na stanowiskach profesorów pracowali tacy znani psycholodzy, jak m.in. Anna Gałdowa, Maria Kielar-Turska, Zbigniew Gaś czy Barbara Pilec-

ka. Jednak największy wkład wnieśli pracownicy zatrudnieni w Zakładzie jako stałym miejscu pracy. Wśród kilkudziesięciu, którzy przeżyli się do tej pory, należy wymienić takie nazwiska, jak: doc. dr Władysław Kazior, mgr Zofia Wizimirska, mgr Jerzy Żak, dr Barbara Półtorak, dr Grażyna Pawlikowska, dr Henryk Pietrzak, dr Grzegorz Rakoczy, mgr Natalia Tomala, mgr Wit Hadło, mgr Agnieszka Stawarz, dr Elżbieta Bajcar, dr Agnieszka Gałkowska, dr Michał Janson, mgr Barbara Cebula, dr Tadeusz Rymarz, dr Lucyna Mac-Czarnik, mgr Łucja Zachariasz, dr Dominik Borawski, dr Ewa Dziurzyńska, dr Krystyna Białogłowicz i wiele innych. Chciałbym im dzisiaj serdecznie podziękować za wkład pracy, jaki wnieśli w rozwój Zakładu Psychologii UR w minionych latach. Podziękowania też kieruję w stronę aktualnie zatrudnionych pracowników, z którymi przyszło mi współpracować

przez wiele lat, a którzy ciągle pracują nad powiększeniem swego dorobku zawodowego. Należą do nich: dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR – obecny kierownik Zakładu, dr Kazimierz Gelleta, dr Tomasz Gosztyła, dr Małgorzata Marmola, dr Danuta Ochojska, dr Jacek Pasternak, dr Anna Wańczyk-Welc, dr Anna Wołpiuk-Ochocińska oraz mgr Anna Englert-Bator. Życzę im dalszych, jeszcze większych sukcesów. Wszystko wskazuje na to, że w zmieniającej się strukturze uczelni Zakład Psychologii w dalszym ciągu będzie pełnił funkcję jednostki naukowo-dydaktycznej będącej przykładem solidnej pracy na rzecz kształcenia na poziomie wyższym oraz w zakresie realizacji zadań badawczych.

* dr hab. Mieczysław Radochoński, prof. UR
(były kierownik Zakładu Psychologii UR)



Zakład Psychologii w obecnym składzie.

Od lewej: dr Tomasz Gosztyła, dr Danuta Ochojska, dr Kazimierz Gelleta, dr Małgorzata Marmola, dr Anna Wańczyk-Welc, mgr Anna Englert-Bator (z tyłu), dr Jacek Pasternak, dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR, dr Anna Wołpiuk-Ochocińska

Tomasz Gosztyła

Relacja z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej pt. „Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa”

W dniach 23–24 maja br. odbyła się zorganizowana przez Zakład Psychologii Ogólnopolska Konferencja Naukowa pt. „Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa”. Była to już druga impreza naukowa poświęcona tej tematyce, w zamyśle stanowiąca kontynuację rozważań i dyskusji podjętych w UR w 2016 roku. Należy nadmienić, iż organizacja konferencji zbiegła się w czasie z jubileuszem 50-lecia istnienia Zakładu Psychologii.

W roli gospodarzy wystąpili: dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR, aktualny kierownik Zakładu Psychologii oraz dr hab. Marta Uberman, prof. UR, prodekan Wydziału Pedagogicznego (zdj. 1). Wykład inauguracyjny wprowadzający w problematykę konferencji wygłosił dr hab. Mieczysław Radochoński, emerytowany profesor UR, wieloletni kierownik Zakładu Psychologii (zdj. 2). W swoim wystąpieniu zarysował historię i profil działania Zakładu, podkreślił wkład osób pracujących w nim w aktywność naukową i dydaktyczną UR oraz odniósł się do podjętej tematyki, sygnalizując najważniejsze ustalenia naukowe psychologii dotyczące różnic i podobieństw między kobietami i mężczyznami.

Wystąpienia w sesji plenarnej wygłosili także: prof. dr hab. Zbigniew Izdebski (Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Zielonogórski, zdj. 3.), prof. dr hab. Anna Kwiatkowska (z mgr. Adamem Grudniem, IP PAN w Warszawie, zdj. 4), dr hab. Jan Bielecki, prof. UKSW, dr hab. Waldemar Klinkosz, prof. UKSW (z dr Justyną Iskrą, KUL Jana Pawła II) oraz dr hab. Remigiusz Kijak, prof. UW i UR (zdj. 5). Referaty dotyczyły różnic międzypłciowych w zakresie zachowań seksualnych, aktywności politycznej, relacji przyjacielskiej, doświadczeń w zakresie roli rodzica oraz wybranych aspektów klinicznych.

Zdjęcia: mgr Michał Święcicki, materiały własne Zakładu Psychologii



Zdj. 1. Dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR, prodekan dr hab. Marta Uberman, prof. UR



Zdj. 2. Dr hab. Mieczysław Radochoński, prof. UR



Zdj. 3. Prof. dr hab. Zbigniew Izdebski



Zdj. 4. Prof. dr hab. Anna Kwiatkowska



Zdj. 5. Dr hab. Remigiusz Kijak
prof. UW i UR



Z badań Zakładu Psychologii



Ewolucyjna teoria historii życia (*life history theory*) zakłada, że strategie reprodukcyjne, a więc to, jak ludzie poszukują partnera/partnerki oraz podejmują decyzje o posiadaniu dzieci, polegają na przydzielaniu zasobów organizmu w dwóch kierunkach. Pierwszy to wysiłek somatyczny związany z przeżyciem organizmu, np. podtrzymanie funkcji życiowych organizmu i jego rozwój, ale także w przypadku człowieka zdobycie wiedzy czy wykształcenia. Drugi to wysiłek reprodukcyjny związany z posiadaniem potomstwa, np.: liczba partnerów seksualnych, sposoby przyciągania i utrzymania partnera/partnerki w związku oraz inwestycje w potomstwo – w jego zdrowie, wykształcenie, wychowanie. To, którą ze strategii będzie człowiek stosował, zależy od tego, w jakim środowisku rozwija się we wczesnym dzieciństwie. Strategia, która ma związek z wysiłkiem somatycznym i rodzicielskim (SPE), kształtuje się, gdy środowisko dziecka jest bezpieczne, o niskim poziomie stresu. Strategia związana z wysiłkiem reprodukcyjnym przeciwnie. Doznawanie stresu w dzieciństwie wpływa także na przeżywanie stresu i sposoby radzenia sobie z nim w okresie dorosłości. Światopogląd z kolei jest zestawem przekon-

nań człowieka na temat tego, jak skonstruowany jest otaczający człowieka świat. Co istotne, przekonania na temat świata związane są z różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

W badaniu testowano hipotezę, że światopogląd i strategie radzenia ze stresem są mediatorami między wysiłkiem somatycznym i rodzicielskim a obecnym postrzeganym stresem. Wyniki wskazują m.in., że osoby przydzielające własne zasoby do wysiłku somatycznego i rodzicielskiego (SPE) doświadczały mniejszego obecnego stresu, wyrażały pozytywne zdanie na temat życzliwości i znaczenia świata, a także przekonanie o większej wartościowości siebie. Ujawniono również bardziej złożone powiązania: osoby wykazujące SPE miały silniejsze przekonania o własnej wartości, co wiązało się z mniejszą tendencją do nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem, co z kolei przekładało się na niższy poziom postrzeganego stresu.

Łukasik A., Wołpiuk-Ochocińska A., Borawski D. (2018). Testing the indirect effects of somatic and parental effort on stress: the roles of worldviews and coping strategies. *Current Psychology*, 1-14, doi 10.1007/s12144-018-0065-7

Wybrane publikacje Zakładu Psychologii



Łukasik A., Borawski D., Wołpiuk-Ochocińska A. (2019). Cechy osobowości jako mediator między strategiami reprodukcyjnymi związanymi z historią życia a światopoglądem. Moderacyjna rola płci. *Psychologia Rozwojowa*, 24(1). DOI 10.4467/20843879PR.19.003.10594.

Gosztyła T., Prokopiak A. (2019). Mediating role of lack of support for the relationship between extraversion and sense of loneliness in parents of children with autism spectrum disorder and parents of children with intellectual disability. *Journal of Psychopathology*, 2(25), 51–57.

Gosztyła M., Gosztyła T. (2019). Parish church as an element of cultural heritage, social identity and landmark of local space. *Fides et Ratio*, 2(38), 194–212.

Gosztyła T. Wybrane psychospołeczne uwarunkowania zdrowia psychicznego i rozwoju u rodziców dzieci ze spektrum autyzmu. *Konferencja: Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, Rzeszów, 15 maja 2019.

Ochojska D. (2018). Mobbing jako zagrożenie poczucia bezpieczeństwa w miejscu pracy. Nasilenie zjawiska na podstawie badań wśród pracowników sektora publicznego, w: Napora E., Stawiarska-Lietzau M., Kornacka-Skwara E. (red.), *Psychospołeczne aspekty bezpieczeństwa w wymiarze indywidualnym i społecznym*. Częstochowa: Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego, s. 129–142.

Ochojska D., Pasternak J. ADHD u kobiet i mężczyzn. Podobieństwa i różnice. *Ogólnopolska Konferencja Naukowa: Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 23–24.05.2019.

Z badań psychologicznych na świecie



Problematiczne gry online a cechy osobowości

Tzw. problematyczne gry online (POG) z użyciem przemocy i rywalizacji mogą mieć poważny negatywny wpływ na psychikę i zdrowie fizyczne ludzi, wywołując zmęczenie, problemy ze snem, depresję i niepokój. Badacze założyli, że cechy osobowości człowieka, poprzez powiązane z nimi różne motywy, wpływają na wybór takich gier. Wzięli pod uwagę tzw. ciemną tetradę (*Dark Tetrad*: makiawelizm, psychopatię, narcyzm i sadyzm). Wszystkie te wymiary mają powiązanie z niepożądanymi społecznie zachowaniami. Osoby makiaweliczne są ambitne, egocentryczne, mają skłonność do oszukiwania, manipulowania innymi. Osoby psychopatyczne są impulsywne, lubią dreszcz emocji oraz nie wykazują empatii, poczucia winy i lęku. Narcyzm odnosi się do takich cech, jak wspaniałość, wyższość, dominacja. Sadyzm odnosi się do upokarzania, okrutnego traktowania innych. Badania wykazały związki tylko dwóch cech: narcyzmu i sadyzmu. Osoby narcystyczne grają w POG, gdyż uciekają w ten sposób od realnego życia. Osoby sadystyczne – gdyż kieruje nimi motyw rywalizacji z innymi, ale także motyw ucieczki w świat fantazji.

Kircaburun K., Jonason P., Griffiths M. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic online gaming: The mediating role of online gaming motives and moderating role of game types, *Personality and Individual Differences*, 135, 298–303.

Agresywny humor

Martin i in. (2003) zaproponowali model stylów humoru słownego, który zawiera dwa wymiary: kierunek (na siebie lub innych), agresywność (jej brak lub przeciwnie – obecność). Okazało się, że agresywny humor pomaga w komunikacji społecznej, zmniejszając stopień gniewu. Badanie aktywności mózgu (na grupie chińskiej) wykazało, że w przypadku agresywnego humoru skierowanego na siebie aktywizowane były obustronne płaty skroniowe i płaty czołowe, podczas gdy humor nieagresywny skierowany na siebie aktywizował okolice w mózgu po lewej stronie.

Liu X., Chen Y., Ge J., Mao L. (2019). Funny or angry? Neural correlates of individual differences in aggressive humor processing. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01849>

(a1)

Słow(n)ik psychologiczny

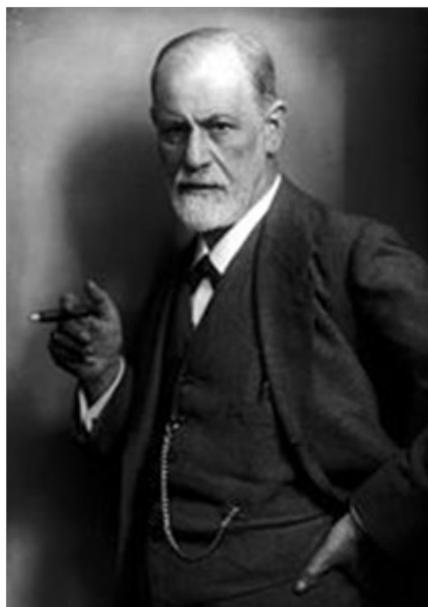


INTROJEKCJA – jest jednym z niedojrzałych mechanizmów obronnych polegającym na wprowadzaniu, wbudowaniu do własnej osobowości całości lub części obiektu zewnętrznego, z którym self jednostki tworzy silny związek emocjonalny. Jest formą internalizacji, czyli uwewnętrznienia czegoś, co doświadczane było uprzednio jako zewnętrzne w stosunku do własnego self, a stało się wewnętrzne. Są trzy poziomy rozwoju takiego uwewnętrzniania: inkorporacja, introjekcja i identyfikacja. Inkorporacja to aneksja, wcielenie o charakterze globalnym, nierzadko dosłownym, obiektu zewnętrznego, tak że często poczucie własnego self miesza się z poczuciem drugiej osoby. Ujawnia się najczęściej w fantazjach i marzeniach sennych u osób mających trudności z kontrolą własnych impulsów, u osób z wyraźnym oralnym charakterem, występuje też u pacjentów psychotycznych, np. w postaci identyfikacji z agresorem. Introjekcja natomiast to także wchłonięcie, przyswojenie, zwykle części obiektu zewnętrznego, ale bez charakterystycznej destrukcji, jak w inkorporacji. Podległe introjekcji składniki stają się wówczas częściami self lub struktur ego albo superego. Np. niektóre regulujące aspekty superego uczynnia-

ją się przez introjekcję przekazów rodzicielskich lub innych ważnych osób i działają w nas niezależnie od ich realnych bądź nie funkcji kontrolnych. Identyfikacja z kolei jest uwewnętrznianiem na wyższym poziomie niż wymienione obie formy wcześniejsze. Mamy tu już do czynienia z bardziej dojrzałym różnicowaniem self od obiektów zewnętrznych oraz bardziej wybiórczą internalizacją cech. Przekształcane reprezentacje self są bardziej stabilne i pozwalają jednostce na coraz lepsze poczucie własnej tożsamości oraz większą suwerenność w działaniu. Np. identyfikacja z obiektem miłości lub jego częścią. Różne sposoby internalizacji są charakterystyczne dla kolejnych stadiów dojrzewania i rozwoju osobowościowego jednostki. Identyfikacje z ważnymi osobami, które wzbudzają w nas na poszczególnych etapach rozwojowych silne emocje, takie jak lęk, poczucie winy, wstyd, podziw, miłość itp., dostarczają nam wzorców dla reakcji adaptacyjnych i obronnych, a w zależności od nich czynią naszą osobowość bardziej lub mniej strukturalnie zintegrowaną.

Kg

Mistrzowie psychologii



Zygmunt FREUD ur. się 6 maja 1856 roku we Freibergu/Pribor (mor.), Przyborze (pol.)/ na Morawach, zm. 23 września 1939 roku w Londynie. Geniusz. Ojciec psychoanalizy, ale i psychoterapii jako profesjonalnie stosowanej metody leczenia odniesionej do zaburzeń psychogennych i tych, które mają swoje psychologiczne konsekwencje. Jak obliczono, jest autorem najczęściej cytowanym w literaturze psychologicznej. Można się z nim zgadzać, bądź też nie, ale nie można przejść obok jego teorii obojętnie.

Niebezpieczna metoda, jak nazywano później psychoanalizę, rozumiana może być jako metoda poznania – celem jest wtedy poznanie – oraz właśnie jako metoda leczenia – ma na celu wówczas zmianę. Antagoniści Freuda i psychoanalizy, jej prześmiewcy, ignoranci, dyletanci, zarzucają jej przede wszystkim brak naukowości i wiarygodności. A przecież teoria psychoanalityczna nie rości sobie pretensji do tego, aby w całości mienić się nauką lub uzurpować sobie monopol na prawdę. Poznanie psychoanalityczne budowane jest bowiem na kazuistyce przy zastosowaniu rozmaitych narzędzi, czyli konstruktów teoretycznych, jak np. najbardziej kontrowersyjnej w powszechnej świadomości teorii kompleksów / Edypa czy Elektry, zazdrości o peni-

sa, kastracyjnego/ i jest poznaniem fenomenologicznym i indukcyjnym. Z definicji zatem, nie może spełniać współczesnego wymogu nauki, jakim jest intersubiektywna obiektywizacja przedmiotu poznania. W tym sensie weryfikować można tylko niektóre ustalenia psychoanalizy, choćby te dotyczące narzędzi do mierzenia mechanizmów obronnych czy trafności testów projekcyjnych. Psychoanaliza – trzeba uczciwie powiedzieć – nie jest zatem w pełni nauką. Nie jest też prawdą. Nie zrezygnowała oczywiście z pojęcia prawdy, przyznając, że nią nie jest. Jest natomiast drogą dochodzenia do niej. Skoro więc psychoanaliza nie jest nauką i nie jest prawdą, to czym jest? Jest wiedzą! Jest indywidualną wiedzą tego, który ją posiada. Przy czym nie jest to jakaś wiedza tajemna i imponderabilna, lecz wiedza zawarta w niezmiernie spójnej klarownej conceptualizacji rozumienia mechanizmów działania psychiki i osobowości człowieka w kontekście ich funkcji adaptacyjno-obronnych, w znacznym stopniu uruchamianych nieświadomie, do okoliczności uwarunkowań zewnętrznych i wewnętrznych rozwoju jednostki. Wiedza ta jest – jak chyba w żadnej z domen dorobku ludzkiego poznania – osadzona w indywidualnym doświadczeniu jej posiadacza. Jest bowiem wiedzą, która jest pochodną danej osobowości jednostki i jej niepowtarzalnego doświadczenia oraz zindywidualizowanego wykształcenia.

Freud był niewątpliwie erudytą. W gimnazjum był prymusem. Już jako nastolatek robił notatki w swoich dziennikach w klasycznym języku greckim. Maturę zdał z wyróżnieniem w 1873 roku i rozpoczął studia na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Wiedeńskiego. Pierwszą pracę naukową opublikował w 1875 roku pt.: *O narządach płciowych u wegorza*. W 1878 roku poznaje Józefa Breuera /1842–1925/ i zaczyna przygodę, którą będzie kontynuował już do końca swojego twórczego życia. W 1881 roku otrzymał tytuł doktora nauk medycznych, a cztery lata później zdobywa habilitację z neuropatologii. W międzyczasie studiuje hipnozę pod okiem Jena-Martina Charcot

/1825–1893/ w paryskim szpitalu Salpêtriere. Tłumaczy też jego prace na język niemiecki. Swoją prywatną praktykę terapeutyczną otwiera w Wiedniu w 1886 roku. W 1889 roku publikuje swoją słynną pracę *Objaśnianie marzeń sennych*, która zaskutkowało m.in. przyznaniem mu przez cesarza Franza Józefa /1830–1916/ tytułu profesorskiego. Początkowo jeszcze w czasach licealnych przeżywał siebie jako Niemiec i spadkobierca kultury niemieckiej, mimo że cała wcześniejsza rodzina Freudów pochodziła z nieistniejącej formalnie wówczas Polski. Pierwsza żona Jakuba – Salomea, jak i druga młodsza od niego o dwadzieścia lat, matka Zygmunta – Amalia Nathanson, były Żydówkami polskimi. Pod wpływem narastającej fali antysemityzmu w amalgamacie narodowościowym monarchii austro-węgierskiej drugiej poł. XIX wieku Freud zaczyna identyfikować w sobie Żyda i dalej przeżywał już będzie siebie jako Semitę. Nie był wyznawcą judaizmu. Definiował się jako agnostyk. Był znawcą antyku, admiratorem florenckiego dyplomaty i filozofa Nicolò Machiavellego /1469–1527/, cenił filozofię Gottfrieda Wilhelma Leibniza /1646–1716/, Johna Locke'a /1632–1704/, Jana Jakuba Russo /1712–1778/. Ulubionym przywódcą był dlań Oliver Cromwell /1599–1658/, pisarzem William Szekspir /1564–1616/, fascynowała go muzyka Wilhelma Ryszarda Wagnera /1813–1883/. Swoją teorię budował ponad pół wieku. Jego dzieło jeszcze za życia stało się historią i obrosło legendą. Dożył powstania neopsychoanalizy, przeżył swojego zrazu najwierniejszego ucznia, a później dysydenta Alfreda Adlera /1870–1937/. Na krótko przed śmiercią, wiosną 1939 roku emigruje z Wiednia do Londynu, chroniąc się tam przed szalejącym już w Europie kontynentalnej nazizmem i antysemityzmem. Umiera 23 września 1939 roku, a depozytariuszką jego ortodoksyjnej teoretycznej spuścizny w sposób naturalny zostaje jego ukochana córka Anna /1895–1982/.

Czy wiesz, że...?

Czy wiesz, że mężczyźni, którzy całują swoje partnerki rano przed wyjściem do pracy, żyją średnio pięć lat dłużej niż ci, którzy tego nie robią? Według psychologa Paula Pearsalla (Uniwersytet Hawajski) w trakcie pocałunku podnosi się poziom hormonów: adrenaliny, insuliny i oksytocyny (hormonu chroniącego przed depresją), a także poprawia się krążenie krwi i dotlenienie mózgu. Pocałunek poprawia też nasz system immunologiczny – wymiana śliny i zarazków, stymuluje naszą odporność w walce z infekcjami.

Czy wiesz, że zakochanie się zajmuje zaledwie jedną piątą sekundy? Tylko tyle czasu jest potrzebne, aby chemikalia wywołujące euforię zaczęły działać na mózg. Badania z użyciem rezonansu magnetycznego pokazują, że w proces zakochi-

wania się zaangażowanych jest aż 12 obszarów mózgu. Obraz osoby, w relację z którą jesteśmy zaangażowani, powoduje, że w mózgu uwalniają się hormony, takie jak oksytocyna, dopamina, wazopresyna i adrenalina, które mają działanie euforyczne podobne do narkotyków.

Czy wiesz, że stan zakochania poprawia działanie pamięci? Osoby zakochane są pełne optymizmu, łatwiej się uczą, są chętne do działań. Stan zakochania podnosi poziom czynnika odpowiedzialnego za wzrost połączeń nerwowych, co usprawnia procesy pamięciowe. Mózg intensywnie wydziela neuroprzekaznik – dopaminę, która ułatwia koncentrację i łatwość zapamiętywania.

Czy wiesz, że ból po rozstaniu z partnerem jest tak samo realny jak fi-



zyczne zranienie? W badaniach Uniwersytetu Kalifornijskiego metodą neuroobrazowania MMR wykazano, że oba rodzaje bólu: romantyczny i cielesny aktywizują te same obszary w mózgu. W eksperymencie monitorowano przy użyciu rezonansu magnetycznego aktywność mózgową osób podczas gry symulacyjnej dotyczącej społecznego odrzucenia. Według psychologów ból odrzucenia prawdopodobnie wyewoluował jako siła motywacji, która nakierowała ludzi na poszukiwanie interakcji społecznych.

(aeb, aww)

Recenzje

Dziecko czyta...

Marta Guśniowska, *A niech to gęś kopnie*, il. Robert Romanowicz, TASHKA, Warszawa 2017, 93 s., oprawa twarda, ISBN 978-83-64634-35-2, wiek 6+

Utwór Marty Guśniowskiej jest opowieścią rzadko spotykaną na rynku księgarskim ostatnich dziesięcioleci. Łączy składniki bajki dydaktycznej i moralizatorskiej z elementami groteski, a jednocześnie wywołuje uczucie wzruszenia podobne do tego, jakie towarzyszy odbiorcy przy lekturze baśni literackiej. Kompozycja liniowa realizująca się w wędrówce głównych bohaterów – Lisa i Gęsi, powoduje, że tekst może być interesujący nawet dla dzieci w wieku przedszkolnym. Ciekawe środki artystyczne – zabawy lingwistyczne, zagadki, żarty językowe i sytuacyjne, zgrabne posługiwanie się dialogiem będą interesujące także dla odbiorcy nieco starszego, który będzie potrafił wyłowić je z narracji, a także odbiorcy dużo starszego, dla którego lektura tego utworu będzie prawdziwą czytelnictwem przyjemnością.

Aspekt psychologiczny ujawnia kreacja głównej bohaterki – Gęsi, która ma depresję, nie może znieść jaj i w konsekwencji pragnie unicestwienia. Tym, który ma jej w tym pomóc, jest Lis. Ten jednak nie chce jej pożerać, ponieważ nie tylko nie lubi gęsi, ale i gęsiny. W rezultacie losy bohaterów dość niespodziewanie się splatają, a perypetie, które wspólnie przechodzą, pomagają odzyskać Gęsi sens życia. Utwór daje odbiorcy jasny sygnał, że na spadek nastroju najlepiej pomaga bezinteresowny związek z kimś bliskim.

Obok treści literackich książka posiada bardzo przemyślaną szatę graficzną. Począwszy od projektu okładki, kształtu i wielkości publikacja ta obfituje w żartobliwe, inteligentne ilustracje, utrzymane w stonowanej kolorystyce. Wszystko to sprawia, że artefakt ten jak najbardziej zasługuje na zainteresowanie czytelników. Pozycja otrzymała wyróżnienie w Nagrodzie Literackiej im. Kornela Makuszyńskiego w 2018 r., ponadto wyróżnienie w Konkursie Polskiej Sekcji IBBY na „Książkę Roku 2017” oraz uznano ją Najlepszą Polską Książką dla Dzieci w roku 2017, przyznając nagrodę im. Ferdynanda Wspaniałego.

Alicja Ungeheuer-Gołąb



Eksperymenty psychologiczne



Co się z nami dzieje, gdy odczuwamy emocje?

STRACH CZY ZAURCZENIE?

Wyobraź sobie dwóch mężczyzn przechodzących przez dwa różne mosty. Pierwszy idzie przez stabilny, szeroki, mocno osadzony most nad spokojną rzeką. Drugi mężczyzna, by dostać się na drugi brzeg, musi pokonać wąską, chybliwą linową kładkę, niepewnie zawieszoną około 60 metrów nad rwącym nurtem rzeki. Pierwszy mężczyzna idzie szybko i pewnym krokiem, drugi bardzo ostrożnie układa stopy, próbując utrzymać równowagę na wysokości. Na końcu każdego z tych mostów stoi młoda, piękna i atrakcyjna kobieta z dokumentami w dłoni. Gdy mężczyźni docierają na drugi brzeg, kobieta prosi mężczyzn o wypełnienie dla niej ankiety. Przy pożegnaniu wręcza im swój numer telefonu, by mogli się z nią skontaktować w razie wątpliwości.

Później okazuje się, że znacząca większość mężczyzn, z grupy tych, którzy przeszli przez niebezpieczny, mało stabilny most, zadzwoniła do kobiety z propozycją randki. W trakcie swojej przeprawy odczuwali oni wiele objawów fizjologicznego pobudzenia, jak szybkie bicie serca, szybszy oddech, wzmożona potliwość etc. Swoją stan przypisywali widokowi tak atrakcyjnej kobiety. Przechodzący przez niewyrotny most nie odczuwali właściwie pobudzenia, co w konsekwencji nie wzbudziło zainteresowania dziewczyną i wpłynęło na niższą ocenę jej urody.

W tak zaprojektowanym i przeprowadzonym w 1974 r. eksperymencie badacze Donald Dutton i Arthur Aron zgłębiali proces zakochiwania się. Według dwuczynnikowej teorii emocji mężczyźni, którzy odbyli dość ryzykowny spacer po moście linowym, błędnie określili przyczynę swojego fizjologicznego pobudzenia, znajdując dla niego racjonalne wyjaśnienie – spotkanie atrakcyjnej kobiety. Może się zatem okazać, że nasze wybory obiektu miłości są wynikiem prozaicznego zbiegu okoliczności, tak jak np. w takiej ryzykownej sytuacji. Według badaczy to, czy osoba jest dla nas atrakcyjna na tyle, by się nią zauroczyć, w dużej mierze zależy od pojawienia się wcześniejszego pobudzenia emocjonalnego. Jeżeli poczujemy pobudzenie w naszej fizjologii, takie jak na przykład przyspieszony oddech, drżenie rąk, palpację, suchość w ustach, kołatanie serca, mityczne „motyle w brzuchu”, chcemy mu nadać znacznie i szukamy wskazówek emocjonalnych w otoczeniu. Jeśli mamy jednak proste wyjaśnienie niezwiązane z uczuciami (np. właśnie biegliśmy spóźnieni na zajęcia z psychologii), nie zinterpretujemy takiego pobudzenia emocjami, jak np. strach, zauroczenie, przerażenie itp.

ROZKOCHAJ W SOBIE... (DWUCZYNNIKOWA TEORIA EMOCJI W PRAKTYCE STUDENCKIEJ)

Ciało może bardzo łatwo oszukać mózg – tak jak w przypadku mężczyzn, którzy sądzą, że kobieta im się podoba. Może to mieć poważne konsekwencje dla naszego życia, ale możemy także wykorzystać dwuczynnikową teorię emocji na własny użytek. Możemy przykładowo sprawić, by ktoś się nami romantycznie zainteresował. Należy wywołać u takiej osoby pobudzenie fizjologiczne, a ona sama znajdzie przyczynę przyspieszonego bicia serca w swoim najbliższym otoczeniu. Można:

- **WYWOŁAĆ EKSCYTACJĘ** – zaprosz obiekt zainteresowania na wspinaczkę górską, wyprawę kajakami, zawody sportowe lub inne miejsce, gdzie łatwo wyzwolić entuzjazm i ekscytację. Egzamin, projekt o bardzo napiętym terminie, organizacja ważnego eventu, ale też wygrana czy odniesienie sukcesu – to wszystko przykłady sytuacji, w których warto współuczestniczyć. Odczuciom płynącym z ciała w sytuacji radości i ekscytacji bardzo łatwo nadać inne znaczenie i jako ich źródło wskazać uczucie zakochania.
- **WYWOŁAĆ STRACH** – gdy osoba będzie odczuwać pobudzenie fizjologiczne na skutek niepokoju (gdy np. jesteście razem w wesołym miasteczku na roller coasterze, albo np. w kinie na thrillerze, albo zamierzacie razem skoczyć ze spadochronem), jest szansa, że przypisze swoje objawy najbliższej osobie w otoczeniu. Zamiast uzmysłwić sobie, że odczucia w ciele były spowodowane prostą emocją strachu, może pomyśleć, że bardzo kocha osobę, która pomoże jej w tej sytuacji – potrzyma za rękę, przytuli, pocieszy.
- **UWARUNKOWAĆ** – pamiętaj, dobrze by osoba kojarzyła Cię z pozytywnymi i miłymi wydarzeniami. Warunkowanie będzie tym silniejsze, im mocniej poprawione samopoczucie.

!!! DWUCZYNNIKOWA TEORIA EMOCJI SCHACHTERA I SINGERA głosi, że istnieją dwa czynniki decydujące o powstawaniu emocji: pobudzenie fizjologiczne oraz jego interpretacja poznawcza. Według teorii dwuczynnikowej, gdy odczuwamy emocje, odczuwamy też pobudzenie w ciele. Niekiedy nie widać różnicy między poszczególnymi emocjami, dlatego tak ważna jest poznawcza interpretacja kontekstu sytuacyjnego. Do 1962 r., kiedy badacze opracowali tę teorię, uważano, że nasze emocje są jedynie wynikiem odczuć biofizycznych, a rola procesów umysłowych jest znikoma.

(aeb, aww) Cytowane prace do wglądu u autorek tekstu.

Opowiadanie na z grubsza stronę



PRZYJACIÓŁKI

Były przyjaciółkami właściwie od zawsze. Zarówno Marika, jak i Ola nazywały siebie siostrami i z czasem nikogo to nawet nie dziwiło. Zawsze ze sobą, dla siebie i za sobą – w przedszkolu, szkole, na podwórku. Marika bardziej przebojowa, otwarta, Ola nieco wycofana, powściągliwa. Obie ładne, zgrabne, atrakcyjne, lecz to owa ujmująca swoista kokieteryjna ekspresyjność Mariki przyciągała zwykle do niej więcej zalotnych spojrzeń i admiracyjnych zachowań chłopców, których adoracji, nie skrywając tego zresztą, zazdrościła jej serdecznie niekiedy Ola. Kiedy więc niespodziewanie kruczożarny, przystojny i postawny, świeżo upieczony mgr inż. budowy dróg i mostów Marek zakochał się w Oli, a co nie dziwiło nikogo, przy tym z jej zachłanną wzajemnością, było to jednak zdziwieniem dla wielu? Nie dziwił natomiast w tych okolicznościach już nikogo szybki ślub obojga, zawarty zaraz tylko po obronie magisterki z ulubionej przez Olę pedagogiki wczesnoszkolnej. Marika bardzo cieszyła się szczęściem przyjaciółki, choć sama nie czuła się jeszcze gotowa na trwały związek z mężczyzną. Toteż wspierała Olę, jak dotychczas we wszystkim, czym żyła przyjaciółka, co było dla niej ważne, trudne, problemowe. Tym bardziej, kiedy Marek ujawnił się z tęsknotą, skrywaną niezbyt udolnie niekiedy za maską żartu, do narodzin oczekiwanego syna, którym obdaruje go ukochana żona. Zwłaszcza zaś, gdy wbrew ich pragnieniom pojawiły się tu nieoczekiwane

kłopoty. Dodawała wówczas obojgu otuchy, jeździła z Olą po specjalistach, zapraszała na koncerty, wyciągała na spotkania i rozmaite imprezy, by jak twierdziła, nie koncentrowali się nadmierne na problemie, a „jak będzie luzik, wszystko samo super się ułoży”. Wiele też podpowiadała i pomagała Oli w tym, aby w zaistniałej sytuacji podsycać atrakcyjność ich związku, nie tylko zresztą w ich małżeńskiej alce. Zachęcała do sprawiania Markowi małych niespodzianek, a to zakupem modnej koszuli, stylowego krawata, zmysłowej wody po golenie, seksy bokserek itp. Jej podpowiedzi w tym względzie okazywały się niezwykle trafiające w gust Marka i sprawiały mu radość, za którą Ola była niezmiernie wdzięczna przyjaciółce. Problem potomka jednak pozostawał nabrzmiały i nierozwiązany, mimo wielu starań małżonków.

Kariera Mariki po ukończeniu studiów z bankowości na Uniwersytecie Ekonomicznym rozwijała się znakomicie. Bez problemów znalazła pracę w międzynarodowym banku, szybko awansowała. Podczas jednego z finansowych szkoleń w Norwegii – jak opowiadała później Oli – wpadła w ramiona Steve'a, atrakcyjnego Kanadyjczyka. Poza rozkoszną krótkotrwałą przygodę ze Steve'em nic jej nie łączyło, prócz – jak się okazało około dwa miesiące po powrocie do kraju – rozwijającej się w niej ciąży, o której żonatego kanadyjskiego finansisty zresztą nawet nie poinformowała. Kiedy podczas drugiego badania USG lekarz poinformował Ma-

rikę o płci rozwijającego się dziecka, natychmiast podzieliła się swoim pomysłem z przyjaciółką. Przekonała też do niego Marka. Dorodnego kruczożarnego synka urodziła bez problemów o czasie. Po stosownych uzgodnieniach prawnych i spełnionych koniecznych procedurach, przy niemałym wsparciu zaprzyjaźnionych osób, użytych koneksjach oraz środkach, którymi świetnie posługiwała się Marika, Ola z Markiem stali się pełnoprawnymi adopcyjnymi rodzicami Stasia – „dziecka z chmur i miłości”, jak zwykła go nazywać często Marika.

Znowu wszyscy byli szczęśliwi. Staś rozwijał się wspaniale, Marika oddawała się już przede wszystkim zawodowej karierze, Marek budował kolejne kilometry autostrad, Ola czuła się spełnioną żoną i matką. Przyjaciółki – przyjaciółkami. Dzisiaj, dziewięć lat po tamtych wydarzeniach, kiedy spoglądały na fotografię Stasia w pierwszokomunijnym garniturku z ozdobną świecą w dłoni, obie nie mogły się nadziwić bliźniaczemu podobieństwu do siebie najważniejszych obecnie mężczyzn w ich życiu. Bez słów przywarły nagle w swoich ramionach, trwając tak dobrą chwilę w uścisku, który rozerwał swoim wejście do pokoju z butelką wina i trzema kieliszkami Marek. Obie w uśmiechach, nieco spłoszone, ukradkiem otarły z oczu łzy.

Kg

Psychorysunek



Rys. Justyna Rymarowicz

Skład redakcji:

Dr Kazimierz Gelleta – redaktor naczelny

Dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR

Dr Małgorzata Marmola

Dr Anna Wańczyk-Welc – redaktor techniczny

Adres redakcji

ul. ks. Jałowego 24

35-010 Rzeszów

zakladpsychologii@ur.edu.pl

<http://www.ur.edu.pl/wydzialy/pedagogiczny>

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów

EKO-ZAKŁAD PSYCHOLOGII

Szanowna Studentko,

Szanowny Studencie,

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



Zakład Psychologii UR

Jesteśmy na



Biuletyn wydawany jest przy wsparciu finansowym i organizacyjnym
Dyrektora Instytutu Pedagogiki