

MOJ ŹESZ NA FACEBOOKU,

czyli nieco inna lekcja religii



Nie da się ukryć, że nasi uczniowie są bardzo przywiązani do swoich telefonów. Nie rozstają się przecież z nimi na krok. Gdy zapytałam ich, z jakiej aplikacji lub strony najczęściej korzystają, okazało się, że jest to Facebook. Lubią sprawdzać, co słychać u znajomych, komentować ich wypowiedzi czy zdjęcia, dowiadywać się, kiedy ktoś ma

urodziny lub co lubi dana osoba itd. Zaczęłam się wtedy zastanawiać, do czego mogę wykorzystać ten portal, czy w jakiś sposób mogę go przenieść na grunt szkolny. A co by było, gdyby na Facebooku przedstawić jakąś postać biblijną lub świętego? Wpadłam na pomysł zorganizowania wyjątkowej lekcji, podczas której uczniowie będą mogli (a nawet musieli)

korzystać z telefonu oraz odwołać się do swojej wiedzy z zakresu właśnie tego portalu społecznościowego.

Facebook na kartce papieru

Chciałam zrobić lekcję o Mojżesz. Zależało mi na tym, żeby uczniowie przypomnieli sobie jego niesamowitą historię oraz to, jak Bóg się troszczył o niego i Naród Wybrany. Pomyślałam, że tu sprawdzi się moja nowa metoda, którą nazwałam „wirtualny profil postaci”. Gdy byłam już w sali, tuż po sprawdzeniu obecności powiedziałam: *Dziś będzie wyjątkowa lekcja. Proszę schować zeszyty, a wyciągnąć smartfony.* Uczniowie bardzo się zdziwili, ale jednocześnie ucieszyli i z zaciekawieniem czekali, co będzie dalej. Następnie położyłam na wolnej ławce kartki A4, taśmę klejącą oraz kolorowe pisaki i powiedziałam: *Ważnym zadaniem jest zrobienie na tych kartkach Facebook'a Mojżesza. Możecie szukać informacji o nim w swoich telefonach.* Na tablicy napisałam wytyczne – czego oczekuję od każdej pracy:

- 1 Imię i nazwisko osoby, zdjęcie profilowe i zdjęcie w tle.
- 2 Podstawowe dane o naszej postaci – data i miejsce urodzenia, wykształcenie, miejsce zamieszkania, zawód, związki, zainteresowania itp.
- 3 Przyjaciele i rodzina – można ich narysować i podpisać.
- 4 Cztery najważniejsze wydarzenia z życia w formie postów umieszczonych na tablicy.
- 5 Lajki, komentarze, hasztagi, oznaczenia miejsc na mapie, reklamy itp., czyli wszystko to, co nada wiarygodność naszej pracy jako profilowi niby-facebookowemu.

Dodałam też, że każdy z uczniów może pracować samodzielnie albo w grupie o dowolnej ilości osób. Jest jednak jeden warunek: na każdego ucznia w grupie mają przypadać cztery posty – wydarzenia z życia Mojżesza. Zachęciłam też do łączenia kartek taśmą klejącą, by wydarzenia tworzyły pewnego rodzaju oś czasu. Wszyscy zaczęli się zastanawiać, jak to logistycznie najlepiej zorganizować i już po chwili dobrali się w grupy (zazwyczaj 2–3-osobowe).

Mojżesz mi podać... ?

W ten sposób uczniowie zaczęli pracować. Jedni szukali informacji ogólnych o naszej postaci biblijnej, inni sprawdzali, jak mogłaby wyglądać, by móc ją odwzorować w zdjęciu profilowym, jeszcze inni włączali Facebooka, aby przyjrzeć się, jakie jest ułożenie tej strony, a pozostali zaczęli po prostu rysować

i zapisywać informacje na swoich pracach. Cała klasa bardzo się zaangażowała. Już po chwili widziałam, że ta metoda niesamowicie ich aktywizuje, a telefony stają się konkretną pomocą. Najczęstszym słowem, który dało się słyszeć w klasie był „Mojżesz” i to do tego stopnia, że w pewnym momencie jeden uczeń zapytał drugiego: *Mojżesz mi podać taśmę klejącą? Wszyscy wybuchnęliśmy śmiechem.*

Praca nad facebookowym profilem Mojżesza trwała dwie godziny lekcyjne i została zakończona prezentacją. Na podsumowanie lekcji zadałam uczniom sporo pytań dotyczących życia Mojżesza. To niesamowite, ale znali odpowiedź na wszystkie pytania.

Jezus w wirtualu?

Od tego czasu wielokrotnie stosowałam tę metodę. Można ją wykorzystać do przedstawienia dowolnej sylwetki osoby – postaci biblijnej, patrona roku czy innego świętego. Uczniowie bardzo polubili te lekcje. Ja również.

Pewnego razu jakiś uczeń powiedział: *Proszę pani, a może zrobimy tym razem świętego na prawdziwym Facebooku? Przecież Jezus ma tam swój profil, nawet kilka.* Zaczęło mnie to zastanawiać. O ile samo tworzenie profilu wydawało mi się dobrym pomysłem, o tyle miałam wątpliwości co do tego, żeby był to aktywny profil. A co będzie, jeśli ktoś doda do znajomych naszego Jezusa, a On go nie zaakceptuje? Miałam wrażenie, że jak już coś robić, to na sto procent. Może w przyszłości podejmiemy się takiego projektu prowadzenia profilu kogoś świętego, wrzucania jego myśli i ewangelizowania przez Facebooka, teraz jednak mieliśmy inny cel – poznać bliżej kogoś świętego i przedstawić go w formie pracy stylizowanej na taki portal. Poza tym utrudnieniem dla nas na prawdziwym Facebooku były pewne ograniczenia, których wcześniej nie mieliśmy na papierze, np. ustawianie imion przyjaciół i rodziny, samodzielne wymyślanie komentarzy.

Już miałam odpowiedzieć uczniowi, że jednak nie będziemy tworzyć wielu prawdziwych profili facebookowych Pana Jezusa, ale wtedy trafiłam na pewne wirtualne narzędzie. Jest ono stylizowane na portal społecznościowy, ale bez aktywacji konta. Jest to jakby tablica, na której możemy umieszczać dowolne informacje, zdjęcia oraz ustawiać liczbę polubień i dodawać komentarze przez osoby, których imiona i zdjęcia też możemy sami dowolnie edytować. Tym narzędziem jest Fakebook. Znajduje się on pod adresem www.classtools.net/FB/home-page. Jest to strona internetowa, która mimo że cała po angielsku, jest bardzo intuicyjna i z pewnością nauczyciele, a już na pewno uczniowie, dadzą sobie z nią radę. Nie

wymaga ona logowania i jest całkowicie bezpłatna. Mamy na niej gotowy szablon, który jest ewidentnie stylizowany na Facebook (nawet nazwa brzmi podobnie). Bardzo łatwo i szybko można uzupełniać go informacjami, takimi jak w wersji papierowej, którą opisałam powyżej jako metodę do zastosowania na lekcji. Na Fakebooku można więc ustawiać zdjęcie profilowe, zdjęcie w tle, zdjęcia rodziny i znajomych (wraz z możliwością ich podpisania), komentarze, osoby komentujące, liczbę polubień, zdjęcia w postach, a nawet filmy z YouTube.

Uczniowie po wykonaniu pracy lub gdy lekcja dobiega końca, zapisują wszystko za pomocą żółtego przycisku SAVE. Wtedy pojawia się na ekranie okno do wpisania dowolnego hasła. Dzięki niemu osoba wchodząca ponownie na stworzony przez siebie profil będzie mogła dokonać edycji. Ważne jest też, że-

zdążyłam wytłumaczyć wszystko, czego od nich wymagam w tym zadaniu, uczniowie już zaczęli pracować. Podobnie jak w wersji papierowej, napisałam im na tablicy wytyczne. Zmieniłam jedynie ilość wymaganych postów – po sześć na każdą grupę. Wytłumaczyłam też klasie, żeby zapisali sobie link do swojej pracy, dali hasło, by móc później edytować stronę oraz przypominałam o częstym zapisywaniu swojego dzieła. Nadmieniałam też, że istnieje pewien problem techniczny, o którym wcześniej pisałam i powiedziałam, jak go w prosty sposób rozwiązać. Dla uczniów nie stanowiło to problemu. Przez cały czas ich pracy nie musiałam im w niczym pomagać, zaglądałam tylko, jakie mają pomysły na profil Pana Jezusa. A ich kreatywność była niesamowita! Jedni na przykład wrzucili obraz nawiedzenia św. Elżbiety i dopisali: „Jestem w brzuszku :) Takie tam z cicią Elżbietą”,

Podczas używania tej metody, zarówno w formie papierowej, jak i wirtualnej, uczniowie wkładają wiele wysiłku i pracy w działanie. Zaslugują więc na ocenę proporcjonalną do swojego zaangażowania.

by każdy skopiował link z paska adresu i przesłał go sobie oraz od razu nauczycielowi (np. na maila lub przy pomocy prawdziwego Facebooka). Ja polecam wykonać te czynności na samym początku i na bieżąco zapisywać postęp pracy.

Strona działa bardzo dobrze, jest intuicyjna i uczniowie nie mają z nią trudności. Jedyne problemy techniczne, na jakie można trafić, to konieczność dodania najpierw pięciu postów, żeby móc wgrywać zdjęcia (profilowe, w tle i znajomych). Ja poprosiłam uczniów, aby po prostu pięć razy wpisali cokolwiek w miejsca przeznaczone na posty, a finalnie je zmieniili lub usunęli.

Katecheza w sali informatycznej

Skoro narzędzie już mamy, powstaje pytanie, jak technicznie zorganizować lekcję przy jego użyciu. Pierwszy raz gdy chciałam przeprowadzić taką katechezę, smartfony nie były jeszcze tak popularne jak teraz. Wtedy w klasie miały je dwie lub trzy osoby, a to za mało, by móc zorganizować lekcję wyłącznie z użyciem telefonów. Postanowiłam taką lekcję religii przeprowadzić w sali informatycznej. Miałam wtedy z tą samą klasą dwie godziny pod rząd i akurat sala informatyczna była wolna. Zaprosiłam do niej uczniów i uczennice, żartując, że dziś na religii będzie informatyka. Poprosiłam, by dobrali się w pary i wybrali po jednym komputerze, na którym będą pracować. Powiedziałam też, że ich zadaniem będzie stworzenie wirtualnego profilu Pana Jezusa na niby-Facebooku i podałam stronę do Fakebooka. Zanim

inni jako status związku ustawili „W związku z Bogiem Ojcem i Duchem Świętym”, jeszcze inni ustawili obraz rodziców Matki Bożej i podpisali: „Z dziadkami”, po czym ustawili lajki i komentarze od Joachima i Anny.

Większość osób skończyła przed czasem, pozostali mieli dokończyć w domu. Wcześniej wystali mi na maila linki do swoich prac i w każdej chwili mogłam je obserwować z jednego komputera lub – tak jak w tym przypadku – później sprawdzić, gdy już Fakebooki będą ukończone.

W najbliższym czasie planuję przeprowadzić lekcję, posługując się tym nowo odkrytym narzędziem, ale już nie w sali komputerowej, ale na smartfonach. Strona jest do tego przystosowana, więc nie powinno być żadnych problemów. Wymogiem jest jedynie Internet.

Ocenianie

Podczas używania tej metody, zarówno w formie papierowej, jak i wirtualnej, uczniowie wkładają wiele wysiłku i pracy w działanie. Zaslugują więc na ocenę proporcjonalną do swojego zaangażowania. W ocenie efektów ich pracy przyjmuję konkretną punktację, dając im oceny za wypełnienie wszystkich pięciu wytycznych, które zapisywałam na tablicy. Oczywiście dostosowuję ją do ogólnego klasowego poziomu oraz dodaję punkty dodatkowe za szczególną staranność (w przypadku prac w papierowej formie). Na końcu wyciągam z nich średnią notę i wpisuję do dziennika.



Polecam przedstawioną powyżej metodę „wirtualnego profilu postaci” czy to w wersji klasycznej – na kartce papieru, czy to w formie strony internetowej. Pozwala ona w przystępny sposób przybliżyć sylwetkę jakiejś osoby, którą chcemy omówić podczas katechezy (świętego, postaci biblijnej, patrona roku). Sprawdza się nawet w wymagających klasach i choć bywa, że na początku uczniowie narzekają, że mają coś zrobić, to później trudno ich oderwać od pracy. Widziałam to wielokrotnie!

Co więc składa się na sukces tej metody? Myślę, że przede wszystkim atrakcyjna forma – Facebook jest uczniom dobrze znany i nie kojarzy im się raczej z nauką. Poza tym podczas tworzenia tych prac mają pozostawioną swobodę w działaniu, nie są im narzucone informacje do zdobycia (choć oczywiście wszystko jest ujęte w pewne ramy), przez co nie mają poczucia odrabiania zadania, ale raczej tworzenia czegoś nowego, kreatywnego działania. Posługiwanie się tą metodą podczas lekcji dostarczało im wiele radości – zawsze panowała radosna atmosfera, ktoś znalazł komicznego mema i przeczytał na głos, inny wymyślił śmieszny komentarz i przedstawił koledze; podobnych sytuacji było wiele. Jak wiadomo, dużo lepsze wyniki pamięci długofalowej przynoszą informacje związane z jakimś emocjami. Radość jest jedną z nich i z pewnością pomoże naszym podopiecznym w lepszym zapamiętaniu czyjejs

biografii. Poza tym w opisanej przeze mnie metodzie możemy również znaleźć inne techniki szybkiego i efektywnego uczenia się, np. graficzne przedstawianie informacji, tworzenie samodzielnej notatki na podstawie tekstu czy zadawanie samemu sobie pytań i szukanie odpowiedzi (np. Jaka jest data urodzin Jezusa? Czy Mojżesz miał żonę?).

Gdybym przygotowywała uczniów do sakramentu bierzmo-
wania, z pewnością musieliby przedstawić sylwetkę obranego dla siebie patrona właśnie w takiej formie. Jestem pewna, że zapamiętali by więcej i nawet po latach wrócili by do nich obrazy, których sami szukali, i pytania, na które sami odpowiadali.

Na koniec jeszcze pragnę dodać, że metoda ta sprawdza się świetnie nie tylko podczas lekcji, ale także jako dodatkowe zadanie domowe czy pomysł na gazetkę ścienną. Za jej pomocą można również zorganizować szkolny konkurs, np. związany z biografią patrona szkoły czy parafii. Dla uczniów forma będzie przystępna, a katecheta w szybki sposób zyska renomę nowoczesnego nauczyciela.

Agnieszka Kurnyta

Nauczycielka religii w Zespole Szkół Mechanicznych nr 2 w Krakowie, współautorka podręczników, szkoleniowiec, prowadząca bloga www.fajnalekcja.pl, założycielka szkolnego wolontariatu, pasjonatka nowych metod nauczania

KOMUNIKACJA INTRAPERSONALNA KATECHETY

kluczem do spotkań z uczniem i rodzicem

„W całym tym swoim słowotoku nie zaczął Pan w żaden sposób budować relacji z uczniami! My to dobrze widzimy, że demonstruje Pan władzę, manipuluje dziećmi, zastrasza je i poniża!” Oto fragment maila, jaki znajomy katecheta otrzymał od rodziców swojego ucznia...

Jakie uczucia budzą w nas podobne słowa? Czy jest możliwe, aby nie ulegać destrukcji, jaką mogą powodować adresowane do nas komunikaty? W jaki sposób możemy pozostawać (wystarczająco dobrze) „nastrojonym instrumentem” także w sytuacji dysharmonii w komunikacji? W jaki sposób możemy samych siebie „nastrajać”?

Katecheta jest nauczycielem obdarzonym misją katechetyczną. Jako przekaziciel i świadek wiary posługuje się w szczególny sposób narzędziem własnej osobowości. Jest bowiem postrzegany – zwłaszcza przez uczniów – jako ktoś „od Boga”. Dlatego w jego specyficzne zadanie wpisany jest proces poważnego samowychowania, dzięki któremu może stawać się pociągającą „ikoną” Bożej miłości. Podobnie zresztą, jak każdy, kto w sposób odpowiedzialny decyduje się na towarzyszenie innym, a zwłaszcza na chrześcijańskie wychowanie i formację. Potrzebny jest tu dogłębny trud poznawania siebie, „spotkania z samym sobą”, pracy nad sobą. Uczciwe, bolesne lecz wyzwalające, mozolne „wykuwanie siebie”, prowadzi do tego, aby móc autentycznie (a nie fasadowo, marketingowo) „miłować bliźniego, jak siebie samego”. Bycie chrześcijaninem może bowiem stabilnie wznosić się tylko na fundamencie prawdy własnego człowieczeństwa. W przeciwnym razie konstruuje się bardziej lub mniej chwiejną atrapę.

Wielość perspektyw

Zagadnienie „spotkania z sobą” może być podejmowane z wielu komplementarnych perspektyw: filozoficznej, teologicznej,



etyczno-moralnej, psychologicznej, społeczno-kulturowej, religijno-ascetycznej¹. Zasadnicze jest tu więc głębokie, osobiste przyjęcie prawdy stworzenia oraz podjęcie powołania do życia na sposób kobiety lub mężczyzny. Istotne jest także odkrycie i przyjęcie najgłębszego sensu (swojej i innych) godności – dziecięctwa Bożego. Urzeczywistnia się ona w odpowiedzi na zaproszenie do spotkania z Bogiem w sanktuarium sumienia. Człowiek odkrywa wówczas samego siebie jako miejsce spotkania z Nim. Niezbędna jest kontemplacja daru życia i podjęcie go „jako wezwania do wolności i odpowiedzialności”². Konieczne jest także poznanie siebie w całym bogatym wymiarze psychicznym, przyjęcie siebie i historii swojego życia oraz wzięcie odpowiedzialności za jego jakość poprzez samowychowanie. Kluczowe jest tu rozpoznanie osobistego

układu potrzeb i motywacji, które umożliwia uczciwą pracę nad sobą oraz życie w prawdzie. Prowadzi to do stawiania się szczerym darem dla innych³, dogłębnie wolnym dla Miłości. Tak rozumiane, stale dokonujące się „spotkanie z sobą” chrześcijanina przynosi owoce budowania (w nim i poprzez niego) cywilizacji miłości.

Jednym ze szczególnie wymagających dla współczesnego katechety wyzwań, dotyczących „spotkania z sobą”, są odpowiednie kompetencje w zakresie komunikacji intrapersonalnej. Istnieje bowiem głęboki i ścisły związek pomiędzy jakością komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej. Zwłaszcza, kiedy weźmiemy pod uwagę komunikację z innymi rozumianą integralnie, czyli nie tylko jej stosunkowo wąski aspekt



werbalny, ale także bogaty zakres niewerbalny. Prawidłowość tę trafnie wyraża teza, że „droga do innych wiedzie poprzez siebie”. Nie tylko teoretycznie, ale także na podstawie doświadczenia wielu osób można przekonać się, że droga do komunikacji z innymi jest mocno warunkowana poprzez jakość komunikacji z samym sobą. W zależności od tego, w jakim stopniu prawidłowa, nieprawidłowa, zanikoma czy wręcz zaburzona jest komunikacja z samym sobą, do takiej komunikacji z innymi może ona potencjalnie prowadzić. Czy można bowiem spotkać się z kimś, kto nie spotkał się z samym sobą?

Droga wiedzy poprzez siebie

W jaki sposób można świadomie dążyć do coraz lepszego kontaktu, komunikacji, „spotkania z samym sobą”, do autentycznej miłości siebie? Przyglądając się temu zagadnieniu z perspektywy psychopedagogicznej, jaką podejmujemy w niniejszym artykule, możliwe jest skorzystanie z wielu przydatnych drogowskazów. Jednym z nich jest analiza struktury osobowości (analiza strukturalna), stanowiącą część koncepcji analizy transakcyjnej, której twórcą jest amerykański psychiatra Eric Berne (1910–1970). Koncepcja ta nawiązuje do myśli Zygmunta Freuda, twórcy psychoanalizy, który wyróżnił trzy warstwy w strukturze osobowości: „id”, „ego” i „superego”. Analiza strukturalna nie stanowi jednak prostego przełożenia tej koncepcji, mającej charakter deterministyczny. Ponadto, znajduje ona określone zastosowanie także w psychologii personalistycznej i pedagogice chrześcijańskiej⁵.

Czym jest analiza strukturalna? Czy i w jaki sposób można stosować ją jako narzędzie w chrześcijańskim samowychowaniu? Analiza ta stanowi pewien schemat pomocny w rozumieniu tego, co się w nas dzieje oraz w budowaniu i rozwijaniu komunikacji intrapersonalnej. Ma to fundamentalne znaczenie także dla komunikacji interpersonalnej. Analiza strukturalna wskazuje na ważną prawidłowość, wyróżniając trzy stany „ja”, określające w każdym z nas sposób naszego myślenia, odczuwania i działania. Są to wewnętrzny „Rodzic”, „Dorosły” i „Dziecko”.

Powinność, realność, przyjemność

Literatura przedmiotu wyjaśnia, co oznaczają poszczególne, współwystępujące aspekty naszej psychiki⁶. Rodzic wewnętrzny – obszar powinności – to jakby wewnętrzne „nagranie”, którego treść zawiera w sobie określone normy, zasady, przekonania, zapisane jako trwałe przekazy, ukształtowany we wczesnym dzieciństwie, pochodzący od osób znaczących (rodziców, opiekunów). Treść obecnych w nas „nagrań” może być bardzo różnicowana. Przyczyniać się one mogą do naszego rozwoju,

ale mogą także nas niszczyć. Dlatego Rodzic wewnętrzny może mieć charakter zarówno zdrowo krytyczny (tzw. Rodzic krytyczny), wspierający (tzw. Rodzic opiekuńczy), jak i niszczący (tzw. Rodzic karcący). Dzięki pracy nad sobą można tych „nagrań” słuchać i opracowywać je. To znaczy, że możemy świadomie wzmacniać to, co nas tworzy, a wyciszać i blokować to, co jest niszczące i hamuje rozwój. Na przykład przekonanie: „Nigdy sobie w życiu nie poradzisz!” należy zdecydowanie blokować, natomiast przekaz: „Spróbuj, wykorzystaj swoje możliwości!” należy wytrwale wzmacniać. W pierwszym przypadku mówi Rodzic karcący, w drugim Rodzic opiekuńczy. Bardzo ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, że treść „nagrań” Rodzica nie determinuje nas, chociaż w określonym stopniu warunkuje i – jak wszystko, co człowieka tworzy – jest apelem o samowychowanie.

Także kształtowanie wewnętrznego Dorosłego rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie. Jest związane z ujawnianiem się samodzielności, badaniem rzeczywistości, analizowaniem i sprawdzaniem słuszności nakazów i zakazów, uczeniem się skutecznego działania, właściwego zaspokajania własnych potrzeb oraz doznawania na tej drodze satysfakcji. Dzięki pomysłnym (w tym zakresie) doświadczeniom Dorosły może wzmacniać się i dojrzewać. W tym aspekcie psychiki, kierującym się zasadą realności, podejmujemy refleksję, dokonujemy analiz, korzystamy ze zdobytego doświadczenia, przetwarzamy dane i nimi zarządzamy, a także kontrolujemy pojawiające się impulsy wewnętrzne i zewnętrzne. Dorosły to rozsądna, obiektywna, integrująca część naszej osobowości, dzięki której możemy działać niezależnie od naszej emotywności, dokonywać wyborów, podejmować decyzje, np. pracować nad sobą. Często jego rola porównywana jest do pracy komputera. Dorosły pomaga obiektywizować nasze myślenie, odczuwanie i działanie. Jest on bowiem tym stanem „ja”, który podejmuje wewnętrzny dialog zarówno z Dzieckiem, jak i z Rodzicem. Z poziomu Dorosłego podejmujemy także „zewnętrzny” dialog z innymi. Jak podkreśla Stanisław Siek, Dorosłego można by w pewnym sensie określić jako „zbiór cech składających się na dojrzałą osobowość, silną wolę, dojrzały charakter. Jest to ta część osobowości, która powinna wywierać na nasze życie psychiczne decydujący wpływ”⁷.

Trzeci, szczególnie dynamiczny obszar naszej psychiki, w którym dominuje zasada przyjemności, to wewnętrzne Dziecko. Obejmuje on bogactwo emotywności, popędliwości, wrażliwości, zdolności do empatii, kryjąc w sobie nasze uczucia, potrzeby oraz spontaniczne dążenia. Dziecko wewnętrzne stanowi ukształtowany we wczesnym dzieciństwie sposób odczuwania i zachowania, a zarazem manifestuje się w określony sposób w ciągu całego życia. Podobnie, jak rodzicielska część

osobowości, także część dziecięca ma swoje „sektory”. Wszelkiego rodzaju postawy związane z przystosowaniem (na sposób uległości lub buntu) zostały określone jako Dziecko przystosowane. Dziecko naturalne (inaczej spontaniczne, wolne) cechuje natomiast spontaniczność i nie liczenie się z prawami moralności czy reakcją otoczenia. Podobnie jak w przypadku Rodzica, także Dziecko wewnętrzne stanowi zadanie samowychowawcze. Można więc cierpliwie, choć czasami pośród dojmującego bólu, ćwiczyć się w integrowaniu swojego wnętrza. Można przyjmować z szacunkiem przeżywane stany emocjonalne w całej ich prawdzie, pamiętając o tym, że nie podlegają one ocenie moralnej. Można uczyć się czytać ich cenny choć ukryty przekaz, dotyczący naszej aktualnej sytuacji życiowej. Można – jeśli chce się żyć na miarę człowieka – wychowywać siebie, przechodząc bardzo osobistą wewnętrzną drogę od natury do kultury.

Rozpoznać i integrować stany „ja”

W jaki sposób możemy rozpoznawać poszczególne stany „ja” w sobie (a także w innych)? Pomocą jest tu analiza ekspresji werbalnej i niewerbalnej. Przykładowo – w zakresie analizy komunikacji werbalnej – można zauważyć, że typowe dla Rodzica zwroty, to „zawsze”, „nigdy”, „zapamiętaj sobie” itp. Rodzic stosuje często zdania wartościujące ludzkie zachowania i ludzi (krytyczne lub pochwalne). Natomiast typowe dla Dziecka komunikaty to wszelkie superlatywy, określenia przesadne (pozytywne lub negatywne), a także odpowiedzi: „nie wiem”, „wszystko mi jedno”, „chcę” itd. Z kolei, Dorosły komunikuje zazwyczaj: „zastanawiam się”, „rozważam”, „myślę”, „uważam”, „moim zdaniem”, „rozumiem”, „proponuję”, „widzę” itd.

Dzięki rozpoznawaniu poszczególnych obszarów psychiki możliwa jest ich integracja, dokonująca się w trudzie samowychowania. Polega ona, przede wszystkim, na uczeniu się rozpoznawania u siebie (i innych) zachowań charakterystycznych dla Rodzica i Dziecka. Niezbędnym aspektem dążenia do integracji wewnętrznej jest przy tym uczenie się wzmacniania ich albo blokowania. Konieczne jest również prowadzenie (wewnętrznego i zewnętrznego) dialogu z poziomem Dorosłego oraz stałe budowanie i wzmacnianie tego stanu „ja”⁸.

Czasami w procesie integracji wewnętrznej pomocna jest wyobraźnia, która umożliwia nam spoglądanie na samych siebie jako na dziecko lub rodzica. Na przykład, wewnętrzny Dorosły może wówczas z większą łatwością dostrzegać i doceniać w sobie Dziecko, przyjmować swoje impulsy i uczucia. Może też wyrażać zrozumienie, ciepło i akceptację, zwracając się do dziecięcej części siebie: „Jestem z Tobą”, „Czego potrzebujesz?” itp.

Świadome rozwijanie Dorosłego, jako centralnego (integrującego) obszaru osobowości, wydaje się być szczególnie ważne także w kontekście powszechnie lansowanego hedonizmu i konsumpcji, zgodnie z zasadą przyjemności⁹. Jarosław Jagieła, podkreśla, że dialog wewnętrzny „winien się (...) odbywać poprzez obecność dorosłych zasobów danej osoby, bez których pozostać może tylko jednym z kolejnych przejawów ujawniającego się czasem z taką wyrazistością w naszej cywilizacji infantylnizmu”¹⁰.

„Integralny” psalm

Wzmacnianie wewnętrznego Dorosłego jest istotne także w dążeniu do dojrzałości chrześcijańskiej. Dlatego – biorąc pod uwagę integralne rozumienie samowychowania – warto zauważyć, że osiągnięcie integracji wewnętrznej uzdalnia do dojrzałego przeżywania duchowości i religijności. Kwestia ta jest szczególnie ważna dla każdego katechety. Jak wyjaśnia ks. Krzysztof Grzywocz, teolog duchowości i psychoterapeuta, w dojrzałej postawie duchowego dziecięctwa – w przeciwieństwie do infantylnego – to właśnie wewnętrzny Dorosły modli się, powierzając Bogu swoją wewnętrzną wrażliwość. Dorosły zna bowiem zarówno swoje możliwości, jak i ograniczenia. Dlatego wie, że potrzebuje Boga, w którym rozpoznaje swoje źródło i sens¹¹. Ks. Grzywocz nawiązuje tu do Psalmu 131, który określa jako psalm analizy transakcyjnej. Sama bowiem koncepcja, znana w psychologii komunikacji, pojawiła się w określonym czasie, ale prawidłowość, o której mówi, jest tak dawna, jak dzieje człowieka.

Elwira Balcer ISSM

Siostra Elwira Estera Balcer, doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, animator kultury, nauczyciel akademicki. Jest członkinią Szentszackiego Instytutu Sióstr Maryi. Przez niespełna trzy lata pracowała także jako katecheta.

Przypisy:

- ¹ Por. E. Balcer, Samowychowanie w ujęciu wybranych autorów XX wieku, Towarzystwo Naukowe KUL, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin 2017, s. 39–116.
- ² Jan Paweł II, Encyklika Evangelium Vitae, nr 83.
- ³ Por. Sobór Watykański II, Konstytucja Gaudium et spes, nr 24.
- ⁴ Por. K. Grzywocz, Infantylnizm a postawa dziecięctwa, w: Życie Duchowe 2003, nr 33, s. 21–29; E. Balcer, Samowychowanie..., dz. cyt., s. 254n.
- ⁵ Por. J. Jagieła, Słownik analizy transakcyjnej, Wyd. Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011; S. Siek, Autopsychoterapia, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1999, s. 225n; R. Rogoll, Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1989.
- ⁶ S. Siek, Autopsychoterapia..., dz. cyt., s. 230.
- ⁷ Por. S. Siek, Autopsychoterapia..., dz. cyt., s. 231n.
- ⁸ Por. M. Dziewiecki, Wychowanie w dobie ponowoczesności, Jedność, Kielce 2002; E. Balcer, Samowychowanie..., dz. cyt., s. 349n.
- ⁹ J. Jagieła, Stan wewnętrznego dziecka w analizie transakcyjnej, w: Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Pedagogika, 2015, t. XXIV, s. 330.
- ¹⁰ Por. K. Grzywocz, Infantylnizm a postawa dziecięctwa..., dz. cyt., s. 21–29.

