

# SZTUKA USPRAWIEDLIWIANIA SIEBIE

Dlaczego robimy rzeczy, których robić nie chcemy - nasze grzechy główne

Specjalnie dla nas  
**MARCO PAGANI**  
o terapii, która  
leczy stres  
pourazowy s. 36

# charaktery

NR 6 (269) CZERWIEC 2019

magazyn psychologiczny

**SMARTFONOWY GARB:  
TA POSTAWA ODBIERA  
PEWNOŚĆ SIEBIE** s. 52

**PRZEZ JEDZENIE  
DO WIECZNOŚCI.  
NOWA RELIGIA** s. 78

**SAMOTNI, CHOĆ  
W SILNYM ZWIĄZKU.  
JAK ODBUDOWAĆ WIEŻ** s. 60



Cena 14,99 zł (w tym 8% VAT)  
NR 6 (269), CZERWIEC 2019  
Rok XXIII. Ukazuje się od 1997

ISSN 1157-155X INDEKS 337519  
0 6 >  
9 771427 695902



## Dlaczego warto wziąć udział w Studium DCP?



Studia realizowane są od 16 lat



Unikalne na rynku szkoleniowym programy studiów oparte o najnowszą wiedzę i badania psychologiczne



Starannie dobrani doświadczeni wykładowcy – praktycy



Warsztatowy charakter zajęć (ćwiczymy w praktyce umiejętności terapeutyczne)



Wszyscy uczestnicy otrzymują autorskie skrypty szkoleniowe, materiały ćwiczeniowe, studia przypadku



Superwizja własnej pracy terapeutycznej



Uczestnictwo w studium potwierdzone jest świadectwem, certyfikatem



Zapewniamy uczestnikom studiów przerwy kawowe



97% uczestników naszych studiów wysoko ocenia poziom merytoryczny i organizacyjny szkoleń DCP

## Studium DCP - Jesień 2019

### Studium Psychologii Sądowej XIX edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 28.09.2019

### Studium Mediacji XIX edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 12.10.2019

### Studium Terapii Rodzin XXIV edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 05.10.2019

### Studium Terapii Par III edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 12.10.2019

### Studium Interwencji Kryzysowej XXIV edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 05.10.2019

### Studium Terapii Poznawczo-Behawioralnej V edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 12.10.2019

### Studium Terapii Dzieci i Młodzieży XVII edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 12.10.2019

### Studium Treningu i Terapii Grupowej X edycja - jesień 2019

Początek zajęć: 17.10.2019

# Pokusy i grzesznicy

**GDYBY RZADZIEJ OFEROWANO NAM ZAKAZANE OWOCE, ZNACZNIE MNIEJ BYŁOBY GRZESZNIKÓW PEŁNYCH POCZUCIA WINY.**

Lata temu pracowałem w zakładzie poprawczym. Pewien wychowanek opowiedział mi o metodach wychowawczych swojego ojca. Jedna z nich polegała na tym, że na krawędzi stołu kładł pudełko zapalek w taki sposób, że niewielki ruch wystarczył, żeby spadło. Zabraniał synowi dotykać tego pudełka i ostrzegał, że jeśli ono spadnie, to... i tu była długa lista bolesnych kar. Ten zaś nie potrafił się oprzeć pokusie dotknięcia pudełka i zazwyczaj kończyło się to dotkliwym laniem. Zdaniem ojca miał to być trening silnej woli. Zastanawiałem się wtedy i nadal zastanawiam, ilu spośród nas chciałoby mieć takiego ojca. I ilu takiego ma.

Takie sposoby postępowania należą do powszechnych praktyk socjalizacyjnych, szczególnie umiłowanych w dobrze znanych nam kręgach: zaoferować pokusę, zakazać jej i karać za sięgnięcie po nią.

Pokusy mają swoje uroki. Są z natury swej atrakcyjne, a co ważniejsze – istnieją w zasięgu oka i ręki. Nic dziwnego, że ulega im większość z nas.

Szczególniej wartości, jak poucza Biblia w Księdze Genesis, nabiera owoc zakazany. Zakazana pokusa jest bardziej kusząca, bardziej apetyczna. Co więcej, jak wiadomo, wszelkie zakazy budzą opór. A więc nie tylko pokusa jest więcej warta, ale i motywacja do jej zdobycia jest wzmagana przez zakaz. Obrona przed taką pokusą jest nader trudna, bo wszelkie próby odwracania uwagi i zamiar niemyślenia o niej kończą się paradoksalnym nawrotem myśli. Myśli niechciane wracają jak bumerang. Mało tego, w tym szczególnym wypadku coś, co ma zarazem wartość dodatnią (pokusa) i ujemną (zakaz i groźba kary), działa inaczej niż zwykle: aspekty pozytywne zyskują na znaczeniu w miarę zbliżania się, a aspekty negatywne zyskują na znaczeniu w miarę oddalania się. Dzieje się tak dlatego, że pokusa jest realna, a zagrożenie karą zaledwie potencjalne.



Na podstawie zdjęcia Wojtki Urbanka

**Prof. WIESŁAW ŁUKASZEWSKI**

psycholog osobowości, autor m.in. książki *Udręka życia*, za którą w 2011 roku otrzymał Nagrodę Teofrasta

Próby samokontroli rozciągają się w czasie i są wyczerpujące. Trzeba mieć wiele sił, żeby mieć jeszcze siłę woli. Łatwo o tym zapominamy i traktujemy to jako alternatywę (wytrwałość albo uległość), tymczasem jedno i drugie jest procesem, i to wyczerpującym. Niekiedy tak trudnym, jak kolejne kroki w terapii uzależnień.

W tym kontekście najczęściej pojawia się koncepcja grzechu, a koncepcja to szczególna. „Grzech” nie jest pojęciem psychologicznym, ma raczej konotacje wyznaniowe. Początkowo oznaczało ono błąd, niedopatrzanie, uchybienie, ale z czasem nabrało nowego znaczenia. Grzech zaczął oznaczać świadome przekroczenie danego zakazu. Słowem, grzech to świadome uleganie zakazanej pokusie. To nic innego, jak chęćka posmakowania zakazanego owocu.

Odstępuje mnie koncepcja grzechu. Nie tylko dlatego, że – podobnie jak wszyscy – niejeden grzech popełniłem, ale przede wszystkim dlatego, że jest to idea podstępna. Pod wieloma względami przypomina wspomnianego ojca mojego wychowanka. Najpierw wskazuje się potencjalne pokusy, a potem zabrania się po nie sięgać. Co więcej, intencjonalnie czy bezwiednie (choć to ostatnie trudno mi sobie wyobrazić) – koncepcja grzechu jest skutecznym sposobem wywoływania poczucia winy. Pokusom i tak zazwyczaj ulegniemy, a potem... Nie jest to przypadkowe, bo wzbudzenie poczucia winy jest znanym sposobem wymuszania uległości. Nie wszyscy pokusom ulegają; może dlatego, że ich po prostu nie widzą. Nie wszyscy przeżywają poczucie winy, co w obliczu koncepcji grzechu stawia ich w jeszcze gorszym położeniu.

Nieraz myślę, że gdyby rzadziej oferowano nam zakazane owoce, to znacznie mniej byłoby – no trudno, użyję tego słowa – grzeszników pełnych poczucia winy. ●

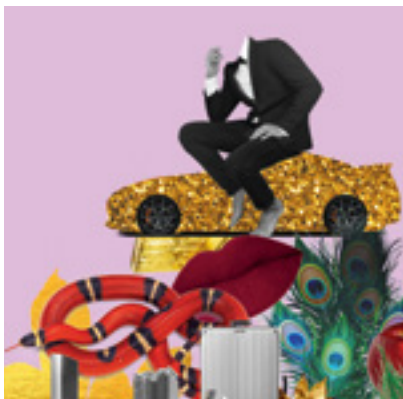
NA TEMAT

# Sztuka usprawiedliwiania siebie

## 16

### 7 GŁÓWNYCH GRZECHÓW

Czyny, które opisywane są jako grzechy główne, leżą w naszej naturze, dlatego próby ich unikania z góry skazane są na niepowodzenie. Problemy z grzesznymi czynami rodzą się, gdy popełniamy ich zbyt wiele – przekonuje Jack Lewis.



## 24

### LICENCJA NA NIEMORALNOŚĆ

Choć od czasu do czasu grzeszymy, uważamy się za osoby moralne. Jesteśmy mistrzami w rozgrzeczaniu się. I mamy na to wiele sposobów – mówi Bogdan Wojciszke.

### PSYCHOLOGIA I ŻYCIE



### 30 UTRWALACZE NIENAWIŚCI

Maria Jarymowicz pokazuje, jak bardzo toksyczna jest mowa nienawiści.

### 34 ŻÓŁĆ Z SIECI

Hejtowanie i wyzłośliwanie się w Internecie może pogłębiać stany depresyjne – ostrzega Mike C. Parent.

### 36 TERAPIA JAK ZE SNU

Marco Pagani opowiada, na czym polega terapia EMDR, i wyjaśnia, skąd się bierze jej skuteczność w leczeniu stresu pourazowego.

### 40 KWESTIA INTELIGENCJI

Inteligencja to klucz do sukcesów. Nie zastąpi jej empatia, wytrwałość czy wiedza. One są konieczne, ale to inteligencja pozwala im właściwie wybrnąć – przekonują Elsbeth Stern i Aljoscha Neubauer.

### 46 GOŁĄB NIE GŁĄB

Cezary W. Domański twierdzi, że gołębie – wbrew powszechnemu przekonaniu – wcale nie są głupie.



© Rafał Olbiński

### TRENING PSYCHOLOGICZNY

### 52 IGARB RODZI ULEGŁOŚĆ

Wiesław Sikorski udowadnia, że nieustanne wpatrywanie się w ekran smartfona obniża naszą skuteczność, pozbawia pewności siebie i czyni uległymi wobec innych.

### 56 MANIA SKUBANIA

Prawie wszyscy zdrapują krostki, strupki czy ranki, ale niektórzy robią to nieustannie, maniakalnie. Czym jest dermatillomania, jak można ją leczyć – wyjaśnia Katarzyna Prochowicz.

### 60 CHORZY NA SAMOTNOŚĆ

Na dojmującą samotność skarży się coraz więcej osób, także tych, które są w związkach. O chorobie współczesności pisze Jagoda Bzowy.

### 64 TO BYŁ ZWYKŁY DZIEŃ...

Budujące wspomnienie Agaty o tym, jak wzięła sprawy w swoje ręce i konsekwentnie zmieniła swoje życie.

## STYLE ŻYCIA

**68 DZIEJE GRZECHU**

Człowiek dąży do uzyskania podobieństwa do Boga. Ale to nie dokonuje się przez małoduszne trzymanie się norm i zakazów, przez wystrzeganie się grzechów ciężkich, głównych, lekkich, dalszych, nowych – uważa Piotr Sikora.

**74 JAK FILOZOFOWAĆ I NIE WPAŚĆ DO STUDNI**

Filozofowie z Miletu przekonywali o konieczności weryfikowania własnych przekonań. Dziś te nauki są szczególnie ważne – pisze Tomasz Mazur.

**78 NOWA RELIGIA**

Od kiedy wiara straciła na znaczeniu, poszukujemy idei, która da nam nadzieję na nieśmiertelność. Zdrowe jedzenie nadaje się do tego doskonale – twierdzi Christoph Klotter.

## JAK CO MIESIĄC

**7 PSYCHOWIEŚCI****50 MARUSZEWSKI****66 KRZYSZTOFOWICZ****84 REKOMENDACJE KULTURALNE****88 BORTNOWSKA****89 KARPOWICZ****90 MAKSYMIUK****91 BATOR****92 MAJ****93 KRZYŻÓWKA Z CHARAKTEREM****94 BOMBA****96 LISTY****98 KARMATAKA**

## W NASTĘPNYM NUMERZE:

**ROZCZAROWANIA SIĘ PRZYDAJĄ – życie dobre, bo bez iluzji**

Robimy wszystko, by uniknąć rozczarowań, a przecież są nieuchronne. I choć często boją, to jednak mogą mieć pozytywny wpływ na nasze życie. Rozczarowania są

zdrowe, bo przywracają nas do kontaktu z rzeczywistością, a nie z naszymi wyobrażeniami o niej. Jakie mechanizmy kryją się za rozczarowaniem? Jak sobie z nim radzić, być żyć autentycznie i tworzyć dobre, głębokie relacje?

**A PONADTO:**

- Fakty i mity na temat odporności psychicznej
- W co wierzą Polacy – dlaczego jesteśmy zabobonni i w czym nam pomaga myślenie magiczne
- Disco polo, rap, opera – jak na twój mózg wpływa gatunek muzyki, której słuchasz

**Z CZĘŚCIĄ NAKŁADU KSIĄŻKA DOBRY ODDECH**

Dobry oddech... czyli jaki? Czy umiemy dobrze oddychać? Co tracimy, gdy oddychamy zbyt płytko, za szybko, nieregularnie? Co zyskamy, gdy zaczniemy oddychać świadomie, głęboko, w odpowiednim tempie? Ile jest rodzajów dobrego oddechu? No i jak się ich nauczyć? O tym – i nie tylko – jest najnowsza książka Wydawnictwa Charaktery.



Od 25 czerwca w punktach sprzedaży i na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)



# INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA

## Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

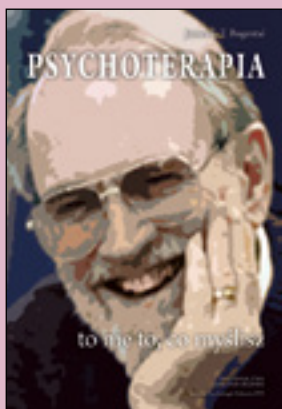
02-412 Warszawa, ul. Gęślarska 3, tel. 22 863 87 38, 22 863 90 97, fax 22 863 42 75, [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)

### DOBRE KSIĄŻKI Zielonego Drzewa – NA LATO !



Sue Johnson **SENS MIŁOŚCI**

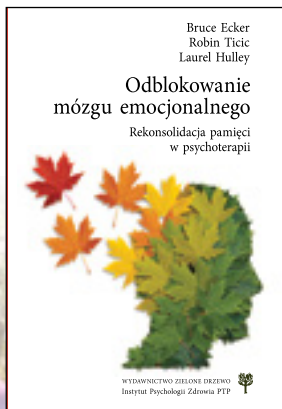
Dr Johnson przedstawia trzy podstawowe strategie radzenia sobie z potrzebą tworzenia więzi i towarzyszącymi jej lękami. Proponuje nowe spojrzenie na zależności pomiędzy seksem a emocjonalnymi związkami. Wiedza na temat wzmacniania i naprawy związku z partnerem przestaje być zasobem powstającym w wyniku prób i błędów. Dodająca otuchy książka w sposób praktyczny i przystępny radzi jak budować bliskość, bezpieczeństwo i zaufanie; jak radzić sobie z cierpieniem, utratą i jak przebaczać; jak umacniać bezpieczeństwo związku tak, żeby trwało przez całe życie.



James F.T. Bugental

**PSYCHOTERAPIA to nie to, co myślisz**

Książka jest odzwierciedleniem dekad obserwacji podstawowych ludzkich uwarunkowań; wnosi znaczący, w pełni aktualny wkład do literatury, oferując istotną perspektywę dla każdego współcześnie praktykującego terapeuty. Dr Bugental utrzymuje, że to właśnie życie klienta, doświadczanie w danej chwili kształtuje zarówno zasadniczy, jak i rzeczywisty proces psychoterapii.



Bruce Ecker  
Robin Ticic  
Laurel Hulley

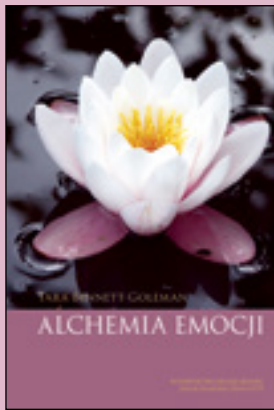
**Odblokowanie  
mózgu emocjonalnego**

Rekonsolidacja pamięci  
w psychoterapii

Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley

**ODBLOKOWANIE MÓZGU EMOCJONALNEGO**

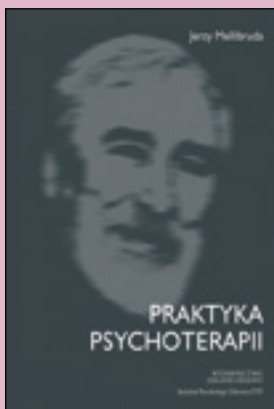
Autorzy książki przygotowują czytelnika do przeprowadzenia skoncentrowanej na zmianie i empatycznej terapii, wykorzystującej proces powodujący rekonsolidację pamięci. Rekonsolidacja przyczynia się do neutralizowania, a nie tylko tłumienia tego, co jest głębokim i nieświadomym śladem uczenia emocjonalnego w dzieciństwie.



Tara Bennett-Goleman

**ALCHEMIA EMOCJI**

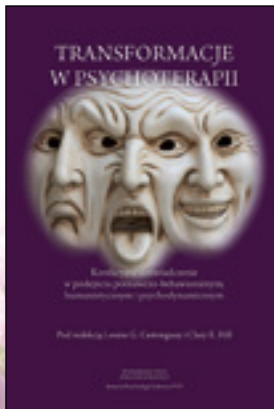
Książka przenosząca syntezę zachodniej psychologii i buddyjskiej praktyki uważności na zupełnie nowy poziom. To pragmatyczny przewodnik, prowadzący do emocjonalnej wolności. Połączenie mądrości duchowej i psychologicznego wglądu. W oparciu o wieloletnią intensywną medytację i doświadczenie uzyskane podczas praktyki psychoterapeutycznej, autorka przygotowała poradnik istotny dla każdego człowieka, który chce uwolnić się od cierpienia lub pomagać w tym innym ludziom.



Jerzy Mellibruda

**PRAKTYKA PSYCHOTERAPII**

Psychoterapia współczesna to terytorium, na którym prowadzone są fascynujące poszukiwania intelektualne i praktyczne. Przez wiele lat była podzielona i uprawiana w obrębie różnych obozów, nazywanych „szkołami” czy „systemami”. Tworzyły one własne reguły szkolenia psychoterapeutów i zasady obowiązujące w relacjach z klientami. Jednak coraz więcej praktykujących psychoterapeutów podejmuje próby przewyżczenia tych podziałów i poszukuje integracji dorobku psychoterapii.



pod redakcją

Louisa Castonguaya i Clary Hill

**TRANSFORMACJE W PSYCHOTERAPII**

Książka wypełnia istniejącą w literaturze lukę dotyczącą niejasnego, ale istotnego aspektu psychoterapii: korekcyjnego doświadczenia, które w terapii odgrywa rolę nośnika transformacyjnych zmian osobistych. Jest lekturą opartą na solidnych podstawach i nowatorskim spojrzeniem na proces terapeutyczny.

księgarnia internetowa [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)

## KALENDARIUM

### 6 CZERWCA 1900

urodził się Manfred Sakel, lekarz psychiatra. Wprowadził do psychiatrii leczenie „szokiem insulinowym”. Metoda polegała na wielokrotnym wstrzykiwaniu pacjentom dużych porcji insuliny w celu wywoływania stanów ciężkiej hipoglikemii i śpiączki. *„Stosowana i propagowana przez Sakela metoda dla jednych była dowodem śmiałego postępu medycyny, dla innych zaś jej bezsilności i błędzenia po omacku w poszukiwaniu nowych, nie zawsze bezpiecznych terapii”* – pisze Cezary W. Domański w artykule „Metoda doktora Sakela” („Charaktery” 12/2016).

### 20 CZERWCA 1955

w „Scientific American” ukazał się artykuł Solomona Ascha „Opinions and Social Pressure”, w którym naukowiec opisuje swoje badania nad konformizmem, przeprowadzone w 1951. Ochotnicy, którzy

zglaszali się do badania spostrzegania wzrokowego, byli dołączani do grupy siedmiu nieznanymi im osób. Zadaniem każdego uczestnika było wskazanie, który z trzech odcinków ma tę samą długość co wzorcowy odcinek X. Odpowiedzi były jawne. W pierwszych zadaniach wszyscy podawali prawidłowe odpowiedzi. Po kilku próbach siedmiu uczestników wskazywało odpowiedź błędną. Wypowiadający się jako ostatni prawdziwy ochotnik, nieświadomy tego, że jego poprzednicy są pomocnikami eksperymentatora, musiał decydować, czy udzielić prawidłowej i oczywistej odpowiedzi, wyłamując się z grupy, czy też powtórzyć błędną odpowiedź, dopasowując się do reszty. Okazało się, że prawie trzy czwarte badanych co najmniej raz zgodziło się z odpowiedzią niepoprawną, sugerowaną przez grupę. Asch, który urodził się w Warszawie, stał się jednym z najbardziej znaczących badaczy zagadnień psychologii społecznej, pomimo

tego, że – jak czasem twierdził – został psychologiem w wyniku... pomyłki. Jak do tego doszło, dowiesz się z artykułu Cezarego W. Domańskiego „Tropiciel konformizmu” („Charaktery” 9/2007).

### 30 CZERWCA 1957

zmarł Władysław Heinrich, polski psycholog i historyk filozofii, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego. Był członkiem Polskiej Akademii Umiejętności, w 1948 roku znalazł się w gronie członków założycieli Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Pedagogicznego. Zajmował się psychologią eksperymentalną, neurofizjologią, teorią poznania oraz historią filozofii. Był pionierem eksperymentów psychologicznych nad wrażeniami wzrokowymi, słuchowymi, procesami pamięci, spostrzegania i uwagi prowadzonych w Polsce. Dążył do ujednoczenia polskiej terminologii psychologicznej.

## NASZA MORALNOŚĆ JEST EGOCENTRYCZNA I STAJE SIĘ ŹRÓDŁEM TENDENCYJNYCH OCEN: UZNAJEMY, ŻE TO, CO JEST DOBRE DLA NAS OSOBIŚCIE, JEST MORALNE.

Bogdan Wojciszke („Charaktery” 6/2019)

# Wewnętrzna siła

Odporność psychiczna to zdolność do powstania po chwilowym upadku czy kryzysie. To umiejętność, której można się nauczyć.

### Interaktywny kurs „Odporność psychiczna. Moja wewnętrzna siła” skierowany jest do osób, które nie chcą już czuć się słabe, gor-

sze od innych, które chcą wreszcie móc korzystać ze swoich talentów, zdolności i mocnych stron, być najlepszą wersją siebie i cieszyć się wysoką odpornością psychiczną.

Kurs został przygotowany przez psycholog Martę Paluch-Chrabąszcz. Według niej odporność psychiczna zależy od:

- cech indywidualnych (temperament, geny, neurochemia mózgu, osobowość),
- klimatu wychowawczego (tego, czego nas nauczono w dzieciństwie),
- środowiska, w jakim przebywamy,

• naszych osobistych doświadczeń, tego, czy nas wzmocniły, czy przeciwnie – osłabiły.

Autorka kursu przekonuje, że choć niektóre z tych czynników nie zależą od nas, to są i takie, nad którymi możemy pracować. W ramach kursu poznasz elementy budujące odporność psychiczną oraz określisz swoje mocne i słabe strony, znajdziesz też praktyczne ćwiczenia, pozwalające doskonalić konkretne cechy i umiejętności wpływające na odporność psychiczną.

Interaktywny kurs „Odporność psychiczna. Moja wewnętrzna siła” dostępny jest na platformie Akademii Charaktery: [www.akademiacharaktery.pl](http://www.akademiacharaktery.pl). ●

akademia  
charaktery

### WIOSENNA PROMOCJA W AKADEMII CHARAKTERY

SKORZYSTAJ Z KURSÓW  
ZA POŁOWĘ CENY!

Wejdź na stronę  
[akademiacharaktery.pl](http://akademiacharaktery.pl)  
i wpisz kod rabatowy:

05-19

a do końca maja cena  
każdego kursu i pakietu kursów  
obniży się o połowę.

## LICZNIK

### 61 proc.

badanych akceptuje fakt, że młodzi ludzie tymczasowo lub definitywnie rezygnują z małżeństwa.

### 42 proc.

respondentów wyraża opinię, że kobiety nie decydują się na sformalizowanie związku, gdyż obawiają się nieudanego małżeństwa; 54 proc. badanych twierdzi, że mężczyźni rezygnują z małżeństwa, bo wybierają życie bez zobowiązań.

### 38 proc.

ankietowanych uważa zawarcie małżeństwa przez osoby żyjące ze sobą bez ślubu za wskazane, choć nieobligatoryjne; dla 42 proc. nie ma to znaczenia.

### 67 proc.

badanych nie zgadza się z twierdzeniem, że życie singla, czyli osoby, która świadomie decyduje się na życie bez stałego partnera, jest ciekawsze niż osób, które tworzą stałe związki.

\* Dane pochodzą z badania CBOS-u „Alternatywne modele życia rodzinnego w ocenie społecznej”

## NATURA LECZY STRES

**Już 20 minut pobytu na łonie natury obniża poziom hormonów stresu** – wskazują wyniki najnowszych badań Mary Carol Hunter i współpracowników z Uniwersytetu Michigan. Uczestnicy spędzali poza domem czy biurem – na przykład w parku albo lesie – przynajmniej 10 minut, trzy razy w tygodniu.

Eksperyment trwał osiem tygodni. Badani podczas odpoczynku na łonie przyrody mieli zrezygnować z ćwiczeń fizycznych, korzystania z Internetu czy rozmów przez telefon, natomiast skupić się na doświadczaniu kontaktu z przyrodą. Naukowcy sprawdzali poziom kortyzolu (hormonu stresu) w ich organizmie, pobierając próbki śliny przed pobytem na świeżym powietrzu i po nim. Poziom kortyzolu najszybciej spadał przez pierwsze 20 minut przebywania na łonie natury. Po tym czasie samopoczucie uczestników nadal się poprawiało, ale wolniej. **dj**

# Bunt maszyn

**Wizja zbuntowanych i morderczych maszyn wyposażonych w sztuczną inteligencję bardzo często pojawia się w kinie czy literaturze. Czy takie zagrożenie jest realne? – wyjaśnia dr Aleksandra Przegalińska-Skierowska.**



Dr ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA-SKIEROWSKA jest filozofem, futurologiem, publicystką. Zajmuje się sztuczną inteligencją, szczególnie jej wykorzystaniem w zarządzaniu.

**Piotr Żak: Na pewno odpowiadała Pani na to pytanie dziesiątki razy, ale czuję wewnętrzną potrzebę, żeby je zadać... Aleksandra Przegalińska-Skierowska: Czy sztuczna inteligencja nas zabije?**

### Dokładnie...

Myszę, że nie. Co prawda człowieka jest w stanie zabić niemal wszystko – młotek, nóż czy pałka, a sztuczna inteligencja jest kolejnym narzędziem w rękach ludzi. Nie wierzę jednak, że sztuczna inteligencja się zbuntuje. To wizja hollywoodzka, popkulturowa. Wszystko zależy od tego, jak będziemy korzystać ze sztucznej inteligencji. Testowana jest na przykład broń autonomiczna...

**Korea Południowa podobno już ustawiła na granicy strefy buforowej z Koreą Północną karabiny maszynowe, które rozpoznają ludzkie sylwetki i pytają o hasło. Strzelają, jeśli człowiek nie potrafi go podać.**

Właśnie o coś takiego mi chodzi. Już dzisiaj możliwe jest zastosowanie sztucznej inteligencji wprost do zabijania ludzi. W takim kontekście jedyna rzetelna odpowiedź jest taka, że sztuczna inteligencja może zabijać ludzi, ale trzeba koniecznie dopowiedzieć: na życzenie innych ludzi.

**Specjaliści od sztucznej inteligencji twierdzą, że tak naprawdę nie do końca rozumieją, jak ona „myśli”, więc nie kontrolują w pełni tego procesu. Nietrudno wyobrazić sobie, że kiedyś „myślenie” sztucznej inteligencji może całkowicie wymknąć się spod kontroli ludzi.** Nawet jeśli tak się stanie, to ona nie wymyśli nic nowego. Dla mnie zagrożenie tkwi w czymś innym – w tym, że ludzie za bardzo będą ufać jej werdyktom. O ile nie uważam, że sztuczna inteligencja zacznie nagle kombinować, jak zrobić coś po swojemu, wbrew ludziom, to naprawdę się obawiam, że w pewnym momencie z wygodnictwa czy zwykłego lenistwa przestaniemy ją usprawniać. Ona będzie pracować i bez naszej ingerencji, ale skutki mogą być opłakane. Nietrudno sobie wyobrazić, że po zadaniu określonych pytań sztuczna inteligencja przeprowadzi analizę danych i zamiast żołnierza każe zabić cywila, bo miał zieloną czapkę. Może wtedy ktoś nie będzie się z nią zgadzał, ale pewnie w końcu ustąpi, bo przecież ten algorytm, według którego inteligencja pracuje, sprawdził się wiele razy...

### Więc i teraz pewnie dobrze podpowiada...

Dokładnie tak. Tymczasem istnieje coś takiego, jak bias algorytmiczny. Oznacza on, że sztuczna inteligencja, „nakarmiona” określonymi danymi, może dyskryminować ludzi czy źle ich diagnozować. Jeśli nie będziemy jej doskonalić, a przede wszystkim jeśli nie nauczymy jej odpowiadać na pytanie „dlaczego?”, to ona będzie takie błędy popełniać. Niedawno w Amazonie sztuczna inteligencja miała rekrutować ludzi do pracy. Po zakończeniu rekrutacji okazało się, że wybrała samych mężczyzn. Dlaczego? Bo wprowadzono jej algorytm, który nakazywał jej wybór ludzi podobnych do tych, którzy już pracowali w firmie. Skorzystała więc z danych o tym, kto do tej pory pracował w firmie, i wyszło jej, że ponad 80 procent stanowili mężczyźni. Nie obchodziły jej umiejętności, tylko płeć, bo uznała, że to ona jest reprezentatywna dla zespołu pracującego w Amazonie. Szefostwo szybko zrezygnowało z usług sztucznej inteligencji jako rekrutera. Wszystkie te zagrożenia, o których mówimy, wynikają z ludzkich przywar: lenistwa, wygodnictwa, niedouczenia, braku refleksji. Dlatego wydają mi się o wiele groźniejsze i bliższe niż przepowiednie o końcu świata spowodowanym wojną sztucznych inteligencji rodem z „Black Mirror” czy „Terminatora”. ●





VpANEK  
polski z natury



[www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)

## FAKE NEWS

Czy sprawdzasz wiarygodność informacji, które czytasz w Internecie? Okazuje się, że ponad połowa internautów w Polsce w ostatnich miesiącach zetknęła się z manipulacją lub dezinformacją w sieci. 35 proc. Polaków ze sfalszowanymi informacjami w sieci spotyka się raz w tygodniu albo częściej, a 19 proc. badanych wprost twierdzi, że nie sprawdza wiarygodności internetowych informacji ani ich źródeł. Najczęstszy rodzaj dezinformacji, z jakim spotykają się Polacy, to „fake news” (30 proc.). Respondenci wymieniają też trolling (16 proc.), czyli wysyłanie napastliwych, kontrowersyjnych, często nieprawdziwych przekazów o innych, by ich ośmieszyć. 15 proc. badanych trafiło w sieci na fałszywe konta, np. na portalach społecznościowych, i na zmanipulowane zdjęcia (8 proc.). Wśród miejsc, w których występuje manipulacja i dezinformacja, użytkownicy Internetu najczęściej wymieniają portale informacyjne (46 proc.), strony o tematyce politycznej na Facebooku (39 proc.) oraz fora dyskusyjne (36 proc.). Autorzy raportu wskazywali także na niską świadomość społeczeństwa – aż 33 proc. badanych na pytanie o to, czy w ostatnich miesiącach spotkali się z informacjami fałszywymi lub zmanipulowanymi, odpowiadało „trudno powiedzieć”. Dane pochodzą z raportu na temat dezinformacji w sieci Państwowego Instytutu Badawczego NASK.

Więcej o tym, skąd bierze się hejt, dowiesz się z artykułu prof. Marii Jarymowicz „Utrwalanie nienawiści”, s. 30.

**POLSKIE RADIO**



*Radio dla Ciebie*

**Mnie się to podoba** – rozmowy o kulturze i psychologii w Radiu dla Ciebie. Wśród gości autorzy „Charakterów”. W każdą sobotę od 16:00 do 18:00 zaprasza Beata Jewiarz.

Więcej informacji na [www.rdc.pl](http://www.rdc.pl).

# Seniorzy są optymistami



**53%**

seniorów ma pozytywne, a 20 proc. zdecydowanie pozytywne nastawienie do życia

**30%**

badanych ocenia stan swojego zdrowia jako raczej dobry, 21 proc. jako raczej zły

**46%**

respondentów uważa, że żyje na średnim poziomie, 37 proc. – że żyje skromnie lub bardzo skromnie

**62%**

osób starszych wymienia dzieci jako osoby najważniejsze w swoim życiu

**Kłopoty ze zdrowiem i skromne środki finansowe są głównymi problemami, na które narzekają seniorzy. Mimo wszystko trzech na czterech ma pozytywne podejście do życia.**

Jak wynika z badania ARC Rynek i Opinia, zrealizowanego na grupie osób 65+ na zlecenie Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”, seniorzy są raczej optymistami. Ich nastawienie do życia w dużej mierze zależy jednak od wieku. Optymistów jest więcej wśród osób między 65. a 79. rokiem życia, mniej zaś po osiemdziesiątce. Negatywne nastawienie do życia deklaruje tylko 7 proc. seniorów. Ponad 30 proc. narzeka na swój stan zdrowia. Ponad połowa skarży się na skromne środki finansowe.

Dzieci (62 proc.) i małżonek (35 proc.) są wymieniani przez seniorów jako najważniejsze osoby w ich życiu. Dla osób, które mieszkają samotnie, szczególnie ważni są przyjaciele. Niestety, są także seniorzy, którzy zadeklarowali, że nie ma osób, które mogłyby określić jako „najważniejsze w życiu” – w tej grupie przeważają osoby samotne oraz osoby powyżej 80. roku życia. ●

NAGRODA  
TEOFRASTA

# Żegnamy Nagrodę Teofrasta

386 zgłoszonych książek, 115 nominacji i 37 laureatów – tak w liczbach wygląda dziesięć lat Nagrody Teofrasta, przyznawanej przez magazyn psychologiczny „Charaktery”. W minionym roku została wręczona po raz ostatni.

– Nagroda Teofrasta jest wyrazem wdzięczności całego grona czytelników „Charakterów” za wysiłek i hojność autorów w dzieleniu się talentem i wiedzą. Pomysł na tę Nagrodę wziął się z poczucia, że polska książka psychologiczna, poza wąskim kręgiem odbiorców, w zasadzie nie istnieje. W księgarniach znaleźć można przede wszystkim tłumaczenia, a zadaniem tej Nagrody jest wyłonienie z zalewu tłumaczeń wartościowych publikacji polskich autorów – mówił dziesięć lat temu podczas pierwszej gali wręczenia Nagrody Teofrasta Bogdan Białek, redaktor naczelny „Charakterów” i pomysłodawca konkursu. Od tego czasu wiele się zmieniło, również dzięki Nagrodzie Teofrasta. Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz prestiżowych imprez promujących polską psychologię.

Pierwszymi laureatami Nagrody Teofrasta zostali profesorowie Jan Strelau oraz Dariusz Doliński za podręcznik akademicki *Psychologia*, wydany przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Wśród nagrodzonych w kolejnych latach znaleźli się wybitni badacze i psychologowie, m.in. prof. prof.: Maria Kazmierczak, Maria Lewicka, Łukasz Baka, Paweł Boski, Jan Ciecuch, Wojciech Dragan, Piotr Francuz, Wiesław Łukaszewski, Piotr Oleś, Bogdan Wojciszke i Tomasz Zaleśkiewicz. Nagrodą Specjalną – Teofrastem Superstar – uhonorowaliśmy osoby, które miały wybitny wkład w rozwój psychologii. Laureatami tej Nagrody są: prof. Jan Strelau, prof. Andrzej Elias, dr hab. Jerzy Mellibruda, prof. Philip Zimbardo, prof. Robert Cialdini oraz prof. Jerzy Brzeziński.

Tytaniczną pracę przeczytania i oceny zgłoszonych książek co roku wykonywało Konsylium Doktorów, w którym w ciągu dziesięciu lat zasiadali: Katarzyna Adamczyk, Julia Barlińska, Wiesław Baryła, Sylwia Bedyńska, Michał Bilewicz, Aleksandra Błachnio, Aneta Brzezicka, Wojciech Dragan, Ewa Gruszczyńska, Szczepan Grzybowski, Michał Harciarek, Paweł Koniak, Mariola Łaguna, Michał Olszanowski, Grzegorz Pochwatko, Aneta Przepiórka, Małgorzata Puchalska-Wasył, Katarzyna Sekścińska, Anna Słysz, Agata Sobków, Małgorzata Szcześniak, Monika Wróbel, Anna Zajenkovska, Michał Ziarko.

Dziękujemy wszystkim partnerom, którzy wspierali Nagrodę Teofrasta, Prezesom Polskiej Akademii Nauk prof. Michałowi Kleiberowi i prof. Jerzemu Duszyńskiemu, a także Wiceprezesoowi PAN prof. Edwardowi Nęcce, którzy objęli wydarzenie patronatem honorowym, dyrekcji Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego. Dziękujemy uczelniom i mediom, które nas wspierały. Dziękujemy przede wszystkim naszym czytelnikom.

Za nami dziesięć wspólnych, ale też trudnych lat. Niestety, ze względu na nikłe zainteresowanie części środowiska i sponsorów redakcja magazynu „Charaktery” podjęła decyzję o zakończeniu konkursu. Mamy jednak nadzieję, że rynek książki psychologicznej będzie się wciąż rozwijał i dostarczał nam nowej, fascynującej wiedzy.



Model Image

## Zuccarin™ utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!

**Od kilku lat Alicja miała trudności z kontrolowaniem poziomu cukru we krwi. Doktor zapowiedział, że kolejnym krokiem będą lekarstwa. Jednak po rozpoczęciu kuracji za pomocą Zuccarin™ Alicja znalazła rozwiązanie problemu.**

### Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Starłam się załagodzić sytuację, zmieniając dietę. Jednak to nie wystarczyło i po kilku latach poziom cukru we krwi gwałtownie wzrósł. Znalazłam informacje o suplemencie diety **Zuccarin** w czasopiśmie farmaceutycznym i postanowiłam go wypróbować.

### Szybkie działanie

Już następnego ranka, po zażyciu tabletek, mój poziom cukru we krwi obniżył się; zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** od trzech lat i cały czas mam poziom cukru w normie. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla zdrowia!

## LIŚCIE MORWY – PRZEŁOM!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich właściwości lecznicze.

Nowe badania kliniczne dowodzą, że wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów.

Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego.

Wystarczy wziąć jedną tabletkę przed posiłkiem, by kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

**Najwyższa, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.**

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj farmaceutę o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl) w opakowaniach zawierających 60 tabletek i **bardziej ekonomicznych – 120 tabletek**. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 8101001 – ułatwi zamówienie produktu w aptece.**

### Produkt Roku 2018/2019

w kategorii „Preparaty obniżające poziom cukru” w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10



## KRYTYKA I KREATYWNOŚĆ

**Od tego, kto nas krytykuje, może zależeć nasza kreatywność.**

Z badań Yeun Joon Kima z Uniwersytetu w Toronto i Junha Kima z Uniwersytetu Stanowego w Ohio, opublikowanych w „Academy of Management Journal”, wynika, że krytyka może zwiększyć lub zahamować kreatywność. Wszystko zależy od tego, od kogo ją słyszymy. Gdy krytykuje nas szef lub współpracownik na podobnym stanowisku, stajemy się mniej kreatywni. Boimy się wtedy utraty pracy, odczuwamy większy stres, a praca pod presją nie sprzyja twórczemu podejściu. Badanie wykazało natomiast, że gdy pracownik jest krytykowany przez kogoś, kto w hierarchii firmowej zajmuje niższe stanowisko, jego kreatywność nie spada, bo ze względu na swoją pozycję czuje się bezpiecznie i lepiej sobie radzi z dyskomfortem, jaki powoduje krytyka. Istnieje nawet szansa, że podejście do swoich obowiązków w sposób bardziej twórczy. **dj**

# A-Z

## IDEACJA

(od ang. *idea* – pomysł, pogląd) oznacza pomysłowość. Jak pisze Krzysztof J. Szmidt w *ABC kreatywności*: „*Pojęcie ideacji jest rzadko używane w języku polskim, choć wydaje się być przydatne*”. Zdolności ideacyjne dotyczą biegłości w wymyślaniu rozwiązań – nowych, oryginalnych i użytecznych pod jakimś względem. Stanowią zatem istotę kreatywności. A odpowiada za nie czynnik, który znany badacz twórczości i inteligencji Joy Paul Guilford nazwał płynnością ideacyjną (*ideational fluency*), czyli zdolnością generowania wielu pomysłów. Pomysłowość ta może być korzystna, służyć nam i innym lub przeciwnie: być wykorzystana w nieuczynnych celach, czego przykładem może być tzw. kreatywna księgowość.

# Ożywione mózgi

**Naukowiec z Yale School of Medicine przekonują, że udało się im przywrócić neurony w mózgu świni martwej od 4 godzin do stanu niemal takiego, w jakim były przed śmiercią. Eksperyment prof. Nenada Sestana ponownie przywołuje pytania o kryteria i definicję śmierci.**

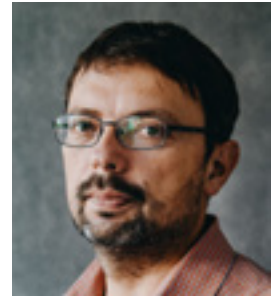
Dr hab. MAREK BINDER jest psychologiem, pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kiedy umiera człowiek? Aż do połowy XX wieku odpowiedź na to pytanie była dość oczywista: śmierć następuje, gdy przestaje bić serce i zamiera oddech. Wynalezienie respiratora sprawiło, że ta kwestia przestała być już tak prosta – wkrótce potem nastąpiła zmiana kryterium śmierci organizmu. Mówimy teraz o tzw. śmierci mózgowej. Lekarze, aby ją zdiagnozować, muszą stwierdzić nieodwracalne ustanie aktywności pnia mózgu. Struktura ta pełni dwie funkcje o fundamentalnym znaczeniu dla działania organizmu: z jednej strony odpowiada za automatyzmy regulujące fizjologię naszego organizmu, m.in. za natlenienie krwi. Z drugiej – poprzez zlokalizowany w niej układ siatkowaty – steruje aktywnością kory mózgowej i struktur z nią związanych, i tym samym warunkuje posiadanie świadomości. Chociaż możemy sztucznie regulować czynność układu oddechowego i krążenia, nie potrafimy odtworzyć działania uszkodzonego układu siatkowatego. Dlatego też osoby z nieodwracalnym uszkodzeniem pnia mózgu uważa się za martwe – nawet jeśli pozostałe organy ciała są nieuszkodzone. Mózg jest organem bardzo energochłonnym i niezwykle podatnym na brak tlenu i glukozy. Wiele badań potwierdza, że przedłużająca się niedostępność tlenu, czyli anoksja, prowadzi do rozległych uszkodzeń układu nerwowego i skutkuje tym, że dotknięty nim mózg prawdopodobnie nigdy nie odzyska świadomości.

Opublikowane w czasopiśmie „Nature” badania, wykonane przez prof. Nenada Sestana i jego zespół z Yale School of Medicine, stawiają pod znakiem zapytania ten sposób widzenia efektów niedotlenienia. Naukowcy w badaniach wykorzystali pozyskiwane z zakładów mięsnych odcięte świńskie głowy. Usiłovali ustalić, do jakiego stopnia możliwe jest przywrócenie funkcji życiowych mózgu, który był poddany długotrwałemu niedotlenieniu. Po przebadaniu ok. 400 świńskich mózgów udoskonaliли swoją technikę „ożywiania” mózgów na tyle, aby przeprowadzić główne, szczegółowe badanie na 30. Do odżywiania mózgów badacze użyli specjalnego preparatu BrainEx, rodzaju „sztucznej krwi”, zawierającego hemoglobinę, tlen, elektrolity, antybiotyki oraz zestaw leków zapobiegających rozpadowi komórek. Zabiegi ożywianie rozpoczęły się po 4 godzinach od uśmiercenia świni – tyle zajmowało wyjęcie mózgu z głowy oraz „podłączenie” jego układu krwionośnego do systemu podającego preparat BrainEx.

Autorzy analizowali rozmaite aspekty funkcji życiowych mózgu – od stanu naczyń krwionośnych, przez zmiany strukturalne komórek nerwowych, aż po ich właściwości bioelektryczne, które są fundamentem pracy układu nerwowego. Wyniki pomiarów były zaskakujące: wiele parametrów życiowych tkanki mózgu udało się przywrócić do poziomu porównywalnego z poziomem przed śmiercią. Co ważniejsze, udało się przywrócić do życia neurony, które z powrotem zaczęły reagować na stymulację elektryczną. Mimo to pomiar elektroencefalograficzny (EEG) nie wskazywał na to, by mózg jako całość „powrócił do życia”. W tej chwili można tylko spekulować o przyczynach braku aktywności EEG. Być może przyczyniło się do tego działanie na neurony substancji zawartych w preparacie BrainEx, a może powstałe w wyniku niedotlenienia uszkodzenia pnia mózgu były na tyle duże, że nie udało się go z powrotem „uruchomić” – a wraz z nim kory mózgowej? Odpowiedź przyniosą najprawdopodobniej kolejne badania.

Możliwość „przywrócenia krążenia mózgowego i funkcji komórek po upływie kilku godzin od śmierci” (jak czytamy w tytule omawianej publikacji) może mieć doniosłe konsekwencje dla naszego rozumienia śmierci mózgowej i stawia duży znak zapytania przy naszych dotychczasowych poglądach na ten temat. Za tym, jak rozumiemy śmierć mózgu, czy w ogóle śmierć organizmu, idą ważne konsekwencje etyczne – jeśli trudniej nam będzie orzec śmierć mózgu, to jednocześnie decyzja o transplantacji narządów i niesieniu pomocy ludziom, których życie zależy od „dostępności” narządów od osób zmarłych, może być coraz trudniejsza. ●



Agnieszka Fiejka

## Mamo, jedz orzechy

Jeśli będziesz jeść orzechy, to twoje dziecko będzie mądre – taką radę często słyszą kobiety w ciąży. Badacze z Barcelona Institute for Global Health w Hiszpanii pokazują, że w tym stwierdzeniu jest bardzo dużo prawdy.

Z badania opublikowanego na łamach „European Journal of Epidemiology” wynika, że dzieci, których matki w pierwszym trymestrze ciąży jadły dużo orzechów, charakteryzują się lepszym rozwojem neuronalnym w wieku 18 miesięcy oraz 5 i 8 lat. Hiszpańscy naukowcy przeanalizowali informacje dotyczące diety w pierwszym i trzecim trymestrze ciąży ponad 2000 kobiet. Pytali, czy i jak często przyszła mama jadła orzechy włoskie, ziemne, piniowe, laskowe lub migdały. Następnie przyrzekli się rezultatom testów mierzących funkcje poznawcze, w tym pojemność uwagi i pamięci roboczej, uzyskiwane przez dzieci w wieku 18 miesięcy oraz 5 i 8 lat. Dzieci matek, które jadły na początku ciąży po trzy porcje (około 30 gramów) orzechów w ciągu tygodnia, osiągały lepsze wyniki we wszystkich testach poznawczych.

Jak wyjaśniają badacze, korzyści z jedzenia orzechów wynikają z tego, że zawierają one duże ilości kwasu foliowego i kwasów tłuszczowych typu omega-3 i omega-6, które gromadzą się w tkance nerwowej, zwłaszcza w przednich częściach mózgu, odpowiedzialnych za pamięć i funkcje wykonawcze. Niestety, jedzenie orzechów w trzecim trymestrze ciąży nie przynosi już takich rezultatów. **dj**

## Grą w alzheimera

Utrata umiejętności poruszania się w przestrzeni i problemy z uwagą to pierwsze objawy choroby Alzheimera, które często są bagatelizowane. Ich diagnozę umożliwia gra „Sea Hero Quest”.

Wykorzystuje ona wirtualną rzeczywistość, w której gracz steruje kutrem rybackim, posługując się mapą morską i charakterystycznymi elementami krajobrazu, które ma zapamiętać. Od 2016 roku zespół naukowców z Uniwersytetu Wschodniej Anglii sprawdzał, jak wyniki osiągnięte w grze „Sea Hero Quest” mogą pomóc w diagnozie choroby Alzheimera. Przebano grą ponad 27 tysięcy Anglików w wieku 50–75 lat. Wyłoniono grupę 60 osób, poddanych także dodatkowym testom genetycznym. 31 osób z tej grupy miało gen APOE4, którego obecność może oznaczać trzykrotnie większe zagrożenie chorobą Alzheimera i ryzykiem rozwinięcia jej objawów we wcześniejszym wieku. Osoby z tym genem dużo gorzej radziły sobie w rozgrywce od 29-osobowej grupy kontrolnej, wybierały mniej efektywne drogi do celu. Uczestnicy nieobarczeni genetycznie osiągnęli wyniki graniczące ze średnią wyznaczoną przez 27 tysięcy graczy biernie uczestniczących w badaniu (poprzez rozgrywkę w „Sea Hero Quest”). **dj**

## Tabletka, która w godzinę dostarcza witaminy do części mózgu odpowiadającej za pamięć.



Zapominasz imion? Gubisz drogę?  
Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem. Schorzenie to dotyka wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny suplement, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

### WYNIKI BADAŃ SĄ ZDUMIEWAJĄCE

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny. Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.

Zielona herbata  
L-teanina



Placebo



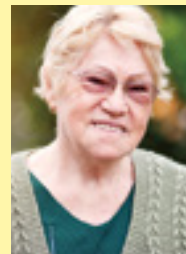
### ORZECH WŁOSKI

**Clear Brain** zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

### ZACZNIJ ZAŻYWAĆ CLEAR BRAIN!

#### O MAŁO NIE STRACIŁAM POCZUCIA RZECZYWISTOŚCI!

Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: „Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu miałam wrażenie, że tracę kontakt z rzeczywistością. Zwykle, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie żądam tabletkę **Clear Brain** i widzę poprawę.”



Zapytaj Twojego farmaceutę o suplement diety **Clear Brain™** skandynawskiej firmy **New Nordic**

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl) w opakowaniach zawierających 60 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 – ułatwi zamówienie produktu w aptece.**



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10



Sandra Łoś



# Rozstrzygnięcie konkursu im. Marka Edelmana

Kilkaset wierszy, opowiadań, esejów, prac plastycznych i muzycznych wpłynęło na konkurs im. Marka Edelmana, zorganizowany przez magazyn psychologiczny „Charaktery” w dziesiątą rocznicę śmierci Doktora oraz setną rocznicę jego urodzin.

W tym roku przypada 10. rocznica śmierci Marka Edelmana – ostatniego przywódcy powstania w getcie warszawskim, lekarza, społecznika i polityka. Urodził się w 1921 roku w Homlu na Białorusi. Po tym, jak jednego dnia 11 braci jego matki rozstrzelali bolszewicy, rodzina przeniosła się do Warszawy. Wkrótce zmarł ojciec, a matka – gdy miał 13 lat. Dorastał w środowisku socjalistów żydowskich. W 1942 roku współorganizował Żydowską Organizację Bojową. Po śmierci Mordechaja Anielewicza został jednym z dowódców powstania w getcie warszawskim. Walczył też w powstaniu warszawskim.

W 1946 roku Marek Edelman zamieszkał w Łodzi. Tam się ożenił, ukończył studia medyczne, został wybitnym kardiologiem. W 1966 roku zwolniono go z pracy w szpitalu im. dr. Seweryna Sterlinga, a dwa lata później wyrzucono ze szpitala wojskowego i z powodów politycznych nie przyjęto jego habilitacji. Po nagonce antysemitkiej z Polski wyjechała jego żona i dzieci; on został. W połowie lat 70. działał w Komitecie Obrony Robotników, potem w „Solidarności”, był internowany w 1981 roku. Działał też na rzecz pokoju na Bliskim Wschodzie. Zmarł 2 października 2009 roku w Warszawie.

Hasłem konkursu stały się słowa Marka Edelmana: „Najważniejsze jest życie, a jak już jest życie, to najważniejsza jest wolność, a potem człowiek oddaje życie za wolność i już nie wiadomo, co jest najważniejsze”. Aby wziąć w nim udział, należało odnieść się do słów Doktora, korzystając z różnych środków wyrazu. Konkurs trwał od stycznia do końca kwietnia. Swoimi wierszami, opowiadaniem, esejami, fragmentami książek i rozmyślań, ilustracjami, zdjęciami, piosenkami i rzeźbami podzieliło się z nami ponad 200 czytelników z całej Polski.

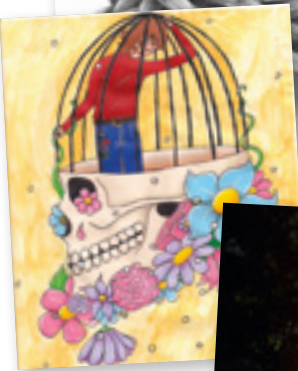
Dwa vouchery na pobyt 2 osób w Hotelu Medical Spa Malinowy Dwór w Świeradowie-Zdroju otrzymują Anna Błachucka i Katarzyna Zofia Mazurek.

Redakcja magazynu psychologicznego „Charaktery” wyróżniła także prace: Wiesława Skrzypczaka; Agaty Babicz; Darii Lenar; Sandry Łoś; Agaty Michalczak; Anity Przybyszewskiej-Pietrasik; Julii Tomalak; Aleksandry Szuty; Aleksandry Wrony; Anny Tucholskiej; Dany Dioosy; Mirosława Mrozka.

Gratulujemy!!!

Więcej na [www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu). ●

Daria Lenar



Katarzyna Zofia Mazurek

Wiesław Skrzypczak



Agata Michalczak



Anita Przybyszewska-Pietrasik



## Konkurs

# (PO) MOC Z KSIĄŻKI

Wyjątkowy konkurs dla naszych Czytelników.  
Napiszcie nam o książce, która zmieniła Wasze  
życie i pomogła dotrzeć do drugiego człowieka.

*„Książko, najwierniejszy towarzyszu  
w podróży życia, milczący w nieszczęściu,  
gadatliwy w radości, mówiący  
tylko wtedy, gdy się słuchać  
pragnie – jesteś jednym  
z najcenniejszych darów,  
jakie nam zesłali  
bogowie na nasz smutny  
padół” – pisał Jarosław  
Iwaszkiewicz.*

Książki sprawiają,  
że inaczej patrzymy  
na siebie i otaczających nas  
ludzi. Pomagają lepiej zrozumieć siebie  
i innych, rozmawiać o tym, co trudne.  
Napiszcie do nas o książce, dzięki której  
odważyliście się porozmawiać  
z bliskimi o swoim problemie.  
Prace konkursowe – eseje, reportaże,  
wiersze, opowiadania, listy – można  
przysłać tradycyjną pocztą  
lub mailem (redakcja@charaktery.  
com.pl) do 30 września.  
Do wygrania atrakcyjne  
nagrody. Regulamin  
konkursu **(Po) moc  
z książki** dostępny  
jest na [www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu).



OPERA  
WROCŁAWSKA

SUPERWIDOWISKO

GIUSEPPE VERDI  
TRAVIATA

28, 29, 30  
/ 06 / 2019

dyrygent  
MARCIN NAŁĘCZ-NIESIOŁOWSKI

reżyseria  
GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

[www.opera.wroclaw.pl](http://www.opera.wroclaw.pl)



Mecenat



Sponsor strategiczny



Mecenas



Partner Baletu  
Opary Wrocławskiej



Partner Opary Wrocławskiej



Patroni medialni



# 7 GŁÓWNYCH GRZECHÓW



tekst JACK LEWIS



ilustracje MAGDALENA KRUK

**Pycha, chciwość, nieczystość, zazdrość, łakomstwo, gniew, lenistwo – lista grzechów głównych ma wyznaczać nam ramy postępowania. Jednak próby stosowania się do tych dyrektyw skazane są na niepowodzenie. Bo „grzechy” leżą w naszej naturze. Problemy rodzą się dopiero z nadmiaru.**







# K

Każdy – niezależnie od tego, czy wierzy w jednego Boga, w kilku bogów, czy może w żadnego – mądrze postąpi, zachowując czujność wobec pierwotnych pragnień opisywanych w chrześcijaństwie jako siedem grzechów głównych. A to dlatego, że choć odnoszą się one do całkowicie naturalnych ludzkich skłonności, w nadmiarze nieuchronnie psują nasze stosunki z innymi. A bliskie, znaczące relacje społeczne to kluczowy składnik w przepisie na zdrowe i szczęśliwe życie.

Z perspektywy długiej historii naszego gatunku te „diabelskie” zachowania, jeśli były podejmowane w umiarze, sprzyjały przetrwaniu – i dzięki temu zapisały się na trwałe w naszym repertuarze zachowań. Jednak w skrajnych przypadkach impulsy opisywane przez grzechy główne mogą doprowadzić do odrzucenia przez otoczenie. A izolacja społeczna sprawia, że życie na ziemi staje się piekłem – niezależnie od tego, co stanie się z naszymi duszami po śmierci.

## Nadmiar szkodzi

Zwykle stronimy od osób, które są nadmiernie chciwe, pyszne, łakome, zazdrosne, gniewne, leniwe albo pożądlive. Jeśli ktoś zawsze bierze więcej, niż mu się należy, czy to jedzenia (nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu), czy innych dóbr (chciwość), szybko stanie się obiektem niechęci, między innymi dlatego, że inni w efekcie dostają mniej niż potrzebują.

Ten, kto na sukcesy innych reaguje gniewem albo złośliwą zazdrością – uczuciem, które skłania do podejmowania wysiłków, by zepchnąć innych

z piedestału – szybko wyrobi sobie opinię osoby przysparzającej kłopotów.

Członek grupy, który nie wykonuje swojej części pracy (lenistwo), będzie musiał się natrudzić, by dowieść, że należy mu się równa część zysków. Z kolei osoba, która ulega żądzy (nieczystość), wnet straci to, co jest podstawowym składnikiem każdego zdrowego i trwałego związku – zaufanie partnera. A ten, kto kroczy dumnie, zachowując się, jakby był boskim darem dla ludzkości (pycha), zostanie odtrącony przez otoczenie...

Człowiek jest istotą społeczną, więc utrata korzyści wynikających ze współpracy z innymi może mieć katastrofalne skutki. Co jednak ważniejsze, współczesne badania naukowe, na przykład prowadzone przez prof. Julianne Holt-Lunstad i współpracowników, jasno pokazują, że izolacja społeczna wprost „wpędza nas do grobu” – ludzie, którzy jej doświadczają, żyją krócej niż osoby czujące się częścią wspólnoty. Wiąże się to z tym, że ludzie chronicznie samotni częściej zapadają na różnego rodzaju nowotwory i choroby układu krążenia. Częściej też dotyczą ich problemy natury psychicznej, na przykład depresja, lęk, zaburzenia osobowości.

A zatem poczucie, że jesteśmy częścią grupy – rodziny, paczki przyjaciół, zespołu pracowników, drużyny sportowej, grupy religijnej czy społeczności lokalnej – okazuje się kluczowe dla naszego dobrostanu i zdrowia fizycznego.

## Dobrze jest trochę pogrześcić

To, że grzeszne impulsy mogą szkodzić naszym relacjom i nam samym, nie budzi wątpliwości. Natomiast twierdzenie, że grzech w umiarze jest czymś korzystnym, może wydawać się sprzeczne z intuicją. Nasuwa się od razu pytanie: w jaki sposób skosztowanie małej porcji tej „zakazanej siódemki” może przysłużyć się ludzkości?

Odrobina chciwości – ale nie za dużo – sprawia, że gromadzimy zapasy dóbr, które mogą okazać się niezwykle przydatne, gdy stracimy pracę albo zdarzą się nieprzewidziane wydatki, np. związane z naprawami w domu albo koniecznością zakupu nowej lodówki, gdy stara odmówi współpracy.



Pewna doza łakomstwa (nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu), która skłania nas do przejadania się, kiedy jedzenia nie brakuje, pomogła naszym przodkom przetrwać okresy niedostatków pożywienia. Gromadzili w ten sposób pod skórą i wokół ważnych narządów tłuszcz, który w razie głodu mógł im uratować życie.

Zazdrość w umiarze sprawia, że identyfikujemy się w pewien sposób z ludźmi, którym lepiej się wiedzie – co daje nam możliwość przyjrzenia się im i znalezienia sposobu, by im dorównać. Dzięki takiej „łagodnej” zazdrości, biorąc przykład z innych, możemy poprawić swoją sytuację.

Odrobina lenistwa pomaga z kolei uniknąć wypalenia, które jest wyrazem przewlekłego stresu, często doświadczanego przez nadmiernie ambitnych i sumiennych pracoholików.

Pewna dawka pożądlivosti (nieczystość) sprawia, że geny są przekazywane z pokolenia na pokolenie, co zapewnia naszemu gatunkowi przetrwanie już od ponad 200 tysięcy lat.

Gniew w umiarze pomaga nam odstraszyć – werbalnie lub w inny sposób – niedoszłych napastników. Okazanie siły może nas uchronić przed wykorzystaniem przez innych.

A nieco dumy z samego siebie (pycha) może nam pomóc przetrwać w obliczu przeciwności. Dzięki niej nie zaprzestajemy działań i wysiłków, dopóki nie damy z siebie wszystkiego.

Co ciekawe, grzechy główne mogą wzajemnie minimalizować swoje negatywne skutki. Obecnie, po raz pierwszy w historii naszego gatunku, Europejczycy są bardziej narażeni na śmierć z powodu powikłań związanych z otyłością niż z powodu głodu. Swoistym antidotum na takie obżarstwo (nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu) może być próżność (pycha), inspirująca do ćwiczeń fizycznych i spalania nadmiaru kalorii. Gdy snujemy plany zemsty (gniew), pożądanie seksualne (nieczystość) może okazać się na tyle silnym dystraktorem, że odwieździe nas od wojowniczego nastroju. A gdy kogoś kusi zdrada stałego partnera (nieczystość), zwykle lenistwo może go powstrzymać przed uwiedzeniem obiektu pożądania. Jeśli z kolei ktoś nie ma motywacji, by zdobyć się w pracy na jakikolwiek wysiłek ponad wymagane minimum (lenistwo), pragnienie kupienia nowego smartfona, takiego samego, jakim ostatnio chwalił się znajomy (zazdrość), może okazać się impulsem skłaniającym do tego, by jednak dać z siebie więcej i zapracować na podwyżkę. Gdyby jednak jakąś oso-



## JAK ZWIĘKSZYĆ SZANSE NA DOBRE ŻYCIE

>>>

przeczytasz w książce Rolfa Dobellego *Sztuka dobrego życia*, dostępnej na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)





## NAUKA, RELIGIA I PIŁKA NOŻNA

**I religia, i nauka zajmują się podobnymi problemami, jednak zgłębiają je w inny sposób.**

Religia nie tylko wskazuje, jakie zachowania wymagają z naszej strony szczególnej czujności, ale też pomaga rozwijać i utrzymywać poczucie tożsamości grupowej. Gromadzenie się w określonym miejscu o określonej porze w określony dzień z pewnością pomaga ludziom rozwinać poczucie przynależności. Nauka, owszem, może wyjaśniać wpływ izolacji społecznej na zdrowie psychiczne i długość życia, jednak na niewiele się zdaje, jeśli chodzi o budowanie społeczności.

Świeckim obszarem, który może dostarczać podobnych odczuć, jest prawdopodobnie piłka nożna. Futbol daje wielu ludziom na całym świecie poczucie sensu i przynależności do wspólnoty, niewiele jednak daje tym, którzy nie interesują się sportem. Ba, nawet zagorzałym kibicom futbol raczej nie pomoże w poradzeniu sobie z bólem spowodowanym stratą bliskiej osoby, nie przypomni o znaczeniu życzliwości ani nie da nadziei, gdy znajdują się w bardzo trudnym położeniu.

Obecnie w wielu kwestiach – takich jak pytanie o początek życia czy o to, jak wieść szczęśliwe życie – odchodzimy od wyjaśnień, których dostarcza religia, i opieramy się na odpowiedziach, jakich dostarczają badania naukowe. Musimy jednak pamiętać, że nauka nie ma wszystkich odpowiedzi. Owszem, naukowcy poczynili w ostatnich kilku dekadach ogromne postępy w badaniach nad ludzkim zachowaniem, ale wielcy myśliciele z różnych tradycji religijnych już od tysiącleci zastanawiają się, co sprawia, że życie na ziemi staje się piekłem albo niebem. Zamiast zatem przedkładać jedno ponad drugie, warto podkreślać siłę i religii, i nauki, oraz tak je łączyć, by uzyskać całość większą niż ich suma.

Jack Lewis

bę kusiło, by rozpowiadać złośliwe plotki o odnoszącym sukcesy współpracowniku (zazdrość), powstrzymać go może myśl, że takie zachowanie jest poniżej jego godności (pycha).

### U zbiegu półkul

Chrześcijaństwo wskazało siedem grzechów – kategorii zachowań wymagających szczególnej czujności – na długo przed tym, zanim ukształtowały się psychologia i neurobiologia. Obecnie jednak na problemy, które myśliciele z różnych tradycji religijnych zgłębiają od tysiącleci, jesteśmy w stanie spojrzeć także przez pryzmat współczesnej neuronauki, szukając korzeni grzechu w mózgu (zob. ramka „Nauka, religia i piłka nożna”).

Zachowania piętnowane jako grzechy główne są wszechobecne. Na przykład narcyzm – na temat którego klinicznych i nieklinicznych form przeprowadzono mnóstwo badań – trudno odróżnić od grzechu pychy. Zazdrość – jako ważna emocja społeczna – to jeden z niewielu grzechów, który badano bezpośrednio. Z kolei badania dotyczące agresji w odpowiedzi na prowokację ze strony przeciwnika, prowadzone za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), pozwoliły lepiej zrozumieć pragnienie zemsty, za którym kryje się gniew.

Studiując publikacje z zakresu psychologii, neurobiologii i psychiatrii związane z siedmioma grzechami głównymi, zauważyłem, że w doniesieniach z badań wciąż wymieniany jest pewien obszar mózgu. Znajduje się on w jednej linii z samym środkiem czoła, kilka centymetrów od wewnętrznej powierzchni czaszki, na powierzchni kory, w miejscu, gdzie zbiegają się półkule mózgu. Lewą i prawą stronę mózgu łączy tu wiązka 200 milionów aksonów, tworzących strukturę nazywaną spoidłem wielkim. Od góry, przodu i tyłu tę grubą wiązkę nerwów obejmuje część kory mózgowej określana jako zakręt obręczy.

W trakcie badań dotyczących grzechów głównych z użyciem skanera fMRI wciąż widać aktywację tego właśnie rejonu kory mózgowej – grzbietowej części kory przedniego zakrętu obręczy (ang. *dorsal anterior cingulate cortex*, dACC). Zakręt obręczy jest uznawany za część układu limbicznego, odpowiedzialnego za wytwarzanie reakcji emocjonalnych. Wiele badań, w tym prowadzone przez prof. Johna Cacioppo, pokazało, że górna (grzbietowa), najbardziej wysunięta do przodu

część kory zakrętu obręczy ulega pobudzeniu, kiedy odczuwamy ból – niezależnie od tego, czy jest to ból fizyczny, związany na przykład ze skaleczeniem się kartką papieru albo z uderzeniem się w palec u nogi, czy ból emocjonalny związany ze złamanym sercem, odrzuceniem społecznym bądź nieuczciwym potraktowaniem.

### Grzechy w skanerze

Papież Grzegorz I Wielki, który pod koniec VI wieku jako pierwszy mówił o siedmiu grzechach głównych, za „królową” wszystkich złych postępów uznał pychę. Najbliższym psychologicznym odpowiednikiem religijnego pojęcia pychy jest narcyzm. Jego charakterystyczne cechy obejmują m.in. próżność, poczucie wyższości, roszczeniowość, skłonność do wykorzystywania innych.

Dr Christopher Cascio z University of Wisconsin-Madison i jego współpracownicy przeprowadzili badanie,

w którym porównywali reakcje mózgowe osób o różnym natężeniu cech narcystycznych (mierzonych przy pomocy Kwestionariusza Narcyzmu NPI) podczas gry w „Wirtualną piłkę” (ang. *Cyberball*). W takiej eksperymentalnej rozgrywce brało udział trzech badanych, przy czym jeden znajdował się cały czas w skanerze fMRI. Wszyscy uczestnicy podawali sobie ową wirtualną piłkę, ale od czasu do czasu badany znajdujący się w skanerze był pomijany przez pozostałych grających – rzucali piłkę tylko między sobą. Zespół dr. Cascio wykazał, że najsilniejsza reakcja dACC na wykluczenie tego rodzaju pojawiała się u osób najbardziej narcystycznych.

### JAKĄ FORMĘ PRZYJMUJĄ GRZECHY W XXI WIEKU?

>>>

Może nadmiernego konsumpcjonizmu albo uzależnienia od nowoczesnych technologii? A co jest Twoją największą słabością? Jeśli chcesz podzielić się refleksją na temat artykułu, napisz do nas: [redakcja@charaktery.com.pl](mailto:redakcja@charaktery.com.pl)

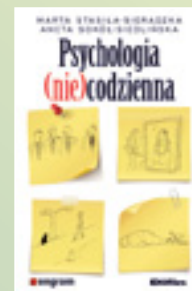
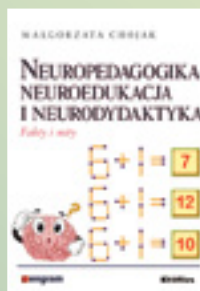
reklama

# Difin



Czwarta część tomu *Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą* zawiera opis sześciu programów socjoterapeutycznych, przeznaczonych do realizacji z młodzieżą w wieku 10–14 lat, przejawiającą różnego rodzaju zaburzenia zachowania czy trudności wychowawcze.

#### POLECAMY RÓWNIEŻ



#### UWAGA!

Zamawiając przez [www.ksiegarnia.difin.pl](http://www.ksiegarnia.difin.pl) i wpisując w zamówieniu

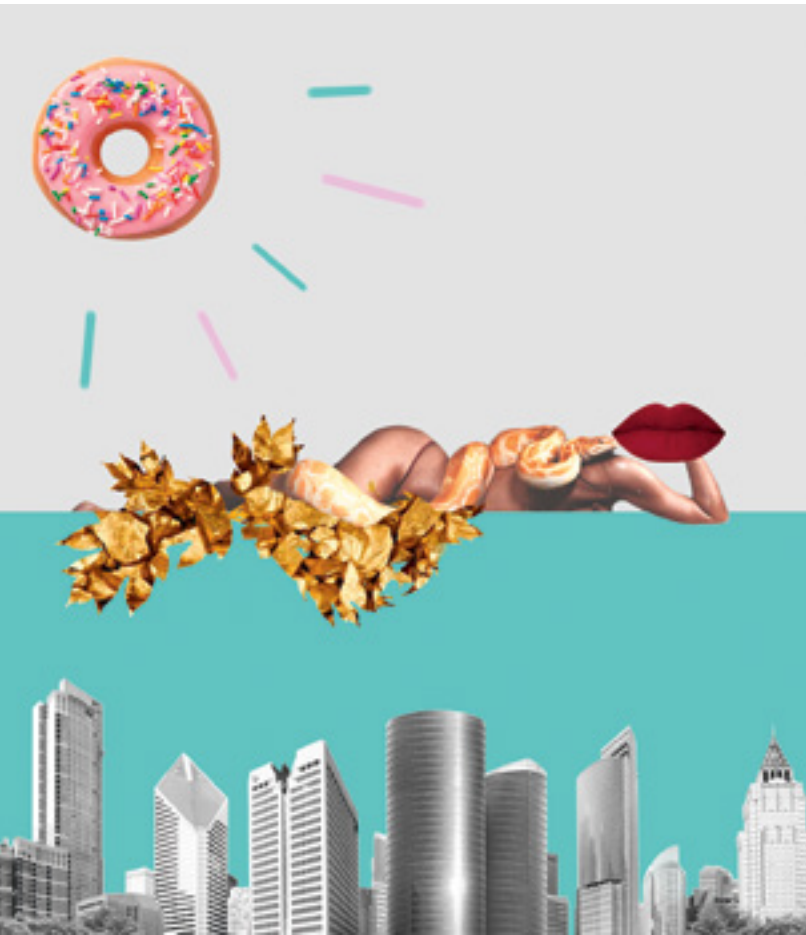
**kod: 3108**

każdy zamawiający otrzyma

**25%** rabatu

na prezentowane w reklamie publikacje.

Oferta ważna do 31.08.2019 r.



Z kolei zespół dr. Hidehiko Takahashi z Tokyo Medical and Dental University w Japonii badał reakcje mózgowie studentów, którzy – znajdując się w skanerze – czytali o swoich odnoszących większe sukcesy rywalach. Okazało się, że odczuwaniu zazdrości towarzyszyło silne pobudzenie dACC.

W jeszcze innych badaniach z użyciem fMRI analizowano mściwość (gniew). Osoba znajdująca się w skanerze była podłączona do elektrody, przez którą inna osoba mogła jej aplikować umiarkowane bolesne impulsy elektryczne; przy czym badany mógł odpłacić tej drugiej osobie tym samym, a obaj uczestnicy eksperymentu mogli zmieniać napięcie prądu w trakcie „wymiany” impulsów. Zwykle w takim scenariuszu kara przybiera na sile, więc dany uczestnik jest przekonany, że otrzymał silniejszy impuls elektryczny, niż sam wcześniej aplikował drugiej osobie. Tak działało

się i tym razem, jednak autorzy badania, prof. Ulrike Kraemer z Otto-von-Guericke-Universität w Niemczech i współpracownicy, sprawdzali też, z aktywnością których obszarów mózgu wiązała się chęć odwetu. I, jak się okazało, na scenę znów wkroczyła dACC.

### Z innej perspektywy

Co daje nam wiedza o zaangażowaniu dACC w różne cieszące się złą sławą ludzkie zachowania? Po pierwsze, może zwiększyć naszą zdolność do empatii. Sam zauważyłem, że odkąd napisałem książkę *The Science of Sin*, zmienił się mój stosunek do „grzesznych” postępów innych ludzi. Obecnie znacznie częściej zastanawiam się, co tak naprawdę kryje się za ich antyspołecznym zachowaniem, jaki wewnętrzny ból może ono odzwierciedlać.

Na przykład, gdy ktoś przechwala się na Facebooku (pycha), myślę o tym, że jego usilne próby zwrócenia na siebie uwagi i uzyskania pozytywnych komentarzy wynikają z nadaktywności dACC – i wewnętrznego niepokoju, który tę aktywność odzwierciedla.

Kiedy czuję przyływ zazdrości, oglądając zdjęcia, jakie znajomy zrobił w czasie fantastycznych wakacji w niebotycznie drogim miejscu, staram się wykrzesać w sobie trochę współczucia, może nawet litości, dla cierpienia, które on stara się ukryć. Bo – myślę – skoro tak świetnie się bawi, to dlaczego spędza każdą chwilę, robiąc selfie i dokumentując swoje szczęście na FB?

W takich momentach przypominam sobie także słowa mojej przyjaciółki. Stwierdziła ona, że gdy widzi entuzjastyczne posty znajomych o tym, jak wspaniały jest ich partner lub partnerka, czy niekończące się sesje zdjęciowe z weekendowego wypadu-niespodzianki, doniesienia o drogich prezentach albo zdjęcia apetycznych posiłków i kieliszków na tle pięknych widoków – ma pewność, że dany związek przeżywa trudne chwile.

### Odrobina współczucia

Pamiętam zdarzenie, które miało miejsce, gdy przemawiałem w Speakers' Corner w londyńskim Hyde Parku. Mówiłem o swojej książce *The Science of Sin*. Mięło 20 minut z zaplanowanej przeze mnie na około godzinę mowy, gdy pijany bezdomny zaczął obrzucać mnie wyzwiskami (film można zobaczyć na stronie [www.sciofsin.com](http://www.sciofsin.com)). Przez 10 minut próbowałem go ignorować, w nadziei, że sobie pójdzie lub skupi się na innym z mówców. Niestety, to nie zadziałało. Pró-



### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI W PORZĄDKOWANIU ŻYCIA

>>>  
znajdziesz w książce  
*Poukładaj sobie życie*,  
dostępnej na  
[www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

## 7 STRATEGII NA 7 POKUS

Jak opierać się pokusom? Dr Jack Lewis proponuje kilka pomocnych strategii.

**Pycha – medytacja mindfulness.** Ciągłe domaganie się podziwu ze strony innych charakterystyczne dla osoby narcystycznej może być sposobem radzenia sobie z poczuciem samotności i izolacji. Pochwały czy podziw przynoszą jednak tylko doraźną ulgę w bólu społecznym. Medytacja mindfulness może obniżyć ten ból, pomagając rozwinąć drogi mózgowe pozwalające na lepszą regulację emocji.

**Łakomstwo – zmiana nawyków.** Unikajmy produktów, które szybko uwalniają cukry (powodują one wydzielanie dużej ilości insuliny, co prowadzi do obniżenia poziomu cukru we krwi i spadku energii). Jedzenie produktów bogatych w błonnik i powoli uwalniających cukry pozwoli utrzymać poziom energii na stałym poziomie w ciągu dnia. Nie kupujmy zatem niezdrowego, choć kuszącego jedzenia, a jeśli w drodze z pracy zawsze mijamy ulubiony fast food, najlepiej zmienimy trasę.

**Nieczystość – zaufanie.** Najlepszym sposobem na walkę z pokusą zdrady partnera jest przypomnienie sobie przestrogi: by stracić zaufanie bliskiej osobie, wystarczy chwila zapomnienia, natomiast odbudowanie go może trwać bardzo długo (jeśli w ogóle będzie możliwe).

**Lenistwo – skakanka.** Trudno skupić się na pracy i zadaniach, gdy wokół tyle rozpraszcaczy: smartfon, skrzynka mailowa, ulubione blogi. Odłóżmy na czas pracy urządzenia i wylogujmy się z mediów

społecznościowych. Gdy czujemy potrzebę poleniuchowania – zamiast sięgać po telefon, wykonajmy proste ćwiczenie fizyczne (np. poskaczmy na skakance). Nie tylko odpoczniemy od pracy, ale przy okazji zregenerujemy umysł.

**Chciwość – akty życzliwości.** W walce z własną zachłannością może nam pomóc kontakt z innymi. Objęcie przyjaciela lub innej bliskiej osoby powoduje wydzielanie oksytocyny, która sprawia, że jesteśmy mniej skłonni do zachłannych zachowań. Ponadto dawanie może być równie przyjemne jak branie – badania neuroobrazujące pokazują, że obdarowywanie powoduje pobudzenie w mózgu obszarów związanych z odczuwaniem przyjemności.

**Zazdrość – zmiana perspektywy.** Gdy czyjeś sukcesy wzbudzają w nas zazdrość, spróbujmy spojrzeć na sytuację tej osoby z szerszej perspektywy – to, co widzimy, przypuszczalnie jest tylko częścią historii. Co ta osoba musiała poświęcić w drodze do sukcesu? Czy na pewno jest szczęśliwa?

**Gniew – neurofeedback.** Dzięki metodom pozwalającym obserwować pracę mózgu, możemy nauczyć się kontrolować jego pobudzenie. Taki trening – prowadzony z pomocą specjalisty – pomaga obniżyć agresję i impulsywne zachowania.

Oprac. ACh na podst.: J. Lewis, *The Science of Sin*, Bloomsbury Sigma, 2018

bowiałem zatem zaangażować słuchaczy, by skłonili go do pójścia sobie – to też nie pomogło. Minął kwadrans, a moje wysiłki, by przerwać jego nieustający potok słów, nie przynosiły żadnego skutku. Gotowałem się już we mnie i w końcu sam zacząłem obrzucać go inwektywami.

Kilka miesięcy później znów przemawiałem w Speakers' Corner. Zrelacjonowałem słuchaczom poprzedni incydent i przyznałem, że nie udało mi się wówczas zastosować do własnych rad. 10 minut przed końcem przemowy zauważyłem, że w moim kierunku idzie ten sam bezdomny (wiedziałem już, że to Rob, dobrze znany w okolicy z tego, że lubi przysparzać kłopotów!). Zanim cokolwiek zdążył zrobić, oznajmiłem słuchaczom: „To ten człowiek, o którym opowiadałem!”. Zeskoczyłem ze skrzynki, na której stałem, podbiegłem do niego i uściśniłem go. „Cieszę się, że cię widzę!” – przywitałem się. Po czym przeprosiłem go za to, że poprzednim razem byłem nieuprzejmy.

Oczekiwałem awantury, ale... mężczyzna zastęł w szoku. Kiedy wróciłem do przemowy, nie sprawiał kłopotu. Zamiast gasić ogień ogniem, podczas drugiego spotkania postawiłem na więź społeczną – objąłem

Roba i powiedziałem kilka życzliwych słów, by zdusić w załączku jego antyspołeczne zachowanie.

Oczywiście nie ma w tym nic nowego. Buddyzm od tysiącleci naucza o nieuchronności ludzkiego cierpienia emocjonalnego i o tym, jak ważną rolę w polepszaniu ludzkiego dobrostanu odgrywa współczucie. Teraz jednak tę starożytną mądrość możemy uzupełnić o wiedzę z obszaru neurobiologii. ●

### Dr JACK LEWIS

jest neurobiologiem, zajmuje się popularyzowaniem nauki. Współautor książek *Sort Your Brain Out* i *Mice Who Sing For Sex*. Niedawno ukazała się jego najnowsza książka *The Science of Sin*. Współpracuje też ze stacjami telewizyjnymi jako konsultant i prezynter (m.in. BBC, Discovery).

Thum. Agnieszka Chrzanowska

### CZYTAJ TEŻ

>>>

„Jak nie gmatwać sobie życia”, „Charaktery” 11/2015  
 „Nasze grzechy główne”,  
 „Psychologia Dzisiaj” 1/2017  
 – zapraszamy na  
[www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu)

# Licencja na niemoralność



rozmawiają **BOGDAN WOJCISZKE** i **DOROTA KRZEMIONKA**

**Choć od czasu do czasu grzeszymy,  
uważamy się za osoby moralne.  
Jesteśmy mistrzami w rozgrzeszaniu się.  
I mamy na to wiele sposobów.**

Fot. Renata Dabrowska / Agencja Gazeta



## Prof. **BOGDAN WOJCISZKE**

jest psychologiem, prodziekanem ds. nauki na Uniwersytecie SWPS w Sopocie. Zajmuje się percepcją społeczną, psychologią moralności i dynamiką bliskich związków. Napisał wiele książek, m.in.: *Psychologia społeczna; Psychologia miłości; Nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe; Sprawczość i wspólnotowość*; za dwie ostatnie otrzymał Nagrodę Teofrasta.

**DOROTA KRZEMIONKA:** „*Widzę i pochwalam to, co lepsze, ale idę za tym, co gorsze*” – pisał przed wiekami Owidiusz. A skąd wiemy, co jest lepsze, dobre, a co złe i grzeszne?

**BOGDAN WOJCISZKE:** Wiemy to zarówno z kultury, jak i z natury, a ta jest zaskakująca. Okazuje się – dowodzą tego badania Kiley Hamlin – że już kilkumiesięczne niemowlaki odróżniają dobro od zła i wolą pluszaka, który pomaga innym, od tego, który przeszkadza. Późniejsze badania pokazały, że nawet gdy dzieci nie mają jeszcze wykształconej koordynacji wzrokowo-ruchowej, chętniej patrzą na pomagacza. Wygląda na to, że rodzimy się wyposażeni w intuicję moralną. Po prostu czujemy, że coś jest moralnie bardziej pożądane, a takie sądy pojawiają się natychmiast.

**O cechach moralnych wnioskujemy w okamgnieniu, ćwierć sekundy wystarczy. Gdy myśli Pan o grzechu, jaka transgresja moralna przychodzi Panu na myśl jako pierwsza? Zabicie człowieka.**

**A mnie wykorzystanie seksualne dziecka. To też zabicie, choć nie w sensie biologicznym, lecz psychicznym.**

Oba nasze skojarzenia dotyczą etyki krzywdy i troski, czyli reagujemy podobnie jak 70 procent badanych, którzy je właśnie wskazali jako fundament moralności. Podstawowa moralność oparta jest na krzywdzie pojedynczego człowieka. Drugim filarem moralności jest etyka sprawiedliwości, która wywodzi się z podziału po równo i reguły wzajemności. Okazuje się, że nawet szympansy preferują sprawiedliwy podział. W jednym z badań za wykonanie zadań dostawały w nagrodę winogrona. Gdy widziały, że towarzysz dostaje owoc, a im trafia się kostka lodu – ze złości rzucały nią w badacza. Czyli wyraźnie rozpoznawały akt niesprawiedliwości.

**Na to nakłada się kultura i określa, co jest grzechem.**

**Na przykład pycha, jeden z siedmiu grzechów głównych...**

Wydaje mi się, że ten system trąci już trochę myszką. Pycha jest dziś promowana jako pozytywna samocena. Gdy mówimy o moralności, zwykle przychodzą nam do głowy ogólne reguły. Nastąpiło jednak przesunięcie: w krajach rozwiniętych, takich jak Szwecja, Dania, Francja, Kanada czy Szwajcaria, źródłem zasad moralnych przestaje być religia. Wyznaczają je instytucje państwa i społeczeństwa obywatelskiego. Społeczeństwo tworzy normy, by okiełznać naszą pychę, chciwość czy złość. Trzeba jednak pamiętać, że te normy są nowoczesnym wynalazkiem. Badania pokazują, że ludy łowiecko-zbierackie nie miały etyki w posta-





ci ogólnych zasad. Biolog ewolucyjny Jared Diamond, który wiele lat spędził na Papui i Nowej Gwinei, pisał, że gdy dwóch mężczyzn się pokłóciło, jedynym sposobem zażegnania sporu między nimi było znalezienie wspólnego krewnego, nie zaś odwołanie się do ogólnych zasad, bo takie nie istniały.

#### **Dziś istnieją. Dlaczego więc nie chronią przed grzesznym zachowaniem?**

Bo zwykle nie są aktywne, a tkwią głęboko w naszej pamięci – tak jak przykazania Dekalogu. Jak pokazał Dan Ariely w swoich eksperymentach, nie powstrzymały one ludzi przed oszukiwaniem. Gdy jednak badacz poprosił uczestników, by przypomnieli sobie Dekalog, to choć nie najlepiej im szło – średnio zdołali sobie przypomnieć zaledwie trzy przykazania z dziesięciu – wystarczyło, by stali się uczciwi. Normy wymagają więc aktywizowania. Na tej zasadzie działa efekt niedzieli: wprawdzie wierzący, jak dowodzą badania, wcale nie są bardziej moralni, to jednak w niedzielę grzeszą mniej, na przykład tego dnia mieszkańcy religijnych stanów USA rzadziej ściągają filmy porno.

#### **Grzechy widzimy głównie u innych. Jak mówi Bernard Shaw, moralność to punkt widzenia na ludzi, szczególnie tych, których nie lubimy.**

Rzeczywiście, z dwóch kategorii cech: sprawczych – takich jak inteligencja, ambicja czy przedsiębiorczość, i wspólnotowych, moralnych – takich jak uczciwość,

wrażliwość, u innych ludzi zwracamy uwagę głównie na te drugie. Nic dziwnego, wyczuwanie na cudzą moralność to system ostrzegania przed niebezpieczeństwem. Na pani inteligencji mogą stracić lub zyskać, zależnie od tego, jakie są pani zamiary. Ale na pani niemoralności mogą tylko stracić, bo niemoralność oznacza nieczne zamiary.

**Zapewniam, że zamiary mam uczciwe. Większość z nas siebie widzi jako bezgrzesznych. To zjawisko ma swoją nazwę – mówi się o efekcie Muhammada Alego. Ten bokser, mistrz świata wagi ciężkiej, choć został odrzucony przez armię z powodu kiepskich wyników w testach inteligencji, twierdził, że jest najlepszym z ludzi. A priori przypisujemy sobie moralność.**

I to w stopniu skrajnym. Nawet sprawcy największych przestępstw nie są w stanie pomyśleć o sobie, że są pozbawieni moralności.

#### **Dlaczego tak bardzo jesteśmy przekonani o swojej moralności?**

Światło na to rzucają badania prof. Niny Strohminger z University of Pennsylva-



#### **KSIĄŻKA REZVAN AMELI**

>>>

pomoże Ci odzyskać spokój i równowagę w życiu. Szukaj na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)



nia. Dotyczyły one zmian w spostrzeganej tożsamości osób dotkniętych chorobami otępiennymi. Ich uczestnikami byli członkowie rodzin i opiekunowie tych osób. Okazało się, że jeśli ktoś jest dotknięty alzheimerem, czyli osłabieniu ulegają jego funkcje poznawcze, członkowie rodziny mają poczucie, że ciągle jest on tą samą babcią czy dziadkiem, tylko słabiej pamięta. Inaczej dzieje się w przypadku otępienia czołowo-skroniowego, gdy zaburzeniu ulegają sądy i zachowania moralne. Takie osoby przybierają na przykład wyzywające seksualne pozy albo zaczynają podejrzewać bliskich, że ich okradają. Okazało się, że rodziny tych pacjentów mają poczucie, że oni nie są już tymi samymi ludźmi.

#### **Czyli moralność pozwala nam zachować tożsamość?**

Myślę, że to jest taki sam element bycia człowiekiem jak dwunożność. Nie można pomyśleć o kimś, że jest człowiekiem, nie zakładając, że jest istotą moralną.

#### **Chcemy uchodzić za moralnych, ale niekoniecznie ponosić tego koszty...**

Jesteśmy hipokrytami, co przekonująco pokazał psycholog społeczny Daniel Batson. Uczestnicy jego badań przydzielali

zadania sobie i innej osobie, przy czym jedno zadanie było przyjemne, krótkie i dawało szansę zdobycia nagrody, drugie zaś było nieprzyjemne – długie, nudne i bez fantów do zdobycia. Nic dziwnego, że aż 80 procent badanych lepsze zadanie przydzielało sobie, choć zarazem zgadzało się, że najsprawiedliwszy byłby podział na zasadzie rzutu monetą. Niektórzy z nich zdecydowali się na takie rozwiązanie i rzekomo na nim opierali swoją decyzję. I co? Nagle rachunek prawdopodobieństwa przestał działać – moneta w większości przypadków wypadła tak, że badanemu dostawało się lepsze zadanie. Jesteśmy hipokrytami, nawet dzieci. Moja doktorantka, Katarzyna Myslińska-Szarek, prowadzi badania z udziałem przedszkolaków. Miś mówi najpierw, że czegoś nie zrobi, a potem to robi. Okazuje się, że jeśli jest on „moim” misiem, z mojej grupy, i zarazem jest hipokrytą, to dziecko lubi go nawet bardziej niż wtedy, gdy miś czyni zło bez hipokryzji. Już przedszkolaki dostrzegają zatem hipokryzję i potępiają ją. No, chyba że służy ich interesowi...

#### **Wiemy, co jest dobre dla nas. Dlaczego grzeszimy?**

Dlatego, że przeważnie jest to przyjemne. Przyjemności mają zwykle związek z ciałem, ogromnym ich źródłem jest seks i jedzenie. Natura tak to wymyśliła, byśmy przetrwali i chcieli „to” robić, a w efekcie odnieśli sukces reprodukcyjny. Z drugiej strony te przyjemne skądinąd czynności zbliżają nas do zwierząt, a świadomość tego budzi lęk. Kultury obwarowują je zasadami etyki czystości po to, byśmy mogli odróżnić się od zwierząt i poczuć się od nich lepsi. Etyka czystości stoi na straży samokontroli.

#### **A gdy jej brakuje....**

Trudniej się powstrzymać przed pokusą. Roy Baumeister i jego współpracownicy w dziesiątkach eksperymentów dowiedli, że każdy akt samokontroli zużywa jej zasób, w efekcie osoba staje się mniej moralna. To dlatego wiele morderstw popełnianych jest późnym wieczorem albo w nocy, kiedy zasób samokontroli jest już wyczerpany. Tak zwane skowronki mniej oszukują rano, kiedy przypada optimum ich funkcjonowania, z kolei sowy rano nie są w stanie się kontrolować. Uczciwości nie sprzyja też pośpiech. W jednym z badań Shaula Shalviego, psychologa z University of Amsterdam, wystawiano badanych na pokusę – rzucając kostką, mogli oszukiwać, by zarobić więcej. Okazało się, że jeśli decyzję podejmowali szybko, częściej oszukiwali. By-

#### **CZYTAJ TEŻ**

>>>

„Kompas moralny w tobie”,

„Charaktery” 9/2011

„To kwestia smaku”,

„Charaktery” 11/2014

„Pokusy bycia

nieprzyzwoitym”,

„Charaktery” 7/2018

cie uczciwym wymaga namysłu, zaś niemoralność pojawia się automatycznie.

#### Co nas do niej popycha prócz poszukiwania przyjemności zmysłowych?

Egoizm i chciwość. Często grzeszymy w imię własnego interesu. Na przykład ludzie żądają większej zapłaty za pracę, którą sami wykonali, niż wtedy, gdy wykonał ją ktoś inny. Automatycznie pojawia się chęć maksymalizowania własnego zysku. Nasza moralność jest egocentryczna: uznajemy, że to, co jest dobre dla nas osobiście, jest moralne. Jeśli na przykład do badania na tomografie jest długa lista oczekujących, a lekarz wpuszcza kogoś poza kolejną, to łamie zasady. Jeśli jednak to my jesteśmy pacjentem, którego wpuszczono poza kolejną, nie potępiamy lekarza, wręcz przeciwnie.

#### Czyli pojawia się moralność Kalego? Jeśli ktoś Kalemu zabrać krowę, to złodziej. Ale jeśli Kali ukraść komuś krowę, to głodny...

Oceny moralne często przedstawiane są jako głos absolutu, a tak naprawdę bywają głosem prywaty. Z dr. Konradem Bocianem zrobiliśmy wiele badań pokazujących, że jeżeli ktoś działa wbrew zasadom, a my na tym korzystamy, mniej potępiamy osobę, która łamie zasady, a czasem wręcz ją chwalimy. Byliśmy wstrząśnięci, gdy okazało się, że niekiedy wystarczy 5 złotych zysku, aby zmienić czyjś sąd moralny. Oto w jednym z naszych badań bibliotekarka nie pobierała od niektó-

## Oceny moralne są przedstawiane jako głos absolutu, a tak naprawdę bywają głosem prywaty.

rych studentów przewidzianych regulaminem kar za przetrzymanie książki. Gdy pytaliśmy uczestników o jej moralność, oceniali ją wyżej, gdy to dla nich łamała normę. Co ciekawe, gdy sobie tę sytuację tylko wyobrażali – potępiali bibliotekarkę za złamanie regulaminu. Wygląda więc na to, że badania nad moralnością nie mogą być oparte na wyobrażonych scenariuszach, bo nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo interes własny decyduje o naszych sądach. I może nas popychać do grzechu, szczególnie w warunkach, które egoizm nasilają. A takie warunki stwarza władza.

#### Już w XIX wieku Lord Acton twierdził, że władza deprawuje, a władza absolutna deprawuje absolutnie.

Zawsze wydawało mi się dziwne, dlaczego ci u władzy mieliby się stawać mniej

reklama

akceptuj, co czuje

• ćwiczenia  
• zabawy  
• naklejki  
• wycinanki

- przewodniki po świecie dziecięcych emocji opracowane przez psychoterapeutkę
- zabawne i pouczające ćwiczenia dla całej rodziny
- wyraziste, dowcipne ilustracje
- dodatkowo: zeszyt porad dla rodziców

Książki zamów online na [EGMONT.pl](http://EGMONT.pl)

## MORALNOŚĆ OD KUCHNI

**Gdy zrobimy coś złego, natychmiast to wiemy, choć nie zawsze potrafimy uzasadnić, dlaczego to, co uczyniliśmy, jest niedobre.**

Według Jonathana Haidta, psychologa społecznego, jesteśmy wyposażeni w intuicje moralne, dzięki którym możemy natychmiast reagować na naruszenie różnych zasad. Jego zdaniem intuicje moralne są jak kubki smakowe na języku. Istnieje kilka ich rodzajów.

**1. Troska – krzywda:** sprawia, że jesteśmy wrażliwi, gdy ktoś cierpi i wzywa pomocy. Jako gatunek tworzymy więzi z innymi, współczujemy i troszczymy się o nich, szczególnie o słabych i bezbronnych. Ten smak wyewoluował z konieczności troszczenia się o potomstwo.

**2. Sprawiedliwość – wzajemność:** wynika z czerpania korzyści ze współpracy i sprawia, że lubimy i nagradzamy tych, którzy uczciwie się z nami dzielą, a staramy się unikać oszustów.

**3. Lojalność wewnątrzgrupowa:** wyewoluowała jako efekt budowania koalicji, zjednoczenia w zmaganiu się z wrogiem, sprawia, że cenimy lojalnych członków.

**4. Autorytet – szacunek:** ten smak moralny uwrażliwia nas na oznaki pozycji społecznej i nakazuje szacunek temu, kto stoi wyżej.

**5. Czystość – świętość:** ten smak wywodzi się z obrzydzenia na widok pasożytów, co chroniło nas przed zatruciem. Następnie wyewoluował w ideę, że można być bardziej cnotliwym dzięki kontroli tego, co się dzieje z ciałem i czym się je karmi.

Wszyscy jesteśmy wrażliwi na te smaki moralności, ale w różnym stopniu. Haidt wyjaśnia różnice w tym zakresie między liberałami i konserwatystami. Ci pierwsi mają wyczuloną wrażliwość na troskę i sprawiedliwość. Ci drudzy większą wagę przywiązują do lojalności, autorytetu i czystości. Co więcej, nawet w obrębie tego samego smaku występują różnice między stronami sceny politycznej: podczas gdy prawica bardziej moralizuje seks, lewica robi to samo w stosunku do jedzenia. Nic dziwnego, że trudno im się porozumieć.

Oprac. na podst.: J. Haidt, *Prawy umysł. Dlaczego dobrych ludzi dzieli religia i polityka?* (Smak Słowa, 2014)

moralni. Oni są silniej motywowani, by działać na rzecz własnego interesu. Przeważnie nieuczciwość służy nam samym, wtedy jest równoznaczna z egoizmem. Adam Galinsky poprosił badanych, by przypomnieli sobie sytuację, gdy mieli władzę bądź jej nie posiadali. Przy czym mogli oszukiwać na rzecz interesu własnego albo cudzego. Zgodnie z oczekiwaniem badacza, ci, u których wzbudzone poczucie władzy, silniej działali na rzecz własnego interesu, także wtedy, gdy oznaczało to nieuczciwość. Natomiast – co zdumiewające – ci, u których wzbudzone poczucie, że są w hierarchii władzy nisko, w równym stopniu skłonni byli oszukiwać, ale nie dla siebie, lecz dla innych...

### CZYTAJ ZA MIESIĄC

>>>

W numerze lipcowym psychologowie i terapeuci podpowiedzą, jak radzić sobie z rozczarowaniem sobą i innymi – które pojawia się także wtedy, gdy ulegamy pokusom. Zapraszamy do kiosków i na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

### Mit moralnej wyższości uciskanych pryska...

Chrześcijaństwo, a także marksizm podzielały przekonanie, że uciskani są bardziej moralni. Okazuje się, że oni są uczciwi w tym sensie, że kierują się interesem nie własnym, lecz innych, podobnych sobie. Budują z nimi wspólnotę towarzyszy niedoli. Niska pozycja społeczna czyni nas bowiem bardziej wspólnotowymi. A podział na swoich i onych, czyli członków grupy własnej oraz obcej, też silnie zniekształca ocenę moralną. W Starym Testamencie wszelkie normy obowiązują tylko wobec swoich. Już przedszkolaki mniej potępiają niemoralne czyny, jeśli dotyczą one kogoś z obcej im grupy. Bezwiednie przyjmujemy, że to, co jest dobre dla naszej grupy, jest dobre moralnie. Jesteśmy zdecydowanie nepotystyczni. A im więcej ludzi działa razem, tym bardziej oszukują.

### To zła wiadomość dla tych, którzy powołują różne kolegia, by wspólnie podejmowały decyzje i w ten sposób chroniły się przed nieuczciwością.

To tylko pogarsza sprawę.

### Niezależnie od tego, jakie zasady naruszamy, zawsze jednak potrafimy się rozgrzeszyć...

Rzeczywiście, wiele badań pokazuje, że jesteśmy niezwykle biegli w produkowaniu usprawiedliwień własnej niemoralności, czasami już przed faktem, czasem dopiero po nieczym czynie. Gdy działamy razem, łatwo o rozproszenie odpowiedzialności. Możemy wtedy twierdzić: to nie moja wina, to on mnie skusił.

Pomaga też dwuznaczność sytuacji. Gdy zabieramy pieniądze z czyjś go portfela, nie ulega wątpliwości, że to kradzież. Ale gdy zabieramy ich równowartość, na przykład w postaci pisaków, które przynosimy dziecku, nie uznajemy tego za kradzież, lecz raczej za wyraz zaradności. Dan Ariely w swoim eksperymencie wkładał latem do lodówki w akademiku sześciopak piwa. Po dwóch godzinach nie było po nim śladu... Na innym piętrze tego samego akademika przy lodówce kładł na talerzu monety – równowartość sześciopaku. Okazało się, że pieniędzy nikt nie ruszył.

### Gdy zabieram czyjeś pieniądze, jestem złodziejem, ale gdy biorę czyjeś piwo, to po prostu gaszę pragnienie...

Jesteśmy bardzo biegli w wykorzystywaniu takich niejednoznaczności. Gdy można swój czyn sklasyfikować inaczej niż w kategoriach moralnych, chętnie to robimy. Skutecznym usprawiedliwieniem jest też przekonanie,



nie siebie, że robimy to dla innych. Gdy ludzie oszukują dla siebie, oszukują raczej niewiele, tak by mogli zachować obraz siebie jako kogoś uczciwego. Ale im więcej osób w zespole, tym większe oszustwa. Przekonanie bowiem, że robię to dla innych, pomaga grzeszyć. Ciekawym mechanizmem jest uwierzytelnianie moralne. Najpierw przekonujemy siebie i innych – poprzez czyny, albo tylko poprzez mówienie o swej uczciwości i wartościach – że jesteśmy kimś moralnym. W ten sposób zdobywamy licencję na niemoralne zachowanie. Przykładem może być Don Corleone, który był dobrym ojcem i dbał o rodzinę, a zarazem mordował tych spoza rodziny.

**Jeśli więc przeznaczą jakąś sumę na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, potem łatwiej mogą wybaczyć sobie różne oszustwa i zdrady. A co, gdy już zgrzeszę?**

Wtedy jednym ze sposobów jest oczyszczenie się z pokalania, na przykład poprzez kąpiel. Chrzczenie obmywa z grzechu pierwotnego. Podobnie Hindusi dokonują ablucji w Gangesie. Można też się biczować, to sposób praktykowany przez młodych mężczyzn na Filipinach – spływają krwią i w ten sposób się oczyszczają. Innym sposobem jest dystansowanie się od zła, potępienie go u innych. Ten, kto czuł pokusę, by zgrzeszyć, albo już to zrobił, tym bardziej potępia to zachowanie u innych.

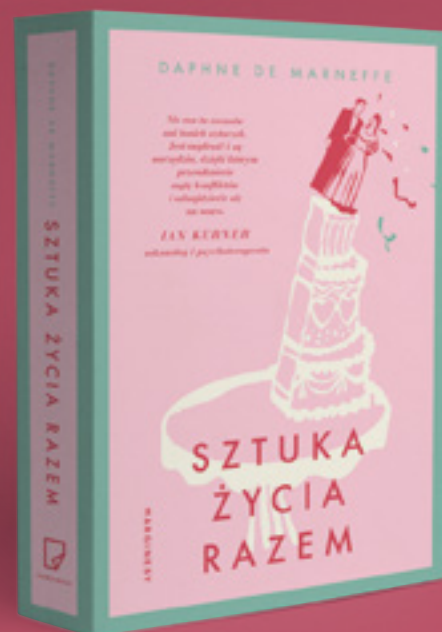
**Frédéric Martel w książce *Sodoma* opisuje grono wysoko postawionych watykańskich kardynałów, zadeklarowanych homoseksualistów, którzy ukrywali swą orientację, a zarazem skrajnie potępiali ją u innych.**

To jest dokładnie ten mechanizm. Wreszcie możemy po prostu zapomnieć swoje grzechy. Francesca Gino i Maryam Kouchaki w serii badań pokazały, że ludzie szybciej zapominają własne niemoralne postęпки niż te moralne i wszelkie inne. Pamięć grzechów szybko się zaciera...

**Może i słusznie, bo jak dowodzą badania Wiesława Baryły, lepiej się nie zastanawiać nad swą moralnością. Nastrój wtedy spada i pojawiają się natrętne negatywne myśli, czyli ruminacje... Dlaczego tak się dzieje?**

W sferze moralności negatywy ważą więcej niż pozytyw, łatwo więc o negatywne konkluzje. Można wiele razy być uczciwym, ale wystarczy, że raz skłamiemy czy ukradniemy i obraz siebie jako osoby przyzwoitej legnie w gruzach. Dlatego w ogóle nie myślimy o tym aspekcie własnej osoby. Raczej z góry zakładamy, że jesteśmy moralni i tego się trzymamy, nawet jeśli bywa różnie. ●

## DO CZYTANIA WE DWOJE



PROMIENNA MŁODOŚĆ.  
NAMIĘTNY SEKS.  
ROMANTYCZNA MIŁOŚĆ.  
Wszystko się kiedyś kończy.

O tym, jak uprawiać sztukę życia razem, pisze Daphne de Marneffe, znana psycholożka kliniczna, od lat zajmująca się terapią par.



# Utrwalacze nienawiści



tekst MARIA JARYMOWICZ

**Myśli i słowa ugruntowują nienawiść i wzmagają siłę, z jaką wyrażamy złe emocje. Gdy napięcie dochodzi do granic wytrzymałości, ulgę przynoszą już tylko agresywne czyny. Jak nie wpaść w pułapkę, w którą pcha mowa nienawiści?**

# M

Mowa nienawiści coraz częściej pojawia się w repertuarze społecznych zachowań. A jej źródłem są emocje, nad którymi nie panujemy. Jak się nie denerwować, gdy inni nie chcą uznać naszych racji, kiedy nie udało się nam wygrać konkursu albo ktoś inny zdobył względy naszej wybranki? Smutek miesza się z wściekłością, wściekłość z pogardą dla przeciwnika, pojawiają się marzenia o jego unicestwieniu. A gdy – w obawie przed rywalem czy szefem – tłumimy agresję, ona gdzieś w nas zostaje. I biada temu, na kogo ją przeniesiemy.

## Dwa możliwe scenariusze

Oczywiście to nie jedyny scenariusz reagowania na konflikty. Możliwa jest cała gama innych następstw, takich jak: pobłażliwość dla konkurenta, tolerancja wobec odmiennych przekonań, wyrozumiałość dla czyichś niepoahamowanych ambicji, wyrzuty sumienia z powodu wybuchu złości czy przebaczenie temu, kto wybucha, bo nie potrafi się opanować. Emocje uwikłane w rozwiązania wojenne i pokojowe różnią się czymś więcej niż tylko znakiem. Scenariusz wojenny oznacza, że brak nam dystansu do sytuacji, reagujemy na nią impulsywnie i nie panujemy nad emocjami. Scenariusz drugi, pokojowy, jest możliwy pod warunkiem, że potrafimy i chcemy zdystansować się wobec siebie oraz oceniamy sytuację na wielu wymiarach – to wszystko osłabia impet pierwotnej reakcji afektywnej. Może więc prowadzić do całkowitej zmiany programu działań i zamiast agresji pojawi się gotowość do negocjowania ugody.

Wciąż jeszcze panuje przekonanie, że typowa sekwencja procesów prowadzących do powstania emocji ma cztery ogniwa: obiekt najpierw zostaje rozpoznany, potem porównany do określonych standardów, następnie oceniony jako pozytywny czy negatywny, a w końcu ze spotkania z nim cieszymy się, albo budzi on w nas wstręt czy współczucie.

Tak jednak powstaje tylko część emocji. Dzięki odkryciom neurobiologii wiemy, że mamy dwa systemy wzbudzania emocji, a każdy z nich wywołuje emocje o innych właściwościach. Tylko część emocji wymaga udziału procesów zachodzących w korze mózgowej i poddaje się kontroli. Większość powstaje na poziomie podkorowym i steruje nami poza naszą wolą. Są to wczesne ewolucyjnie emocje pierwotne (zwane także „zwierzęcymi”). Ich zadaniem jest szybkie wyzwalanie reakcji, które bronią bezpieczeństwa, sprzyjają adaptacji i uwalniają od frustracji. Połączenia z efektorami (patrz słowniczek) pozwa-

lają przejść bezpośrednio od afektów do czynów. Niektóre z nich są groźne dla otoczenia.

## Pokusy i hamulce

Ewolucja ukształtowała nas tak – twierdzą John Cacioppo i Wendy Gardner – że najpierw znaczenie ma „nie wiedza i prawda, lecz przetrwanie”. I w jego imię dochodzić może do lęku czy agresji, do obronnego przetwarzania informacji i samooszukiwania. Co więcej, obronie podlegają nie tylko potrzeby egzystencjalne, ale i to, co wyznacza (według terminologii Waltera Cannon) „homeostazę psychologiczną”, czyli wewnętrzną równowagę, determinowaną przez uzależnienia od źródeł komfortu, takich jak prestiż, pieniądze, władza czy sława.

Wiele negatywnych form zachowania podlega automatycznemu wewnętrznemu hamowaniu, przede wszystkim dzięki pamięci kar doświadczonych w toku socjalizacji. Agresywność wymaga zatem jakiegoś przyzwolenia w sobie, przekonania siebie, że mi wolno. Nie jest to trudne, bo emocje pierwotne mają powiązania nie tylko z „dołem” (ze wspomnianymi efektorami), ale i z „górami”: z procesami myślenia i mowy. Gdy jednak myślenie jest podporządkowane emocjom, jego rola polega na racjonalizowaniu, usprawiedliwianiu własnych czynów czy dostarczaniu pomysłów, jak najsprytniej zrealizować własne dążenia.

Jak wyzwolić się od nacisków tych pierwotnych emocji, które odpowiadają za naszą zachłanność, zaborczość i gotowość do agresji? Wymaga to zaangażowania refleksyjnego systemu wartości, leżącego u podstaw uczuć wyższych – ale te, w odróżnieniu od emocji pierwotnych, nie są nam dane od urodzenia. Możliwość ich przeżywania zależy od rozwoju osobowości i inwestowania we własny rozwój. A to może nigdy nie nastąpić.

## Silniejszy od nienawiści

Co się z nami stało? Skąd te podziały, pogarda dla innych, dla „gorszego sortu”, codzienne kłótnie, obrażanie się na tych, którzy myślą inaczej? W sieci i na ulicy, w mediach i przy rodzinnych stołach wylewa się morze nienawistnych słów, za nimi idą czyny. Jak nie ulec tej chorobie? Pytamy o to psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów. Ich odpowiedzi publikujemy w kolejnych wydaniach „Charakterów”. W poprzednim numerze była to rozmowa z Bogdanem Białkiem, za miesiąc prof. Bogdan de Barbaro opowie, jak reagować na agresję bez nienawiści.

## Wybuchowa mieszanka

Nienawiść jest powiązana z najbardziej pierwotnymi emocjami. Robert Plutchik wskazuje na dwie takie emocje prowadzące do wybuchowej nienawistnej mieszanki: irytację i wstręt. Gdy dominuje ona nad przebiegiem procesów przetwarzania informacji, powstaje konglomerat nienawistnych myśli i emocji: czujemy pogardę dla innej osoby i uzasadnione w naszym poczuciu oburzenie, nie możemy znieść kontaktu z nią, a wrogość przeradza się w chęć zniszczenia i fantazje na ten temat, które w pewnych warunkach prowadzą do czynów.

Sam wstręt czy sama irytacja mogą pojawić się jako odruchy bezwarunkowe na określone bodźce. Ale gdy ich spoiwem stają się procesy poznawcze, rodzi się ukierunkowana na kogoś nienawiść. W naszym poczuciu „zasługuje” na nią ten, w kim rozpoznajemy nieakceptowane atrybuty, ktoś obcy kulturowo albo mający przekonania przeciwne do naszych, odczuwanych jako niepodważalnie słuszne, albo też działający w sposób wysoce niedogodny z punktu widzenia naszych potrzeb. Poznanie podporządkowane pierwotnym afektom sprawia, że spostrzegamy taką osobę jednowymiarowo: jako kogoś, kto jest całkowicie pozbawiony zalet, a tym samym godzien bezwarunkowej pogardy. Napięcia są wtedy tak silne, że przed ręką

kocznym powstrzymać może tylko system norm – własnych lub społecznych. A gdy i te tamy zawodzą, pojawia się realne niebezpieczeństwo zbrodniczych czynów.

Tym bardziej że – jak zwraca uwagę polski psycholog Zbigniew Zaleski – nienawiść ulega konsolidacji. A jej utrwalaczem są myśli i słowa, które – nabierając afektywnego zabarwienia – zwrotnie wzmagają siłę emocji. A kiedy napięcie dochodzi do granic wytrzymałości, ulgę przynoszą agresywne czyny lub (gdy to utrudnione) artykułowanie nienawistnych słów. Ich repertuar jest szczególnie rażący w sieci. Ponieważ zapis redukuje intonację wypowiedzi, nadawcy w Internecie rekompensują to określonym słownictwem.

## Słowa jak bomby

Trudno przecenić rolę mowy nienawiści w potęgowaniu społecznej wrogości. Słowa i przekonania poszerzają sieci neuronalne o nowe ogniwa, a przez sprzężenia zwrotne umacniają się stabilność negatywnych emocji. Skrywana dotąd wrogość zmienia status: z prywatnych doznań pojawia się w języku i przekazuje. Badania psychologiczne (zapoczątkowane przez Allana Paivio) wykazały, jak bardzo kod słowny (w odróżnieniu od kodu wyobraźniowego) jest nośnikiem kulturowych i społecznych znaczeń. W badaniu Marilyn Brewer i Wendi Gardner wystarczyło, że w neutralnym tekście wielokrotnie powtarzał się zaimek „my”, by po jego lekturze uczestnicy byli dużo bardziej konformistyczni wobec opinii publicznej.

Gdy umocniona mową nienawiść zostaje upubliczniona, znikają hamulce. Potęguje się wpływ emocji na dobór i znaczenie słów, a to zmienia rolę języka w komunikacji. Łatwo o kłamstwa i wulgaryzmy. Na tym się ta matnia nie kończy – zmiany językowe pociągają za sobą



dezorientację i chaos w obrazie świata. To stało się dziś częścią naszego doświadczenia.

## Zarażanie się nienawiścią

Nienawiść udziela się innym. Specjaliści od mikroekspresji (patrz słowniczek) wiedzą, że bezwiednie potrafimy odczytać z twarzy innych ludzi układy określonych mięśni jako powiązane ze złością, wstrętem czy przerażeniem. I bezwiednie je naśladujemy. W ten sposób dochodzi do masowego zarażania się emocjami. Zarażamy się jednak wśród swoich: proces ulega hamowaniu, gdy dotyczy obcych. W efekcie prowadzi to do powstania kolektywnych orientacji emocjonalnych, opisanych przez Daniela Bar-Tala. Są one charakterystyczne dla wspólnot zamkniętych na innych i opornych na zmiany przekonań. Gdy zaś ich spoiwem jest agresja, zbiorowości takie stają się niebezpieczne dla innych. Ostrze ataku może być skierowane ku konkretnym przeciwnikom, ale także przeciw komukolwiek, kto stanowi przeszkodę – również przeciw niedawnym sprzymierzeńcom.

Takie niewerbalne zarażanie się emocjami jest ważnym źródłem naszych preferencji i uprzedzeń. Kształtują się one już w niemowlęctwie, co pokazują eksperymenty Paula Blooma opisane w książce *To tylko dzieci. Narodziny dobra i zła*.

## SŁOWNICZEK

>>>

**Efektor** to narząd wykonawczy, na przykład mięsień czy gruczoł, który pobudzany przez nerw – reaguje.

**Mikroekspresje** – bardzo krótkotrwałe wyrazy mimiczne charakterystyczne dla przeżywanej emocji.



Nie mamy nad tym kontroli – jesteśmy skazani na podzielenie preferencji osób z otoczenia, a te raz uwewnętrznione stają się podstawą naszych uprzedzeń. Pozbycie się ich jest możliwe tylko pod warunkiem, że rozwiniemy w swym umyśle nowe, konkurencyjne kryteria wartościowania świata.

### Wolność pomyłona ze swobodą

Wielu broni swobodnej ekspresji słownej, mówiąc o prawie obywateli do wolności słowa. Słowa „swoboda” i „wolność” bywają używane jak synonimy. Z psychologicznego punktu widzenia można, wręcz trzeba, rozróżnić pomiędzy wolnością człowieka świadomego własnych wyborów i biorącego za nie odpowiedzialność a swobodą ekspresji, nad którą ktoś nie ma kontroli.

Kodeksy karne w krajach szczycących się wolnością wskazują liczne zachowania jako niedozwolone i karalne. Wyznaczają zatem granice swobód obywatelskich. To nieuniknione, choć zdefiniowanie norm przyzwoitości oraz dopuszczalności pewnych od nich odstępstw nie jest łatwe i wymaga bezustannej czujności. A debat właściwie nie ma. To stan alarmowy najwyższego stopnia, zważywszy na współczesne nowe źródła agresji i środki jej przekazywania – przede wszystkim publiczne, naganne zachowania polityków oraz masowe „hejtowanie” w sieci.

Są powody, by przypuszczać, że to drugie zjawisko ma źródło w pierwszym. Internet, bez względu na zachowania polityków, niewątpliwie zostałby odkryty przez nienawistników jako świetne lokum dla ich myśli i uczuć. Ale masowość zjawiska wskazuje, że działają przyczyny wykraczające poza właściwości tego medium. Część internautów identyfikuje się z politykami, przejmując wprost ich emocje: podziela nienawiść lub entuzjazm do tych samych ludzi, ak-

ceptuje język i sposoby uprawiania polityki. Od nich inni zarażają się samą formą: brakiem powściągliwości w ekspresji czy używaniem podobnego języka. A wszyscy, którzy boją się sankcji za swoje agresywne zachowania, odczuwać mogą ulgę, gdy podobnie czynią ci, którzy mają władzę.

Mam w pamięci dwie skrajnie naganne wypowiedzi sprzed kilku lat. Jedna dotyczyła starszych kobiet określonych pogardliwie „moherowe berety”. Druga była wykrzyczana w kierunku uczestników manifestacji zorganizowanej przez KOD i brzmiała „komuniści i złodzieje”. Te komunikaty pochodzą z odmiennych obszarów umysłu. „Moherowe berety” są przejawem analitycznego, ściśle zaadresowanego przekonania o niższości pewnej kategorii ludzi. Pogląd taki można zrewidować i zawstydzić się swego zachowania. Gorzej z wypowiedzią drugą – uogólnioną i wypełnioną nienawiścią, bo emocje hamują zdolność weryfikacji przekonań na drodze refleksji.

### Poskramianie nienawiści

Co powstrzymuje przed nienawiścią? Normy społeczne, mające postać zakazów, godzą głównie w ekspresję – rasizmu, wrogości czy agresywnych zamiarów. Uwewnętrznienie norm wzbogaca nas o kryteria dobra i zła, nazwane przez Tory’ego Higginsa standardami JA powinnościowego. Nawet jeśli ich nie lubimy, mogą powstrzymać nas od naruszania norm w obawie przed sankcjami. Ale gdy dojdzie do zderzenia nienawiści z normami, frustracja tylko się wzmacnia, a wewnętrzny konflikt rozwiązujemy, kierując się zwykle komfortem własnym, a nie dobrem obiektu naszej agresji.

A co ze wstydem i strachem? Bezwstydnym zachowaniom sprzyja anonimowość w sieci, choć zarazem wypowiedzi anonimowe nie dają pełnej gratyfikacji. Strachu przed sankcjami

społecznymi nie można zredukować całkowicie – nawet pod wpływem obserwacji, że inni postępują podobnie, bo inni też boją się własnej agresywności. Także przyzwolenie ze strony władzy przynosi ulgę iluzoryczną. Bo lęk władców może narastać tym bardziej, im bardziej dany funkcjonariusz odpowiada za sianie nienawiści. Gdy lęk się kumuluje, wzmacnia się frustracja i popęd do agresji. W przypadku rządzących to zła „wiadomość”. Bo z lęku przed sankcjami mogą starać się robić wszystko, by władzy nie stracić.

Warto zdać sobie sprawę, że w efekcie mowy nienawiści tracimy wszyscy coś ważnego. Coś, co łatwo zanika, a co trudno odbudować. Chodzi o nienaruszalność standardów aksjologicznych jako filarów rozumienia dobra ogólnego. Współcześnie straty o charakterze aksjologicznym są szczególnie groźne. W dobie gwałtownego rozwoju nowych technologii coraz trudniej jest pojąć świat. A jednocześnie załamuje się wiara w Boga osobowego. Dla przyszłych pokoleń wyznacznikiem sensu i nadrzędnym regulatorem życia wspólnotowego może być tylko konsensus co do nadrzędnych wartości i kryteriów dookreślających to, co konkretnie warto uznać za dobre, a co za złe. I tę właśnie perspektywę gubimy, trwoniąc energię w nienawistnych sporach. ●

### Prof. dr hab. MARIA JARYMOWICZ

jest psychologiem. Pracowała na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie wykładała psychologię emocji i motywacji. Zajmuje się studiami nad pojęciem Ja i tożsamością, źródłami uprzedzeń i przesłankami otwartości na świat. Autorka wielu publikacji, w tym m.in. książek: *Spostrzeżenie własnej indywidualności; O faworyzowaniu Swoich względem Obcych i rzekomej nieuchronności zjawiska oraz Psychologiczne podstawy podmiotowości.*

# ŻÓŁĆ Z SIECI



tekst MIKE C. PARENT

**Angażowanie się w kłótnie na Facebooku, wyzłośliwianie i wyzywanie na innych w komentarzach wcale nie poprawia samopoczucia. Przeciwnie: agresywne zachowania w sieci tylko pogłębiają zły nastrój.**



Czy zdarzyło się, że przewinąłeś w dół artykuł na stronie internetowej, żeby zobaczyć zamieszczone pod nim komentarze? Czy nie zaskoczyły cię negatywne posty, na których pisanie ktoś najwyraźniej poświęcił sporo swojego cennego czasu? Nie byłeś zdziwiony pełnymi złośliwościami komentarzami albo prowokującymi konflikty wpisami?

Czy zastanawiałeś się, co popycha ludzi do takich agresywnych zachowań w Internecie?

## **Toksyczni mężczyźni szukają w sieci zwady**

Razem z Teresą Gobble i dr. Aaronem Rochlenem, moimi współpracownikami z University of Texas w Austin, postanowiliśmy bliżej przyjrzeć się interakcjom

online. Jako że w badaniach koncentruję się głównie na zdrowiu mężczyzn, interesowało mnie zwłaszcza zachowanie panów. Nasze badania objęły 402 mężczyzn z całych Stanów Zjednoczonych; wyniki zostały opublikowane na łamach „Psychology of Men & Masculinity”.

Interesował nas czas spędzany przez mężczyzn w mediach społecznościowych. Z wcześniejszych badań wynikało bowiem, że osoby, które spędzają więcej czasu online, angażują się w więcej zachowań negatywnych w sieci, np. w kłótnie.

Postanowiliśmy jednak przyjąć szersze podejście i mierzyć zachowania zarówno negatywne (np. negatywne komentarze albo rozpamiętywanie negatywnych komentarzy innych osób już po wylogowaniu się), jak i pozytywne

(np. miłe i przyjazne komentarze albo przypomnianie sobie pozytywnych komentarzy innych po wylogowaniu się). Okazało się, że im więcej czasu badani spędzali w sieci, tym częściej angażowali się w zachowania pozytywne, jak i negatywne.

Jako że w badaniach koncentrujemy się na męskim zdrowiu, mierzyliśmy również tzw. toksyczną męskość, która może przejawiać się między innymi skrajnym współzawodnictwem albo negatywnymi postawami wobec kobiet czy mniejszości seksualnych. Okazało się, że badani, którzy w największym stopniu prezentowali postawy tego typu, częściej przyznawali się do negatywnych zachowań w sieci – częściej szukali negatywnych treści, komentowali je i dłużej o nich myśleli.

**CZYTAJ TEŻ**

>>>  
 „Męski lek na podły nastrój”,  
 „Psychologia Dziś” 4/2017  
 „Smutek supermenów”,  
 „Charaktery” 7/2017  
 – zapraszamy na  
[www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu)



**Złośliwość w sieci pogłębia depresyjny nastrój**

U uczestników naszych badań mierzyliśmy też trzy aspekty depresji: symptomy zaburzenia, skłonność do ujawniania depresji poprzez internalizowanie swoich problemów (np. duszenie w sobie smutku i złości), skłonność do ujawniania agresji poprzez uzewnętrznianie swoich problemów (np. agresywne zachowanie, picie alkoholu).

Okazało się, że zarówno negatywne, jak i pozytywne zachowania online miały związek ze wszystkimi trzema aspektami depresji, przy czym zależność ta była odwrotna. A zatem im więcej czasu badani spędzali online, angażując się w pozytywne interakcje, tym lepsze mieli samopoczucie. Z kolei im więcej czasu spędzali online, angażując się w negatywne interakcje, tym bardziej czuli się przygnębieni.

Ponieważ Internet i media społecznościowe stają się nieodłącznym elementem codziennego życia, warto wiedzieć, jak korzystać z sieci, by wpływała pozytywnie na nasz nastrój – ważne są pozytywne i konstruktywne interakcje z innymi jej użytkownikami. Jednocześnie musimy zdawać sobie sprawę, że jeśli obrażamy innych w Internecie, jeśli jesteśmy agresywni i okrutni wobec nich – możemy wpaść w koleiny negatywnego myślenia. ●

**Dr MIKE C. PARENT**

jest psychologiem, pracuje na University of Texas w Austin, USA. Jego zainteresowania badawcze dotyczą zagadnień związanych ze zdrowiem, w szczególności zdrowiem mężczyzn, a także interakcji online.

Tłum. Agnieszka Chrzanowska

**XII  
 MIĘDZYNARODOWY  
 FESTIWAL**

**PERŁA  
 BAROKU®**

**KONCERTY  
 MISTRZÓW**



**KOBYŁKA 9-16 VI  
 BAZYLIKA ŚW. TRÓJCY  
[www.PerlaBaroku.pl](http://www.PerlaBaroku.pl)**

*Twórczyni i Dyktorka Festiwalu:  
 Anna Szarek*

*Organizator: FUNDACJA PERŁA BAROKU*

MIASTO  
 KOBYŁKA

POWIAT  
 WOŁOMIŃSKI



Ministerstwo  
**Kultury**  
 i Dziedzictwa  
 Narodowego.



charaktery

any  
 whe  
 reo

Clanix

KULTURA

# Terapia jak ze snu

**W trakcie terapii EMDR specjaliści stymulują mózg tak, że zaczyna on pracować w sposób podobny, jak we śnie. Ten proces pomaga umieścić bolesne wspomnienia na właściwej „półce” pamięci.**



rozmawiają MARCO PAGANI I AGNIESZKA CHRZANOWSKA

**AGNIESZKA CHRZANOWSKA:** Odwrażliwianie za pomocą ruchu gałek ocznych – brzmi to bardzo tajemniczo. EMDR to dość nowa terapia, nie wszyscy jeszcze o niej słyszeli. Na czym polega?

**MARCO PAGANI:** EMDR, czyli terapia odwrażliwiania za pomocą ruchu gałek ocznych [ang. *eye movement desensitization and reprocessing*], jest formą terapii opartej na ekspozycji, polegającej na tym, że pacjent ma kontakt ze swoim traumatycznym wspomnieniem, cierpieniem, którego doświadcza. Tym, co odróżnia EMDR od innych terapii opartych na ekspozycji, jest stymulacja bilateralna.

**Co to takiego?**

W czasie terapii, w określonych momentach pacjent koncentruje się na traumatycznym wspomnieniu. Terapeuta

w tym czasie wodzi palcem przed oczami pacjenta albo lekko uderza go w kolana, raz w jedno, raz w drugie, albo prezentuje bodźce dźwiękowe – naprzemiennie do obojga uszu. W ten sposób, wykorzystując bodźce wzrokowe, dotykowe albo dźwiękowe, stymuluje obydwie półkule mózgowe pacjenta. To sprawia, że EMDR przynosi efekty jak inne formy psychoterapii, ale znacznie szybciej. Czasem poprawę można zauważyć już po 2–3 sesjach. Inne terapie wymagają wielu tygodni czy miesięcy.

**Co się dzieje w mózgu pacjenta, gdy terapeuta wodzi przed jego oczami palcem?**

Prowadząc eksperymenty z użyciem EEG, stwierdziliśmy, że w czasie stymulacji bilateralnej, czy to poprzez ruch palcem, czy dotyk, w mózgu dominują fale wol-

ne – fale delta o częstotliwości od 0,5 do 4 Hz. Takie same fale pojawiają się podczas snu, kiedy w pamięci zachowywane są informacje [sen wolnofalowy – patrz słowniczek]. W czasie sesji EMDR terapeuta wielokrotnie wykorzystuje stymulację bilateralną, jeden „set” to 20–30 „machnięć”. W ten sposób powoduje, że mózg pacjenta zalewa tsunami wolnych fal, które – tak jak w czasie snu – ułatwiają przeniesienie wspomnienia z ciała migdałowatego do kory nowej.

### Jakie to ma znaczenie?

Traumatyczne wspomnienie jest uwięzione w ciele migdałowatym – strukturze mózgu odgrywającej kluczową rolę w tworzeniu i przechowywaniu wspomnień emocjonalnych – i nie może zostać przetworzone poznawczo. Za każdym razem, kiedy zostaje przywołane, ciało migdałowate ulega nadmiernemu pobudzeniu. Stąd bierze się cierpienie pacjentów z PTSD, czyli zespołem stresu pourazowego. Wyobraźmy sobie, że ktoś stracił bliską osobę w wypadku samochodowym. Teraz zawsze, gdy widzi samochód, słyszy pisk hamulców albo myśli o tej tragedii, jego ciało migdałowate jest hiperaktywne.

Dzięki EMDR informacja może być przeniesiona do kory nowej, gdzie zostaje przetworzona poznawczo i na zawsze zachowana. Innymi słowy, EMDR pomaga wydobyć wspomnienie na powierzchnię i odpowiednio je umiejscowić w sieci semantycznej naszej pamięci – wkłada je na „półkę” pamięci, na której znajdują się nasze doświadczenia życiowe.

### Najpierw jednak pacjent musi przywołać bolesne wspomnienie traumy.

Tak, ale zawsze jest proszony o przywołanie tej samej, jednej traumy. Jeśli osoba zmagą się też z innymi bolesnymi wspomnieniami, najpierw pracuje się nad jednym i dopiero kiedy zostanie ono przetworzone, przechodzi się do następnego.

Podczas sesji EMDR pacjent wielokrotnie wraca do traumatycznego zdarzenia, ale każdy z tych momentów trwa 20–30 sekund. Wtedy właśnie stosowana jest stymulacja bilateralna. Uwaga zostaje skupiona na bolesnym wydarzeniu i wspomnienie może łatwiej przejść się do kory nowej.

**Wydaje się, że taka praca nad traumą jest łatwiejsza dla pacjenta.**

Tak, bo pracuje w danej chwili nad jednym wspomnieniem traumatycznym, z którego niejako zdejmuje komponentę emocjonalną i które przepracowuje poznawczo. Co więcej, podczas EMDR pacjent nie musi wyrażać swojej traumy. Są osoby, które nie chcą o niej rozmawiać nawet z psychoterapeutą. Tu wystarczy, że pacjent się na niej skupi. Tymczasem na przykład w terapii poznawczo-behavioralnej pacjent otrzymuje pracę domową, którą powinien wykonać przed kolejnym spotkaniem, a to znaczy, że musi pracować nad traumą nawet w domu. W EMDR jest inaczej – terapeuta prosi pacjenta, by w ciągu tygodnia poprzedzającego następną sesję nie koncentrował się na bolesnym wydarzeniu.

### EMDR jest zalecane przez Światową Organizację Zdrowia jako terapia zespołu stresu pourazowego. Z jakimi problemami zgłaszają się pacjenci? Co wywołuje traumę?

Może to być przemoc, ciężki wypadek samochodowy, udział w działaniach wojennych. Każde zdarzenie, które stanowi bezpośrednie zagrożenie dla życia naszego albo naszych bliskich, może wywołać ogromną traumę. Obecnie EMDR jest też stosowane w innych zaburzeniach: depresji, zaburzeniach lękowych, uzależnieniach od substancji psychoaktywnych, zaburzeniach odżywiania, chorobach nowotworowych. Diagnoza nowotworu jest bardzo traumatycznym doświadczeniem. Stres pourazowy, jaki może występować u pacjentów onkologicznych, nie różni się od tego, jaki przeżywają inni ludzie, których życie było zagrożone.

**Badania prowadzone w Polsce przez Marzenę Ołędzką i Monikę Szpringer potwierdziły, że EMDR poprawia samopoczucie psychiczne pacjentów ze złośliwym nowotworem mózgu.**



### Prof. MARCO PAGANI

jest neurofizjologiem, pracuje w Instytucie Nauk i Technologii Poznawczych Państwowej Rady Badań Naukowych we Włoszech. Specjalizuje się w neurofizjologii mózgu i metodologii medycyny nuklearnej. Jego zainteresowania naukowe dotyczą m.in. neurofizjologicznych i neurobiologicznych aspektów EMDR.

### GDZIE JEST DOSTĘPNA TERAPIA EMDR?

>>>

Jeśli szukasz terapeuty EMDR w swoim mieście, zajrzyj na stronę Polskiego Towarzystwa EMDR. Znajdziesz tam listę rekomendowanych terapeutów: [emdr.org.pl/terapeuci](http://emdr.org.pl/terapeuci)



## TAJEMNICA EMDR

Jedna z hipotez wyjaśniających działanie EMDR odwołuje się do fal wolnych powstających w mózgu. Istnieją jednak jeszcze inne hipotezy.

**Ukierunkowanie uwagi na traumę.** Kiedy pacjent kieruje uwagę na traumę w obecności terapeuty i w bezpiecznym otoczeniu, odprężony w efekcie bilateralnej stymulacji, wówczas związane z nią pobudzenie i cierpienie obniżają się (hipoteza proponowana przez Hansa Söndergaarda i Ulfa Elfssona).

**Pamięć robocza.** Kiedy pacjent koncentruje się na traumatycznym wspomnieniu, a jednocześnie jest poddawany stymulacji bilateralnej, wówczas – jako że pamięć robocza ma ograniczoną pojemność – uwaga poświęcona traumie zmniejsza się, ponieważ jest zajęta przez stymulację bilateralną (Marcel van den Hout, Iris Engelhard).

**Rola wzgórza.** Wzgórze odgrywa ważną rolę w tworzeniu wspomnień. Jeśli połączenie z nim zostanie odcięte, wówczas niemożliwe jest wygaszenie wspomnienia. Stymulacja bilateralna reaktywuje jądra wzgórza, odłączone przez traumatyczne zdarzenie, ułatwiając integrację wspomnienia emocjonalnego w mózgowych sieciach somatosensorycznych (Ulrich Lanius, Uri Bergmann).

**REM.** Zgodnie z tą hipotezą istnieje podobieństwo między EMDR i snem REM, podczas którego następuje intensywne konsolidacja wspomnień. Stymulacja bilateralna sprawia, że mózg przechodzi w tryb przetwarzania wspomnień podobny do tego, jaki ma miejsce podczas snu REM (Robert Stickgold).

Marco Pagani

Tymczasem pacjentom onkologicznym oferuje się na przykład terapię grupową czy muzykoterapię – różne formy terapii niespersonalizowanej. Niestety, nasze badania pokazały, że są one nieskuteczne. Okazało się, że po 3 miesiącach typowej terapii pacjent był

w dokładnie takim samym stanie, jak na początku. A psychoterapia, w szczególności EMDR, jest skoncentrowana na konkretnym pacjencie, ma charakter spersonalizowany.

### SŁOWNICZEK

>>>

**Sen wolnofalowy** (sen głęboki) – termin używany w odniesieniu do fazy N3 snu non-REM (faza N1 i N2 non-REM to sen płytki). Dla snu głębokiego typowe są fale wolne delta o niskiej częstotliwości (do 4 Hz) i wysokiej amplitudzie. Cykl snu – obejmujący sen non-REM oraz REM (od ang. *rapid eye movement* – szybkie ruchy gałek ocznych; faza, w której najczęściej występują marzenia sennie) – trwa około 90 minut i powtarza się w ciągu nocy 4–5 razy, zmienia się jednak czas trwania faz.

### Jak EMDR jest wykorzystywane w depresji?

Przeżycia traumatyczne predysponują do wielu zaburzeń, takich jak depresja, lęk, zaburzenia dysocjacyjne. A zatem w przypadku terapii osoby cierpiącej na depresję identyfikujemy wcześniejsze zdarzenie traumatyczne, które może być źródłem choroby. Badania dotyczące przewlekłej depresji, których jestem współautorem, dowodzą, że EMDR jest równie, jeśli nawet nie bardziej skuteczne niż od dawna stosowana terapia poznawczo-behawioralna. Badania z za-

stosowaniem metod neuroobrazujących pokazują, że EMDR wpływa na korę przedczołową, czyli część mózgu, która odgrywa znaczącą rolę w depresji, oraz na struktury podkorowe, takie jak hipokamp, których działanie też jest zmienione w depresji. To może wyjaśniać, dlaczego EMDR jest skuteczne w terapii osób cierpiących na tę chorobę.

**Do ważnych wniosków doszedł Simon Proudlock. Jego badania pokazały, że u pacjentów z depresją EMDR nie tylko łagodzi lęk i obniża depresję, ale też zmniejsza pragnienie odebrania sobie życia. To ma ogromne znaczenie.**

Jest to też ważne z innego powodu. Podawanie selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny, czyli antydepresantów nowej generacji, sprawia, że skłonność do samobójstwa wzrasta. Dzieje się tak dlatego, że gdy u pacjenta zwiększamy poziom serotoniny, podając lek, który hamuje jej wychwyt, sprawiaemy, że przechodzi on od stanu depresyjnego do stanu nadmiernego pobudzenia, prawie jak pacjent cierpiący na chorobę afektywną dwubiegunową. A gdy pacjent znajduje się w stanie nadmiernego pobudzenia, wzrasta ryzyko samobójstwa. Takiego efektu nie obserwuje się natomiast w przypadku psychoterapii generalnie, a w szczególności EMDR. Lekarze powinni zatem zachować ostrożność, przepisując leki do dłuższego stosowania.

### Jest Pan przeciwny farmakoterapii?

Tak, ponieważ każdy środek farmakologiczny – i lek, który ma mieć właściwości terapeutyczne, i środek o właściwościach uzależniających – modyfikuje produkcję neuroprzekaźników w mózgu. To tak, jakbyśmy dawali komuś samochód, by mógł nim jeździć nawet do toalety. W efekcie w ogóle nie używa nóg, a gdy przychodzi taka potrzeba – przewraca się, nie jest w stanie chodzić. Tak działa długotrwałe zażywanie leków – powoduje zmiany w mózgu na poziomie molekularnym, które według mnie nie są zgodne z naszą naturą i homeostazą.

### A czy zażywanie leków może być przeciwwskazaniem do EMDR?

Dotyczy to tylko benzodiazepin. Zakłócają one cykl snu, co nie sprzyja skuteczności EMDR. Nie dzieje się tak jednak w przypadku innych leków. EMDR może towa-

rzyszyć farmakoterapii. Tak było na przykład w przypadku wspomnianych wcześniej badań dotyczących skuteczności EMDR i terapii poznawczo-behavioralnej u pacjentów w depresji.

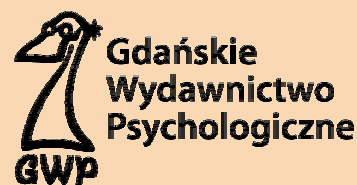
**Nie jest do końca jasne, jak działa EMDR. Dla wielu jest to problem – lubimy wiedzieć, jak i dlaczego coś działa.** W takim razie nie powinniśmy w ogóle korzystać z psychoterapii. Nie potrafimy bowiem wyjaśnić działania żadnej psychoterapii, odwołując się do biologii molekularnej i neurobiologii. Hipoteza wyjaśniająca działanie EMDR – dotycząca podobieństwa między aktywnością mózgu podczas EMDR i podczas snu wolnofalowego – ma w porównaniu z hipotezami wyjaśniającymi działanie innych psychoterapii silne oparcie w neurobiologii.

Badania neurobiologiczne odgrywają ważną rolę w psychiatrii i psychologii. Na przykład kardiolog może

łatwo sprawdzić, czy bypass działa, czy nie. Psycholog nie może otworzyć mózgu pacjenta, żeby zobaczyć, co się w nim dzieje, jakie efekty przyniosła terapia. A każde działanie – psychoterapia, farmakoterapia, leczenie psychiatryczne – zawsze powoduje zmiany w mózgu. Mogą to być zmiany funkcjonalne – praca mózgu ulega normalizacji – albo strukturalne, bowiem w mózgu powstają nowe połączenia.

Uważam, że psychoterapia jest dla pacjenta. Ma ona służyć jego dobru, a nie dobru psychoterapeuty. A każdy pacjent potrzebuje spersonalizowanej terapii. Może to być najpierw EMDR, a potem terapia poznawczo-behavioralna albo zastosowanie elementów różnych terapii, gdy jedna nie przynosi efektów. Wszystkie rodzaje psychoterapii są skuteczne, pytanie tylko, czego potrzebuje dany pacjent i jaka metoda najszybciej przyniesie u niego pożądane efekty. ●

reklama



Dowiedz się, jak dbać o zdrowie psychiczne i poradzić sobie z lękiem, depresją lub uzależnieniem. Przekonaj się, jak pielęgnować wewnętrzną siłę, pozwalającą poradzić sobie z wyzwaniem stawianymi przez życie.

*„Nie da się uniknąć prób, na jakie wystawia nas los. To, jak na nie reagujemy, wynika ze świadomej rozwijanej rezyliencji, która stanowi podstawę zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.”*

[www.gwp.pl](http://www.gwp.pl)



ZDROWA  
GŁOWA

mindfulness

pss/ap

Psychologii.pl

charaktery

# Kwestia inteligencji



tekst ELSBETH STERN i ALJOSCHA NEUBAUER

**Inteligencja to klucz do sukcesów. Nie zastąpi jej empatia, wytrwałość czy wiedza. Owszem, są konieczne, jednak właściwą rolę pomaga im odegrać właśnie inteligencja.**



Zacznijmy może od trzech krótkich zadań. Spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania.

1. Las ma się do drzewa, jak łąka do...?  
a) trawy b) siana c) pożywienia  
d) zieleni e) pastwiska

2. ▲ ma się tak do ◡, jak ▼ do?  
a) ● b) ■ c) ∪ d) ☾ e) ▲

3. Liczba 12 ma się tak do 3, jak 20 do...?  
a) 5 b) 4 c) 11 d) 3 e) 9

Powyższe zadania zawierają różne elementy: pierwszy przykład odnosi się do materiału językowego, drugi – wzrokowo-przestrzennego, trzeci zaś – matematycznego. To, co je łączy, to związek logiczny, którego odkrycie umożliwia poprawne rozwiązanie tych zadań. Rodzaj myślenia oparty na wnioskowaniu, czy-

li generowaniu nowej wiedzy w oparciu o znane już informacje, jest istotą ludzkiej inteligencji. Z tego powodu jednym z podstawowych zadań w testach badających iloraz inteligencji jest tzw. poszukiwanie wzajemnych analogii. Rozwiązywanie tego typu łamigłówek jest sporym wyzwaniem dla naszej pamięci operacyjnej. Wszystkie niezbędne informacje muszą najpierw zostać zapamiętane, poszczególne elemen-



## CZYM JEST INTELIGENCJA

**Inteligencja jest tym, co mierzą testy na inteligencję – brzmi jeden z żartów. I nieźle obrazuje poziom sporu o to, jak najlepiej opisać inteligencję z naukowej perspektywy.**

ty porównane ze sobą, a te nieistotne – pominięte. Jednocześnie należy rozważać możliwe rozwiązania i udowadniać ich prawdziwość. Przykładowo: pomiędzy słowami „las” i „drzewo” występuje pewien związek, który można odnieść także do innej pary wyrazów, z których jednym jest „łąka”. Drugim słowem mogą być: trawa, siano, pożywienie, zieleń lub pastwisko. Podejmując decyzję o wyborze prawidłowej odpowiedzi, możemy pomyśleć: „wspólnym kolorem dla lasu, drzewa i łąki jest zieleń!”. Jednak taka odpowiedź nie jest w tym wypadku prawidłowa – nie chodzi bowiem o odnalezienie wspólnego elementu pomiędzy tymi trzema pojęciami, lecz o rozpoznanie związku rządzącego obiema parami słów. By go odkryć, musimy posłużyć się inną umiejętnością – umiejętnością abstrahowania.

Słowo „pastwisko” także pozostaje w ścisłym związku z zaprezentowanymi wyrazami. Jednak uznanie go za właściwą odpowiedź w tej łamigłówce również nie będzie poprawne – „pastwisko” nie ma nic wspólnego ze związkiem logicznym, jaki występuje pomiędzy słowami „las” i „drzewo”. Ludzie inteligentni rozpoznają, że las definiowany jest poprzez występowanie w nim drzew. W ten sam sposób łąkę definiuje występowanie na niej trawy. Trudność związana z tym zadaniem polega więc na tym, by powstrzymać się od pierwszych skojarzeń i uruchomić abstrakcyjny sposób rozumowania charakterystyczny dla danego związku – w tym wypadku „coś jest definiowane poprzez”.

Umiejętność poprawnego wnioskowania pozostaje niezależna od materiału, na bazie którego zostało skonstruowane zadanie: nie jest ważne, czy jest to materiał językowy, liczbowy, czy wzrokowo-przestrzenny. Już przed 100 laty angielski psycholog i badacz inteligencji Charles Spearman wprowadził tzw. czyn-

Ludzka inteligencja jest wielowymiarowa i obejmuje różne aspekty – począwszy od pamięci i myślenia logicznego, poprzez ekspresję językową i rozumowanie matematyczne, na zdolnościach wzrokowo-przestrzennych kończąc. Do dziś pozostaje kwestią dyskusyjną, które komponenty inteligencji i w jaki sposób wzajemnie na siebie oddziałują. Niepodważalny jest fakt istnienia ogólnego czynnika inteligencji, który wywiera wpływ na osiągnięcia w rozmaitych obszarach. Najważniejszym wspólnym mianownikiem jest wydajność pamięci operacyjnej, którą wykorzystujemy w dowolnych operacjach umysłowych – podczas liczenia w pamięci, czytania tekstu czy operowania kształtami w wyobraźni. Badania pokazują, że wysokie (lub niskie) osiągnięcia w jednym obszarze – np. w zakresie słownictwa – często współtowarzyszą wysokim (lub niskim) osiągnięciom w innym zakresie – np. logicznego rozumowania czy zdolności arytmetycznych. Przejaw wyjątkowych zdolności jedynie w jednym obszarze należy do rzadkości.

nik „g”, określający ogólną zdolność poznawczą jednostki, wyrażającą się m.in. w tym, że różne zadania badające inteligencję wykonywane są przez daną osobę na podobnym poziomie.

### Ucho igielne pamięci operacyjnej

Pamięć operacyjna jest łącznikiem pomiędzy nowo napływającymi informacjami a danymi zgromadzonymi w pamięci długotrwałej; pełni ona decydującą rolę w procesie myślenia opartego na wnioskowaniu oraz celowego działania. Pamięć operacyjna musi spełniać jednocześnie cztery funkcje: operować nowo zdobywanymi informacjami, aktywować dane zmagazynowane w pamięci długotrwałej, ignorować informacje nieistotne oraz trzymać się obranego początkowo celu. Choć byłoby dużym uproszczeniem stwierdzenie, że inteligencja zależy przede wszystkim od sprawności pamięci operacyjnej, to jednak ta ostatnia wywiera znaczący wpływ na sprawność procesu myślenia i uczenia się.

Z zadaniami podobnymi do prezentowanych w testach inteligencji mierzymy się w procesie edukacji szkolnej. Aby zrozumieć czytany tekst, musimy stale utrzymywać w pamięci dotychczas przyswojone informacje – dzięki temu nie stracimy wątku lektury. Kiedy zaś rozwiązujemy zadanie matematycz-

ne, należy oderwać się od konkretnej sytuacji i odnaleźć związek pomiędzy poszczególnymi składowymi poleceniami. Kompetencje naukowe, zwłaszcza z zakresu nauk przyrodniczych, również opierają się na pojęciach abstrakcyjnych, które muszą być stosowane w różnych sytuacjach. Ujawnia się to na przykład w wyłapywaniu podobieństw i cech wspólnych między pojęciami (np. „bateria” i „zbiornik” – oba obiekty służą do przechowywania określonego rodzaju energii).

Podobnie rzecz ma się w przypadku myślenia spekulatywnego: co przemawia za określonym wyjaśnieniem, a co przeciwko niemu? Które zmienne muszą ulec zmianie w procesie eksperymentowania, a które muszą pozostać stałe? Także w tym wypadku należy określić informacje wciąż utrzymywać w pamięci, porównywać je, dezaktywować w odpowiednim momencie oraz stale weryfikować, czy jest się na właściwej drodze do rozwiązania problemu.

Nie inaczej jest w przypadku języka obcego: ucząc się go czy posługując się nim, z jednej strony przyswajamy sobie i integrujemy jego reguły gramatyczne i słownictwo, a z drugiej ignorujemy dominujący język ojczysty i jego zasady.

Testy inteligencji mają za zadanie mierzyć zdolności umysłowe, które w życiu codziennym rzadko występują

## SKĄD SIĘ WZIĘŁO IQ

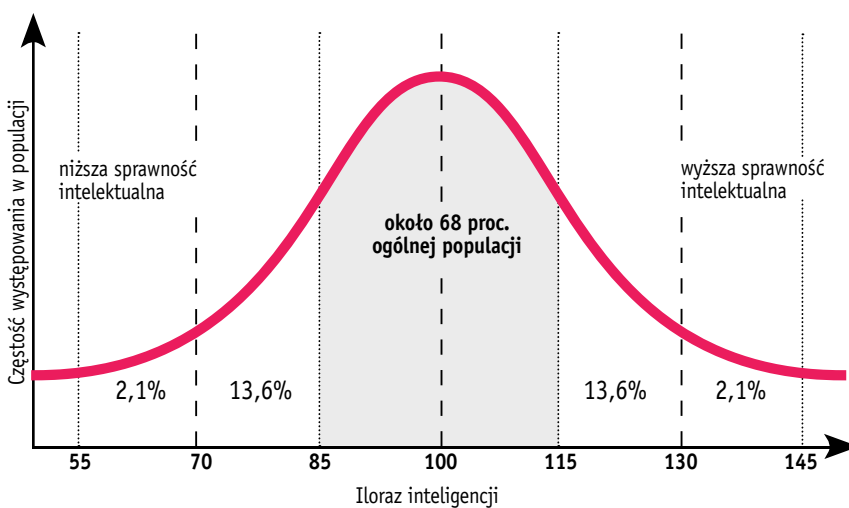
Iloraz inteligencji (IQ) jest konstruktem stworzonym na początku XX wieku. Nieco wcześniej powstały pierwsze testy mierzące inteligencję.

W 1905 roku francuski psycholog Alfred Binet (1857–1911) przedstawił test, na podstawie którego obliczano indywidualny wiek inteligencji dziecka. Zawarte tam zadania o różnicowanym stopniu trudności miały pomóc w dokonaniu wyboru dalszego toku kształcenia dziecka. Psycholog Lewis M. Terman (1877–1965) ze Stanford University rozszerzył zaproponowane przez Bineta rozwiązanie i tak powstał tzw. test Stanford-Binet.

Za odkrywcę IQ uważa się jednak niemieckiego psychologa Williama Sterna (1871–1938). Stworzył on równanie, w którym wiek inteligencji dzielony jest przez wiek metrykalny (stąd nazwa „iloraz” inteligencji), a wynik pomnożył przez 100. W rezultacie uzyskał IQ o średniej wartości 100, ze wszelkimi możliwymi odchyleniami in plus lub in minus – a więc formę ilorazu inteligencji, jaką znamy współcześnie.

Ponieważ inteligencja od okresu wczesnej dorosłości pozostaje względnie stała, odnośnienie jej do wieku metrykalnego wydaje się nie mieć większego sensu. W 1932 roku badacz inteligencji David Wechsler (1896–1981) zaproponował, by pomiaru inteligencji jednostki dokonywać w odniesieniu do wyników uzyskanych w danej grupie wiekowej. Wechsler z definicji przyjął 100 jako wartość średnią (przeciętną) ilorazu inteligencji z odchyleniem standardowym równym 15 punktów. Takie rozwiązanie stosujemy do dziś.

### Model rozkładu IQ w społeczeństwie



Iloraz inteligencji wykazuje rozkład normalny w ogólnej populacji. Większość osób plasuje się na poziomie około 100, wyniki bardzo wysokie i bardzo niskie należą do rzadkości. Wynik w zakresie 1 odchylenia standardowego +/- 15, a więc w przedziale między 85 a 115, charakteryzuje około 68 proc. populacji ogólnej.

w wyizolowanej formie. Szacowany na ich podstawie iloraz inteligencji pozostaje w ścisłym związku z osiągnięciami szkolnymi, studenckimi oraz zawodowymi. Osoby z wyższym poziomem inteligencji z reguły lepiej organizują swoje życie: zdrowiej się odżywiają, bardziej realistycznie oceniają ryzyko określonych decyzji i działań, a w obliczu kryzysu nie tracą zbyt łatwo równowagi.

### Z genów i środowiska

Badania z udziałem bliźniąt pokazują, że poziom inteligencji zapisany jest w naszych genach. Jest to jednak zależność poligenetyczna (wiele genów odpowiada za poziom naszej inteligencji) oraz związana z tzw. wysoką normą reakcji genotypu – co oznacza, że w procesie kształtowania się inteligencji istotną rolę odgrywają czynniki środowiskowe.

Przyjazne środowisko, podobne warunki życiowe różnych osób sprawiają, że o różnicach w ich poziomie inteligencji decyduwać będą geny. Gdy środowisko zapewnia optymalne warunki do rozwoju, możemy stwierdzić, że niemal 100 procent różnic w poziomie inteligencji związanych jest z czynnikami genetycznymi.

Zależność tego typu pokazały m.in. badania prowadzone pod kierunkiem amerykańskiego psychologa Erica Turkheimera. Ustalono w nich, że wśród członków rodzin o różnicowanym statusie ekonomicznym czynniki środowiskowe odpowiadają za około 60 procent różnic w poziomie inteligencji (wpływ genów był w tym przypadku bliski zeru). Gdy jednak w analizach wzięto pod uwagę wyłącznie dobrze sytuowane rodziny, wówczas zaznaczała się odwrotna tendencja: czynniki środowiskowe wywierały minimalny wpływ na poziom inteligencji badanych, zaś niemal całość zróżnicowania w zakresie inteligencji związana była z czynnikami genetycznymi.



Choć to kluczowe odkrycie w zakresie badań nad inteligencją od dekad potwierdzone jest w kolejnych badaniach, wielu ludziom – także psychologom – trudno je zaakceptować. Jedną z przyjmowanych przez nich strategii jest poszukiwanie innych cech, które okażą się mieć równie istotne lub nawet większe znaczenie dla osiągnięcia sukcesów szkolnych i zawodowych. Przykładowo: niektóre badania pokazują, że istotnym czynnikiem wpływającym na osiągnięcia edukacyjne i zawodowe jednostki jest dotychczas zgromadzona wiedza. Zgodnie z tym założeniem osoba mniej inteligentna, lecz posiadająca większą wiedzę w danej dziedzinie lub praktyczne umiejętności, osiągnie większe sukcesy. Tak może być np. przy grze w szachy – aktywności wymagającej, jednak nie aż tak bardzo abstrakcyjnej, by mogli ją opanować wyłącznie bardzo in-

teligentni ludzie... Wspomniana prawidłowość nie ma jednak zastosowania w każdym obszarze: trudno na przykład znaleźć teoretyka fizyki, którego iloraz inteligencji będzie plasować się poniżej

## **Sama wiedza jest mało przydatna. Inteligencja objawia się we właściwym wykorzystaniu wiedzy.**

przeciętnej. Wysoka inteligencja daje przewagę przy uczeniu się nowych rzeczy lub wykorzystywaniu posiadanej już wiedzy w innych obszarach. Obszer-na wiedza bez inteligencji będzie mało przydatna, inteligencja objawia się we właściwym wykorzystywaniu nabytej już wiedzy.

### **Ostrożnie z mnożeniem inteligencji**

Pojęcie inteligencji często przenoszone jest na obszar funkcjonowania społecznego, sportowego czy muzycznego, a ostatnio także duchowego czy seksualnego. Szczególną popularność zyskała koncepcja inteligencji emocjonalnej, której iloraz – EQ – nawiązuje do ilorazu inteligencji IQ.

Jest jasne, że ludzie – inteligentni mniej lub bardziej – mogą się różnić w zakresie empatii czy społecznego doświadczenia, a niektórzy także w zakresie ograniczonej kontroli impulsów. Także w świecie sztuki czy sportu spotykamy wyjątkowe osiągnięcia i właściwości, których testy inteligencji nie są w stanie uchwycić. Jednak przekonanie, że tego typu cechy mogą być mierzone z równie dobrym efektem i niezawodnością co inteligencja, oraz że posiadają równie silną lub nawet lepszą wartość prognostyczną, rodzi sporo zamieszania, wprowadza w błąd. Żaden inny – poza inteligencją – wskaźnik psychologiczny nie jest oparty na tak mocnych podstawach teoretycznych. Warto zatem zachować odpowiedni dystans wobec prób poszukiwania innych rodzajów „inteligencji”.

### **Sumiennosc popłaca, ale...**

Dość powszechne jest również przekonanie, że na osiągnięcia szkolne i zawodowe większy wpływ niż inteligencja ma motywacja do działania. Taką tezę wyrażają się potwierdzać badania przeprowadzone przez Angelę Duckworth z University of Pennsylvania w Filadelfii. Ich



konkluzja brzmi: dla osiągnięcia sukcesów szkolnych decydujące są wytrwałość, zaangażowanie i pasja (z ang. *grit*).

Badania te obarczone są jednak pewną słabością. Otóż wzięły w nich udział przeciętnie inteligentne uczennice i uczniowie, dlatego w tym przypadku przewaga wynikająca ze szczególnej inteligencji nie istniała. Ponadto pod uwagę wzięto raczej proste umiejętności szkolne, takie jak działania na ułamkach czy literowanie, które nie wymagają szczególnej inteligencji.

Owszem, w pewnych działaniach mniej inteligentni, ale za to pilni i pracowici uczniowie mogą osiągać rezultaty podobne lub nawet lepsze, niż ich bardziej inteligentni rówieśnicy. Trudno jednak na tej podstawie wnioskować, że sumienność i pracowitość są ważniejsze w pokonywaniu wyzwań niż inteligencja. Bo gdy tylko na horyzoncie pojawiają się

zadania wymagające bardziej abstrakcyjnego myślenia, okazuje się, że sukcesy w nauce najsilniej korelują z inteligencją uczniów czy studentów.

Interesujące światło na tę kwestię rzucają badania Mathew Makela z Duke University w Durham (USA). Analizowano w nich sukcesy naukowe i zawodowe osób o wysokim poziomie inteligencji – IQ powyżej 140. Okazało się, że i w tej grupie widać wyraźnie różnice korelujące z poziomem inteligencji. Otóż jedna czwarta z osób o najwyższym w tej grupie IQ osiągnęła większe sukcesy w porównaniu z 25 procentami osób o najniższym ilorazie inteligencji (wciąż powyżej 140): ci pierwsi częściej osiągnęli tytuł doktora, uzyskiwali więcej patentów lub częściej obejmowali stanowiska kierownicze.

Kolejne ustalenia: wśród studentów takich kierunków jak fizyka, matema-

tyka czy budowa maszyn (uznawanych za wymagające studia) na Eidgenössischen Technischen Hochschule w Zurychu iloraz inteligencji szczególnie silnie współgrał z wynikami egzaminów końcowych na pierwszym roku; Elsbeth Stern i Michal Berkowitz podają, że wśród 25 procent najbardziej uzdolnionych studentów uczelni żaden nie miał IQ poniżej 120.

### Składniki sukcesu

Uznanie wielkiej roli inteligencji w osiągnięciu życiowych sukcesów nie oznacza stwierdzenia, że motywacja i wytrwałość są tu bez znaczenia. Prawdziwe sukcesy nie mogą się obejść bez udziału tych cech – do celu zwykle wiedzie zdyscyplinowana praca, która niejednokrotnie wiąże się także z wyrzeczeniem się krótkoterminowych nagród. Jednak sama motywacja nie jest gwarantem sukcesu. Z inteligencją na poziomie niższym od przeciętnej ukończenie studiów z zakresu fizyki czy matematyki jest niemal niemożliwe – bez względu na to, jak bardzo jesteśmy zdeterminowani.

Nie ma jednak potrzeby przeciwstawić sobie inteligencji i motywacji. Są to dwa czynniki, które w różny sposób przyczyniają się do osiągnięć i sukcesów. Podczas gdy inteligencja jest tym stabilniejszym, niezależnym sytuacyjnie czynnikiem, motywacja wiąże się bardziej z aktualną sytuacją osoby oraz towarzyszącymi jej okolicznościami. Motywacja i jej poziom nie jest stałą cechą osobowości, lecz odnosi się do tymczasowej gotowości do podejmowania działania i wysiłku. Nie można powiedzieć, że ktoś generalnie jest mniej lub bardziej zmotywowany, ponieważ motywacja odnosi się do określonego celu i przedsięwzięcia. Zdanie „Ewa jest ponadprzeciętnie inteligentna” jest zdaniem sensownym, natomiast sformułowanie „Ewa jest ponadprzeciętnie zmotywowana” – już nie.

## CZY MOŻNA POPRAWIAĆ INTELIGENCJĘ?

**Zasadniczo poziom inteligencji pozostaje stały, ale...**

Ogólnie rzecz biorąc, wyróżniamy inteligencję płynną i skryształizowaną. Pierwsza odnosi się do elastycznego, szybkiego przełączania pomiędzy różnymi wymaganiami, druga zaś opiera się na określonych zasobach wiedzy i zdolności. Podczas gdy inteligencja płynna wraz z wiekiem ulega stopniowemu osłabieniu, to inteligencja skryształizowana – przykładowo w zakresie zasobów językowych czy motorycznych – może przyrastać aż do późnych lat życia.

Choć inteligencja uznawana jest za względnie stałą własność poznawczą człowieka, to nie jest tak, że nie wpływa na nią środowisko, albo że w żaden sposób nie można jej rozwijać. Szczególnie widoczne jest to w przypadku dzieci i młodzieży: bodźce towarzyszące ich rozwojowi mniej lub bardziej korzystnie wpływają na ich rozwój umysłowy. Także w późniejszym wieku gromadzona wiedza, różnaita gimnastyka umysłu, w tym wykonywanie zadań podobnych do testów na inteligencję, pozytywnie wpływają na IQ.

Można co najwyżej powiedzieć, że „Ewa potrafi się motywować”.

Motywacja do działania i gotowość do podejmowania wysiłków i wyzwań wpływają na obierane przez nas cele, podejmowane przez nas decyzje oraz na nasze zachowanie. Wybór określonego rozwiązania zawsze jest decyzją przeciwko innemu rozwiązaniu. Podczas wykładu słuchasz uważnie czy sprawdzasz pod stołem zawartość swojego smartfona? W tej sytuacji twój wybór zależy przede wszystkim od tego, czy koncentracja na wykładzie przyniesie ci korzyści.

Istotnymi kwestiami wydają się także jakość wykładu oraz poznawcze możliwości słuchacza. Czy potrafi on powiązać prezentowane treści z dotychczas zdoby-

tą wiedzą? Czy treści te w jakiś sposób ją poszerzają lub korygują? W tym kontekście różnice w zakresie inteligencji pomiędzy słuchaczami stają się szczególnie wyraźne: inteligentni ludzie na ogół częściej i lepiej potrafią dysponować swoją wiedzą i włączać w nią nowo napływające informacje. Także w sytuacji, kiedy nie dysponujemy szczegółową wiedzą w danej dziedzinie, inteligencja pozwala dostrzegać związki pomiędzy zagadnieniami. Osoby, które mają ubogie zasoby wiedzy i dysponują mniejszą inteligencją, nie są w stanie zintegrować nowych informacji, w wyniku czego tracą motywację.

Inteligencja jest kluczem do sukcesów szkolnych czy zawodowych. To ona pozwala na wykorzystywanie tkwiących

w nas zasobów, a także zyskiwanie nowych kompetencji dzięki efektywnemu przyswajaniu wiedzy. ●

#### ELSBETH STERN

jest psychologiem, profesorem szwajcarskiego ETHZ (Eidgenössische Technische Hochschule Zürich), specjalizuje się w badaniach nad procesami uczenia się i nauczania.

#### ALJOSCHA NEUBAUER

jest psychologiem, profesorem Universität Graz w Austrii, specjalizuje się w psychologii różnic indywidualnych.

Artykuł ukazał się w magazynie „Gehirn und Geist” 4/2019.

Tłumaczyła Magdalena Florek

reklama



## Konkurs z Gdańskim Wydawnictwem Psychologicznym

**Wewnętrzny Krytyk – skąd się bierze krytyczny głos w naszej głowie?  
Jakie może wysyłać komunikaty?**

Na odpowiedzi czekamy do 15 czerwca.

Prosimy o przysłanie ich na adres: [info@charaktery.com.pl](mailto:info@charaktery.com.pl) (wraz z danymi adresowymi)

Pięć osób nagrodzimy książkami G. Jacob, H. van Genderen, L. Seebauer

**„Emocjonalne pułapki przeszłości.  
Jak przełamać negatywne wzorce zachowań”**

Udział w konkursie oznacza akceptację jego Regulaminu, dostępnego na [charaktery.eu](http://charaktery.eu).

reklama



Dolnośląskie Centrum  
Psychoterapii



Szczegółowa informacja  
i zapisy on-line na  
[www.dcp.wroclaw.pl](http://www.dcp.wroclaw.pl)



ul. Dyrekcyjna 37/47  
50-528 Wrocław

### SZKOLENIA KRÓTKOTERMINOWE DCP

04.05.2019

Interwencja kryzysowa wobec dzieci i młodzieży.

10.05.2019

Praca terapeutyczna z osobą chorą na Alzheimer'a i jej rodziną.

11.05.2019

Wzmocniona terapia poznawczo-behavioralna zaburzeń odżywiania - CBT-E.

17.05.2019

Terapia CBT zaburzeń osobowości.

18.05.2019

Techniki i narzędzia pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą.

24.05.2019

Diagnoza i psychoterapia dzieci i młodzieży z objawami depresji i niską samoocena. Zastosowanie Kwestionariusza CDI 2.

25.05.2019

Diagnoza i terapia CBT zaburzeń afektywnych - depresja, mania.

31.05.2019

Trening umiejętności dla dzieci i młodzieży z zachowaniami problemowymi - trening samokontroli, rozwoju emocjonalno-społecznego, umiejętności szkolnych.



# GOŁĄB NIE GŁĄB



tekst **CEZARY W. DOMAŃSKI**



ilustracje **KAROLINA TOMASZEWSKA**

**Ptasi mózdek – mawiamy drwiąco. Niesprawiedliwie. Ptaki mają stosunkowo duże mózgi, a ich przemyślność zaskakuje. Gołębie na przykład wyznają się na sztuce.**

Psychologowie badający zachowania ptaków dużo uwagi poświęcili gołębiom, a ściślej mówiąc różnym ich rasom, wywodzącym się z gatunku gołąb skalny. Nie bez znaczenia jest tu fakt, że są to zwierzęta udomowione ponoć już kilka tysięcy lat temu przez Sumerów. Wydaje się zatem, że były to pierwsze ptaki, które stały się towarzyszami człowieka. Echa tego związku są widoczne w kulturze: gołąb jest symbolem różnych przeżyć i cech ludzkich, od czystości, niewinności i pokory po zazdrość, tchórzostwo i głupotę.

W przetłumaczonej niedawno na język polski opowieści Jennifer Ackerman *Geniusz ptaków* można przeczytać: „Gołębie mają kiepską reputację ptaków, które taplają się w rynsztokach, szcurów ze skrzydłami, które zapamiętały dziobią okruszki pod parkowymi ławkami albo buszują w miejskich śmietnikach. Zdaniem niektórych są ptasimi tępakami, głupimi jak dodo”.

Liczne badania i obserwacje przeczą tej krzywdzącej opinii, choć... osiągnięcia gołębi w różnych próbach nie zawsze są wybitne.

## **Obojętny na perfumy, wrażliwy na muzykę**

Klasyczne eksperymenty nad zmysłami węchu i smaku dowodzą, że u gołębi są one dość słabo rozwinięte. W 1911 roku Reuben M. Strong opublikował raport przedstawiający wyniki eksperymentu dotyczącego odbioru bodźców węchowych. Badacz umieszczał ptaki w kwadratowej komorze z wejściami do czterech małych przybudówek. W jednej z nich znajdował się pokarm, a drogę do niego wskazywał nawiew powietrza, w którym rozpylony był określony zapach. Gołębie nie potrafiły odróżnić czystego powietrza od powietrza przesyconego wonią wody kolońskiej, fiołków i pizma. Jedynie olejek bergamotowy spo-



wodował nieco większą liczbę wyborów, ale autor eksperymentu uznał, że niewiele różniła się ona od rozkładu wynikającego ze zwykłego prawdopodobieństwa. Próby z innymi gatunkami ptaków nie przyniosły jednak takich rezultatów, a wrażliwość węchu niektórych z nich wcale nie ustępuje naszemu węchowi.

O wiele lepiej gołębie wypadają w klasycznych studiach nad wrażliwością słuchową. Na przykład John E. Rouse sprawdził, czy odróżniają one dźwięk gongów drewnianych od metalowych. Gołąb znajdował się w labiryncie. Gdy szedł drogą nieprawidłową (korytarz kończył się ścianą), uderzano w gong metalowy, gdy natomiast szedł drogą właściwą, powiadamiano go o tym uderzeniem w gong drewniany. Ptaki szybko zaczęły kojarzyć dźwięki i gdy tylko słyszały gong metalowy, zawracały. Okazało się jednak, że po wyuczeniu tych dwóch sygnałów miały problem z ich odwróceniem (gong drewniany dla złej drogi, gong metalowy dla dobrej). Po zmianie instrukcji były zdezorientowane i często bezradne. Wydaje się to dość zaskakujące. Wiemy przecież, jak ważną rolę w komunikacji ptaków odgrywają dźwięki.

### Przesądny jak... gołąb

O ile badania nad gołębimi zmysłami z początku ubiegłego wieku są dziś prawie zupełnie zapomniane, o tyle inne eksperymenty z udziałem tych ptaków wciąż uznawane są za znaczące w historii psychologii. Do takich należą badania Burrhusa Skinera nad warunkowaniem instrumentalnym. Zakładał on, że na zachowanie organizmu istotny wpływ mają jego bezpośrednie konsekwencje. Na przykład spontaniczny ruch zwierzęcia może się utrwalić, jeżeli zaraz po nim nastąpi wzmocnienie w postaci pokarmu.

W bardzo znanym eksperymencie (opisanym w 1948 roku w piśmie „Journal of Experimental Psychology”)

Skinner zamykał głodne gołębie w prawie pustej klatce. Znajdował się w niej dozownik, który co pewien czas dostarczał pokarm. W rezultacie następowało wzmocnienie przypadkowych zachowań, które ptak akurat wykonywał przed otrzymaniem jedzenia. Ruchy te były dziwaczne, nigdy wcześniej nieobserwowane u badanych gołębi. Na przykład jeden z nich przed pojawieniem się bodźców wzmocniających drepotał po klatce w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara i robił kilka obrotów. Inny wypychał dziób w górny róg klatki, a jeszcze inny kołysał się w różne strony. Kiedy eksperymentatorzy zwiększali przerwę między podawaniem pokarmu (z piętnastu sekund do jednej minuty), ruchy gołębi stawały się bardziej natarczywe – jakby miały nadzieję, że dzięki swojemu zachowaniu uzyskają nagrodę. Gdy pokarm przestał się pojawiać, osobliwe ruchy w końcu zanikały.

### ZWIERZĘTA CZĘSTO NAS ZADZIWIĄJĄ

>>>

Jakie zachowanie domowego pupila albo dzikiego zwierzęcia Ciebie zaskoczyło? Opowiedz nam o tym: [redakcja@charaktery.com.pl](mailto:redakcja@charaktery.com.pl).

Skinner uznał, że wyuczył gołębie ulegania przesądom, i taki nadał tytuł swojemu artykulowi: „«Superstition» in the pigeon” („«Przesady» u gołębi”). Badacz twierdził, że podobne nawyki pojawiają się również u ludzi. Co więcej, mogą się one utrzymywać przez całe życie, ponieważ przypadkowe wzmocnienia przesądnych zachowań pojawiają się bardzo rzadko.

### Skrzydlaty koneser

W 1995 roku japoński psycholog Shigeru Watanabe i jego współpracownicy opublikowali artykuł o tym, jak gołębie różnią... obrazy Moneta i Picassa. Według badaczy można je z powodzeniem nauczyć tej umiejętności. Co więcej, gdy badane gołębie „uchwyciły” już różnice w stylu obu malarzy, potrafiły bez trudu rozpoznać na zdjęciach ich inne, niepo-

## VIANEK

### DUETUS Krem do twarzy na dzień

Lekki krem na dzień przeznaczony do codziennej pielęgnacji, o właściwościach matujących. Zawiera bogaty w witaminy olej z pestek winogron, a także regulujący wydzielanie sebum i pracę gruczołów łojowych olej konopny. Ekstrakt z korzenia łopianu w połączeniu z witaminami E i B3 oraz węglem aktywnym to silny kompleks składników antyoksydacyjnych, zabezpieczający skórę przed negatywnym wpływem środowiska i działaniem wolnych rodników. Znany ze swoich właściwości naturalny olejek eteryczny z tymianku działa oczyszczająco i odświeżająco.



Cena detaliczna:  
26,99 zł / 50 ml

## PTASI KAMIKADZE

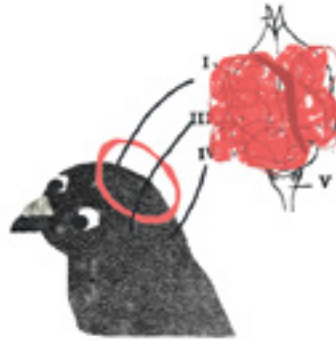
Zdolności nawigacyjne gołębi chciał w osobliwy sposób wykorzystać Burrhus Skinner.

kazywane wcześniej obrazy oraz bezbłędnie przypisać je właściwemu twórcy. Ale to nie koniec rewelacji. Okazało się także, że gołębie potrafiły poprawnie klasyfikować dzieła artystów reprezentujących ten sam styl. Były zatem w stanie odróżnić impresjonistów (Cézanne'a i Renoira) od kubistów (np. Braque'a). Trudność z rozpoznawaniem pojawiała się dopiero wtedy, gdy zdjęcia obrazów odwracano. Dotyczyło to dzieł Moneta, ale nie Picassa. „Wynik ten może wskazywać, że zachowanie gołębi było zależne od przedmiotów na obrazach impresjonistów, ale nie od przedmiotów na obrazach kubistów” – przypuszczali autorzy artykułu. Inny mi słowy, problem w rozróżnianiu pojawił się, gdy zniekształceniu uległy bodźce reprezentujące rzeczywiste obiekty (jak w malarstwie Moneta), natomiast nie obserwowano go tam, gdzie bodźce miały słabszy związek ze światem rzeczywistym (jak na obrazach Picassa).

Oryginalność badań zespołu Watanabe została dostrzeżona i nagrodzona, choć chyba nie w taki sposób, który by zaspokoił ambicje badaczy. Naukowcy otrzymali nagrodę Ig Nobla (w zakresie psychologii), czyli żartobliwe wyróżnienie prac naukowych, które najpierw śmieszą, a potem skłaniają do refleksji, przyznawane przez czasopismo „Annals of Improbable Research”.

Japoński uczoney nie przejął się tym kłopotliwym sukcesem. W roku 2010 przeprowadził kolejne badania nad zmysłem estetycznym gołębi. Interesowało go, czy ptaki potrafią rozróżniać rysunki dziecięce, które dorośli oceniają pod względem walorów artystycznych jako udane (piękne) lub nieudane (brzydkie). Gołębie były najpierw uczone wskazywania (dziobania) obrazów uznawanych za „dobre”. Następnie przedstawiano im zdjęcia ładnych i brzydkich wytworów dziecięcych. Ptaki radziły sobie dobrze z zadaniem, więc Watanabe modyfiko-

Wymyślił on specjalny system naprowadzania pocisków na cel – ptaki, umieszczone w ich głowicach, miały dziobać obraz celu, regulując w ten sposób tor lotu pocisków. Oczywiście najpierw należało je uwarunkować na właściwe zachowanie. Skinner uważał, że gołębie są w stanie poradzić sobie z takim zadaniem. Szczęśliwie dla ptaków – dla których każda taka podróż byłaby wyprawą tylko w jedną stronę – amerykańscy wojskowi nie zainteresowali się tym pomysłem. Zapewne uznali go za nierealistyczny, a może wydał im się zbyt kosztowny. Poza tym gołąb jest przecież symbolem pokoju i porozumienia między narodami...



wał procedurę, na przykład zmniejszając wielkość slajdów oraz prezentując obrazy w odcieniach szarości. O ile wielkość nie miała większego wpływu na ptasie wybory, o tyle druga modyfikacja okazała się znacząca – prawdopodobnie barwa była ważnym wyznacznikiem „oceny” rysunków. Ponadto ptaki nauczyły się odróżniać obrazy malowane akwarelami od malowanych pastelami. Watanabe posunął się więc do stwierdzenia, że gołębie „mogą mieć zdolność uczenia się pojęcia «piękno» zdefiniowanego przez ludzi”.

### Czy my się znamy?

W mowie potocznej używany bywa frazeologizm „ptasi mózdzek”, którym w sposób pogardliwy określa się osoby niegrzeszące inteligencją. W rzeczywistości ptaki mają dość duże mózgi w stosunku do wielkości głowy, a ich inteligencja nieraz zaskakuje. Liczne eksperymenty dowodzą, że gołębie radzą sobie nawet ze złożonymi zadaniami. Na przykład mogą pamiętać przez kilka lat wiele pojedynczych obrazów. W 2012 roku Claudia Stephan, Anna Wilkinson i Ludwig Huber opublikowali wyniki badań pokazujące, że miejskie gołębie potrafią na-

wet odróżnić pewne osoby, w zależności od tego, jakie miały z nimi wcześniej doświadczenia. Autorzy raportu przypuszczają, że ważnym elementem tej identyfikacji są cechy ludzkiej twarzy.

Wiele lat temu wybitny polski ornitolog Jan Sokołowski pisał: „należy wystrzec się uogólnień i porównywaniami ptaków z ludźmi. To, co u nas częstokroć podporządkowane jest intelektowi, dała przyroda ptakom w postaci dziedzicznych odruchów, które w odpowiednich warunkach działają same”. Tak czy inaczej, w pewnych obszarach ptaki zdecydowanie nas prześcigają. Dotyczy to z pewnością możliwości nawigacyjnych. Dzięki nim ptaki potrafią wybierać najlepsze trasy i bezbłędnie docierać do celu. Gołębie pocztowe są tego najlepszym przykładem.

Ptaki mają pewną umiejętność, której ludzie zazdrościli im przez wiele wieków. Jest to dar latania, pozwalający im wzbicić się w powietrze i oglądać świat z niezwykłej, podniebnej perspektywy. Bez wątpienia nasi przodkowie, obserwując gołębie podrywające się do lotu, a potem śledząc je na niebie, fantazjowali o tym, by im dorównać. Realizacja tego marzenia stała się jednym z motorów rozwoju współczesnej cywilizacji. ●

### Dr hab. CEZARY W. DOMAŃSKI

jest profesorem UMCS oraz kierownikiem Zakładu Psychologii Ogólnej UMCS w Lublinie. Jest także członkiem Rady Naukowej Instytutu Historii Nauki Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Zajmuje się historią psychologii oraz psychologią twórczości. Niedawno ukazała się jego książka *Historia psychologii w Europie Środkowej*.



## KURS

IX 2019 – VI 2020, Kraków k, Wrocławia

**> Roczny kurs rozwoju osobistego „Zaufać sobie”**

Zapraszamy do udziału w V edycji kursu „Zaufać sobie” i wspólnego odkrywania nowych perspektyw oraz zmiany jakości życia. Kurs składa się z cyklu 10 spotkań: wykładów tematycznych, połączonych z ćwiczeniami i dyskusją oraz z treningów, opartych na pracy z ciałem i służących bezpośredniemu doświadczeniu nabywanej wiedzy.

**W programie m.in.:** • poznanie podstawowej wiedzy psychologicznej przez pryzmat mapy poziomów świadomości • poznanie podstaw psychobiologii • trening pracy z ciałem i emocjami • poznanie podstawowych rodzajów uwikłań w relacjach i ich przyczyn • doświadczenie współzależności w relacjach • poznanie nowego paradygmatu doświadczania życia.

Autorką kursu jest Jolanta Toporowicz, certyfikowana psychoterapeutka, autorka mapy poziomów świadomości ego.

**Do 30 VI 2019 promocyjna cena!**

**Organizator:** Instytut Rozwoju Osobistego Euphonia

**Więcej:** zapisy@euphonia.pl, tel. +48 501 805 464

**www.euphonia.pl**

## EDUKACJA

od X 2019 - V semestrów, Warszawa Katowice, Poznań

**> Studium Psychologii i Psychoterapii, 5 semestrów**

INSTYTUT  
PSYCHOLOGII  
I PSYCHOTERAPII

Kierunek: psychoterapia (terapia par, rodzin, interwencja kryzysowa, terapia uzależnień).

Chcesz zmienić swoje życie, poznać swoje słabe i mocne strony, dowiedzieć się, jak z nimi pracować? Chcesz poprawić swoje relacje w związku, rodzinie, w pracy? Chcesz nauczyć się fachowo i odpowiedzialnie pomagać innym? Do tej pory nie było okazji ani czasu, aby zdobyć doświadczenie i wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii?

Ta szkoła jest dla Ciebie! Zaczynamy od początku, nie wymagamy wcześniejszego doświadczenia ani wiedzy. Kształcimy specjalistów nastawionych na pracę z klientem. Przekazujemy rzetelną wiedzę, uczymy praktycznych umiejętności i technik psychoterapeutycznych. Zatrudniamy wyłącznie profesjonalną kadrę. Zajęcia weekendowe dwa razy w miesiącu oraz wyjazdowy, sześciodniowy trening psychologiczny raz w semestrze.

**Informacje:**

IPS, tel. 577 950 470, [www.psychologia.org.pl](http://www.psychologia.org.pl)

## WARSZTATY

29 VI 2019, Kraków

**> Odkrywca Talentów**

Dowiedz się, jak wykorzystać swój naturalny potencjał, by mądrze i w zgodzie ze sobą osiągnąć wymarzone cele zawodowe.

Pracujemy w oparciu o **badanie talentów StrengthsFinder®** Instytutu Gallupa, korzystamy z moich autorskich metod i narzędzi.

Podczas warsztatów:

- wykonasz badanie talentów Gallupa
- **poznasz swoje talenty** i doświadczysz, jak przejawia się ich siła
- dowiesz się jak rozwinąć talent w mocną stronę
- nauczysz się zarządzać słabościami
- ustalisz **kierunek** dalszego rozwoju zawodowego
- nauczysz się podejmowania optymalnych dla siebie decyzji
- określisz swój **cel i plan działania**

Otrzymasz wsparcie i narzędzia jakich potrzebujesz

**Prowadząca: Sylwia Czajka-Jansen** – certyfikowana przez Instytut Gallupa coach Mocnych Stron.

**Informacje i zgłoszenia:** talentexpert@scjansen.com.

**Więcej na:** [www.scjansen.com](http://www.scjansen.com)

## COACHING

Wrocław

**> Zostań Trenerem Rozwoju Osobistego!**

Jeśli poszukujesz twórczej inspiracji, która zmieni pozytywnie Twoje życie, chciałbyś nauczyć się praktycznych metod skutecznego działania i planowania czasu, motywowania siebie i innych, poznać mechanizmy wpływu społecznego, zarządzania talentami, poznać zasady psychologii przestrzeni, zdobyć unikalne zdolności komunikacyjne i negocjacyjne, wybierz Szkołę Trenerów Rozwoju Osobistego.

Szkoła Trenerów Rozwoju Osobistego prowadzi unikatowe wykłady i szkolenia, oparte na autorskich programach, koncentrując się na zdobywaniu praktycznych umiejętności pracy indywidualnej i grupowej.

**Zapraszamy do wspólnej twórczej przygody i wewnętrznego doskonalenia się.**

Szkoła Trenerów Rozwoju Osobistego

ul. Starograniczna 28, 54-237 Wrocław

tel.: 71 355 40 27, 71 354 60 94, e-mail: [stro@stro.edu.pl](mailto:stro@stro.edu.pl)

**www.stro.edu.pl**

## WARSZTATY

VII – VIII 2019, Kąty Rybackie, Lanckorona, Nowe Kawkowo

**> TECHNIKA ALEXANDRA****– metoda dla myślących**

Choć coraz częściej myślimy o relaksie, podświadomie wybieramy spięcie. Stan napięcia daje poczucie działania, starania się, kontrolowania sytuacji. Rozluźnienie to bierność, obawa, że mogą coś przeoczyć, czegoś nie dopilnować... Technika Alexandra pokazuje, jak rezygnując z nadmiernego napięcia, pozostać elastycznym i sprężystym, a więc czujnym. Uczy też jak, z czasem, nadmierną kontrolę zastąpić zwykłym panowaniem nad sytuacją.

• **Lekcje indywidualne w Warszawie**

• **Warsztaty**

• **Zajęcia wyjazdowe latem:** Kąty Rybackie: 5–12 lipca 2019,

Kąty Rybackie: Technika Alexandra i Drama: 12–19 lipca 2019,

Lanckorona: 26 lipca – 2 sierpnia 2019,

Nowe Kawkowo: 11–18 sierpnia 2019

**Serdecznie zapraszam: Magdalena Kędzior**

e-mail: [technikaalexandramk@gmail.com](mailto:technikaalexandramk@gmail.com), tel. +48 509 716 951

**www.technika-alexandra.pl**

## WARSZTATY

VI, VII, VIII 2019

**> Wakacje z Joga**

Wakacje z jogą hormonalną, jogą wg Sivanandy, zajęciami Zdrowy Kręgosłup, oddech, medytacjami i relaksacjami.

Dobrostan z widokiem na górskie szczyty lub nadmorskie zachody słońca.

**Joga hormonalna:** naturalny sposób na optymalny poziom żeńskich hormonów, profilaktyka i leczenie zaburzeń hormonalnych: klimakterium i menopauzy, PCOS, niepłodności, PMS, przedwczesnej menopauzy, niedoczynności tarczycy, obniżonego libido.

Poznasz terapeutyczną moc jogi, poprawisz samopoczucie i wygląd, odprężysz się i wzmocnisz ciało, zrównoważysz gospodarkę hormonalną, zaznasz stanu relaksu i odprężenia, podniesiesz poziom energii, docenisz towarzystwo inspirujących kobiet.

Łagodna joga dla kobiet w każdym wieku.

**Prowadzenie:** Irena Kertyczak – nauczycielka jogi i terapeutka jogi hormonalnej, coach zdrowia i żywienia, konsultantka ajurwedy, instruktorka technik relaksacyjnych.

**Więcej:**

**www.happyyoga.pl, joga hormonalna.pl**



# Męki sceptyka

**„REAGUJEMY NA ŚWIAT NIE TAKI, JAKI JEST, ALE TAKI, JAKIM GO WIDZIMY” – NAPISALI NIEGDYŚ JANUSZ GRZELAK I ANDRZEJ SZMAJKE.**

## Prof. TOMASZ MARUSZEWSKI

specjalizuje się w psychologii procesów poznawczych i emocji; autor m.in. książki *Pamięć autobiograficzna*

**A** jednak wiele osób twierdzi, że wie, jaki świat jest naprawdę i zażarcie broni tego przekonania. Co ciekawe, zweryfikowanie takiego poglądu nie jest wcale łatwe – musielibyśmy mieć niezależny dostęp do świata i porównać, jaki jest według nas, z tym, co na jego temat sądzą inni ludzie.

Dowiedzenie powyższej tezy z konieczności zatem musi mieć charakter pośredni. Takim dowodem może być choćby fakt, że ta sama rzecz, zjawisko albo osoba mogą być postrzegane odmiennie przez różnych ludzi. Osobę X jedni uważają za kogoś godnego szacunku i inteligentnego, zaś w oczach innych może być uznawana za kogoś o przeciwnych cechach. Konfrontacja przeciwstawnych sądów nie wystarczy, by wykazać, jaki ktoś jest naprawdę. Można obliczyć „średnią arytmetyczną”, ale jest to rozwiązanie pozorne.

Można również odwołać się do innego argumentu. Ta sama osoba po pewnym czasie jest widziana inaczej niż dawniej. Może to oznaczać, że albo ona się zmieniła, albo zmienił się nasz sposób jej widzenia. Oba zjawiska mogły też wystąpić równocześnie. Wyraźnie widać to w rozwoju związków romantycznych. W początkowym okresie partnerzy ujawniają wiele informacji o sobie, dzięki czemu rośnie ich wzajemne zaufanie. Sądzą, że bardzo dobrze znają swojego partnera. Jeśli jednak po pewnym czasie coś zaczyna się między nimi psuć, tracą pewność, że dobrze się znają. Kiedy zaś związek kończy się mniej lub bardziej burzliwie, zadają sobie pytanie: co takiego w niej/w nim widziałem/widziałam?

Wraca dylemat: czy to druga osoba się zmieniła, czy też zmienił się tylko mój sposób widzenia jej?

Zauważmy jeszcze jedną konsekwencję tezy, że reagujemy na świat, jakim go widzimy. Powiedzmy osobie zakochanej, szczególnie w początkowej fazie, że *de facto* kocha nie tyle konkretnego człowieka, ile swoje wyobrażenie na jego temat. Zapewne spotkamy się z gwałtownym sprzeciwem. Gdyby przyjąć, że kochamy obraz osoby, czyli to, jak ją widzimy, a nie, jaka jest naprawdę, wszelkie związki romantyczne trwałyby bardzo krótko. Oczywiście w miarę rozwoju związku zyskujemy coraz większy dostęp do informacji na temat drugiej osoby, jednak problem w tym, że część tych informacji jest wynikiem naszego zachowania. Jeśli nakrzyczymy na drugą osobę albo zachowamy się wobec niej nielojalnie, to dowiadujemy się o niej czegoś, co w innych sytuacjach by się nie pojawiło.

Świat społeczny cechuje się znaczną zmiennością, ludzie jawią się nam coraz to inaczej. Jedynie w przypadku obiektów nieożywionych – skał, drzew czy trawników – możemy przyjąć, że są takie, jakie naprawdę są. Ale nie do końca. Tutaj też występują duże różnice: ktoś na widok skały mówi, że to wielki kamień, natomiast geolog powie, że to granit, w skład którego wchodzi kwarc, ortoklaz i biotyt. Nam wystarczy, że jest to po prostu kamień. Gorzej, gdy taki powierzchowny ogląd dotyczy innych ludzi. Stereotypy i uprzedzenia stwarzają złudzenie, że znamy kogoś. Coraz więcej ludzi tym się – niestety – zadowala. ●



Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii przy współpracy z Wielkopolskim Instytutem Psychoterapii – Ośrodkiem Psychoterapii dla Dzieci, Młodzieży oraz Rodzin i Szkoleń Podyplomowych

zaprasza na:

**szkolenie**

**Terapia skoncentrowana na emocjach** (Emotionally Focused Therapy)  
Prowadzenie: Lieven Migerode  
Cykl rozpoczyna się 25–29 IX 2019

**12-dniowe szkolenie**  
**Terapii skoncentrowanej na emocjach (EFT)**

Szkolenie autoryzowane i zatwierdzone przez Międzynarodowe Centrum Doskonalenia w Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (The International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy – ICEEFT).  
Trzy 4-dniowe moduły: • 25–29 IX 2019  
• 7–8 I 2020 • 14–17 IV 2020

Więcej informacji na stronach:  
[www.wip-dzmr.poznan.pl](http://www.wip-dzmr.poznan.pl)  
[www.psrp.com.pl](http://www.psrp.com.pl)



**SZKOLENIA SPECJALISTYCZNE**  
**AKREDYTOWANE KURSY**  
**PSYCHOTERAPII**  
W PODEJŚCIU INTEGRACYJNYM:  
**SYSTEMOWO-ERICKSONOWSKIM**  
Katowice Wrocław Poznań

AKREDYTACJA: SERCJI PSYCHOTERAPII POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHOLOGICZNEGO  
NAUKOWEJ SERCJI PSYCHOTERAPII POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO

**TRWA NABÓR**

**KATOWICE** - styczeń 2020

Katowicki Instytut Psychoterapii  
informacje: [www.k-i-p.pl](http://www.k-i-p.pl)

**WROCLAW** - luty 2020

Wrocławski Instytut Psychoterapii  
informacje: [www.wip.wroclaw.pl](http://www.wip.wroclaw.pl)

**POZNAŃ** - marzec 2020

Wielkopolski Instytut Psychoterapii WIP  
Ośrodek Psychoterapii Dzieci, Młodzieży i Rodzin  
oraz Szkoleń Podyplomowych  
[www.wip-dzmr.poznan.pl](http://www.wip-dzmr.poznan.pl)



ma przyjemność zaprosić na warsztat:

**PSYCHOTERAPIA DEPRESJI**  
– wybrane zagadnienia  
**Claude Virost** (Francja)

Łódź, 27–28 września 2019

Warsztat będzie tłumaczony.

[www.p-i-e.pl](http://www.p-i-e.pl)



**SZKOLENIA**  
**Z PSYCHOTERAPII**

[www.p-i-e.pl](http://www.p-i-e.pl)



**LABORATORIUM PSYCHOEDUKACJI**

**GRUPA OTWARCIA®**

**18–23 VI 2019**

**w Hebdowie**  
**w rejonie Krakowa i Katowic**

- Brakuje Ci energii?
- Relacje z bliskimi nie zawsze układają się po Twojej myśli?
- Masz za mało pewności siebie?
- Bywasz zniechęcona i przygnębiona?
- Jesteś często smutny, poirytowany?
- A może po prostu chcesz coś zmienić w swoim życiu?

**Przyjedź na Grupę Otwarcia®.**  
**Poznasz siebie lepiej**  
**i odnajdziesz nadzieję.**

Więcej na stronie [lps.pl](http://lps.pl)

**Kontakt:**

ul. Katowicka 18, 03-932 Warszawa  
tel. 22 617 61 64,  
e-mail: [lps@lps.pl](mailto:lps@lps.pl); [lps.pl](http://lps.pl)

reklama



**SZKOŁA TRENERÓW ROZWOJU OSOBISTEGO**  
**Life Coaching College**

54-237 WROCLAW, ul. Starograniczna 28, tel. 71/355 40 27; 354 60 94

Trzy semestry praktycznych zajęć i treningów  
**System zaoczny, nabór: 20 VI 2019 r.**

**Program:**

- Zarządzanie Czasem • Psychologia Komunikacji i Negocjacji
- Trening Motywacyjny • Deliberate Practice • Personal Branding
- Psychologia Przestrzeni • Twórcza Wizualizacja • Psychoterapia NLP
- Profilaktyka Zdrowia • Coaching Personalny • Trening Umiejętności Interpersonalnych • Trening Kreatywności • Elementy Kaizen

[www.stro.edu.pl](http://www.stro.edu.pl), e-mail: [stro@stro.edu.pl](mailto:stro@stro.edu.pl)

Szukasz porady?  
Potrzebujesz pomocy?

**Znajdź psychologa**

[znajdzpsychologa.charaktery.eu](http://znajdzpsychologa.charaktery.eu)



Instytut Integracji Psychoterapii  
**GESTALT**

Akredytowane szkolenia w psychoterapii:

- Program Pomocy Psychologicznej
- Szkoła Psychoterapii Gestalt
- Szkoła Leźnia Gestalt

Studium Terapii poprzez Ciało  
Gestalt w Organizacjach  
Superwizja indywidualna i grupowa w całej Polsce  
Treningi psychologiczne

ul. Pasternik 114, 31-354 Kraków  
[www.gestalt.edu.pl](http://www.gestalt.edu.pl)

# iGarb rodzi uległość

**Pochylamy się nad smartfonami w nadziei, że znajdziemy tam coś, co pozwoli nam efektywniej działać. W rzeczywistości kontakt z nimi może pozbawić nas tak pewności siebie, jak i skuteczności.**



tekst WIEŚLAW SIKORSKI



# S

Smartfon wymusza pochYLENIE głowy i szczególną postawę ciała, co nie pozostaje bez wpływu na naszą psychikę. Steve August, nowozelandzki fizjoterapeuta, sylwetkę charakterystyczną dla osoby korzystającej ze smartfona nazywa iGarbem. Kiedyś mówiono o wdo-wim garbie, zauważalnym tylko u osób starszych. Współcześnie ta wada postawy, polegająca na wygięciu górnej części pleców, staje się niechlubną normą już u nastolatków.

Nic dziwnego. Przeciętnie nasza głowa waży około 5,5 kilograma i jest sporym obciążeniem dla kręgow szyjnych. Ale gdy pochylamy się nad laptopem czy smartfonem, nacisk na szyję wynosi aż 27 kilogramów! Rzecz jednak nie w wadzie postawy. Garbiąc się, chcąc nie chcąc przyjmujemy postawę zamkniętą, a to rzuca na naszą samoocenę, wytrzymałość, a nawet stężenia hormonów krążących w naszej krwi.

## Moc ułożenia ciała

Badacze rozróżniają postawę zamkniętą bądź otwartą. Ta pierwsza wyraża bezsilność i utrudnia kontakt. Odgradzamy się od innych, mimowolnie splatając ręce na

brzuchu albo wokół talii, nogi krzyżujemy (Rys. 1). Takie pozy można zobaczyć w poczekalni dentysty, u kandydatów podczas rekrutacji albo u osób czekających na swój pierwszy lot samolotem.

Przeciwny efekt daje otwarta postawa ciała, zwana władcą. Przyjmując ją, rozsiadamy się w fotelu; bywa, że nogi kładziemy na biurku. Albo stajemy w rozkroku, ręce opierając na biodrach, niczym Wonder Woman, superbohaterka komiksów (Rys. 2).

Psychologowie w wielu badaniach dowiedli, że ułożenie ciała może zmienić nasz sposób myślenia tak o innych, jak i o sobie. Okazuje się także, że przyjęcie jednej bądź drugiej postawy, przejście z jednej do drugiej, wiele zmienia w naszym organizmie także na poziomie hormonalnym.

Amy Cuddy z Uniwersytetu Harvarda prosiła uczestników badania, by przyjęli jedną z tych postaw: zamkniętą lub otwartą. A jednocześnie przed badaniem i po nim pobierała od nich próbki śliny. Okazało się, że dwie minuty w określonej pozycji wystarczyły, by u osób, które pozostały w postawie zamkniętej, obniżył się (o 10 proc.) poziom testosteronu (odpowiadającego za śmiałość i asertywność), a wzrósł (o 17 proc.) poziom kortyzolu (hormonu stresu). Z kolei u badanych, którzy przybrali pozy władcze, poziom testosteronu wzrósł o 19 proc., a kortyzolu spadł aż o 25 proc.!

Taka jest moc ułożenia ciała.

## Władcza poza sprzyja ryzyku

U osób pochylonych nad ekranami smartfonów prawdopodobnie rośnie stężenie hormonu stresu, a spada poziom testosteronu i pewność siebie. Tej ostatniej bowiem zwykle towarzyszą pozy otwarte i władcze. Znakomitym tego przykładem są sportowcy, i to niezależnie od uprawianej dyscypliny. Przypomnijmy sobie, co robi skoczek narciarski po udanym skoku: instynktownie unosi ręce i palce układa w geście triumfu, czyli V. Przyjmuje postawę władcą, bezwiednie podwyższając w ten sposób poziom testosteronu we krwi i obniżając poziom kortyzolu.

Ma to jednak pewien efekt uboczny – wysoki poziom testosteronu i niski kortyzolu sprzyjają ryzykownym działaniom. Dowodzą tego badania, jakie wspomniana Amy Cuddy przeprowadziła wraz z Daną Carney i Andym Yapem z Uniwersytetu Columbia. Uczestnicy dostali po 2 dolary: mogli je zabrać (bezpieczna decyzja) lub rzucić kostką – zależnie od tego, czy wypadnie parzystą, czy nieparzystą liczbą oczek – podwoić otrzymaną kwotę bądź ją stracić. Szanse wygranej wynosiły pół na pół, zatem rzut kostką był wyborem dość ryzykownym. Co się okazało? Otóż wystarczyło, by badani na 2 minuty przybrali władcze pozy ciała, a byli bardziej skłonni do ryzyka: ponad 85 proc. z nich chciało zdać się na los i rzucić kostką. Natomiast spośród tych, którzy przyjęli bezsilne postawy



Rys. 1. POZY BEZSILNE



Rys. 2. POZY WŁADCZE

wy ciała, skłonnych do ryzyka było znacząco mniej, bo 60 procent. Oznacza to, że trwanie nawet krótko w pozie dominującej może zawładnąć zarówno naszymi emocjami, jak i rozumem!

Dlaczego tak się dzieje? Jak tłumaczą neurobiologowie, pozy władcze bezpośrednio (tak zwaną dolną drogą) pobudzają ciało migdałowate, odpowiedzialne za emocje. Pozy bezsilne zaś najpierw angażują neurony w korze mózgowej (droga górna), co pozwala ocenić sytuację, a dopiero potem aktywują ciało migdałowate.

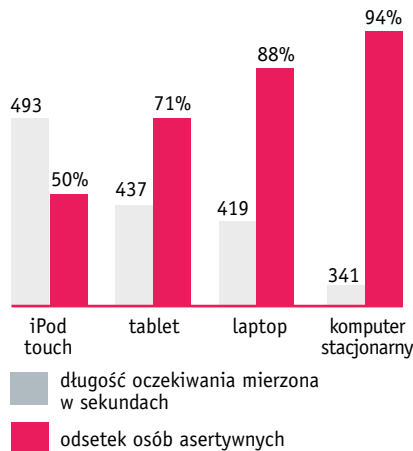
### Bierni, bo pochyleni nad ekranem

Ceną za godziny spędzone nad smartfonem może być utrata asertywności. Wspomniany Steve August zaobserwował, że w miarę, jak urządzenia stają się coraz mniejsze, a my coraz bardziej się nad nimi garbimy, jesteśmy coraz mniej stanowczy i gotowi walczyć o swoje prawa.

Teorię tę postanowili eksperymentalnie sprawdzić Amy Cuddy i Maarten Bos. W tym celu losowo przydzielali badanym sprzęt elektroniczny różniący się gabarytami: od najmniejszego iPoda touch, poprzez nieco większy iPad, jeszcze większy laptop MacBook, aż po największy komputer stacjonarny iMac. Potem każdy z uczestników eksperymentu miał pracować na otrzymanym urządzeniu. Wszyscy przez 5 minut wypełniali takie same zadania. Następnie pojawiał się eksperymentator, prosił o zwrot urzą-



**Rys. 3. POZA WYPROSTOWANA I POZA PRZYGARBIENA**



**Rys. 4. POZA A ASERTYWNOŚĆ**

dzenia, wskazywał na zegar ścienny i oznajmiał: „Wróć za 5 minut. Wtedy wyjawię, po co robimy to badanie, i zapłacę ci za udział w nim”.

Minuty mijały, a eksperymentator nie wracał. Jak długo czekały osoby badane, nim podjęły jakieś działanie? Ile wytrzymały, biorąc pod uwagę, że na czas eksperymentu zabrano im telefony i nie mogły robić nic innego, jak tylko czekać? Czas – on właśnie stanowił dla naukowców wskaźnik asertywności. Okazało się, że zwłoka w reakcji zależała od rozmiaru urządzenia, na jakim pracowali badani. Po 10 minutach tylko połowa korzystających z najmniejszego gabarytowo urządzenia zaczęła szukać eksperymentatora. Z kolei wśród użytkowników największego urządzenia – komputera stacjonarnego – takich osób było aż 94 proc. (Rys. 4). Im większe było urządzenie, tym bardziej rosły szanse, że badany niezwłocznie podejmie jakieś kroki. Dlaczego? Naukowcy uważają, że powodem było ułożenie ciała: ci, którzy korzystali z mniejszych urządzeń, musieli bardziej się kurczyć, co budziło w nich poczucie bezsilności i niemocy.

Cuddy mówi o swoistym paradoksie: wielu z nas codziennie pochyla się nad smartfonami w nadziei, że znajdzie tam coś, co podniesie efekty naszych działań. W rzeczywistości kontakt, nawet krótki, z tymi małymi urządzeniami może sprawić, że będziemy mniej asertywni i skuteczni. Sięgając zatem po smartfona, zadbajmy, by usiąść – na ile to możliwe – w pozycji wyprostowanej.

### Plastry na lęk

Ze świadomego posługiwania się mową ciała wynika wiele korzyści. Amy Cuddy i Dana Carley wykazały, że można dzięki niej poprawić sobie samoocenę, a także zmienić sposób myślenia. Wystarczy, że włożymy ołówek między zęby, w efekcie czego kąciaki naszych ust uniosą się nieco w uśmiechu, byśmy poczuli się radośniejsi i odprężeni.

John Riskind w serii badań udowodnił, że wyprostowana, władcza sylwetka zwiększa poczucie własnej wartości i samokontroli. Co więcej, sprawia ona, że jesteśmy cierpliwszi, wytrwalej pokonujemy przeszkody i bardziej konstruktywnie reagujemy na informacje zwrotne. Jednocześnie odczuwamy mniejszy lęk i stres. Riskind zaobserwował, że osoby przygarbione i napięte dużo częściej uskarżały się na dolegliwości wynikające ze stresu niż te, które były wyprostowane i rozluźnione.

Przyjmowana poza wpływa też na uczucia, jakich doświadczamy – może je wzmacniać lub osłabiać. Sabine Stepper i Fritz Strack wykazali, że jeśli ktoś chwali nas za dobrze wykonane zadanie, czujemy się bardziej zadowoleni i dumni, jeśli siedzimy wyprostowani, niż gdy jesteśmy skuleni. Z kolei gdy ktoś nas gani, a my – słysząc to – przyjmujemy władczą pozę, zmniejszamy ryzyko, że krytyczne słowa pozbawią nas pewności siebie i poczucia wpływu na swój los. Dowiedli tego w swoim eksperymencie badacze z Uniwersytetu Auckland. Uczestnikom powiedzieli, że chcą sprawdzić wpływ pewnych plastrów na samopoczucie i działanie. Plastry nakleili badanym w taki sposób, by wymuszały przyjęcie wyprostowanej lub przygarbionej pozycji (Rys. 3). W takich pozach uczestnicy eksperymentu mieli przekonać rekruterów, że są najodpowiedniejszymi kandydatami do wymarzonej pracy. Jednocześnie sprawdzano, jaki mają na-

## „Znajdź swoją wewnętrzną siłę”

- ✓ zbuduj pewność siebie
- ✓ nabierz energii do działania
- ✓ zyskaj radość życia

Edycja Warszawa  
Termin: 8–9.06.2019

Edycja Kraków  
Termin: 6–7.07.2019



**Prowadząca:**  
**Urszula Grabowska-Maleszko**  
 Trener/Coach PCC/Konsultant

### CZYTAJ ZA MIESIĄC

&gt;&gt;&gt;

Jak mądrze korzystać ze smartfonów, opowie w lipcowym numerze Paweł R. Wojciechowski.

O wpływie nowych technologii na ludzi piszemy także w wydaniu specjalnym „Charaktery Extra”.

Zapraszamy do kiosków i na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

strój, czy sytuacja budzi w nich niepokój i na ile czują się pewni siebie.

Okazało się, że uczestnicy, którzy z powodu plastrów byli wyprostowani, czuli większy entuzjazm i siłę oraz mniej się denerwowali od tych, którzy byli przygarbieni. Mieli też większe poczucie własnej wartości i mniej się obawiali prezentacji przed komisją. W efekcie lepiej sobie radzili: stosowali więcej pozytywnych sformułowań, a rzadziej używali zaimków „ja” czy „my”. Mniej skupiali się na sobie, a bardziej na tym, co mieli do zrobienia.

Nie trzeba zatem przyjmować władczych póz. Wystarczy po prostu usiąść prosto!

### Siedź jak dyrektor

Czy władcza postawa ciała działa równie silnie, jak rola władcy? Sprawdziła to Li Huang i jej współpracownicy. Badanym powiedziano, że chodzi o testowanie ergonomicznych krzeseł – pod tym pretekstem skłaniano ich do przyjęcia określonej pozycji: w przypadku postawy władczej badany spletał dłonie za głową i zakładał nogę na nogę; zaś w postawie bezsilnej trzymał dłonie między udami, nogi miał złączone, a plecy zgarbione. Następnie badanym przydzielano rolę dyrektora bądź podwładnego. Ci pierwsi mieli kierować pozostałymi osobami, oceniać ich pracę i decydować o tym, kto dostanie nagrodę za wspólne rozwiązywanie łamigłówek. Ci drudzy dowiadywali się, że będą kierowani i oceniani. W ten sposób wywoływano u nich poczucie władzy lub jego brak.

To poczucie mierzono, prosząc badanych, by wpisali brakujące litery w specjalnie dobranych słowach, takich jak np. angielskie „l\_ad”. Każde z nich można było uzupełnić tak, by kojarzyło się z władzą (*lead*) lub nie (*load*). Badani mieli wpisać pierwsze słowo, które przyjdzie im na myśl.

Okazało się, że tylko postawa ciała, nie zaś rola, sprawiła, że badani częściej wymyślali słowa skojarzone z władzą. Jak podsumowuje Li Huang: władza jest zakorzeniona w stanach cielesnych. Aby myśleć i postępować jak ktoś, kto ma władzę, nie trzeba być dyrektorem ani go odgrywać – wystarczy przyjąć władczą pozę.

Przyjrzyjmy się swemu ciału w różnych sytuacjach. Jaką postawę bezwiednie przyjmujemy? Czy zdarza się, że w towarzystwie osób wyższych rangą spuszczaamy głowę i krzyżujemy ramiona na piersi? Albo przed ważnym spotkaniem (np. rozmową kwalifikacyjną w sprawie pracy) garbimy się i kulimy pod wpływem stresu?

Zamknięta, uległa postawa nie ułatwi nam działania, wręcz przeciwnie. Warto zatem przyłapywać się na takich pozach i zastępować je władczymi. Sama świadomość, jak ułożenie ciała wpływa na nasze samopoczucie, może zapoczątkować korzystne zmiany w naszym życiu. Zdaniem Amy Cuddy proste zabiegi mogą zdziałać cuda. Wystarczy w trudnych chwilach przyjąć władczą pozę typu Wonder Woman, wypiąć klatkę piersiową i unieść głowę, a wypadki mogą potoczyć się korzystniej dla nas. A na pewno przybędzie nam pewności siebie i śmiałości. ●

### Dr hab. WIEŚLAW SIKORSKI

profesor Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu, jest psychologiem klinicznym, psychoterapeutą i neuropedagogiem. Napisał m.in.: *Gesty zamiast słów. Psychologia i trening komunikacji niewerbalnej; Niewerbalna komunikacja interpersonalna. Doskonalenie przez trening; Komunikacja terapeutyczna. Relacja pozasłowna.*



rozmawiają KATARZYNA PROCHWICZ i DARIA JĘCZMIŃSKA



ilustracje OLGA KAWA

# MANIA SKUBANIA

**Skubiesz skórki przy paznokciach, rozdrapujesz krostki, zrywasz strupki... Każdy z nas to robi. Czasem może to jednak oznaczać zaburzenie, które – zlekceważone – rozwinie się w niszczącą manię.**

**DARIA JĘCZMIŃSKA:** *Od dziecka obgryzam usta, niedawno doszło do tego rozdrapywanie krostek na ramionach, nogach, brodzie, drapanie się po głowie. Nie muszę dodawać, że po takiej „sesji” wyglądam okropnie... Od jakiegoś czasu dostrzegłam, że nieustannie drapię się po ciele, często aż do krwi... Czasem zauważam ślady po zadrapaniach i nie pamiętam nawet, kiedy je zrobiłam. Niekiedy drapię tak mocno, że zostają mi nieestetyczne blizny...*

To kilka wypowiedzi z forum dla osób, które zmagają się z dermatillomanią. Co jest istotą tego zaburzenia?

**KATARZYNA PROCHWICZ:** SPD, czyli zaburzenie skubania skóry, to powtarzające się uszkodzanie skóry przez jej skubanie, drapanie, dłubanie, pocieranie czy szczypanie. Zazwyczaj osoby cierpiące na SPD uszkodzają skórę palcami i paznokciami, ale niektó-

re używają przy tym pęset, szpilek, nożyczek czy innych przedmiotów, które w danym momencie mają „pod ręką”.

Skubanie prowadzi do powstawania ranek, początkowo płytkich i niewielkich, o powierzchni nie większej niż kilka milimetrów. Cierpiąca na SPD osoba dąży jednak do wygładzenia skóry i zdrapuje z niej nierówności: zmiany trądzikowe, krostki, ślady po ugryzieniach owadów, no i strupki po poprzednich zadrapaniach... To oczywiście uniemożliwia wyleczenie drapanych miejsc. Rany są coraz większe i przybywa ich: w ekstremalnych przypadkach liczy się je na setki.

**Takie drapanie musi być czasochłonne...**

Osobom cierpiącym na to zaburzenie skubanie skóry może zabierać od kilku minut do kilku godzin dzien-



## DERMATILLOMANIA W KLASYFIKACJACH

Od 2013 roku zaburzenie skubania skóry znajduje się w oficjalnym spisie chorób – klasyfikacji DSM-5.

Zaburzenie skubania skóry (*skin picking disorder*, SPD) było opisywane w literaturze medycznej już w XIX wieku. Pierwszy opis autorstwa Erazmusa Wilsona pochodzi z 1875 r. Skubanie skóry długo traktowano jak nawyk, nie zaburzenie. Nie wprowadzano go do oficjalnych klasyfikacji w obawie, że otworzy to drogę do uznania za choroby psychiczne wszystkich innych nawyków, np. dłubania w nosie. Argumentowano także, że często skubanie skóry jest objawem innego zaburzenia, a nie odrębnym zespołem objawów. Za odrębne zaburzenie, posiadające własne, „oficjalne” kryteria diagnostyczne, SPD zostało uznane dopiero w 2013 roku. Wpisano je wówczas do klasyfikacji DSM-5. Według tego zestawienia zaburzenie skubania skóry możemy zdiagnozować w przypadku, gdy:

- u danej osoby stwierdza się powracające skubanie skóry prowadzące do jej uszkodzenia – krwawień czy infekcji,
- osoba podejmuje wysiłki, by ograniczyć skubanie skóry lub go zaprzestać,
- skubanie skóry jest dla niej przyczyną stresu lub problemów w funkcjonowaniu społecznym albo zawodowym.

W drugiej medycznej klasyfikacji, ICD-10, zaburzenie skubania skóry nie zostało wprost wymienione, ale na jej podstawie SPD można diagnozować jako zaburzenie nawyków i popędów (impulsów). Do grupy takich zaburzeń zalicza się m.in. trichotillomanię, kleptomanię, piromanię czy patologiczny hazard.

nie. W ciągu dnia występuje zazwyczaj kilka epizodów skubania; z badań amerykańskich wynika, że średnio osiem. Pojedynczy epizod trwa zwykle kilka minut, rzadko przekracza godzinę. Epizody mogą występować częściej o określonych porach dnia, zwykle są to wieczory. Niektóre osoby twierdzą, że skubią skórę cały dzień bez przerwy, także podczas innych czynności, ale takie przypadki opisywane są rzadko. W trakcie skubania na ogół pojawia się uczucie transu – czynności nie można przerwać. W początkowym okresie rozwoju zaburzenia epizodów skubania jest zwykle mniej i zazwyczaj nie są zauważane przez otoczenie, a osoba skubiąca skórę może nie zdawać sobie sprawy z powtarzalności tych zachowań. Częstotliwość skubania z czasem jednak narasta...

### Które partie ciała są szczególnie narażone na skubanie?

Skóra twarzy, głowy, szyi, ramion, skórki wokół paznokci rąk. Są to miejsca łatwo dostępne. Inne to skóra na nogach, brzuchu, na plecach. Zwykle drapanych jest równoległe kilka różnych miejsc.

**57-letni Szkot tak bardzo obgryzał paznokcie, że doszło do infekcji, a potem sepsy, która zagrażała jego życiu...** Rzeczywiście, drapanie skóry brudnymi rękami lub niezdezynfekowanymi „narzędziami” może prowadzić do infekcji wymagających leczenia antybiotykami. Jest to jedno z bardziej drastycznych powikłań po skubaniu.

**Po prostu czuję, że z palca odstaje mi skórka i to dosłownie nie daje mi żyć, więc ją skubię i skubię, aż zrywam ją do krwi... Tak tłumaczy się mój znajomy, który ma wciąż obskubane do krwi kciuki. Czy te osoby są w pełni świadome tego, że się drapią?**

Skubanie skóry może przebiegać świadomie lub być automatyczne. W przypadku zachowania świadomego epizod zazwyczaj poprzedzany jest odczuciem nieprzyjemnego napięcia lub silnym pragnieniem skubania, które może być rozładowane tylko przez tę czynność. Skubanie automatyczne, nieświadome, zwykle występuje w trakcie wykonywania innej czynności, często przyjemnej, a nawet relaksującej, takiej jak oglądanie telewizji, czytanie książki lub prowadzenie rozmowy telefonicznej. W takich przypadkach dana osoba dominującą ręką trzyma telefon, przewraca kartki książki, a skórę drapie ręką niedominującą. Często świadomość, że skubała skórę, pojawia się dopiero, gdy widzi tego skutki, np. nowe zadrapania na twarzy czy ślady krwi na paznokciach. Ten typ skubania skóry nie jest związany z odczuwaniem napięcia czy nieprzyjemnych emocji i nie jest nimi poprzedzany.

Większość osób skubiących skórę twierdzi, że robi to świadomie, ale zwykle u danej osoby występują obydwa typy skubania.

### Co może być przyczyną tego zaburzenia, jakie są jego źródła?

Istnieje kilka badań, których wyniki pokazują, że zaburzenie ma charakter rodzinny – około 30–40 procent osób, które skubią skórę, ma przynajmniej jed-



Agnieszka Fiejka

### Dr hab. KATARZYNA PROCHWICZ

jest psychologiem, adiunktem w Zakładzie Psychologii Klinicznej w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zajmuje się badaniem zaburzeń psychicznych.



nego krewnego pierwszego stopnia, który również to robi.

Na czynnik genetyczny wskazuje też większa zgodność występowania SPD u bliźniąt jednojajowych w porównaniu z dwujajowymi. Genetyczne pochodzenie zaburzenia mogą także potwierdzać eksperymenty z udziałem zwierząt: myszy z mutacją określonego genu potrafią drapać się w takim stopniu, że powoduje to uszkodzenia skóry.

Badania psychologiczne sugerują, że skubanie skóry może w części przypadków pełnić funkcję regulatora pobudzenia emocjonalnego. Wówczas epizod skubania poprzedza silne, nieprzyjemne i narastające napięcie, które dana osoba potrafi rozładować jedynie przez drapanie skóry. To mechanizm podobny do kompulsji. Jednak nie da się nim wyjaśnić wszystkich przypadków SPD: z części badań wynika, że 25 procent osób cierpiących na zaburzenie nie odczuwa napięcia lub że skubanie nie zmniejsza poczucia napięcia. Istnieje także spora grupa osób, które skubią skórę wtedy, gdy doświadczany przez nie poziom pobudzenia jest zbyt niski, np. w chwilach nudy.

### Czy skubanie skóry jest odczuwane jako przyjemność?

Z jednej strony jest źródłem silnych, negatywnych emocji, z drugiej – pozwala je rozładować, i w tym sensie jest źródłem przyjemności. Osoby skubiące skórę często twierdzą, że ta czynność sprawia im satysfakcję, a same uszkodzenia nie sprawiają bólu. Z drugiej strony widok świeżych zadrapań, krwi jest źródłem dyskomfortu. Ten wzmacnia napięcie, a sposobem na jego rozładowanie jest... skubanie. To mechanizm błędnego koła.

Negatywne emocje wywołujące epizod skubania to zwykle lęk czy złość. Smutek pojawia się zazwyczaj, gdy zmiany w wyglądzie zewnętrznym są dobrze widoczne, a osoba ma za sobą kilka nieudanych prób zaprzestania skubania. Długotrwałe skubanie jest też powodem obniżenia samooceny, poczucia nieatrakcyjności, poczucia wstydu, winy, niechęci do siebie, braku kontroli. SPD często współwystępuje z zaburzeniami nastroju, nie jest jednak jasne, czy depresja jest skutkiem drapania skóry, czy też skubanie skóry pojawia się jako jeden z objawów depresji.

Nasz zespół przeprowadził wstępne badania, z których wynika, że skubanie skóry może pojawiać się w stanach pozytywnego pobudzenia, podekscytowania, kiedy czujemy się pełni energii, gdy angażujemy się w nową, atrakcyjną aktywność.

### Czy da się leczyć zaburzenia skubania skóry?

Nie ma tu jednoznacznych danych m.in. dlatego, że zachowania tego typu długo nie były oficjalnie uznawane za zaburzenie. Zresztą do dziś skubanie skóry powszechnie uważane jest za „zły nawyk” i często też w ten sposób patrzą na to lekarze dermatolodzy.

Cierpiącym na SPD proponuje się zazwyczaj leczenie farmakologiczne, głównie lekami przeciwdepresyjnymi, ale dane dotyczące skuteczności tego leczenia nie są jednoznaczne. W kontekście SPD opisuje się także pewną skuteczność metod terapii polegających na odwracaniu nawyków.

### Jak one są prowadzone?

Zaczynamy od obserwowania własnego zachowania i rejestrowania sytuacji, w których najczęściej dochodzi do skubania skóry. Dzięki temu możemy nauczyć się identyfikować sygnały zapowiadające epizod skubania, np. odczucie swędzenia skóry. Następny etap to uczenie się innej niż skubanie reakcji na te sygnały –

## SPD W LICZBACH

**13–15 lat** to średnia wieku, w którym pojawiają się pierwsze objawy zaburzenia skubania skóry (SPD), co może mieć związek ze zmianami trądzikowymi. Objawy te mogą pojawić się także u dzieci poniżej 10. roku życia, a u sporej grupy osób pierwsze objawy występują między 30. a 45. rokiem życia.

**80–90 proc.** osób, u których występują zachowania polegające na skubaniu skóry, to kobiety. Ostatnie badania wskazują jednak, że o ile u kobiet skubanie skóry częściej osiąga nasilenie kliniczne, to łagodne formy zaburzenia występują równie często u kobiet i u mężczyzn.

**46 proc.** studentów w Polsce przyznaje się do zachowań polegających na skubaniu skóry, z uwzględnieniem łagodnych form skubania, nieprowadzących do wyraźnych zmian skórnych i niebędących źródłem stresu, a około 7 proc. do skubania skóry, które może być uznane za zaburzenie.

Na podst. badań autorki

chodzi o zajęcie czymś rąk. To może być ściskanie małej piłeczki, bawienie się zabawkami pozwalającymi na manipulacje palcami, tzw. *fiddle toys*.

Jeśli obserwując własne zachowanie, dojdziemy do wniosku, że często skubimy skórę w określonych sytuacjach, powinniśmy spróbować ich unikać. Jeśli drapiemy skórę podczas oglądania telewizji, siedząc w ulubionym fotelu, możemy zastąpić fotel krzesłem; jeśli zauważamy, że drapiemy skórę zawsze, gdy prowadzimy samochód, powinniśmy rozważyć częstsze korzystanie z komunikacji miejskiej; jeśli skubimy skórę za pomocą pęsety, można ją wyrzucić; jeśli skubimy skórę, patrząc w lustro – dobre rezultaty może dać ograniczenie do minimum liczby lusterek w domu... Okazuje się, że znaczenie ma także rodzaj oświetlenia – jasne światło w łazience powoduje, że niedoskonałości skóry są łatwiej zauważalne, co zwiększa prawdopodobieństwo, że osoba cierpiąca na SPD będzie chciała je zdrapać.

W niektórych przypadkach pomoc mogą też takie zabiegi, które pozornie wydają się mieć niewiele wspólnego z drapaniem skóry – np. osoby, które robią to automatycznie w okresach obniżonej aktywności, mogą rozważyć rezygnację z jedzenia potraw, po których czują się szczególnie ociężałe.

Niektórzy ludzie próbują ograniczać skubanie poprzez tworzenie jakichś fizycznych barier, które utrudnią kontakt ręki ze skórą. Zakładają więc rękawiczki, noszą ubrania zakrywające najczęściej drapaną obszar skóry (czapki, bluzki z długimi rękawami, apaszki na szyi). Niestety, zwykle drapana jest twarz, której nie da się skutecznie „zabezpieczyć” żadnym ubraniem.

Warto pamiętać, że zaburzenie skubania skóry najłatwiej wyleczyć na początkowym etapie. Im dłużej utrzymują się objawy, tym trudniej sobie z nimi poradzić. ●

reklama



Czy przemawianie do dziecka  
pieszczotliwym językiem  
opóźnia moment, kiedy zaczyna  
ono normalnie mówić?

Czy wymaginowani przyjaciele  
są oznaką problemów  
społeczno-emocjonalnych  
dziecka?



Czy szczepionki powodują  
wzrost zachorowań na autyzm?

Czy cukier wywołuje u dzieci  
nadaktywność?



charaktery



Rodzicowo.pl



Szukaj na  
ksiegarnia.pwn.pl



# CHORZY NA SAMOTNOŚĆ



tekst JAGODA BZOWY

**Coraz więcej coraz młodszych osób odczuwa samotność. Dotyczy to zarówno mieszkających w pojedynkę, jak i żyjących w związkach, w dużych rodzinach. Skąd w nich poczucie braku żywych więzi? Jak je odbudować?**

Co trzeci dorosły obywatel USA uważa, że nie ma żadnej bliskiej osoby. O podobnych odczuciach mówią mieszkańcy Wielkiej Brytanii. W Unii Europejskiej to Szwecja wskazywana jest jako kraj, w którym samotność jest najdotkliwsza – co drugi dorosły Szwed żyje sam, a co czwarty umiera w samotności. W Polsce co czwarte gospodarstwo domowe jest jednoosobowe, a z prognoz demograficznych i statystycznych wynika, że za piętnaście lat nawet co trzecie gospodarstwo będzie prowadzone w pojedynkę.

Taka izolacja fizyczna często przekłada się również na poczucie izolacji emocjonalnej i brak jakichkolwiek relacji z ludźmi. Z drugiej strony – rośnie też liczba osób samotnych pomimo posiadanych relacji, związków. Do psychoterapeutów zwracają się o pomoc już trzydziestoparolatkowie – choć mają liczną rodzinę, znajomych, a od czasu do czasu udane randki, to jednak towarzyszy im bolesne poczucie pustki relacji i lęk.

Wszyscy ci ludzie opisują samotność jako niemal fizyczny ból. Ten stan jest na tyle silny, że od kilku lat badacze samotności, jak na przykład amerykański psycholog i psychoterapeuta profesor Richard Booth, proponują wpisanie jej do międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych.

## Schematy rodzą pustkę

Zgłaszający się do terapeutów pacjenci często wcale nie samotnością tłumaczą swoje cierpienie. Mówią po prostu o spadku formy, niezadowoleniu z dotychczasowych osiągnięć, przeciążeniu życiem zawodowym, problemami rodzinnymi. Na pytania, o czym najczęściej myślą, co ich martwi, wyliczają pracę, problemy bliskich i własną sytuację życiową.

Ludzie zwykle opowiadają o swoich działaniach skoncentrowanych na jednej przestrzeni życia, na jednej wartości.

W trakcie terapii wielu z nich zauważa, że działa schematycznie, wręcz mechanicznie. Ich życie skupia się na tym, by rano wstać, zjeść śniadanie, iść do pracy i zrealizować wyznaczone cele, potem siłownia, jak co czwartek spotkanie z paczką. Często nawet budowanie relacji opiera się na przekonaniu, że „wypada kogoś mieć, tak jest bezpiecznie”, ale za tym schematem nie ma głębszej refleksji, czy rzeczywiście chcę się z daną osobą spotykać, zamieszkać, żyć.

W trakcie sesji psychoterapeutycznej pacjenci uświadamiają sobie, że odczuwają w ciele dziwne napięcie – nieprzyjemny stan sygnalizujący, że powinni na coś zwrócić uwagę. Tylko jak rozpoznać, co jest tą przestrzenią, która domaga się uważności?

Możesz cofnąć się pamięcią do ostatniej trudnej sytuacji, którą musiałeś rozwiązać, i spróbować odpowiedzieć na pytania: Co wtedy czułeś? Czy towarzyszyły ci myśli „jestem sam, mogę liczyć tylko na siebie”? Jeśli tak, to może być pierwszy sygnał, że subiektywnie odczuwasz brak osoby bliskiej, która może ci pomóc.

Możesz też przypomnieć sobie swój ostatni urlop. Jaki był twój plan, gdy obudziłeś się rano pierwszego dnia wolnego od pracy? Czy kawę w restauracji wypijałeś w towarzystwie laptopa? Czy kolejny trening na siłowni odbywałeś w towarzystwie obcych ludzi? Czy poszedłeś sam na spacer do parku?

Szczerą odpowiedź na pytania tego typu często uświadamia nam, że poza zobowiązaniami zawodowymi, treningami coraz trudniej jest nam znaleźć kogoś, z kim chcielibyśmy po prostu spędzić czas – dla samego pobycia razem, a nie po to, żeby załatwić jakieś sprawy.

### Nieufni i rozżaleni

Samotność przejawia się w różny sposób, jest subiektywnym odczuciem, niezależnym od stanu faktycznego. Można

jednak wyodrębnić pewne cechy osób szczególnie mocno odczuwających ten rodzaj pustki.

• **Brak zaufania do innych ludzi** – takie osoby kierują się w życiu zasadą, że można liczyć tylko na siebie, powtarzają, że tak wiele razy doświadczyły niezyczliwości, że wolą trzymać innych na dystans. Są przekonane, że relacja to ryzyko bycia skrzywdzonym, zagrożenie. W funkcjonowaniu z innymi ludźmi dają się poznać na tyle, ile uważają za słuszne. Odczuwają pustkę, ponieważ w relacji pozostają bardziej dawcami aniżeli biorcami, a co za tym idzie często czują się zaniedbane, pomijane. Takie osoby nie nabyły umiejętności dbania o własne interesy, wymagano od nich pomagania innym. Nikt nie pytał, jak one się czują. W efekcie nie potrafią określić, jakie są ich potrzeby, czego by chciały.

• **Lęk przed krytyką**, a co za tym idzie – niechęć do odkrywania się. Takie osoby wychodzą z założenia, że lepiej „siedzieć

### CZYTAJ ZA MIESIĄC

>>>

O samotności i poczuciu

utrąty wywołanych

zmianami klimatu,

opowie w lipcowych

„Charakterach”

prof. Glenn Albrecht.

Zapraszamy do kiosków

i na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

cicho”, bo daje to większą możliwość bezpiecznego „przejścia” przez życie. Tymczasem unikanie interakcji sprawia, że tracimy zdrowy dystans do siebie, stajemy się przewrażliwieni w odbiorze komunikatów na nasz temat. Wycofanie społeczne może prowadzić do stanów obniżonego nastroju i jeszcze większego poczucia pustki. Przemilczanie swoich potrzeb – z lęku przed ich odrzuceniem – powoduje frustrację, a ta prowadzi do wycofania z relacji partnerskich.

• **Żal do bliskich w związku z brakiem pomocy w trudnych chwilach** – „nie mogę liczyć już na nikogo”, „nawet bliscy mnie zawiedli”, „jestem zdana już tylko na siebie”. Niektórzy latami noszą w sobie poczucie zawodu i zranienia. Zapominają, że przecież i im zdarza się nie dać komuś takiego wsparcia, na jakie li-

NOWE

## STYLE I CHARAKTERY

ROZMOWY Z NIEZWYKŁYMI  
Kobietami O:

- ZAKRĘTACH LOSU
- NADZIEI WBREW NADZIEI
- CUDACH, KTÓRE ZDARZAJĄ SIĘ CO DZIEŃ
- PAMIĘCI, KTÓRA NIE OSZUKUJE
- I MIŁOŚCI, KTÓRA NIE SŁABNIE.



OD 6 CZERWCA W SALONACH PRASOWYCH  
I NA [WWW.SKLEP.CHARAKTERY.EU](http://WWW.SKLEP.CHARAKTERY.EU)

## PLUSY SAMOTNOŚCI

Zdaniem amerykańskiego psychologa społecznego profesora Johna Cacioppo powinniśmy się cieszyć, że czasem odczuwamy samotność.

Badacz pisał, że to ewolucja wykształciła w nas tę cechę. Samotność to nieprzyjemny stan, który sygnalizuje, że powinniśmy zwrócić na coś uwagę. Izolacja wzmacnia wrażliwość na zagrożenia społeczne (np. atak drapieżnika) i motywuje do odnowienia więzi. Cacioppo wskazywał, że efekty izolacji społecznej obserwowane u ludzi przypominają skutki izolacji społecznej uzyskanej w eksperymentach ze zwierzętami społecznymi. Kiedy czujemy się samotni, odizolowani, w mózgu wzrasta poziom kortykoliberyny, która stymuluje przysadkę mózgową do wydzielania kortykotropiny, co z kolei prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu przez korę nadnerczy. Zmienia się również aktywność układu sympatycznego, który w obliczu zagrożenia przygotowuje nasz organizm do podjęcia odpowiedniego działania, np. walki lub ucieczki. Odczuwanie samotności każe nam zwrócić uwagę na innych ludzi. Mówi, że nadszedł czas, by zainteresować się otoczeniem. W nawale zajęć często zapominamy o naszych bliskich. Na szczęście samotność nam o nich przypomina. Podobnie gdy ktoś łamie zasady społeczne – grupa go odrzuca, izoluje. Nieprzyjemny stan samotności, jaki wtedy odczuwa, sygnalizuje mu coś ważnego, ostrzega, że powinien coś zmienić w swoim zachowaniu.

czy. Pielęgnują dawne zadry, sięgające nawet zdarzeń z dzieciństwa. Nie chcą wybaczyć i nie chcą, żeby ktoś dowiedział się, jak cierpieli. Noszą swój ból w środku, zamykając się na radosne przeżywanie życia. Nie wchodzi w relację, a jeśli nawet mają partnera, to nie dają mu się poznać z lęku przed zranieniem.

• **Niechęć do spędzania czasu w grupie** – część osób twierdzi, że ma tyle zadań w pracy, tyle kontaktów, że po powrocie do domu już nie potrzebuje spotkań z innymi. A jednak ani relacje w pracy, ani relacje w sieci nie są w stanie zastąpić realnego spotkania z drugim człowiekiem, o czym pisze kanadyjska psycholożka rozwojowa Susan Pinker w książce *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi*.

• **Poczucie inności, niezrozumienia przez otoczenie** – poczucie odmienności i brak akceptacji ze strony środowiska może skutkować wykluczeniem osoby lub świadomym jej izolowaniem się po to, by siebie chronić. Osoby wybierające życie w pojedynkę w dłuższej perspektywie szukają sposobu, by zapomnieć o tym wyizolowaniu, samotności. Bywa, że znajdują to zapomnienie w alkoholu, zakupach, podróżach, kolekcjonowaniu wrażeń...

• **Poczucie samowystarczalności** – przekonanie o tym, że inni są słabi i nie są w stanie nam pomóc. Takie osoby biorą na siebie także odpowiedzialność za innych, zatem w pewnym momencie myślą, że są same z problemem i na nikogo nie mogą liczyć. Odczuwana frustracja generuje samotność i jeszcze większy mur, przez który trudno jest się przebić. A przecież, jak mówi popularne przysłowie, „Jeśli chcesz dojechać szybko, idź sam, jeśli chcesz dojechać daleko, idź z innymi”.

• **Lęk przed krytyką i nieumiejętne jej przyjmowanie** – jednym z mechanizmów obronnych stosowanych przez osoby doświadczające samotności jest atak. Z lęku przed zranieniem zamiast wysłuchać rozmówcę – wbijają mu szpilki. Im więcej takich ataków, tym chłodniejsza staje się relacja i większe poczucie niezrozumienia i osamotnienia.

• **Nadmierne eksponowanie słabości, chwiejność emocjonalna** – zbytne eksponowanie swojego bólu, ciągle mówienie o swoich słabościach może spotkać się nie tyle z odrzuceniem, co z niezrozumieniem otoczenia. Duża zmienność nastrojów może budzić w innych lęk, ponieważ nie wiemy, jak reagować w takich sytuacjach. Pacjenci w gabinecie podkreślają, jak bardzo czują się

przez innych niezrozumiani i potrzebują kogoś, kto chciałby się nimi zaopiekować. Gdy ich forma psychiczna spada, bliscy często tracą cierpliwość i wycofują się.

### Każdy nosi ciekawą opowieść

Samotność ma wiele odsłon. Możemy czuć się samotnie, bo po pracy wracamy do pustego mieszkania. Możemy czuć się samotnie, bo uważamy, że partner nie troszczy się o nas. Możemy czuć się samotnie z lęku przed kontaktami, z żalu do ludzi dookoła...

Jeśli taki rodzaj pustki pojawia się w nas, warto pamiętać, że każdy na jakimś etapie swojego życia doświadcza tego stanu umysłu. Ważne jest, by nie zamknąć się wtedy na innych, a w pierwszej kolejności na swoje potrzeby. Jedną z podstawowych ludzkich potrzeb jest kontakt z drugą osobą, rozmowa, wsparcie, poczucie bycia docenianym przez kogoś.

Kolejnym etapem jest dostrzeżenie tego, że to od nas zależy, czy chcemy w tym stanie trwać. Niekiedy tak przyzwyczajamy się do przeżywania pustki, opuszczenia, że zapominamy o innych możliwościach czucia i działania. Warto zastanowić się: „na ile jestem zadowolony z siebie? Czy siebie akceptuję? Czy jestem osobą, którą sam chciałbym poznać? Co mogę zrobić, jak mogę komunikować się z innymi, by chcieli mnie poznać?”

Nie czekajmy, aż ktoś wyjdzie z inicjatywą. Wiele osób też odczuwa lęk przed zrobieniem pierwszego kroku. Pracę nad relacjami można zacząć mały etapami: poprzez kontakt internetowy, telefoniczny, bezpośrednie spotkania. Warto zacząć od grona osób najbliższych, które już znamy i przed którymi łatwiej nam się otworzyć. Różnimy się jako ludzie, ale próba opowiedzenia komuś o sobie nic nie kosztuje, a może nas zaskoczyć przyjazną akceptacją ze strony drugiej osoby. To od nas zależy, czy zechcemy opowiedzieć komuś swoją historię... ●

# ✉ Wypracować sobie związek?

*Mam 26 lat i za sobą dwa poważniejsze związki. Jeden trwał półtora roku, drugi – dwa i pół. Oba zakończyły się bez większych dramatów, z wyboru partnera. Od czterech lat jestem singielką. Uwielbiam swoje życie – to, że podejmuję decyzje, jakie chcę i kiedy chcę, bez konsultacji z kimkolwiek, żyję na pełnych obrotach, rozwijam się i spełniam. Nie odczuwam konieczności wiązania się z kimś, potrafię sama czerpać energię i radość z życia, ale pamiętam też, jak związki mnie cieszyły, jakim były fajnym dodatkiem do życia. Ostatnio jednak zaczął mnie niepokoić fakt, że nie potrafię się związać na stałe. Zauważyłam u siebie pewien mechanizm: po 3–4 miesiącach spotykania się z mężczyzną, nawet jeśli wydawał się świetnym kandydatem na partnera, moje zauroczenie przechodzi, jak ręką odjął. Nie wiem, czy wynika to ze strachu przed poważnym związkiem, przed ponownym odrzuceniem... Chociaż chyba jednak nie, bo przepracowałam rozstania i wiem, że ci mężczyźni nie byli w stu procentach partnerami dla mnie. Gdy znika zauroczenie, czuję, że zyskałam to, czego chciałam, czyli zainteresowanie mężczyzny, i szukam nowych wyzwań. Przez te cztery lata bycia singielką miałam kilka takich przypadków i nie potrafię wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje.*

*Obecnie znów spotykam się z pewnym chłopakiem i myślę, że jest osobą wartą uwagi. Obawiam się jednak, że znowu będzie to samo. Mijają trzy miesiące intensywnych spotkań, świetnie nam się rozmawia, wyznajemy podobne wartości i mamy podobne poczucie humoru. Stąd moje pytania: czy można „wypracować” sobie miłość? Co zrobić, by „zatrzymać się” w związku na dłużej? **Zosia***

**D**Pytanie zadane przez Panią – czy można wypracować sobie miłość? – od dawna nurtuje wiele osób. Co zrobić, by „zatrzymać się” w związku na dłużej? Pisze Pani, że czuje się świetnie w roli singielki, bo wreszcie sama podejmuje decyzje, jak chce żyć. Dla wielu osób życie w pojedynkę staje się tak komfortowe, bo bezkonfliktowe, że przyzwyczajają się do pełnej samodzielności i samostanowienia. Wchodząc w relację, odczuwają dyskomfort, bo decyzje trzeba podejmować we dwoje. Dlatego nawiązując relację z drugą osobą, warto zadać sobie pytanie, czego oczekują od partnera, od relacji. Pisze Pani, że związki kończą się u Pani po około 3 miesiącach – tyle trwa zauroczenie, kiedy endorfiny buzują, a na partnera patrzymy przez różowe okulary, ignorując jego wady. Z czasem emocje towarzyszące zauroczeniu maleją, zaczyna się szara rzeczywistość i budowanie relacji, w której w partnerze prócz doskonałego kochanka odnajdujemy dobrego przyjaciela. Ten etap jest trudniejszy, ponieważ przyjaciel ma potrzeby, przyzwyczajenia, upodobania nie zawsze tożsame z naszymi. Wypracowanie kompromisu odziera relację z romantycznych iluzji, dlatego wiele osób z lęku przed taką konfrontacją rezygnuje z dalszego budowania relacji; bezpieczniej jest im wycofać się w początkowej fazie. Nasyceń uwagę partnera, odcinają się od szansy na zdobycie towarzysza, który będzie przy nich dłużej. Co zrobić, żeby w związku zatrzymać się na dłużej? Przede wszystkim zadać sobie samemu pytanie: czego szukam w relacji? Zainteresowania? Bezpieczeństwa? Rozkoszy? Czy partnera, który wspólnie ze mną chce poznawać świat? Na początku można po prostu bliżej poznać tego mężczyznę. Zbadać, czy ma takie podejście do życia, że chciałoby się wyjechać z nim na bezludną wyspę. Jeśli w głowie pojawia się taka myśl, to warto w takiej relacji zatrzymać się na dłużej i próbować. ●



## JAGODA BZOWY

jest psychologiem, psychoterapeutą poznawczo-behavioralnym oraz seksuologiem klinicznym. Pracuje z osobami mającymi problemy w relacjach interpersonalnych, prowadzi terapię par pozostających w kryzysie. Specjalizuje się także w leczeniu zaburzeń lękowych, nerwicowych oraz zaburzeń nastroju.

## MASZ PROBLEM

**i nie wiesz, jak sobie poradzić? Wydaje Ci się, że jesteś w sytuacji bez wyjścia? Nie poddawaj się. Do rozwiązania Twoich problemów też prowadzi jakaś droga, trzeba ją tylko odnaleźć! Wielu Czytelników „Charakterów” już zaufało naszym ekspertom. Podpowiadamy, jak rozwiązać problemy w pracy, domu i szkole, jak pokonać lęki i polubić siebie. Piszcie na adres: latarnik@charaktery.com.pl lub ślijcie listy pocztą tradycyjną: „Charaktery”, ul. Paderewskiego 40, 25-502 Kielce (z dopiskiem Latarnik).**



# To był zwykły dzień...

**WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD DECYZJI, DALEJ POPROWADZIŁO MNIE ŻYCIE. BYŁAM UPARTA I KONSEKWENTNA, WIĘC W KOŃCU PRZYSZEDŁ DZIEŃ, W KTÓRYM POLUBIŁAM SIEBIE. TO NAJCUDOWNIEJSZE UCZUCIE NA ŚWIECIE.**

Czy pamiętam zdarzenie, które odmieniło moje życie, przełomową chwilę? To był prześliczny majowy dzień. Miałam dużo czasu na myślenie. Moje myśli były jak kłęby ogniskowego dymu, ciemne i pokręcone. Nie chciałam analizować swojego życia. To było smutne i męczące. Chciałam znaleźć coś, co by mnie uwolniło i pozwoliło wreszcie być szczęśliwym człowiekiem. Piekły mnie ukryte pod bransoletkami nadgarstki. Kiedy właściwie zdążyłam się tak zmienić?

Zaczęło się chyba w gimnazjum. Uczucie niedopasowania i zagubienia powoli podłamywało moje poczucie własnej wartości. Potem liceum, nowi ludzie. Dużo czasu poświęcałam na naukę, przygotowanie się do olimpiad, na poszukiwanie znajomych i przyjaciół, którzy mnie zaakceptują. Coraz bardziej oddalałam się od siebie i umacniałam w przekonaniu, że nie jestem wartościowym człowiekiem. Co z tego, że chodzę do dobrej szkoły, daję sobie radę z nauką, skoro mam wrażenie, że do niczego to nie prowadzi, że nikogo to nie obchodzi?

Mój wewnętrzny chaos rozrastał się, powoli wnikał w każdy aspekt mojego życia. Nie dawałam sobie rady ze sobą – przez trzy lata pogrążałam się w smutku i nienawiści do samej siebie.

Aż w końcu, tego pięknego majowego dnia, podjęłam decyzję, że naprawdę chcę uporządkować swoje życie i jeśli to ma się udać, muszę włożyć w to sporo pracy i czasu. Postanowiłam spróbować jeszcze raz. Od tamtej chwili każdego dnia wspieram samą siebie. Spędziłam dużo czasu, pisząc, słuchając samej siebie. Chodziłam na długie spacery, biegałam, jeździłam na rowerze. Każda chwila spędzona w swoim towarzystwie pozwalała mi poznać siebie na nowo. Zaczęłam dostrzegać piękno świata i piękno bycia człowiekiem. Były też ciężkie chwile, ale starałam się podchodzić do problemów konstruktywnie. Polubiłam siebie, wybaczyłam sobie błędy, postanowiłam dawać sobie codziennie wsparcie. Od tamtej pory jest mi lżej. Wiem, że zawsze mogę na siebie liczyć. Wiem też, że jeśli nie potrafię sobie z czymś poradzić – mogę poprosić o pomoc rodzinę, przyjaciół, psychologa, psychiatrę. To nic wstydliwego.

Wielu ludzi czeka na coś, co odmieni ich życie lub na kogoś, kto sprawi, że ich problemy znikną, a przecież w każdym tkwi siła, każdy może decydować i realizować swoje postanowienia. Jeśli chcemy zmienić swoje życie – musimy wziąć sprawę w swoje ręce. Wybrać jakiś dzień i uczynić go przełomowym. Wybrać jakiś cel i konsekwentnie do niego dążyć. ●

**Agata**

## CZY PAMIĘTASZ ZDARZENIE,

które odmieniło Twoje życie? Przełomową chwilę? Czekamy na Wasze historie. Wybrane publikujemy w „Charakterach”, a ich autorzy otrzymują od nas książki. Piszcie: [redakcja@charaktery.com.pl](mailto:redakcja@charaktery.com.pl)





# Szkoła Psychoterapii Vis Salutis

**Zapisz się już dziś**

**Szkolenie atestowane  
przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne**

**Szkoła Psychoterapii Vis Salutis** posiada akredytację Sekcji Naukowej Psychoterapii i Sekcji Naukowej Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

**Absolwenci Szkoły Psychoterapii Vis Salutis** po odbyciu wymaganych staży spełniają warunki uprawniające ich do ubiegania się o certyfikat psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

**Warunki obejmują:**

- określoną liczbę godzin kształcenia teoretycznego i umiejętności
- określoną liczbę godzin dydaktycznych superwizji, prowadzonych przez superwizora Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego
- określoną liczbę sesji doświadczenia własnego, prowadzonych przez certyfikowanych psychoterapeutów Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

**90-508 Łódź, ul. Gdańska 90, lok. 1-3  
tel.: 888 990 980, e-mail: fundacja@vissalutis.pl**



**[www.vissalutis.pl](http://www.vissalutis.pl)**



### JACEK KRZYSZTOFOWICZ

teolog i psychoterapeuta; prowadzi w Łodzi terapię indywidualną i partnerską ([www.zmiana.pro](http://www.zmiana.pro))

# Bezsilność

**BEZSILNOŚĆ TO UCZUCIE TAK TRUDNE DO ZAACEPTOWANIA, ŻE WOLIMY BEZ KOŃCA PRZYWOŁYWAĆ ZŁOŚĆ – W NADZIEI, ŻE ONA NAM POMOŻE ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE.**

**R**odzice lubią opowiadać o swoich dzieciach. Oczywiście najchętniej by się nimi chwaliли, ale często też opowiadają o swoich wychowawczych trudnościach czy wręcz porażkach. Spośród wielu usłyszanych historii dwie zapadły mi w pamięć szczególnie. Obie, choć bardzo różne, są o tym samym: o ogromnej, trudnej do opanowania złości odczuwanej wobec własnych dzieci.

Pierwsza to opowieść matki samotnie wychowującej nastolatka. Jej były mąż, a jego ojciec, był uzależniony od alkoholu. W dodatku mieszkał za granicą. Praktycznie zatem nie uczestniczył w wychowaniu syna. Młody człowiek któregoś razu, całkowicie pijany, „pożyczył sobie” kluczyki do auta rodziców kolegi i staranował pięć samochodów sąsiadów na parking (na szczęście dalej nie dał rady pojechać). Matce, która opowiadała mi tę historię wiele miesięcy później, cały czas trudno było opanować wściekłość na jedynaka. Dodam, że nie był to ani pojedynczy, ani najgorszy, ani nawet ostatni wyczyn syna, z konsekwencjami którego musiała się borykać.

Drugą historię usłyszałem od matki trzech dorosłych córek. Opowiadając mi o tym, jak doświadcza swojego macierzyństwa, powiedziała, że zawsze było i jest dla niej czymś oczywistym, że by-

łaby gotowa oddać życie za swoje dzieci. Ale równocześnie, gdy jej najmłodsza córka jako niemowlę przeplakiwała kolejną noc i absolutnie nic nie było w stanie jej ukoić, miała ochotę wyrzucić ją przez okno.

Co jest wspólnym mianownikiem tych dwóch i wielu innych podobnych doświadczeń rodziców? Złość? Owszem, ale jest to specyficzny rodzaj złości. Tak naprawdę chodzi o coś zupełnie innego – o bezsilność. Złość jest tylko przykrywką, beznadziejną próbą poradzenia sobie z sytuacją, w której wiem, że muszę coś zrobić, a jednocześnie zupełnie nie wiem, co.

Uczucia mają to do siebie, że dobrze je czuć, ale nie zawsze dobrze ich słuchać. Przynajmniej nie od razu. Złość zawsze mówi: podejmij jakąś aktywność, zrób, działaj, powiedz, krzyknij, uderz... Kiedy się nasila, dodaje: nie czekaj ani chwili, zrób to natychmiast, za wszelką cenę. Więc my, rodzice, w trudnych emocjonalnie sytuacjach wychowawczych uparcie podejmujemy jakieś działania. I co? I nic. Albo raczej: coraz gorzej. Coraz więcej gniewu, bólu, poczucia winy.

Dlaczego tak się dzieje? Bo często trudno nam zauważyć, że złość nie tyle sama się pojawia, ile to my ją przywołujemy. Po co? Po to, by nie czuć bezsilno-

ści, bo ona jest naprawdę paskudnym uczuciem. Pojawia się wówczas, gdy koniecznie chcemy coś dostać i żadną miarą nie możemy tego osiągnąć. Na przykład, gdy chcemy, by dziecko przestało płakać. Albo zaczęło się wreszcie odpowiedzialnie zachowywać. Bezsilność to uczucie tak trudne do zaakceptowania, że wolimy bez końca przywoływać złość – w nadziei, że ona nam pomoże znaleźć rozwiązanie. Niestety, to prawie nigdy nie działa.

Bezsilność pojawia się po to, by nam powiedzieć, że to, co robimy, nic nie da. A na pewno nie teraz i nie w ten sposób. Bezsilność podpowiada: zatrzymaj się, zamilknij, weź głęboki oddech, na razie nic nie mów i nic nie rób. Szukaj innego sposobu, bo w ten dotychczasowy nic nie wskórasz.

Czy w powyższych historiach matki mogły zrobić coś lepiej? Nie wiem, być może nie. Być może jedyne, co dało się zrobić, to czekać – na pełnoletność dziecka, na kolejny poranek. A może było jakieś rozwiązanie? Na przykład zawołać ojca, cokolwiek by to miało znaczyć? Ale żeby to zobaczyć, z pewnością najpierw musiałyby uznać swoją bezsilność. ●

## POLECAMY: CIEKAWA KSIĄŻKA

Wydawnictwo Linia

> Katherine Reynolds Lewis:  
**Dobre wieści  
o złym zachowaniu.****DLaczego dzieci są mniej  
zdyscyplinowane niż kiedyś  
i jak możemy sobie z tym poradzić**

Katherine Reynolds Lewis, zajmująca się kwestiami wychowania i edukacji dzieci, zdrowia psychicznego oraz nowych technologii, postanowiła znaleźć odpowiedź na pytanie, co się stało z naszymi dziećmi, że nas nie słuchają, nie są zdyscyplinowane i nie stosują się do norm i zasad. Bazując na wynikach najnowszych badań i odkryć z dziedziny neuronauk oraz psychologii, Lewis pokazuje krok po kroku, że wszystkie te problemy związane są z naszym podejściem do dzieci – nadopiekuńczością, ciągłą kontrolą, brakiem zaufania i strachem. Chronimy dzieci przed porażkami i popełnianiem błędów, a w efekcie prowadzi to do wychowania osób niezdolnych do radzenia sobie w dorosłym życiu.

Korzystając z aktualnej wiedzy, autorka pokazuje, w jaki sposób odbudować między rodzicami i dziećmi więź, bazującą na współodpowiedzialności i zaufaniu.

Książka dostępna między innymi na stronie wydawnictwa: [www.bialaplama.pl](http://www.bialaplama.pl)

*„Czasy ślepego posłuszeństwa wobec rodziców dawno minęły. Dlatego dziś musimy szukać rozwiązań opartych na współpracy. Jest to droga trudniejsza”*



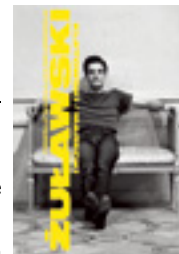
## POLECAMY: CIEKAWA KSIĄŻKA

Wydawnictwo Krytyki Politycznej

> Piotr Kletowski, Piotr Marecki  
**ŻUŁAWSKI Wywiad rzeka**

Wywiad rzeka o „kosmosie Żuławskiego” – rozmowa o uniwersum sztuki utkanym z sepek przeczytanych książek, obejrzanych filmów i wysłuchanych oper, a także o traumatycznych doświadczeniach życiowych, które ukształtowały filmowy i pisarski warsztat artysty. Sam Peckinpah obok Fiodora Dostojewskiego, Siergiej Eisenstein obok Kena Russella, XIX-wieczna proza obok sztuki komiksu – to wszystko staje się inspiracją do stworzenia dzieła poruszającego najbardziej dotkliwe problemy – w sferze indywidualnej i społecznej. Dramatyczne opowieści o filmie w czasach PRL-u. O dwukrotnym przymusie opuszczenia Polski i o cenzurze. O kobietach... Małgorzata Braunek, Romy Schneider, Isabelle Adjani, Valérie Kaprisky, Iwo-nie Petry, Sophie Marceau. O robieniu języka lewicowego w telewizji „pampersów”. O pracy z filmowcami z Polski, Francji i Ameryki – przewodnik po praktycznej stronie sztuki filmowej. Nowe wydanie, wzbogacone zdjęciami i nowym wstępem Piotra Kletowskiego

Więcej: [www.wydawnictwo.krytykapolityczna.pl](http://www.wydawnictwo.krytykapolityczna.pl)



## POLECAMY: CIEKAWA KSIĄŻKA

Wydawnictwo Marginesy

> Daphne de Marneffe:  
**Sztuka życia razem**

Daphne de Marneffe, znana psycholożka kliniczna, od lat zajmująca się terapią par, pomaga zrozumieć trudności, jakie zdarzają się w związkach. Wskazuje, jak przejść przez trudny czas, by cieszyć się życiem, miłością i szczęściem, jakie umiejętności pielęgnować, by móc sobie poradzić.

Książka podzielona jest na rozdziały poświęcone kluczowym problemom par z długim stażem: uzależnienia, finanse, rodzicielstwo, seks, zdrady, zdrowie, starzenie się, dorastanie dzieci, opieka nad rodzicami. Łącząc wyniki badań, rozmowy z pacjentami i doświadczenie z pracy klinicznej, autorka głęboko wnika w struktury związków i omawia te problemy z mądrością i wrażliwością. Gorsze momenty, choć mogą przynieść ból i zaskoczenie, stanowią też okazję, by lepiej poznać siebie, by poszerzyć horyzonty, rozwinąć się i dojrzeć.

*Sztuka życia razem* to niezbędny poradnik dla osób, które pragną zrozumieć swoje miejsce w związku i osiągnąć to, o czym wszyscy marzymy: żyć w zgodzie ze sobą, w miłości i poczuciu spełnienia.

Więcej: [marginesy.com.pl](http://marginesy.com.pl)



## POLECAMY: CIEKAWA KSIĄŻKA

Wydawnictwo SQN

> Stephen Westaby:  
**Kruche życie**

„Kruche życie”, książka „brytyjskiego Religi”, to nie jest lektura dla ludzi o słabym sercu.

„Kruche życie” to wspomnienia profesora Stephena Westaby’ego od chwili, kiedy zaczął marzyć o karierze kardiochirurga aż do pionierskich operacji, np. uratowania sześciomiesięcznej dziewczynki, chorej na skrajną niewydolność serca. Lekarz odsłania kulisy swojej pracy, zapraszając czytelnika do asystowania mu przy stole operacyjnym.

Można tę lekturę chłonać jak książkę „do poduszki” lub potraktować jak lekturę „w podróży”. Wyjątkowość wspomnień Westaby’ego polega na sprawnym, ale pełnym emocji przekazaniu niespotykanej determinacji. To wszystko okraszone jest niebywałym w tych okolicznościach poczuciem humoru. To także zapis życia, w którym pasmo sukcesów przeplata się ze świadomością czyhającej obok śmierci.

*Profesor Westaby, którego poznałem osobiście, jest wizjonerem oraz lekarzem walczącym o pacjenta do ostatniej chwili. Jego książka to zapis niecodziennego doświadczenia życiowego, opis wyjątkowego, namacalnego obcowania z kruchością życia. Autor przypomina swoją postawą i działalnością nieocenionego profesora Religę.*

prof. Marian Zembala, kardiochirurg i transplantolog

**Stephen Westaby** – ur. w 1948 roku, profesor kardiologii Szpitala Uniwersyteckiego w Oksfordzie. Jeden z najwybitniejszych brytyjskich lekarzy, wykonywał najtrudniejsze operacje, m. in. pionierski przeszczep sztucznego serca w 2000 roku (Jarvik 2000).

Kup książkę: [www.kruchezycie.wsqn.pl](http://www.kruchezycie.wsqn.pl)



## POLECAMY: CIEKAWA KSIĄŻKA

Wydawnictwo Charaktery

> Rolf Dobelli:  
**Sztuka dobrego życia**

*Sztuka dobrego życia* to książka dla każdego, kto poszukuje mądrego, ale nienachalnego przewodnika na drodze do lepszego zrozumienia siebie.

Czerpiąc z dorobku nauk społecznych, głównie psychologii i antropologii, Dobelli pokazuje różne – często nieoczywiste – sposoby na poprawienie samopoczucia, podwyższenia samooceny, wzmocnienia relacji z innymi ludźmi, traktowanie siebie i innych z większym szacunkiem i życzliwością. 52 miniesje napisane są językiem prostym, zrozumiałym, pełnym dowcipnych porównań i odwołań.

Rolf Dobelli jest szwajcarskim publicystą, pisarzem i biznesmenem. Założył World.Minds – organizację skupiającą wybitne osobistości z dziedziny nauki, kultury i biznesu. Książki z cyklu *Sztuka...* zostały przetłumaczone na ponad 40 języków.

Więcej: [sklep.charaktery.eu](http://sklep.charaktery.eu)



# Dzieje grzechu



rozmawiają PIOTR SIKORA i MAGDA BRZEZIŃSKA



ilustracje JOANNA GNIADY

**Człowiek dąży do uzyskania podobieństwa do Boga. Ale to nie dokonuje się przez małoduszne trzymanie się norm i zakazów, przez wystrzeganie się grzechów ciężkich, głównych, lekkich, dalszych, nowych... Grzech to zmarnowanie szansy rozwoju, to zaniedbanie. Stagnacja jest degeneracją.**

**MAGDA BRZEZIŃSKA:** Przekręty finansowe, wyścig szczurów, genetyczne eksperymenty, mobbing, produkcja niezdrowej żywności, piractwo drogowe – to tylko niektóre z długiej listy „nowych grzechów” krążącej w sieci, czasem pojawiającej się w kazaniach jako przykłady „grzechów współczesności”. I co jakiś czas dodawane są nowe. Trudno zliczyć. Czy Pan jako teolog wie, ile dokładnie jest tych grzechów w 2019 roku?

**PIOTR SIKORA:** Myślę, że nikt nie wie, może Bóg jeden. Wszystko zależy od tego, co rozumiemy przez grzech. W klasycznym rozumieniu grzechem jest pewnego rodzaju ludzkie działanie, złe działanie – złe w kontekście religijnym. Zatem trudno powiedzieć, ile jest grzechów, bo nie da się wyliczyć, ile jest możliwych ludzkich działań i zachowań, w tym tych związanych z czynieniem zła. Podobnie zresztą trudno jest powiedzieć, ile jest dobrych uczynków, bo przecież jest nieskończenie dużo możliwości czynienia dobra.

**Mimo to już od III wieku, od Ojców Pustyni, podejmowane są próby katalogowania grzechów, ważenia ich, kategoryzowania. Dlaczego?**

Myślę, że to się wiąże z potrzebą jakiegoś zrozumienia, uporządkowania ludzkiego życia, żeby ono nie jawiło się jako zupełny chaos. Próba kategoryzacji grzechów pod względem teologiczno-moralnym wpisuje się w tę tendencję poznawczą. Przy czym pamiętajmy, że grzech jest kategorią stricte religijną – wprawdzie etyka również mówi o czynach dobrych, złych, wadach, ale nie pojawia się tutaj kategoria grzechu.

W chrześcijańskiej tradycji uznanie danego działania za grzech wiąże się z rozpoznaniem, że ono oddala człowieka od Boga. Zatem grzech jest odwróceniem się od Boga i ta postawa wyraża się w konkretny sposób. Natomiast postawa niegrzeszna prowadzi człowieka do Boga. To podstawowa definicja, która jednak niewiele mówi – bo jak rozwikłać, co to znaczy, że ktoś jest zwrócony do Boga albo odwrócony od Niego? Wymaga to pewnego uformowania, zaangażowania, wyostrzenia duchowego umysłu, ale nawet wtedy, jak mówią różni mistrzowie duchowi, trudno zorientować się od strony podmiotowej, na ile jestem do Boga zwrócony, a na ile już nie.

I tu z pomocą przyszło prawne dziedzictwo Rzymu – w łacińskiej tradycji o grzechu mówi się wtedy, gdy ktoś złamie prawo Boże. W związku z czym tworzone

były spisy, listy norm, których niespektowanie objęte było jakąś sankcją religijną. Takie listy grzechów – w popularnym rozumieniu grzechu – zaczęły dominować, bo ułatwiały orientację w rachunku sumienia, który ma pomóc rozpoznać, czy nasze działania prowadziły nas do Boga, czy od Niego odwodziły.

**Ułatwiały orientację, ale czy nie spłycały rozumienia, czym jest grzech?**

Oczywiście, niesłuchanie spłycały, ponieważ odrywały jego sens od samego korzenia, od poziomu relacji do Boga i osadzały go na poziomie jakiegoś legalizmu! Co ciekawe, takie listy grzechów nie są nigdzie zdogmatyzowane, nie ma ich w najważniejszych normach wiary chrześcijan, takich jak Credo. Katalogi grzechów produkują moralści, mniej lub bardziej umocowani w jakichś strukturach kościelnych, a potem te katalogi funkcjonują jako autorytatywne ukazy – bo ksiądz odczytał, bo ktoś komuś powiedział... Podstawą tendencji do takiego katalogowania jest próba ujęcia całego życia moralnego w system tabelk z Excela. Mamy listę na przykład 50 grzechów ciężkich, więc podchodząc do rachunku sumienia, bierzemy ołówek i zakreślamy. Aha, z tej listy niczego nie zrobiłem, no to jestem w porządku... Ale takie podejście sprowadza rzeczywistość życia, dobra i zła do czegoś, co ksiądz profesor Józef Tischner nazwał etyką technologiczną: to tak, jakby robotowi wgrać listę czynności zakazanych i robot tych rzeczy nie zrobi – ale czy on jest etyczny? Tischner uważał, że nie jest, bo zaprogramowany robot działa mechanicznie. Etyczność pojawia się wtedy, gdy dysponujemy doświadczeniem, że coś jest dobre, a coś jest złe, rozpoznajemy, co jest dobre, a co złe. Takie podejście jest bliższe religii, bo – jak wierzą chrześcijanie – doświadczając dobra, doświadczamy odbłasku obecności Bożej. A je-



Grażyna Makara / Tygodnik Powszechny

**Dr hab. PIOTR SIKORA** jest filozofem i teologiem, wykładowcą Akademii Ignatianum w Krakowie, członkiem redakcji „Tygodnika Powszechnego”. Autor książek: *Słowa i zbawienie. Dyskurs religijny w perspektywie filozofii Hilarego Putnama; Logos niepojęty* (za którą otrzymał Nagrodę im. księdza Józefa Tischnera) oraz *Drogi Jednego. Chrześcijaństwo otwarte*. Jest członkiem Krakowskiej Grupy Medytacji Chrześcijańskiej związanej z klasztorem Benedyktynów w Lubiniu.

## Rozpaczliwe próby zaspokojenia wszelkich pragnień biorą się z fałszywego ulokowania sensu życia i wartości.

śli nie chcemy tego dobra realizować, odwracamy się od niego, czy wręcz niszczymy, to pojawia się kategoria grzechu. Zatem cała sztuka tkwi w rozeznaniu – dlatego Tischner pisał o „sztuce etyki”; a ta wymaga pewnej praktyki, wykształcenia zdolności rozpoznawania.

**W tym rozpoznawaniu czasami możemy się pomylić...**

**Etymologicznie słowo *grzech* w językach słowiańskich oznacza pomyłkę, zmyłkę, pobłądzenie. Hebrajski odpowiednik *chattá't* czy grecki *hamartia* też oznacza chybienie, błędzenie, zmylenie drogi.**

No właśnie – błędzenie na drodze ku Bogu. Teologia odnowy, zarówno przed Soborem Watykańskim II, jak i po nim, postulowała i nadal postuluje powrót do źródłowego pojmowania grzechu, do koncepcji średniowiecznych czy starożytnych, Tomasza z Akwinu czy Ojców Kościoła, głoszących właśnie tę relacyjną wagę grzechu – zwracam się do Boga albo odwracam się od Niego. Tomasz z Akwinu zwracał uwagę na ważny aspekt grzechu obecny w modlitwie „*Confiteor*”, gdy chrześcijanie wyznają, że *zgrzeszyli „myślą, mową, uczynkiem i zaniebdaniem”*. Zaniebdanie w ogóle nie istnieje w tej nakazowo-zakazowej wizji grzechu, natomiast dla Tomasza to jest jeden z głównych grzechów, bo życie ludzkie jest pewnym dążeniem, drogą do Boga, i największym problemem nie jest to, że coś strasznego zrobiliśmy, jakiś przepis złamaliśmy, ale to, że zatrzymaliśmy się w dążeniu do Boga. To jest bardzo wyzwalająca, choć też wymagająca wizja – człowiek jest bytem w rozwoju, dążeniu do uzyskania boskiego podobieństwa, a ten rozwój wcale nie dokonuje się poprzez małoduszne trzymanie się norm i zakazów. Ojcowie Kościoła i Ojcowie Pustyni patrzą na grzech jako zmarnowanie szansy rozwoju. Dla nich zaniebdanie, stagnacja jest degeneracją.

**Ojcowie Pustyni** – pierwsi mnisi chrześcijańscy, asceci, którzy od końca II wieku żyli samotnie lub w niewielkich grupach na pustyniach egipskich, a potem w Syrii i Palestynie.

Żyli w ubóstwie, intensywnie się modlili, praktykowali posty i pokutę. Utrzymywali się z prostej pracy rzemieślniczej lub najemnej. W większości wywodzili się z chłopów, byli niepiśmienni. Najbardziej znani to: Antoni Wielki, Makary Egipski, Pojmen, Paweł Prostack, Pachomiusz, Arseniusz, Ewagriusz z Pontu, Jan Kasjan.

**Czy takie tworzenie list „nowych grzechów” to jest znak naszych czasów, czy każdy wiek miał swoje listy?**

W każdym wieku była taka tendencja, choć narastała chyba od późnego średniowiecza, gdy spowiednicy układali takie listy grzechów i odpowiednich pokut. Zwłaszcza w zachodnim chrześcijaństwie od czasów średniowiecza do Kościoła wkroczyła ta legalistyczna moralność.

Natomiast dla mnie interesujące jest, że to, co od papieża Grzegorza Wielkiego na Zachodzie nazywamy siedmioma czy ośmioma grzechami głównymi, wcześniej było opisywane raczej jako wady, tendencje, a nie czyny zakazane. O takich tendencjach, wadach i w związku z tym pewnych myślach złych, jakie się w nas pojawiają, pisali Ewagriusz z Pontu czy Jan Kasjan. Oni sięgali głęboko, mówili, że grzech rozumiany jako działanie to jest ostatni etap procesu, który zaczyna się, gdy pojawia się pokusa i za nią tendencja w nas, jakaś myśl. Mówili, że w człowieku są pewne pragnienia, awersje, tendencje związane z bardzo podstawowymi, biologicznymi potrzebami, a także z potrzebami duchowymi. Te tendencje mogą być uporządkowane w dobry sposób i wtedy prowadzą człowieka do rozwoju w drodze do Boga, ale mogą też być wykrzywione i zamiast prowadzić do Boga, prowadzą człowieka do nicości...

**Do jakiejś ułudy? Jezuita Wacław Oszajca pisał, że właściwie „nic nowego w kwestii grzechu się nie dzieje ponad to, co mamy opisane na kartach Księgi Rodzaju. Człowiek jest wciąż rozdarty pomiędzy zaufaniem do tego, co jest prawdą, co jest realnością, a co jest ułudą, czymś wykombinowanym”.**

Tu jest mądrość etymologii, o której pani wspomniała, że grzech to jest pomyłka. Że de facto z pewnych powodów nie rozpoznajemy trafnie dobra. Jeśli raz coś źle rozpoznaliśmy, wikła nas to i trudniej jest nam rozpoznać kolejne dobra. Nasze wcześniejsze działania mają wpływ na następne. Dlatego Ojcowie Pustyni nie mieli listy zakazanych czynów, jakiegoś arbitralnego zestawu, ale próbowali poprzez praktykę duchową rozpo-





znać pewien prawidłowy i nieprawidłowy, rozwijający i nierozwijający sposób funkcjonowania człowieka. Taki, który zbliża nas do Boga i do dobrych relacji międzyludzkich, albo taki, który niszczy nas i nasze relacje ze światem, i do Boga nie prowadzi.

### Jak Ojcowie Pustyni rozumieli siedem grzechów głównych?

Opisywali je jako siedem wad, jako pewne tendencje do określonego sposobu funkcjonowania. I tak łakomstwo – tu nie chodzi o to, że się objemy, tylko że nie potrafimy się opanować i chcemy od świata uzyskać jak najwięcej. Nieczystość powiązana z pewnymi impulsami seksualnymi prowadzi do tego, że patrzymy na ludzi jak na przedmioty do użycia. Konsekwencją łakomstwa i nieczystości jest chciwość – patrzymy zachłannie na rzeczywistość i chcemy ją sobie podporządkować, wykorzystać. Kiedy widzimy, że rzeczywistość nie jest taka, jak byśmy chcieli, pojawia się gniew. A gdy ten gniew okazuje się beзуżyteczny, to przychodzi smutek, acedia, poczucie, że nic nie ma sensu. Czego byśmy nie zrobili, nie zaspokajają to naszego egzystencjalnego pragnienia i rodzi się lenistwo – jako objaw znużenia, frustracji. Nic nam się nie chce, bo widzimy, że nic nie jest w stanie zaspokoić naszych pragnień. Jeśli zaś radzimy sobie z tamtymi wadami, pojawiają się kolejne: próżność, pycha. Poczucie, że sami z siebie jesteśmy w stanie wszystko zrobić, nikogo nie potrzebujemy, to jest wizja człowieka jako bytu samowystarczalnego. Próżność to czerpanie przyjemności z tego, jak patrzą na nas inni, karmienie się chwałą. Ale de facto to jest karmienie się czymś, co jest złudzeniem. Nie widzimy swojej rzeczywistej wartości, ale widzimy siebie w odbiciach innych. I znowu, jak się tutaj czegoś nie uda zaspokoić, cały kołowrotek innych tendencji się napędza i to prowadzi do złych czynów. Takie rozpaczliwe próby zaspokojenia tych wszystkich pragnień, które ostatecznie nas rozrywają w różne strony, biorą się z fałszywego podejścia, fałszywego ulokowania sensu życia i wartości – w czymś innym, niż on naprawdę tkwi. To powoduje, że działamy w sposób niszczący, i dla nas, i dla bliźnich. Jesteśmy uwikłani w rzeczywistość skończoną, która sama z siebie nie może nas zaspokoić, bo ona jest trampoliną do Boga. Stąd się biorą te wszystkie nasze wady, wykrzywione tendencje. W takim ujęciu nie ma jednak prawa, zakazów, nakazów, ale jest jakaś głębsza relacja.

**Ojcowie Kościoła** – starożytni pisarze-teologowie chrześcijańscy, żyjący od wieku II do przelomu VII i VIII wieku, których pisma wywarły znaczny wpływ na wykrystalizowanie się doktryny chrześcijańskiej i jej obronę przed herezjami. Najbardziej znani Ojcowie Kościoła to: Justyn, Ireneusz z Lyonu, Orygenes, Bazyl Wielki, Grzegorz z Nazjanzu, Grzegorz z Nyssy, Jan Chryzostom, Pseudo-Dionizy, Tertulian, Ambroży, Augustyn z Hippony, Jan Kasjan, Benedykt z Nursji, Boecjusz, Grzegorz I Wielki, Efreem Syryjczyk.

**To bardzo ciekawy obraz połączenia siedmiu grzechów, ich przenikania. Wspomnił Pan o acedii... Współczesny mnich benedyktyński Anselm Grün uważa, że acedia to choroba naszych czasów – jest powiązana ze stresem, niepokojem, zabieganiem. Nazywa acedię nie tyle grzechem, co niekorzystnym stanem ducha.**

Tak! W tym sensie w ogóle można powiedzieć, że grzech jest chorobą. We wschodnim chrześcijaństwie żywa jest tradycja mówienia o grzechu jako chorobie, a nie przestępstwie. Grzech jest jak gorączka w chorobie – jest objawem, pojawia się w pewnym momencie, ale proces chorobowy rozpoczął się znacznie wcześniej. Jeśli nie wyleczymy przyczyn, to działania będą się powtarzać, objawy będą się powtarzać, nie poradzimy sobie z nimi. W takim terapeutycznym podejściu do grzechu nie traktujemy go jak przestępstwa, a siebie samych jak przestępców. Musimy zobaczyć cały proces, jaki do grzechu doprowadził – jakie stały za tym potrzeby, pragnienia, wcześniejsze działania, tendencje, postawy – i dopiero wtedy szukać leczenia. W tym ujęciu pokusa jawi się trochę jak reklama: jest zakorzeniona w pewnych potrzebach, jakie mamy, i próbuje nam sprytnie powiedzieć, że zrobienie czegoś, kupienie jakiegoś produktu zaspokoi te potrzeby. Z reguły to jest zafalszowanie i manipulacja. Potrzeba jest dobra, natomiast reklama, pokusa pokazuje błędną drogę. Można powiedzieć, że pokusa jest zawsze bałwochwalcza, bo skoro jesteśmy stworzeni ku Bogu, to realizacja naszego rozwoju jest drogą przeobstwienia, mówiąc językiem wschodniego chrześcijaństwa. Pokusa stawia zamiast celu ostatecznego, czyli Boga, coś, co jest przedostateczne, ale pod pozorem, jakoby to było to, co jest ostateczne. Wtedy, jeśli podmienimy coś nieskończonego na coś skończonego, Boga na podobiznę – jak mówi święty Paweł w Liście do Rzymian – padamy łupem naszych namiętności.

### To jest ta pomyłka grzechu, to złe trafienie?

Nie trafiamy w Boga, tylko obok – taki jest mechanizm pokusy. To powoduje, że wszystkie nasze pragnienia zamiast prowadzić ku Bogu, degenerują się i powodują rozpad człowieka i rozpad więzi z innymi, krzywdę samego grzesznika i krzywdę innych. Ojcowie Pustyni skupiają się na diagnozie, na leczeniu, ale żeby je rozpocząć, rachunek sumienia nie może być odhaczaniem grzechów z długiej listy. Musi być uważną próbą rozeznania się w tym, co nami kieruje. Dlaczego podejmujemy takie działanie? Skąd się biorą we mnie te tendencje?

### Pytania jak z gabinetu psychoterapeutycznego...

Owszem, bo teologia moralna, która jest jednocześnie teologią duchowości, pokazuje pewne mechanizmy psychiczne, które są odpowiedzialne za takie, a nie inne działanie człowieka. Jeśli zobaczymy grzech jako chorobę, to leczeniem jest cały proces prowadzący do rezygnacji ze złego działania. A zatem wizja papieża Franciszka, który mówi o Kościele jako „szpitalu polowym”, nie jest tylko jakąś współczesną metaforą homiletyczną, kaznodziejską, ale to jest bardzo głębokie podejście i powrót do wizji, w centrum której jest miłosierdzie. Owszem, patrzmy na



## Nastąpiła pewna inflacja grzechów ciężkich, z czasem ich liczba urosła.

świat ze świadomością, że nie wszyscy są zdrowi, nie zamykamy na to oczu, ale też nie patrzmy na grzechy jako na łamanie pewnych norm. Zatem nie myślimy o odwecie, o karze, ale o wsparciu, uważności, uleczeniu. Wyleczyć to znaczy dotrzeć do przyczyn, zobaczyć mechanizmy działania. Więc trzeba wyrzucić te wszystkie listy grzechów ciężkich, lekkich, głównych, dalszych, nowych... i powrócić do wizji wad, które pokazują pewne rzeczywiste aspekty funkcyj-

nowania człowieka. Gdzie on funkcjonuje źle, niszcząco dla niego samego i dla innych.

To jest terapeutyczno-wychowawcze spojrzenie na grzech, czyli druga wizja obecna w chrześcijaństwie. Chrześcijaństwo starożytne czerpało z greckiej idei *paidei*, czyli pewnego rodzaju procesu wychowawczo-rozwojowego. Człowiek musiał wejść na drogę *paidei*, żeby stał się w pełni sobą. Chrześcijaństwo rozpoznało, że Bóg stosuje takie podejście do człowieka. Więc tutaj na grzech też patrzmy z perspektywy wychowawczej, a nie karnej. Grzech ciężki jest wtedy, gdy następuje całkowite zejście z drogi *paidei*, ale dopóki człowiek jest choćby na obrzeżu tej drogi albo jest gotów do niej powracać, to jest w porządku. Trudno powiedzieć, kiedy to zejście całkowite się dzieje.

### Trudno? Mamy przecież spis grzechów ciężkich, opisane konkretne zachowania.

No i właśnie chyba nastąpiła pewna inflacja grzechów ciężkich. Pierwsi chrześcijanie uważali, że grzech ciężki występuje bardzo rzadko. Że po chrzcie większość chrześcijan nie może grzeszyć ciężko. Za grzechy ciężkie uznawano zabójstwo z premedytacją, cudzołóstwo i bałwochwalstwo. Potem ta lista rosła... Ale dla pierwszych chrześcijan pomysł, że ktoś musi iść do spowiedzi co miesiąc, bo pomiędzy jednym pierwszym piątkiem miesiąca a drugim pierwszym piątkiem miesiąca popełnił z siedem grzechów ciężkich, to by był absurd. Bo grzech ciężki to było dla nich całkowite odwrócenie się od Boga – więc możliwe co najwyżej kilka razy w życiu, a nie w miesiącu. Takim ciężkim grzechem jest też obojętność na Boga, choć to żaden czyn. Można sobie to uświadomić nie wtedy, gdy robimy spis swoich grzechów z listy, ale gdy zastanawiamy się, ku czemu dążymy, albo ku czemu nie dążymy. Co się z tym naszym dążeniem wiąże. Co nam w tym dążeniu pomaga, a co przeszkadza. Jak to rozpoznajemy i co chcemy dalej z tym rozpoznaniem zrobić. Gdy odpowiemy sobie na te pytania, to możemy osiągnąć życiową integralność. Abba Pojmen mówił, że początkiem zła jest rozproszenie. Rozproszenie rozumiane jako sytuacja, w której nie ma w nas jednego dążenia integrującego resztę naszych działań. Mistrzowie duchowi z początków chrześcijaństwa dążyli różnymi sposobami do tego, aby pomóc człowiekowi zobaczyć swoje rozproszenie, trwanie w omyłce, w iluzji, i doprowadzić go na drogę powrotu do jedności – z sobą samym, z bliźnimi i z Bogiem. ●





MALINOWY DWÓR  
HOTEL MEDICAL SPA

W terminie 21.06.2019 - 19.07.2019 **PROMOCJA FIRST MINUTE 15%**

## MALINOWE WAKACJE (5 dni) Relaks dla całej rodziny

### Pakiet zawiera:

- noclegi w komfortowych pokojach:  
*HD TV, dostęp do Internetu, klimatyzacja, sejf, lodówka, suszarka do włosów, szlafroki*
- śniadania i kolacje w formie bufetu
- letnie Menu Zabiegowe (dla osób powyżej 16-go roku życia)
- zajęcia ruchowe
- Strefę Wellness:  
*duży basen z wodą źródlaną i hydromasażami, świat saun (parowa, fińska, ziołowa) i tepidarium, jacuzzi zewnętrzne na tarasie, sala fitness*
- parking

### Dodatkowe atrakcje w cenie:

- malinowy koktajl na powitanie dla osób dorosłych i dzieci
- zaproszenie dla dzieci na deser lodowy w hotelowej kawiarni
- voucher o wartości 50 zł na zabiegi (w przypadku rezerwacji zabiegów powyżej 250 zł)
- rodzinny bilet wstępu na zwiedzanie huty szkła kryształowego „Julia” w Piechowicach
- 2 x wypożyczenie kijów do Nordic Walking
- 2 x wypożyczenie rowerów - trasy Singltrek tylko 300 m od Hotelu (do 4 godzin)
- 2 x zewnętrzny kort tenisowy (do 2 godzin)

Hotel\*\*\*\* Medical SPA Malinowy Dwór

ul. Długa 10, 59-850, Świeradów - Zdrój

tel. 75 738 10 00

[www.malinowydwor.pl](http://www.malinowydwor.pl)

Cena już od **237** PLN

*Dzieci do 7 lat bezpłatnie\**

*Pakiet dostępny w sprzedaży od min. 4 noclegów*

# JAK FILOZOFOWAĆ I NIE WPAŚĆ DO STUDNI



tekst TOMASZ MAZUR



zdjęcia MICHAŁ BUDDABAR

**Myśleć to być gotowym do weryfikowania tego, co się przyjęło za słuszne – choć często wymaga to bolesnej konfrontacji z miłością własną. To zasady, które pielęgnowali filozofowie przyrody z Miletu.**

Tales z Miletu, najbardziej znany z milezyjskich filozofów przyrody, miał swego czasu nieprzyjemną i tragiczną w skutkach przygodę: „*gdy gwiazdy badał i w niebo patrzył, w studnię wpadł*”. Platon, bo to on opisuje ów wypadek, pisze dalej: „*wtedy pewna fertyczna pokojówka z Tracji miała go wyśmiewać, że mu się zachciewa wiedzieć, co się dzieje na niebie, a nie widzi tego, co ma przed nosem i pod nogami. Ta sama satyra dobra jest na wszystkich, którzy się filozofii oddają*”.

W tamtych czasach mieszkańcy Tracji znani byli z praktycznego podejścia do rzeczywistości. Platon celowo zestawia tu pragmatyzm, zakorzenienie w sprawach doczesnych, z jałowością i śmiesznością abstrakcyjnych dywagacji. Jednocześnie ten sam Platon naucza, że odkrycie prawdy wymaga nie tylko poświęceń, ale przede wszystkim odrzucenia tego, co się wydaje oczywiste i praktyczne. Naprowadza

nas tym samym na pierwszą naukę, którą czerpiemy z nauczania i postawy Talesa z Miletu. Brzmi ona:

**\*\*\* W poszukiwaniu odpowiedzi nie wahaj się zboczyć z utartych szlaków.**

Stosując się do tej uniwersalnej nauki, pamiętać musimy o związanych z nią niebezpieczeństwach. Tales wpadł do studni – może to zresztą nieprawda, różne źródła podają inne wersje jego śmierci. Jednak Platon, prezentując takie właśnie okoliczności śmierci filozofa, chce nam udzielić przestrogi, jako swego rodzaju załącznika do przedstawionej wyżej nauki. Brzmi ona:

**\*\*\* Skoro zboczysz z utartych szlaków, spodziewaj się niebezpieczeństw.**

Wspomnijmy: Protagorasa wygnano z Aten, Sokratesa skazano na śmierć,

Platona sprzedano w niewolę... To tylko trzy z wielu innych przykładów kłopotów, w jakie może nas wpędzić zajmowanie się filozofią, której znakiem rozpoznawczym jest niepokorność.

Trzej myśliciele z Miletu – Tales, Anaksymander i Anaksymenes – nazywani są filozofami przyrody, bo badali naturę, starając się odkryć jej istotę, ukrytą zasadę, czynnik, który wprawia wszystko w ruch i leży u podstawy wszystkich zjawisk (*arche*). Tales oznajmił, że zasadą wszystkich rzeczy jest woda, Anaksymander, że to bezkres (tajemnicza pierwsza substancja), Anaksymenes zaś, że powietrze. Oto, zdawałoby się, wielkie mądrości!

Talesie, co to znaczy, że wszystko jest zrobione z wody? To znaczy – odpowie Tales – że na początku była tylko woda, następnie, że w tej wodzie istniał jakiś dynamizm, czynnik sprawczy, który wyłonił z niej mnogość znanych



## CZEGO UCZĄ NAS FILOZOFOWIE?

**Jakie pożytki mamy z filozofii? Jakie praktyczne nauki możemy wyciągnąć z przemyśleń filozofów? W tym cyklu próbujemy to przybliżyć.**

Filozofia istnieje już od ponad dwóch i pół tysiąca lat, jednak należy do nauk cieszących się najbardziej niejednoznaczną opinią. Z jednej strony filozofów, kojarzonych z mądrością, obdarza się wielkim szacunkiem. Z drugiej strony postrzega się ich jednak jako nieco oderwanych od rzeczywistości cudaków, dzielących przystawiony włos na czworo. Przyjrzyjmy się im i ich naukom w poszukiwaniu ponadczasowych rad, które byłyby zrozumiałe, użyteczne, a może nawet zbawienne dla współczesnego, wciąż za czymś goniącego człowieka. Zapraszamy do cyklicznego przeglądu nauk najważniejszych filozofów pod kątem wynajdywania w nich praktycznej i aktualnej wiedzy.

nam rzeczy, wreszcie, że każda z rzeczy, nawet jeśli zmysłowo jawi się nam inaczej, w istocie swej jest wodą, składa się z wody. Podobne poglądy do Talesa mają jego koledzy z Miletu, tyle że w miejsce wody wstawiają, odpowiednio, bezkres i powietrze.

Zanim pochoptnie zdecydujemy się zdyskredytować te śmiałe wnioski, pomyślmy o innej filozoficznej nauce, jaką warto tu zastosować. Określić ją można mianem „zasady Kolumba”. Brzmi ona:

**\*\*\* O wartości przedsięwzięcia nie zawsze przesądza, czy chybiło ono celu.**

Tales pomylił się, błędnie ocenił, że zasadą wszechrzeczy jest woda. Podobnie mylą się jego następcy. Ale historia filozofii – i nauki w ogóle – to historia spektakularnych porażek. Nie istnieje wielki myśliciel, który by miał słuszność w każdym

punkcie (choć wielu z nich nieomylnie sobie przypisywało). O ich wielkości nie przesądza jednak to, w czym się mylili, lecz to, w czym mieli rację. Kolumb mylił się fundamentalnie co do natury swego odkrycia, a jednak nie umniejsza to jego wagi. Nie trzeba, by odkrywcą czy filozof mieli rację w całości, wystarczy, że ją mają w części. Czasami zresztą jest to część tak znacząca, że przesłania wszystko inne.

Edmund Husserl, jeden z najwybitniejszych niemieckich filozofów przełomu XIX i XX wieku, w tekście pod tytułem *Kryzys europejskiego człowieczeństwa* oddaje milezyjczykom hołd, wyjaśniając, że właśnie tam, w niewielkim handlowym mieście Azji Mniejszej, narodziła się w VI wieku przed naszą erą Europa! Husserl uważa, że **odchodząc od pewnego modelu racjonalności, tracimy naszą europejską tożsamość.**

Co mają z tym jednak wspólnego trzej filozofowie z Miletu? Żeby to zro-

zumieć, musimy zmienić pytanie, z jakim podchodzimy do badania ich poglądów. Zamiast pytać o to, co głosili, należy spytać o to, jak to uzasadniali. Tales nie poprzestaje na głoszeniu, że zasadą wszystkiego jest woda, prezentuje empiryczno-racjonalne uzasadnienie tej tezy. Argumentuje, że pod wpływem obróbki termicznej woda zmienia stan skupienia, może się przekształcać w parę lub lód, przypominając odpowiednio powietrze lub ciało stałe. W jednym z zachowanych świadectw poglądów Anaksymenesa czytamy: „(...) uważał, że natura leżąca u podstaw jest jedna i nieskończona. (...) twierdził, że to powietrze. Zmienia się ono co do swej istoty w wyniku gęstnienia i rozrzedzenia. Kiedy bowiem rzednie, powstaje ogień, a gdy gęstnieje, staje się wiatrem, a później chmurą. Gdy jeszcze bardziej zgęstnieje, powstaje woda, z kolei ziemia, później kamienie, a reszta z nich”.



O ile wszyscy poprzednicy milezycyków i im współcześni czerpali swoje przekonania na temat świata z podań poetyckich i religijnych, o ile poeci, szamani i wieszczki, autorzy tych podań, powoływali się na inspirację muz lub bogów, o tyle trzej **filozofowie przyrody jako pierwsi znani nam ludzie w historii przedstawili empiryczno-racjonalne uzasadnienie głoszonych poglądów.**

Milezycyzycy są odkrywcami i głosicielami jednej z najważniejszych zasad, na których opiera się cywilizacja zachodnia. Brzmi ona:

**\*\*\* Nie przyjmuj ani nie głoś niczego bez podania i zbadania przemawiających za tym przesłanek.**

Zdaniem Husserla bycie Europejczykiem, czy szerzej przedstawicielem cy-

wilizacji zachodniej, oznacza trzymanie się tej zasady. Jest to szczególnie istotne w czasach, w których naszymi umysłami włada tak zwana post-prawda. Poleganie na niesprawdzonych informacjach, podejmowanie pod ich wpływem istotnych decyzji to wypisywanie się z projektu o nazwie „Zachód”. O tym właśnie przypominamy sobie, przyglądając się postawie pierwszych filozofów.

Towarzyszy im jeszcze jedna zasada, uwidaczniająca się w zachodzącej między nimi interakcji. Anaksymander, uczeń Talesa, nie przyjmował jego poglądów dogmatycznie, podobnie było z jego uczniem, Anaksymenem. Między tymi trzema Grekami zachodzi wymiana argumentów, filozoficzno-naukowa dyskusja, w obliczu której nie ma żadnej świętości. Pozwala nam to ustalić kolejną ponadczasową naukę:

**\*\*\* Żadna prawda nie jest ostateczna, przyjmujemy ją jedynie tak długo, jak długo nie potrafimy jej obalić dobrymi argumentami.**

Myśleć, być człowiekiem myślącym – oznacza nie tylko zdolność głoszenia jakichś przekonań, nie tylko umiejętność podania dla nich uzasadnień, ale także otwartość na krytykę, na przekonujące kontrargumenty i, jeśli zachodzi taka konieczność, gotowość do zmiany swoich poglądów. Ta ostatnia zasada wymaga dzisiaj szczególnej ochrony, troski i pielęgnacji. Bardzo wielu ludziom wydaje się, że debata to naprzemiennie prezentowanie swoich przekonań, a tylko części przychodzi do głowy, że trzeba by te przekonania jeszcze jakoś uzasadnić. Jednak tylko bardzo nieliczni są naprawdę gotowi zmienić swoje przekonania pod wpływem rzetelnej argumentacji oponenta. Tymczasem bez tego ostatniego wszelka debata jest fikcją. Po co w ogóle ze sobą rozmawiać, skoro z góry wiadomo, że wszyscy i tak pozostaną na przyjętych stanowiskach?

Tego uczyć nas milezycyzycy. Myśleć to być gotowym do weryfikowania tego, co się przyjęło za słuszne – wymaga to nierzadko bolesnej konfrontacji z naszą miłością własną, ale przecież nikt nigdy nie obiecywał, że to rzecz łatwa. Tej akurat zasady, że to przychodzi łatwo i bezboleśnie, żaden filozof nie sformułował. ●

**Dr TOMASZ MAZUR**

jest filozofem, współczesnym praktykującym stoikiem, autorem książek, artykułów i esejów. W 2009 roku założył nieformalne Centrum Praktyki Stoickiej, współpracuje przy tworzeniu internetowej platformy edukacji stoickiej Stoic Way. Prowadzi stoickie warsztaty, seminaria i wykłady motywacyjne.

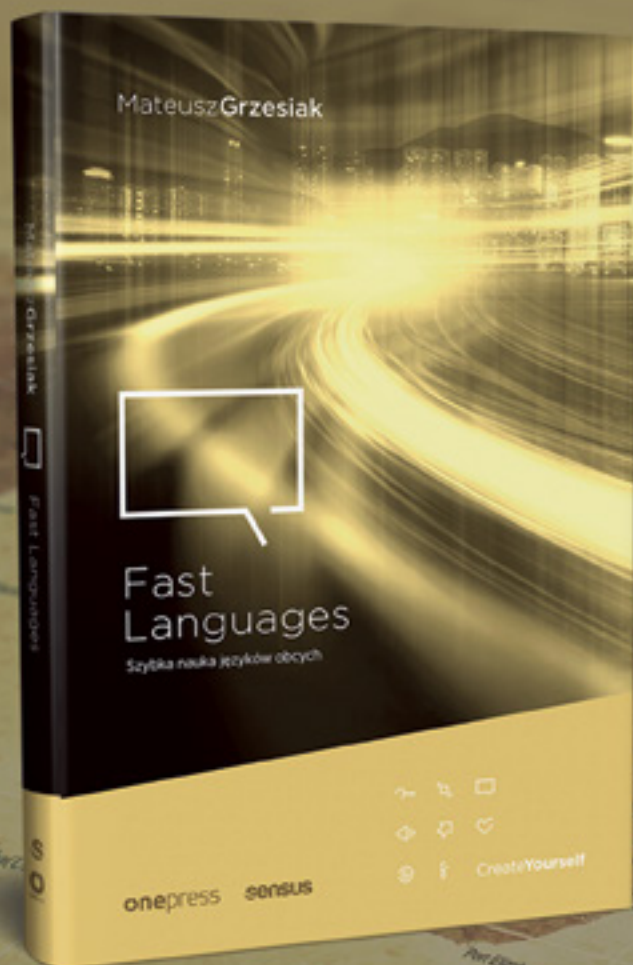
# Zacznij wreszcie mówić w języku obcym!

Nie **potrzebujesz** talentu, predyspozycji ani wkuwania, tylko **nowoczesnych i rzetelnych metod nauki!**

”

Celem codziennej komunikacji w języku obcym nie jest zdanie egzaminu na ocenę, ale mówienie i słuchanie tak, by być zrozumianym i rozumieć innych. Większość problemów z językiem ma podłoże emocjonalne a nie lingwistyczne, a czas jego nauki można znacznie przyspieszyć, gdy wie się, jak się uczyć.

dr Mateusz Grzesiak



Książka dostępna w formatach:



Książkę kupisz na [Onepress.pl](http://Onepress.pl), [Empik.com](http://Empik.com) i w dobrych księgarniach!

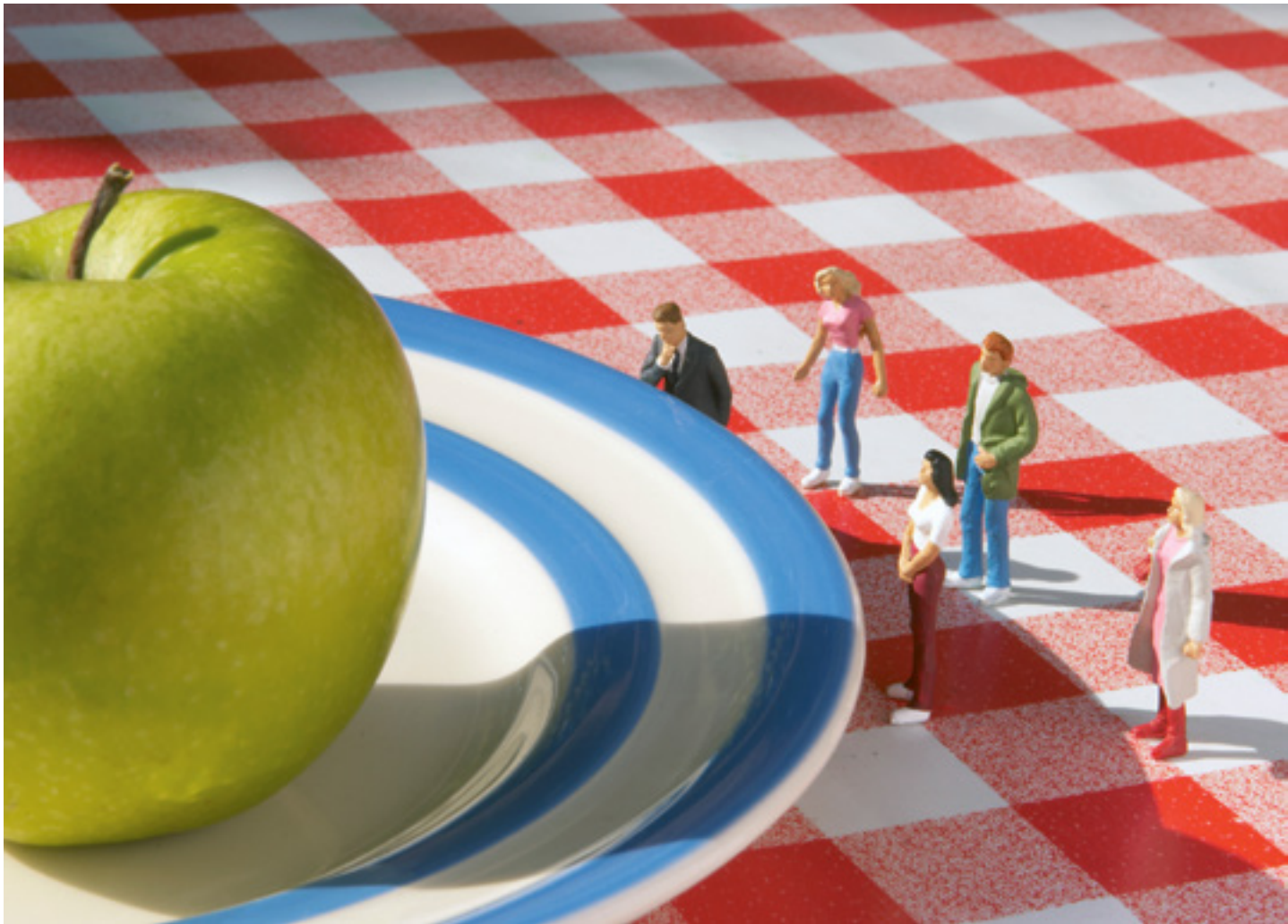
sensus onepress

# Nowa religia



rozmawiają CHRISTOPH KLOTTER i ANDRZEJ LIPIŃSKI

**Dla społeczeństw rozwiniętych jedzenie stało się religią zastępczą. Od kiedy wiara straciła na znaczeniu, poszukujemy idei, która da nam nadzieję na nieśmiertelność. Jedzenie - zdrowe jedzenie - nadaje się do tego doskonale.**



**ANDRZEJ LIPIŃSKI:** W naszych czasach jedzenie stało się zdecydowanie czymś więcej niż tylko zaspokajaniem głodu...

**CHRISTOPH KLOTTER:** W Europie mamy do czynienia z dwoma całkowicie przeciwnymi wzorcami kultury jedzenia. Jeden to wywodząca się z ducha starożytności wstrzemięźliwość, obecna później w chrześcijańskiej koncepcji grzechu, wedle której należy kontrolować i ograniczać wszelkie pragnienia oraz przyjemności. Drugi zaś to brak umiaru, który symbolizowali królowie oraz szlachta, obżerający się i upijający do nieprzytomności. Nasz obecny stosunek do jedzenia jest paradoksalną mieszanką obu tych tradycji.

**Czy któryś z tych wzorców jedzenia dominuje? Częściej się objadamy czy zachowujemy umiar?**

Jesteśmy o wiele zdrowsi niż nasi przodkowie, a średnia długość życia nadal rośnie. Przyczyniają się do tego m.in. zmiany w myśleniu o odżywianiu i w nawykach jedzenia. W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku w niemieckiej porannej telewizji śniadaniowej często podawano koniak i palono papierosy. Dzisiaj byloby to nie do pomyślenia. Według jednego z sondaży z 1961 roku prawdziwy niemiecki mężczyzna musiał być korpulentny, bo świadczyło to o jego prawidłowym stosunku do jedzenia i picia. W tamtych latach nie znalazłby pan szczupłego burmistrza niemieckiego miasta, ponieważ tusza była symbolem statusu społecznego. Dzisiaj jest dokładnie odwrotnie – w sytym społeczeństwie ludzie lepiej sytuowani odróżniają się od reszty, dbając o szczupłą sylwetkę i przechodząc na wegetarianizm.

**Czy mieszkańcy krajów uprzemysłowionych w przyszłości staną się całkowicie roślinożerni?**

To absolutnie możliwe. W Niemczech zamyka się jedną przetwórną mięsa rocznie, jego spożycie powoli, ale sukcesywnie spada. Na nasze zwyczaje żywieniowe coraz większy wpływ mają tzw. milenialsi, czyli osoby urodzone w latach 80. i 90. XX wieku. Wśród nich prekursorami świadomego odżywiania były młode, dobrze wykształcone kobiety, dzisiaj propaguje je właściwie całe pokolenie. Ci ludzie coraz bardziej świadomie odżywiają się i dbają o swoje zdrowie. To głównie dzięki nim największy wzrost obrotów w sieciach spożywczych przynoszą produkty „bio”.

Milenialsi są też chyba bardziej niż reszta populacji świadomi zagrożeń ekologicznych i czują się bardziej odpowiedzialni za przyszłość, nie tylko swoją...

Jak najbardziej. Świadczy o tym np. szerzenie się idei zrównoważonego rozwoju, czego wyrazem jest choćby spadek konsumpcji mięsa. W efekcie przemysł spożywczy musi poszukiwać nowych metod produkcji i strategii sprzedaży. I trzeba powiedzieć, że nie tylko ich poszukuje, ale też wprowadza w życie. Stąd niemal wszystkie nowe metody produkcji żywności zgodne są z ideą zrównoważonego rozwoju, dzięki czemu jakość żywności jest coraz lepsza. Do handlu trafia coraz więcej towarów z oznaczeniami „eko” lub „fair trade”, a producenci starają się docierać do tych grup społecznych, które mogą rozpowszechniać nowe nawyki kupowania i wykorzystywania żywności.

**Obfitość jedzenia, jaką możemy się dzisiaj cieszyć, to w historii ludzkości stan wyjątkowy, wręcz nienaturalny. Przecież fazy głodu i niedożywienia były od początków życia stałym elementem bytu wszystkich istot...**

Około 200 lat temu rozpoczęło się uprzedmiotowienie metod produkcji żywności. Współcześnie są one na takim poziomie, że tak naprawdę jedzenia powinno wystarczyć dla każdego mieszkańca Ziemi. Jesteśmy genetycznie zaprogramowani na zjedanie możliwie dużej ilości pokarmu, gdy tylko mamy do niego dostęp. Gdyby nasi przodkowie dbali o zdrową dietę, gatunek ludzki pewnie by nie przetrwał. Do momentu nastania epoki przemysłowej około 200 lat temu głód był wszechobecny. Ale powszechna była wtedy również naturalna wdzięczność człowieka za każdy kęs jedzenia.

**Z różnych stron słyszymy o metodach odżywiania, które powinniśmy wszyscy**



Nicole Dietzel

**Prof. CHRISTOPH KLOTTER**

jest psychologiem odżywiania, pracuje w Hochschule Fulda na wydziale ekotrofologii. Od 2011 roku jest wiceprezydentem tej uczelni. Napisał wiele artykułów i kilka książek dotyczących problematyki żywienia, m.in. *Einführung Ernährungspsychologie* (Wprowadzenie do psychologii odżywiania) oraz dwie prace na temat otyłości, w których zajmuje się otyłością jako problemem naukowym i politycznym.



**JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE**

>>>  
radzą specjaliści od zdrowego odżywiania w książce *Jedz na zdrowie*, dostępnej na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

**stosować, bo są najlepsze. Czy w ogóle istnieje forma odżywiania dobra dla wszystkich?**

Z naukowego punktu widzenia coś takiego nie istnieje. Co prawda Niemieckie Towarzystwo Żywności regularnie publikuje wytyczne na temat właściwego odżywiania [patrz ramka „10 reguł pełnowartościowego odżywiania”, s. 82], ale ich naukowe podstawy pozostawiają wiele do życzenia. Najnowsze badania pokazują, że metabolizm jest sprawą bardzo indywidualną – na przykład zdarzają się nagłe skoki poziomu insuliny po zjedzeniu pomidorów, co trudno wyjaśnić z medycznego punktu widzenia. Musimy więc znaleźć pewną równowagę między wprowadzaniem tego typu zaleceń a stosowaniem się do tego, co mówi nasz własny organizm. Sami musimy odkryć, jakie pokarmy służą nam najlepiej.

## Jedzenie jako prosta i szybka metoda nagradzania mózgu przejmując rolę menedżera psychiki.

**A wspólne posiłki? Jakie mają znaczenie nie tylko dla nawyków żywieniowych, ale w ogóle dla naszego dobrostanu?**

Istnieje wiele dowodów na to, że ludzie spędzający dużo czasu z innymi są zdrowsi i żyją dłużej. Jeszcze niedawno kolejne badania pokazywały, że coraz mniej czasu poświęcamy na przygotowywanie posiłków, zwłaszcza z innymi. Teraz zaczyna być widoczny powrót do wspólnego gotowania, ale należałoby zachęcać ludzi do tego znacznie mocniej, na przykład: „Zamiast spędzać po pracy kilka godzin przed telewizorem, ugotujcie coś wspólnie i siadajcie razem przy stole”. Oczywiście nie musimy codziennie jadać w towarzystwie. Zaplanujmy i przygotujmy wspólny posiłek z bliskimi lub znajomymi raz w tygodniu, za każdym razem u kogoś innego. Jest to forma kultury jedzenia nazywana *food literacy* [umiejętność jedzenia – przyp. red.], taki rodzaj przyjemnych i dających dużo zadowolenia umiejętności, dzięki którym możemy na nowo odkrywać zapomniane obszary codzienności.

Jeszcze sto lat temu 80 procent Niemców żyło z pracy na roli. Ci ludzie byli samowystarczalni, zna-





## KORZYŚCI ZE WSPÓLNEGO JEDZENIA

li metody produkcji własnej żywności i sami przygotowali posiłki. Dzisiaj mało kto samodzielnie przygotowuje jedzenie. Dobrze byłoby chociaż w pewnym zakresie odzyskać te kompetencje, nauczyć się ich na nowo.

**Czasem mówi Pan o upolitycznieniu kultury żywienia, odwołując się do koncepcji Sokratesa i Platona.**

**Czym one się różnią?**

Model platoński osadza na szczycie piramidy społecznej mędrca, a poniżej kastę strażników, którzy w wojskowym stylu mają kontrolować niezdyscyplinowany naród. Platon wymyślił tę koncepcję w okresie niestabilności politycznej Aten, jako rodzaj modelu awaryjnego, który zakładał, że dla ochrony interesów państwa lud musi być stale dyscyplinowany. Niemieckie Towarzystwo Żywienia postępuje dziś podobnie. Co cztery lata wytyka Niemcom błędy, jakie popełniają w kwestii jedzenia, i poucza, co koniecznie powinni zmienić. Przy czym tak formułuje swoje rady, że nie ma fizycznej możliwości, aby wprowadzić je w życie. Ten platoński model nie funkcjonuje, wywołuje jedynie wewnętrzny opór, ludzie na ogół ignorują zalecenia DGE. Bo dla Europejczyka jedzenie to szczególnie obszar życiowej prywatności, nikt nie ma prawa się wtrącać i cokolwiek nakazywać.

Przeciwieństwem idei Platona jest model sokratejski, stawiający na dojrzałość i poczucie odpowiedzialności jednostki. Sokrates opowiadał się za tym, żeby człowiek dbał o własne dobro, by sam tworzył swoją koncepcję życia, a nie jedynie wegetował. Ten pozytywny obraz człowieka zakłada, że nawet dziecko, przy odpowiednim wsparciu, może osiągnąć stan względnej dojrzałości.

**Mam wrażenie, że w przypadku jedzenia model sokratejski jest mało realny. Jedzenie to jednak chyba coś więcej niż tylko sprawa racjonalnych decyzji dojrzałego człowieka...**

Ma pan rację, tej kwestii warto przyjrzeć się dokładniej. Dla społeczeństw wysoko rozwiniętych jedzenie stało się religią zastępczą. Od kiedy wiara w rozumieniu czysto religijnym straciła na znaczeniu, poszukujemy bliskiej ciału alternatywnej idei zbawienia, a jedzenie nadaje się do tego, jak nic innego. Nie oznacza to jednak, że równocześnie zanikła nasza naturalna potrzeba duchowości. W XX wieku tę potrzebę pró-

**Z badań wynika, że umiejętność czytania, pisania, zdolności matematyczne, wyniki w szkole średniej, powodzenie na egzaminach wstępnych na studia i różne inne sprawy mają związek z zasiadaniem do rodzinnych obiadów. Im więcej posiłków spożywamy z dzieckiem, tym bogatsze jest jego słownictwo, a oceny lepsze, przy czym efekt ten jest wyraźniejszy u dziewczynek.**

Badania różnych grup wiekowych – od starszych niemowląt przez zbuntowane nastolatki aż po młodych dorosłych – dowodzą, że rodzinne posiłki pozwalają przewidzieć, jaki zasób słów i osiągnięcia w szkole będzie mieć w przyszłości dziecko, a nawet to, czy da się sprowadzić z dobrej drogi takim zagrożeniom jak seks, narkotyki, bulimia, depresja czy myśli samobójcze. Częste posiłki w gronie rodziny wydają się chronić nawet chłopców, którzy są nosicielami szczególnego wariantu genu zapowiadającego agresję – wykazało to badanie z 2008 roku przeprowadzone przez amerykańskiego socjologa Guang Guo. (...) Uderzające, że skład tych posiłków nie ma żadnego znaczenia – to nie brokuły kształtują nasze dzieci.

Susan Pinker, *Efekt wioski*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2017

bowwały zaspokoić różne utopie polityczne, które rozpaczliwie zawiodły. Pragnienie wyzwolenia i zbawienia powróciło więc niejako na łono cielesności, czego dowodem może być rewolucja studencka z 1968 roku, która to pragnienie próbowała zaspokoić poprzez całkowite uwolnienie seksualności. Ponieważ jednak absolutne wyzwolenie w sferze cielesnej nie jest możliwe, pojawiła się inna, bliska ciału koncepcja zbawienia – poprzez jedzenie. Budzi ona w nas nadzieję nieśmiertelności. Innym wytłumaczeniem silnego przywiązania do jedzenia jest konstrukcja systemu limbicznego, który nieustannie domaga się nagradzania. Jedzenie to wyjątkowo prosta i szybka metoda nagradzania mózgu, dlatego tak łatwo przejmuje ono rolę menedżera psychiki i pomaga nam radzić sobie z trudnymi emocjami. Ten mechanizm funkcjonuje oczywiście tylko w świecie przepychu, w którym półki sklepowe uginają się od żywności – w Niemczech czeka na klientów 170 tysięcy artykułów spożywczych.

**Zdaniem psychiatry i neurobiologa Manfreda Spitzera największym problemem nowoczesnych społeczeństw jest samotność. Sądzi Pan, że i w tym przypadku jedzenie może okazać się skutecznym środkiem zaradczym?**

Myszę, że tak. Od dłuższego czasu jesteśmy świadkami rozpadu struktur i więzi społecznych w krajach wysoko rozwiniętych. Ma to wiele wspólnego z postępują-

cym procesem cyfryzacji i rozwojem mediów społecznościowych. Ludzie są ze sobą stale połączeni, ale nie utrzymują realnych kontaktów. Taka wirtualna więź w żaden sposób nie zaspokaja naturalnej ludzkiej potrzeby bezpośrednich kontaktów z innymi, jest rodzajem pułapki. Wpadają w nią zwłaszcza ludzie młodzi, którzy za pośrednictwem mediów społecznościowych nieustannie komunikują się z innymi w złudnym przekonaniu, że jest to kontakt realny i trwały. W efekcie zanika u nich naturalne dążenie do utrzymywania rzeczywistych, fizycznych kontaktów i z czasem przestają wychodzić do prawdziwego świata i do żywych ludzi.

**W mediach społecznościowych jedzenie urosło do rangi gwiazdy. Ludzie najczęściej wrzucają do sieci albo swoje selfie, albo zdjęcia związane z jedzeniem.**

**Co się za tym kryje?**

W dawnych czasach na obrazach uwieczniali się jedynie królowie i księżęta. Portretowana osoba całymi dniami, a czasem i tygodniami, musiała cierpliwie czekać na efekt pracy artysty, ten zaś wcześniej

latami uczył się sztuki malarskiej. Gotowy obraz był więc czymś absolutnie niepowtarzalnym. Dzisiaj każdy może być królem i artystą jednocześnie. To mechanizm sprzyjający rozwijaniu postaw narcystycznych, często wywołujący poczucie totalnej pustki. W jednej chwili stają się kimś wielkim i utalentowanym, a już za moment jestem nikim. Z kolei udostępnianie w mediach zdjęć jedzenia jest formą autoprezentacji, a więc również zjawiska o cechach narcystycznych: „Skoro stać mnie na kupno albo przyrządzenie tak wykwintnej potrawy, to chyba muszę być kimś wyjątkowym i wartościowym”. Kiedyś narzędziem definiowania własnej wartości był samochód, dzisiaj tę rolę przejmuje jedzenie. Jest to rodzaj automarketingu, środek autopromocji i samopotwierdzenia, czasem przyjmujący formę uzależnienia określanego jako *foodporn*, czyli kulinarna pornografia.

**A coraz częstszy w krajach uprzemysłowionych widok ludzi otyłych? Czy oni utracili kontrolę nad własnym życiem?**

## 10 REGUŁ PEŁNOWARTOŚCIOWEGO ODŻYWIANIA

Niemieckie Towarzystwo Żywności podaje 10 zasad zdrowego odżywiania się.

- 1. Dbaj o różnorodność pożywienia.** Korzystaj z bogatej palety artykułów żywnościowych, odżywiaj się różnorodnie, wybieraj głównie produkty roślinne.
- 2. Jedz warzywa i owoce codziennie.** Jedz przynajmniej 3 razy dziennie warzywa i 2 razy dziennie owoce. Jadaj rośliny strączkowe, np. soczewicę, ciecierzycę, fasolę i (niesolone) orzechy.
- 3. Wybieraj produkty pełnoziarniste.** Spośród produktów zbożowych (chleb, makarony, ryż i mąka) wersje pełnoziarniste są najlepsze dla zdrowia.
- 4. Używaj zdrowych tłuszczów** – najlepiej olejów roślinnych (np. rzepakowego) i produktów na ich bazie. Unikaj tłuszczów „ukrytych” w takich produktach, jak kiełbasy, wyroby cukiernicze, słodycze, fast food i gotowe potrawy.
- 5. „Oszczędniej” korzystaj z cukru i soli.** Unikaj artykułów spożywczych i napojów zawierających cukier, używaj cukru możliwie rzadko. Również z soli korzystaj „oszczędniej”, zredukuj ilość artykułów o jej dużej zawartości. Przyprawiaj potrawy kreatywnie, używając np. ziół.

- 6. Uzupełniaj dietę produktami pochodzenia zwierzęcego.** Spożywaj mleko i produkty mleczne (jogurty i sery) codziennie, ryby raz do dwóch razy w tygodniu, a mięso w ilości nie większej niż 300–600 g tygodniowo.
- 7. Pij wodę.** Pij co najmniej 1,5 litra napojów dziennie, najlepiej wodę lub napoje niskokaloryczne, np. niesłodzoną herbatę. Unikaj napojów słodzonych i alkoholowych.
- 8. Gotuj „delikatnie”.** Gotuj na małym ogniu „tak krótko, jak to możliwe i tak długo, jak to konieczne”, przy użyciu możliwie małej ilości wody i tłuszczu. Podczas pieczenia, grillowania i smażenia w tłuszczu dbaj o to, by potrawy nie przypalały się.
- 9. Jedz uważnie i delektuj się jedzeniem.** Rób przerwy na jedzenie. Jedz uważnie i powoli.
- 10. Dbaj o prawidłową wagę i bądź aktywny fizycznie.** Pełnowartościowa dieta i aktywność fizyczna stanowią nierozłączną całość. Dbaj nie tylko o regularne uprawianie sportu, lecz także o aktywność na co dzień, np. chodź częściej pieszo lub korzystaj z roweru.



## POROZMAWIAJMY PRZY JEDNYM STOLE



dr MELANIE JOY  
„**PONAD PRZEKONANIAM I**”

Idealna książka dla tych, którzy chcą zadbać o swoje relacje, i dla tych, którym trudno przeskoczyć różnice światopoglądowe.



FRIDA DUELL  
„**JEDZENIE, MITY I NAUKA**”

Autorka pomaga czytelnikom w zmianie nawyków żywieniowych tak, by jedzenie stało się lekarstwem, a przestało być trucizną.

Ten problem również wiąże się z kwestią pozycji społecznej. Problemy z nadwagą częściej mają ludzie z niższych warstw albo z tzw. tłem migracyjnym. Znacznie ograniczony dostęp do dóbr materialnych i społecznych skłania do traktowania jedzenia jako środka zapewniającego poczucie przynależności do danego społeczeństwa. To bardzo elementarna forma integracji społecznej – nie stać mnie na rzeczy wielkie i drogie, ale przynajmniej mogę zjeść jeszcze jednego batonika. Nazwałbym to świadomą utratą kontroli – ponieważ mnie też coś się od życia należy, postanowiam skonsumować jeszcze jedną kielbaskę albo kolejny kawałek ciasta. W ten sposób dobrobyt społeczeństwa, w którym żyję, stanie się również moim udziałem. Tylko tak mogę zademonstrować własną sprawczość.

Po drugiej stronie mamy diety i przeróżne formy postu. Czy dla psychologa żywienia to też są zjawiska problematyczne?

Diety są wyrazem silnie zakorzenionej w kulturze europejskiej idei wstrzemięźliwości. To typowy objaw wspomnianej już religii zastępczej. Z drugiej strony wyrażają też pewien kanon wartości, przez co przyczyniają się również do umacniania socjokulturowej więzi społecznej. Ideał szczupłej sylwetki uległ jednak silnej radykalizacji i coraz częściej przyjmuje patologiczne formy. Pomocne byłoby wypracowanie świadomego stosunku do odżywiania, uruchomienie autoregulacji i refleksji nad sobą oraz poszukanie odpowiedzi na pytanie, czy naprawdę musimy poddawać się dyktatom społecznym.

Czy psychologia żywienia przyczyni się do tego, że w przyszłości nasza kultura jedzenia będzie bardziej świadoma i dzięki temu staniemy się szczęśliwsi?

W ostatnich latach w kulturze jedzenia zaszły naprawdę duże zmiany. Dominujący od kilkudziesięciu lat kult diety i szczupłej figury traci powoli na znaczeniu. Kobięcie czasopismo „Brigitte” po 50 latach całkowicie zamknęło dział „Diety”. Jesteśmy więc świadkami transformacji społecznej i wykształcania się zdrowszych zwyczajów żywieniowych. W dłuższej perspektywie chodzi o wypracowanie kompetencji żywieniowych i bardziej świadomego stosunku do jedzenia. Od pewnego czasu ewidentnie ten trend staje się coraz silniejszy w naszej kulturze. ●



## ABC KREATYWNOCI. KONTYNUACJE

Krzysztof J. Szmidi  
Wyd. Difin  
Warszawa 2019



# Codzienni twórcy

**Kreatywność nie jest zdolnością zarezerwowaną dla nielicznych, lecz potencjałem, który w jakimś stopniu ma każdy z nas i który można, a nawet trzeba rozwijać.**

O tym, jak to robić, Krzysztof J. Szmidi pisał już przed laty w cieszącym się popularnością poradniku *ABC twórczości*. Obecne wydanie jest jego kontynuacją.

Autor jest profesorem pedagogiki, wykłada psychopedagogikę i psychodydaktykę twórczości, uczy kreatywności w zarządzaniu, od lat prowadzi też treningi kreatywności. W swoim poradniku pisze, na czym polega codzienna twórczość i jak wpływa na nas i nasze życie. Pokazuje, jak można ją rozwijać, choćby poprzez znajdowanie analogii, bowiem, jak ujmuje to Julia Cameron, „*Kreatywność przypomina trawnik – wystarczy odrobić starań i odrasta*”. Autor wyjaśnia, jak działają twórcze rytuały, na czym polega kreatywne pisanie i jak rozwijać giętkość myślenia. A przede wszystkim ostrzega przed tym wszystkim, co hamuje kreatywność, jak np. terror jedynej słusznej odpowiedzi, ostracyzm antytwórczy, niecierpliwe dążenie do natychmiastowego wyniku i niedawanie sobie czasu na inkubację twórczych pomysłów.

Problemy dotyczące twórczości ujęte są w hasła, sugerowane przez kolejne litery alfabetu: *A jak analogie*, *B jak biografie twórców* itd., aż do *Z jak zadanie twórcze*. Znakomity poradnik, który nie tylko zaspokoi naszą ciekawość twórczego procesu, ale dostarczy nam dużo radości przy lekturze. Polecam. **dk**



## POGROMCA MITÓW

**Niejedyn uczeń słyszał: „pierwsza myśl jest najlepsza”, „nie zmieniaj odpowiedzi w teście”. Czy taka rada ma sens?**

Jak wynika z analizy autora, taka wskazówka może stresować podczas pisania testu, i co najważniejsze – mija się z prawdą. Czasem warto ponownie rozważyć odpowiedź. Wokół uczenia się i edukacji narosło wiele mitów. Przygląda im się Jeffrey D. Holmes, profesor psychologii z Ithaca College w Nowym Jorku. Zachęca uczniów, rodziców, pracowników oświaty i dziennikarzy, by słysząc różne opinie na temat uczenia się i edukacji, poddawali je refleksji.

Nie zawsze bowiem opierają się one na aktualnych doniesieniach ze świata nauki. Sam przeanalizował wiele badań z dziedziny psychologii i pedagogiki, by rozstrzygnąć, czy powszechnie podzielane przekonania na temat uczenia się mają naukową wartość. Na przykład rozprawia się z twierdzeniem, że testy wielokrotnego wyboru nie są dobrą metodą sprawdzania wiedzy. Według najnowszych badań mogą one sprawić, że uczeń uzyska lepsze wyniki w testach innego rodzaju.

Nie na wszystkie pytania znajdziemy tu jednoznaczna odpowiedź. Lektura natomiast zachęca, by przemyśleć metody, z których korzystamy, ucząc się i ucząc innych. **dj**



## EDUKACJA I UCZENIE SIĘ. 16 NAJWIĘKSZYCH MITÓW

Jeffrey D. Holmes  
tłum. Ewa Czerniawska  
Wyd. PWN, Warszawa 2019



## KROKI KU SOBIE



**Podtytuł książki brzmi: 12 kroków do odzyskania energii, zdrowia i prawdziwego siebie. Którędy prowadzi ta droga?**

W przedmowie Gwyneth Paltrow przyznaje, że kiedy zaczęła sesję z Habibem Sadeghim, myślała, że przychodzi leczyć dolegliwości jajników. Okazało się, że powodem tych i innych przypadłości u kobiet jest brak odwagi, by otwarcie wyrażać bolesne emocje. Zamiast mierzyć się z nimi, w różny sposób umniejszamy ich znaczenie, przywdziewamy emocjonalny pancerz... Tłumione uczucia kumulują się i zwracają przeciw nam.

Współczesna psychologia i medycyna mają wiele danych pokazujących związek między tym, co się dzieje w umyśle, a tym, czego doświadczamy w ciele. Autor do tych badań nie nawiązuje, opiera się na pochodzących ze Wschodu ideach, zgodnie z którymi „*możemy oddziaływać na własny organizm i wyzwać w nim zdrowie lub chorobę, czerpiąc z niewidzialnej energii*”. Idea ta, choć inspirująca, wymaga dalszej weryfikacji. Ujawnia zarazem ograniczenia współczesnej medycyny, skupionej na objawach i procedurach, a tracącej z oczu osobę i siłę intuicji.

W swoim podejściu zwanym psychosyntezą integracyjną autor proponuje różne sposoby oczyszczenia ciała, umysłu i odzyskania witalności. Inspirujące, do dyskusji. **dk**



## PTAKI I LOS KRÓLESTWA



### STRAŻNIK KRUKÓW. MOJE ŻYCIE WŚRÓD KRUKÓW W TOWER

Christopher Skaife

tłum. Aleksandra Kamińska

Wyd. Znak Literanova, Kraków 2019

**Legenda głosi, że jeśli kruki opuszczą londyńską Tower, twierdza i królestwo upadną. Może temu zapobiec jedna osoba.**

Wydawałoby się, że kruk to najzwyczajniejszy ptak na świecie. Zwłaszcza czarny, bo biały kruk to zupełnie inna sprawa. Koegzystują z ludźmi od tysięcy lat; nie zawsze wzbudzają sympatię. Są wszystkożerne. Żyją około 10 lat, choć znany jest przypadek kruka z londyńskiej twierdzy Tower, który dożył 44 lat. Czy to legenda? Nie, to prawda. Natomiast legenda głosi, że jeśli kruki opuszczą londyńską Tower, twierdza i królestwo upadną. Może temu zapobiec jedna osoba, której zadaniem jest strzec siedmiu niezwykłych ptaków i tym samym losu Wielkiej Brytanii – strażnik kruków.

W swojej autobiograficznej książce *Strażnik kruków* Christopher Skaife w fascynujący sposób opowiada o pracy w Tower. To książka o przyjaźni z siedmioma krukami, opowieść o ich zaskakującej inteligencji i niezwykłych zwyczajach. Kruki z Tower potrafią być wspaniałomyślne i okrutne, zabawne i mądre. W ciągu dnia swobodnie przemieszczają się po całym terenie twierdzy i dopiero na noc są zamykane w woliery. Przez osiem lat pracy Skaife zdołał doskonale poznać wszystkie ptaki aktualnie mieszkające w Tower. Ze znanstwem i wielką sympatią opisuje ich charaktery, przyzwyczajenia oraz miejsce, jakie zajmują w hierarchii stada. Opowieść ubarwia licznymi anegdotami z wydarzeń, których był świadkiem, i ciekawostkami z życia kruków. Wyjaśnia, dlaczego odegrały tak ważną rolę w mitach, legendach i literaturze – od prastarych podań po „Grę o tron”.

W książce Skaife'a świat kruków, historia, magia i poezja spletają się ze sobą. Sam autor, po przeczytaniu książki, również jawi się nam jako ktoś niezwykły. Nie bez powodu nosi tytuł Strażnika Pałacu i Twierdzy Jej Królewskiej Mości, członka Przybocznej Straży Królewskiej z oddziału Gwardii Yeomenów... choć strażnik kruków to przecież zawód, jak każdy inny.

**Anna Piwkowska**

## Studium Pomocy i Edukacji Psychologicznej



Roczny kurs oferuje możliwość poznania i opanowania w praktyce zasad udzielania wsparcia i pomocy psychologicznej oraz stałą superwizję swojej pracy. Zapraszamy osoby całkowicie początkujące w obszarze pomagania, a także te, które pracując aktualnie z ludźmi, pragną doskonalić swoje umiejętności niesienia pomocy psychologicznej.

Kurs składa się z 240 godzin warsztatów, superwizji i wykładów interaktywnych, w tym 40-godzinny trening interpersonalny i 15-godzinny warsztat asertywności oraz praktyki z osobami potrzebującymi wsparcia psychologicznego. Zjazdy weekendowe odbywają się mniej więcej dwa razy w miesiącu.

Nasza kadra to wykwalifikowani i doświadczeni certyfikowani psychoterapeuci.

Uczestnicy, którzy ukończą szkolenie otrzymają dyplom oraz zaświadczenie z wyszczególnieniem programu i liczby godzin szkoleniowych.

Więcej informacji:  
[www.osrodek intra.pl](http://www.osrodek intra.pl)

**intra**

Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej



## PERŁA BAROKU

**Tegoroczna, dwunasta już edycja Festiwalu odbędzie się w dniach 9–16 czerwca w podwarszawskiej Kobyłce.**

Minione 11 edycji obejrzało ponad 45 tysięcy osób. Rokrocznie prezentowane są różnorodne gatunki muzyczne, od renesansu po flamenco, a kluczem doboru artystów jest ich wyjątkowa osobowość artystyczna. Występują tu zdobywcy nagród Grammy, Midem, Diapason d'Or, Gramophone i innych oraz laureaci najbardziej prestiżowych konkursów muzycznych świata.

Tegoroczną edycję Festiwalu zainauguruje koncert Katriny Hebelkovej – solistki Opery Narodowej w Pradze, która wystąpi wraz z Wiener Solisten Orchester. Wykona między innymi pieśni oraz arie Vivaldiego, Bacha, Haendla, Moniuszki, a także

*Ave Maria* Michała Lorenca, uznawaną za jedną z najpiękniejszych na świecie.

Wielbiciele romantycznego repertuaru harfowego będą mieli okazję posłuchać koncertu Agne Keblyte – pierwszej harfistki Orquesta de Gran Canaria.

W sekcji Debiuty wystąpi gitarzysta Kacper Dworniczak – zwycięzca Golden Classical Music Awards w Nowym Jorku.

Festiwal zakończy koncert finałowy „Muzyka bez granic” w wykonaniu wiolonczelistki Anny Szarek – twórczyni i dyrektorki Festiwalu. Zagra z towarzyszeniem zespołu Tomasza Krezymona.

Wstęp na wszystkie koncerty jest bezpłatny.

Więcej: <http://www.perlabaroku.pl>.

### MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL PERŁA BAROKU – KONCERTY MISTRZÓW

**9–16 czerwca 2019**

**Kobyłka**



## Stare, nowe śmieci



Stowarzyszenie Nowe Horyzonty

**„DZIKA GRUSZA”**  
reż. Nuri Bilge Ceylan  
dystryb. Stowarzyszenie  
Nowe Horyzonty

**Kino Nuriiego Bilge Ceylana, jednego z najważniejszych współczesnych reżyserów, ewoluuje. Jego filmy stają się coraz dłuższe i coraz bardziej próbują upodobnić się do literatury.**

Ten najnowszy trwa ponad trzy godziny i wypełniony jest po brzegi rozmowami, które nie chcą się kończyć. Skłamałbym, gdybym powiedział, że ogląda się go z wypiekami na twarzy, na skraju fotela. Bycie pochłoniętym przez szaloną akcją i dziką przygodę raczej nam nie grozi. Jest to przeżycie, które porównałbym do obserwowania miodu, który powoli spływa z łyżki na plaster świeżego białego sera. Można się w tym rozsmakować.

Fabula jest prosta. Sinan po ukończeniu studiów pedagogicznych wraca do rodzinnego Çan w północno-zachodniej Turcji. I zaczyna na nowo włączyć się po starych śmieciach. Spaceruje po górkach i polach, odwiedza kolegów, towarzyszy ojcu w wizycie u dziadków, flirtuje z dawno niewidzianą znajomą. W międzyczasie wyleguje się na tapczanie, próbuje znaleźć wydawcę dla swojej debiutanckiej książki. Nie jest to facet, którego łatwo można polubić: przewrażliwiony na własnym punkcie, przekonany o swojej wyjątkowości, owładnięty przez artystyczne ambicje – idealnie wpisuje się w figurę egoisty, centralną dla kina Ceylana.

Reżyser traktuje Sinana bez taryfy ulgowej, ale równocześnie widzi w jego postawie coś heroicznego. Bunt przeciwko światu, podobny do tego, który praktykuje jego ojciec. Może nieudacznik, a może prawdziwy artysta, który tworzy w materii życia.

**Jakub Socha**



## KAPSUŁA CZASU



### TADEUSZ ROLKE. FOTOGRAFIE WARSZAWSKIE

Dom Spotkań z Historią  
ul. Karowa 20, Warszawa

**Tadeusz Rolke, legenda polskiej fotografii, w tym roku kończy 90 lat.**

Swój pierwszy aparat fotograficzny Zeiss Ikon Baby Box Tengor dostał w wieku piętnastu lat i od tamtego czasu fotografuje. Jak napisał Chris Niedenthal, *„życie i praca Tadeusza Rolkego to prawdziwa kapsuła czasu, a treścią jego życia były i są piękne kobiety, artyści i fotografia. Ta ostatnia jest jednak chyba najważniejsza”*.

W warszawskim Domu Spotkań z Historią można się o tym przekonać, oglądając wspaniałą wystawę, złożoną ze 150 fotografii z lat 50. i 60., gdy artysta współpracował z pismami „Polska”, „Stolica”, „Przekrój”, „Ty i Ja”. Dla kuratorek wystawy, Anny Brzezińskiej i Małgorzaty Purzyńskiej, wybór fotografii musiał być niełatwy, gdyż archiwum artysty liczy ponad sto tysięcy zdjęć. Wystawa skupia się jednak na okresie, gdy kształtował się niepowtarzalny styl Rolkego: czarno-białe zdjęcia reporterskie, portrety, a także fotografie z dziedziny mody. Piękne kobiety w wytwornych sukniach i kostiumach, a w tle powojenna Warszawa. Na wystawie zobaczymy między innymi portrety Kaliny Jędrusik, Ewy Demarczyk, Zbigniewa Cybulskiego, Tadeusza Kantora, Małgorzaty Braunek czy Tadeusza Konwickiego oraz barwne fotografie z lat nieco późniejszych. Tadeusz Rolke to świadek kilku epok: urodził się w Warszawie, wiele lat mieszkał na Nowym Świecie, brał udział w powstaniu, był więźniem politycznym w czasach stalinizmu. Przez dziesięć lat mieszkał na Zachodzie, współpracując z pismami takimi jak: „Stern”, „Die Zeit”, „Der Spiegel”, „Brigitte”, „Geo” oraz „Art” – najważniejszym w Niemczech magazynem o sztuce. O swoich zdjęciach i wspomnieniach barwnie opowiada na nagraniach, które dopełniają ekspozycję. Od powrotu do Polski na początku lat 80. do dziś fotografuje. Jest także mistrzem kolejnych pokoleń fotografów.

**Anna Piwkowska**

Muszę się zastanowić: kiedy wstawałam rano, czy byłam sobą? (...) Ale jeśli nie jestem ta sama, to następne pytanie: kimże ja u licha jestem? O, to jest ta wielka zagadka!

L. Carroll „Alicja w Krainie Czarów”

Tę zagadkę możemy rozwiązać wspólnie. W Instytucie Psychologii UJ działają między innymi Consciousness Lab, gdzie szukamy odpowiedzi na pytania o źródła świadomości. Zapraszamy na studia.

**HALINA BORTNOWSKA**

filozof, teolog, publicystka; współzałożycielka Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka

**CZY TRUDNE CZASY  
NAPRAWDĘ MOGĄ SIĘ DOBRZE  
SKOŃCZYĆ? SZCZĘŚLIWY  
CZŁOWIEK, KTÓRY POTRAFI  
SZCZERZE W TO WIERZYĆ!**

# Przyszłość zwycięska będzie

Aby taką wiarę ułatwić – bo w obecnych czasach bardzo jest nam wszystkim potrzebna – opowiem pewną historię prawdziwą, która zdarzyła mi się dawno temu.

W 1949 roku byliśmy z moją przyjaciółką Aliną w klasie maturalnej. Dopiero co skończyła się druga wojna światowa. Nastaly czasy radzieckiej dominacji, która stopniowo niszczyła naszą szkołę, tylko co odtworzoną według naszych chęci i planów. Pewnego kwietniowego dnia woźny przyniósł do klasy dokument, który należało podpisać. Zrobiliśmy to z Aliną bez zastanowienia. Ledwie skończyliśmy, uznaliśmy, że podpisywać nie należało, bo nie jest to zgodne z naszym sumieniem. Co robić? Trzeba nasze podpisy wykreślić. Długopisu wymazać się nie da. Wybuchła awantura. Wszyscy mieli od nowa firmować tę deklarację. Tym razem ja i Alina odmówiliśmy. Okazało się, że w związku z tym nie będziemy dopuszczone do zbliżającej się matury. W całym Toruniu sprawa stała się głośna.

I wtedy – naprawdę tak było – na samym początku maja nasza dyrektorka – ta, co zapewniała nas, że „koło historii się nie cofa” – ciężko zachorowała. Przez księdza prefekta kazała nam powiedzieć, że to my miałyśmy rację! I może maturę uda nam się zdać. To było niesłychane. Kto mógł, starał się kierować koło historii w korzystnym dla nas kierunku. Salę egzaminacyjną wręcz wypełniała sympatia do nas. Płatki kasztanów sypały się na nasze głowy z dobrą wróżbą. Zdałyśmy – i to świetnie – jakby radość i duma naprawdę niosły nas ku przyszłości. Alina dostała się na wybrany kierunek, mogła włożyć należną białą czapkę studencką. Mnie przypadł inny los, związany z Wrocławiem, ale też dobry, ciekawy, sensowny i godny pamięci.

Spisałam naszą historię, aby przez to może jakoś wspomóc zatroskanych o przyszłość i niepewnych, co robić. Wpiszę tu motto ze starej książeczki Zofii Zawiszaneki o Marszałku: *Zwycięska przyszłość? Będzie? Nie będzie? Musi być!* ●

autopromocja

Trzecia część bestselleru już od 13 czerwca!

**Gdzie się podziało moje dzieciństwo.  
O Dorosłych Dzieciach Alkoholików  
Listy i odpowiedzi**

Pakiet  
trzech tomów  
w specjalnej cenie



TYLKO U NAS  
sklep.charaktery.eu



# Głowa Riley

**MYŚLĘ, ŻE WARTO OD CZASU DO CZASU WPROWADZIĆ U SIEBIE TAKĄ REDUKCYJNISTYCZNĄ METODĘ OCENIANIA WŁASNYCH DZIAŁAŃ I MOTYWACJI.**



Na podstawie zdjęcia Wojciecha Wojtkiewicz

## IGNACY KARPOWICZ

pisarz, podróżnik, tłumacz z angielskiego, hiszpańskiego i amharskiego; autor m.in. powieści: *Niehalo; Gesty; Balladyny i romanse; ości; Sońka*

# W

„W głowie się nie mieści” to urocza, mądra i nie najnowsza animacja z nurtu tzw. kina rodzinnego, czyli dzieci się ubawią, dorośli nie znużą. Poznajemy w niej dziewczynkę imieniem Riley u jej narodzin i towarzyszymy jej do czasów powiedzmy pre-nastoletnich. Mamy jednak cały czas wgląd w „głowę” bohaterki, a tam w Centrum Sterowania zawiadują wszystkimi emocjami: Radość, Strach, Odraza, Smutek, Gniew. Co jakiś czas któraś z nich przejmie sterowanie. Gdy dziewczynka widzi uśmiechnięte twarze rodziców – zarządza Radość, gdy na obiad dostaje brokuły w papce – wygrywa Odraza, gdy widzi kabli płataninę – dowodzi Strach.

W tym z oczywistych względów uproszczonym świecie najbardziej urzeka to, że emocje ze sobą nie konkurują, lecz współpracują. Zapewnienie szczęśliwego życia możliwe jest wyłącznie przy współdziałaniu całej Piątki, a sęk w tym, by się poszczególne emocje włączały w odpowiednich momentach.

Pierwsze wspomnienia – w wypadku Riley akurat radosne – budują tak zwane Fundamenty, a każdy z nich rozwija się w jakiś fragment osobowości. W wypadku dziewczynki mamy do czynienia z Hokejem, Wyglupami, Przyjaźnią, Szczerością i Rodziną. Owe wyspy osobowości stanowią o wyjątkowości każdego z nas.

Wspomnienia przedstawiane są tu na kształt różnokolorowych pereł: Radość na złoto, Smutek na niebiesko, Odraza na zielono, Gniew na czerwono, a Strach taki jakosć niewyraźnie szarawy.

Kolejna ciekawa rzecz – emocje nie rządzą bohaterką, ona potrafi bowiem narzucić swoją wolę Centrum Sterowania, a zatem można by powiedzieć, że o kształcie życia nie decydują emocje, ale też zewnętrzne zdarzenia, które oczywiście sprzęgają się tak czy tak z emocjami. Nie mam pojęcia, czy konstatacja, że od emocji nie ma ucieczki jest radosna, czy raczej smutna.

Dziewczynka przeprowadza się z ukochanej Minnesoty do San Francisco. Nowe miejsce niezbyt jej podoba, a wszystko bierze w łeb, gdy Radość i Smutek zostają wysane z Centrum Dowodzenia.

Strach, Odraza i Złość kompletnie nie radzą sobie z zarządzaniem Riley, która podejmuje decyzję o ucieczce z domu i samotnie straceńczym powrocie do Minnesoty. Dochodzi do sytuacji, w której bohaterka nic nie czuje – bo zabrakło Radości i Smutku.

W tym samym czasie Radość i Smutek usiłują powrócić do Centrum Sterowania, pokonując otchłanie Pamięci Długotrwałej, Dejavu, Frytkowego Lasu, Podświadomości, Wyimaginowanego Przyjaciela (Bing Bong – trochę słoń, delfin, trochę wata cukrowa, płacząca cukierkami), Wysypiska Wspomnień, Krainy Wyobraźni.

Choć w filmie fizyczna, to w istocie metaforyczna jawi się droga Radości przez ocean okropieństw po to, aby uczynić kogoś szczęśliwym.

A u końca – przecież happy end być musi – niespodziewanie Smutek przychodzi z pomocą. Wystarczy, że dotknie radosnego wspomnienia, a zabarwia się ono na niebiesko. I właśnie przez Smutek Riley ponownie zaczyna czuć i racjonalnie myśleć.

Bardzo to wszystko ładne i zgrabne. I myślę sobie, że taką redukcjonistyczną metodę oceniania własnych działań i motywacji warto od czasu do czasu wprowadzić u siebie. W tym kontekście jako autokomentarz potraktować wolno przeprawę przez Krainę Absurdalnych Myśli. A tam każdy obiekt przechodzi cztery fazy: subiektywną fragmentację, dekonstrukcję, dwuwymiarowość i niefiguratywność.

Film okazał się wielkim sukcesem komercyjnym, ale autorzy nie spieszą się z sequelem – powstała tylko krótkometrażówka „Pierwsza randka Riley”. Najpewniej nie wchodzi się dwa razy do tej samej głowy. ●



# Skrzynka z brylantami

**CZAS SNUJE PAJĘCZĄ NIĆ, JAKOWICZ JEDNAK W NIĄ NIE WPADA. BRONI GO ENERGIA I MŁODZIEŃCZE PODEJŚCIE DO MUZYKI. TAK TRZYMAJ, KRZYSIU!**

**JERZY MAKSYMIOUK**

pianista, dyrygent, kompozytor, autor utworu „Lament serca. Kielcom in memoriam”

**D**o Jakowicza zwracam się per Krzysiu, nawet przy orkiestrze. Znamy się od wielu lat, przyjaźnimy się, wzajemnie cenimy. Złączyła nas „Dziekanka”, akademik dla „artystycznej” młodzieży. On w latach 1958–63 studiował grę na skrzypcach u Tadeusza Wrońskiego, ja – na fortepianie u Jerzego Lefeldy. Obaj byliśmy – i to nam zostało – bardzo pracowici (wtedy ja bardziej, teraz chyba Jakowicz). Tak więc zaszywałam się gdzieś – on grał na skrzypcach, ja ćwiczyłem na fortepianie. Pracowitość wzbudzała wzajemną sympatię i uznanie. Moje pomysły czasami irytację. Do dziś Mistrz wspomina przeróbkę pokoju, której dokonałem, gdy w przerwie wyjechał do domu. Postanowiłem powiększyć optycznie małą pokój, w którym mieszkaliśmy. Obciąłem nóżki od łóżek i od szafy, a do parapetu okna przybiłem deskę, na końcu której umieściłem doniczkę z kwiatkiem. Zadbalem też o odpowiedni wystrój – łóżko pomalowałem w tzw. pikasy. Nic dziwnego, wszystkich ekscytowała wtedy współczesna sztuka, także malarstwo Picassa... Krzysio zdziwił się, ale zaakceptował przeróbkę pokoju – jakie zresztą miał wyjście?

Poszliśmy potem własnymi ścieżkami. Nie pamiętam, kiedy spotkaliśmy się na estradzie, bo moja pamięć zapisuje nie wszystko, raczej to, co nadzwyczajne czy w jakiś sposób wyróżniające się. Pamiętam więc koncert z Polską Orkiestrą Kameralną i wielkie brawa. Jakowicz grał razem ze Staniendą *Koncert na dwoje skrzypiec* Vivaldiego, a sam *Koncert a-moll* Bacha. Vivaldi iskrzył kolorami, Bach zachwycał właściwymi proporcjami. Wielokrotnie graliśmy *Koncert g-moll* Brucha, który w wykonaniu Jakowicza nabiera specjalnej napiętności i poetyczności w II części, a w III części kipi niezwykłą energią. Mam też w głowie nagranie *Koncer-*

*tu na skrzypce* Albana Berga w Szkocji z BBC Scottish Symphony Orchestra. Obaj dążymy do perfekcji, próbowaliśmy więc ten utwór chyba 20 godzin. Nagrodą było własne zadowolenie i aplauz na koncercie. Łączy nas uporczywa praca nad detalami. Tak też było z próbami przy kompozycji Lutosławskiego *Łańcuch III*. Pamiętam, jak Jakowicz powiedział, że grając pierwszy fragment, wyobraża sobie szkatułkę z brylantami. One pięknie skrzą – i tak stara się grać. I to się udało. Krzysztof gra z zapamiętaniem. Każdy to zauważa, podobnie jak jego perfekcję i ruchliwość. To też nas łączy.

Moja strzępkowa pamięć zachowała i to, jak przed laty w Łagowie ścigaliśmy się jako pływacy. Pamiętam to z tym większą przyjemnością, że w tych zawodach wygrywałem. Krzysio dba o formę fizyczną, a i intelektualną. Lubi czytać. Czasami jakimś cytatem dzieli się z publicznością. Mnie nie tak dawno obdarował zbiorem haiku.

Zebrało mi się na te wspomnienia z powodu jubileuszu Krzysia, chociaż on sam mówi, że urodzinowe jubileusze przynosi każdy dzień, więc tych rocznicowych nie ma co święcić. Może też nie za bardzo chce myśleć o przemijaniu? Czas niewątpliwie snuje pajęczą nić. Jakowicz jednak w nią nie wpada. Broni go energia i młodzińcze podejście do muzyki. Tak trzymaj, Krzysiu!

Gdy mowa o czasie, przed oczami staje mi Górecki. Za sprawą wolnych temp. powtórzeń, fermat przenosi się do innej, metafizycznej rzeczywistości. Wydaje się, że ciągłość materii dźwiękowej udało się utrzymać na płycie *Górecky*. Można na niej posłuchać m.in. ostatnich utworów Mistrza, a także jego syna, Mikołaja – kompozytora, który kreuje całkiem inny świat muzyczny. Pod moją batutą znakomita, jak zwykle, *Sinfonia* Varsovia. ●

# Polska historia

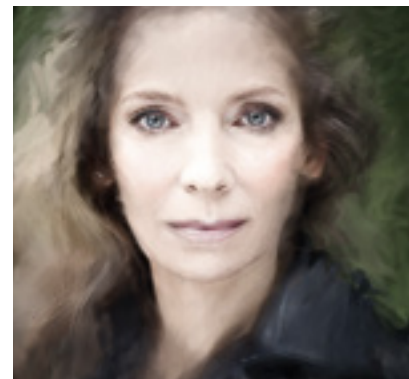
**O**powiem wam prawdziwą straszną historię. Jest polska i bardzo świeża. Niestety, mimo tej świeżości niezbyt ładnie pachnie.

Zdarzyło wam się otrzeć o Zło? Angielski myśliciel Terry Eagleton uważa, że tylko pojedyncze jednostki ucieleśniają Zło metafizyczne, diabelskie. Moim zdaniem ziarna takiego Zła tkwią w wielu ludziach. Może we wszystkich i to tylko kwestia odpowiednich okoliczności, by zło się uaktywniło? Uważam też, że wiele zła, małego i dużego, dzieje się tylko dlatego, że ludzie uważający się za przyzwoitych nic nie robią. A potem nagle okazuje się, że jest za późno i trwa wojna, w której sąsiad zabija sąsiada.

W pociągu z Warszawy do Bydgoszczy spotkałam postać ze swojej książki sprzed kilku lat. W tym człowieku ziarno zła już zapuściło korzenie. W *Ciemno, prawie noc* wykorzystywałam literacko przetworzony hejt z forów internetowych. Stworzyłam z anonimowych trolli-nienawistników chór pojawiający się w opowieści o Alicji Tabor, która wraca do miasta swojego dzieciństwa i zanurza się w przeszłość, by zrozumieć, skąd wzięło się zło towarzyszące losom jej rodziny. Członkowie chóru-bluzgu są przerysowani i karykaturalni. Przesadzam, mówiono, tacy ludzie nie istnieją naprawdę. To tylko fantazja pisarki. Niestety – są realni. Są tutaj.

Była nas szóstka w przedziale. Naprzeciwko siedzieli: zgnębiona kobieta w wieku średnim, czarnoskóry, elegancko ubrany mężczyzna, malutka starsza pani żująca żelki. Po mojej stronie: ja, pośrodku wytatuowany łysol, zawłaszczający przestrzeń rozkraczonymi udami, przy oknie dziewczyna w błyszczącej bluzce. Główną postacią dramatu jest Łysy, który po kilku próbach nawiązania rozmowy ze mną i ze Złotą Dziewczyną zadzwonił do „swojej kobiety”. Musiał jej o czymś koniecznie powiedzieć. „Jadę w przedziale k...a z małpą”, wystrzelili. I dalej było o k...a czarnej małpie, że jak to tak k...a małpy z ludźmi razem pociągiem, co to się k...a porobiło. Zareagowałam instynktownie. Usłyszałam, żeby k...a s...ć. Pozostali tkwili w absolutnym stuporze. Czarnoskóry pasażer miłosiernie chyba nie znał polskiego. Łysy rasista czuł się w polskim pociągu u siebie. To ja byłam obca. Kiedy zło czuje się w swoim kraju jak w domu, jest źle. Bardzo źle. ●

reklama



Na podstawie zdjęcia R. Masłow

## JOANNA BATOR

pisarka i publicystka, doktor nauk filozoficznych, autorka książek, m.in.: *Japoński wachlarz; Piaskowa Góra; Chmurdalia; Ciemno, prawie noc; Purezento*

**KIEDY ZŁO CZUJE SIĘ W SWOIM KRAJU JAK W DOMU, JEST ŹŁE. BARDZO ŹŁE.**

Nowości

# Biblioteczka Montessori

Zestawy do twórczego poznawania świata. Pięknie ilustrowane karty, plansze, książki



Zgodne z pedagogiką Montessori

Zestawy zamów online na [EGMONT.pl](http://EGMONT.pl)



# Głos sumienia

## Schizofrenia & Company

**Ewy Sonnenberg to poetyckie świadectwo tych, którzy więcej i inaczej czują i rozumieją.**

**Dr BRONISŁAW MAJ**

poeta, krytyk, tłumacz, wykładowca literatury na Uniwersytecie Jagiellońskim; laureat m.in. Nagrody Pen Clubu za twórczość poetycką

Ewa Sonnenberg  
\*\*\*

*Schizofrenia i Crazy wzięły się za ręce  
i poszły w nieznanym kierunku. Były jak nierealni święci,  
jak zabójście odważni święci, jak ci popaprańcy z ambicjami  
zadziwienia świata.*

*Na świętych obrazkach jak na hologramach przesyłanych  
z dalekiej galaktyki przytaczali moc prawdziwego życia. Od tej pory  
nikt nigdy nie spotkał ani Schizofrenii, ani Crazy. Tylko gwiazdy na niebie  
emanowały*

*jakby większym blaskiem. Nikt oczywiście nie zauważył  
zniknięcia Schizofrenii i Crazy, wszyscy byli zajęci zakupami  
na kilka dni przed Wigilią. Choć niektórzy  
jakby poczuli ulgę, Schizofrenia, która wszystkim  
przeszkadzała, i Crazy,  
która zupełnie nie pasowała do mieszczańskiej  
rzeczywistości.*

*A jednak niektórzy odczuli pewien rodzaj braku,  
nie mieli się z kogo śmiać, nie mieli komu zadawać ciosów.  
Brakowało im atrakcji nagiego cierpienia, porażającej  
krzywdy.*

*Ich ofiara znikła tak szybko, jak się pojawiła.  
Kogo znajdziemy na miejsce Schizofrenii,  
nikt, jak ona, nie cierpiał, nikt, jak ona, nie wierzył, nikt,  
jak ona nie pragnął być kochany.*

(z tomu *Schizofrenia & Company*, 2018)

**F**Ewa Sonnenberg, autorka kilkunastu książek, to poetka mocno i wyraziście obecna na mapie współczesnej naszej liryki. Jej ostatni tom, zbiór *Schizofrenia & Company*, to właściwie precyzyjnie skomponowany poemat, dramatyczny wielogłos kilku bohaterów lirycznych; główną jest spersonifikowana Schizofrenia. To ona i jej, co znamienne, wyłącznie kobiece współtowarzyszki w odmienności, odrzuceniu i buncie (Crazy – Szalona – jest jedną z nich) niejako od środka opowiadają o swoim przerażającym i fascynującym świecie. Ten świat, ta, aż bolesna, „chorobliwie” czuła wrażliwość, ta prawdziwie poetycka fantazja i wyobraźnia, ta świadomość – są nam, „normalnym”, niedostępne. Ale to po naszej stronie – tak twierdzimy – jest racja, prawda, słuszność. Bo to nas jest więcej, bo to my jesteśmy silniejsi. Bojąc się „chorobliwie nadwrażliwych odmienców”, a zarazem niejasno przeczuwając, że być może to właśnie oni są bliżej Sensu i Prawdy – wykluczamy ich z naszej wspólnoty „zdrowych”, piętnujemy, ponizamy, nazywamy „wariatami” i zamykamy w szpitalach.

Antoni Kepiński swoją *Schizofrenię* (1972) zadedykował: „*Tym, którzy więcej czują i inaczej rozumieją i dlatego bardziej cierpią, a których często nazywamy schizofrenikami*”. *Schizofrenia & Company* Ewy Sonnenberg to poetyckie świadectwo właśnie tych, którzy więcej i inaczej czują i rozumieją. Schizofrenia, Crazy, Nikita opowiadają o swoich trwogach, o nieustannym bólu, o Bogu i śmierci, o upokorzeniach i cierpieniu, o swojej inności. I domagają się uznania tej odmienności, zrozumienia i uszanowania ich ludzkiej godności, usłyszenia ich ludzkiego głosu.

Wiersz rozpoczynający się od słów „*Schizofrenia i Crazy wzięły się za ręce...*” to finał poematu, ostatnie spojrzenie Schizofrenii na nasz świat, na inne światy.

# Krzyżówka z charakterem

Schizofrenia i Crazy opuszczają naszą rzeczywistość. Roztapiają się w swoim świecie, w swoim osobnym kosmosie, odległym od nas jak najdalsze galaktyki. Używają swego wewnętrznego światła – gwiazdom, niebu. Ich ziemską misja – ich ofiara: dla nas? za nas? – wypełniła się. Nasz „normalny”, „zdrowy” świat nawet nie spostrzega ich ostatecznego odejścia. To znamienne: my zajęci jesteśmy zakupami przed Wigilią. Czczymy Boga – kupując, handlując. Czekamy na narodziny Boga? Naszego Boga. „Ciebie nie stworzył Bóg tak jak nas” – mówimy Schizofrenii i wszystkim innym, wszystkim odmieńcom („Właściwie życie...”). Cóż na to odpowiada Schizofrenia:

*Spaceruję między szklanymi wystawami sklepów  
jakby to były stacje kosmiczne.*

*Inność, co chce się przez to powiedzieć? Nie wiem.*

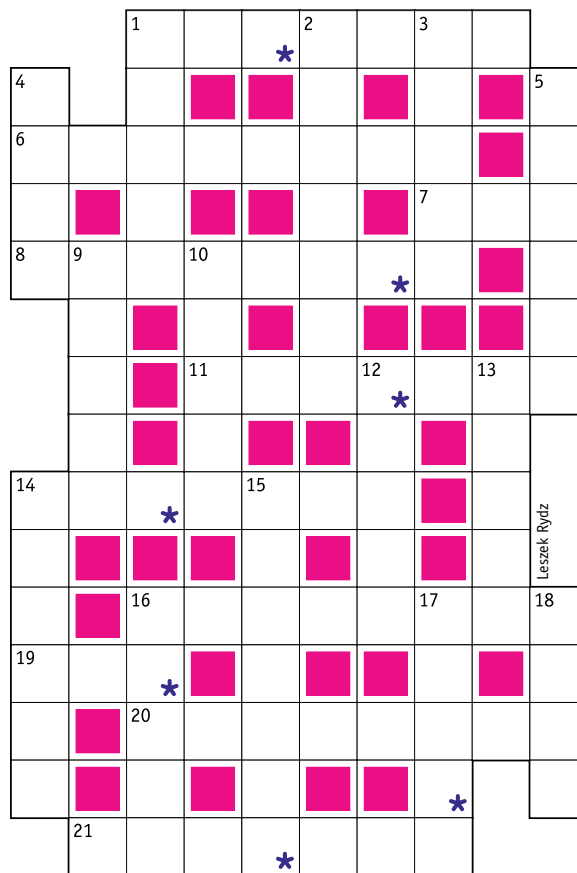
*Dlaczego ludzie mówią, że jestem inna?*

*Nie rozumiem tego.*

*Żyję jak każdy, lękiem przed śmiercią. Z apetytem  
na prawdziwą miłość.*

(„Właściwie życie...”)

Niezauważone odejście odmieńców pozostawia w naszym normalnym świecie lukę, pustkę. Czyżby Inni – wykluczeni, przeklęci – byli nam jednak potrzebni? Do czego? Nie mamy się teraz z kogo śmiać, nie mamy komu zadawać ciosów. Brakuje nam atrakcji nagiego, bezbronno cierpienia. I także po to są nam potrzebni Inni: aby – jako tło, kontrast – utwierdzali nas w naszej, chwiejnej w istocie „normalności”. Bo musi istnieć ten „upadły, inny”, by jego upadek wywyższył i umocnił „normalnego”. W swojej książce o Genecie Sartre pisze: „*Obcy to jeden z tych straszliwych niewinnych, którzy wywołują oburzenie społeczności, ponieważ nie przyjmują jej reguł gry. Żyje wśród obcych, ale i on jest dla nich obcy*”. Ale taki obcy, inny, jest dla nas w pewnym sensie „użyteczny”: bywa niezbędny dla konsolidacji zbiorowości, której rzekomo zagraża, to przeciw niemu „zwieramy szeregi”, tym mocniej czując naszą – jako społeczności (narodu, grupy) – odrębność, tożsamość, wartość. A gdy ich – obcych, innych – nie będzie? Kogo znajdziemy na miejsce Schizofrenii? Kto da nam to, co ona i inni odrzuceni i bezbronni, wydani nam w łapy, odmieńcy? To straszne i okrutne pytanie, jeśli potraktować je bez żadnych kompromisów i uników. Odpowiedzmy – po części – na nie słowami Kępińskiego z *Rytmu życia* (1972): „*Dziwne to czasy, w których jedyny głos sumienia zostaje wypowiedziany ustami schizofrenika*”. ●



Litery z pól oznaczonych gwiazdką, odczytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

**POZIOMO:** 1) powiesz mi? powierz mi! 6) preludium pasji 7) o którym satyryku mowa? o ...! 8) mnichomury 11) o borze, ratuj! (hasło dwuwyrzowe) 14) masz? o, to masz przekichane... 16) tak jakby ręka miga 19) ikarowe story 20) czyżby to byli specjaliści od fusów, szlamu i sadzy? 21) chodzą po ludziach

**PIONOWO:** 1) stalowa pendolinia (jedna nie wystarczy) 2) koncert w pojedynkę 3) dom sztuk 4) może wiecie, jaki Cave ma w Internecie? 5) komedia, gdy się odplaca 9) pomieszczenie z okami 10) kler duma 12) z· na talerzu 13) rogodawca z „Pana Tadeusza” 14) nos w siódmym niebie 15) dawniej: płonęła, dziś: wciąż pali w przetyku 16) love zastony 17) ostępowe lochy 18) zrobił Priama w konia

Na krzyżówkę (odpowiedzi i hasło) czekamy do 20 czerwca. Wytnijcie ją lub zróbcie zdjęcie i przyslijcie na: redakcja@charaktery.com.pl bądź pocztą tradycyjną. Spośród osób, które nadeślą poprawne rozwiązania, jedna otrzyma upominek. Natomiast osoba, która zrobi to jako pierwsza, otrzyma nagrodę. Rozwiązanie zamieścimy na [www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu).



Prof. JACEK BOMBA

psychiatra i psychoterapeuta, emerytowany kierownik Katedry Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

# Dziad i Baba

**Jedni sięgają po to, co niemożliwe, i próbują z miłości stać się jednością. Inni, w tym Polacy, przekonują siebie nawzajem, że już to niemożliwe osiągnęli.**



**D***ziad i Baba* to popularna pieśń Moniuszki, znajdziemy ją w *Śpiewniku domowym* wydanym w 1843 roku. W zamierzeniu kompozytora miała być powszechnie śpiewana. I była, a może nawet nadal jest, chociaż popularne dziś śpiewy są zgoła inne. Stanisław Moniuszko skomponował muzykę tej pieśni do wierszowanej bajki Józefa Ignacego Kraszewskiego o kochających się staruszkach. Ich wzruszająca miłość trwała długo, aż stali się jednością. Obawiali się rozdzielania, nieuchronnego wobec zbliżającej się śmierci. Ani Baba, ani Dziad nie chcieli zostać sami. „Modlili się szczerze” – pisze Kraszewski – „żeby Bożym rozkazem, kiedy śmierć ich zabierze, wzięła oboje razem”. Kiedy jednak śmierć puka do drzwi, żadne nie chce umierać, jedno wypycha drugie. Wymodlona wspólna śmierć nie jest tym, czego chcą.

Prawie dwadzieścia lat później (w 1859 roku) Richard Wagner skomponował operę, której libretto zostało oparte na arturiańskiej opowieści o miłości Tristana i Izoldy. Ich miłość jest zupełnie odmienna od miłości Dziada i Baby. Arturiańscy kochankowie gorąco pragną śmierci, z innych jednak powodów niż kochankowie Kraszewskiego i Moniuszki. Nie osiągnęli jedności w miłości i tylko śmierć może im dać możliwość takiej jedni.

W książce *Blaski i cienie pracy mózgu* wybitny brytyjski neurofizjolog i twórca neuroestetyki Semir Zeki

dostrzeża w librecie opery, ba, nawet w muzyce Wagnera obecność idei powtarzającej się od Platona i obecnej w wielu kulturach – idei niemożliwej do realizacji potrzeby jedności dwojga kochających się ludzi. Osiągnięcie tej jedności wymagałoby bowiem utraty odrębnej jaźni, co stać się może jedynie przez śmierć. Zeki nazywa takie potrzeby „pojęciami syntetycznymi” stworzonymi przez ludzki mózg. Powstają w umysłach, obok pojęć dziedziczonych. Także i te, choć syntetyzowane w oparciu o doświadczenie indywidualne, mają zbliżone wzory. Jeśli nasz mózg tworzy w różnych kulturach ten sam wzór dążenia do, niemożliwego w życiu, zjednoczenia dwóch osób w całość, dlaczego w naszej kulturze nie powstały, a w każdym razie nie są powszechnie znane historie miłości takiej jak miłość Tristana i Izoldy czy Petrarki i Laury, które wyrażają tę uniwersalną ideę?

Czyżby Polacy mieli aż tak odmiennie mózgi? I tworzą one inne ideały? A może przyczyną należy szukać w innych sposobach stawiania czoła trudnościom związanym z sięganiem po niemożliwe? Można, jak Dziad i Baba, przekonywać się, że to, co niemożliwe do osiągnięcia – już się posiadało.

Łatwiej osiągnąć satysfakcję i stymulować mózgowy ośrodek przyjemności (nie wiedzieć czemu nazywane układem nagrody) dobrym jedzeniem. Podobno najłatwiej sięgnąć po tę „nagrodę”, zjadając coś słodkiego. ●

## TORT CZEKOLADOWY MICHAŁA C.

1 szklanka cukru  
1 szklanka wody  
8 łyżek kakao  
2 kostki margaryny Palma  
2 szklanki mąki  
4 łyżeczki proszku do pieczenia  
8 jajek

Cukier i kakao wymieszać w garnku z wodą i rozpuścić, trzymając na ogniu. Wystudzić, mieszając, w kąpeli z zimnej wody. Do zimnego dodać pokrojoną margarynę, mąkę, proszek i żółtka. Ubić mikserem. Wmieszać pianę z białek. Upiec w formie wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Piec w temperaturze 200°C około godziny (do suchego patyka). Ostudzić w piecu.

### Masa dekoracyjna na tort czekoladowy

2 tabliczki gorzkiej czekolady  
8 dużych jajek  
1 szklanka cukru  
2 paczki kakao (dużo, żeby masa była czarna)  
1 kostka masła  
1 łyżka koniaku  
1 filiżanka mocnej kawy  
2-3 łyżki dżemu z żurawiny

Rozpuścić czekoladę, dodać cukier, kakao, jajka i ubijać mikserem. Ostudzić, dodać masło w kawałkach, koniak, dalej ubijać mikserem na gładką masę. Tort przekroić na trzy placki; zwilżyć je kawą; dolny posmarować dżemem żurawinowym i masą, drugi tylko masą, resztą cały tort. Michał C. lubi, żeby tort był ubrany orzechami.

## TORCIK KRAKOWSKI MAMY

28 dag mąki  
24 dag masła  
8 dag cukru pudru  
KREM  
12 dag cukru pudru  
6 białek  
16 dag marmolady morelowej przetartej przez sitko

Zagnieść ciasto. Włożyć do lodówki najmniej na pół godziny. Podzielić na 5 części. Upiec 5 krążków, najlepiej na papierze do pieczenia. Wystudzić, nie zdejmując z papieru. Białka ubić na sztywną pianę na parze, dodać cukier i dalej ubijać przez kilka minut nad parą. Po zdjęciu z pary dodać marmoladę, dalej ubijać – do uzyskania pulchnej masy. Przekładać cienko i resztą posmarować cały tort. Należy go zrobić wcześniej i pozwolić mu na kilka dni dojrzewania w chłodzie (ale nie w lodówce).



## STUDIA PODYPLOMOWE Wydział Psychologii UW

Nie tylko dla psychologów!

Zdobądź  
wiedzę naukową  
i praktyczne  
umiejętności,  
które podniosą  
twoje kwalifikacje  
i skuteczność  
zawodową!



Psychologia zarządzania  
personalem

Psychologia  
pozytywna w praktyce:  
trener umiejętności  
psychospołecznych

Psychologia w praktyce

Coaching w organizacji

Psychologia  
w coachingu

Skontaktuj się z nami:



+48 22 55 49 708



podyplomowe@psych.uw.edu.pl

Więcej informacji:

podyplomowe.psychologia.pl



## NASZ ELEKTRONICZNY DETOKS

Po lekturze rozmowy pt. „Jesteśmy jak nartniki” („Charaktery” 9/2018) chciałabym się podzielić refleksją dotyczącą tego, czy jest jakiś sposób na ograniczenie korzystania ze smartfona. Podzielię się doświadczeniem mojej rodziny.

Ponieważ jesteśmy religijnymi Żydami, obchodzimy szabat, nie pracując w żaden sposób. Nie korzystamy z elektryczności – włączając w to telefony, komputery, tablety czy telewizory – przez 25 godzin: od zachodu słońca w piątek do zachodu słońca w sobotę. Część naszych znajomych ma ten sam zwyczaj. Inni przyzwyczaili się, że nie jesteśmy dostępni w tym czasie. Taki smartfonowy detoks bardzo dobrze robi naszym mózgom i jeszcze lepiej naszej rodzinie. Mamy możliwość dostrzec siebie nawzajem na nowo, patrząc sobie w oczy, słuchając siebie nawzajem, spędzając wspólnie czas, spacerując i grając w gry planszowe.

Do kilku zasad stosujemy się także w ciągu tygodnia. Podczas posiłków nie kładziemy telefonów na stole ani nie oglądamy telewizji. Ograniczamy korzystanie z elektronicznych gadżetów popołudniami, gdy dzieci wracają ze szkoły. Staramy się nie używać smartfonów przed snem. Dzieci same nie mają jeszcze własnych telefonów (najstarsze ma 10 lat), a z tableatów kupionych ze względu na zajęcia internetowe w szkole korzystają tylko za pozwoleniem i w określonym czasie. Często przysiadamy się wtedy do nich, by zobaczyć, co oglądają i w co grają w sieci. **M.S.**



## CIAŁO MÓWI

Kiedy przeczytałam w „Charakterach”, że ciało do nas mówi, odpowiada, co jest dla nas dobre, a co nam nie sprzyja, uzmysłowiłam sobie, że rzeczywiście moje ciało mówi do mnie, od zawsze. Ale ja nie zawsze chciałam słuchać. Moje ciało alarmowało, niestety, za każdym razem starałam się „przeciągnąć je”. Praca, dom, dziecko, obowiązki, szkolenia z pracy, studia zaoczne. Podupadałam na zdrowiu. Wydawało mi się, że jestem gorsza od innych, patrzyłam na koleżanki ze studiów, które również miały dzieci. Skoro one mogą podołać wszystkim obowiązkom, to widocznie ze mną coś jest nie tak – myślałam. Co rano wstawałam z coraz większym trudem, było mi słabo, zdiagnozowano u mnie zespół jelita drażliwego. Pewnego wieczoru położyłam się spać i... nie wstałam rano. Przeleżałam cały dzień, i następny... Po dwóch tygodniach dostałam leki i zalece-

nie terapii. Dzisiaj już wiem, że ciało dawało mi znaki na wiele sposobów, a ja tresowałam je dalej, żeby podołać zbyt wielu obowiązkom. Może gdybym porozmawiała szczerze z innymi kobietami, matkami i przekonała się, że im też trudno jest godzić studia z macierzyństwem, obowiązkami zawodowymi, nie brałabym tyle na swoje barki. Może to my, kobiety, same się ścigamy i udajemy bohaterki, żeby tylko zyskać pochwałę otoczenia: tak, ja jestem ta dobra, bo tyle robię. Teraz, po terapii, wiem, że trzeba być czułym dla siebie, dopieszczać siebie, słuchać dziecka w sobie. Dbać o nie, gdy jest zimno, gdy jest zmęczone, powiedzieć stop, gdy chce biec, chociaż pada ze zmęczenia. **Monika**



## TROSKI NAUCZYCIELA

„Wiara w pięść zabija szacunek dla intelektu, uczucia człowieka oślepia i rozjątrza” – pisał Janusz Korczak w „Jak kochać dziecko”.

Nauczyciel każdego dnia kształtuje w sobie postawę otwartości, gotowości na wszystko, co może przynieść ze sobą młody człowiek. Dzieci to księgi, których nie znamy, to zapisane karty, o których treści nie mamy pojęcia. Widzimy postawę ucznia, jego wyniki w nauce, relacje z rówieśnikami.

Rozmawiając z rodzicami, przekazujemy informacje zgodnie z wytycznymi psychologów: z wrażliwością, by negatywna wiadomość nie przysłoniła tego, co w dziecku dobre, z poszanowaniem jego godności.

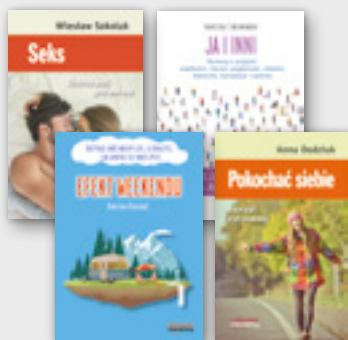
Niestety, nikt nie przygotowuje nauczyciela na to, że rodzic może kierować się innymi schematami myślowymi, że będzie szedł utartymi ścieżkami.

Nasze słowa mające na celu zwrócenie uwagi na te aspekty zachowania, którym warto się przyjrzeć i zastanowić, co można w tej kwestii zrobić, nagle mogą stać się powodem do spuszczenia dziecku lania, bo ojciec czy matka znają tylko ten sposób rozwiązywania problemu.

Niestety, przemoc w domach nadal występuje, a my mimo wrażliwości, chęci pomocy często jesteśmy bezradni. Ciężko jest żyć ze świadomością, że pas nadal jest lekiem na wszystko.

Otwórzmy oczy na przemoc, nie poddawajmy się w walce o dobro dziecka. Dziecko mimo doświadczanej przemocy nie chce o tym mówić, kocha swoich rodziców, nie chce, by ktoś odebrał je rodzicom. Jednak nie można zostawić z tym problemem dziecka samego. Trzeba też pomóc nauczycielowi, który czuje się wypalony, bezradny i pozbawiony psychicznego wsparcia. Wychodząc z pracy, nauczyciel nie zostawia tych trosk za drzwiami szkoły.

**Anna Moskwa**



## NAGRADZAMY LISTY

„Czytanie jest jak budowanie dla siebie schronu przed większością przykrości życia codziennego” – uważał powieściopisarz i dramaturg William Somerset Maugham. Wierzmy, że czytanie „Charakterów” pomaga Wam radzić sobie z codziennymi trudnościami, a także dostrzegać powody do radości i wzbudzać ją w innych. Czytajcie, budujcie razem z nami „schron” i podzielcie się z nami swoimi refleksjami, doświadczeniami, opiniami. Autorzy opublikowanych w tym numerze listów otrzymują od nas książki.

Adres redakcji:  
25-502 Kielce  
ul. Paderewskiego 40  
lub redakcja@  
charaktery.com.pl



# ZAMÓW ROCZNĄ PRENUMERATĘ „CHARAKTERÓW”



**12 WYDAŃ**  
**TYLKO 150 ZŁ**  
~~197,88 ZŁ~~  
**i prezent**  
**PLECAK**

Zamówienia na <https://sklep.charaktery.eu>  
Informacje: tel. 22 336 79 03, [prenumerata@charaktery.com.pl](mailto:prenumerata@charaktery.com.pl)

autopromocja

## MAGAZYN PSYCHOLOGICZNY „CHARAKTERY”

### ADRES REDAKCJI

25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40,  
tel. 41 343 28 63, 41 343 28 65,  
faks 41 343 28 49,  
e-mail: [redakcja@charaktery.com.pl](mailto:redakcja@charaktery.com.pl),  
[www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu)

### WYDAWCA

Charaktery sp. z o.o.  
Prezes Zarządu Bogdan Białek

### REDAKCJA

Bogdan Białek – redaktor naczelny,  
[naczelny@charaktery.com.pl](mailto:naczelny@charaktery.com.pl)  
Magda Brzezińska – z-ca redaktora  
naczelnego, [magda.brzezinska@charaktery.com.pl](mailto:magda.brzezinska@charaktery.com.pl),  
[latarnik@charaktery.com.pl](mailto:latarnik@charaktery.com.pl)  
Dariusz Ryń – sekretarz redakcji,  
[dariusz.ryn@charaktery.com.pl](mailto:dariusz.ryn@charaktery.com.pl)  
Piotr Zak [piotr.zak@charaktery.com.pl](mailto:piotr.zak@charaktery.com.pl),  
tel. 41 343 28 61  
Daria Jęczyńska – prawa autorskie,  
licencje i patronaty niekomercyjne,  
[daria.jeczynska@charaktery.com.pl](mailto:daria.jeczynska@charaktery.com.pl)  
**Redakcja naukowa**  
dr Dorota Krzemionka,  
[dorota.krzemionka@charaktery.com.pl](mailto:dorota.krzemionka@charaktery.com.pl)  
Agnieszka Chrzanowska,  
[agnieszka.chrzanowska@charaktery.com.pl](mailto:agnieszka.chrzanowska@charaktery.com.pl)

### RADA NAUKOWA

prof. dr hab. Alosza Awdziejew  
prof. dr hab. Jerzy Brzeziński  
prof. dr hab. Dariusz Doliński  
dr Krzysztof Jedliński  
prof. dr hab. Mirosław Kofta  
prof. dr hab. Wiesław Łukaszczyk  
prof. dr hab. Tomasz Maruszewski  
prof. dr hab. Piotr Oleś  
prof. dr hab. Zdzisław Ryn  
prof. dr hab. Krystyna Skarżyńska  
prof. dr hab. Stanisław Żak

### WSPÓŁPRACUJĄ

prof. dr hab. Bogdan de Barbaro  
dr hab. Marek Binder  
Halina Bortnowska  
Paulina Chołda  
dr hab. Cezary W. Domański  
Piotr Fijewski  
prof. dr hab. Tadeusz Gadacz  
Ignacy Karpowicz  
Maria Król-Fijewska  
Jacek Krzysztofowicz  
Andrzej Lipiński  
dr Bronisław Maj  
Jerzy Maksymiuk  
prof. Leszek Mądziak  
prof. dr hab. Czesław S. Nosal  
Anna Srebrna  
Krzysztof Szubzda  
dr Ewa Woydyłto

### REDAKCJA TECHNICZNA I KOREKTA

Anna Zdonek – kierownik, redaktor  
techniczny, [anna.zdonek@charaktery.com.pl](mailto:anna.zdonek@charaktery.com.pl),  
Marta Majewska, [marta.majewska-kazimierska@charaktery.com.pl](mailto:marta.majewska-kazimierska@charaktery.com.pl)

### GRAFIKA

Anna Góra-Klauzińska,  
[anna.gora@charaktery.com.pl](mailto:anna.gora@charaktery.com.pl)

### PROJEKT GRAFICZNY

Alicja Kobza Studio / Studio Charaktery

### STUDIO DTP

Jarosław Głowacki,  
[jaroslaw.glowacki@charaktery.com.pl](mailto:jaroslaw.glowacki@charaktery.com.pl),  
tel. 41 343 28 71  
Szymon Błonski,  
[szymon.blonski@charaktery.com.pl](mailto:szymon.blonski@charaktery.com.pl)

### MEDIA ELEKTRONICZNE

Stanisław Białek – dyrektor,  
tel. 41 343 28 62,  
[stanislaw.bialek@charaktery.com.pl](mailto:stanislaw.bialek@charaktery.com.pl)

### WYDAWNICTWO

Norbert Dulemba – dyrektor ds.  
administracyjnych,  
[norbert.dulemba@charaktery.com.pl](mailto:norbert.dulemba@charaktery.com.pl),  
tel. 41 343 28 41,

Andrzej Rogala – sprzedaż, kolportaż,  
[andrzej.rogala@charaktery.com.pl](mailto:andrzej.rogala@charaktery.com.pl),  
tel. 41 343 28 51  
Andrzej Białek – promocja, wydarzenia  
specjalne, [andrzej.bialek@charaktery.com.pl](mailto:andrzej.bialek@charaktery.com.pl)

### SKLEP INTERNETOWY

– [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)  
Anna Adamczyk, [anna.adamczyk@charaktery.com.pl](mailto:anna.adamczyk@charaktery.com.pl)

### BIURO REKLAMY

tel. 41 201 02 30 (31),  
fax 41 201 02 39,  
[reklama@charaktery.com.pl](mailto:reklama@charaktery.com.pl)  
Joanna Haba – dyrektor, patronaty  
komercyjne, [joanna.haba@charaktery.com.pl](mailto:joanna.haba@charaktery.com.pl),  
tel. 41 201 02 31  
Katarzyna Moskał, [katarzyna.moskał@charaktery.com.pl](mailto:katarzyna.moskał@charaktery.com.pl),  
tel. 41 201 02 36  
Angelika Magda, [angelika.magda@charaktery.com.pl](mailto:angelika.magda@charaktery.com.pl),  
tel. 41 201 02 51

### PRENUMERATA

[prenumerata@charaktery.com.pl](mailto:prenumerata@charaktery.com.pl),  
tel. 22 336 79 03, faks 41 343 28 49

### DRUK

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

Bez uprzedniej zgody wydawcy żadna część lub całość utworów zawartych w niniejszym wydaniu nie może być powielana lub rozpowszechniana, bez względu na formę i sposób rozpowszechnienia. Zabronione jest w szczególności kopiowanie, udostępnianie w sieci Internet, digitalizacja i przedruk utworów. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skrótów w nadesłanych artykułach i listach oraz do nadawania tytułów. Sprzedaż bezumowna numerów aktualnych i archiwalnych po cenie niższej od ustalonej przez wydawcę jest zabroniona, nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treści ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyn. Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Copyright by Charaktery sp. z o.o.

Wyrażając zgodę na publikację tekstu w „Charakterach”, autor upoważnia Charaktery sp. z o.o. do jego wydawania drukiem, w formie elektronicznej i w Internecie, w oryginalnej wersji językowej oraz w tłumaczeniu na języki obce; rozpowszechniania i obrotu w tych formach bez ograniczenia liczby egzemplarzy, a także wykorzystania w promocji i reklamie.

# karmataka

Gdyby ktoś udawał się na czerwcowkę w inną stronę i miał podobny problem, podaję niemieckie nazwy wybranych miejscowości:  
**Giżycko – Lötzen**  
**Mrażowo – Sensburg**  
**Babięta – Babenten**  
**Mikolajki – Nikolaiken**  
**Kętrzyn – Rastenburg**  
**Elk – Lyck**  
**Jurata – Helaheide**  
**Dobrodzień – Guttentag**

Jedynym rozpoznawalnym na świecie Finem jest chyba skoczek narciarski Janne Ahonen, który raczej nie okazuje złośliwych przekąsów. Właściwie Ahonen, jak na Fina przystało, w ogóle nie okazuje emocji, lubi szybką jazdę samochodem i interesuje się malarstwem... kasków narciarskich.



Pogoda jest tak piękna, że postanowiłem wybrać się do Biskupca. Państwu też polecam, bo wycieczka od samego początku była fascynująca. Najpierw GPS zapytał mnie, czy chodzi mi o Biskupiec w gminie Biskupiec, czy o Biskupiec w gminie Biskupiec. W tej sytuacji musiałem skorzystać z koła ratunkowego – telefonu do przyjaciela.

– To nie wiedziałeś, że są dwa Biskupce? – wymądrzał się mój kumpel.

– **Pierwszy nazywał się przed wojną Bischofsburg, a drugi Bischofswerder.** Więc ty masz dojechać do Bischofsburga.

– Ale mój GPS ma powojenne oprogramowanie. Jak wpisuję Prusy Wschodnie lub Wolne Miasto Gdańsk, to mi się wyświetla błąd.

Przez przypadek trafiłem jednak do właściwego Biskupca! I po długiej podróży zamówiłem sobie rybę. No w końcu Biskupiec jest na Mazurach... to znaczy jeden na **Warmii**, a drugi... prawie na Warmii, no dobra, być może oba są na Warmii, ale i tak zamówiłem rybę. Ryby w mazurskich smażalniach (i w warmińskich też) mają różne ceny, gramatury, ofrytkowanie, osałatkowanie, a nawet różne nazwy, ale każda po usmażeniu kosztuje zawsze co najmniej 70 zł.

To zjawisko towarzyszy mi stale od Świnoujścia po Augustów.

Zdecydowałem się zatem na halibuta. W czasach gdy Biskupiec nazywał się Bischofsburg, halibut nazywał się Heillbut. Brzmi to trochę jak pozdrowienie pruskich kaloszy, ale na smaźnianym zdjęciu halibut wyglądał naprawdę dziarsko.

Trochę jak taki **wkurzony Szwed** albo **Fin ze złośliwym przekąsem**. Zapytałem nawet panią smaźącą, czy to na pewno ryba. Twierdziła, że tak. Zapytałem, czy z mazurskiego jeziora. Tu pani smaźąca zaprzeczyła, bo był to przecież halibut warmiński.

Po takim prztyczku poczułem się jak kompletny leszcz, odpałem smartfona i czytam jej, że nie ma halibutów warmińskich, jedynie atlantycki zwany białym oraz halibut pacyficzny zwany również pacyficznym i halibut czarny zwany również niebieskim. Najbliżej do Warmii ma ten pierwszy, bo pływa w Morzu Białym, prowadzi przydenny tryb życia i odpoczywa na prawym boku. Pani smaźąca wzdrygnęła się na ramionami i przekreśliła filet na prawą stronę. **Halibut** najwyraźniej odetchnął z ulgą.

Chwilę potem dostałem posiłek i usłyszałem od pani smaźącej:

– Panie, halibuta tu nie ma i nigdy nie było, a nawet jakby był, toby go nikt nie łowił, bo się nie opląca. Frytki też są z mrożonki, a sałatka z worka, bo obierać i szatkować nikomu się nie opląca. A że turyści lubią tyle bulić, to już naprawdę nie moja wina!

Po czym otrzymałem tradycyjne życzenia „Smacznego” i tradycyjny rachunek na 70 zł.

**Warmia** – nie wolno mylić z Mazurami, gdyż jest osobną krainą z herbem w postaci krwawiącego baranka. Godłem Mazur jest czarny orzeł ze złotą literą „S” na piersi, której nie wolno mylić ze znakiem Supermena, bo jego „S” było czerwone.

## Co wkurza Szweda?

- Głośne słuchanie muzyki (nie dotyczy słuchania ABBY)
- Głośne oglądanie telewizji (nie dotyczy Eurowizji)
- Głośne szczekanie psa (nie dotyczy szpiców nordyckich)
- Głośne rozmawianie w miejscach publicznych (nie dotyczy naśmiewania się z Finów)

**Halibut** odżywia się wyjątkowo wykwintnie: lubi homary, małże, raki, kraby i langusty. Sam jest chętnie zjadany przez jeszcze większego smakosza – morsa.



REDAKTOR PRZEWODZĄCY  
KRZYSZTOF SZUBZDA

Specjalny dodatek do magazynu  
psychologicznego „Charaktery”

Nr III (odnowiony),  
CZERWIEC, A.D. 2019

# PSYCHOLOGIA ZNA PRZESZŁOŚĆ, TERAŹNIEJSZOŚĆ I PRZYSZŁOŚĆ

Nowe  
„Charaktery  
Extra”

W nowych **CHARAKTERACH EXTRA** wybitni specjaliści odpowiadają na pytania związane z naszą przyszłością

- Czy myślące maszyny już myślą tak jak my?
- Jak możemy zmienić nasze zachowania, żeby uratować Ziemię?
- Dlaczego jemy tak, jak jemy?
- Czy powinniśmy bać się sztucznej inteligencji?

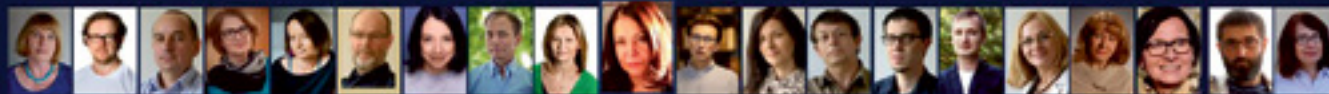
PRZECZYTAJ – ZAMARZYSZ O PRZYSZŁOŚCI!

Część nakładu  
dostępna  
z archiwalnym  
wydaniem  
„Charakterów  
Extra”



JUŻ W SPRZEDAŻY

Szukaj w salonach prasowych i na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)



## Rozwój, zmiana

### • GRUPA OTWARCIA®

Autorska formuła realizowana przez nas od 1978 roku. Skorzystało z niej już ponad 12 tysięcy osób. Dzięki uczestnictwu w Grupie Otwarcia® można zwiększyć poczucie wpływu na swoje życie; pogłębić świadomość funkcjonowania w relacjach z ludźmi; zrozumieć własne wzorce zachowania, a także ich wpływ na stosunek innych do nas i nasze samopoczucie.

**Najbliższe terminy w 2019 roku:** 31 V – 5 VI, 19–24 VI, 5–10 VII (w rejonie Warszawy); 18–23 VI, 19–24 VII (w rejonie Krakowa)

### • TRENING CZUJNOŚCI I DBANIA O SIEBIE, O BLISKICH I RELACJE Z NIMI wrzesień 2019 – czerwiec 2020

Czułość rozumiemy jako stan obecności, uwagi, równowagi między mobilizacją a rozluźnieniem, możliwość przechodzenia od odprężenia do pełnego zaangażowania w działanie. Umiejętność bycia czujnym wiąże się ze świadomością swojego ciała, oddechu, percepcji, nastroju, uczuć i potrzeb, a także kontaktem z rzeczywistością. To właśnie będzie przedmiotem treningu. Równorzędnym celem jest uczenie się dbania o siebie, o swoje zdrowie, dobrostan i rozwój oraz rozwijanie zdolności poznawania i rozumienia swoich bliskich, partnerów, przyjaciół i relacji z nimi. Harmonogram zajęć: 10 comiesięcznych spotkań weekendowych, które rozpoczynają się będą piątkową sesją w godzinach 18.30-21.00 w Warszawie, a zajęcia w sobotę i niedzielę odbywać się będą w ośrodku podwarszawskim. **Pomysłodawca i twórca programu – Jerzy Dmuchański.**

## Szkolenia dla psychoterapeutów

### Szkolenia pełne:

#### • CZTEROLETNI STUDIUM PSYCHOTERAPII czerwiec 2020 – czerwiec 2023

W Laboratorium Psychoedukacji szkolimy psychoterapeutów od 40 lat. Uczą u nas najwybitniejsi polscy psychoterapeuci i superwizorzy psychoterapii. Nasz program jest atestowany przez Naukową Sekcję Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i rekomendowany przez Sekcję Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Wstępem kwalifikacyjnym do rozpoczęcia nauki jest udział w Semestrze Zerowym (ok. 60 godz. zajęć), który rozpocznie jesienią 2019.

### Szkolenia uzupełniające:

#### • SZKOŁA LETNIA PSYCHOTERAPII PSYCHIKA W CIELE, CIAŁO W PSYCHICE, 28 sierpnia – 1 września 2019, Zegrze pod Warszawą

Kilkadziesiąt godzin seminariów i warsztatów dotyczących teorii i praktyki psychoterapii ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia doświadczenia cielesnego. Doświadczeni prowadzący, wśród których znajdują się m.in. prof. Maria Beisert, Josette ten Have-de Labije, prof. Irena Namysłowska, Tobias Nordqvist, Michael Randolph, dr Cezary Żechowski. **Więcej informacji na stronie [letniaszkolapsychoterapii.pl](http://letniaszkolapsychoterapii.pl).**

### Szkolenia zaawansowane:

#### • ZAAWANSOWANA SZKOŁA WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PSYCHODYNAMICZNEJ

sierpień 2019 – czerwiec 2021 – II edycja

Nowoczesny program szkolenia opiera się na najnowszych, zweryfikowanych naukowo koncepcjach psychoterapeutycznych i neuronaukowych. Jest wyjątkową możliwością poszerzenia swoich kompetencji zawodowych o dzisiejszą wiedzę dotyczącą m.in. rozumienia i leczenia zaburzeń osobowości, traumy, zaburzeń z obszaru więzi etc. **Wykładowcy:** Maria Beisert, Rafał Bornus, Marta Głowacka, Anna Król-Kuczkowska, Bożena Maciek-Haścilo, Zofia Mińska-Wrzościńska, Władysław Sterna, Cezary Żechowski i inni. **Więcej informacji na [www.zswpp.pl](http://www.zswpp.pl).**

#### • SZKOŁA PSYCHOTERAPII OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA (SPOPU) czerwiec 2019 – czerwiec 2021 – I edycja

Szkolenie przeznaczone jest dla psychoterapeutów zainteresowanych pomaganiem osobom uzależnionym i nadużywającym substancji. Zapraszamy praktyków, którzy ukończyli szkołę psychoterapii lub są w jej trakcie i mają za sobą moduł dydaktyczny z zakresu co najmniej podstawowych założeń pracy psychodynamicznej. **Kierownikiem szkoły jest Bożena Maciek-Haścilo** – superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz członek Rady Superwizorów Psychoterapii Uzależnień i członek Komisji Egzaminacyjnej Certyfikatów Terapeutów Uzależnień i Współuzależnienia. **Więcej informacji na [lps.pl](http://lps.pl).**

#### • SZKOŁA PSYCHOTERAPII DZIECI I MŁODZIEŻY (SPDiM) wrzesień 2019 – początek kolejnej edycji

Szkola realizowana jest w trzech wariantach: • dwuletnim dla osób z co najmniej podstawowym szkoleniem z psychoterapii w podejściu psychodynamicznym lub/i systemowym oraz doświadczeniem w pracy psychoterapeutycznej z dziećmi, młodzieżą lub dorosłymi • trzyletnim dla osób, które mają za sobą wstępne szkolenie z psychoterapii i posiadają doświadczenie w obszarze psychologicznej pomocy dzieciom lub młodzieży • czteroletnim dla osób, które mają za sobą wstępne szkolenie z psychoterapii, posiadają doświadczenie w obszarze psychologicznej pomocy dzieciom lub młodzieży lub młodzieży oraz są zainteresowane czteroletnim szkoleniem psychoterapeutycznym z obszaru psychoterapii dzieci i młodzieży. Ukończenie szkoły może być traktowane jako część szkolenia wymaganego do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

**Kierownikiem szkoły jest Aldona Czajkowska** – superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. **Więcej informacji na [spdim.edu.pl](http://spdim.edu.pl)**