



WGLĄD

Prawdziwe poznanie drugiego człowieka
zaczyna się od poznania siebie

Rok 3, numer 9
Październik 2020

Kazimierz Gelleta

Tęsknoty nasze

Tęsknota to naturalne przeżycie związane ze stratą. Autor rozważa istotę tęsknoty — także w czasie pandemii.

Więcej na s. 2

Mieczysław Radochoński

Psychopatia z perspektywy neuronauki i prawa: fakty i kontrowersje

O badaniach neurobiologicznych nad psychopatią i ich rolę w praktyce sądowej.

Więcej na s. 5

Waldemar Klinkosz, Justyna Iskra

Trudności studenckiego życia

„Czas przejścia ze szkoły średniej do szkoły wyższej dla wielu osób stanowi poważny kryzys życiowy, trudne, czasami krytyczne wydarzenie oraz bywa źródłem wyzwiań, z którymi osoba nie zawsze jest w stanie sobie poradzić”.

Więcej na s. 9

Andrzej Łukasik

Umysł nie cierpi chaosu, cz. III. Intuicje i heurystyki

Trzecia część rozważań na temat organizacji ludzkiego umysłu. Tym razem o tym, jak umysł może prowadzić nas na manowce.

Więcej na s. 22

W numerze:

Kazimierz Gelleta Tęsknoty nasze	2
Mieczysław Radochoński Psychopatia z perspektywy neuronauki i prawa: fakty i kontrowersje	4
Waldemar Klinkosz, Justyna Iskra Trudności studenckiego życia	7
Katarzyna Lorecka Mój następny związek będzie lepszy! Wzrost po rozpadzie związku romantycznego	10
Andrzej Łukasik Umysł nie cierpi chaosu, cz. III. Intuicje i heurystyki	13
Agata Chromik Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne w nurcie CBT	16
Kawiarenka psychologiczna Wstyd	18
Z badań psychologicznych na świecie	21
Słow(n)ik psychologiczny	21
Mistrzowie psychologii John Broadus Watson	22
Czy wiesz, że...?	23
Recenzje	23
Eksperymenty psychologiczne Skuteczność psychoterapii	24
Opowiadanie na z grubsza stronę PRZECHODZIEN	25
Psychorysunek	26

Kazimierz Gelleta

TĘSKNOTY NASZE

Była to zwykła kolonia, jakich wiele w tamtym czasie organizowały rozmaite zakłady pracy dla dzieci swoich pracowników. Niczym niewyróżniająca się podkarpacka wioska z dumną „tysiąclatką”, czyli szkołą, których 1000 w całym kraju postanowiła wznieść ówczesna władza dla uczczenia millennium państwa polskiego. Obiekt na czas wakacji zamieniał się w ośrodek kolonijny. Kolonia, jak kolonia – wycieczki po okolicy w grupach, śpiewy, zabawy i gry sportowe. Ale to na tej kolonii przeżyłem jeszcze coś, czego po jej zakończeniu, już tuż przed nowym rokiem szkolnym, po raz pierwszy chyba w swoim życiu, w sposób tak dojmujący, doświadczyłem. Miałem niespełna dwanaście lat, a Marysia była o rok młodsza. Koniec kolonii oznaczał bezpowrotne rozstanie z Marysią, gdyż dziewczynka mieszkała w mieście oddalonym od mojego o około stu kilometrów. Tęsknotę za jej urodą, szcziotem, za wzajemną kokieterią, pierwszymi wibracjami tak niewinnych jeszcze ciał odczuwałem po powrocie do kochającego rodzinnego domu, całym swym jestestwem dotkliwie, co najmniej jeszcze przez kilka długich tygodni. Kolejny raz tak boleśnie zmierzyłem się z tęsknotą, już znacznie później, kiedy w niespełna trzy lata po swoim ślubie przyszło mi rozstać się z moją ukochaną wybranką, by po zakończeniu studiów odbyć roczną służbę wojskową. Najpierw trafiłem na pół roku do Wyższej Szkoły Wojsk Zmechanizowanych we Wrocławiu. Pamiętam, jak bolała mnie każda minuta, godzina, dzień tej rozłąki. Jak po zajęciach na poligonowych polach ćwiczeń, wracając do koszar modliłem się o listy od żony, które przynosił lub właśnie nie, pisarz batalionu na naszą kompanię. Nie było wówczas komórek, Internetu, a na list od nadawcy trzeba było czekać nierzadko od trzech do pięciu dni. I żona, i ja pisaliśmy do siebie codziennie przez całą moją służbę (mamy te listy notabene w domowym depozycie do dzisiaj), ale słabo łagodziło to tęsknotę, a czasem wręcz ją tylko potę-

gowało. Tęskniłem w swoim życiu oczywiście jeszcze niejednokrotnie. Nie tylko zresztą za mamusią, Marysią, Wandzią, Renatą, żoną czy córką. Były to tęsknoty czasem mniej lub bardziej prozaiczne, ale zawsze jakoś uwierające. Na przykład przy dłuższym nieco, a przecież wycieczkowym, pobycie w Azji czy Afryce – za tradycyjnym polskim jedzeniem, po piaskach pustyni czy monotonii oliwnych gajów greckich – za rodzimym krajobrazem. Za śniegiem w lecie, za latem w zimie, za ciszą w gwarze, za szczęściem w parze. No ale zostawmy już moje tęsknoty i spójrzmy na inne. Tęsknić przecież można nie tylko za daną osobą. Ojczyzna, miejsce urodzenia, przeszłość, Bóg, spokój, pies, kanarek, dom, rowerek lub zegarek. Słowem za wszystkim, co powoduje dla danej osoby uczucie braku czegoś dla niej z jakiegoś istotnego powodu. Brak ten skutkuje zwykle odczuwaniem cierpienia psychicznego w postaci anhedonii, niepokoju, smutku, rozdrażnienia itp. Czasem cierpienie to odczuwane jest też na poziomie somatycznym w postaci nudności, ucisków lokalizowanych w rozmaitych organach, drętwień poszczególnych segmentów ciała, różnorodnych bóli o podłożu psychogennym. Wielkość tego cierpienia informuje m.in. o tym, jak ważny jest dla nas w życiu obiekt naszej tęsknoty.

Sienkiewiczowski „Latarnik”, listopadowy powstaniec Skawiński, po latach tułaczki po świecie, w obcym dla siebie kulturowo otoczeniu, stary już i mocno zmęczony życiem, pod wpływem niespodziewanie otrzymanej paczki z literaturą polską zatapia się w tęsknocie za ojczystą mową, rodzinną wsią, ojczystym krajobrazem. Tęsknota tak go porywa, że uchybia pełnionym przez siebie obowiązkom latarnika. Wszyscy też znamy mickiewiczowski opis tęsknoty „Pana Tadeusza”: „Do tych pagórków leśnych, do tych łąk zielonych, Szeroko nad błękitnym Niemnem rozciągniętych: Do tych pół malowanych zbożem rozmaitem, Wyzłaczanych pszenicą, posrebrzanych żytem”. Od opisanych tęsknot i ich prze-

jawów, tak w indywidualnych, jak i zbiorowych losach naszych rodaków, za wskrzeszeniem niepodległości w ciągu 123 lat niewoli ojczystej, czy później tych związanych ze zrzućceniem jarzma niemieckiej okupacji, a następnie komunistycznej zależności, roi się wręcz nasza narodowa literatura. A za czym i jak tęsknimy dzisiaj? Każdy z nas ma swoje zapewne własne te duże i te małe. Te małe, to jak przed laty śpiewała popularna polska wokalistka Krystyna Prońko: „Nie wiadomo skąd zjawiają się zakatarzone, Wyproszą łzę i żalu łut, Posiedzą, podumają i jak gość nieproszony, Nim się rozwidli, znikną już”. A na te większe i duże indywidualne, jakie w sobie nosimy, spuścimy w tym miejscu kurtynę milczenia. Zwrócić natomiast chciałbym na te, które dosyć powszechnie uczyniła sytuacja covidowej pandemii. Kiedy piszę ten tekst, nie jest nadal oczywiste, czy z początkiem października powrócimy do tradycyjnej pracy uniwersytetu, czy praca naukowa i nauczanie będzie w formie zdalnej, czy hybrydowej. W ogóle jest sporo niewiadomych. Tak czy owak, na pewno jeszcze przez trudny do przewidzenia czas będziemy się mierzyli z określonymi obostrzeniami w zakresie bezpieczeństwa epidemicznego oraz licznymi utrudnieniami w powrocie do normalności. Wiem, jak obecnie określenie „normalność”, jest dyskusyjne i niejednoznaczne. Nie zamierzam zresztą go tu teraz eksplorować. Chcę je tu potraktować bardzo potocznie i intuicyjnie – „normalnie”, to tak, jak z grubszą dotąd było. Chcę natomiast przy tej refleksji zwrócić raczej uwagę na niektóre przejawy jej braku, których być może jeszcze nie wszyscy dostrzegamy, a które są/staną się pochodną sytuacji pandemicznej. I tak przede wszystkim choćby podświadomy lęk, jaki w nas się zainfekował. Infekcja taka w rezydualnej formie czai się w nas niezależnie zresztą od zewnętrznych jej manifestacji. Lęk ten okiełznany jest przez każdego z nas inaczej. Na przykład przez bagatelizowanie lub nad-

miarową ostrożność, nadaktywność bądź wycofanie, zwiększony hedonizm albo ascetyzm w jego egzystencjalnym aspekcie itd. A wszystko to w związku z dynamiką rozprzestrzeniania się po świecie inkryminowanego wirusa i docierającymi do nas informacjami na ten temat, często zresztą ferowanymi przez rozmaite media w hiobowej formie. Powrót do w pełni świadomej równowagi i adekwatności w reakcjach na sytuacje realnych życiowych zagrożeń trochę moim zdaniem potrwa. W początkowym okresie ataku koronawirusa i walki z nim przebywaliśmy przez wiele tygodni w wymuszonej izolacji, pozostając niekiedy na późniejszych kwarantannach, nadal zmuszeni do respektowania rygorów dystansu osobistego i liczebności osób w różnych sytuacjach społecznych: spotkaniach rodzinnych czy towarzyskich, nabożeństwach, ślubach, pogrzebach, imprezach sportowych, koncertach, w dostępie do służby zdrowia, w korzystaniu ze środków transportu zbiorowego, z basenów,

siłowni, salonów różnych usług itp. – to wszystko zmieniło lub zmieni nasz stosunek do ekspresji w bezpośrednich kontaktach osobowych. Tracimy tak ważny w relacjach międzyludzkich bliski, serdeczny, ciepły kontakt na poziomie ciała. Powściągliwość pełna od takiego kontaktu przy powitaniach czy zubożona o uściski, pocałunki, czy przytulenia. Przesławienie na kontakt zdalny przez telefon czy inne komunikatory, trwający przez wiele miesięcy, sprawia, że wielu z nas tęskni już po prostu za normalną rozmową, wymianą myśli i uczuć w kontakcie face to face, dyskusją w gronie przyjaciół czy współpracowników, ba – nawet kłótnią, ale z pełną gamą ekspresji werbalnej i pozawerbalnej. Tęsknimy więc za wieloma utraconymi przejawami normalności. Im pewne utraty dłużej trwają, tym bardziej zaczynamy sobie zdawać sprawę z tego, jak wiele osób, sytuacji, rzeczy było dla nas ważnych, których być może do wybuchu pandemii nie docenialiśmy. Widzę w tym jakąś wartość dodaną.

To jest trochę tak, jak z docenieniem wartości chleba, kiedy go braknie i jesteśmy głodni. Na szczęście sam nigdy nie byłem przesadnie głodny. Szacunek do chleba został mi jednak zadany wychowaniem rodziców. Do dzisiaj respektuję przekaz i przykład rodzicielski, że kiedy podnosi się z ziemi upadłą na nią kromkę chleba, to należy ten kawałek daru Boga z roli i owocu rąk ludzkich nabożnie ucałować. Jakże dziś w chwilach nostalgii tęsknię, już jako dorosły mężczyzna i samemu będąc rodzicem, do takich rodzicielskich przekazów, a także do nich samych. Spróbujmy zatem w tych pandemicznych warunkowaniach rozejrzeć się uważniej wokół siebie, zajrzyjmy też głębiej do własnego wnętrza. Może dostrzeżemy coś, czego z dostateczną wagą istotności dla naszego dobrostanu i kreatywnego rozwoju nie zauważyliśmy lub tylko bądź aż niewystarczająco sobie ważyliśmy. Trzeba się tylko na chwilę zatrzymać i chcieć. Powodzenia!



Mieczysław Radochoński*

Psychopatia z perspektywy neuronauki i prawa: fakty i kontrowersje

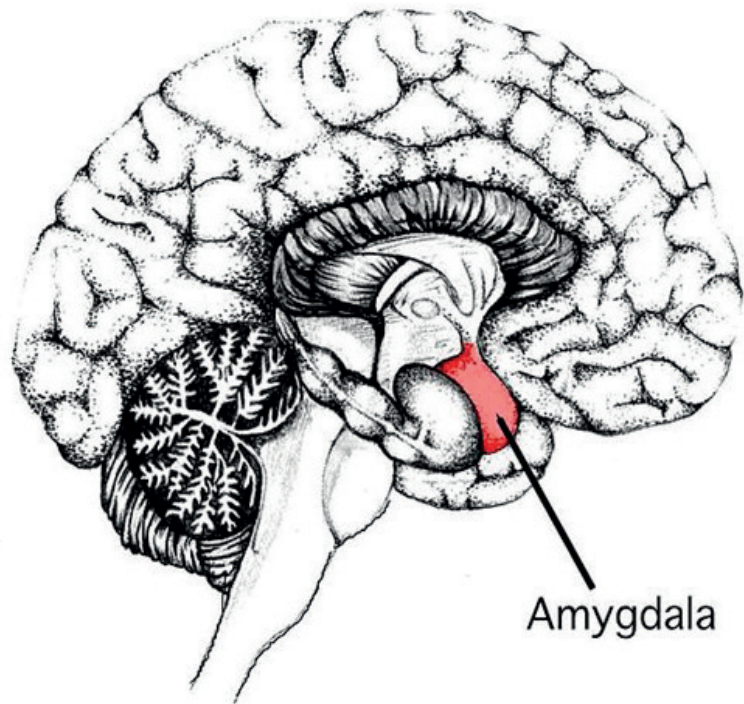
Jak wiadomo, psychopatia jest poważnym zaburzeniem rozwojowym przejawiającym się takimi symptomami, jak brak poczucia winy, obniżonym poziomem empatii i przywiązania do osób znaczących, impulsywnością w działaniu, słabą kontrolą zachowania oraz skłonnością do aktów antyspołecznych. Jednostki z psychopatią wykazują też znacząco obniżony poziom rozumowania moralnego w porównaniu z osobami z szerokiej populacji (Blair, 2007). W procesie uspołecznienia jednostki prawidłowo rozwijające się starają się unikać bodźców awersyjnych ze strony innych (np. rodziców), jakie zagrażają im w sytuacjach naruszania obowiązujących norm społecznych, dlatego w miarę skutecznie interioryzują te normy. W przeciwieństwie do tego dzieci ze skłonnościami psychopatycznymi, wykazujące obniżony poziom empatii oraz autonomicznego reagowania na dystres występujący u innych, są mniej podatne na proces socjalizacji zachodzący w rodzinie i najbliższym środowisku. Skłania to do przyjęcia założenia, że deficyt w zakresie rozwoju społecznego i moralnego u psychopatów w określony sposób związany jest z dysfunkcjami występującymi w ich mózgu, które utrudniają im prawidłowe procesowanie bodźców wychowawczych.

W badaniach nad genezą psychopatii zwraca się szczególną uwagę na rolę zaburzeń w obrębie dwóch regionów neuronalnych: ciała migdałowego i brzusno-przedniej kory przedczołowej (vmPFC). Dla przykładu uszkodzenie ciała migdałowego związane jest z deficytami w zakresie warunkowania bodźców awersyjnych, prawidłowego rozpoznawania ekspresji emocjonalnej u innych osób oraz podejmowa-

nia decyzji (Blair, 2006). Badania prowadzone przy pomocy różnych metod neuroobrazowania wykazały, że osoby z psychopatią wykazują nie tylko obniżoną aktywację ciała migdałowego, ale także innych struktur korowych, takich jak przednia kora obręczy/vmPFC czy górna kora skroniowa, w odpowiedzi na bodźce emocjonalne,

cją ciała migdałowego, to inne funkcje zapewniane przez ten obszar mózgu mogą być niezaburzone, np. powstawanie określonego stanu emocjonalnego w reakcji na informacje dostarczane przez zmysł wzroku.

Ustalenie ścisłych zależności pomiędzy zaburzeniami antyspołecznymi występującymi często



Ciało migdałowe (amygdala)
Wikipedia, Public domain

a także w procesie warunkowania awersyjnego (Kiehl, 2006). Nie oznacza to, że psychopatia jest chorobą neurologiczną w ścisłym tego słowa znaczeniu, gdyż nie jest związana z organicznym uszkodzeniem określonej części mózgu. Dla przykładu, jeśli nawet występują wspomniane dysfunkcje związane z obniżoną aktywa-

u psychopatów a ich neurobiologicznymi uwarunkowaniami ma istotne znaczenie z punktu widzenia praktyki sądowej. Do tej pory ocena stanu zdrowia psychicznego opierała się głównie na danych uzyskanych z wywiadu i badań testowych przeprowadzonych z przestępcą, które następnie były subiektywnie interpretowane przez

ekspertów powołanych przez sąd. Dostarczały one „miękkich” dowodów, często dość łatwo podważanych przez obrońców oskarżonego. W takiej sytuacji sąd musiał powoływać kolejnych ekspertów w celu wydania „ostatecznej” opinii. Zdarzało się, że pomiędzy poszczególnymi opiniami występowały zasadnicze różnice, co utrudniało wiarygodną ocenę stanu zdrowia psychicznego osoby oskarżonej oraz wydanie prawomocnego wyroku. Na przykład pierwszy z ekspertów mógł dojść do konkluzji, że pod względem psychicznym oskarżony różni się od „statystycznie przeciętnej osoby”, drugi ekspert orzekł, że posiada on „zaburzoną osobowość”, podczas gdy trzeci uzależniał swą opinię od przyjęcia „określonej definicji zaburzeń psychicznych”. Nic więc dziwnego, że w sytuacji występowania takich sprzeczności sędziowie i prokuratorzy coraz częściej domagali się opierania opinii biegłych na „twardych” dowodach, do których zaliczali m.in. wyniki uzyskiwane przy pomocy takich technik neuroobrazowania, jak np. tomografia komputerowa (CT), magnetoencefalografia (MEG), funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI), pozytonowa tomografia emisyjna (PET) czy funkcjonalna spektroskopia bliskiej podczerwieni (fNIRS). Wymienione techniki umożliwiają obrazowanie struktury i funkcji mózgu podczas określonych czynności psychicznych (np. rozwiązywania zadań matematycznych, czytania słów czy rozpoznawania twarzy). Dzięki temu badający może ustalić dokładną lokalizację obszarów funkcjonalnych mózgu odpowiedzialnych za przebieg danych procesów. Neuroobrazowanie może być używane zarówno dla celów ściśle medycznych, jak też w psychologii i kryminalistyce. W niektórych krajach, jak np. w USA, wyniki neuroobrazowania mogą być dopuszczane jako dowód sądowy mający pomóc w ocenie wiarygodności świadka czy poczytalności oskarżonego. Jednak pewna doza niepewności łącząca się z tego rodzaju dowodami nie pozwala na powszechne stosowanie technik neuroobrazowania w praktyce sądowej.

Za przykład kontrowersji związanych ze stosowaniem technik neuroobrazowania w procesie karnym może służyć sprawa Briana Dugana, amerykańskiego przestępcy, odsiadującego wyrok podwójnego dożywocia za kilka morderstw popełnionych w latach 80. w stanie Illinois. W związku ze wznowieniem procesu oraz możliwością zmiany wyroku na karę śmierci obrońca Dugana zawniosko-

nie w 2009 roku sąd skazał Dugana na karę śmierci. Jednak po tym, jak gubernator stanu Illinois w 2011 roku podpisał ustawę znoszącą karę śmierci w tym stanie, wyrok ten został zamieniony na dożywocie.

W kontekście omawianego problemu wyłania się kilka pytań. Po pierwsze, czy można precyzyjnie i bez żadnych wątpliwości ustalić zależność pomiędzy czynnikami neurobiologicznymi a tenden-

Ustalenie ścisłych zależności pomiędzy zaburzeniami antyspołecznymi występującymi często u psychopatów a ich neurobiologicznymi uwarunkowaniami posiada istotne znaczenie z punktu widzenia praktyki sądowej...

wał, aby poddać oskarżonego dokładnym badaniom przy pomocy fMRI. Na eksperta, który miał to badanie przeprowadzić i ocenić jego wyniki, został powołany Kent Kiehl – neurobiolog z uniwersytetu stanu Nowy Meksyk. Kiehl był doświadczonym badaczem, który wcześniej przeprowadził skanowanie ponad 1000 więźniów, w tym wielu psychopatów. Na podstawie uzyskanych wyników doszedł on do wniosku, że mózgi psychopatów wykazują wyraźne defekty w układzie paralimbicznym, obszarze ważnym dla procesów pamięci i regulacji emocji. Zdaniem Kiehla w celu ustalenia trafnej diagnozy psychopatii wyniki uzyskiwane przy pomocy fMRI powinny być uzupełniane innymi technikami, jak np. wywiad i testy. Okazało się, że w badaniu skalą psychopatii Hare’a Dugan uzyskał aż 38 punktów na 40 możliwych, zaś skany jego mózgu ujawniły wiele nieprawidłowości. Na rozprawie głównej prokurator zażądał, aby nie udostępnić ławie przysięgłych tych skanów, lecz ograniczyć się do ich ogólnego omówienia. Ostatecz-

cją do zachowań antyspołecznych u psychopatów? Po drugie, czy określony sposób funkcjonowania mózgu, połączony z tendencją do zachowań antyspołecznych, można uznać za warunek wystarczający do zwolnienia z odpowiedzialności moralnej i prawnej za popełnione czyny przestępcze? Po trzecie, czy słuszne jest całkowite lub częściowe zwalnianie z odpowiedzialności za popełnione czyny osób z wyraźnymi zaburzeniami psychopatycznymi, u których badania za pomocą technik neuroobrazowania nie potwierdzają anomalii w zakresie struktury i funkcji mózgu? Dodatkowo w sytuacji, gdy systemy prawne wielu krajów nie uznają występowania zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych mózgu za wystarczający warunek zmniejszenia lub całkowitego zwolnienia sprawcy z odpowiedzialności za popełnione przestępstwo, czy powinniśmy ignorować dowody dostarczane przez neuroobrazowanie tylko dlatego, że rodzą one trudne pytania? Wydaje się, że ze względu na pragmatyczne oczekiwania ze strony prawa pod adresem neuronauki

odpowiedź na te pytania – prędzej czy później – musi być udziałem. Co więcej, bez względu na różnice występujące między tymi dwoma dziedzinami, prawo – realizujące abstrakcyjną ideę sprawiedliwości – musi coraz częściej opierać się na dowodach dostarczanych przez neuronaukę. Neuronauka skoncentrowana jest na biologicznych aspektach funkcjonowania psychicznego człowieka, jak np. procesy myślenia i emocje, podczas gdy prawo zainteresowane jest kwestią „intencji” i „winy”. W związku z tym prawnicy starają się ustalić dowody potwierdzające dokonanie czynu karalnego, podczas gdy neurobiolodzy pomagają ustalić zależność pomiędzy stanem psychofizycznym sprawcy a motywacją i kontrolą zachowania w chwili dokonania przestępstwa. W tym kontekście prawo i neuro nauka stają się coraz bardziej dziedzinami komplementarnymi.

Badania oparte na neuroobrazowaniu, zarówno strukturalne, jak i funkcjonalne, polegają na porównaniu otrzymanego obrazu z szablonem normatywnym. Idea takiego szablonu sama w sobie jest problematyczna i rodzi szereg problemów, które mogą mieć wpływ na końcową analizę i interpretację danych. Należy podkreślić, że nie istnieje żaden „złoty standard”, żadna powszechnie przyjęta norma teoretyczna, na podstawie której dany mózg można by zakwalifiko-

wać jako „normalny” pod jednym względem, zaś „patologiczny” pod innym. Istnieje prawdopodobieństwo, że zaprezentowany w sądzie obraz mózgu może być przekonujący dla laików, do których należy zaliczyć sędziów i ławników, to jednak budzi on poważne wątpliwości u odpowiednio przygotowanych fachowców. Mogą oni, na przykład, mieć wątpliwości w sprawie warunków przeprowadzenia badań, gdyż w zależności od nich występują różne wzorce aktywacji mózgu. Ponadto wprowadzie neuroobrazowania pozwala ocenić zależność pomiędzy dwiema badanymi zmiennymi, jednak na tej podstawie nie można zakładać istnienia związku przyczynowo-skutkowego. Dodatkowo brak jest empirycznie uzasadnionych dowodów na to, że wyniki neuroobrazowania mają wartość predykcyjną w odniesieniu do zachowań antyspołecznych, szczególnie w grupie psychopatów.

W obliczu tych wątpliwości warto zadać pytanie: jaką konkretną pomoc może zaoferować neuro nauka prawu, zwłaszcza karnemu? Niewątpliwie prawnicy oczekują od tej dyscypliny pomocy w wyjaśnieniu takich ważnych kwestii szczegółowych, jak zastosowanie wyników badań z zakresu genetyki behawioralnej i neuroobrazowania do przewidywania powrotów do przestępczości czy skuteczność metod resocjalizacji w zależności od określonego rodzaju uwarunko-

wań zachowania antyspołecznego. Dotychczasowe trudności w tym zakresie wynikają m.in. z faktu, że obie te dyscypliny posługują się różnym aparatem pojęciowym, co utrudnia wzajemne porozumienie. Neuronauka jest w stanie opisać nieprawidłowości w funkcjonowaniu psychicznym jednostki, ale nie jest kompetentna, by odpowiedzieć na pytania dotyczące zakresu odpowiedzialności prawnej za popełnione przez nią czyny. Z powodu „niedopasowania” odpowiedzi udzielanych przez neuronaukę do pytań prawnych może dochodzić do wielu nieporozumień i trudności we wzajemnym transferze wiedzy. Dlatego przedstawiciele obu stron powinni podchodzić z najwyższą ostrożnością do wykorzystywania dowodów dostarczanych przez neuronaukę, ponieważ wywodzenie z nich fałszywych wniosków może narazić kogoś na poważne konsekwencje. Dopasowywanie danych neurobiologicznych do kryteriów prawnych przez osobę niekompetentną może przypominać przeprowadzenie analizy chemicznej ciasta w celu ustalenia czy pieczono go z miłością.

Cytowane prace u autora tekstu.

* Dr hab. Mieczysław Radochoński, emerytowany profesor Uniwersytetu Rzeszowskiego, wieloletni kierownik Zakładu Psychologii UR.

MYŚLI PRAWDZIWE

„U ludzi poddanych powtarzającej się traumie, zespół stresu pourazowego przybiera złośliwą, postępującą postać, która narusza i niszczy osobowość. O ile ofiara pojedynczego wydarzenia traumatycznego może przez jakiś czas czuć, że „nie jest sobą”, o tyle ktoś w stanie chronicznej traumy czuje, że zmiana, która w nim nastąpiła jest nieodwracalna, albo w ogóle traci poczucie, że ma „ja”.

Judith Herman, psychiatra

Waldemar Klinkosz*, Justyna Iskra*

TRUDNOŚCI STUDENCKIEGO ŻYCIA

Przez ostatnie lata pracy akademickiej z uwagą obserwowaliśmy studentów, którzy uczestniczyli w naszych zajęciach, przychodzili porozmawiać o ważnych dla nich sprawach, brali udział w prowadzonych przez nas projektach badawczych, angażowali się w różne formy wolontariatu, podejmowali pracę w ramach kół naukowych, cieszyli się życiem i studiami. Ale często widzieliśmy również młodych ludzi, którzy zrozpaczeni siedzieli na korytarzach lub przed salami, walcząc z sennością i wyraźnym zmęczeniem usiłowali notować na wykładach, tracili radość życia, poczucie własnej wartości, motywację do działania i w pewnym momencie znikali ze studenckiego życia. Zainspirowani wynikami naszych obserwacji postanowiliśmy pójść o krok dalej

i od roli biernego obserwatora przejść do aktywnego uczestniczenia w dialogu ze studentami po to, aby zrozumieć to, co znaleźliśmy już z powierzchownego oglądu. Dzięki temu zaczęliśmy rozmawiać ze studentami, wsłuchiwać się w ich potrzeby, oczekiwania, rozczarowania, radości, złości i żale. Usłyszeliśmy o trudnościach, które są ich udziałem, analizowaliśmy przyczyny doświadczanych przez nich problemów i z pokorą uświadamialiśmy sobie, że często my sami, nauczyciele akademicki, nie jesteśmy bez winy. I właśnie w ten sposób przez kilka ostatnich lat naszej pracy zajęliśmy się problematyką trudności studenckich, chcąc o nich nie tylko mówić, ale również próbować je diagnozować i pomagać tym, dla których są ciężarem trudnym do uniesienia.

Rozpoczęcie studiów stanowi dla młodych ludzi kolejny, nowy etap życia, który przynosi wiele pytań, wątpliwości, oczekiwań, obaw, ale również radości z odkrywania nowych możliwości i coraz pełniejszego kształtowania i poznawania siebie. Życie studenckie to z jednej strony zajęcia na uczelni, własna, samodzielna nauka, zaliczenia i egzaminy, ale również nawiązywanie i budowanie nowych relacji, uczestniczenie w spotkaniach towarzyskich, angażowanie się w różnorodną działalność pozaukładową. Należy jednak mieć świadomość, że czas studiowania ma również swoje „drugie oblicze”, które szczególnie mocno doświadczane jest i przeżywane przez tych studentów, którzy obciążeni są trudnościami i nie mają umiejętności radzenia sobie z nimi.



Obserwowane w Polsce zmiany o charakterze społecznym i ekonomicznym doprowadziły do sytuacji, w której kontynuacja edukacji poprzez studiowanie stała się powszechna i dostępna dla zdecydowanej większości młodzieży. Niestety w związku z powyższym faktem obserwujemy również coraz częściej większą przypadkowość dotyczącą wyboru kierunku studiów przez młodzież i duże różnice dotyczące angażowania się w działania służące ich ukończeniu. Motywacja do podjęcia studiów była bowiem różna. Poszukiwania dotyczące właściwej szkoły czy kierunku studiów często podyktowane są posiadanymi zainteresowaniami, predyspozycjami i oczekiwaniami dotyczącymi przyszłej aktywności zawodowej, ale również niejednokrotnie wynikają z braku innego pomysłu na własne życie, chęci spędzenia towarzysko i rozrywkowo kilku lat studiów, pragnienia spełnienia oczekiwań rodziców, kontynuowania bliskiej relacji z kimś, kto zdecydował się studiować dany kierunek. Młodzi ludzie w trakcie akademickiej edukacji zastanawiają się nad sensownością podjętych decyzji i dokonanych wyborów, utwierdzając się w przekonaniu o ich słuszności lub popełnionym błędzie. Rozpoczynając studia, mają swoje oczekiwania, marzenia, plany, wyobrażenia dotyczące tego, jak będzie wyglądało ich życie, zwłaszcza w sytuacji, gdy opuszczają dom rodzinny i wyjeżdżają do innego miasta.

Studiowanie jest czasem doświadczania wielu trudnych sytuacji wynikających ze zmian dokonujących się w życiu młodego człowieka, które dotyczą wymagań i oczekiwań ze strony nauczycieli akademickich, konieczności budowania nowych relacji z rówieśnikami i wykładowcami, porównywania siebie, swoich zdolności i umiejętności z tymi, które posiadają inni, nowego systemu nauki, odpoczynku i dla wielu studentów samodzielnej organizacji codziennego życia. W swoich wypowiedziach czy opisach młodzi ludzie często podkreślają, że problemem jest dla nich zarówno ilość materiału do nauki, jak również niski, zwłaszcza w początkowym okresie studio-

wania, poziom jego zrozumienia ze względu na specyficzny, naukowy język i charakterystyczną dla danej dyscypliny terminologię. Oprócz trudności związanych z edukacją, kolejną grupę problemów stanowią te wynikające z rozłąki z najbliższymi, ze względu na zmianę miejsca zamieszkania, wejście w nowe środowisko i odnalezienie w nim swojego miejsca (Borecka-Biernat, Kurtek i Woźniak-Krakowian, 2018; Iskra, 2015).

służyć pomocą (Byra i Parcho-
miuk, 2009).

Badania dotyczące funkcjonowania studentów w sytuacjach trudnych ukazują, że szczególnie podatne na frustrację, dezorganizację zachowania i silne emocjonalne reagowanie są osoby o niskiej samoocenie, słabym mechanizmie kontroli i panowania nad sytuacją oraz wysokim lękiem. Poznanie sytuacji określanych przez studentów jako trudne stwarza możliwość

Studiowanie jest czasem doświadczania wielu trudnych sytuacji wynikających ze zmian, dokonujących się w życiu młodego człowieka, które dotyczą wymagań i oczekiwań ze strony nauczycieli akademickich, konieczności budowania nowych relacji z rówieśnikami i wykładowcami, porównywania siebie, swoich zdolności i umiejętności z tymi, które posiadają inni, nowego systemu nauki, odpoczynku i dla wielu studentów samodzielnej organizacji codziennego życia...

W literaturze podejmującej problematykę trudności doświadczanych przez studentów spotykamy liczne stwierdzenia wskazujące na to, że czas przejścia ze szkoły średniej do szkoły wyższej dla wielu osób stanowi poważny kryzys życiowy, trudne, czasami krytyczne wydarzenie oraz bywa źródłem wyzwań, z którymi osoba nie zawsze jest w stanie sobie poradzić. Wśród studentów rozpoczynających nowy etap edukacji spotykamy tych, którzy sytuacje trudne traktują jak zadania do realizacji i rozwiązania, wykorzystując posiadane możliwości, umiejętności i kompetencje, oraz tych, którzy doświadczają ciągłej frustracji, myślą o ucieczce, unikaniu źródła trudności, użalają się nad sobą, są zniechęceni czy kurczowo trzymają się innych, uważanych za silniejszych i mogących

podjęcia pracy nad ich eliminacją lub przynajmniej ograniczeniem do tego stopnia, aby stanowiły jedynie codzienną uciążliwość, a nie silnie działający stresor (Byra i Parcho-
miuk, 2009; Iskra 2015).

Prowadzone przez nas kilkuletnie badania pozwoliły zidentyfikować trzy grupy trudności, które szczególnie mocno są doświadczane i przeżywane przez studentów. Pierwszą grupę stanowią problemy emocjonalne związane z silnym reagowaniem na porażki i niepowodzenia, zamartwianiem się możliwościami sprostania nowym oczekiwaniom i wymaganiom, obawami, że inni są zdolniejsi oraz lepiej radzą sobie z nauką i nowymi sytuacjami. Druga grupa to doświadczane poczucie wyalienowania w nowych relacjach, problemy z odnalezieniem się w zaistniałych sytuacjach społecznych na uczelni

oraz w tych o charakterze towarzyskim. Młodzi ludzie często doświadczają poczucia osamotnienia wynikającego z tęsknoty za najbliższymi lub przyjaciółmi. Ostatnią grupę stanowią problemy wynikające z przeciążenia wymaganiami, które prowadzą do zamartwiania się niemożnością poradzenia sobie z nowymi obowiązkami związanymi z nauką oraz życiem codziennym, co niektóre osoby prowadzi do zniechęcenia, a nawet do myśli o rezygnacji z podjętej drogi kształcenia (Iskra i Klinkosz, 2020).

Jako praktyczny efekt naszych badań i analiz został opracowany składający się z 23 itemów „Kwestionariusz trudności studenckich” (KTS). Powstał on na podstawie o wypowiedzi studentów, którzy po zakończeniu swojej pierwszej sesji egzaminacyjnej, czyli mając już doświadczenia związane ze studium, wskazali trudności, które są ich udziałem. Niektórzy studenci dodatkowo opisali konkretne trudne sytuacje, które poddaliśmy analizie zgodnie z założeniami jakościowej analizy personalistycznej opracowanej przez Zenona Uchnasta i w ten sposób uzyskaliśmy dodatkowe informacje dotyczące studenckich trudności. Zebrane w ten sposób dane pozwoliły 35 kompetentnym sędziom (studentom IV i V roku psychologii KUL) sformułować 75 itemów, czyli zdań twierdzących odnoszących się do trudności doświadczanych przez studentów w związku z ich nowym etapem edukacji. Pierwsza wersja metody nazwana „Listą trudności studenckich” składała się z 45 (itemów), które szczegółowo opisywały negatywne aspekty trudności doświadczanych przez studentów. Po przeprowadzonych licznych badaniach, na podstawie analizy mocy dyskryminacyjnej, wyeliminowano twierdzenia, które najslabiej korelowały z czynnikami. Ostatecznie wyodrębnione 23 itemy stanowiły trzy skale „Kwestionariusza trudności studenckich”: emocjonalne reagowanie (ER), wyalienowanie w relacjach (WR), przeciążenie wymaganiami (PW). Ocenę poszczególnych trudności studenckich oparto na 5-punktowej skali

Likerta. Badani proszeni są o zaznaczenie, jak często dana trudność u nich wystąpiła (od 1, czyli „nigdy” do 5, czyli „bardzo często”). Rzetelność pomiaru mierzone współczynnikiem zgodności wewnętrznej (alfa Cronbacha) i wynosiła ona dla poszczególnych skal: emocjonalne reagowanie 0,92; wyalienowanie w relacjach 0,90;

Cytowane prace u autora tekstu.

* Dr hab. Waldemar Klinkosz, prof. UKSW – kierownik Katedry Psychologii Różnic Indywidualnych UKSW. Prowadzi badania z zakresu problematyki osiągnięć, zdolności, osobowości i motywacji. Interesuje się adaptacją testów psychologicznych. Uczestniczył

Badania dotyczące funkcjonowania studentów w sytuacjach trudnych ukazują, że szczególnie podatne na frustrację, dezorganizację zachowania i silne emocjonalne reagowanie są osoby o niskiej samoocenie, słabym mechanizmie kontroli i panowania nad sytuacją oraz wysokim poziomem lęku...

Przeciążenie wymaganiami 0,73. Obliczono również stałość pomiaru metodą powtarzania testu (*test-retest*) w odstępie 4 tygodni. Współczynniki korelacji pomiędzy wynikami tych samych osób w dwóch różnych badaniach były wysokie i wyniosły dla poszczególnych skal: emocjonalne reagowanie 0,798; wyalienowanie w relacjach 0,789; przeciążenie wymaganiami 0,772 (Iskra i Klinkosz, 2020).

Uzyskane dane stanowią empiryczną podstawę dla naszego przekonania, że opracowane narzędzie może zostać przekazane do wykorzystania osobom pracującym ze studentami. Mamy nadzieję, że opracowany przez nas kwestionariusz pozwoli diagnozować nasilenie problemów, z którymi borykają się młodzi ludzie w procesie akademickiego kształcenia oraz będzie inspirował do podjęcia działań pozwalających minimalizować doświadczany stres i pozostać na studiach tym osobom, które mimo posiadanych zdolności intelektualnych odchodzą, nie radząc sobie emocjonalnie i w sytuacjach społecznych.

w badaniach porównawczych oraz międzykulturowych koordynowanych przez prof. R. R. McCrae, A. Terracciano oraz dr F. De Fruyt. Jest autorem publikacji książkowych oraz artykułów naukowych.

* Dr Justyna Iskra – adiunkt w Katedrze Psychologii Ogólnej KUL. Interesuje się trudnościami doświadczanymi przez studentów, ich osobowościowymi uwarunkowaniami oraz możliwościami udzielania pomocy i wsparcia studiującej młodzieży. Szczególnie ważny obszar jej badań stanowią te, które pozwalają przede wszystkim rozumieć człowieka i bazują na zastosowaniu metod jakościowych w psychologii. Prywatnie fascynują ją podróże i literatura.

Warto przeczytać: Iskra J. (2015). *Sposoby radzenia sobie z trudnościami przez studentów*. Warszawa: Difin.

Iskra J., Klinkosz W. (2020). *Trudności doświadczane przez studentów: metoda pomiaru i możliwości pomocy*. Warszawa: Difin.

Katarzyna Lorecka*

MÓJ NASTĘPNY ZWIĄZEK BĘDZIE LEPSZY! WZROST PO ROZPADZIE ZWIĄZKU ROMANTYCZNEGO

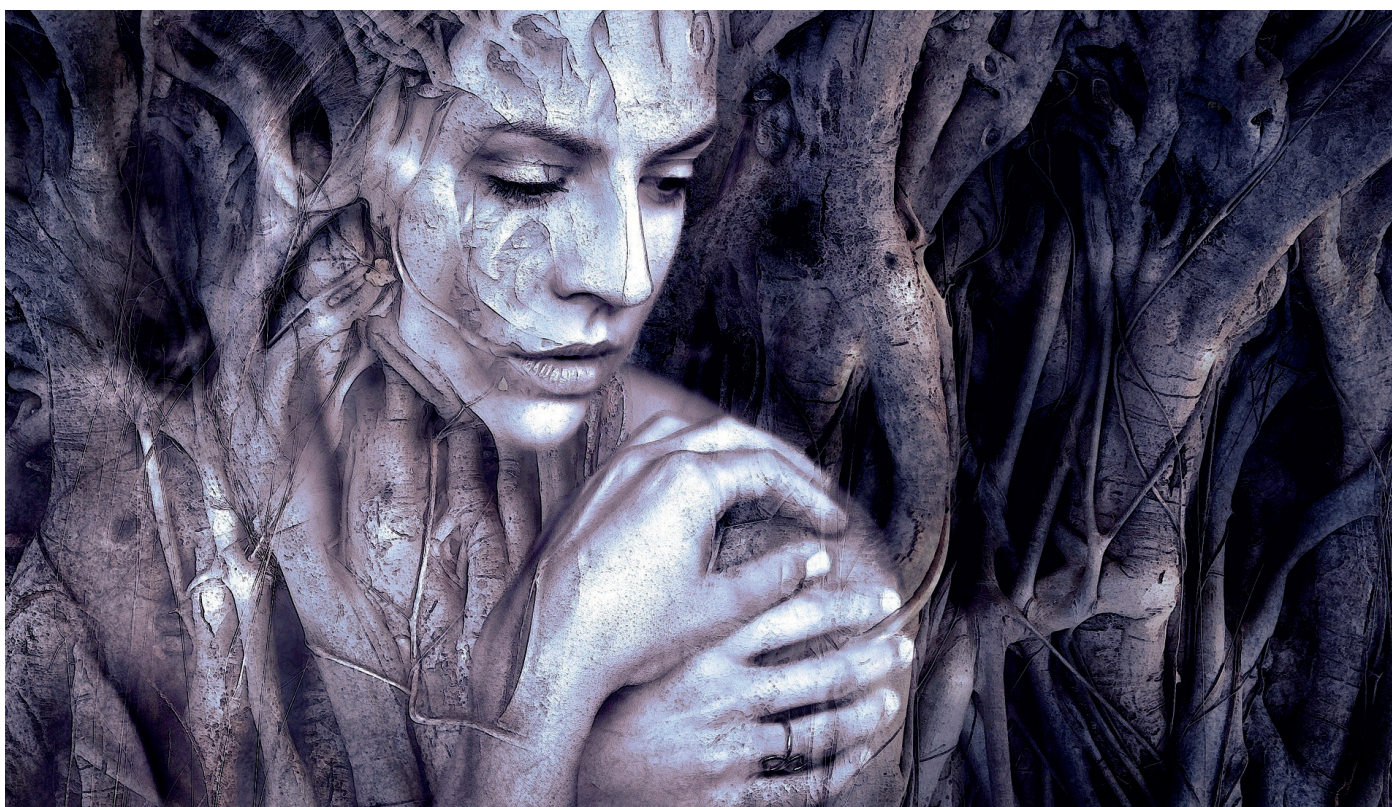
Pragnienie bliskości jest uniwersalne i sięga chwili narodzin oraz dziecięcej potrzeby komfortu bycia bezpiecznym oraz kochanym. Związki romantyczne tworzą środowisko, w którym może być zaspokajanych wiele potrzeb związanych z miłością. Rozpad takiego związku oznacza zerwanie więzi przywiązania i konfrontuje z trudnymi emocjami. Choć większość osób z powodzeniem radzi sobie z rozstaniem i powrotem do równowagi, to jednak różne bywają związki, ludzie i sytuacje. Rozstanie jest bolesnym przeżyciem dla obydwójga partnerów, a wymienia się je nawet jako jedno z traumatycznych wydarzeń (Morris, 2015; Frazier, Hurliman, 2001; Sprecher, 1994). Badania zresztą donoszą, że jest ono tym cięższym doświadczeniem, im bliższe są związki (Simpson, 1987) i im większa jest w nich miłość (Sbarra, 2006). Odseparowanie się od osoby, która stała się w życiu ważna, a nierzadko jeszcze się ją kocha, jest jedną z najtrudniejszych rzeczy, z jakimi przychodzi nam się zmierzyć w życiu. Dlatego też etapy

zdrowienia po rozstaniu porównuje się do faz charakterystycznych dla żałoby (Wortman, Silver, 1989).

Choć myśląc o rozstaniu zazwyczaj koncentrujemy się na cierpieniu spowodowanym stratą partnera i związku, to dzięki rozstaniu można także coś zyskać. Jak napisał Freud (1916): „Miłość jest wielkim nauczycielem”, a to znaczy, że ma potencjał transformacyjny. Koniec bliskiej relacji, choć jest bolesnym przeżyciem, niesie ze sobą możliwość przemiany. Co prawda rozstanie samo w sobie nie powoduje osobistego wzrostu, ale jest sytuacją czasowego załamania się równowagi, która go umożliwia. Zasadnicze znaczenie ma indywidualna emocjonalna odpowiedź i sposób, w jaki osoby zmagają się z nową rzeczywistością. Po wyjątkowo trudnych życiowych doświadczeniach ludzie wzrastają bowiem dzięki poradzeniu sobie z akceptacją sytuacji, której nie można zmienić, czyli pogodzeniu się z rzeczywistością (Haas, 2015), oraz celowemu skupieniu się na pozytywnych aspektach doświadczenia (Tashiro, Fra-

zier, 2003; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Ci, którzy zmierzili się z rozstaniem, wymieniają wśród jego negatywnych skutków między innymi utratę „Ja” lub poczucia tego, kim są jako osoby (Lewandowski i in., 2006). W toku życia, pod wpływem doświadczanych sytuacji, „Ja” i tożsamość mogą podlegać pewnym przekształceniom lub zmianom, w zależności od sytuacji. Wewnętrzna reprezentacja „Ja” zawiera między innymi repertuar zachowań i przekonań, które określają daną osobę na potrzeby konkretnej sytuacji. W kontekście związku romantycznego może to być „Ja jako partner/ka w trwałej relacji miłosnej”. W związkach partnerzy wymieniają się swoimi wizjami świata i biorą z inności drugiej osoby coś dla siebie, współdzielą pasję, hobby i krąg znajomych, postrzegają siebie jako „my”. Z czasem ich koncepcje siebie przeplatają się, i po zerwaniu mogą czuć, że stracili część siebie, swojej tożsamości. Poczucie określoności „Ja” wiąże się z tożsamością, gdyż jeśli



jest subiektywnie ważne, współtworzy poczucie tego, kim się jest jako osoba. Tożsamość tworzą zintegrowane doświadczenia związane z przeżywaniem określonych emocji w konkretnych, powtarzalnych lub subiektywnie ważnych sytuacjach oraz znaczenie, jakie im się nadaje (McAdams, 2001). Daje to człowiekowi poczucie własnej odrębności, spójności oraz ciągłości w czasie, i pozwala doświadczać siebie. Pewna część przekonań może być formowana poprzez refleksję i świadome określanie siebie – w przypadku tożsamości poprzez silny wpływ afektywny, zaś w przypadku „Ja” – w ramach przetwarzania poznawczego lub refleksyjnego budowania samowiedzy (Kwapis, Brygoła, 2013). W przełomowych i psychicznie obciążających sytuacjach, kiedy spada poczucie bezpieczeństwa oraz kontroli nad własnym życiem, a dotychczasowe przekonania o sobie, innych ludziach i świecie chwieją się w posadach, może to skłonić do refleksji i działań, które zwiększą samoświadomość.

Antropolożka dr Helen Fisher podkreśliła, że rozwijające aktywności, jak na przykład hobby lub doświadczenia duchowe, przynoszą między innymi korzyści właśnie w postaci skoncentrowania się na koncepcji siebie (Fisher i in., 2016). Niektóre osoby, dla których kwestie duchowości pełnią w życiu

istotną rolę, w wyniku rozpadu związku mogą zmagać się nie tylko z ułeczeniem „złamanego serca”, ale też z problemami natury duchowej. Duchowy system orientacji człowieka może być rozumiany jako „poszukiwanie sacrum” (Hawley, 2012; Pargament, Mahoney, 2002), co obejmuje zarówno religijność, jak i duchowość ateistyczną (świecką). Świecka duchowość nie zawsze dotyczy wiary w siłę wyższą lub nadprzyrodzoną rzeczywistość. Akcentuje się w niej często takie humanistyczne wartości, jak miłość, współczucie, cierpliwość, tolerancję, przebaczenie, odpowiedzialność, zadowolenie, harmonię, troskę o innych, naturę i świat wykraczający poza to, co jest widzialne (Okpalaenwe, 2016). Teistyczne i nieisteistyczne systemy światopoglądowe kształtują ramy duchowych przekonań i wartości, a ważne życiowe wydarzenia mają wpływ zarówno na psychologiczne i społeczne, jak i na duchowe funkcjonowanie ludzi (Hawley, 2012; Pargament i in., 2005). Pewnym przedmiotom, sytuacjom lub relacjom można nadawać „uświęcone” znaczenie, dostrzegając w nich przejaw własnych teistycznych lub świeckich wierzeń (Mahoney i in.). Kiedy uświęcony aspekt życia lub relacji zostaje naruszony bądź zniszczony, ktoś interpretujący rzeczywistość przez pryzmat duchowości może postrzegać to

jako „stratę uświęconego” lub profanację (Pargament i in., 2005; Magyar i in., 2000). Badania pokazują, że taka ocena rozpadu związku z jednej strony wiąże się z większym gniewem i subiektywnie odczuwanym dystresem (Hawley, 2012), z drugiej zaś z większym wzrostem osobistym i duchowym (Hawley, 2012; Magyar i in., 2000). Bez względu na to, czy oceniając rozpad jako stratę czegoś uświęconego lub profanację, ludzie wspierają się duchowością – czy wręcz przeciwnie – przechodzą zwątpienie natury duchowej, w efekcie rozpadu związku wzrastają nie tylko w sferze psychologicznej, ale i duchowej (Hawley, 2012). Jednak przez tych, którzy przechodzą duchowe zwątpienie i prowadzą wewnętrzne walki duchowe (np. buntują się przeciwko boskiej mocy lub błagają Boga o wstawiennictwo), rozstanie może być doświadczane jako bardziej traumatyczne wydarzenie, co utrudnia przystosowanie się do nowej sytuacji. Kwestionowanie podstaw własnej duchowości może być jednak dla niektórych ludzi tylko jednym z kroków w wieloetapowym procesie, po którym sięgają po pozytywne metody duchowe, sprzyjające osobistemu i duchowemu rozwojowi. Wśród takich metod Hawley (2012) wymieniła między innymi skupienie się na wyznawanej wierze i szukanie w niej pocieszenia, sięganie po wsparcie duchownych lub współtę-



znawców, poddanie się woli siły wyższej, duchowe oczyszczenie, nawrócenie i in. Wspieranie się duchowością przez osoby, dla których jest ona istotnym elementem ich poczucia siebie, zwiększa bowiem prawdopodobieństwo wyższego osobistego i duchowego wzrostu np. w sferze otwartości na nowe możliwości i nawiązywanie kontaktów z ludźmi, uznania dla życia i wzmocnienia osobistej siły, pogłębienia więzi z Bogiem i innymi, duchowych wglądów i umocnienia duchowości.

Rozwój i ponowne odczuwanie pozytywnych emocji po rozstaniu są więc możliwe, zwłaszcza jeśli skończony związek nie stwarzał okazji do samorozwoju i jeśli po rozstaniu ludzie angażują się w ponowne odkrycie siebie (Lewandowski, Bizzoco, 2007; Tashiro, Frazier, 2003). Poprawa jasności koncepcji siebie zmniejsza emocjonalną intruzyjność związaną z rozstaniem, uczucie samotności i częstość używania formy „my” przy opisywaniu rozstania (Larson, Sbarra, 2015). Osobisty wzrost po rozstaniu stymulowany jest zrozumieniem rozpadu miłosnej relacji. Osoba, z którą dotąd dzieliło się życie, choć fizycznie już jej w nim nie ma, stała się częścią osobistej historii. Opowiedzenie o doświadczeniu rozstania w formie pisanej porządkuje uczucia i przemyślenia, przez co może pomóc nadać sens emocjom i sytuacji. „Ułożenie w głowie” sekwencji zdarzeń, ich przyczyn i konsekwencji, udziału i odpowiedzialności bohaterów pisanej opowieści, może wspierać zrozumienie rozstania i przystosowanie się do stra-

ty związku (Kellas, Manuslov, 2003). Jest to wyjątkowy czas na znalezienie osobistych odpowiedzi, jak najlepiej iść naprzód w swoim życiu, odkrywanie nowych zainteresowań, na zastanowienie się nad o swoimi potrzebami, celami lub planami, których realizacja pozwoli spędzać czas z satysfakcją dla siebie. Wspierać w tym może nadanie znaczenia zaistniałej sytuacji poprzez pozytywne pisanie o negatywnym doświadczeniu, jakim jest rozpad związku (Frattaroli, 2006; Smyth, 1998). Jak wynika z badań Lewandowskiego (2009), spisywanie pozytywnych uczuć związanych z zerwaniem związku, choćby przez 20 minut, przez trzy kolejne dni, już przynosi korzystne efekty. Sbarra i współpracownicy sugerują jednak, że angażowanie się w pisanie ekspresyjne i konfrontowanie z trudnymi myślami i uczuciami na krótko po rozstaniu, kiedy sytuacja wciąż się rozwija i wywołuje negatywne emocje, może nasilić niepokój, zamiast go łagodzić. Ważny jest więc moment, w którym człowiek jest psychicznie gotowy zmierzyć się z analizą sytuacji. Pisanie o pozytywnych aspektach rozstania, obejmujących czynniki prowadzące do rozpadu, sam moment rozstania i okres tuż po nim, koncentruje na przetwarzaniu poznawczym i pomaga zmienić negatywne tory myślenia – dzięki skupieniu się na potencjalnych pozytywnych aspektach rozstania (Pennebaker, 1997).

Nadanie pozytywnego znaczenia sytuacji przez przyjęcie nowej perspektywy i dostrzeżenie korzystnych aspektów rozstania może wewnątrznie

wzmocniać (Fredrickson, Joiner, 2002), a zrozumienie rozstania sprzyja lepszym romantycznym doświadczeniom w przyszłości. Pomaga odkryć, jakich cech pragnie się u następnego partnera i czego się nauczyć, by mieć satysfakcjonujący, stabilny i dający spełnienie przyszły związek (Kansky, Allen, 2017; Tedeschi, Calhoun, 1995). Badania Tashiro i Frazier (2003) pokazały na przykład, że osoby po przejściu rozstania najczęściej doświadczały pozytywnych zmian w zakresie własnych charakterystyk, cech i przekonań odnośnie do specyficznych postaw lub zachowań w ostatniej relacji (np. nauka przyznawania się do błędów lub przeproszenia).

Podróż w stronę udanego i trwałego związku nie dla każdego jest łatwa. Wiele osób niejedną raz doświadcza straty w miłości i zmagają się z uleczeniem złamanego serca. Skonfrontowanie się z emocjonalnym bólem, zamiast uciekanie przed nim, wymaga niezwykłej odwagi. Ale aktywne przepracowanie cierpienia po stracie jest koniecznym procesem psychicznym. Stwarza bowiem warunki ku temu, by nie wnosić w nowe relacje negatywnych emocji z poprzedniego związku. Proces zainicjowany życiowym przełomem może też prowadzić do znaczących i pozytywnych psychologicznych zmian. Zerwanie jest bowiem paliwem do zmierzenia się z własnymi słabościami, po to by wzrastać, bo bliskie związki z innymi ludźmi są ważnymi lekcjami. A zakończony związek, z którego wynosi się nową wiedzę o sobie, innych i życiu, nie jest porażką, ale cennym doświadczeniem, które wzbogaca w mądrość.

Cytowane prace u autorki tekstu.

* Psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej. Life & relationship mentor. Autorka artykułów naukowych oraz książek popularnonaukowych 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...?”.



Andrzej Łukasik

Umysł nie cierpi chaosu, cz. III. Intuicje i heurystyki

Nasz umysł musi być zdolny do utrzymywania własnego porządku, ale także do spostrzegania świata w sposób uporządkowany. Jednym z tego przejawów jest zjawisko korelacji pozornej oraz intuicyjnej statystyki.

Błądzący umysł – pozorne związki

Wyrazem reguły utrzymania porządku przez układ mózg–umysł jest doszukiwanie się powiązań przyczynowo-skutkowych między całkowicie przypadkowymi zdarzeniami, jak np. w interpretacji nieudane-
dnia jako skutku przebiegnięcia drogi przez czarnego kota. Nasz umysł–mózg ma tendencję do odrzucania zdarzeń jako przypadkowych, choć przecież w rzeczywistości są one niezwykle częste. Poszukujemy jakiejś ich przyczyny, bo wtedy stają się one zrozumiałe, wytłumaczalne, mają sens. Posiadają strukturę

lub porządek. Istnieje szereg czynników, które zwiększają ten imperatyw układu mózg–umysł. Wykazano np., że ludzie wierzący w Boga lub nastawieni do świata duchowo mają większą taką tendencję (zob. Beitman, 2009). Występują różnice kulturowe – osoby pochodzenia azjatyckiego mają mniejszą skłonność do myślenia przyczyna–skutek w sytuacjach koincydencji zdarzeń niż osoby z kultury zachodniej, co być może związane jest w typowym dla kultury zachodniej ukształtowanym przez religię i filozofię spostrzeganiem świata w kategoriach losu i przeznaczenia (zob. Elk i in., 2016). Potrzeba widzenia świata jako stabilnego, uporządkowanego, a nie wieloznacznego czy chaotycznego (potrzeba poznawczego domknięcia *need for closure*), jest większa u osób o poglądach prawicowych niż lewicowych (Federico i in., 2019; zob. też Golec de Zavalai in.,

2010). Potrzeba domknięcia zwiększa wiarę w teorie spiskowe (Leman, Cinnirella, 2016), które pozwalają w sposób uproszczony – niekiedy potwornie zbanalizowany – ale zawsze alternatywny wyjaśnić złożoność świata. Na przykład „płaskoziemcy” są przekonani, że Ziemia jest płaska, a dowody na jej kulistość to naukowy spisek (trudno w to uwierzyć, ale płaskoziemcy istnieją naprawdę). Symbolicznym przedstawieniem potrzeby domknięcia może być percepcja trójkąta w omawianym już przykładzie (rys. 1). Dlaczego mamy tendencję do łączenia zdarzeń, gdy nie są one powiązane? Wiele wskazuje na to, że odpowiada za to elementarne funkcjonowanie naszego mózgu. Wykrywanie korelacji i koincydencji jest podstawową operacją neuronalną i w efekcie mózg jest nastawiony na wykrywanie tego typu regularności w otoczeniu (Korteling i in., 2018).



Tabela 1. Modelowa statystyka (której oczywiście nikt nie wykonuje) we wnioskowaniu przyczyna–skutek pozwalająca uniknąć pułapki intuicyjnej statystyki

	Choroba	Brak choroby	Razem
Objaw X występuje	80	20	100
Objaw X nie występuje	40	10	50

Na podst. Sutherland (1993).

Taki sam odsetek badanych (4/5) choruje zarówno, gdy objaw X jest obecny (80 na 100), jak i wtedy, gdy go nie ma (40 na 100). Nie ma więc związku między objawem X a chorobą. Nieopanowany rehot nie jest typowym objawem choroby. Lekarz nie uwzględnił przypadków negatywnych: *objaw nie występuje – choroba* oraz *objaw nie występuje – brak choroby*.

Ponadto, prawdę mówiąc, często nie mamy innego wyjścia. Aby zobaczyć, że nasz umysł płata nam figle, musielibyśmy analizować wiele danych w długim czasie. Rozważmy przypadek, który nazwiemy tu błędem intuicyjnej statystyki. Stuart Sutherland w świetnej książce *Umysł na manowcach* podaje taki przykład (1993, s. 154, z moimi małymi modyfikacjami): lekarz bada przypadek pewnej choroby. Daje ona objaw X – powiedzmy nieopanowany rehot, które występują także w innych chorobach, ale lekarz jest przekonany, że ten objaw jest szczególnie powiązany z tą właśnie chorobą. Chcąc się przekonać, że tak jest, podchodzi do sprawy naukowo i wykonuje proste zestawienia statystyczne. Okazuje się, że spośród 100 pacjentów u 80 objaw nieopanowanego rehotu występuje,

wych wariantów zdarzeń. No właśnie, a jeśli doświadczony lekarz z podejściem naukowym tego nie zrobił, to cóż wymagać od zwykłego zjadacza chleba? Nie jesteśmy w stanie aż tak dokładnie analizować zdarzeń. Musielibyśmy dysponować dużą liczbą ich przypadków, występujących w dodatku nieregularnie i często w długim okresie czasu, a później konstruować mniej lub bardziej skomplikowane tablice częstotliwości zdarzeń (kto miałby na to ochotę?). Musielibyśmy być uczciwymi i cierpliwymi statystykami, ale nie jesteśmy. W zasadzie jesteśmy w tych sprawach ignorantami. I tu pojawia się ciężące swą wagnością pytanie: dlaczego łączymy przypadkowe zdarzenia i nie „bawimy się” w rzetelną statystykę, jeśli prowadzi to nas na umysłowe manowce?

Dostrzeganie pozornych związków między zdarzeniami stanowi polisę ubezpieczeniową na wypadek, gdyby nie były one pozorne, ale faktycznie powiązane ze sobą...

a u 20 objaw ten nie występuje. Ponieważ następstwo objaw–choroba występuje czterokrotnie częściej niż następstwo objaw – brak choroby, lekarz wnioskuje, że nieopanowany rehot jest typowy dla tej choroby. I jest to błąd. Spójrzmy do tabeli 1. Błąd polega na nieuwzględnieniu przypadków negatywnych (coś się nie zdarza) i przecenianiu zdarzeń pozytywnych (coś się zdarza). Lekarz nie wziął zatem pod uwagę wszystkich możli-

Błądzący umysł – heurystyki wnioskowania

Psychologowie ewolucyjni odpowiadają na to pytanie następująco: przez setki tysięcy lat ewolucji nauczyliśmy się, że lepiej dostrzec pozorny związek między zdarzeniami niż go nie spostrzec. Gdy np. pracłowiek zauważył pewnego razu, że lew przeszedł przez ścieżkę obok jednego z drzew, będzie omijał to drzewo. Lew może już nigdy w tym miejscu

się nie pojawić, lecz pracłowiek doszedł do wniosku, że jest to miejsce, które lew wybrał na miejsce polowania na niego. Pracłowiek może więc się mylić, ale jeśli się nie myli, to uniknie ogromnego niebezpieczeństwa. Wszak lepiej nie być pożartym... Innymi słowy, dostrzeganie pozornych związków między zdarzeniami stanowi polisę ubezpieczeniową na wypadek, gdyby nie były one pozorne, ale faktycznie powiązane ze sobą. W konsekwencji takich długotrwałych procesów ewolucyjnych myślenie człowieka nabyło charakteru heurystycznego, tzn. bardziej opiera się na swobodnej, intuicyjnej statystyce i logice niż rygorystycznej statystyce matematycznej i logice formalnej. Opiszmy teraz niektóre takie heurystyki (Beitman 2009; Kahneman, Tversky, 1979; Sutherland, 2009; Tversky, Kahneman, 1974). Warto jeszcze podkreślić, że wielkie zasługi na tym polu mają psychologowie Daniel Kahneman i Amos Tversky. Kahneman otrzymał Nobla w dziedzinie ekonomii; niestety w dziedzinie psychologii go nie dają.

Nachylenie konfirmacyjne (*confirmation bias*). Jest to tendencja do interpretowania lub przypominania informacji w sposób, który potwierdza (konfirmuje) posiadane już wcześniej informacje lub poglądy. Żartobliwie możemy nazwać nachylenie konfirmacyjne efektem „A nie mówiłem?!”, choć jego konsekwencje nie muszą być zabawne. Na przykład, jeśli ktoś żywi uprzedzenie wobec osób o określonym kolorze skóry, powiedzmy: niebieskim, to informacja w telewizorze, że osoba błękitnoskóra dokonała kradzieży w sklepie potwierdzi uprzedzenie („błękitnoskórzy to złodzieje”). Jeśli zaś będzie to informacja, iż błękitnoskóra osoba stanęła w obronie sprzedawcy przed złodziejem, to ta informacja albo nie zostanie zapamiętana, albo zostanie zapamiętana w sposób wybiórczy, np. zapomni się o kolorze skóry tej osoby (niebieskim) lub wręcz czyn przypisze osobie o kolorze skóry takim jak własna (np. „na nas, zielonoskórych, zawsze można liczyć”). Jak widać, nachylenie konfirmacyjne bez względu na okoliczności zawsze się obroni. Swego czasu śledziłem na facebookowej społeczności osiedla, na którym mieszkam, dyskusję na temat niefrasobliwego parkowania samochodów

przez niektórych mieszkańców. Część uczestników dyskusji skłaniała się ku mocnemu przekonaniu, że fatalnie parkują mieszkańcy z rejestracjąmi spoza Rzeszowa (tu często padały szyderstwa). Umieszczali też zdjęcia, które zdawały się to potwierdzać wraz z komentarzem w stylu „a nie mówiłem?!”. Na szczęście część uczestników nie uległa temu sposobowi myślenia, argumentując, że niefrasobliwie parkują też mieszkańcy Rzeszowa. To dobry znak, że nie wszyscy ulegają stereotypom...

Nachylenie egocentryczne (*egocentric bias*). Jeśli jakiś zbieg okoliczności zdarzy się mnie, to jest to bardziej pewne i oczywiste, a także niezwykle, niż gdy zdarzy się to komuś innemu. Nachylenie egocentryczne powoduje, że ludzie bardziej polegają na własnej perspektywie, która pozwala wyjaśnić zdarzenia w świecie i albo nie doceniają, albo całkowicie odrzucają punkty widzenia innych. O nachyleniu egocentrycznym świadczą wyniki jednego z eksperymentów (Tanaka, 1993): badani opisywali sytuacje zachowań uczciwych”, zaczynając zdania od zamka „ja”, zaś gdy opisali sytuacje zachowań nieuczciwych, zaczynali od słów typu „inni”. Przypomina nam to powiedzenie: „co złego to nie ja”...

Błąd pewności wstecznej (*hindsight bias*). Błąd zmienia znaczenie wydarzeń podczas spoglądania we „wsteczne lustro czasu”. Wydarzenia, które już miały miejsce, wydają się bardziej przewidywalne niż były w rzeczywistości przed tymi wydarzeniami. W rezultacie ludzie często wierzą po zdarzeniu, że przewidzieli, jaki byłby wynik zdarzenia, zanim ono miało miejsce. Gdy ktoś rzuci monetą i wypadnie reszka, druga osoba, która to obserwuje, krzyczy: „ha! wiedziałam, wiedziałem, że to będzie reszka”.

Błąd dostępności (*availability bias*). To częsty przypadek, gdy kierujemy się pierwszą myślą, która nam przychodzi „do głowy”. Łatwość, z jaką przekonanie jest przywoływane do świadomości (tj. jego umysłowa dostępność), wpływa na interpretację sytuacji. Ponieważ szczególnie dostępne są przekonania naznaczone emocjami, to właśnie one mogą wpływać na to, jak widzimy świat. Tak na analizę ludzkich zachowań oddziałują uprzedzenia, które mają silny negatywny ładunek emocjonalny. Jeśli

ktos żywi uprzedzenie do osób o niebieskim kolorze skóry, to słysząc o popełnieniu przestępstwa przez jakiegoś mężczyznę, może – zanim dowiedzie się, jaki on miał kolor skóry – powiedzieć np. „to na pewno był błękitnoskóry”.

Błąd reprezentatywności (*representativeness*). Wiele pytań dotyczących ludzi należy do jednego z następujących typów: Jakie jest prawdopodobieństwo, że obiekt A należy do klasy B? Jakie jest prawdopodobieństwo, że zdarzenie A powstanie w procesie B? Odpowiadając na takie pytania, ludzie zwykle polegają na heurystyce reprezentatywności, w której prawdopodobieństwa są oceniane na podstawie stopnia, w jakim A jest reprezentatywne dla B, to znaczy na podstawie stopnia, w jakim A przypomina B. Posłużę się anegdotą. Do pracowni Pabla Picassa przyszedł nowy listonosz. Oddał mailarzowi list, rozejrzał się po pracowni

czyszczonego ściekami odcinka Tamizy. Inny przykład: za osobę, która doprowadziła do odkrycia penicyliny, uznaje się Alexandra Fleminga. Fleming poszukując szczepionki na tyfus, zauważył nalot pleśni *Penicillium* na jednej z płytek, gdzie hodował bakterie. Wokół plam pleśni bakterie zniknęły. Tak odkryto pierwszy antybiotyk, który później uratował tysiące ludzi.

Ludzki umysł i mózg są bytami mającymi własny, lecz wzajemnie powiązany porządek. Poszukują też ładu w świecie. Gdy go nie ma, same go układają, choć – jak zobaczyliśmy – może to w myśleniu prowadzić na manowce. Jednakże mamy taki umysł i mózg, jaki mamy, i jeszcze długo lepszego nie będzie. Przez setki tysięcy lat oba te byty sprawdzały się w swojej roli: pozwalały nam przeżyć, cieszyć się, kochać, często w bardzo niesprzyjających okolicznościach. Musimy zatem pogodzić się z ich sła-

Ludzki umysł i mózg są bytami mającymi własny, lecz wzajemnie powiązany porządek. Poszukują też ładu w świecie. Gdy go nie ma, same go układają, może to w myśleniu prowadzić na manowce...

i powiedział: Zdolnego ma pan synka. – Dlaczego tak pan myśli? – zapytał Picasso. Przecież widzę – tyle tu rysunków... odparł listonosz.

Przypadek może być jednak niekiedy szczęśliwym losem wyciągniętym na loterii. W nauce opisane są przykłady ważkich odkryć dokonanych przez przypadek. Dr John Snow, epidemiolog, analizował śmiertelność w londyńskim Soho w czasie epidemii cholery w 1854 roku. Zauważył, że większość zgonów była związana z bliskością jednej pompy wodnej na Broad Street. Zgony rzadko występowały u osób mieszkających bliżej innych pomp. Snow doszedł do wniosku, że źródłem zarazy jest ta właśnie pompa, i faktycznie, gdy została ona usunięta, epidemia ustąpiła. Okazało się, że firma dostarczająca wodę do tej pompy pobierała ją z zanie-

bościami, ale też rozszerzać wiedzę, która umożliwi nam unikanie licznych przecież pułapek, jakie na nas (niechcący) zastawiły.

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

Wykorzystano m.in.: Sutherland S., *Rozum na manowcach*, 1996; Słowiński P., *Sławni ludzie w anegdocie*, 2009; inne cytowane prace u autora tekstu.

Warto przeczytać: Korteling J.E., Brouwer A-M., and Toet A. (2018). A Neural network framework for cognitive bias. *Frontiers in Psychology*. 9:1561. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01561

Agata Chromik*

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne w nurcie CBT

– Dzień dobry, chciałam zamówić taksówkę.

(podjeżdża taksówkarz)

– Dzień dobry, proszę mnie zawieźć na ulicę 3 maja nr 13. Czy mógłby Pan poczekać? Będę za 3 minuty z powrotem. A potem proszę mnie odwieźć znowu do pracy (tutaj: przyspieszona praca serca, zawroty głowy, szумы w uszach – boję się)

(3 minuty później) – Uff, dziękuję Panu bardzo.

– Co się stało? (pyta taksówkarz).

– Wydawało mi się, że nie wyłączyłam żelazka! (nie wykonałam swojego codziennego rytuału)

– Aaaaa....to się często zdarza, że ludzie dzwonią do mnie z pracy, zabieram ich, czekam, oni sprawdzają, i wie Pani?.....na 10 przypadków tylko jeden był taki, że ktoś nie wyłączył żelazka.

A może jest jakiś inny sposób, żeby po 2 godzinach pracy nie brać taksówki z jednego końca

miasta i jechać na drugi koniec sprawdzać, czy aby na pewno wyłączyliśmy żelazko, zakręciliśmy gaz, zamknęliśmy drzwi lub zgasiiliśmy światło (choć w tym przypadku, jedyne zagrożenie to wyższy rachunek za prąd). Czy obawy, które nam towarzyszą są normalne? A może już można zdiagnozować u nas jednostkę chorobową, która określana jest jako zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (ang. *obsessive-compulsive disorder*)? Może trzeba klasnąć, tupnąć, głośno powiedzieć: wyłączyłam żelazko albo zrobić zdjęcie wyłączanego żelazka i wtedy poczuć ulgę, że nic złego nie stanie się w naszym mieszkaniu. Można zrobić wszystkie te rzeczy naraz, stworzyć sobie rytuał, schemat postępowania, a wtedy już całkowicie będziemy bezpieczni. Tylko pytanie, po co?

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD), potocznie zwane nerwicą natręctw, dotyczą dużej

części społeczeństwa. Od wieków były bardziej związane z definicją skrupulatności. Przez lata prób systematyzowania przyczyn i objawów w końcu udało się stworzyć pełny obraz.

Amerkańskie Towarzystwo Psychiatryczne 18 maja 2014 wydało najnowszą wersję DSM-5 (klasyfikację zaburzeń psychicznych), w której o OCD jest napisane w następujący sposób: jest to występowanie obsesji (myśli natrętnych), kompulsji (czynności natrętnych) lub obu. Do obsesji zalicza się (1) nawracające i utrwalone myśli, impulsy lub wyobrażenia, które w jakimś okresie trwania zakłócenia są przeżywane jako natrętne lub nieodpowiednie i u większości osób powodują znaczny lęk lub cierpienie; (2) osoba podejmuje próby ignorowania lub tłumienia opisanych myśli, impulsów lub wyobrażeń lub neutralizowania ich za pomocą innych myśli



lub czynności (np. za pomocą wykonywania czynności natrętnych). Kompulsje z kolei to: (1) powtarzane zachowania lub czynności umysłowe, w stosunku do których dana osoba odczuwa przymus wykonywania reakcji na obsesję lub w myśl stosowania się reguł, które muszą być realizowane; (2) opisane zachowania lub czynności umysłowe mają zapobiegać lub zmniejszać nasilenie niepokoju oraz cierpienia oraz zapobiegać pewnym zdarzeniom lub sytuacjom budzącym lęk. Zachowania te lub czynności umysłowe nie wiążą się w rzeczywistości z tym, co mają neutralizować lub czemu mają zapobiegać, są natomiast wyraźnie nadmierne (DSM-5, 2013). Kryteria te są głównie dostosowane do potrzeb psychiatrii w USA, u nas w Polsce i Europie posługujemy się klasyfikacją ICD 10. Jednakże jak dotąd nie stwierdzono, aby objawy OCD różniły się od siebie znacząco w krajach, takich jak USA, Dania, Hiszpania, Japonia czy Polska (Bryńska, 2007). Zachorowalność na świecie wynosi 2–3% (Seligman, Walker, Rosenhan, 2003), a wyniki są tak rozległe ze względu na niejednorodność kryteriów oraz testów używanych przez badających to zaburzenie.

Już wiemy, co to jest, ale jaki jest mechanizm działania? Jak z tym walczyć? Postaram się usystematyzować wiedzę, by nie wpaść w syndrom studenta drugiego roku psychologii, czyli odkrycia u siebie coraz to nowych chorób, o których uczymy się na przedmiocie psychopatologia.

Mechanizm działania zdaje się być stosunkowo prosty do zrozumienia. W nurcie poznawczo-behawioralnym mówimy o modelu behawioralnym, który bazuje na powstawaniu i utrzymywaniu lęku. Początki rozumienia OCD opierają się na teorii Mowrera (1960) związanej z warunkowaniem klasycznym i instrumentalnym. Człowiek uczy się reagować niepokojem na bodziec lękowy, ale też uczy się, że unikając bodźca, lęk się nie pojawia. Jest to redukcja niepokoju, dzięki której czujemy się bezpiecznie. Co za

tym idzie, unikamy ludzi, na których temat pomyślelibyśmy w sposób „zły” lub „nieczysty”, unikamy przedmiotów ostrych, gdy myślimy, że zrobilibyśmy nimi komuś krzywdę. Zmniejszamy poziom niepokoju (Emmelkamp, 1982). Ale to są tylko myśli natrętne. Może każdy z nas już widzi u siebie jakiś objaw?

A jeśli już się zetkniemy z tym bodźcem, to co robimy? Wykonujemy rytuał, który znowu ma na celu neutralizację naszego lęku. Czynności natrętne związane są z warunkowaniem sprawczym, czyli w tej sytuacji pozytywnym

to sprawiły, że nasze życie zaczęło być jednym wielkim rytuałem i schematem, a w gorszym przypadku, włączyliśmy w to członków naszej rodziny, partnerów lub przyjaciół. Już samo myślenie o tym, że wypowiemy „te” słowa, powoduje duży dyskomfort, a co dopiero powiedzenie tego na głos. Leczenie terapią ekspozycyjną zapoczątkował Victor Meyer (1966), włączając takie techniki, jak zanurzenie, mające na celu habituację – obniżenie siły reagowania na bodziec wywołujący lęk. Im częściej powtarzamy ekspozycję na bodziec, tym bardziej się ha-

Czynności natrętne związane są z warunkowaniem sprawczym, czyli pozytywnym wzmocnieniem zachowań. Jeżeli pomyślę sobie o czymś „złym” lub „nieczystym”, mój poziom lęku wzrasta, ale gdy zacznę myć ręce, to stopniowo mi przechodzi...

wzmocnieniem zachowań. Jeżeli pomyślę sobie o czymś „złym” lub „nieczystym”, mój poziom lęku wzrasta, ale gdy zacznę myć ręce, to stopniowo mi przechodzi. Zaraz po umyciu rąk mogę również użyć środków do dezynfekcji, a na koniec skrupulatnie je wytrzeć w czysty ręcznik. Te bodźce utrwalają się, przyjmując charakter nawykowy. To jest tylko jeden z modeli wyjaśniających powstawanie zaburzenia.

Każdy nurt w psychoterapii na swój sposób rozumie dane zaburzenie. Wszyscy psychoterapeuci jednak dążą do tego samego: do pomocy pacjentowi, który w gabinecie psychoterapeuty musi przejść przez trudne procedury walki z OCD. Jedną z metod jest ekspozycja (CBT). Wyobraźmy sobie, że w gabinecie dotykamy najbardziej lękotwórczych tematów i obrazów, od których chcemy uciec od dłuższego czasu, które

bituujemy, czyli przyzwyczajamy do danej sytuacji. W bardzo dużym skrócie możemy powiedzieć, że nie ma nic prostszego w walce z OCD jak stawanie twarzą w twarz z bodźcem lękorodnym w celu redukcji objawów.

Po głębszej refleksji dochodzimy do wniosku, że każdy z nas może zauważyć u siebie objawy OCD, co nie oznacza, że musimy od razu umawiać się na wizyty do psychoterapeuty, lecz ci z nas, którzy przeżywają paraliżujący lęk w sytuacji braku możliwości wykonania rytuału, wymagają pogłębienia oddziaływań psychoterapeutycznych. Powyższy artykuł to tylko wstęp do teorii i praktyki w pracy z OCD.

Cytowane prace u autorki tekstu.

* Agata Chromik – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta CBT.

Kawiarenka psychologiczna

Wstyd



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest WSTYD. Swoje stanowiska prezentują: **mgr Katarzyna Żmuda**, absolwentka pielęgniarstwa (Wydział Medyczny, UR), **mgr Katarzyna Lorecka**, psycholog ze specjalnością w psychoterapii i terapii seksualnej, Life & relationship mentor, **mgr Anna Lenart**, psycholog (Zakład Psychologii, Instytut Pedagogiki UR), dr **Janusz Boczar**, filozof, muzyk, pracownik Zakładu Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej, wykładowca UR.

Katarzyna Żmuda

Wstyd jest złożoną i niełatwą emocją, często niechcianą i ukrywaną. Przez niektórych uważany jest za przykre i upokarzające uczucie, niekiedy nawet toksyczne. Nadmierny wstyd, który często towarzyszy nam w różnych sytuacjach życiowych, może bardzo utrudniać nam funkcjonowanie, powodować trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji, paraliżować i podcinać skrzydła. Zdarza się, że usilnie chcemy go ukryć, ale nie zawsze jesteśmy w stanie kontrolować jego oznaki fizjologiczne.

Jednakże możemy mieć też do czynienia ze zdrowym wstydem, który jest naturalną emocją, niezbędną do

normalnego funkcjonowania. Pokazuje i przypomina on nam o tym, że nie jesteśmy nieomylni i doskonali, że możemy popełniać błędy. Kiedy oblewamy się rumieńcem, chcemy uciec i ukryć się, oznacza to, że odczuwamy wstyd, ponieważ przekroczyliśmy pewne granice, postąpiliśmy niewłaściwie lub złamaliśmy ustalone zasady czy normy. Poczucie wstydu wskazuje na nasze ograniczenia, przywraca grunt pod nogami i daje szansę na poprawę swojego zachowania. Wstyd to nie koniec świata, a jeśli odpowiednio do niego podejmiemy, to może przynieść dużo pozytywów. Zatem – nie wstydzmy się wstydić.



Jean-Léon Gérôme (1824–1904)

Un combat de coqs (1846)

RF 88 (Musée d'Orsay)

Wikipedia, Public domain

Katarzyna Lorecka

Według trójwymiarowego diagramu emocji Plutchika wstyd jest emocją złożoną ze strachu oraz wstrętu. Już po samym tym wstępie można się domyślić, że nie jest to pożądana przez ludzi emocja, tym bardziej że odnosi się do zagrożenia „Ja”, negatywnie zmieniając sposób odczuwania siebie. A ponieważ wstyd ma swoje źródło w instynkcie przetrwania, nie pozostawia człowieka obojętnym i mobilizuje do podjęcia działań, by wybrnąć z niekorzystnej sytuacji, „zachowując twarz”. W odróżnieniu od poczucia winy, które można określić jako złe samopoczucie z powodu własnego zachowania – wstyd jest kiepskim samopoczuciem z powodu tego, jaką się jest osobą. W dorosłości wsparciem w niezręcznej sytuacji uświadomienia sobie własnych niedoskonałości oraz ograniczeń jest stabilne i pozytywne poczucie własnej wartości, a także spójna tożsamość i odrobina pokory. Pomagają one udźwignąć ciężar wstydu bez uszczerbku na ogólnym szacunku do samego siebie, z zachowaniem zdrowych dla funkcjonowania z innymi ludźmi granic, natomiast osoby o ograniczonym poczuciu tożsamości, które uzależniają dobre zdanie na własny temat od opinii innych, bronią własnego „Ja”, izolując się bądź dystansując od innych poprzez atakowanie lub obwinianie ich w samoobronie.

Wspomniałam dotychczas o wstydzie jako stanie emocjonalnym przeżywanym przez osoby dorosłe – tymczasem człowiek może doświadczać wstydu już we wczesnym dzieciństwie. Co zatem z dziećmi, których poczucie „Ja” jeszcze się rozwija i których psychika pozbawiona jest funkcjonalnego oręcza do porażenia siebie ze wstydem? W więzi z chłodnym emocjonalnie rodzicem, wymagającym, karzącym i surowo oceniającym dziecko, jego rozwijające się poczucie siebie może zostać zdeformowane. Sposobem przezwyciężenia psychicznego cierpienia w konfrontacji z brakiem akceptacji i chronicznym wstydem stają się prymitywne mechanizmy obronne, zaś towarzyszący dzieciństwu wstyd przekształca się w głęboko zakorzenioną w nieświadomości cechą charakteru. Wstyd jako cecha, stan istnienia, można porównać do psychicznej

blizny, pod którą skrywają się żal, rozczarowanie, poczucie krzywdy, gorycz, gniew, nienawiść, lęk, bezsilność i inne negatywne emocje. Dorośli, którzy noszą w sobie taki podstawowy wstyd, boją się odrzucenia, również tego, że inni będą na nich patrzeć z góry. Na możliwość ujawnienia własnych niedoskonałości reagują chęcią „schowania się pod ziemię” lub też projekcją, gniewem, pogardą bądź arogancją. Toksyczny wstyd jest szczególnie destrukcyjną cechą, która utrudnia pełne pokochanie siebie i satysfakcjonujące bliskie relacje z innymi ludźmi.

Podsumowując te krótkie rozważania o wstydzie, chcę przede wszystkim podkreślić znaczenie więzi z rodzicami w dzieciństwie. Poczucie bezpieczeństwa lub zagrożenia w bliskości z rodzicem, zaznana akceptacja lub dewaluacja są załącznikiem przyszłego kapitału lub deficytów w radzeniu sobie nie tylko ze wstydem, ale z życiem, ze wszystkimi jego blaskami i cieniami.

Anna Lenart

Obecne czasy za sprawą chociażby powszechnego dostępu do telewizji i Internetu sprawiły, że chwilami odnosimy wrażenie, że wstydu już nie ma lub niektóre osoby go nie odczuwają. Media społecznościowe i związane z tym włączanie innych do swojego życia przesuwają granice wyznaczane nam przez wstyd, np. związane ze sferą intymności. Śledząc doniesienia medialne, nierzadko można usłyszeć komentarze dotyczące zachowania celebrytów czy roli aktorów w kontrowersyjnym filmie, określające ich zachowanie jako bezwstydne. Jedną z oznak wstydu, najbardziej widoczną, jest rumieniec. Myślę, że mimo wszystko nawet osoby postępujące bardzo prowokacyjnie nadal go odczuwają i okazują, tyle tylko, że rumieniec ukryty jest często pod grubą warstwą makijażu. Rozwojowo wstyd związany jest z oceną społeczną czy „karą” za swoje nieodpowiednie zachowanie. Wstydzić się to znaczny mieć świadomość, że coś przekracza nasze granice lub my sami zachowujemy się w sposób nieakceptowalny społecznie. U człowieka pojawia się bardzo wcześnie, bo już około 3 r.ż., co niewątpliwie ma zwią-

zek z procesem socjalizacji już od najmłodszych lat. Wstyd wielu osobom kojarzy się z uczuciem nieprzyjemnym, czymś negatywnym. Wydaje mi się, że warto też popatrzeć na wstyd jako element służący rozwojowi człowieka. Jak każda emocja jest nam potrzebny, o czym często zapominamy. Według mnie wstyd może stymulować do podjęcia działania, wydaje mi się, że jest też elementem dojrzałości i świadomości jednostki. Pomaga nam uniknąć sytuacji nieprzyjemnych oraz ostrzega przed pochopnym posunięciem. Uświadamia błędy i pozwala podjąć działania, aby ich nie powtarzać. Warto pamiętać, że nadmierny wstyd ogranicza, niedostateczny naraża na ośmieszenie, dlatego tu także sprawdzi się zasada złotego środka, wobec tego nie wstydzmy się tego, że czasem się wstydzimy.

Janusz Boczar

Jaka jest istota wstydu? Jakie są jego przyczyny i skąd bierze się ich różnicowanie? Od czego uzależniona jest siła jego odczuwania? Jaką w tym rolę odgrywa biologizm, a jaką czynniki kulturowe? Czy wspomniane odczuwanie wstydu jest w ostatecznym rozrachunku dla człowieka korzystne, czy nie? Takich i podobnych pytań jest wiele. Niepodobna w krótkim szkicu „dotknąć” wszystkich kwestii. Dlatego poruszę niektóre z nich, a skupię się głównie na jednym aspekcie, mianowicie na froniczności wstydu.

Wstyd nawet dla najwyższej rozwiniętych zwierząt jest obcy. Dany jest człowiekowi, i tylko jemu. Skoro tak, to źródeł wstydu upatrywać należy w tym, co jest domeną antropos. Nie posiadamy najostrożniejszych zmysłów w świecie istot żywych. Sokół ma lepszy wzrok, pies lepszy słuch i węch. Właściwie ludzkie zmysły są zadziwiająco słabe. Na polu sensorycznym zdecydowanie ustępujemy zwierzętom. Wobec tego należy zrezygnować z tej drogi rozważań. To, co niewątpliwie człowieka „nobiletuje”, to nieosiągalny dla zwierząt poziom rozwoju phronesis, czyli sfery racjo, sfery wiedzy, umiejętności i racjonalnego uporządkowania. To ludzkie możliwości asocjacyjne dają szansę praktycznego, sprawdzającego się w codziennym życiu poznawania rzeczywistości czy to w oparciu o nawet rozmyte

w ostrości dane empiryczne, czy też o reguły logiki.

Skoro poczucie wstydu dotyczy jedynie ludzi, których od zwierząt fundamentalnie różnicują możliwości intelektualne, to znaczy, że to właśnie w ludzkim intelekcie należy poszukiwać „pokładów” wstydu. Inaczej mówiąc, w sferze phronesis. Tu pojawia się kolejne pytanie. Czy phronesis dane jest człowiekowi od chwili pojawienia się na świecie? Otóż bez chwili wahania pada tu odpowiedź – nie. Bez względu na światopoglądowe różnice w określaniu wspomnianej chwili noworodek nie posiada wiedzy. Tym bardziej zygota. Oczywiście już zygota „wyposażona jest” w miliardy informacji zawartych w kodzie genetycznym. Tak! Połączone komórki mają informacje, ale nie wiedzę!

Informacje to „prezent” od Natury, natomiast zdobywanie wiedzy jest funkcją zdolności, motywacji i czasu. Przychodzimy na świat różnie obdarowani. Dostajemy mniej lub więcej „talentów” w dziedzinach takich czy innych. To nie zależy od nas, więc z „natury rzeczy” mniejsza liczba talentów na życiowym starcie nie powinna być przyczyną wstydu. Inaczej ma się z wiedzą, bo ta, w dużym stopniu, uzależniona jest od każdego. Pamiętając o intelekcie jako czynniku różnicującym nas od zwierząt, można się wstydzić, że nie poświęciliśmy na naukę wystarczająco dużo czasu.

Jak wcześniej wspomniałem, po urodzeniu nie posiadamy wiedzy, ale posiadamy sferę thymos, czyli uczucia, emocje i nastroje, np. niemowlę może płakać, ale nie ma wiedzy, by domniemaną potrzebę zdiagnozować. Nie ma aparatu pojęciowego, brak mu umiejętności werbalnego określenia przyczyny płaczu.

W trakcie rozwoju człowiek stopniowo zdobywa wiedzę i umiejętności. Buduje swoje phronesis. Jednak, zgodnie z teorią transformacji sfer osobowościowych R. Rautzera, tworzenie wspomnianej sfery pociąga za sobą redukcję thymos. By lepiej to zrozumieć, warto przytoczyć przykład. Otóż, im więcej ma człowiek wiedzy i umiejętności muzycznych, tym bardziej staje się wymagający w repertuarze granym bądź słuchanym. Człowiek o dużej wiedzy i umiejętnościach muzycznych oczekuje odpowiedniego stopnia złożono-

ści utworu i poziomu wykonawczego. Zawęża się liczba utworów muzycznych, których wykonywanie satysfakcjonuje bądź których słuchanie może wprowadzać w oczekiwany stan emocjonalny. Staje się w dziedzinie muzyki bardziej krytyczny i wymagający wobec siebie i wobec innych wykonawców. Podobnie jest w innych dziedzinach. Wystarczy zwykła obraźnia, by być pewnym, że osobie biegłej w matematyce rozwiązywanie równania z jedną niewiadomą może sprawiać taką radość, jak rozwiązywanie krzyżówki z wcześniej wpisanymi hasłami.

Odczuwanie wstydu ściśle wiąże się ze sferą phronesis, gdyż wraz z jej rozwojem powiększa się zasób wiedzy dotyczącej prawa, norm społecznych, norm obyczajowych, konsekwencji, odpowiedzialności, zachowań itp. Rozwija się przy tym krytycyzm, który jest konieczny do pojawienia się wstydu. Krytyka adresowana do siebie, do własnych myśli i czynów, może skutecznie albo odwieść nas od złego (nieakceptowanego społecznie czy kulturowo) postępku, albo spowodować, że złego czynu nie chcemy powtórzyć. Warto zauważyć, że niemowlęta i małe dzieci, które nie zdążyły zbudować phronesis, nie odczuwają wstydu. Reguły, które stanowią kanwę fronicznego krytycyzmu, przyswajane są w procesie wychowania. Dlatego odczuwanie wstydu determinowane jest przede wszystkim kulturowo. Przede wszystkim, bo zapewne informacje zawarte w kodzie genetycznym, wspomniane wcześniej „talenty”, mogą w sposób większy lub mniejszy sprzyjać pojawianiu się odczuć wstydu.

Oczywiście poczucie wstydu obwarowane jest wieloma czynnikami, o których tu nie wspomniałem, między innymi możliwością zmiany hierarchii wartości w czasie życia człowieka, nawet w ramach tego samego systemu aksjologicznego. Na przykład w zbiorze wartości Kultury Zachodniej. Człowiek pod wpływem nowych doświadczeń, nowych przemyśleń, terapii, oddziaływania poznanych ludzi, a może nawet pod wpływem intuicyjnego „objawienia”, może przestać się czegoś wstydzić i może zacząć wstydzić się tego, co wcześniej wstydlivym dla niego nie było. Ciekawym jest to, że możemy się

bardzo wstydzić za „coś”, co zdarzyło się dawno, nawet kilkadziesiąt lat wcześniej, kiedy to „coś” nie było dla nas powodem do wstydu. Jak sądzę dlatego, że byliśmy na niższym etapie rozwoju fronicznego. Jestem przekonany, że analizując moralność naszych życiowych postępków, oceniamy je zawsze wykorzystując o najnowsze kryteria. Zachowujemy ciągłość swojego „ja” z całym bagażem minionych czynów, godnych chwały, ale też czasem, niestety, i wstydu. Wielce wymowny jest tekst piosenki zespołu Perfekt „Autobiografia” autorstwa Bogdana Olewicza: „W knajpie dla brow kelner kazał mi grać takie rzeczy, że jeszcze mi wstyd. Pewnego dnia zrozumiałem, że ja nie umiem nic...”

Bardzo ciekawa jest zdolność człowieka do odczuwania wstydu nie za własne „niedoskonałości”, ale członków grupy, z którą się utożsamia. Jest to temat do osobnych rozważań.

Kończąc, poruszę jeszcze jedną kwestię. Mianowicie, czy wstyd jest dla człowieka korzystny? Czy dla jednostki ludzkiej, czy może dla ogółu? Otóż można ten problem rozważać na wiele sposobów i na wielu płaszczyznach, wielowymiarowo, w „przestrzeni i czasie”. Nazbyt silne odczuwanie wstydu niszczy jednostkę ludzką. Zbyt długo odczuwany wstyd może człowieka wprowadzić w stan depresji, a zarazem brak odczuwania wstydu w depresję innych. Ale może być też motywacją do zmiany postępowania. Nie sposób wymienić tu wszystkich decydujących determinant. Poza tym, jestem całkowicie przekonany o tym, że każdy obszar wiedzy, również tej o „ludzkiej duchowości”, obarczony jest ograniczeniem poznawczym. Im szczegółowiej określimy przedmiot, czy też podmiot badań, tym częściej możemy w dochodzeniu do „wiedzy pewnej” napotkać barierę nieoznaczoności.

W poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie dotyczące pragmatycznych implikacji odczuwania wstydu, przypuszczam, że odnalazłem właściwe źródło „wiedzy pewnej”. Źródłem tym jest polskie przysłowie „Wstyd jest tarczą cnoty”. Myślę, że w niepewnych sytuacjach warto zaufać mądrości ludzkiej.

Z badań psychologicznych na świecie



Twarze mogą sygnalizować skłonność do przelotnych kontaktów seksualnych

Istnieją indywidualne różnice u obu płci w chęci angażowania się w krótkotrwałe, przelotne kontakty seksualne. Ta zmienność występująca między ludźmi jest zwykle oceniana przy użyciu inwentarza orientacji socjoseksualnej (SOI; Simpson i Gangestad, 1991), który rozróżnia orientację „nierestrykcyjną” (wysoką motywację do takich kontaktów) i „restrykcyjną” (niską motywację do takich kontaktów). Wcześniejsze badania wykazały, że twarze mężczyzn o orientacji nierestrykcyjnej są bardziej męskie niż twarze mężczyzn z drugą orientacją, co sugeruje, że na męską socjoseksualność może częściowo mieć wpływ testosteron. Co więcej, wyższe wyniki w SOI u kobiet są związane z większą atrakcyjnością w ocenie innych i atrakcyjnością deklarowaną przez same kobiety. Wyniki cytowanych badań wskazują, iż twarze kobiet o nierestrykcyjnej orientacji socjoseksualnej są spostrzegane przez innych jako sygnał, że jest to osoba o dużej chęci do angażowania się w przelotne kontakty seksualne.

Twarze takie w przypadku mężczyzn są spostrzegane jako bardziej męskie, zaś u kobiet jako bardziej atrakcyjne fizycznie. Tak więc wskazówki zawarte w cechach twarzy mogą sygnalizować to, do jakiego związku człowiek się „nadaje”, co ma istotne znaczenie przy wyborze partnera/partnerki. Na przykład osoby o orientacji nierestrykcyjnej mogą poszukiwać osób o takiej samej orientacji i kierować się przy tym cechami twarzy.

Boothroyd L.G., Cross C.P., Gray A.W., Coombes C., & Gregson-Curtis K. (2011). Perceiving the facial correlates of sociosexuality: Further evidence. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 422–425. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.017>

(a1)

Słow(n)ik psychologiczny



KONFUZJA – to zakłopotanie, zmieszanie emocjonalne, zawstydenie. Źródłosłów łaciński – *confundo* – oznacza dosłownie: mieszam. Przywołuję dzisiaj to już nieco przestarzałe określenie, bo współcześnie rzeczywiście bardzo rzadko używane w codziennym języku. Czynnikiem to jednak z powodu jeszcze bardziej rzadkiego doświadczania i rozeznawania w sobie przez współczesnych ludzi jego istotnej przeżywczości. Ponowoczesna kultura uwodzi nas bowiem i wznieca w nas perwersyjny wręcz rodzaj tęsknoty – do życia bez winy, lęku czy wstydu. Perwersyjnej, bo nienaturalnej. Tak, jest to uczucie niekomfortowe, w naturalny więc sposób awersyjne, którego zwykle sami sobie nie życzymy. Bo innym, to już może się nam zdarzać, choć taka nasza intencja skierowana ku bliźniemu powinna nas samych już konfundować. Dlaczego zatem zdolność do doświadczania dyskomfortującego zakłopotania, uczuciowego pomieszania czy wręcz zawstydenia – słowem – do konfuzji jest ważna? Jest taką, bo świadczy o tym, że posiadamy jeszcze jakiś zinterioryzowany system wartości, które są dla nas ważne i znaczące, że respektujemy w swoim życiu jakąś koherentną matrycę kulturową, która jest pochodną jakiejś tradycji, jakiejś pokoleniowej wierności i ciągłości wobec wartości uniwersalnych, które nie podlegają redukcji i relatywizmowi, np. prawda, miłość, piękno, dobro, sprawiedliwość.

Egzemplifikacją takiego współczesnego relatywizmu w tym zakresie niech będzie sytuacja z psychoanalitycznej anegdoty, świadcząca skądinąd przede wszystkim o skuteczności tej metody terapeutycznej. Mężczyzna czterdziestoparoletni od lat doświadczał masywnego wstydu w związku niekontrolowaną mikcją przy barze w trakcie spożywania ulubionego trunku, jakim było dlań schłodzone lane piwo. Cierpiał, jednak nie mógł odmówić sobie zasiadania co wieczór przy barze w za przyjaźnionym pubie. Przez lata szukał remedium na swoją przypadłość u rozmaitych specjalistów – jednak bezskutecznie. Wreszcie za sugestią życzliwego barmana podjął się, jako ostatniej już deski ratunku dla siebie, kosztownej i długotrwałej terapii analitycznej. Dwa lata nie był widywany w barze. Kiedy po tym czasie ponownie pojawił się w pubie, ten sam kelner powitał go życzliwym uśmiechem. Przy drugim wolno sączonym przez gościa piwie zauważył jednak wielką plamę uryny pod wysokim stołkiem, na którym ten siedział. Ze smutkiem i troską na twarzy rzekł: „Widzę, że terapia nie pomogła?” „Ależ skąd? Pomogła! Dziękuję za polecenie!” – wykrzyknął ten rozradowany. „No, ale przecież pan nadal sika pod siebie” – wyszeptał barman nieco skonfundowany. „Tak, ale już się tego nie wstydzę” – odparł z dumnym spokojem gość.

Mistrzowie psychologii



John Broadus WATSON urodził się 9 stycznia 1878 roku w mało stabilnej rodzinie żyjącej na farmie koło Greenville w południowej Karolinie. Bardzo religijna matka dzieliła życie z ateistycznym mężem, który pił, zdradzał i miał skłonności do przemocy. Gdy chłopiec miał 13 lat, ojciec uciekł od nich z inną kobietą i nigdy już nie powrócił, czego John nie potrafił mu wybaczyć nawet po latach. Początki jego edukacji zdawały się nie wróżyć mu życiowych sukcesów na tym polu. Jako uczeń najpierw jednoizbowej szkoły zadawał się najniższymi ocenami i wiódł życie raczej lokalnego łobuziaka, trafiając nawet dwa razy do aresztu za bójki. W wieku 16 lat zapisał się na związany z Kościołem Baptistów Uniwersytet Furman w Greenville z mocnym postanowieniem poprawy i zgodnie z obietnicą daną matce zamierzał zostać pastorem. Studiował filozofię, matematykę, języki klasyczne. Kiedy jednak w 1899 roku matka zmarła, poczuł się zwolniony z danego jej przyrzeczenia i po uzyskaniu magisterium swoje niestabilne zainteresowania postanowił dalej rozwijać na Uniwersytecie w Chicago. Tam początkowo pozostawał

stawał pod urokiem niemieckiego fizjologa Jacquesa Loeba (1859–1924), który budował teorię zachowania się zwierząt i ludzi opartą na pojęciu tropizmu – mimowolnych wymuszonych ruchów, będących automatyczną reakcją na działanie bodźca. Teoria ta plus neopozytywistyczne trendy do obiektywizacji poznania naukowego z przełomu wieków stała się inspiracją dla Watsona do conceptualizacji zupełnie rewolucyjnego w stosunku do klasycznej psychologii introspekcyjnej własnego paradygmatu poznania i rozumienia zachowania się człowieka. Jako dwudziestopięcioletni uzyskał doktorat z psychologii, a dziesięć lat później ogłosił swoje sztandarowe dzieło *Behawioryzm*, które odtąd stało się na niemal pięćdziesiąt lat swoistą biblią dla psychologii akademickiej Stanów Zjednoczonych i Sowieckiej Rosji. Całość teorii zasadza się na czterech założeniach, które stanowią o „światopoglądzie” behawiorystów. Są to: 1) environmentalizm (środowiskowość), 2) eksperymentalizm, 3) programowy optymizm (dotyczy możliwości zmian w zachowaniu), i 4) antypsychologizm. Trzy pierwsze założenia wywodzą się z angielskiego empiryzmu Johna Locke’a (1632–1704) i szkockiego filozofa Davida Hume’a (1711–1776), którzy notabene uważali, że wiedzę buduje się z idei, które poddają się introspekcji. Natomiast pogarda dla zjawisk psychicznych zawarta w programowym antypsychologizmie stanowi specyficzną, wręcz paradoksalną dla uprawiania psychologii, właściwość behawioryzmu. Innymi słowy, wszelkie zjawiska psychiczne, jako niedostępne bezpośrednio obserwacji, myśli, emocje, motywy itd. nie stanowią pełnoprawnego przedmiotu badań naukowych. Redukcjonizm ten wpisywał się znakomicie w oczekiwania pierwszej fali postmodernizmu i święcił swoje niekwestionowane tryumfy. Powstała inżynieria behawioral-

na, technologia zachowania i kilka teoretycznych mutacji neobehawioralnych. Nauczanie programowane, rozmaite techniki terapii, zwłaszcza w odniesieniu do leczenia uzależnień, zaburzeń lękowych, seksualnych, obsesyjno-kompulsywnych itd., do dziś zresztą często efektywnie stosowane i rozwijane, nieustannie czerpią swoje inspiracje ze źródła, które uwolnił John Watson. Dla mnie jednak, mimo tych niezaprzeczalnych sukcesów i kariery behawioryzmu, człowiek widziany w tej perspektywie staje się ontologicznie bytem przedmiotowym. Jest układem reaktywnym na aktywny układ konfiguracji bodźców środowiska. Znika jego podmiotowość wraz z wolną wolą, której zresztą behawioryści z założenia ontologicznie nie respektują.

W wieku 31 lat Watson przeniósł się z Chicago na Uniwersytet Johna Hopkinsa w Baltimore, gdzie jako jego profesor objął ster Katedry Psychologii. Przedwczesny koniec świetnie rozwijającej się kariery uniwersyteckiej przerwał skandal związany z jego romansem z młodszą od siebie o połowę doktorantką, z bogatej rodziny w Baltimore, która dotowała uniwersytet. A tak na marginesie. Ciekawe jak potoczyłaby się kariera Watsona, gdyby rzeczona doktorantka była starsza, uboższa, że już nie wspomnę o „urodzie inaczej”? Po śmierci swojej drugiej żony w 1935 roku całkowicie wycofał się z aktywnego życia, zaszywając się w małym domku na prowincji. Mimo to American Psychological Association przyznała mu w 1957 prestiżowe wyróżnienie za całokształt działalności. Nie dane mu było jednak zbyt długo radować się słusznym uznaniem, ponieważ jego organizm na skutek złożonej konfiguracji bodźców otoczenia przestał reagować 25 września 1958 roku.

Czy wiesz, że...?

Czy wiesz, że... obecnie zaburzenia zachowania i choroby psychiczne dotyczą ponad 25% światowej populacji? Jeśli popatrzyś wokół siebie, co czwarta znajdująca się w Twoim otoczeniu osoba cierpiała, cierpi lub będzie cierpieć na zaburzenia psychiczne. Dotyczy to naprawdę wszystkich obywateli świata: zarówno kobiet, jak i mężczyzn, ludzi młodych i starych, różnych narodowości, zamieszkujących wszelkie szerokości geograficzne. W prowadzonych przez WHO międzykulturowych badaniach ustalono, że zaburzenia psychiczne są najmniej powszechne w Szanghaju i Nagasaki.

Czy wiesz, że... z danych statystycznych dostępnych na stronach ZUS wynika, że Polacy coraz częściej korzystają z L4 wystawianych przez lekarzy psychiatrów? W 2019 r. zwolnienia lekarskie od lekarza psy-

chiatry okazywane były znacznie częściej niż te od lekarza kardiologa (zaburzenia psychiczne – 7,8%, choroby układu nerwowego – 6,9%, choroby układu krążenia – 4,9%).

Czy wiesz, że... w poradniach zdrowia psychicznego na całym świecie najczęściej leczone są obecnie zaburzenia lękowe, takie jak zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie, reakcje na stres (około 500 000 osób). Szacuje się też, że jest to tylko połowa osób, które powinny skorzystać z profesjonalnej pomocy. Zaburzenia lękowe są uznawane za chorobę cywilizacyjną XXI w. Reżyser Woody Allen panicznie boi się psów, nowotworów (cancerofobia), zamkniętych przestrzeni i pajaków. Aktorka filmowa Nicole Kidman ze względu na lepidopterofobię unika spotkań z motylami. Z kolei najliczniejszą grupę pacjentów w ośrodkach całodobowej opieki psychiatrycz-



nej stanowią osoby z zaburzeniami spowodowanymi nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Czy wiesz, że... 10 września został ustanowiony Światowym Dniem Zapobiegania Samobójstwom? W Polsce codziennie samobójstwo popełnia 15 osób, co daje 5000 osób rocznie. Okazuje się, że więcej osób popełnia samobójstwa, niż ginie w wypadkach drogowych. Problem coraz częściej dotyczy młodych osób, które podejmują próby samobójcze.

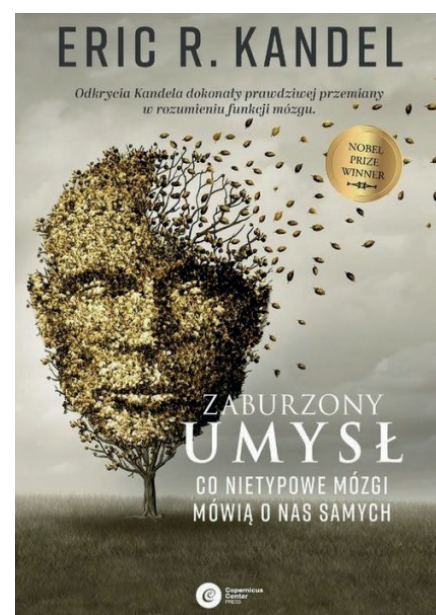
(aeb, aww)

Recenzje

Eric R. Kandell, *Zaburzony umysł*, Copernicus Center Press: Kraków, 2020, projekt okładki Bartłomiej Drązkiewicz, tłumaczenie Dariusz Rossowski, 344 ss.

Książka została napisana przez amerykańskiego neurobiologa uhonorowanego wieloma nagrodami, w tym najbardziej prestiżową – Nagrodą Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny. Już to powinno być wystarczającą rekomendacją do jej przeczytania. Tematyką książki są mózgowie podstawy różnych zaburzeń, m.in. autyzmu, depresji, choroby afektywnej dwubiegunowej, schizofrenii, zespołu pourazowego, choroby Alzheimera. Jak pisze autor: „Największym wyzwaniem stojącym przed nauką jest zrozumienie, w jaki sposób tajemnice ludzkiej natury – odbijające się w naszym jednostkowym doświadczaniu świata – wyłaniają się z fizycznej materii mózgu”. Autor nie poprzestaje jednakże na opisie, co dzieje się w ludzkim mózgu, gdy człowiek doświadcza zaburzeń. Objaśnienie funkcjonowania mózgu w zaburzeniach poprzedzone jest historią rozumienia zaburzeń psychicznych, a także zawiera opis diagnozy i metod leczenia. Książka fascynująca, napisana lekko, przystępnie, aczkolwiek wymaga od Czytelnika pewnej wiedzy neurobiologicznej. Obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy interesują się biologicznymi podstawami zachowania człowieka oraz zaburzeń psychicznych.

Andrzej Łukasik



Eksperymenty psychologiczne

SKUTECZNOŚĆ PSYCHOTERAPII



W psychologii znane są klasyczne badania Mary Lee Smith i Gene Glassa (1977) na temat skuteczności psychoterapii. Autorzy przeszukali około 1000 różnych czasopism oraz książek i wybrali około 500 prac, których przedmiotem było sprawdzanie efektów poradnictwa i psychoterapii. Dzięki technice metaanalizy opracowanej przez Glassa ustalili ogólną i relatywną skuteczność metod psychoterapeutycznych oraz różnice w ich efektywności. Metaanaliza pozwoliła zintegrować wyniki wielu pojedynczych prac w większą statystyczną analizę, aby stworzyć jedną całość mającą większe znaczenie. Ostatecznie pełnej analizie poddano 375 prac badawczych, w których wzięło udział 25 000 badanych, średnio w wieku 22 lat. Przeszli oni średnio 17 godzin terapii u terapeutów ze średnim doświadczeniem wynoszącym 3,5 roku. Wśród analizowanych skutków psychoterapii, które były kryterium jej skuteczności, odnotowano m.in. zmniejszenie lęku, zwiększenie poczucia własnej wartości, lepsze ogólne przystosowanie i poprawę osiągnięć w szkole i w pracy. Co pokazały wyniki metaanalizy? Porównując wszystkich badanych poddanych psychoterapii ze wszystkimi niepoddanych terapii, Smith i Glass stwierdzili, że pacjent po terapii był w lepszej kondycji niż 75% osób z grupy kontrolnej, którzy jej nie przechodzili. Również pomiar różnorodnych kryteriów skuteczności wykazał skuteczność terapii. Poniższy wykres ilustruje wyniki analiz autorów, którzy udowodnili, że psychoterapia skutecznie leczy różne rodzaje problemów. Gdyby nie zanotowano poprawy, wynik wynosiłby 50, a gdyby ich stan się pogarszał, wynik byłby poniżej 50.

WNIOSEK: psychoterapia działa! Wreszcie Smith i Glass wynioskowali, że „niezależnie od tysięcy stron poświęconych teoretycznym różnicom między szkołami psychoterapii wyniki badań wykazują, że różnice pomiędzy skutkami rozmaitych rodzajów terapii są nieistotne. Bezwarunkowe ocenianie jednych form terapii jako lepszych niż inne [...] jest nieuzasadnione” (s. 760). Badania Smith i Glassa były kamieniem milowym w psychologii, ponieważ w dużej mierze odsunęły od badaczy pokusę udowadniania nadrzędności pewnych

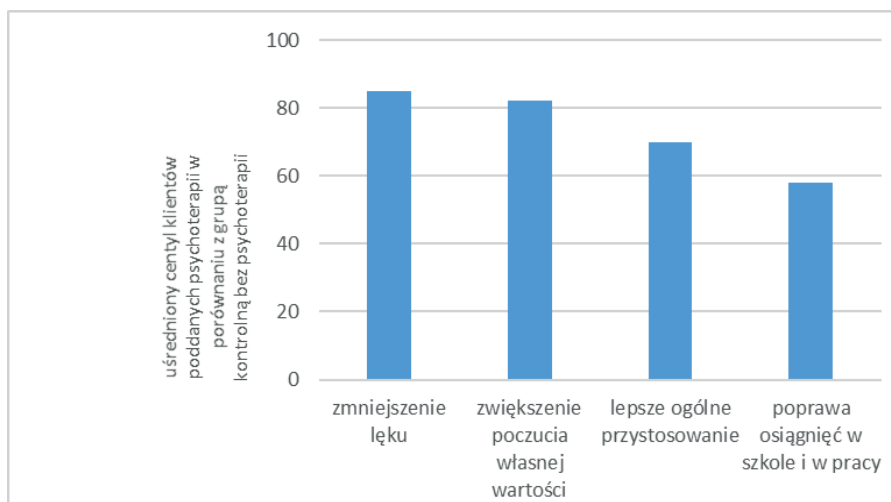
form psychoterapii, a w zamian zachęciły do skupienia się na czynnikach, które sprzyjają terapii udanej i efektywnej.

CO POWINIŚMY WIEDZIEĆ NA TEMAT PSYCHOTERAPII?

Psychoterapia to udzielenie wsparcia w lepszym samopoznaniu pacjenta, zarówno zdrowego psychicznie, jak i z zaburzeniami psychicznymi. Celem takiej terapii jest poprawa samopoczucia i funkcjonowania człowieka. Terapia może być ukierunkowana na poznawanie własnych motywacji i działań poprzez „wgląd” w samego siebie albo ukierunkowana bardziej na zmianę zachowania. Wielu współczesnych specjalistów przyjmuje eklektyczne podejście do psychoterapii, łącząc rozmaite metody lub zmieniając je, aby dopasować je do potrzeb określonego klienta lub danego problemu. Niezależnie jednak od określeń, podejść czy metod terapeutycznych pamiętajmy, że psychoterapia jest najbardziej wyspecjalizowaną formą pomocy psychologicznej. Tę specjalistyczną metodę leczenia może stosować tylko profesjonalista (lekarz, psycholog) z odpowiednim przygotowaniem i uprawnieniami, czyli posiadający licencję psychoterapeuty (Sęk i Brzezińska, 2018).

WARTO WIEDZIEĆ, że nie wszystkie osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne przechodzą terapię. Niektóre wypierają chorobę lub minimalizują jej znaczenie. Są także osoby, które próbują radzić sobie na własną rękę i niekiedy udaje im się wyzdrowieć bez pomocy specjalisty. Typowe jest również odwlekanie decyzji o konieczności szukania profesjonalnej pomocy, nawet gdy dana osoba zdaje sobie sprawę, że ma jakiś problem. Według danych połowa pacjentów z depresją odwleka moment rozpoczęcia terapii przez ponad 6 lat (nawet do 8). W przypadku zaburzeń lękowych zwłoka ta wynosi od 9 do nawet 23 lat (Wang i in., 2005).

Anna Wańczyk-Welc, Anna Englert-Bator



Opowiadanie na z grubsza stronę



Przechodzień

Antoni przyszedł na świat akurat 29 lutego. Tak więc urodziny powinien był obchodzić zasadniczo co cztery lata. Jednak dlaczego przyszedł właśnie w owym roku, a nie w przeszłym stuleciu, albo innych wcześniejszych stuleciach lub nawet tysiącleciach? Tego póki co, nie wie nikt. W dzieciństwie Antoś przeszedł, jak wiele dzieci, świnkę, czyli nagminne zapalenie przyusznicy, a nawet, jak już znacznie mniej dzieci, dyfteryt, czyli błonicę. W szkole podstawowej, a po niej i w średniej, płynnie przechodził z klasy do klasy. W okresie adolescencji, już nie Antoś, lecz Antek, jak wielu jego rówieśników, przechodził zauroczenia i fascynacje płcią przeciwną, nie przechodząc szczęśliwie w tym względzie przez żadne większe dramaty.

Działo się tak, mimo że niezręcznie Antek lokował swoje uczucia w zwykle starszych damach, paniach i dziewczętach. Był bowiem młodzieńcem na wskroś dojrzałym w porównaniu z wielu swoimi rówieśnikami, przeto zwykle szukał inspiracji intelektualnych, uczuciowych i zmysłowych u niewiast dojrzałszych niż klasowe czy podwórkowe koleżanki. Dzięki temu zebrał spore doświadczenie życiowe, które później dyskutował w wielu swoich wyborach i decyzjach życiowych. Kiedy przeszedł już przez ten burzliwy okres, na progu dorosłości, jednym i jedną z nich, było zaangażowanie poważne swoich uczuć po raz pierwszy w kobiecie tylko niewiele młodziej od niego. Co więcej, postanowił przejść z nią już do końca swoich dni przez

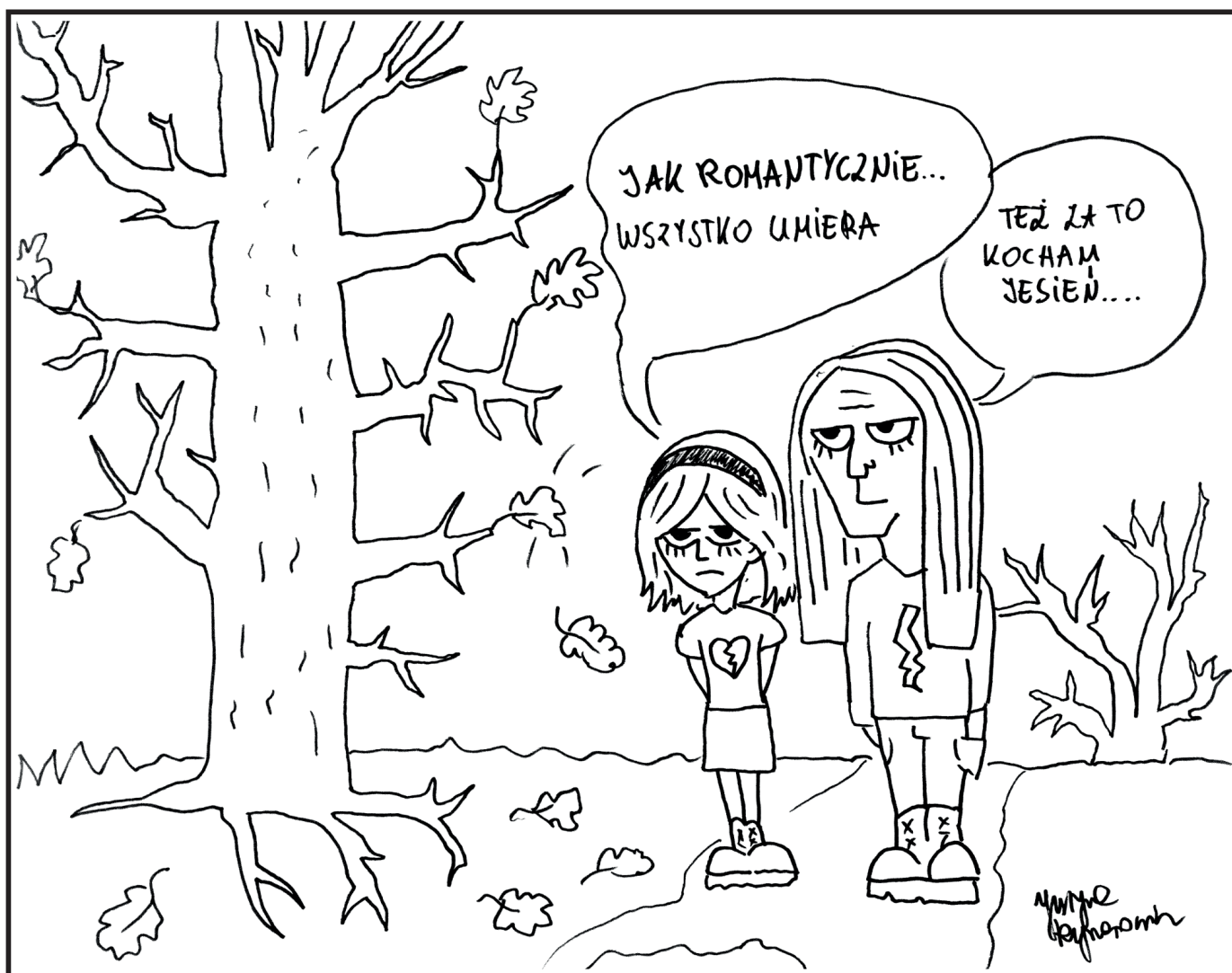


© Obraz Free-Photos z Pixabay. Pixabay license

życie i zaferował jej małżeństwo. Ukończył studia. Po nich poszedł do pracy, przechodząc w niej stosunkowo łatwo przez kolejne szczeble zawodowego rozwoju. W efekcie też przeszedł z mieszkania w blokowym mrówkowcu do własnym staraniem pobudowanego domu z pięknym ogrodem. Generalnie był szczęśliwym człowiekiem, którego życie może nie rozpieszczęściło, ale przynajmniej pozwalało się wykuwać tak jak stał we wprawnej ręce dobrego kowala. Przechadzał się też z upodobaniem po świecie – to tu, to tam. Z czasem po prostu było go na to stać. Po pięknej Polsce, multikulturowej Europie, tajemniczej Azji, gorącej Afryce – tak dla przyjemności po-

znawania, jak i od prozy codzienności odpoczywania. W końcu po blisko 42 latach owocnej pracy przeszedł na emeryturę. Gdy jego koledzy przechodzili, lub też niestety nie – przez zawały, nowotwory i inne mniej lub bardziej straszne przypadłości, to Antoni w swoim marszu przez życie generalnie cieszył się dobrym zdrowiem i siłą tura. Tak więc tak przez nie szedł. Jednak nadszedł dzień, kiedy i Antoni w końcu przeszedł na jego drugą stronę. Przeszedł spokojnie, bez zawału, wylewu, zatoru czy nowotworu – we śnie nad ranem. No i jak mu tam teraz jest? Ano, jest mu tak – że przechodzi to ludzkie pojęcie.

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 Studencie,

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



Zakład Psychologii UR

Jesteśmy na



Biuletyn wydawany jest przy wsparciu finansowym i organizacyjnym
Dyrektora Instytutu Pedagogiki