

WGLĄD

Prawdziwe poznanie drugiego człowieka
zaczyna się od poznania siebie

Rok 2, numer 8
Czerwiec 2020

Kazimierz Gelleta

Planowanie

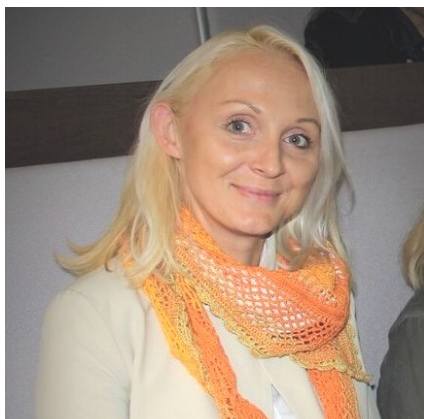
„Na szczęście nadal planujemy, bo jak wierzę – ciągle marzymy. Jeśli zaś marzymy, to żyjemy”. Czy pandemia Covid-19 może nam pomóc w kreatywnym życiu?

Więcej na s. 2

Who is who w Zakładzie Psychologii?

W tym dziale przedstawiamy sylwetki pracowników Zakładu Psychologii. Dziś opowiada o sobie dr Anna Wołpiuk-Ochocińska.

Więcej na s. 4



Aneta Lew-Koralewicz, Tomasz Gosztyła

Uporządkowanie terapii dziecka z ASD – niełatwe zadanie

Niełatwo jest wybrać terapię dla dziecka z ASD. Czy wszystkie terapie są wskazane? Które są wiodące w świetle współczesnej wiedzy?

Więcej na s. 8

Sabina Sadecka

O kontroli, która nam pomaga i kontroli, przez którą cierpimy

O terapii akceptacji i zaangażowania (ACT).

Więcej na s. 22

W numerze:

Kazimierz Gelleta Planowanie	2
Who is who w Zakładzie Psychologii Dr Anna Wołpiuk-Ochocińska	4
Danuta Ochojska Jubileusz 35-lecia pracy Profesora Andrzeja Łukasika	5
Aneta Lew-Koralewicz, Tomasz Gosztyła Uporządkowanie terapii dziecka z ASD – niełatwe zadanie	8
Andrzej Łukasik Umysł nie cierpi chaosu, cz. I. Odbicie i kreacja porządku	11
Andrzej Łukasik Umysł nie cierpi chaosu, cz. II. Integralność umysłu	14
Katarzyna Lorecka Koniec jest początkiem: psychiczny proces radzenia sobie z opuszczeniem przez partnera romantycznego	16
Sabina Sadecka O kontroli, która nam pomaga i kontroli, przez którą cierpimy	22
Kawiarenka psychologiczna Uporządkowanie	27
Z badań psychologicznych na świecie	31
Słow(n)ik psychologiczny	31
Mistrzowie psychologii: Tadeusz Tomaszewski	32
Czy wiesz, że...?	33
Recenzje	33
Eksperymenty psychologiczne Dobrze jest, fajnie jest. Kontrola musi być !!!	34
Opowiadanie na z grubsza stronę INVERSIO	35
Psychorysunek	36

Kazimierz Gellea

PLANOWANIE

Kiedy piszę ten tekst, wciąż nie mamy nawet probabilistycznych wizji tego, co nas czeka w świecie w związku z wybuchem pandemii Covid-19. Wirus rozpoczęła swoją światową inwazję od Chin jeszcze w grudniu ubiegłego roku. W Polsce zaatakował w marcu ciała pierwszych rodaków oraz totalnie świadomość bez mała wszystkich. Nie wiemy obecnie nawet, czy jesteśmy jeszcze w trendzie wzrostowym, czy już stabilnym, a być może schyłkowym fali epidemiologicznej. Najbardziej optymistyczne aktualnie scenariusze zakładają, że wprowadzane elastycznie do rozwoju sytuacji przez rząd obostrzenia i zdyscyplinowanie społeczeństwa w ich przestrzeganiu spowodują wygaszenie i zanik ekspansji wirusa z początkiem lata, a najdalej z końcem lipca. W najbardziej pesymistycznym, wręcz czarnym scenariuszu, wirus dręczył będzie jeszcze ludzkość przez najbliższe dwa, trzy lata. Według mnie będzie to zależało przede wszystkim od tego, jak szybko uda się specjalistom wytworzyć szczepionkę przeciwwirusową i znaleźć skuteczne remedium na wywoływane przez niego chorobowe objawy.

Póki co mierzymy się wszyscy z tą niełatwą sytuacją. Wszystkim nam przecież legły w gruzach jakieś plany. Ktoś nie wystąpił na prestiżowym naukowym sympozjum, ktoś odłożył swoje wymarzone zaślubiny i wesele. Maturzyści i ośmioklasiści odraczają – a może przedłużają – stres egzaminacyjny. Brak odwiedzin bliskich zza granicy lub za granicą. Kwarantanny. Jakaś pani po botok-

sowaniu ust musi skrywać je w ochronnej maseczce i cierpi z tego powodu katusze. Tak jak jedna z dziennikarek, która nie może epatować kolejnymi nowymi bucikami podczas swoich programów, bo z interlokutorami rozmawia tylko w formie telekonferencji. Komuś rozsypał

pustką w okresie Triduum Paschalnego. Nie odbędzie się Tour de France, wielu z nas już nawet nie marzy w tym roku o wyjeździe na zagraniczne wczasy. Młoda dama, szczęśliwa po otrzymaniu na „Walentynki” zaręczynowego pierścienia od swojego oblubieńca, obnosiła się z nim dumnie tylko

Plany są po to, aby je osiągnąć. Działajmy jednak kreatywnie. Obecny czas wymagający korekt liczących naszych zamysłów, celów i planów wynikający z koniecznych ograniczeń i obostrzeń w naszej rutynowej aktywności stwarza znakomitą okazję do elastyczności i twórczej kreatywności...

się, jak domek z kart, nowy projekt biznesowy w branży turystycznej, rozrywkowej, gastronomicznej itp. We Włoszech dwudziestoosmioletni lekarz zabił swoją partnerkę – pielęgniarkę, gdyż uważał, że zaraziła go śmiertelnym wirusem. Sam później usiłował popełnić samobójstwo. Jak się okazało po badaniach oboje byli wolni od Covid-19. Sportowcy odłożyli plany o igrzyskach olimpijskich, zrewidowali starty w rozgrywkach ligowych, mistrzostwach różnych szczebli, turniejach, wyścigach, pojedynkach. Odwołujemy spotkania świąteczne, rodzinne, przyjacielskie, okolicznościowe. W najważniejsze święto chrześcijan Zmartwychwstania Pańskiego nawet świątynie opustoszały, a Plac Św. Piotra w Rzymie mroził niezwykle

kilka tygodni, bo obostrzenia pandemiczne zasłoniły go rękawiczką. Krach na giełdzie. Susza w lesie. Dziura w skarpecie i domowym budżecie. Każdy przeżywa jakieś rozczarowania. Wielkie i małe dramaty. Wszystkie ważne, bo wszystkie czyjeś.

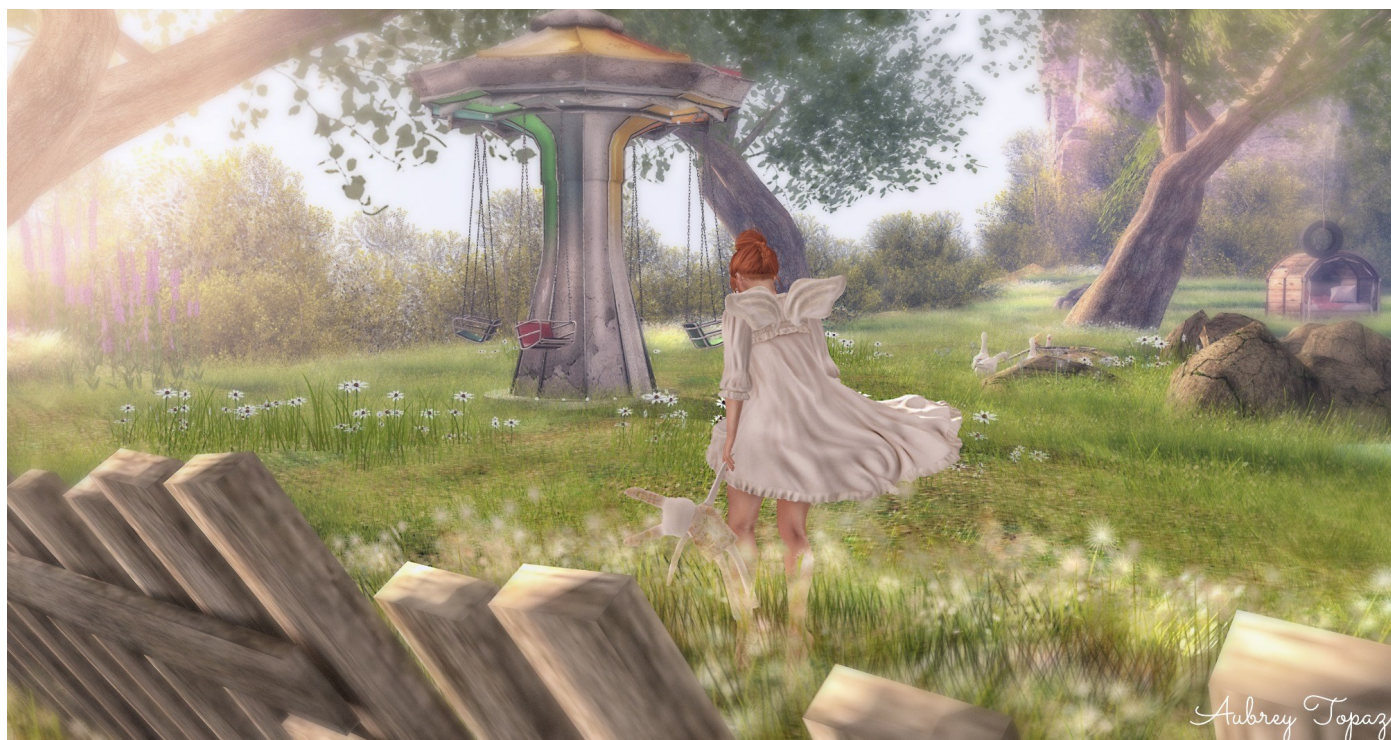
Na szczęście nadal planujemy, bo – jak wierzę – ciągle marzymy. Jeśli zaś marzymy, to żyjemy. I chociaż, jak zwykle uważać, że marzenia są po to, aby się nie spełniały, to nie rezygnujemy z nich. Marzenia dlatego zwykle się nie spełniają, ponieważ ich istotą jest, jak sądzę, pewna nadmiarowość z nutą magii czy irracjonalności. Nadto skąpane powinny być w słońcu spontanicznej, wręcz dziecięcej, a zatem z definicji radosnej i nieskrępowanej niczym emocjonalności. Są

po to, aby dawały nadzieję i energię do działania. Kto traci marzenia, temu zostaje już tylko „jesionka sosnowa lub dębowa”. Planowanie natomiast jest procesem stanowienia celów i dostosowywania do nich odpowiednich działań, aby cele te osiągnąć. Planowanie z definicji zatem powinno być racjonalne, wyważone, realne rzeczywistością uwarunkowań realizacyjnych. Plany są po to, aby je osiągać. Skuteczność to kryterium ich trafności i kompetencyjności. Nie rezygnujemy więc z marzeń i planów, a przede wszystkim z działania. Działajmy jednak kreatywnie. Obecny czas wymagający korekt licznych naszych zamysłów, celów i planów wynikający z koniecznych ograniczeń i obostrzeń w naszej rutynowej aktywności stwarza znakomitą okazję do elastyczności i twórczej kreatywności. Słyszałem od wybitnego sportowca lekkoatlety, jak w okresie restrykcyjnego pozostawania w domu miłośnik aktywności: „biegam,

bo lubię”, postanowił przebiec wokół stołu dziesięciokilometrowy dystans, i cel swój zrealizował. Można? Można. Chociaż przykład ten nie wskazuje na jakąś szczególną kreatywność, a raczej na determinację, to przywołałem go właśnie dlatego. Trzeba bowiem przede wszystkim determinacji. „Prawdziwy samuraj nigdy się nie poddaje”, jak mawiał jeden z moich znajomych, *notabene* także zawodowy sportowiec – karateka, do swojego syna, kiedy ten trafiał na jakieś swoje życiowe kłopoty. Nie poddajmy się zatem. Elastyczność połączona z kreatywnością może odkryć w nas nowe możliwości, uruchomić zasoby, jakie w formie latentnej w nas zalegały, a teraz mogą się obudzić i rozbłysnąć. Przybiorą one może postać zaskakującą nawet dla nas samych, nie mówiąc już o naszym otoczeniu. Objawią się np. jako nasze nowe fascynacje w dziedzinach aktywności dotąd nam odległych. Kulinaria, kultura. Koronkarstwo lub ma-

larstwo, choćby pokojowe. Stare pasje, lecz idee nowe. Wolontariat, proletariat. Sporty różne, modły późne. Śpiewy ranne, ładne panny. Las, przyroda, zdrowa woda. Kwietne łąki, pszczoły, bąki. Dzień na luzie, inni ludzie. Kierunek jest dowolny. Ważne – aby rozwojowy, czyli uspokajający. To jest taki, który jak powiedział kiedyś twórca terapii Gestalt, a wyrosły z psychoanalizy, Fritz Salomon Perls (1893–1970), pozwala nam znajdować coraz więcej oparcia w sobie, a nie w otoczeniu. Sztuka samouspokajania, jak powiem dzisiaj z pozycji psychoterapeuty psychodynamicznego.

I na koniec tego nieplanowanego krótkiego tekstu o planowaniu, chociaż nie tak odległego od wiodącego tematu tego numeru „Wglądu”, jakim zasadniczo jest „uporządkowanie”, bo przecież nie było „w planie” koronawirusa – jeszcze jedna myśl odniesiona do planowania: „Jeśli chcesz rozmieszyć Pana Boga, to sobie coś zaplanuj”.



Who is who w Zakładzie Psychologii

Dr Anna Wołpiuk-Ochocińska



Zawsze miałam trudność w przedstawianiu się i pisaniu o sobie. W tym wypadku jest jeszcze trudniej, bo powinnam opisać swoją osobę na łamach periodyku (niestety mój szef, notabene wspomniały człowiek, był twardy i „nie odpuszczył” mi tego przywileju).

Zacznijmy więc... Urodziłam się w Białymstoku – mieście zielonym i pełnym serdecznych ludzi. Tam uczęszczałam do dwóch szkół podstawowych, a potem do I Liceum Ogólnokształcącego, co ciekawe, o profilu matematyczno-informatycznym. Miałam zostać informatykiem... Ostatecznie zdecydowałam się na psychologię na Wydziale Nauk Społecznych KUL.

Studia były wspaniałym czasem poznawania siebie, nowych ludzi i oczywiście nauki. Pod kierunkiem profesora Andrzeja Sękowskiego napisałam pracę magisterską, a potem także pracę doktorską. W tej ostatniej poruszyłam zagadnienie funkcjonowania społecznego uczniów zdolnych, także tych o tzw. „zaniżonych osiągnięciach”. To zagadnienie do tej pory jest jednym z moich ulubionych tematów badawczych.

Swoje pierwsze doświadczenia zawodowe z zakresu psychologii zdobywałam w Białymstoku, diagnozując jako wolontariusz kompetencje kierownicze, a potem pracując w poradniach psychologiczno-pedagogicznych w Łapach i Białymstoku. Był to czas uświadamiania sobie, że od teorii psychologicznej do praktyki prowadzi długa droga...

Moje dalsze losy zawodowe połączyły się z losami prywatnymi (wyszłam z męż) – przeprowadziłam się ponownie do Lublina i wróciłam w mury mojej Alma Mater – tym razem już jako dydaktyk.

Ostatecznie moją wędrówkę po Polsce zakończyłam najpierw w Rzeszowie, potem pod Rzeszowem, gdzie mieszkam do dzisiaj z kochającym mężem i dwójką zwariowanych synów.



Po doświadczeniach pracy w korporacjach zmieniłam nieco profil i wróciłam do nauki i dydaktyki w murach Uniwersytetu Rzeszowskiego i Niepaństwowej Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Białymstoku. W Uniwersytecie pracuję do dzisiaj w Zakładzie Psychologii – wśród wspaniałych ludzi, których wielokierunkowe zainteresowania, pasje i mnie motywują do rozwoju. Nauczanie nadal sprawia mi przyjemność. Kształcenie młodszych i starszych osób to nieustanne wyzwania – ja przekazuję swoją wiedzę i doświadczenia, a w zamian otrzymuję ich wiedzę i doświadczenia. W badaniach naukowych

koncentruję się na dobrostanie psychicznym – ciągle zadaję sobie pytanie, co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. Odkrywam to szczęście też w swoim życiu. Uwielbiam spędzać czas w moim ogrodzie – odkrywać piękno Stworzenia w najmniejszych roślinach i uświadamiać sobie, że nawet istnienie chwastów ma swój urok. Kocham czytać... Książki pochłaniam tuzinami, szczególnie te z optymistycznym przesłaniem. Ostatnio też zaczęłam szydełkować i doceniam uroki tradycyjnego rękodzieła. Wciąż na nowo przekonuję się, że „trzeba się samemu nauczyć mówić własną prawdę”. W każdym aspekcie.

Danuta Ochojska

Jubileusz 35-lecia pracy Profesora Andrzeja Łukasika

35 lat pracy minęło...

Tyle już ma za sobą nasz Kierownik Zakładu Psychologii Prof. Andrzej Łukasik, wcale po nim tego nie widać, ale za to jego dorobek naukowy pokazuje, że już wiele badań przeprowadził, wiele doświadczył, wieloma rzeczami tego świata się zachwycił i ciągle otwiera przed sobą nowe drzwi... Jego pasją jest nie tylko psychologia. Jest też miłośnikiem literatury pięknej, malarstwa i historii współczesnej. Uwielbia góry, nordic walking, muzykę The Cranberries, Dire Straits, a jego ulubione zwierzęta to koty.

Zastanawiam się, jak tu pisać o własnym Szeffie, aby docenić jego zasługi, a jednocześnie aby ktoś nie pomyślał, że się „podlizuję”. Podkreślam, że to, co piszę, wiąże się z obiektywnym spojrzeniem na fakty, ale trudno nie dołożyć tu kilku kropli emocji, bo przecież nasze postawy obejmują i element działania, i odczucia, i to, co wiemy...

Kiedy trafiłam do Zakładu Psychologii Andrzej już tam pracował. Od razu zrobił na mnie dobre wrażenie. Czułam, że mam do czynienia z prawdziwym naukowcem. W czasie zebrania zakładowych, prowadzonych pod kierunkiem byłego już kierownika prof. Mieczysława Radochońskiego, miło się go słuchało, jego wypowiedzi były przemyślane, trafne i wskazujące na szerokie zainteresowania. Ukończył psychologię na



Uniwersytecie Jagiellońskiej, a już temat jego pracy magisterskiej (promotor: dr hab. Tomasz Kocowski) dotyczący natchnienia sugerował, że jest osobą nietuzinkową. Później zrealizował doktorat z psychologii twórczości pod kierunkiem

prof. dra hab. Edwarda Nęcki, a potem stopień dra habilitowanego w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie.

W 1985 roku rozpoczął pracę jako asystent stażysta w Wyższej Szkole Pedagogicznej (obecnie

Uniwersytet Rzeszowski). Pracował także m.in. od 2009 do 2015 na Wydziale Psychologii Wyższej Szkoły Zarządzania i Prawa (obecnie UTH) im. H. Chodkowskiej w Warszawie jako profesor nadzwyczajny. Pełnił tu funkcję kierownika Katedry Zastosowań Psychologii. Był także przewodniczącym Komisji Etyki ds. Badań Naukowych przy Wydziale Psychologii UTH. W latach 2014–2016 prowadził zajęcia z psychologii ewolucyjnej w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Od 2015 roku pełni funkcję kierownika Zakładu Psychologii w naszym Instytucie Pedagogiki.

Zawsze fascynowała go psychologia ewolucyjna, mózg i jego możliwości, w tym proces twórczy – stąd świetne monografie pt.: „Ewolucyjna psychologia umysłu” (2007), „Filogeneza i adaptacyjne funkcje ludzkiej wyobraźni”

(2008), „Ewolucja – mózg – zachowania społeczne” (2015). Jest również współredaktorem prac: „The Small and Big Deceptions. In psychology and evolutionary sciences perspective” (wraz z prof. A. Kwiatkowską) (2015) oraz „Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa. Women and Men. Differences, Similarities” (wraz z K. Węgrzyn-Białogłowicz i A. Englert-Bator) (2017). Jest także autorem i współautorem wielu artykułów w języku polskim i angielskim obejmujących problematykę z zakresu neurobiologii, ewolucyjnej psychologii społecznej oraz wpływu doświadczeń wczesnodziecięcych opisanych przez ewolucyjną teorię historii życia na kształtowanie się strategii reprodukcyjnych w okresie późniejszym. Przez strategię reprodukcyjne rozumiane są m.in. wybory partnera do relacji romantycznej,

nakłady rodzicielskie ponoszone w związku z posiadaniem dzieci, a także korelaty tych strategii, np. cechy osobowościowe i różnice płciowe.

Książki Andrzeja oparte są na bardzo bogatej literaturze polsko- i anglojęzycznej, a przede wszystkim na badaniach i trafnych własnych rozważaniach, zatem są nie tylko ciekawe, ale rzetelnie napisane i trudno się nimi nie zachwycić. Przeczytałam je z ogromnym zainteresowaniem, bo zachowania ludzi i tajemnice ludzkiego mózgu ciągle pobudzają do poszukiwań odpowiedzi na wiele pytań.

A teraz trochę o integracji. Andrzej dba o dobrą atmosferę w Zakładzie. Miło przychodzić na zebrania, gdzie wszyscy czujemy się jak jedna rodzina. Celebруемy imieniny, składamy sobie życzenia z okazji świąt – przy suto zastawionym stole, chętnie o różnych sprawach roz-



mawiamy i czujemy się bezpiecznie, a atmosfera w pracy to podstawa. Jednocześnie jesteśmy odpowiedzialni za to, co robimy i nie zapominamy o pracy dydaktycznej i oczywiście o tym, że trzeba działać naukowo, bo Andrzej nas do tego motywuje. W czasie zebrań naukowych jesteśmy rozliczani z tego, co napisaliśmy, ale panuje tu jednak zdrowa rywalizacja, a to podstawa rozbudzania motywacji wewnętrznej. Dziękujemy Ci za to Andrzej. To Ty również wpadłeś na pomysł wydawania czasopisma „Wgląd”, który ma coraz większy krąg odbiorców.

Miłe jest to, że w różnych sytuacjach nasz Szef potrafi docenić Kolegów i Koleżanki za różne formy działalności. Parę osób w Naszym Zakładzie otrzymało w nagrodę za pracę i osiągnięcia różnego typu tzw. „Prawą Rękę Kierownika” (na zdjęciu) Ja, chociaż jej nie otrzymałam, i tak czuję się doceniona. Kiedy znalazłam się w sytuacji konieczności przedłużenia zatrudnienia, dostałam od Szefa pisemną bardzo pozytywną opinię, na którą poświęcił dużo własnego czasu i przyznaję, że sama nie byłabym w stanie sobie takiej napisać i właśnie to dbanie o dobro pracowników motywuje do działania.

Na zakończenie z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że życzę wszystkim takiego Szefa i życzę Ci Andrzejowi dalszych sukcesów na wielu płaszczyznach działania, wielu jeszcze jubileuszy, dużo zdrowia i wszystkiego, co daje poczucie szczęścia.



Prawa Ręka Kierownika trafiła tym razem do dr. Tomasza Gosztyły

Aneta Lew-Koralewicz*, Tomasz Gosztyła*

Uporządkowanie terapii dziecka z ASD – niełatwe zadanie

Diagnoza zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD) u dziecka jest sytuacją kryzysową w życiu każdej rodziny. Po okresie szoku, a niekiedy rozpacz, i doświadczeniu wielu trudnych emocji związanych z otrzymaniem rozpoznania rodzice rozpoczynają poszukiwanie odpowiednich metod i form pomocy. Większość z nich przystępuje do stowarzyszenia lub fundacji działającej na rzecz dzieci i młodzieży z problemami rozwojowymi, nawiązuje regularny kontakt z poradniami autyzmu oraz z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, starając się zapisać dziecko na zajęcia terapeutyczne. Liczna grupa rodziców korzysta dodatkowo z oferty prywatnych ośrodków.

Matki i ojcowie znajdujący się w sytuacji wyboru optymalnej dla swojego dziecka terapii często przeżywają rozterki spowodowane różnorodnością propozycji oferowanych przez rynek usług terapeutycznych. W wielu przypadkach, paradoksalnie, to nie brak terapii może być problemem, ale właśnie jej „nadmiar”. Rodzice stają przed niełatwym zadaniem – co wybrać dla swojego dziecka? Przeglądają zasoby Internetu, wypytują innych, bardziej doświadczonych opiekunów dzieci z autyzmem. Niekiedy działają na zasadzie: im więcej terapii, tym lepiej. Sytuacja ta może sprzyjać stosowaniu pseudoterapeutycznych metod, które nie tylko nie przynoszą pożądanych efektów rozwojowych, ale niekiedy mogą skutkować pogorszeniem się funkcjonowania dziecka. Przeciążenie nadmiarem zajęć terapeutycznych obniża efektywność realizowanych oddziaływań, a w skrajnych przypadkach może doprowadzić do nasilenia objawów zaburzenia. Niestety, rodzice nie zawsze otrzymują wsparcie merytoryczne w procesie wyboru metod terapeutycznych.

W naszym tekście postaramy się pomóc w uporządkowaniu terapii dla dziecka z ASD.

Rodzice powinni zdawać sobie sprawę, że rozmaite formy leczenia, terapii i rehabilitacji, o których słyszą, bądź czytają, np. w Internecie, mają



Emily Mary Osborn (1828–1925)

The Governess (1860)

Yale Center for British Art.

Wikipedia Commons, Public domain

różny status. Pod uwagę powinny być brane te, które mają podstawy naukowe, empiryczne i – co się z tym wiąże – istnieją udokumentowane sposoby weryfikowania ich efektów. Niestety w sieci jest mnóstwo „cudownych” terapii, które tego warunku nie spełniają. Tu pojawia się ryzyko, że rodzice poświęcą dużą ilość czasu i pieniędzy na działania, które w najlepszym razie będą dla dziecka nieszkodliwe. Efekty działań terapeutycznych są zdecydowanie najlepsze, jeśli terapia jest wcześniej rozpoczęta, a także intensywnie

na i prowadzona w sposób kompleksowy (Pisula 2008). Czas, szczególnie w przypadku najmłodszych dzieci, ma więc ogromne znaczenie. Nasuwa się więc pytanie – jak organizować proces terapii dziecka, by optymalnie stymulować jego rozwój?

Diagnoza funkcjonalna i indywidualny program terapii

Podstawą wprowadzenia oddziaływań terapeutycznych jest przeprowadzenie szczegółowej diagnozy funkcjo-

nalnej, która staje się punktem wyjścia dla opracowania indywidualnego programu terapii. Ocena poziomu funkcjonowania dziecka w poszczególnych sferach rozwojowych ma na celu wskazanie jego mocnych i słabych stron, i to właśnie ona powinna być drogowskazem dla działań terapeutycznych. Należy pamiętać, że zaburzenia ze spektrum autyzmu są bardzo zróżnicowane i w związku z tym należy poznać podopiecznego, określić strefę najbliższego rozwoju w poszczególnych obszarach po to, aby wybierając sposoby postępowania efektywnie odpowiadać na potrzeby rozwojowe dziecka. Jeżeli przyjmujemy, że spektrum zaburzeń autystycznych obejmuje bardzo zróżnicowaną grupę – od osób z wysokim ilorazem inteligencji i wybitnymi uzdolnieniami po osoby z niepełnosprawnością intelektualną w różnym stopniu, a także osoby o odmiennym poziomie zaburzeń – konieczne staje się dokonanie precyzyjnej oceny zapotrzebowania na wsparcie. Ważne, aby dobrać metody i techniki terapeutyczne dostosowane do niepowtarzalnej sytuacji każdego z podopiecznych.

Istotnym aspektem w planowaniu terapii dziecka jest wybór zajęć, w których będzie uczestniczyć. Niezbędne są oddziaływania z zakresu terapii psychologicznej, pedagogicznej oraz logopedycznej, które powinny być prowadzone w **sposób spójny** w oparciu o **wybraną wiodącą metodę** oddziaływań i realizowane na bazie indywidualnego programu terapii.

Metody wiodące

Kolejnym istotnym krokiem jest poznanie możliwych rodzajów i metod oddziaływań terapeutycznych. Należy zwrócić uwagę, że rynek usług terapeutycznych, obok sprawdzonych i efektywnych metod, oferuje również metody o wątpliwej efektywności oraz takie, które mogą mieć niekorzystny wpływ na rozwój dziecka. Decyzja o wyborze adekwatnej do potrzeb dziecka formy czy orientacji terapeutycznej jest więc nie tylko skomplikowana, ale może też rzutować na jego przyszłość. W wyborze tym należy bazować na metodach opartych na dowodach (*Evidence-based Practice*).

W terapii ASD należy uwzględnić podział metod na wiodące (spe-

cjalistyczne) i wspomagające. Metody wiodące to głównie interwencje o charakterze psychoedukacyjnym, które mają na celu stymulowanie wszystkich sfer rozwojowych u dziecka.

Na wybór interwencji według NAC (*National Autism Center*) powinny mieć wpływ następujące czynniki:

- skuteczność interwencji,
- ładna ocena i podejmowanie decyzji na bazie uzyskanych danych,
- wartości i preferencje rodziny osoby z autyzmem,
- możliwości profesjonalnego wdrożenia interwencji.

Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy metody, które charakteryzują się najwyższą efektywnością, wywodzą się z psychologii behawioralnej. Trudno obecnie mówić o metodzie behawioralnej jako jednolitym systemie oddziaływań, gdyż ma ona wiele odmian, a specjaliści wywodzący się z poszczególnych szkół terapii kładą nacisk na różne procedury. Odmienne techniki będą również stosowane u małych dzieci, na etapie wczesnej interwencji, a nieco inne będą przeznaczone np. dla osób wysokofunkcjonujących. Do najbardziej efektywnych metod zaliczana jest wczesna interwencja behawioralna, trening umiejętności kluczowych, metoda skryptów, trening komunikacji funkcjonalnej, plany aktywności, trening umiejętności społecznych czy terapia poznawczo-behawioralna, przeznaczona dla wyżej funkcjonujących osób z ASD (Waligórska 2019). Z podstaw stosowanej analizy zachowania wywodzą się również metody komunikacji alternatywnej, takie jak PECS (*Picture Exchange Communication System*).

Niezależnie od wybranej formy terapii wiodącej konieczne jest stosowanie tych metod, które są oparte na dowodach. Ważne, aby stosowana metoda obejmowała wszystkie sfery funkcjonowania dziecka, była zbadana naukowo i miała solidne podstawy teoretyczne. Aby sprawdzić, czy dana metoda jest efektywna i czy nie zagraża rozwojowi dziecka, warto sięgnąć do raportu opublikowanego przez NAC zawierającego ranking metod terapii, które podzielone zostały na: **efektywne** w pracy z osobami z ASD, **obietujące** (na ten moment brak wystarczających badań, aby potwierdzić ich efektywność), metody **niemające udowodnionego wpływu** oraz me-

tody **szkodliwe**, głównie związane z niektórymi rodzajami farmakoterapii, ale zaliczono do nich również – uwaga – delfinoterapię i chelatację.

Metody wspomagające

Gdy zapewnimy dziecku terapię metodą wiodącą, należy rozważyć stopniowe włączenie metod wspomagających. Dziecko może korzystać z innych rodzajów zajęć w zależności od potrzeb wynikających z diagnozy funkcjonalnej. Stosowane rodzaje zajęć powinny być odpowiedzią na prezentowane przez dziecko deficyty w rozwoju lub też jego mocne strony. W zajęciach tych wykorzystywane są metody indywidualnie dobrane do potrzeb i specyficznych uwarunkowań podopiecznych. Metody te dzielimy na dyrektywne – gdy terapeuta wyznacza rytm, cele terapii oraz niedyrektywne polegające na podążaniu za dzieckiem.

Metody dyrektywne mają wysoką skuteczność w terapii zaburzeń ze spektrum autyzmu, są podejściem rekomendowanym. Nie należy jednak zapominać, że dziecko z ASD jest po prostu dzieckiem i warto znaleźć jakąś formę zajęć, która będzie dla niego po prostu przyjemna. Może to być masaż, muzykoterapia, arteterapia, basen, zajęcia ze zwierzętami, zajęcia ruchowe (taniec, metoda W. Sherborne, programy aktywności Knillów) albo inne uwzględniające zainteresowania i preferencje dziecka. Należy pamiętać, że metody wspomagające nie zastąpią terapii wiodącej, która zawsze powinna stanowić podstawę oddziaływań.

Radzimy też, aby zwrócić uwagę na to, jak bardzo dziecko jest obciążone terapią. Nie zawsze im więcej zajęć, tym lepiej. Przy nadmiarze dziecko przeciążone będzie „uciekać” w zachowania problemowe. Warto też zadbać o zharmonizowanie terapii oferowanych przez szkołę z terapią „po godzinach”.

Współpraca

To, co bardzo istotne w początkowym etapie pracy z dzieckiem, to nawiązanie współpracy z terapeutą prowadzącym, który przygotowuje indywidualny program terapii obejmujący wszystkie

sferę funkcjonowania dziecka. Ważne jest, aby rodzic świadomie wybrał terapeutę prowadzącego, który będzie monitorował przebieg procesu terapeutycznego i na bieżąco zareaguje również, gdy pojawią się nowe wyzwania, na przykład zachowania problemowe u dziecka. Kolejnym etapem jest nawiązanie współpracy zespołu specjalistów wspierających dziecko, co pozwoli na ujednoczenie procesu terapii, ale również jego kompleksową realizację. Najlepiej, jeśli terapeuta wiodący ma kontakt nie tylko z rodzicami, ale też z terapeutami wspomagającymi i nauczycielami. Wtedy oddziaływania wobec dziecka mogą być spójne. Kiedy tego kontaktu nie ma, może to prowadzić do sytuacji, że jeden z terapeutów (albo nauczycieli) próbuje dane zachowanie wygasić, a drugi – je wzmacnia. Taka sytuacja nie sprzyja efektywnej stymulacji rozwoju dziecka. Dobra współpraca na linii terapeuta prowadzący – rodzic – nauczyciel jest podstawą dobrze prowadzonej terapii.

Farmakoterapia

Nie należy zapominać, że częścią oddziaływań terapeutycznych jest również farmakoterapia. Nie ma oczywiście „leku na autyzm”, gdyż jest on zaburzeniem neurorozwojowym, a nie chorobą. Farmakoterapia może jednak wspomagać proces rozwoju, szczególnie w przypadkach, gdy dochodzi do sprzężenia spektrum autyzmu między innymi z epilepsją lub zaburzeniami emocjonalnymi, nastroju, nasilonymi zachowaniami trudnymi, nadpobudliwością czy poważnymi deficytami uwagi. Decyzję o wprowadzeniu farmakoterapii podejmuje lekarz psychiatra lub neurolog w porozumieniu z rodzicami dziecka.

Uporządkowanie terapii to sprawa niełatwa, ale bardzo ważna. Nie zawsze rodzice, którzy zwykle nie są specjalistami z zakresu pedagogiki specjalnej czy psychologii, są w stanie sami to zrobić. Dlatego warto ich w tym wesprzeć. Pewne działania już się pojawiają, np. w niektórych fundacjach czy stowarzyszeniach rodzic może prosić o konsultację ze specjalistą, który pomoże ustalić program pracy dziecka. Dobrze, żeby takie rozwiązania były standardem, a nie wyjątkiem.



Olga Boznańska (1865–1940)
Dziewczynka z chryzantemami (1894)
Muzeum Narodowe w Krakowie
Wikipedia Commons, Public domain

Warto przeczytać:

Suchowierska M., Ostaszewski P., Bąbel P. (2012). *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem*. Sopot: GWP.

Pisula E., Danielewicz D. (2008). *Wybrane formy terapii i rehabilitacji osób z autyzmem*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Ball J. (2016). *Autyzm a wczesna interwencja*. Gdańsk: Harmonia.

Rogers S.J., Dawson G., Vismara L.A. (2014). *Metoda wczesnego startu dla dziecka z autyzmem (ESDM)*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

<http://www.researchautism.net/autism-interventions/our-evaluation-s-interventions>

* **Aneta Lew-Koralewicz** – doktor nauk społecznych w zakresie pedago-

giki, adiunkt w Zakładzie Pedagogiki Specjalnej Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego, neurologopedka, terapeutka osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Zainteresowania naukowe dotyczą problematyki zaburzeń ze spektrum autyzmu, zachowań trudnych u osób z zaburzeniami rozwoju oraz stosowanej analizy zachowania.

* **Tomasz Gosztyła** – doktor, adiunkt w Zakładzie Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego. Absolwent socjologii i psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Jego zainteresowania naukowe dotyczą m.in. funkcjonowania rodziny z osobą ze spektrum autyzmu.

Andrzej Łukasik

Umysł nie cierpi chaosu, cz. I. Odbicie i kreacja porządku

Proszę mi wybaczyć, ale zaczniemy od przykładu z fizyki. Później będzie już (chyba) łatwiej. Z Warszawy i Krakowa jednocześnie wyjechały naprzeciwko siebie dwa pociągi. Pospieszny pociąg z Warszawy jechał z szybkością 80 km/h, zaś osobowy z Krakowa z prędkością 64 km/h. Odległość między miastami wynosi 360 km. W jakiej odległości od Warszawy minęły się pociągi? Aby rozwiązać to zadanie musimy spożytkować naszą wiedzę z fizyki, ale coś jeszcze – wykorzystać myślenie uporządkowane. Mówiąc w skrócie: najpierw zestawiamy dane zawarte w zadaniu, zastanawiamy się, co z nimi zrobić, i wreszcie stosując odpowiednie operacje umysłowe (w tym przypadku obliczenia matematyczne według wzorów), otrzymujemy wynik: 200 km od Warszawy. Musimy zatem wykonać pewne „kroki” myślowe, i to w odpowiedniej kolejności, aby uzyskać pożądany wynik. Myślenie uporządkowane ma często charakter odkrycia, jak przyczyna jest powiązana ze skutkiem. W naszym przykładzie trzeba połączyć przyczynę (ruch pociągów z określoną prędkością) ze skutkiem (minięcie się w określonej odległości) i aby to zrobić, należy „odkryć” w pamięci odpowiednie wzory fizyczne.

Naśladowanie i poszukiwanie porządku rzeczywistości

Myślenie uporządkowane naśladuje rzeczywistość, która nas otacza: wiele procesów zachodzących w środowisku ma charakter zorganizowany i przyczynowo-skutkowy: ruch kierownicą w prawo powoduje skręt samochodu w tę stronę, wschód słońca zwiastuje nowy dzień, włączenie grzejnika skutkuje ciepłem rozchodzącym się po domu, obelga rzucona pod czymś adresem wywołuje podobną obelgę ze strony obrażanej osoby, płacz

niemowlęcia przywołuje matkę itp. W podanych przykładach powiązanie przyczyny i skutku jest proste, w przykładzie z pociągami – znacznie trudniejsze. Wynika to z tego, że zadanie odnosi się do znacznie bardziej złożonej rzeczywistości fizycznej: nie danej w bezpośrednim doświadczeniu, a więc obserwowalnej za pomocą zmysłów, lecz ukrytej w innym, bardziej abstrakcyjnym wymiarze. Do tego wymiaru dotrzeć możemy tylko za pomocą naszego myślenia. Opis takiej rzeczywistości fizycznej wymaga niezwykle skomplikowanych operacji myślowych – jak w fizyce czy matematyce. Ale także dotyczy to psychologii, która odkrywa nieoczywiste prawidłowo-

ści psychiki. Operacje te, mimo iż odnoszą się do sekretnego, ukrytego „przed naszymi oczami” wymiaru, wciąż są naśladowaniem rzeczywistości. To jest tak jak grawitację – a więc fizyczny i naocznie stwierdzalny fakt, że np. moneta rzucona w górę spada w dół – można przedstawić za pomocą newtonowskiego prawa powszechnego ciążenia, a fakt, że ktoś nie pamięta przeżytej traumy – wyparciem opisanym przez Freuda.

Doskonałym przykładem naśladowania rzeczywistości przez umysł jest wyobraźnia. Potrafimy wyobrazić sobie dowolne obiekty: przedmioty, zwierzęta, ludzi. Możemy to zrobić bardzo dokładnie, wyobra-

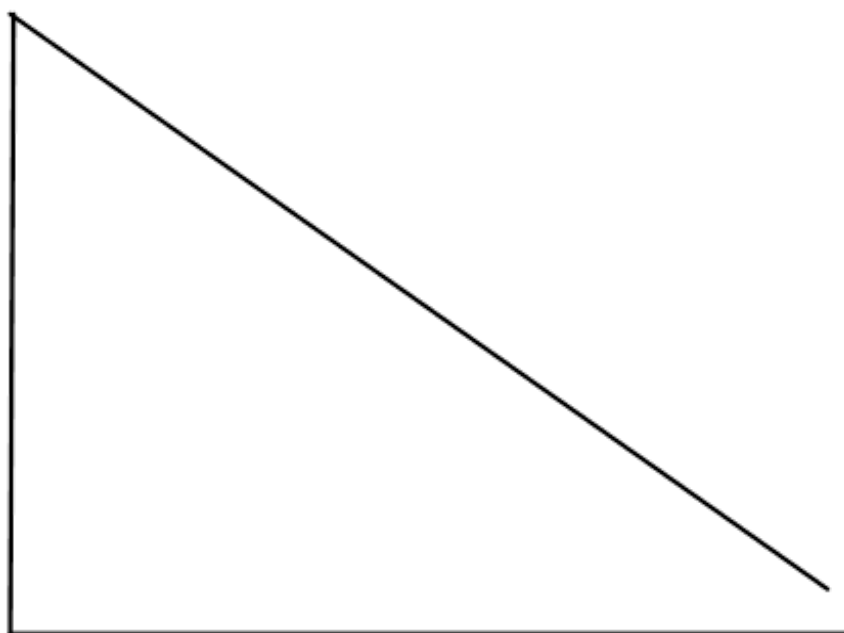


Obraz Gordona Johnsona z Pixabay
Pixabay license

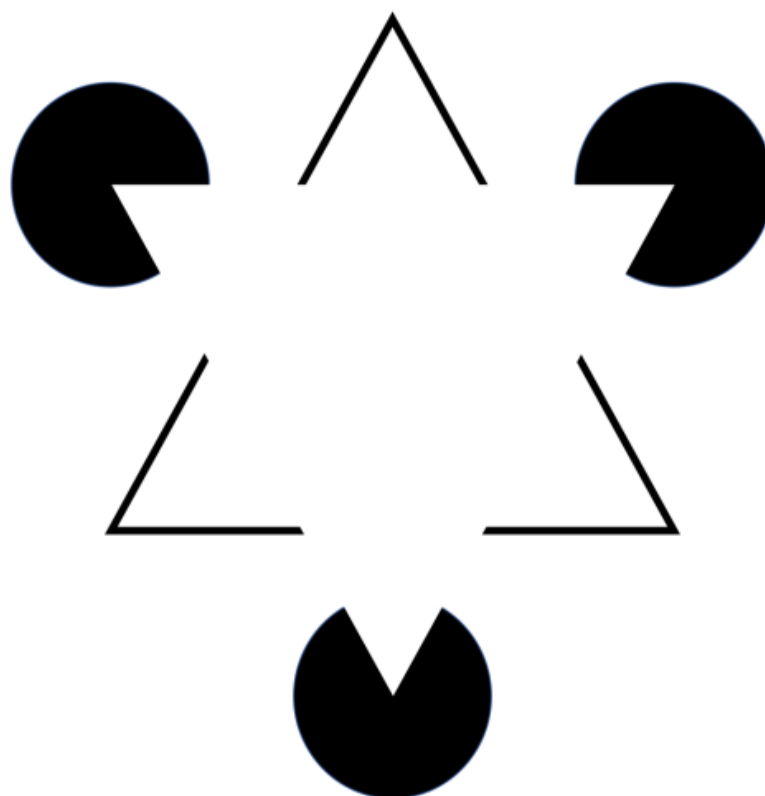
żenia są wtedy bardzo wyraziste. Niektórzy ludzie mają wyobraźnię eidetyczną – odtwarzają obrazy obiektów jak „żywe”. W wyobraźni możemy na obiektach dokonywać przekształceń – jak w realnym świecie, np. obrócić w niej jakiś przedmiot lub przybliżyć go niby w teleobiektywie aparatu fotograficznego, aby bliżej mu się przyjrzeć (zob. Kosslyn, 1975; zob. też. Łukasik, 2008).

Otoczający nas świat jest niezwykle różnorodny. Składa się np. z wielu gatunków zwierząt. Nasz umysł musi w swej strukturze odzwierciedlać tę różnorodność. Czyni to za pomocą pojęć. Osobne pojęcie musi być dla saków, osobne dla gadów, osobne dla ptaków itd. Pojęcia przypominają szuflady w szafie: w jednej składamy skarpety, w drugiej, rękawiczki, w trzeciej szaliki... Każda szuflada jest więc zdefiniowana i pomaga utrzymać pewien porządek w naszych ubiorach i szafie. Pojęcie to definicja obiektu, przez podanie jego istotnych cech, np. kot to zwierzę o czterech nogach, ogonie, futrze, głowie itd. Gdy spostrzegamy jakiś obiekt, to pojęcie podpowiada nam, co to jest (kot, bo ma wszystkie cechy zapisane w definicji). Następuje rozpoznanie obiektu. Ale dlaczego kot, a nie pies? Bo pojęcia muszą zawierać także te cechy obiektów, które pozwalają nam różnicować obiekty między sobą. Tak więc w definicji kota musi być zawarta np. cecha, iż miauczy, a psa, że szczeka. Gdyby nie było owych cech różnicujących, zbiór naszych pojęć byłby bardzo ubogi i pozwalał np. stwierdzać jedynie, że widzimy zwierzęta, niezależnie od tego, że w rzeczywistości byłby to kot i pies. A zatem struktura pojęć w umyśle musi być bogata, jak najbogatsza, aby w pełni oddać złożoność świata. Posługując się analogią do sztuftad: skarpety mogą być składane według różnych kolorów, wzorów albo materiału, z którego są utkane. Budujemy tę coraz bardziej złożoną strukturę przez nową wiedzę; jeśli ktoś nie zdobywa, nie szuka nowej wiedzy, skazuje się na bardzo ubogi sposób widzenia i rozumienia otaczającego świata. W jego szufladzie będą skarpety tylko jednego, zwykle najpospolitszego koloru.

Z faktu, że myślenie naśladuje rzeczywistość, wynika jeden ważny



Rys. 1. Domykanie trójkąta



Rys. 2. Trójkąt Kanizsy

wniosek: nasz umysł będzie dążyć do nadawania rzeczywistości pewnej struktury. Dane z zakresu psychologii, jak i neurobiologii (np. Ehrenstein i in., 2003) wskazują, że cechą ludzkiego umysłu – a właściwie układu mózg–umysł – bo przecież drugie nie istnieje bez tego pierwszego – jest nadawanie po-

rządki i struktury otaczającemu światu. Przypomnijmy sobie znany przykład z zajęć z psychologii z domykaniem figur, jak na rysunku 1. Figura spostrzegana jest w „pierwszym odruchu” jako trójkąt. Nasz umysł domyka tę figurę, bo trójkąt jest dla umysłu prostszy, bardziej uporządkowany i mający lepszy

sens (np. znak trójkąta na drzwiach toalety) niż nietrójkąt. To tzw. zasada pregnacji (upraszczania) opisana przez psychologów Gestalt jako główna zasada ludzkiej percepcji (Wagemans i in., 2012). Innym przykładem nadawania struktury rzeczywistości przez umysł-mózg są złudzenia wzrokowe. Psychologów i neurobiologów fascynuje tzw. trójkąt Kanizsy (rys. 2). Gdy patrzemy na tę figurę, to dostrzegamy biały trójkąt utworzony przez czarne elementy tej figury (tzw. pacmany). Ale tego trójkąta w rzeczywistości nie ma. To chochlik stworzony przez nasze spostrzeganie. Nie do końca wiadomo jak go tłumaczyć – wiele złudzeń trudno wyczerpująco wyjaśnić. Wiadomo jednak, że trójkąt Kanizsy aktywuje tzw. wczesną korę wzrokową, czyli pola V1 i V2 (np. Bradley, 2001; Haas, Schwarzkopf, 2018), a więc te części mózgu, które odpowiadają za bardzo podstawową analizę i integrację bodźców wzrokowych. Sugeruje to, że złudzenia wzrokowe (a przynajmniej trójkąt Kanizsy) są efektem wstępnych, a nie późnych etapów „obróbki” informacji wzrokowych.

Ale idźmy dalej, do bardziej złożonych mechanizmów porządkowania informacji: w zarysie góry dostrzegamy ludzką twarz, w obłoku owcę, w geologicznym tworze na Marsie tzw. marsjańską twarz (rys. 3). Plamy z psychologicznego testu Rorschacha kojarzą się nam z kwiatami lub częściami anatomii człowieka. Wszystkie opisane przykłady mogą być zaliczone do szerszej kategorii „pracy” umysłu – projekcji. Projekcji, czyli organizowania nieokreślonych figur wzrokowych według własnych skojarzeń, przeżyć czy wiedzy. Projekcja jest specyficzną formą kreatywności ludzkiego umysłu. W odróżnieniu od złudzeń wzrokowych zachodzi w wyższych piętrach mózgu i związana jest z wyższymi etapami „obróbki” informacji wzrokowych (np. Giromini i in., 2017). Umysł w projekcji tworzy (kreuje) strukturę i znaczenie bodźców wieloznacznych. W psychologii poznawczej nazywamy to też przetwarzaniem góra-dół, a więc wpływem naszych wzbudzonych oczekiwań,



Rys. 3. Marsjańska twarz. Zdjęcie tworu geologicznego na Marsie wykonane przez sondę kosmiczną. Twór wielu osobom przypomina ludzką twarz. Wikipedia. Public domain.

posiadanej wiedzy czy zaistniałych emocji (góra) na spostrzeganie bodźców odbieranych przez zmysły (dół). Gdy po wyjściu z kina, w którym oglądaliśmy krwawy horror, idziemy ciemną, bezludną ulicą, to zwykły szelest liści poruszanych wiatrem może spowodować, że rzucimy się do ucieczki. Film wzbudził w nas lęk, a ten z kolei podniósł gotowość do interpretacji nawet banalnych zdarzeń jako zagrażających, co automatycznie inicjuje program „uciekaj!”.

Nasz umysł ma jeszcze większe możliwości w szukaniu porządku: szuka relacji między przypadkowymi zdarzeniami. Jest to zjawisko korelacji pozornej. Na przykład pacjentka ma poczucie winy, że pod jej nieobecność nagle wskutek udaru zmarła jej matka. Obciąża się winą, że to przez nią. Poczucie winy wynika z błędnego powiązania przyczynowo-skutkowego między tymi dwoma zdarzeniami, które w rzeczywistości są zestawieniem przypadkowym. Inny przykład: zawzięty hazardzista uważa, że w ruletce istnieje określony schemat

według którego wypadają kolory czerwone i czarne. Szuka zatem latami regularności, mozolnie je oblicza, wreszcie dziko krzyczy „Mam! W każdą drugą środę miesiąca między godziną 20 a 21, po czerwonym 21 wypada czarne 10, gdy krupierem jest blondyn”, a później... przegrywa ostatnią koszulę. I wreszcie przesady: źle nam się powiodło, a to dlatego, iż czarny kot przebiegł nam drogę; piątek był dla nas feralnym dniem, bo akurat przypadł na trzynastego itd. Badania neurobiologiczne sugerują, że takie asocjacje, jak również wykrywanie regularności, jest możliwe dzięki aktywności kory przedczołowej naszego mózgu (Miller, 2000).

Ludzki umysł posiada wiele mechanizmów naśladowania rzeczywistości i poszukiwania porządku w świecie. Znalezienie porządku nadaje światu sens. Umysł pełni w tych poszukiwaniach aktywną rolę – nie odzwierciedla jedynie istniejącego ładu, nie jest tylko widzem, ale – tak, jak to dzieje się w złudzeniach czy projekcji – przyjmuje także rolę aktywną – twórcy.

Andrzej Łukasik

Umysł nie cierpi chaosu, cz. II. Integralność umysłu

W umyśle odwzorowujemy porządek rzeczywistości. Jednakże umysł musi być także zdolny do utrzymywania własnego porządku, do utrzymywania w sobie ładu i świadomego nim „zarządzania”. Musimy umieć kontrolować własne myśli, podporządkować je zadaniom, które rozwiązujemy, „ustawiać” w pewnej kolejności, musimy potrafić odciąć się od bodźców zakłócających myślenie (np. hałasów zza ściany czy natrętnych myśli), przyswajając nową wiedzę, stawiać i rozpoznawać granice między własnym umysłem a umysłami innych, a wreszcie musimy zachować zdolność do myślenia uporządkowanego. Te wszystkie „musimy” możemy za niezwykłym polskim psychiatrą Antonim Kępińskim nazwać wysiłkiem integracyjnym umysłu. Od strony neurobiologicznej ogromną rolę w tym integracyjnym wysiłku – utrzymywaniu porządku w odbiorze świata zewnętrznego, jak i ładu wewnątrzmysłowo – pełnią płaty czołowe mózgu, a w szczególności znow kora przedczołowa (np. Miller, 2000; Coutlee, Huetell, 2011; Łukasik, 2015). W okolicach przedczołowych zlokalizowana jest świadomość wyższego rzędu, np. taka, gdy wymagana jest introspekcja (Brown i in., 2019), czyli umiejętność badania, porządkowania, poprawiania i opisu słownego własnych stanów psychicznych. To właśnie ta świadomość odpowiada za integralność umysłu. Szczególnie „porządkujące” umysł są chwile, gdy nachodzi nas autorefleksja. Gdy zastanawiamy się nad dziesiątkami spraw, które nas dotyczą, nad swoimi błędami, sukcesami, myślami i emocjami, tym, co chcemy lub chcielibyśmy zrobić. Dzięki refleksji nad sobą odpowiadamy też na pytanie: „kim jestem?”, niezwykle istotne dla całościowego poczucia spójności siebie.

W niektórych zaburzeniach psychicznych często następuje drastyczny spadek umiejętności do utrzymywania integralności umysłu. Przejawem tego są zaburzenia świadomości, halucynacje, derealizacja (poczucie nierealności świata zewnętrznego rzeczywistości) i depersonalizacja (poczucie nierzeczywistości własnej osoby). W zaburze-

niach przebiegających z wytwarzaniem halucynacji, np. schizofrenii, stwierdza się odbiegające od normy zmiany w połączeniach kory przedczołowej z innymi obszarami mózgu (np. Gaser i in., 2004; Boksa, 2009). To potwierdza, iż kora przedczołowa jest „menadżerem” zarządzającym porządkiem wewnątrz mózgu, a w efekcie – umysłu. Rozwijając tę metaforę: złe zarządzanie porządkiem wynika z niewłaściwej komunikacji „menadżera” z „zarządzanymi”, tzn. innymi obszarami mózgu.

Na kwestię integralności umysłu-mózgu rzucają także światło eksper-

gamy to, co widzimy? Nie sposób tutaj dokładnie opisać tych badań – zostawmy to na inną okazję – ale ich wyniki wskazują, że faktycznie mamy wtedy odrębne „mózgi” i dość różniące się dwa umysły. Ale jednocześnie eksperymenty ujawniły wysiłek integracyjny mózgu-umysłu. W sytuacji rozdzielania półkul lewa półkula mózgowa („mówiąca”) przyjmuje funkcję interpretatora i integratora. Różnice w tym, co widzi lewa i prawa półkula, stara się zatrzeć tworząc historyjki, które w miarę prawdopodobny sposób spajają to, co dociera do lewej i prawej półkuli. Historyjki

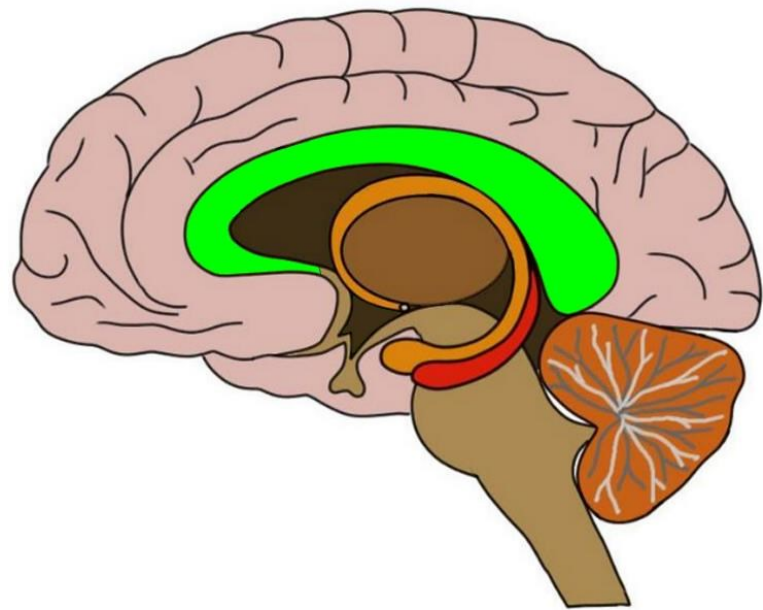
Nasz umysł musi być zdolny do utrzymywania własnego porządku. Musimy umieć kontrolować własne myśli, stawiać i rozpoznawać granice między własnym umysłem a umysłami innych, musimy zachować zdolność do myślenia uporządkowanego...

menty noblisty Rogera Sperry’ego i jego ucznia Michaela Gazzanigi nad tzw. rozszczepionym mózgiem w latach 60. i 70. ub.w. „Rozszczepianie” mózgu dotyczy chirurgicznego zabiegu przecięcia spoidła wielkiego, struktury mózgu, która jak most łączy obie półkule mózgowe (rys. 1). Zabieg ten dokonywany jest w przypadku padaczki, której nie udaje się leczyć farmakologicznie. Dzięki spoidłu wielkiemu półkule komunikują się ze sobą w obie strony, a co za tym idzie, mamy jeden zintegrowany umysł. Obie półkule mózgowe mają odmienne funkcje, np. za mowę odpowiada lewa półkula mózgowa, a więc nazywa to, co widzimy. Co się dzieje, gdy przetniemy komunikację między półkulami? Czy nadal mamy jeden mózg i umysł, czy dwa odrębne i różne mózgi i umysły? Czy inaczej spostrze-

te służą utrzymaniu rozumienia świata jako jednego, gdy właściwie są to odrębne światy.

Umysł-mózg, aby utrzymać integralność, potrzebuje zasilania z zewnątrz. Wspomniany profesor Kępiński pisał w *Melancholii* o metabolizmie informacyjnym – wymianie informacji między mózgiem-umysłem a otoczeniem. Pobierając informacje z zewnątrz otoczenia – tak jak np. pobiera się pokarm – układ mózg-umysł zmienia porządek otoczenia na swój własny (tak jak np. białko zawarte w pożywieniu jest wbudowywane w strukturę cieleśną i procesy fizjologiczne organizmu). W ten sposób, poprzez dostarczone informacje, umysł-mózg się odtwarza, samoorganizuje oraz rozwija. Co jednak, gdy metabolizm informacyjny zostanie przerwany? Eksperymenty nad depry-

wacją sensoryczną (Bexton i in., 1954; Lilly, 1954; Daniel, Mason 2015; zob. też Kjellgren, Norlander, 2008; Beitman, 2009) pokazały, że gdy człowiek zostaje odcięty od jakichkolwiek bodźców: słuchowych, termicznych, wizualnych, to jego umysł „zachowuje się” dziwnie. Po pewnym czasie takiej absolutnej deprywacji spada zdolność do koncentracji uwagi, pogarszają się możliwości intelektualne, pojawiają się stany przemożnej senności. Zwiększa się natomiast skłonność do magicznego myślenia, a u niektórych osób powstają stany pseudopsychotyczne, w tym halucynacje. Jest to sygnał, że po „odcięciu zasilania” dotychczasowe możliwości utrzymania porządku umysłu zostają osłabione, a mózg zastępczo – pod nieobecność zewnętrznej stymulacji – sam się dopinguje, wytwarzając psychiczne „pobudzacze”. Pojawiające się obrazy, jak w halucynacjach, niekoniecznie więc świadczą o rozpadzie organizującej funkcji mózgu. Patrząc inaczej: świadczą raczej o jego immanentnym imperatywie – kreować jakąkolwiek rzeczywistość (nawet tę, którą uznajemy za podobną do psychozy), aby zastąpić rzeczywistość fizyczną. Paradoksalnie więc jest to zatem wyraz wysiłku integracyjnego umysłu, dążenia do zachowania specyficznego, ale jednak porządku. Tak można wyjaśnić urojenia występujące w niektórych zaburzeniach psychicznych: są one stworzeniem subiektywnie zorganizowanego świata po zburzeniu przez chorobę porządku świata obiektywnego.



Rys. 1. Spoidło wielkie (zaznaczone na zielono)
<https://www.neuroscientificallychallenged.com>
 (CC BY 4.0)

Świat wokół nas zawsze częściowo się zmienia w dłuższej perspektywie czasowej. Następują kolejne epoki społeczne, technologiczne, a nawet klimatyczne. Na przykład teraz mamy erę cyfrową, która zastąpiła erę przemysłową, z maszyną parową i silnikiem spalinowym jako jej kolejnymi symbolami. Na szczęście zmiany w porządku świata następują relatywnie powoli, umysł-mózg jest w stanie za nimi nadążyć i odpowiednio się dostosować. Dlatego zamiany te generalnie nie naruszają porządku ludzkiego umysłu i mózgu. Ale

jaki będzie umysł za 100, 200 lat? Odpowiedź na to pytanie tkwi w tym, jaki będzie wtedy nasz świat. Ale to temat na inną okazję.

W cz. I i II wykorzystano m.in.: Łukasik A. *Filogeneza i adaptacyjne funkcje ludzkiej wyobraźni*, 2008; Kepiński A. *Melancholia*, 1985; <https://fizyka.umk.pl/~akarb/Zadania/zad12.html>. Inne cytowane prace u autora tekstu. III część tekstu w następnym numerze „Wglądu”.

MYŚLI PRAWDZIWE

*„Jeśli moglibyśmy wyobrazić sobie w pełni zintegrowaną osobę, to brałaby ona całkowitą odpowiedzialność za **wszystkie** swoje uczucia i myśli, jakie przynależą do bycia żywym”.*

Donald. W. Winnicot, psychoanalityk

Katarzyna Lorecka*

Koniec jest początkiem: psychiczny proces radzenia sobie z opuszczeniem przez partnera romantycznego

Miłość jest esencją życia, a kiedy połączy dwie obce osoby w związku romantycznym, dopełnia – a często nadaje sens ich wspólnej drodze. Pary wyruszają w nią z nadziejami, a słowa „Kocham cię” tworzą zobowiązanie. A jednak z biegiem czasu miłość przechodzi przemiany i zdarza się, że nawet dobre związki się kończą. Według analiz przeprowadzonych na podstawie zmian statusu użytkowników serwisu społecznościowego Facebook właśnie zakończył się pierwszy okres w roku wiązany ze szczytem rozstań. Analizy te pokazują bowiem, że najczęściej par rozpada się na przełomie roku – pomiędzy połową grudnia a połową marca. Z kolei ciepłe miesiące, od maja do sierpnia, wcale nie owocują wzrostem nowo zawieranych związków (Gorham i Fiore, 2012; McCandless i Byron, 2010). Być może dlatego, że po rozstaniach wciąż leczy się złamane serca? Początek wiosny jest zatem dla wielu osób okresem porządków po rozstaniu, co bywa szczególnie trudne dla porzucanych partnerów (Field, 2010; Field i in., 2009; Perilloux, Buss, 2008; Plopa, 2005; Aronson i in., 2002).

Ludzie są w stanie wiele dla miłości zrobić, więc i decyzje o zakończeniu związku nie należą do łatwych. Dla osób rozważających rozstanie powszechnym odczuciem jest ambiwalencja przejawiająca się jednoczesną



Obraz congerdesign z Pixabay
Pixabay license

motywacją do pozostania w związku i odejścia (Joel i in., 2017). Najsilniej odczuwają ją osoby o przywiązaniu lękowo-ambiwalentnym, które są wówczas szczególnie rozdarte pomiędzy powodami „za” i „przeciw”. Na decyzję wpływa ogólny poziom satysfakcji i zaangażowania. W badaniach Joel i in. (2017) na górze listy powodów za utrzymaniem relacji znalazły się: intymność emocjonalna, inwestycje w związek i poczucie obowiązku. Przy czym osoby w związkach nieformalnych podkreślały takie pozytywne aspekty, jak cechy osobowości partnera, które lubią, intymność i przyjem-

ność ze związku; zaś małżonkowie wskazywali głównie na inwestycje w związek, obowiązki rodzinne, lęk przed niepewnością i bariery logistyczne. Na szczycie powodów odejścia – zarówno dla osób w związkach nieformalnych, jak i formalnych – znalazły się problemy z osobowością partnera, naruszenie zaufania i wycofanie się partnera. Zanikająca intymność oddala od siebie ludzi lub zaburza równowagę zaangażowania. Słaba komunikacja, naruszenie zaufania, nieodwzajemniana miłość, nieokazywanie opieki, malejąca empatia, konflikty, niewierność i nadwrażliwość to oznaki

utrąty intymności, co w konsekwencji może przyczynić się do spadku zaangażowania (Field i in., 2010).

Zakończenie związku jest emocjonalnie trudnym czasem, zarówno dla partnerów porzucających, jak i porzuconych. Nawet inicjatorzy rozstania mogą doświadczać sytuacji jako ważne negatywne życiowe wydarzenie, spowodowane na przykład niewiernością partnera, zmianą drastycznie obniżającą jakość związku, lub nie dającymi się pogodzić różnicami między partnerami pomimo łączącej ich miłości (Hawley, 2012). Osoba zrywająca związek może odczuwać objawy psychosomatyczne, takie jak bóle głowy i nieregularny sen (Akert, 1998). Partnerów inicjujących rozstanie może też dręczyć poczucie winy, porażki lub smutek. Odczuwanie winy dotyczy zranienia osoby, którą się kochało lub która była ważna. Smutek może wynikać z braku dotychczasowego partnera, przy jednoczesnym przekonaniu, że rozjeście się było słusznym rozwiązaniem. Niekiedy jest to mieszanina przeciwstawnych emocji, jak poczucie winy i radość. Z badań Bussa i Perilloux (2008) wynika, że więcej mężczyzn niż kobiet będących w roli osoby porzucającej czuje radość i obojętność.

Dla osób porzuconych nieoczekiwane lub niechciane zakończenie związku to szczególnie trudny czas silnych oraz sprzecznych emocji (Plopa, 2005; Aronson i in., 2002; Frazier i Cook, 1993; Simpson, 1987). Osoba, której uczucie zostało odtrąco-

ne, może czuć się zszokowana i skonsternowana, boleśnie doświadczać poczucie odrzucenia oraz niesprawiedliwości, a także poczucie krzywdy przejawiające się też

niż kobiety, zwłaszcza jeśli zostali porzucony (Helgeson, 1994; Hill i in., 1976).

Naukowcy połączyli odrzucenie przez romantycznego partnera

Ludzie są w stanie wiele dla miłości zrobić, więc i decyzje o zakończeniu związku nie należą do łatwych. Dla osób rozważających rozstanie powszechnym odczuciem jest ambiwalencja, przejawiająca się jednoczesną motywacją do pozostania w związku i odejścia...

w postaci dolegliwości somatycznych (bóle) (Aronson i in., 2002). Ze wspomnianych wcześniejszych badań Bussa i in. wynika, że osoby porzucone, silniej niż porzucające odczuwają nastroje depresyjne, ruminacje i spadek poczucia własnej wartości. Porzuceni w miłości mogą doświadczać smutku, złości, zmieszania, szoku i zazdrości, przy czym kobiety częściej są wystraszone i przeżywają smutek oraz zmieszanie. Porzucane kobiety zdają się więc być grupą najbardziej narażoną na stres związany z rozpadem związku (Field, 2010; Field i in., 2009; Perilloux, Buss, 2008). Sugeruje się, że może się to wiązać z ich większą reaktywnością emocjonalną wobec stresujących interakcji z ludźmi, co bywa przyczynkiem do rozwoju depresji (Rudolph i Conley, 2005). Ale są również badania, które donoszą, że po zakończeniu związku mężczyźni cierpią bardziej

z aktywnością układu nagrody związanego z motywacją do poszukiwania i zdobywania gratyfikacji i uzależnieniami – pośredniczącego w działalności systemu dopaminergicznego (Brown, 2010). Badanie przeprowadzone przez zespół Helen Fisher (Fisher i in., 2010) zobrazowało aktywację kilku regionów układu nagrody w mózgu osób porzuconych na widok zdjęcia partnera odrzucającego. Obszary te związane są z intensywnym uczuciem miłości romantycznej, przywiązania, oceną zysków i strat, jak również z pragnieniem i uzależnieniem oraz fizycznym bólem. Bo emocjonalny ból odrzucenia i straty partnera doświadczany w mózgu podobny jest do bólu fizycznego (Smith i in., 2011). Objawy „złamanego serca”, takie jak tęsknota i silne pragnienie kontaktu z byłym partnerem oraz uzależnienie fizyczne i emocjonalne, można zatem porównać

do zespołu odstawiennego. I tak jak zakochanie powoduje wzrost poziomu dopaminy, co odczuwane jest jako szczęście i euforia na widok lub samą myśl o rychłym spotkaniu z drugą osobą, tak wycofanie się z miłości obniża poziom dopaminy – spada motywacja, energia do życia, pojawia się smutek i tęsknota. Mózg i ciało zostają pobudzone za sprawą aktywności hormonu uwalniającego kortykotropinę (CRH) i noradrenaliny, przez co można mieć trudności ze snem, apetytem, zamartwiać się i odczuwać niepokój. Zaraz po rozpadzie związku system przywiązania, napędzany przez oksytocynę i wazopresynę, może „popychać” w stronę osoby, z którą dotychczas łączyła więź. Spadek serotoniny powoduje z kolei obsesyjne myślenie o osobie i sytuacji, a także złe samopoczucie, impulsywność, a nawet chęć odwetu za doznaną niesprawiedliwość. Maleje wydzielanie endogennych opioidów, co tłumaczy odczuwanie żalu i bólu zranionego serca. W związku z tak silnymi zmianami zachodzącymi w obszarze emocji obniżają się funkcje poznawcze, przez co można mieć trudności z koncentracją, uwagą lub pamięcią (Freeman, 2016).

W tym stanie trzeba sobie jakoś poradzić z rozstaniem. Najczęściej pierwsze dni i tygodnie są chaosem emocji. Na początku dominuje desperacka potrzeba znalezienia odpowiedzi, dlaczego związek się nie udał. Można też chcieć zaprzeczać temu, że relacja faktycznie się kończy i wierzyć, że to tylko

chwilowe nieporozumienie. Człowiek nie jest jeszcze gotowy skonfrontować się z żalem straty. Pragnie się wtedy za wszelką siłę ratować związek i zapobiec czemuś, co postrzegane jest jako życiowa katastrofa. Na etapie targowania się można chcieć obiecywać poprawę lub manipulować partnerem, negocjując możliwość powrotu. Jeśli te wysiłki nie przynoszą pożądanej zmiany, w życiu pojawia się pustka. To czas uświadomienia sobie doznanej straty, żalu, psychicznego cierpienia i prób zrozumienia powodów rozstania. Bez względu na faktyczne przyczyny, można ulec tendencji do obwiniania partnera – umysł może wtedy podsuwać wytłumaczenia, które niekoniecznie są prawdziwe, ale pomagają zracjonalizować sytuację. Prawdziwa refleksja, jeśli nastąpi, przyjdzie później, po opadnięciu

się nad sobą i rozpamiętywanie doznanej krzywdy, co nie pozwoli ruszyć z życiem do przodu. Tymczasem ten właśnie moment ma szczególne znaczenie dla zmobilizowania całej mocy oraz odwagi, żeby przeboleć trudne emocje i odzłotać utracony związek, po czym konstruktywnie przejść do kolejnego etapu, który pomoże poradzić sobie ze stratą i psychicznym odseparowaniem od byłego partnera. Proces ten prowadzi do zrozumienia, że niczego już nie można zrobić, by odmienić to, co się stało, i pogodzenia się z zaistniałą sytuacją. Wówczas następuje okres wewnętrznego odbudowywania się i wraca zaciekawienie życiem. Ten ogólny model zakłada sekwencyjny przebieg, niemniej jednak poszczególne fazy mogą się mieszać i na siebie nakładać. Postęp w radzeniu sobie ze stratą prowadzi do po-

Obszary układu nagrody w mózgu związane są z intensywnym uczuciem miłości romantycznej, przywiązania, oceną zysków i strat, jak również z pragnieniem i uzależnieniem oraz fizycznym bólem. Bo emocjonalny ból odrzucenia i straty partnera doświadczany w mózgu podobny jest do bólu fizycznego...

trudnych emocji. Etap uświadomienia sobie straty, kiedy dalsze życie bez partnera, w odczuciu osób porzucanych właśnie straciło sens, jest ryzykownym momentem. Może bowiem przejść w chroniczne użalanie

konania trudnego przełomu życiowego.

Według badań partnerzy, którzy mieli niewielką kontrolę nad rozpadem związku, po rozstaniu odczuwają silny dystres (Frazier i Cook, 1993; Simpson,

1987). Zazwyczaj jeżeli pary nie łączą dzieci lub inwestycje wymagające komunikowania się ze sobą po rozstaniu, zaleca się zaniechanie kontaktu z byłym partnerem i nieprzeglądanie zdjęć oraz innych pamiątek, a nawet przez jakiś czas unikanie tych miejsc, ludzi lub działań, które wiążą się z byłym partnerem. W przeciwnym razie pobudzany jest układ nagrody w mózgu i aktywność obszarów mózgowych związanych z romantyczną namiętnością, co iluzorycznie przytrzymuje przy byłym partnerze i zakłóca proces zdrowienia. Pragnienie podtrzymania kontaktu może jednak skłaniać do prze-

glądania profilu byłego partnera w serwisach społecznościowych, które w czasach zdominowanych przez technologie są dodatkową przestrzenią ludzkich interakcji. Spora część użytkowników Facebooka, bo aż 10%, nęka lub prześladowuje na tym portalu poprzedniego partnera. Część osób (23%) w momencie rozstania robi „porządki”, usuwając wpisy i zdjęcia byłego partnera, zmieniają też cyfrowe oznaczenie statusu z „w związku” na „wolny/a”. Znaczny odsetek użytkowników Facebooka (28%) unika zaglądania na profil byłego ukochanego, robiąc przerwę w korzystaniu z portalu lub rzadziej

tam przebywając. Jedynie 8% użytkowników Facebooka po rozstaniu nie zmienia dotychczasowego sposobu funkcjonowania w Sieci, utrzymując kontakt z byłym partnerem poprzez komentowanie i „lajkowanie” jego wpisów (Muise i in., 2013). Z jednej strony pozostanie znajomymi na Facebooku może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami po rozstaniu – powoduje bowiem mniej negatywnych uczuć w stosunku do byłego partnera, zmniejsza pożądanie seksualnie tej osoby i tęsknotę, z drugiej jednak – styczność z informacjami na temat społecznych interakcji byłego partnera może wzmacniać zazdrość. Za-



Obraz Adriana Popovich z Pixabay
Pixabay license

chowanie dostępu za pośrednictwem Facebooka do utraconego partnera spowalnia proces zdrowienia i wzrost po rozpadzie związku. Nawet nikły kontakt, choćby przez wspólnych znajomych na portalu społecznościowym, może utrudniać odseparowanie się i podążanie własną drogą. Częste monitorowanie profilu i listy znajomych byłego partnera, nawet jeśli nie jest się już znajomymi na Facebooku, zwiększa dystres po rozpadzie związku. Wywołuje negatywne uczucia i niepokój, pożądanie seksualne byłego partnera i tęsknotę za nim (Marschall, 2012).

Gdy rozpada się mały prywatny świat osoby odrzuconej, może ona pragnąć zyskać kontrolę nad zmianą, by zwiększyć poczucie bezpieczeństwa. Próby zmieniania sytuacji na siłę, a więc kontrolowania jej, nie pozwalają jednak swobodnie przejść w życie zmianie, która już została przez partnera zainicjowana. Warto jednak nadmienić, że zjawisko rozstań i powrotów nie jest wcale rzadkie. Według badań Amber Vennum i współpracowników (Vennum i in., 2014), przeprowadzonych wśród heteroseksualnych par osób dorosłych mieszkających razem oraz małżonków, 37% tych pierwszych i 23% drugich w pewnym momencie zerwało związek, po czym go reaktywowało. Z kolei inne badania par sugerują, że blisko jedna trzecia związków, zarówno osób homoseksualnych jak i heteroseksualnych, była zrywana i odnawiana (Monk i in., 2018). Choć związki z historią cyklicznych rozstań

i powrotów cechuje niższa jakość i są też mniej efektywne w zaspokajaniu potrzeb psychologicznych i relacyjnych niż związki niecykliczne (Dailey i Powell, 2017), to utrzymujące się po rozstaniu uczucie lub dotkliwie odczuwana samotność niekiedy ponownie zbliżają do siebie byłych partnerów (Dailey i in., 2011). Niemniej jednak jeżeli partnerzy nie zmienili tego, co poprzednio doprowadziło do rozłamu związku, nierozwiązane problemy mogą powrócić.

Kiedy związek nie przetrwał próby czasu, a starania ratowania go po rozpadzie się nie powiodły, opuszczeni partnerzy mają realny wpływ jedynie na to, jak poradzą sobie z własnymi uczuciami. Wiąże się z tym między innymi pożegnanie nadziei na ponowne zejście się. W świetle badań Akert (cyt. za: Aronson i in., 2002) zazwyczaj po rozstaniu mężczyźni, tak porzuceni, jak i porzucający, nie chcą kontynuowania znajomości, co prowadzi do zerwania więzi i ruszenia przez nich w życiu do przodu. Z kolei kobiety, szczególnie porzucane, pragną zachowania kontaktu w formie przyjacielskiej.

Uświadomienie sobie doznanej straty dezorganizuje funkcjonowanie. Zaniechanie kontroli nad sytuacją może powodować uczucie smutku (związanego z bezsilnością wobec utraty ważnej osoby i związku), gniewu (wynikającego z zablokowania drogi do osiągnięcia ważnego celu życiowego) lub lęku (przed niepewnością przyszłości, dalszego rozwoju sytuacji) (Maltby

i in., 2007; Miceli i Castelfranchi, 2005; Endler i in., 2000). Stan afektywny przejawiający się w postaci konkretnych emocji jest doświadczany indywidualnie. Według badań Davida Sbarry (2006) wyższy poziom miłości do byłego partnera, zaabsorbowanego stylu przywiązania i gniewu – utrudniają pokonanie smutku. Z kolei przedłużający się smutek przeszkadza w porządzeniu sobie z gniewem i może skłaniać do wycofania się z sytuacji społecznych i spędzania czasu w samotności. Lęk zaś powoduje pesymizm, a doświadczanie tych negatywnych emocji zawęża zakres uwagi, możliwości poznawcze i obniża chęć do działania. Wspierająca obecność osób bliskich, rodziny i przyjaciół może być bezcenna w powrocie do emocjonalnej równowagi. Duże znaczenie ma w tym przypadku akceptacja dla przeżywanego uczucia osoby, której życie właśnie się zmienia po niezwykle ważnym czasie, jakim był bliski związek z drugim człowiekiem. Pomocne dla osób odrzuconych może być zajęcie się czymś, co odwróci uwagę od zaabsorbowania rozstaniem (Thayer, 1996; Rosenthal, 2002). Daje to zarazem chwilowy oddech od radzenia sobie ze stresorami. Dla poprawy nastroju zalecany jest wysiłek fizyczny (Liao i in., 2015; Rosenthal, 2002). Ruch wyzwala aktywność dopaminy, co daje uczucie przyjemności, zwiększa poziom β -endorfin oraz endokannabinoidów, przynosząc spokój i poprawiając samopoczucie (Kolata, 2020; Basso i Suzuki, 2017; Dietrich i McDa-

niel, 2004). Ćwiczenia o niskiej intensywności mogą stymulować aktywność serotonergiczną, w efekcie poprawiając nastrój. Niemniej jednak zmiany wywołane przez interakcję serotoniny i dopaminy przyczyniają się do zmęczenia wysiłkowego (Davis i in., 2000). Dlatego ważny jest też odpoczynek i sen, zwłaszcza że zasoby regulacyjne (samokontrola, samoregulacja) płyną z fizycznych zasobów energii (Baumaister i Vohs, 2007).

Odseparowanie się od osoby, która opuściła związek, to proces, który trwa i wymaga czasu. Jednak wraz z jego upływem system przywiązania wycisza aktywność i więź stopniowo zanika (Fisher i in., 2010). Z biegiem czasu tracą też na sile negatywne emocje, takie jak smutek lub gniew, a codzienne wahania emocjonalne są dobrym znakiem. Wskazują bowiem, że człowiek zmagają się z emocjami i rozwiązaniem problemu straty, zamiast „utknąć” w jednej emocji (Sbarra i Emery, 2005). Jeśli ktoś nie wie, co doprowadziło do rozpadu związku, może ulegać ruminacjom, a trudne uczucia z tym związane wносить w przyszłości w kolejną relację. Jednak osoba, która nie była inicjatorem rozstania, nie zawsze zna jego powody i być może nigdy się o nich nie dowie. Zwłaszcza jeśli były partner wycofał się i zerwał kontakt. Po jej stronie jest zatem poszukanie sposobu domknięcia. Sugeruje się, że przelanie uczuć na papier pomaga przetworzyć emocje, spojrzeć na skończony związek bardziej obiektyw-

nie i zamknąć ten etap życia (Kellas i Manuslov, 2003). Może to też sprawić, że dostrzeże się „czerwone flagi”, których nie zauważało się wcześniej. Nawet jeśli partnerów łączyła miłość, to sama miłość nie wystarczy, żeby stworzyć szczęśliwy i trwały związek.

ność za dobre chwile, docenić wspólną przeszłość – i pozwolić jej odejść.

Wiele osób patrzących z perspektywy czasu na własne związki z przeszłości rozumie, że musiały się skończyć. Przejście przez psychiczny proces rozstawania się z byłym

Kiedy związek nie przetrwał próby czasu, a starania ratowania go po rozpadzie się nie powiodły, opuszczeni partnerzy mają realny wpływ jedynie na to, jak poradzą sobie z własnymi uczuciami. Wiąże się z tym między innymi pożegnanie nadziei na ponowne zejście się...

Czasem życie w parze uwypukla deficyty przywiązania z dzieciństwa lub pokoleniowe wzorce interakcji, które utrudniają budowanie intymności. Nad niektórymi problemami w związku można pracować i je przezwyciężyć, ale niekiedy partnerów dzieli kwestie istotne, a trudne do pogodzenia, jak na przykład niedopasowanie seksualne lub życiowe wartości, które odbierają którejś ze stron swobodę bycia sobą. Nadanie sensu zaistniałej sytuacji pomaga ją domknąć, a zaakceptowanie rozstania przystosowuje do życia bez dawnego partnera. Psychiczne rozstanie się z ważną dotąd osobą i świeże spojrzenie na samego siebie mogą pomóc przyjąć perspektywę drugiej strony, wybaczyć byłemu partnerowi i sobie popełnione błędy, poczuć wdzięcz-

partnerem stwarza przestrzeń dla nowych początków, otwierając na ludzi, nowe możliwości i kolejne piękne chwile. Przynosi wolność, spokój i ufność, że w życiu się poprawi. Oznacza to gotowość, by pójść do przodu i skupić się na tym, co nas uszczęśliwia.

Cytowane prace u autorki tekstu.

* **Katarzyna Lorecka**, psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej. Life & relationship mentor. Autorka artykułów naukowych oraz książek popularno-naukowych o miłości oraz sztuce budowania zdrowych związków, w tym nagrodzonej tytułem Książki Roku 2019 publikacji pt. „Jak kochamy? O przywiązaniu w miłości” - kontynuacji książki „Miłość. Kocha...? Lubi...? Szanuje...?”.

Sabina Sadecka*

O kontroli, która nam pomaga i kontroli, przez którą cierpimy

Najpiękniejsi znani nam ludzie to ci, którzy poznali smak klęski, cierpienia, walki, straty i znaleźli wyjście z otchłani. Ludzie ci podchodzą do życia z szacunkiem, wrażliwością i zrozumieniem. Życie daje im współczucie, łagodność i głęboką troskę pochodzącą z miłości. Piękni ludzie nie biorą się znikąd.

Elizabeth Kübler-Ross

Cierpienie zmniejsza się dopiero wtedy, gdy podajemy pod wątpliwość to, że w ogóle istnieje miejsce, w którym moglibyśmy się ukryć.

Pema Chodron

Życie jest z natury chaotyczne i nieprzewidywalne. Ludzkie zwierzę nie reaguje jednak dobrze na niepewność.

Robert Greene

Sala szpitalna: dwie dorosłe kobiety – siostry – właśnie dowiedziały się o śmierci swojego rodzica. Stoją obie nad jego łóżkiem, bardziej jeszcze zaskoczone niż w rozpacz, gdy oto obok nich – praktycznie natychmiast – pojawia się pielęgniarka i pyta, czy lekarz ma im wypisać receptę na leki uspokajające. Ta scena – z polskiego filmu „Moje córki krowy” – adekwatnie prezentuje powszechny w naszej kulturze stosunek do bólu emocjonalnego. Nie ma on w naszym świecie racji bytu, nawet jeśli związany jest z czymś tak trudnym i dla większości nieuchronnym, jak śmierć rodzica. Zupełnie nie wiemy,

co mielibyśmy z naszymi trudnymi emocjami robić, narzucamy wobec tego sobie (i innym – jak w przypadku tej pielęgniarki) zadanie, by

je jak najbardziej skontrolować i czym prędzej usunąć ze swojego życia.

Trzeba zaś przyznać, że szacowanie użyteczno-



Photo by Josh Massey on Unsplash

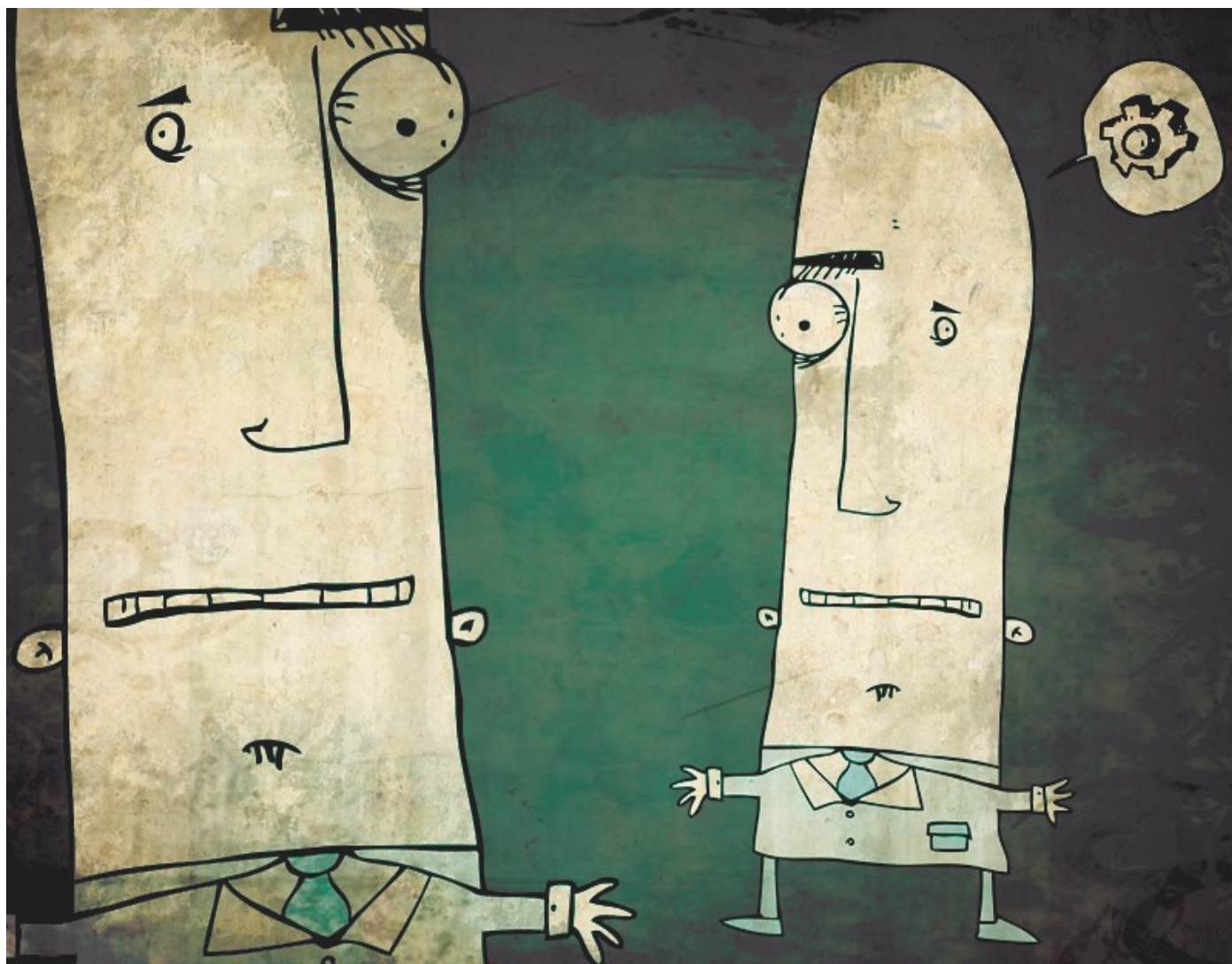
ści i kontrolowanie świata wokół to coś, w czym jako ludzie przodujemy. Umożliwia nam to wyjątkowa funkcja naszego mózgu, jaką jest ludzki umysł. Bez niego nie przeżylibyśmy na świecie ani minuty. Nasz gatunek nie ma – poza nim – innej broni na czające się wokół drapieżniki i zmienne warunki otaczającej nas przyrody. Brakuje nam dostatecznie ostrych zębów, szybkich nóg, skrzydeł, umiejętności wspinania się, utrzymywania się pod wodą. I to dzięki umysłowi możliwe do zrealizowania jest wiele codziennych zadań stawianych sobie przez ludzi w XXI w.: obliczyć powierzchnię trójkąta, odtworzyć bez przepisu

ciasto, takie jak jedliśmy kilka lat temu w kawiarni, pamiętać o złożeniu PIT-u i zaoszczędzić na kurs psychoterapii.

Bywa jednak, że trybu zadaniowego naszego umysłu nadużywamy. W stanowiącej ramę merytoryczną tego artykułu terapii akceptacji i zaangażowania (*Acceptance and Commitment Therapy*, w skrócie ACT, wymawiaj po polsku „akt”) mówimy, że tak jak młotek nie jest narzędziem do wszystkiego, tak nasz umysł nie nadaje się do rozwiązywania wszystkich stawianych przed nami zadań. Nam jednak wydaje się, że tak samo jak możemy kontrolować świat zewnętrzny, tak samo uda nam się

wpłynąć na nasz świat wewnętrzny (czyli świat naszych myśli, emocji, doznań z ciała, wspomnień i wyobrażeń).

I tu znów wracamy do sceny z filmu „Moje córki krowy”. Jedna z filmowych sióstr wyrzuca natychmiast receptę na leki do śmieci, mówiąc „Nie będę brać żadnych psychotropów!”. Druga zaś podbiega czym prędzej do śmietnika, wydobywa z niej papier i rzuca zaczepnie „A ja może i będę”. I trudno się dziwić tej drugiej reakcji, jeśli weźmiemy pod uwagę, że również unikanie dyskomfortu miało dla naszego gatunku znaczenie ewolucyjne. Im bowiem wcześniej zareagowaliśmy na ból, tym



Obraz juanp. Gc Thought. Flickr com.
CC BY-NC-ND 2.0)

większe było prawdopodobieństwo, że ocalimy życie. Naszemu gatunkowi (zresztą nie tylko jemu) zdecydowanie bardziej opłacało się „ominąć obiad niż być czymś obiadem”. Jesteśmy zatem posiadaczami mózgów zaprogramowanych na unikanie wszystkiego, co nieprzyjemne, zagrażające, bolesne, smutne, wstydlive... Równocześnie nasze mózgi cechują się tzw. inklinacją negatywną, czyli – jak to trafnie podsumował neuropsycholog Rick Hanson – „są jak rzepy, kiedy chodzi o negatywne doświadczenia i jak teflon, gdy chodzi o pozytywne”. Jeśli zatem przydarzyło się nam coś nieprzyjemnego, nasz umysł zapamięta to o wiele lepiej niż coś przyjemnego. A zapamięta to właśnie po to, by w przyszłości sprawniej tej nieprzyjemności unikać.

Te dwie opisane powyżej ludzkie zdolności i skłonności – do kontrolowania wszystkiego wokół nas i do uciekania od dyskomfortu – mają swoją oczywistą czarną stronę. O ile służą nam one bowiem w przypadku zdarzeń zewnętrznych, o tyle w przypadku tego, co dzieje się w naszym wnętrzu (wspomnianych wcześniej myśli, emocji, doznań z ciała, wyobrażeń czy wspomnień), mogą – paradoksalnie – sprawić, że doświadczymy bólu emocjonalnego na skalę nieznaną żadnemu innemu gatunkowi. Im bowiem bardziej nie chcemy czuć lęku (czyli chcemy skontrolować i usunąć nieprzyjemne doznanie wewnętrzne), tym więcej tego lęku w nas; im bardziej chcemy pozbyć się jakiejś myśli, tym natrętniej przychodzi nam ona do głowy; im silniej chcemy zatrzeć w głowie jakieś nieprzyjemne wspomnienie, tym intensywniej nas ono w myślach nawiedza. Zjawisko to nazy-

wamy w psychologii „procesami ironicznymi”. Procesy te leżą u podłoża bardzo wielu trudności i zaburzeń psychicznych, m.in. zaburzeń lękowych (które napędzane są „lękiem przed lękiem”, czyli unikaniem lęku za wszelką ceną), czy też w bezsenności (im bardziej nie chcę doświadczać

ską odpowiednią wskazówkę, musi go dotknąć przynajmniej raz. Dziecko nie musi jednak dotykać gorącego pieca, by werbalnie się dowiedzieć, że może on parzyć”. Możemy się – na bazie tego samego mechanizmu – bać się np. feminizmu, bo ktoś powiedział nam, że jest niebezpiecz-

Człowiek ma zdolność do „wywodzenia relacji”. Dzięki tej czysto ludzkiej umiejętności uczymy się o istniejących lub ewentualnych zagrożeniach nie tylko na bazie bezpośredniego doświadczenia lub własnych przemyśleń, ale też poprzez rozmowę z innymi przedstawicielami naszego gatunku...

bezsenności, tym gorzej śpię).

Badacze zajmujący się teorią ram relacyjnych (naukową podstawą terapii ACT badającą behawioralne reguły języka) opisali jeszcze jedną właściwość ludzkiego umysłu, która z jednej strony pomogła (i pomagała tysiące lat temu) nam przetrwać, z drugiej zaś dokłada swoją cegielkę do naszego emocjonalnego cierpienia. Jest nią zdolność człowieka do tzw. „wywodzenia relacji”. Dzięki tej czysto ludzkiej umiejętności uczymy się o istniejących lub ewentualnych zagrożeniach nie tylko na bazie bezpośredniego doświadczenia lub własnych przemyśleń, ale też poprzez rozmowę z innymi przedstawicielami naszego gatunku. Steven Hayes w książce „W pułapce myśli” opisuje ten mechanizm następująco: „kot nie dotknie gorącego pieca po raz drugi, ale żeby uzy-

ny, obrzydzać się, dlatego, że ktoś coś nazwał „nieświeżym” lub denerwować się na konkretnych polityków za aferę, w której nie brali udziału. Dzięki wywodzeniu relacji nasze cierpienie psychiczne nie wiąże się już bowiem tylko z rzeczami, których realnie doświadczyliśmy, lecz również z tymi, o których tylko usłyszeliśmy lub o nich przeczytaliśmy (nawet gdy nie znamy źródła). Zauważmy, że w dobie mediów społecznościowych możliwość wywodzenia nowych relacji tylko się intensyfikuje – mogę jako użytkownik internetu zacząć bać się czegoś, co nie istnieje, ale o czym wyczytałem na profilu osoby, której nie znam, która przykładowo może nie dysponować pełną wiedzą o sytuacji, a może i nawet w rzeczywistości nie być realnym człowiekiem, tylko fałszywym profilem. „Człowiek – komentuje zjawisko wy-

wodzenia relacji Hayes – bierze udział w nierównej grze, w której umysł, wspa- niałe narzędzie pozwalające zrozumieć dane środowisko, staje się wrogiem własnego gospodarza”.

To również nasz język (język, zarówno w jego przejawie prywatnym, związanym z myślami, jak i w jego przejawie publicznym, związanym z mówieniem, uznawany jest przez terapeutów ACT za synonim słowa „umysł”) sprawia, że doświadczany przez nas tu i teraz dyskomfort psychologiczny rozciąga się na nieokreśloną w czasie przyszłość („boję się świerszczy i to się nigdy nie zmieni”) oraz przeszłość („od zawsze boję się świerszczy”). Jako jedyny żyjący na świecie gatunek możemy zatem pozostać w stanie cierpienia przez dziesięciolecia, nawet gdy źródło cierpienia zniknęło. Dodatkowo uczy się nas (ACT-owcy powiedzieliby, że „poddaje się nas treningowi”), że myśli wyprodukowane przez nasz umysł są prawdziwe. W terapii akceptacji i zaangażowania nazywa się to „fuzją” z naszymi myślami. Fuzja to dosłowne traktowanie własnych myśli oraz traktowanie ich jak nakazów („muszę skończyć jakieś studia, bez nich jestem nikim”) lub realnych zagrożeń („jestem takim idiotą i już tak pozostanie”). Tak bardzo utożsamiamy się z zawartością naszych myśli, że już sama sugestia, że przecież nie musimy im zawsze wierzyć wydaje się nam egzotyczna i/lub zagrażająca. Gdy zaś uznajemy zawartość naszych myśli za prawdziwą, zamykamy się na bezpośrednie doświadczanie rzeczywistości wokół nas. Możemy – przykładowo – przeżywać najpiękniejszy moment życia, który skutecznie popsuje nam

nasz własny monolog wewnętrzny („Ale twój ojciec już nie może cię zobaczyć takiej szczęśliwej” lub „Nie zasługujesz na to, by dobrze się czuć”).

Opisywana w tym artykule terapia akceptacji i zaangażowania rozluźnia – w pewnym sensie – naszą ufność w zawartości nasze-

we własne życie”. Kryterium efektywności terapii ACT nie jest zatem kontrola objawu i sprawienie, by on jako taki zniknął. Nie zajmujemy się usuwaniem z życia klienta/pacjenta lęku, smutku, poczucia bezradności. Celem ACT-u jest sprawienie, byśmy nauczyli się podążać w kierunku warto-

Nasz język sprawia, że doświadczany przez nas tu i teraz dyskomfort psychologiczny, rozciąga się na nieokreśloną w czasie przyszłość...

go umysłu i w jego zbawien- ną rolę (często w terapii ACT mówi się wprost o arogancji naszego umysłu/języka). Podkreśla się również – w tym nurcie myślenia o człowieku – nieuchronność naszego cierpienia i jego... naturalność. Według terapeutów ACT cierpimy nie dlatego, że coś jest z nami nie tak, ale dlatego, że jesteśmy ludźmi i posiadamy skazujący nas na cierpienie umysł.

Tym, co terapeuci ACT proponują w miejsce kontroli nad doświadczeniami wewnętrznymi (przypomnijmy, że są nimi emocje, myśli, doznania z ciała, wyobrażenia, wspomnienia), jest ich akceptacja. Russ Harris, w swojej książce „Zrozumieć ACT” podsumowuje to następująco: „W terapii akceptacji i zaangażowania nie chodzi o trenowanie zwykłego trybu umysłu. Chodzi o wyjście poza umysł i zanurzenie się

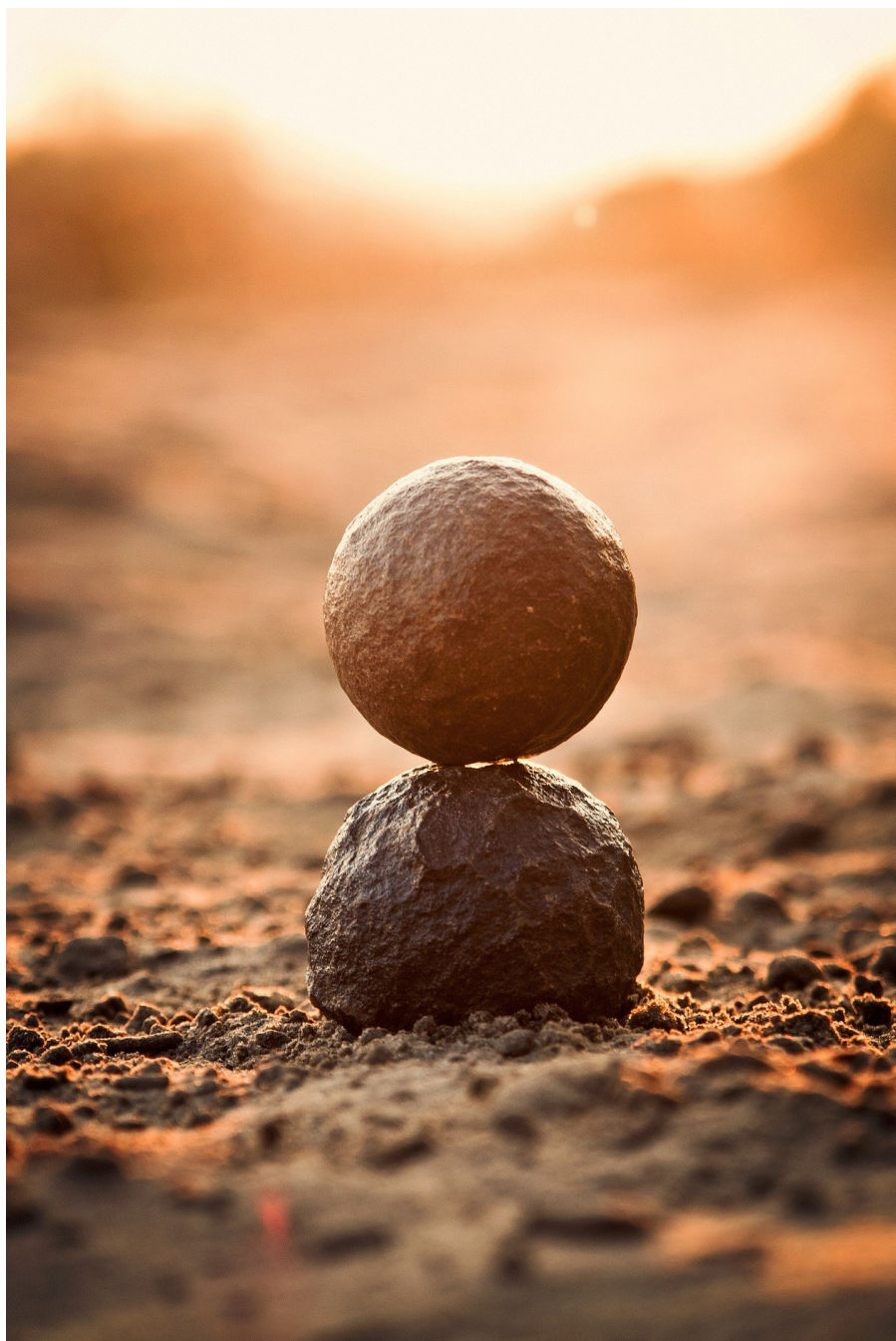
ściowego życia, nawet jeśli umysł będzie robił wszystko, by nam na tej drodze stanąć, próbując odepchnąć od nas dyskomfort i skontrolować w pełni to co się z nami dzieje.

Umysł może za każdym razem, gdy próbujemy zmienić coś w swoim życiu, wykrzykiwać nam wprost do naszego ucha: „I tak ci się nie uda. Nie staraj się nawet, bo tylko się sobą rozczarujesz”. Celem ACT-u nie jest usuwanie tych trudnych emocji i myśli, lecz akceptacja ich i działanie POMIMO nich. Uczymy zatem siebie i swoich klientów dostrzegać nasze emocje i (inne niewygodne doświadczenia wewnętrzne), nie traktując ich przy tym jako przeszkód do tego, by wieść życie, jakim chcemy żyć. To są tylko emocje. Możemy przecież czuć się nieprzyjemnie, niepewnie, niestabilnie i wraz z tym uczuciem pod pachą kroczyć w stronę tego, co

dla nas ważne. ACT proponuje zatem – zamiast odpychania niewygodnych przeżyć wewnętrznych – robienie na nie w sobie więcej wewnętrznej przestrzeni. Oglądanie ich, a nie utożsamianie się z nimi. Pozwalanie im na swobodny przepływ, a nie zakotwiczenie się na którymkolwiek z nich.

Podsumowując: celem terapii ACT nie jest zatem pozbycie się objawu, jest nim zmiana relacji z tym objawem. Im bowiem bardziej będziemy go unikać, tym bardziej będzie on w naszym życiu obecny. A równocześnie sam proces unikania oddala nas mocno, od życia, którym chcemy żyć (im bardziej bać się będę porażki, tym mniej będę angażował się w ważną dla mnie, ale potencjalnie trudną aktywność). Uczymy się zatem, nie jak wyeliminowywać objaw, ale jak żyć pomimo objawu, za to z dbałością o sprawy dla nas najważniejsze. Terapeuci ACT-owi nie traktują zatem naszych stanów emocjonalnych jako zadań do rozwiązania. Nie medykalizują ich i nie patologizują. Emocje pozostają tylko emocjami, niezależnie od tego, jak są dotkliwe. To nie my należymy do tych emocji, to te emocje przydarzają się nam. Czucie się zawsze dobrze nie jest celem w tej terapii, jest nim za to poczucie, że żyjemy dobrze (pełnią życia, witalnie i w zgodzie ze swoimi wartościami).

* **Sabina Sadecka** - terapeuta terapii akceptacji i zaangażowania, specjalizująca się w terapii traumy (i tego, co w terapii na przecięciu ciała i psychiki). Współprowadzi od 8 lat portal opsychologii.pl, na którym popularyzuje rzetelną wiedzę psychologiczną, swoje spojrzenie na terapię i wyjątkowe psychologiczne



Obraz z Devanath z Pixabay
Pixabay license

książki. Przyjmuje w prywatnym gabinecie w Poznaniu. Prowadzi zajęcia dla studentów Uniwersytetu SWPS. Píše o psychologii dla różnorodnych miejsc w sieci i czasopiśmie. Uczy o terapii ACT i pracy z traumą adeptów terapii w całej Polsce. Regularnie gości na antenie Radia Poznań w programie „Problem z głową”.

Prace, na podstawie których powstał artykuł, u autorki.

Warto przeczytać:
Hanson R. (2018), „Szczęśliwy mózg”. Sopot: GWP.

Harris R. (2018), „Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce”. Gdańsk: GWP.

Hayes S.C., Hofman S.G. (2020), „Terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesach”. Gdańsk: GWP.

Kawiarenka psychologiczna

Uporządkowanie



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest **UPORZĄDKOWANIE**. Swoje stanowiska prezentują: **Gabriela Kogut**, studentka (studia stacjonarne, III pedagogika resocjalizacyjna i I pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, Instytut Pedagogiki UR), **mgr Monika Drzymała**, pedagog (Instytut Pedagogiki UR), **dr Tomasz Gosztyła**, psycholog (Zakład Psychologii, Instytut Pedagogiki UR), **dr Sławomir Rębisz** (socjolog, politolog, dr nauk o zarządza-

niu, Katedra Pedagogiki Medialnej i Szkolnej, Instytut Pedagogiki UR).

Gabriela Kogut

Termin „uporządkowanie” odnosi się do wielu płaszczyzn ludzkiego życia. Człowiek już od okresu dzieciństwa ma z nim styczność. Znaną są dobrze komunikaty: „uporządkuj te zabawki”, czy „posprzątaj swoje królestwo”. Wielokrotnie zdarzają się sytuacje, kiedy rodzice proszą swoje pociechy o doprowadzenie pokoju do porządku po skończonej zabawie.

Można wysnuć myśl, iż słowo „uporządkowanie” rozwija się wraz z dojrzewaniem jednost-

ki. Początkowo bowiem układa ona zabawki według określonych kryteriów (przykładowo lalki osobno, książeczki osobno.) Następnie w szkole nauczyciele wszelkich przedmiotów podczas zajęć starają się przekazać uczniom wiedzę i ją usystematyzować. W dodatku na lekcji matematyki młodzież w wyniku realizacji jednego z tematów porządkuje równania i redukuje wyrazy podobne. Warto w tym miejscu również zaznaczyć, że wraz z upływem dni człowiek tworzy także swoją sferę aksjologiczną. Hierarchizuje wartości. Porządkuje swoje życie. Wielu ludzi dąży do stabilizacji, zakłada rodziny. W społeczeństwie istnieją jednakże jednostki,



Francisco de Zurbarán (1598–1664)
Still life with Pots (1650)
Museo dle Prado

które twierdzą, że dezorganizacja to ich drugie imię, ponieważ wtedy najlepiej się odnajdują. Gubią się w uszeregowanych rzeczach. Denerwują się na osoby, które próbują wprowadzić odrobinę ładu w ich życie. To trzeba zaznaczyć, iż „uporządkowanie” w pewnym stopniu również ich dotyczy. W dodatku na jego obecność nie mają wpływu – chociażby regularny upływ czasu, siedem dni w tygodniu czy dwaście miesięcy w roku. Ponadto należy wspomnieć, iż termin „uporządkowanie” ma swoje powiązanie z prawem. A w myśl obowiązującej do dziś łacińskiej paremii prawniczej: „Omnes ante legem aequi sunt” – wszyscy są równi wobec prawa. Oznacza to, że wszelkie odstępstwo od norm prawnych, moralnych, obyczajowych wiąże się z konsekwencjami.

Ludzie do niedawna w wyniku zabiegania i towarzyszących im rozmaitym problemom nie zdawali sobie sprawy, że tak naprawdę wiodą dosyć „uporządkowane” życie. Tradycyjnie powtarzali swoje codzienne rytuały. Wychodzili do szkół, firm, na spacer, zakupy itp. Nierzadko przy tym narzekając na konieczność wykonywania swoich obowiązków. Dopiero w obliczu pojawienia się epidemii koronawirusa i nakazanych w związku z jej wystąpieniem obostrzeń w funkcjonowaniu w przestrzeni publicznej część z nich zrozumiała, jak bardzo jest przyzwyczajona do „uporządkowania”. Wiele osób ma problem z wykony-

waniem pracy w zdalny sposób. Piętrzą się frustracje, niezadowolenie. Pojawia się tęsknota za dawnym „uporządkowaniem” oraz nadzieja, że jeszcze kiedyś ono powróci.

Monika Drzymała

Precyzyjnie układany pod koniec dnia plan „na jutro” zdaje się być świetną zapowiedzią, że nazajutrz rytm będzie uporządkowany, tyle rzeczy się wykona, tyle małych sukcesów osiągnie i ileż radości będzie z ukończonych zadań. Jednak kiedy mija ranek, z każdą godziną okazuje się, że po drodze pojawiają się okoliczności, których nie sposób było przewidzieć. A może plan był ułożony zbyt sztywno?

Codziennie dużo różnych spraw musimy załatwiać – ważnych, mniej ważnych, błahych, czasochłonnych lub niezajmujących wiele czasu. Uporządkowanie ich ma sens, bowiem pozwala działać w określonym szyku, szybciej, płynniej, choć nie zawsze się to nam udaje.

Wiele z tych spraw jest procesem wymagającym zastanowienia, nim przejdzie się do fazy realizacji. Zanim się wykona pierwszy krok, warto przez chwilę pomyśleć o kolejnych, które doprowadzą do końca. W przypadku braku planu można stracić cenny czas na kluczenie i wymyślanie w trakcie kolejnych ścieżek prowadzących do – słusznego według nas – rozwiązania.

W porządkowaniu rytmu dnia jest dużo po-

dobieństw do porządkowania przestrzeni, także tej w głowie. Szkoda, że nie ma w niej regałów, na których można układać myśli ważne, mniej istotne, ale i takie, które z pozoru wydają się zbędne. Te ostatnie powodują, że nachodzi nas kolejna myśl, a po niej kolejna, nowy pomysł, nowe działanie. Gorzej, jak tych myśli nie da się zatrzymać.

Kiedy okoliczności, czasem spadające jak grom z jasnego nieba, pozwalają w końcu uporządkować to, na co nie było wcześniej czasu i trafiało na półkę „później” lub do szuflady „nie teraz”, odkrywamy mnóstwo skarbów, a pośród nich także to, co jest już nieistotne. Skarbem więc staje się również wolne miejsce i lekkość.

Uporządkowanie bez wątplenia wprowadza harmonię i spokój, jednak i bałagan ma swoje zalety – wyzwala kreatywność oraz pozwala świeżo spojrzeć na daną sytuację, m.in. gdy nie mamy pod ręką pięknie uporządkowanych notatek.

Tomasz Gosztyła

Porządek albo uporządkowanie to wartość niejako z drugiego planu, ale przenikająca, organizująca inne. Może być rozumiana jako cel, ale też środek służący osiągnięciu innych wartości. Porządek można rozpatrywać w różnych aspektach i wymiarach. W ujęciu psychologicznym wiąże się ze zmiennością osobowościową określaną mianem sumienności. Jest to cecha

osobowości występująca w popularnym w świecie nauki modelu tzw. Wielkiej Piątki, tj. pięciu ogólnych wymiarów psychiki. Sumienność dotyczy m.in. zorganizowania i skłonności do utrzymania porządku. Osoby o wysokim poziomie sumienności dbają o ład w swoim otoczeniu, są schludne i z wyprzedzeniem planują swoje działania. Zwykle dążą też do przestrzegania prawa i tzw. dobrych obyczajów. Są wydajne i prowadzą zdrowy styl życia (m.in. pamiętają o okresowych badaniach lekarskich, stosują się do zaleceń medycznych). Profesor Maria Braun-Gałkowska, psycholożka rodziny i wychowania, zwykła mawiać, że chaos otoczenia wprowadza chaos do psychiki, choćby dlatego, że zwiększa niepokój i zabiera czas na szukanie (rzeczy, osób za coś odpowiedzialnych, narzędzi i procedur). Porządek z kolei sprzyja pewnej harmonii wewnętrznej, która na zasadzie sprzężenia zwrotnego kształtuje środowisko.

Warto jednak podkreślić, że nadmierna skłonność do porządku bywa problematyczna. Przykładem jest perfekcjonizm. Perfekcjonizm może bardzo utrudniać funkcjonowanie osobie, ponieważ polega na stawianiu sobie i innym nadmiernie wysokich wymagań, niemożności zaakceptowania błędów (lub zwyczajnej niedoskonałości), przesadnej dbałości o detale. Perfekjoniści starając się wszystko zrobić „doskonale”, doświadczają problemów z usta-

leniem hierarchii spraw i obowiązków, często zaniedbując odpoczynek, przyjemności i ważne relacje osobiste. Perfekcjonizmowi może towarzyszyć lęk i napięcie, trudność z dokonywaniem wyboru, niska samoocena jako nastęstwa domniemanego bądź faktycznego niesprostania narzuconym sobie standardom. Dlatego też psychologowie, opisując ten problem, używają wiele mówiącego terminu „perfekcjonizm upośledzający”. Innym negatywnym aspektem skłonności do porządku może być nadmierna uległość wobec autorytetów, np. bezkrytyczne posłuszeństwo wobec nieetycznych, niehumanitarnych poleceń bądź rozkazów, konformizm wobec budzących wątpliwości rozporządzeń i reguł grupowych.

Podsumowując, niewątpliwie w umiarkowanym nasileniu skłonność do porządku jest wartościową cechą – konieczną dla osiągania sukcesów na różnych polach indywidualnego i grupowego działania. Jak w wielu przypadkach, wskazany jest tu jednak „złoty środek”. Niska skłonność do porządku prowadzi do chaosu i bałaganu. Bałagan z kolei to koszty, awarie, wypadki, katastrofy, źle zarządzani pracownicy, niszczone środowisko, itd. Z drugiej strony, nadmierna skłonność do porządku to zadręczanie siebie i innych detalami, bezrefleksyjne posłuszeństwo, pracoholizm, rozbuchana biurokracja. Szukając puenty, warto przytoczyć fragment legendy o Siddharcie,

który – zanim jeszcze stał się Buddą – poszukując recepty na wartościowe, mądre życie, pewnego dnia usłyszał, jak muzyk poucza swojego ucznia: „jeśli napniesz strunę zbyt mocno – pęknie, jeśli za słabo – dźwięku nie wyda”.

Sławomir Rębisz

Do zaproponowanego przez redakcję pojęcia uporządkowanie, które – no właśnie, dla porządku należy przypomnieć, jest rzeczownikiem rodzaju nijakiego pochodzącym od czasownika uporządkować – postaram się krótko odnieść w kontekście antropologicznym, nauk o zarządzaniu oraz socjologicznym, a więc dziedzin wiedzy, z którymi w jakiś sposób się utożsamiam, poprzez fakt ich studiowania, czy też pewnej własnej aktywności naukowej i dydaktycznej w tych obszarach.

Uporządkowanie stanowi przeciwieństwo chaosu, który jawi się nam najczęściej jako jakaś wielka otchłań, coś bliżej nieokreślonego, bezładnego, a nawet wrogiego. A skoro, według najbardziej znanych nam mitów greckich, na początku był chaos budzący niepokój i lęk, z którego wyłonił się świat, to znaczy, że musiał nastąpić pewien rodzaj „uporządkowania” owego chaosu, czyli stało się coś dobrego. Z antropologicznego punktu widzenia, owe „porządkowanie” albo inaczej, tworzenie „porządku”, organizowanie czegoś w oparciu o przyjęte i zaakceptowane reguły oraz normy, było

i jest niczym innym, jak planowym, przemysłowym (a więc „uporządkowanym”) działaniem człowieka, które pozwala usprawnić, a tym samym ułatwić nam codzienne życie, uczynić go lepszym, bardziej znośnym. Można chyba przyjąć, że czynność „porządkowania” jest nie tylko immanentnym, ale przede wszystkim pożądanym elementem kultury, niosącym najczęściej w sobie bliżej nieokreślony element „fajności”, czegoś dobrego i wiarygodnego, wręcz pożądanego i budzącego pozytywne emocje. Wspomniana aktywność człowieka w zakresie „porządkowania” rzeczywistości, układania czegoś według uznanych reguł i wzorów, odnosi się zarówno do tak prozaicznych spraw, jak kwestia utrzymania czystości/porządku w domu czy na biurku, poprzez np. „porządkowanie” spraw w sferze relacji międzyludzkich, czy też systematykę świata zwierząt albo nauki, aż do teorii „porządkujących” i wyjaśniających funkcjonowanie wielkich struktur społecznych.

W nauce o zarządzaniu kwestia „uporządkowania” stanowi szczególną wartość w kontekście zrozumienia istoty sprawnego działania organizacyjnego. Należy w tym miejscu przypomnieć zaproponowaną prawie 100 lat temu przez Henry’ego Le Chatelier’a i stale aktualną tzw. zasadę stopniowego doskonalenia, zwaną obecnie „cyklem działania zorganizowanego”. Ów cykl rozwijany i dostosowywany do kon-

kretnych sytuacji i celów znajduje odbicie w różnych szczegółowych metodykach rozwiązywania problemów organizacyjnych. Stał się on także podstawą postępowania organizatorów na całym świecie. Siła i sprawczość działania opartego na etapach wspomnianego cyklu tkwi właśnie w przestrzeganiu jednej z ważniejszych prakseologicznych zasad sprawnego działania – zasady działania zorganizowanego, w więc uwzględniającego pewne stałe, powtarzalne i „uporządkowane” w odpowiedniej kolejności czynności. Co ciekawe, okazuje się, że wspomniane zasady można z powodzeniem przemieścić poza ich naturalne środowisko świata organizacji oraz managementu i stosować w życiu codziennym.

Warto także przypomnieć, że chęć „porządkowania” na nowo świata otaczającego człowieka bywała przyczyną powstawania samodzielnych dyscyplin naukowych. Tak jak wielkie niepokoje targające Grecją w V i IV w. p.n.e. doprowadziły do powstania zachodniej filozofii, tak podobne wydarzenia w Europie, w wiekach XVII, XVIII i XIX (m.in. w wyniku Rewolucji Francuskiej w 1789) doprowadziły do istotnych rozważań nad naturą „porządku społecznego”, przyczyniając się tym samym do powstania socjologii jako samodzielnej nauki. Nauki będącej odpowiedzią na zmieniające się dynamicznie i dogłębnie warunki społeczne, usiłującej zrozumieć, wyjaśnić i podpowiedzieć, czym

stary, obalony „porządek” warto zastąpić, jaki powinien być właściwy model społeczeństwa i podstawowych stosunków pomiędzy ludźmi, biorąc pod uwagę polityczne i ekonomiczne zmiany wywołane rozwojem handlu i uprzemysłowieniem, etc.

Kończąc rozważania nad „uporządkowaniem”, spójrzmy tym razem na to zagadnienie w kontekście nauki jako istotnej dziedziny życia człowieka, a przy okazji i obszaru naszej aktywności zawodowej, jako pracowników akademickich. W moim przekonaniu warto stale przypominać, iż poprzez prowadzenie rzetelnych badań ważnym elementem naszej pracy staje się wyodrębnianie wiedzy naukowej spośród pozostałych gatunków wiedzy ludzkiej – głównie potocznej. Wyodrębnianie wspomnianej wiedzy naukowej następuje dzięki miarodajnym i obiektywnym badaniom, które prowadzone są z zachowaniem odpowiedniej struktury procesu badawczego, tzn. praca badawcza musi zawierać i zachowywać pewne „uporządkowane”, a więc składające się z wielu czynności następujących po sobie w określonej kolejności etapy procesu badawczego. Takie właśnie „uporządkowane” metodologicznie podejście staje się warunkiem sine qua non rzetelnych i obiektywnych badań wnoszących wkład w rozwój dziedziny, obszaru wiedzy, którą się zajmujemy. I o tym, w moim przekonaniu, nie wolno nam pod żadnym pozorem zapominać!

Z badań psychologicznych na świecie



Kłopoty z pamięcią u osób odczuwających strach przed matematyką

Czy strach przed matematyką jest związany z wydajnością pamięci operacyjnej? Strach przed matematyką towarzyszy manipulacji liczbami w umyśle lub rozwiązywaniu zadań matematycznych. Prowadzi do unikania matematyki. Z kolei pamięć operacyjna to umysłowa funkcja odpowiedzialna za przetwarzanie informacji związanych zarówno z różnymi zadaniami, a w szczególności z zaangażowaniem uwagi. Ma też wpływ na radzenie sobie z zadaniami matematycznymi. Na przykład kiedy rozwiązuje się zadanie matematyczne w umyśle, to wszystkie niezbędne liczby (np. 3, 185) oraz operacje, które trzeba wykonać (np. dodawanie), muszą przez chwilę być utrzymywane w tej pamięci, aby otrzymać wynik (188). Pamięć robocza ma jednak ograniczone zasoby (tak jak karton na mleko może pomieścić tylko litr mleka, tak w pamięci roboczej można „pomieścić” ograniczoną ilość informacji). Teoria kontroli uwagi (*Attentional Control Theory*) zakłada, że jeśli człowiek ma do czynienia z bodźcami wywołującymi strach, to powoduje to przejście przez takie bodźce części zasobów uwagi i w rezultacie spadek kontroli uwagi nad bieżącym zadaniem. Prowadzi to do gorszego wykonania zadań. Studentom biorącym udział w badaniu podano zestaw zadań matematycznych angażujących pamięć opera-

cyjną. Wcześniej uczestnicy ocenili poziom „strachu matematycznego”. Wyniki pokazały związek między poziomem „strachu matematycznego” a wydajnością pamięci operacyjnej. Osoby przeżywające ten rodzaj strachu popełniły więcej błędów, szczególnie w zadaniach wymagających pobierania informacji z pamięci roboczej niezbędnych do wykonania operacji matematycznych w umyśle. Inaczej mówiąc, osoby takie mają kłopot z przypominaniem sobie informacji „matematycznych”. Jest jednakże możliwe, że osoby takie mają po prostu słabszą reprezentację liczb w umyśle (jak przez analogię: osoby niedosłyszące mają gorszą reprezentację słów i dlatego myślą się, gdy słyszą wyrazy podobnie brzmiące, np. koza-kosa). Pelegrina S. et al. (2020). Math anxiety and working memory updating: difficulties in retrieving numerical information from working memory. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00669>

(a1)

Słow(n)ik psychologiczny



ANANKASTYK – to jednostka z osobowością anankastyczną lub nasilonymi jej cechami. Źródłosłów grecki – *ananke* – oznacza tyle, co los, przeznaczenie, konieczność. Osobowość taka, a raczej charakter, jak wolą określać terapeuci psychoanalityczni i psychodynamiczni tę dosyć imponderabilną kategorię pojęciową, cechuje przede wszystkim nadmiarowy perfekcjonizm: rygorystyczny i kostyczny. Doświadczają często wzmożonego lęku i poczucia napięcia związanego z obawą o niewykonanie jakiejś czynności na – przez siebie określonym – najwyższym poziomie, tj. w sposób idealny, zaprezentowaniu postawy o wzorcowych standardach, posiadaniu zasobów i kwalifikacji doskonałych w jakiejś dziedzinie. Czują się do takiego postępowania w sposób irracjonalnie zobligowani. Dzieje się tak zresztą niezależnie, czy kwestie dotyczą spraw błahych, wręcz trywialnych, czy też istotnych, ważnych. Nie usną np. jeśli pilot do telewizora nie jest ułożony idealnie pod kątem prostym po wyłączeniu odbiornika. Nie wyjdą do pracy, jeśli nie umyją szklanki po porannej kawie. Nie zaznają spokoju sumienia po odejściu od krtek konfesjonału, jeśli w sakramencie pojednania nie zeznali skrupulatnie wszystkich swoich przewin zgodnie z zestawionym ich indeksem po mozolnej

wcześniej analizie. Nie wypoczną na urlopie, jeżeli uznają, że nie dopięli idealnie do końca stojących przed nimi zawodowych zadań itp. Mają permanentną potrzebę nadmiarowej kontroli przejawiającej się w każdej podejmowanej czynności. Często powoduje to zaniedbanie głównej istoty ich działania. Koło się zamyka, ponieważ prowadzi to z kolei do niezadowolenia i frustracji z powodu niewykonania zadania na idealnym poziomie. Towarzyszy temu zwykle brak elastyczności – narzucanie sztywnych ram myślenia, brak wariantowości w działaniu, przyjmowanie jednej słusznej racji postępowania. Anankastycy cierpią. A że cierpienie jest także na ogół poza standardem ich idealnego funkcjonowania – cierpią w dwojnasób.

Bądźmy więc rzetelni, dokładni, pracowici, prawi i szlachetni – na dodatek kontrolujmy to. Nie zapominamy wszakże o kontroli tego, by nie kontrolować siebie nadmiarowo – jak kanar, który wsiadł do tramwaju po uprzednim kupieniu i skasowaniu biletu, a następnie sam się kontroluje, ze wzmożoną intencją, aby wykazać sobie samemu, że jedzie na gapę!

Kg

Mistrzowie psychologii



Tadeusz TOMASZEWSKI ur. się 19 lipca 1910 roku we Lwowie, zm. 19 marca 2000 roku w Warszawie. Wybitny uczony – twórca teorii czynności w psychologii, humanista, wychowawca wielu pokoleń polskich psychologów. Był absolwentem Uniwersytetu im. Jana Kazimierza, gdzie studiował polonistykę i psychologię pod kierunkiem filozofa i psychologa Mieczysława Kreuza (1893–1971). W 1934 roku otrzymał stopień magistra filozofii na podstawie pracy „Warunki ocen niedorzeczności”. Cztery lata

później, przedkładając rozprawę pt. „Metody badań dyspozycji złożonych”, uzyskuje doktorat, pozostając u Kreuza asystentem w katedrze psychologii. Recenzentem dysertacji był czołowy polski filozof i logik prof. Kazimierz Ajdukiewicz (1890–1963). Jeszcze przed wybuchem wojny odbył staż w Paryżu pod okiem cenionych francuskich psychologów H. Pierona i H. Wallona. Po wojnie związał się początkowo z nowo powołanym (w 1944 roku) Uniwersytetem Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

W 1947 roku uzyskał habilitację na Uniwersytecie Wrocławskim na podstawie rozprawy „Rodzaje i motywy reakcji negatywnych”, a dwa lata później profesurę na UMCS. W roku 1950 przenosi się do Warszawy, gdzie obejmuje Katedrę Psychologii Ogólnej na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Razem z Marią Żebrowską (1900–1978) i Stefanem Baleyem (1885–1952) pracuje nad utworzeniem pierwszych w Polsce samodzielnych studiów magisterskich z psychologii. W roku 1966 zostaje mianowany na dziekana Wydziału Psychologii i Pedagogiki UW, a w 1968 roku powołany na stanowisko dyrektora Instytutu Psychologii na Wydziale Psychologii i Pedagogiki UW. Profesor był uczniem niezwykle aktywnym i w pracy swej uporządkowanym. Był pierwszym przewodniczącym Komitetu Nauk Psychologicznych Polskiej Akademii Nauk, w latach 1963–1980 wiceprzewodniczącym Międzynarodowej Unii Psychologii Naukowej. Był człowiekiem serdecznym, otwartym na innych. Potrafił dostrzec efekty każdej pracy, a swymi komentarzami inspirował do przedsięwzięć i entuzjastycznego wysiłku, przy tym niezwykle skromnym. Pamiętam Go takim osobiście. W mieszkaniu na warszawskiej Woli, w wielkim fotelu, w pokoju zarzuconym niezliczoną ilością książek, prac, czasopism, rękopisów, kiedy trafiłem doń jako recenzenta mojej rozprawy doktorskiej – emanował pogodnym ciepłem, a swoje merytoryczne uwagi formułował nie jak wielki mistrz, lecz po prostu życzliwy, dobry człowiek. Po jakże pracowitym i owocnym życiu spoczął na zabytkowym cmentarzu ewangelicko-reformowanym w Warszawie.

Kg

Czy wiesz, że...?

Czy wiesz, że około 2–6% ludzi cierpi na syllogomanię, czyli patologiczne zbieractwo? Jest to forma gromadzenia rzeczy bezużytecznych albo o znikomej wartości, a czasem nawet śmieci (np. używane ubrania, papierki, puste opakowania). Przymus posiadania jest tak silny, że osoba nie jest w stanie pozbyć się swojej kolekcji, która ciągle się rozrasta. Zbieractwu często towarzyszy perfekcjonizm, znaczne trudności w podejmowaniu decyzji i izolacja społeczna. Ta ostatnia głównie z powodu wstydu i ograniczenia przestrzeni życiowej przez zebrane przedmioty. Niektórzy gromadzą tyle rzeczy, że ich mieszkania i domy tracą swoją podstawową funkcję, bo zaczyna brakować w nich miejsca, np. do spania. Ty-

powe, że osoby cierpiące z powodu syllogomanii zmagają się również z innymi zaburzeniami psychicznymi – depresją lub zaburzeniami lękowymi. Interesującą odmianą tego zaburzenia jest zbieractwo zwierząt, czyli hodowanie ich bez odpowiednich warunków odżywiania i opieki weterynaryjnej.

Czy wiesz, że według niektórych psychologów bałagan wpływa negatywnie na nasze życie, a porządek pozwala oczyścić umysł, uwolnić się od stresu, poprawić nastrój i zyskać więcej energii? Sherrie Carter w prowadzonych przez siebie badaniach udowodniła negatywny wpływ bałaganu na samopoczucie człowieka. Według psycholog



wzrost stresu następuje w wyniku przebodźcowania przez nieporządek (stymulowane wszystkie zmysły: wzrokowe, węchowe, dotykowe) i reakcji umysłu na te tak naprawdę nieważne i zbędne dla nas impulsy. Dyrektor San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy, Michael Tompkins, zajmujący się tematyką zbieractwa, mówi, że porządkowanie należy do aktywności regulujących nastrój, gdyż czujemy nasze zaangażowanie i zadowolenie z wykonanej pracy.

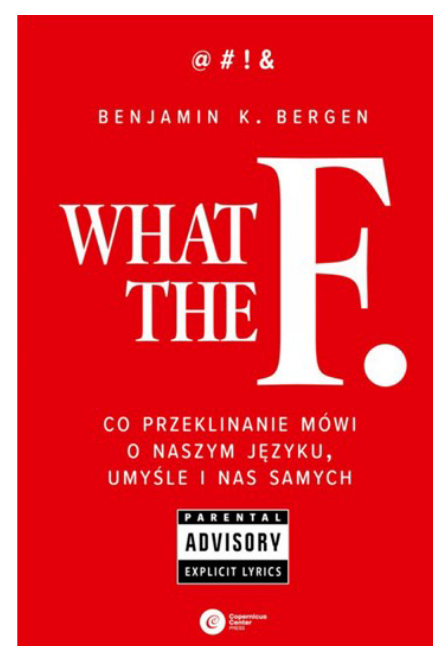
(aeb, aww)

Recenzje

Benjamin K. Bergen, *What the F. Co przeklinanie mówi o naszym języku, umyśle i nas samych*, Copernicus Center PRESS, 2019.

Przeklinanie to fenomen tyleż wstydlivy i potępiany, co powszechny. Niekiedy można odnieść wrażenie, że – przynajmniej w pewnych sytuacjach – przeklinają (prawie?) wszyscy. Skąd się wzięły wulgaryzmy? Kiedy i po co się nimi posługujemy? Z jakich obszarów znaczeniowych się najczęściej wywodzą? Dlaczego mają taką siłę rażenia? Jak wyglądają obraźliwe gesty w różnych kulturach oraz przekleństwa w języku migowym i co nam to mówi? Jakie ośrodki (pola) w mózgu są aktywowane kiedy przeklinamy? I wreszcie – proszę się nie bulwersować – czy istnieją jakieś pozytywne (indywidualne i społeczne) następstwa przeklinania? Na te i inne pytania próbuje odpowiedzieć w książce, raczej wyjątkowej z uwagi na podjęty temat, amerykański językoznawca Benjamin K. Bergen. Pierwszą wartą podkreślenia zaletą książki jest to, iż autor pokazuje, że nawet z pozoru niepoważne (aż kusi, żeby powiedzieć: rynsztokowe) zjawiska społeczne mogą być poddane poważnej, naukowej analizie i refleksji. Po drugie opracowanie może być interesujące dla przedstawicieli, czy też „zwykłych” sympatyków, różnych nauk – na pewno psychologii, socjologii, pedagogiki oraz lingwistyki. Autor sprawnie porusza się po obszarach zarezerwowanych dla tych dyscyplin. Książka napisana jest przystępnym językiem, z pewną dawką humoru, a przy tym z zachowaniem naukowych rygorów. Poruszane zagadnienia opisywane są szczegółowo, co będzie zaletą dla czytelników bezpośrednio i z detalami zainteresowanych problemem, może natomiast nieco nużyć osoby oczekujące bardziej zwięzłych analiz. Co oczywiste, biorąc pod uwagę pochodzenie autora, najwięcej zaprezentowanych wyników badań dotyczy języka angielskiego (choć Bergen zadał sobie trud analiz dotyczących także kilku innych kultur). Raczej trudno to uznać za wadę, zważywszy na globalną dominację tego języka. Podsumowując, książka Benjamina Bergena, który podejmuje temat niewytorny, o którym zwykle rozmawiamy „z wypiekami na twarzy”, jest *de facto* rzetelną, stonowaną i pozbawioną zbędnych ekscytacji, a więc w sumie bardzo przyzwoitą publikacją popularnonaukową.

Tomasz Gosztyła



Eksperymenty psychologiczne



DOBRE JEST, FAJNIE JEST. KONTROLA MUSI BYĆ !!!

W latach 70. XX wieku Ellen Langer i Judith Rodin przeprowadziły eksperyment, który wszedł do kanonu badań psychologicznych (*Journal of Personality and Social Psychology*, 1976).

Domy starości są miejscami zamieszkiwanymi przez seniorów, którzy po przeprowadze tracą możliwość zaspokojenia istotnej potrzeby, jaką jest kontrola własnego życia. Muszą się dopasować do panujących w ośrodku reguł, godzin posiłków, umeblowania, planu dnia itp. Jeśli nie mają wpływu na swoje życie, tracą poczucie szczęścia, popadają w depresję i poczucie bezradności. W jednym z takich domów, Arden House w USA, przyglądnięto się pensjonariuszom zamieszkującym drugie i trzecie piętro. Generalnie w domu starości panowały jednakowe zasady. Jedyna różnica polegała na tym, że seniorzy z wyższego piętra mogli wybrać umeblowanie swojego pokoju, proponowano im roślinkę, którą mogli się opiekować, udział w wieczornych seansach filmowych, ale zgodnie z ich wyborem. Zwiększono im poczucie wpływu na własne życie, gdy poszerzono ich możliwości. Druga kontrolna grupa nie miała szansy decydowania o swoim nowym otoczeniu (pokój był odgórnie umeblowany, plan dnia ustalony, roślina odgórnie przydzielona, a opiekę nad nią miała sprawować opiekunka medyczna). Oczywiście wszystko w trosce o dobro i komfort mieszkańców domu starości.

Wyniki badań zaskoczyły Langer i Rodin. Na podstawie rozmów z pensjonariuszami, lekarzami i pielęgniarkami stwierdzono, że mieszkańcy wyższego piętra, czyli ci, którzy choć w niewielkim stopniu mogli wpływać na swoje życie, czuli się szczęśliwsi. Byli też wyraźnie bardziej aktywni fizycznie i sprawni umysłowo. Wszystkie różnice były istotne statystycznie, a zarówno personel medyczny, jak i sami seniorzy nie byli poinformowani o udziale w badaniach.

Badania te wykazały, że jeśli ludzie znajdują się w sytuacji, która jest dla nich stresująca, to brak poczucia kontroli potęguje negatywne skutki stresu. Utrata przez jednostkę wpływu na przebieg własnego życia powoduje smutek i choroby, a możliwość współdecydowania o swoim życiu przynosi odwrotny skutek.

Bardzo interesująca jest kontynuacja badań. Panie Langer i Rodin wróciły do Arden House półtora roku później, by odkryć, że badana grupa wykazuje ogólną poprawę stanu zdrowia, szczególnie w zakresie chęci do życia i sprawności umysłowej, przy nieznanym spadku zdrowia w grupie kontrolnej. Szokującą była też informacja, że w grupie eksperymentalnej zanotowano dwa razy mniej zgonów (15% pensjonariuszy) niż w grupie kontrolnej (30%).

Zwiększ sprawczość!

Pensjonariusze, mimo swojego wieku i wynikających z niego trudności zdrowotnych, nadal potrzebowali sprawczości. To właśnie poczucie sprawczości, czyli kontrola, nawet nad pozornymi błahostkami, takimi jak kwiatki czy plan dnia, dawała im poczucie satysfakcji.

Poczucie wpływu na swoje życie i związana z nim możliwość dokonywania wolnych wyborów to jedne z najważniejszych czynników wpływających na ludzkie poczucie szczęścia, zadowolenie i dobrostan psychiczny.

Tę wiedzę można wykorzystać w każdej dziedzinie życia. Ludzie chcą być potrzebni oraz lubią mieć kontrolę nad swoim życiem. Wyręczanie ich i odbieranie poczucia sprawczości powoduje apatię i bierność. Sposobem na poprawę jakości życia, zarówno w obszarze zawodowym, jak i osobistym jest uzyskanie kontroli. Poczucie sprawczości, kontrola i podejmowanie decyzji sprawiają, że czujemy się dobrze, jesteśmy ugruntowani w otaczającej nas rzeczywistości. W efekcie jesteśmy ogólnie bardziej zadowoleni z siebie i mamy zaspokojone poczucie bezpieczeństwa.

Najczęściej gdy chcemy zmobilizować ludzi do działania, wydajemy rozkazy. Wówczas jednak, z powodu braku kontroli, ludzie czują się zaniepokojeni i zdemotywowani. Aby pobudzić u nich poczucie sprawczości można dać im po prostu wybór (w przypadku pensjonariuszy był to wybór sposobu spędzania czasu, w przypadku dzieci będzie to pozorny wybór ubrania, jeśli położymy przed nim 2 zestawy). Sprawia to, że ludzie są po prostu bardziej zadowoleni i zaangażowani w działania. Co więcej, gdy jednostka podejmuje sama decyzję, to ich efekty nabierają bardziej rzeczywistych kształtów i utwierdzają ją w poczuciu bycia potrzebną i kontrolującą własne życie.

Matka natura wyposażała nasz mózg tak, że dążymy do pozyskania czynnika sprawczego, który przeradza się w kontrolę. Gdy tę kontrolę już uzyskamy, to mózg nagradza nas uczuciem satysfakcji i zadowolenia. W innym przypadku odczuwamy zaniepokojenie i stres.

KONTROLA MOŻE BYĆ POZORNA, A I TAK SKUTECZNA!

Uczestnicy innego badania wykonywali określone zadanie, będąc narażonym na bardzo głośny hałas. 50% osób dostało informację, że jeżeli hałas okaże się zbyt dokuczliwy, mogą go wyłączyć poprzez naciśnięcie guzika. Poproszono ich jednak, by użyć przycisku jedynie wtedy, gdy hałas będzie już naprawdę nie do zniesienia. Nikt nie wcisnął guzika, a mimo to u osób z tej grupy wystąpiło mniej negatywnych skutków stresu (m.in. brak tolerancji frustracji i niemożność koncentracji) niż u tych, którzy nie mieli możliwości wyłączenia hałasu. Fałszywe przekonanie, że potencjalnie kontrolują sytuację, zmniejszyło odczuwany przez nich stres. Taka sama zasada działa w wielu przykrych sytuacjach życiowych, jak zmęczenie, bieda, zabiegi medyczne czy pandemia. Lepiej tolerujemy różną sytuację, jeżeli uzyskamy poczucie, że mamy możliwość choć częściowej kontroli nad nią. (Anna Englert-Bator, Anna Wańczyk-Welc)

Opowiadanie na z grubsza stronę



INVERSIO

Od naciśnięcia dzwonka do otwarcia drzwi przez gospodarza, Oksana doliczyła, jak zwykła to w takich razach zawsze czynić, tym razem do siedmiu. Profesor Andrzej Ł. otworzył jej w pomiętej, bordowej bonzurce. „Porządki to moja specjalność” – błysnęła półksiężycem białych zębów. „Jestem Oksana z *Cleaning Service* «дружба» (Družba) – pisane gła-golicą”. Jej zgrabna sylwetka, długie nogi w żółtych szortach, biała bluzeczka z ludowym haftem i niedbale zapiętymi guziczkami na dojrzałych owocach jej kobiecości, piękne blond włosy upięte w fantazyjną palmę i nieco „kozacki” – by nie określić go jako bezczelny – uśmiech wprowadził profesora w małą konfuzję. Jakkolwiek sam ledwie wczoraj dał ogłoszenie, że poszukuje pani do sprzątanego w swoim domu, to nie spodziewał się tak szybkiego odzewu, i co tu dużo mówić, w postaci tak pięknego zjawiska jak Oksana. Profesor należał do ludzi wyjątkowo uporządkowanych, jeśli chodzi o jego pracę zawodową, z jednoczesnym niebywałym bałaganiarstwem domowym. Zawsze na czas z wykładami do studentów. Dopieszczony pod każdym względem teksty publikacji naukowych składane w odpowiednim terminie do recenzji i wydawnictw. Nigdy niezawodzący merytorycznością, kulturą i elegancją swoich wystąpień na naukowych sympozjach i konferencjach. Rzetelny, pracowity i zorganizowany w kilku gremiach eksperckich i towarzyskich. Firany i zasłony natomiast były w pralni chyba przeszło dwa lata temu. Pralkę nastawiał, kiedy rzeczywiście brakowało mu już w szafach czystych koszul i bielizny. Choinkę bożenarodzeniową nieraz wnosił na śmietnik pod osłoną zmroku tuż przed Wielkanocą. Kubek ze śmieciami nie-rzadko sam wychodził z domu. Takim właśnie był czterdzie-

stoczeroletni profesor. Żył sam w ponad już stuletnim domu, który okazynie nabył siedemnaście lat temu – atrakcyjnym przede wszystkim z powodu jego bliskiej lokalizacji od Instytutu Komparatyki na Uniwersytecie, gdzie pracował. Poza licealną miłością oraz krótkiego romansu z lektorką języka łacińskiego w trakcie studiów, rzecz można, że kobiety w jego życiu nie istniały. Podobnie jak ojciec psychoanalizy Freud, który poniechał współzycia seksualnego ze swą żoną Martą, kiedy ta powiła mu już piątkę dzieci, pochłonięty pracą naukową, sublimował w niej już od lat maszynę i kompulsywnie nawet swoją popędowość. Wspomniana wcześniej konfuzja luminarza nauki na widok promiennej Oksany w drzwiach jego domu o poranku uczyniła się w nim odmrożeniem męskości, której nagła fala naparła nań i uniosła przytłumieniem tylko jego serce. Świeża, jak rosa o brzasku, dwudziestosiemioletnia Ukrainka zawładnęła statecznym profesorkiem na całego. W jego domu zapanował niespotykany dotąd klar, a w głowie i sercu zamęt. Rychło też nauka



Sandro Botticelli (1445—1510)
 Portret Simonetty Vespucci jako Nimfy (1480)
 Städtisches Kunstinstitut und Städtische Galerie
 Google Art Project, Public domain

straciła wybitnego naukowca, zaś Ksenia – jak spolszczył jej imię Andrzej – zyskała w nim kochającego męża, a wkrótce po dwóch tylko ciążach także i ojca dla ich trójki dzieci. On zarzucając pracę naukową, stał się niebawem poczytnym autorem literatury dla pań, ona jego muzą, ale też i wierną admiratorką. Inwersja, jaka dokonana się w życiu Andrzeja od spotkania z Oksaną, jest historią słodką i poza szczegółami różnicującymi jej rozmaite edycje, dość powszechnie znaną. Szkoda tylko niestety, że ... w realu, wcale bądź rzadko spotykaną.

Psychorysunek



Rys. Justyna Rymarowicz

Skład redakcji:

dr Kazimierz Gellea – 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 oraz odmowy ich publikacji.

EKO-ZAKŁAD PSYCHOLOGII

Szanowna Studentko,

Szanowny Studente,

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