

Świat emocji młodzieży

REDAKTOR

Ryszard Polak

Tom 4

SERIA: Współczesne problemy wychowania



Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa” nr projektu NdS/552407/2022/2022. Kwota dofinansowania 1 954 655,00 zł. Całkowita wartość projektu 1 954 655,00 zł.

RECENZENCI

prof. dr hab. Piotr S. Mazur, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie
dr hab. Małgorzata Przybysz-Zaremba, prof. PUZ, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

KOREKTA JĘZYKOWA Małgorzata Sagan, Sławomir Błach

SKŁAD Tomasz Smółka

© **COPYRIGHT** by Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2023

ISBN 978-83-67385-55-8

ISBN 978-83-67385-58-9 [ebook]

WZÓR CYTOWANIA Polak, R. (red.). (2023). *Świat uczuć i emocji młodzieży*.

Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

SERIA Współczesne problemy wychowania, t. 4

REDAKTOR SERII dr hab. Piotr T. Nowakowski, prof. IBE

WYDAWCA Instytut Badań Edukacyjnych, ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa
tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Spis treści

RYSZARD POLAK	Słowo wstępne	5
ANDRZEJ ŁUKASIK	Stany emocjonalne a postrzeganie rzeczywistości	9
DOROTA K. KUNCEWICZ	Rozpoznawanie i nazywanie uczuć	27
ANNA RÓG	O uleganiu cudzym opiniom	37
PIOTR ŁUCZUK	Emocje w życiu społecznym	51
PIOTR DOMERACKI	Samotność w świecie ludzkich przeżyć	63
MAŁGORZATA SAGAN	Zazdrość i zawiść	77
IGOR ZALEWSKI	Wszystko po staremu	89
IZABELA GĄTAREK	Poczucie bycia (nie)potrzebnym	93
DARIUSZ KROK	Chorobliwe poczucie winy	103
DARIUSZ S. KUNCEWICZ	W niewoli samopoczucia	121

4 Spis treści

JACEK PASTERNAK	Problem z nieśmiałością	125
JADWIGA DASZYKOWSKA-TOBIASZ	Lęki egzystencjalne młodzieży	141
AGNIESZKA REGULSKA	Wokół wstydu	159
ZDZISŁAW BARSZEWICZ	W kłótni prawda zawsze się gubi	171
PIOTR T. NOWAKOWSKI	O zdolności panowania nad sobą	175
PIOTR SZCZUKIEWICZ	Wartość pogody ducha	187
RYSZARD POLAK	Czy miłość to tylko uczucie?	201
STANISŁAW GAŁKOWSKI	Sublimacja uczuć	215
MAREK REMBIERZ	Serce na klawiaturze	227
IZABELA PASTERNAK	O nocy umiarkowania	231
	Przesłanki dla praktyki wychowawczej	241

Słowo wstępne

Uczucia i emocje odgrywają bardzo ważną rolę w życiu człowieka. Jest on bowiem bytem duchowo-materialnym, w którym wpływ pozytywnych czy negatywnych wrażeń pochodzących z ciała i otaczającego świata ma duże znaczenie dla jego kondycji psychofizycznej. Z kolei stan ludzkiego ducha ma niebagatelne znaczenie dla funkcjonowania organizmu i jego poszczególnych części, zwłaszcza systemu nerwowego.

Problematyka niniejszego tomu ma bardzo bogatą literaturę przedmiotu i była opisywana w różnych aspektach już w czasach starożytnych. Do dnia dzisiejszego jest ważnym motywem spotykanym w twórczości literackiej, publicystycznej i naukowej. W historii myśli ludzkiej występowały zasadniczo trzy konkurujące ze sobą stanowiska, które są nadal obecne w spuściznie intelektualnej Zachodu.

Pierwsze stanowisko polega na głoszeniu poglądu, że należy dystansować się od uczuć i emocji, ponieważ mają one negatywny wpływ na człowieka, zwłaszcza na jego intelekt. Zdaniem zwolenników tej teorii, powodują one, że ludzie się od nich uzależniają, przez co ogląd rzeczywistości i podejmowane decyzje przestają mieć obiektywny charakter, bowiem nie są oparte na bezstronnej i niezależnej od wrażeń ocenie rzeczywistości. Z tego powodu człowiek winien zachować dystans wobec uczuć, bo tylko taka postawa może przyczynić się do jego moralnego wzrostu i zapewnić optymalne warunki do szlachetnego postępowania. Takie stanowisko zajmowali w starożytności stoicy, a w czasach

nam współczesnych obecne jest ono w kierunkach pedagogicznych skłaniających się ku skrajnemu moralnemu intelektualizmowi.

Drugie stanowisko to pogląd sentymentalistyczny. Jego zwolennicy głoszą, że rodzące się w ludzkiej duszy uczucia, jako reakcja na zastaną rzeczywistość (np. uczucie przyjemności lub obrzydzenia, strachu lub nadziei, nasycenia lub głodu), bardzo dobrze informują człowieka o tym, co jest dla niego właściwe, a co nie. Jeśli coś nam sprawia przyjemność, to znaczy, że jest zgodne z naszą naturą i dla nas odpowiednie. Gdy zaś czujemy do czegoś np. wstręt czy odrazę, stanowi to sygnał, że nawet gdybyśmy mieli wiele intelektualnych powodów i uzasadnień, że coś należy zrobić, to nigdy tego – mając na względzie nasze dobro – dobrowolnie nie uczynimy, a gdy zostaniemy do tego przymuszeni, to będziemy nieszczęśliwi. Tego rodzaju pogląd głosili starożytni hedoniści ze szkoły cyrenajskiej, a od czasów francuskiego oświecenia i spopularyzowania myśli Jeana-Jacquesa Rousseau – zwolennicy naturalizmu pedagogicznego i wywodzących się z niego nurtów lub mu pokrewnych.

Trzecim stanowiskiem, które w dyskusji nad znaczeniem ludzkich uczuć i emocji odgrywa znaczącą rolę, jest pogląd realistyczny, który w swej początkowej postaci był obecny już w myśli Arystotelesa, a został dopracowany przez św. Tomasza z Akwinu i neotomistów, stając się podstawą dla współczesnej filozofii personalistycznej. Realisci słusznie zauważają, że uczuciowość jest stałym elementem natury człowieka, który w zetknięciu ze światem reaguje na zastaną rzeczywistość w sposób zróżnicowany – zależy od siły i natężenia docierających doń bodźców zewnętrznych, indywidualnej i gatunkowej wrażliwości, stanu zdrowia, uwarunkowań genetycznych, poziomu moralnego i innych okoliczności. Nie można więc wykluczyć uczuć z życia człowieka, gdy omawia się jego naturę i analizuje to, co jest dla niego dobre lub złe. Obecność uczuć w życiu indywidualnym i społecznym winna być ponadto uwzględniana w praktyce pedagogicznej. Pominięcie tego faktu może skutkować błędami wychowawczymi i wynikającymi stąd trudnościami emocjonalnymi podopiecznych. Należy mieć również na względzie to, że ludzkie reakcje uczuciowe i emocjonalne są warunkowane sytuacjami niezależnymi od woli, uniemożliwiając swobodne

podejmowanie decyzji. Tak jest np. w przypadku panicznego strachu, który pojawia się w wyniku nagłego niebezpieczeństwa utraty życia.

Uczucia i emocje mogą skłaniać człowieka do aktywnego działania, o ile wywierają na niego pozytywny wpływ i wywołują zadowolenie; mogą też być przyczyną życiowej bezczynności w sytuacji, gdy powodują wstręt lub prowadzą do zniechęcenia. Jednak dzięki rozumowi i woli jest on przeważnie w stanie nad nimi zapanować, czyniąc je sprawnymi pomocnikami w realizowaniu moralnego dobra. Poprzez usprawnianie cnoty roztropności, męstwa, umiarkowania i sprawiedliwości życie człowieka toczy się zgodnie z jego rozumną naturą, sprzyjając rozwojowi jego możliwości stawania się coraz lepszym w szerokim tego słowa znaczeniu. Stąd też w praktyce wychowawczej należy w dużym stopniu uwzględniać kwestię uczuć i emocji oraz ich związek z dojrzywaniem moralnym dzieci i młodzieży.

Problematyka niniejszego tomu rozpatrywana jest z interdyscyplinarnego punktu widzenia. Autorami poszczególnych rozdziałów są filozofowie, historycy, psychologowie oraz pedagodzy. Opracowanie ma w założeniu jej twórców zarówno teoretyczny, jak i praktyczny charakter. Powinno ono wyjaśnić, jaka jest natura uczuć i czym one są, jak też wskazać na praktyczne wskazówki mające na celu ich sublimację, czyli doskonalenie służące dobru człowieka.

O REDAKTORZE:

dr hab. Ryszard Polak, prof. AWF – historyk, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
ORCID 0000-0002-5617-2333, KONTAKT: ryszard.polak@awf.edu.pl

ANDRZEJ ŁUKASIK

Stany emocjonalne a postrzeganie rzeczywistości

ABSTRAKT

- Prócz emocji wyróżnia się nastroje oraz uczucia. Nastroje trwają przez długi czas, a ich przyczyna jest niekiedy trudna do określenia. Uczucia natomiast stanowią trwałą postawę emocjonalną wobec kogoś lub czegoś
- Istnieją pozytywne i negatywne sposoby regulacji emocji. Do pozytywnych należy zmiana postrzegania sytuacji w taki sposób, aby nie wywoływała silnych przykrych emocji
- Zachodzące w naszej psychice procesy poznawcze umożliwiają orientację w otoczeniu. Zaliczamy do nich: spostrzeganie, uwagę, pamięć, myślenie i rozumowanie.

SŁOWA KLUCZOWE: stany emocjonalne, emocje, nastroje, uczucia, procesy poznawcze, ludzkie działanie, automatyzmy emocjonalne.

Uwagi wstępne

Właściwie powinno się mówić o stanach emocjonalnych, a nie o emocjach. Są one bowiem tylko jednym z rodzajów takich doznań. Oprócz emocji wyróżnia się nastroje, trwające przez dość długi czas, których przyczyna jest niekiedy trudna do określenia (np. smutek, radość) oraz uczucia, które stanowią trwałą postawę emocjonalną wobec kogoś

lub czegoś (np. miłość, nienawiść). Emocje są natomiast stosunkowo krótkotrwałymi stanami psychicznymi z silnym komponentem fizjologicznym (np. bicie serca, wzrost ciśnienia krwi) regulowanym przez wegetatywny układ nerwowy. Powstają one automatycznie w reakcji na zdarzenie, sytuację, rzecz lub zachowanie, które są dla człowieka ważne (np. strach, duma). Emocjom towarzyszą także procesy neurofizjologiczne, zachodzące w określonych ośrodkach mózgu. Z kolei znak emocji pozwala kwalifikować je do dwóch głównych grup: przyjemności lub przykrości. Po stronie przyjemności odnajdujemy: radość, euforię, miłość i dumę, po stronie przykrości zaś – złość, nienawiść, strach bądź smutek. Warto jednak zauważyć, że emocje przykre, czyli negatywne, mogą niekiedy sprawiać przyjemność. Dotyczy to przede wszystkim strachu. W sportach ekstremalnych, narażających nas na utratę zdrowia lub życia, takich jak alpinizm, żeglarstwo czy spadochroniarstwo, towarzyszący człowiekowi strach bywa odczuwany jako przyjemny. Wynika to z faktu, że nie tyle sam strach jest przyjemny, co raczej odczucie ulgi po przeżyciu sytuacji ekstremalnej; ponadto osoby skłonne do tego rodzaju aktywności potrafią swój strach kontrolować, tak aby nie osiągnął on nasilenia dezorganizującego działania, co mogłoby pociągać za sobą tragiczne następstwa.

Inny podział emocji odnosi się do ich obszarów tematycznych. Wyodrębnia się wtedy emocje biologiczne, społeczne i poznawcze. Emocje biologiczne powstały w toku procesów ewolucyjnych, a ich funkcją jest ochrona życia człowieka. Strach pozwala uciec od sytuacji niebezpiecznej albo podjąć walkę, z kolei wstręt powstrzymuje przed zjedzeniem zepsutego pokarmu. Paul Ekman (1999) wyróżnił grupę emocji, którą nazwał podstawowymi, mają one bowiem charakter uniwersalny, stanowiąc część wyposażenia biologicznego człowieka. Ich specyficzna ekspresja poprzez mimikę jest łatwo i trafnie odczytywana przez ludzi należących do różnych kultur. Są to: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość. Kwestia ta stała się zarzewiem dyskusji dotyczącej tego, ile faktycznie jest takich podstawowych emocji. Trwa ona zresztą do dziś (np. Ortony, 2022).

Emocje społeczne powstają natomiast w odpowiedzi na zachowania innych osób. W ich powstawaniu ważne są kryteria oceny oparte na

własnym systemie wartości i normach społecznych. Służy to m.in. do określenia czyjeś zachowania jako moralnego lub niemoralnego, prospołecznego bądź antyspołecznego. Oceny dotyczą najczęściej zachowań związanych z łamaniem reguł społecznych, np. seksualnych czy związanych z uczciwością i równością. Warto podkreślić, że nie jest to tylko cecha człowieka. Frans de Waal (2013), badacz małp, udowodnił, że wrażliwość na łamanie reguł równości jest także obecna u niektórych zwierząt z rzędu naczelnych. Do grupy emocji społecznych zaliczamy ponadto emocje estetyczne, powstające po zetknięciu się z przedmiotem, który jest nośnikiem piękna (choć miewa ono indywidualne znaczenia), np. obrazem, budowlą, symfonią czy przyrodą.

Są także emocje poznawcze, które powstają w trakcie realizacji zadań intelektualnych, mających nierzadko charakter twórczy: zaskoczenie, gdy spostrzeże się nową konfigurację elementów; euforia czy dumą, gdy uda się rozwiązać zadanie; ale też smutek czy rozczarowanie, gdy owa czynność kończy się fiaskiem. Emocje te nie są specyficzne dla tego typu działań, bo towarzyszą też innym aktywnościom człowieka, czego wyrazem jest np. dumą w sytuacji, gdy międzynarodowe zawody sportowe wygrywa reprezentant naszego kraju.

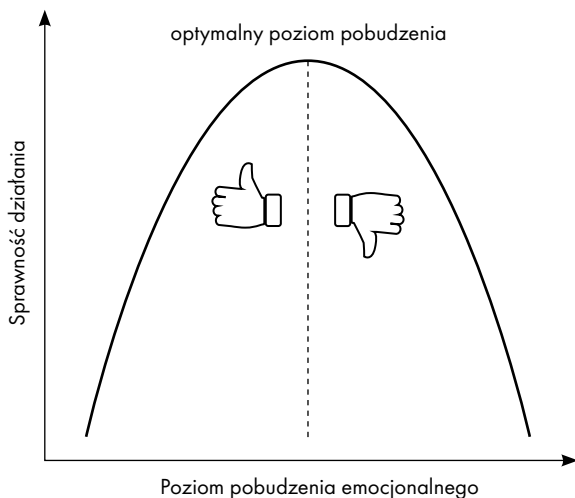
Emocje wpływają na wszystkie procesy psychiczne i sfery aktywności człowieka. Towarzyszą stanom zdrowia psychicznego, ale występują też – a nawet są dominującym problemem – w zaburzeniach psychicznych. W gruncie rzeczy człowiek jest jednak istotą emocjonalną.

Siła pobudzenia emocjonalnego i wpływ na działania człowieka

Stanom emocjonalnym towarzyszą procesy fizjologiczne i mózgowy, które są odbiciem siły emocji odczuwanych przez człowieka. Procesy te określamy jako poziom pobudzenia. Regulowany jest on często choćby poprzez wypicie kawy, co znajduje nawet wyraz w stosownych badaniach (np. Anderson, 1994). Ważne prawa psychologiczne – początkowo zresztą niedostrzegane przez naukowców – odnoszące się do kwestii zależności między siłą pobudzenia a efektywnością działań

sformułowali w 1908 roku Robert Yerkes i John Dodson. Jedno z nich głosi, że dla każdego efektywnego zachowania istnieje optymalny poziom pobudzenia fizjologicznego. Prawo to odnosi się wprawdzie do poziomu pobudzenia (a ono nie zawsze musi mieć związek z emocjami, podobnie jak w przypadku picia kawy), ale można je z powodzeniem zastosować do emocji, gdyż pobudzenie należy do ich komponentów. Wspomniane prawo przedstawia się w kształcie odwróconej litery U (zob. wykres 1).

Wykres 1. Poziomom pobudzenia emocjonalnego a sprawność działania



Źródło: opracowanie własne.

Gdy wzrasta więc pobudzenie fizjologiczne (np. po wypiciu z samego rana dwóch filiżanek kawy), wzrasta też sprawność działań człowieka i jego procesów psychicznych (np. myślenia). Jednak zależność ta nie jest nieskończona. Istnieje bowiem punkt, w którym sprawność jest najwyższa, a po osiągnięciu tego punktu – spada. Další przyrost pobudzenia stopniowo pogarsza wykonywanie zadań i obniża sprawność intelektualną aż do momentu krańcowego, gdy następuje całkowity rozpad czynności psychicznych, jak ma to miejsce

np. podczas paniki. Powstaje pytanie, jaki jest ów optymalny punkt. Niestety, nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi.

Po pierwsze, punkt ten jest indywidualny i każdy sam go musi określić (np. mierząc go liczbą wypitych kaw). Po drugie, jak już wspominałem w przypadku strachu, ważna jest kontrola poziomu emocji. To osobny mechanizm psychiczny, którego zadaniem jest m.in. niedopuszczenie do tego, aby pobudzenie i emocje z tym związane osiągnęły zbyt wysoki poziom i zdeorganizowały procesy psychiczne. Na mechanizm kontroli emocji mają wpływ różne czynniki psychiczne, takie jak impulsywność (Anderson, 1994), czyli osobnicza skłonność do automatycznej, bezrefleksyjnej reakcji, albo cecha, którą nazywa się poszukiwaniem ekscytacji (*sensation seeking traits*), tzn. nowych, silnych doznań, jak to jest w przypadku alpinistów, którzy mając tę cechę w dużym nasileniu, nie postrzegają wspinaczki jako zagrożenia, odznaczają się niskim poziomem lęku i umieją nad nim zapanować (Próchniak, 2022).

Emocje i rozsądek – ogień i woda?

Przez długi czas sądzono, że przeżywanie emocji nie idzie w parze z rozsądkiem, że emocje i rozum są jak ogień i woda, a co za tym idzie – przeżywanie emocji przeszkadza w podejmowaniu racjonalnych decyzji. Niewątpliwie w wielu przypadkach tak jest – wystarczy przywołać choćby omówione prawo Yerkesa i Dodsona albo stan zakochania. Jednak naukowcy pod kierunkiem Antonia Damasia, neurologa i psychologa, postanowili wyjść poza ten schemat rozumowania i wystąpili z tzw. teorią markerów somatycznych (Bechara i Damasio, 2005; Damasio, 1994, 1991; Damasio i in., 1991), która powstała na gruncie badań nad mózgiem.

Załóżmy, że mamy podjąć trudną decyzję. Zwykle w takich sytuacjach reagujemy, przewidując serię hipotetycznych scenariuszy często reprezentowanych przez wyobrażenia następujące jedno po drugim. Możemy oczywiście podjąć decyzję w sposób czysto racjonalny, badając drobiazgowo zalety i wady każdego z rozwiązań. Wiąże się to jednak

ze skomplikowaną kalkulacją, która wymaga czasu. Ponadto obciąża to bardzo naszą pamięć, bo podczas procesu rozumowania musimy wszystkie te informacje przechowywać i na bieżąco sobie przypominać. W rzeczywistości jednak jesteśmy w stanie podejmować decyzje w krótkich odstępach czasu, co sugeruje, że musi być w to zaangażowane coś więcej niż rozum. Wspomniani naukowcy uważają, że podjęcie rozsądnej decyzji poprzedzają specyficzne sygnały (markery somatyczne), odczuwane na ogół nieświadomie, pojawiające się w wyniku zmian fizjologicznych (np. zwiększonego tętna lub reakcji trzewnych w organizmie). Sygnały te powstają głównie dzięki uczeniu się, tzn. jeśli już raz mieliśmy do czynienia z podobną sytuacją i zachowaliśmy się w sposób, który przyniósł niepożądane skutki (co wiąże się zawsze z przeżywaniem emocji, np. rozczarowania czy złości), to fizjologiczne reakcje zostaną zapamiętane i w przyszłości przypomniane. W ten sposób skorygują nasze decyzje w podobnych sytuacjach. Czy wszystkie markery somatyczne są wynikiem uczenia się? – nie. Kiedy widzimy lecącą nam na głowę cegłę, to nasza reakcja wynika w tym przypadku ze schematów biologicznych. Strach i towarzyszące mu przejawy fizjologiczne są elementem naszego pierwotnego wyposażenia i prowadzą do instynktownych reakcji, np. odskoczenia w bok.

Markery somatyczne mogą leżeć u podstaw uprzedzeń wobec ludzi należących do określonych kategorii społecznych, np. różniących się kolorem skóry czy wyznaniem religijnym. Gdyby ktoś został kiedyś pobity przez osobę o – powiedzmy – zielonym kolorze skóry, to emocje towarzyszące temu urazowi, a przede wszystkim reakcje fizjologiczne organizmu, zostaną nieświadomie zapamiętane. Teraz reakcje będą ukierunkowywać nasz stosunek do wszystkich osób o zielonym kolorze skóry, przez co uważać je będziemy za przestępców i agresorów. Gdy więc spotkamy „zieloną” osobę na ulicy, instynktownie będziemy szukać drogi ucieczki, bo serce zacznie nam mocniej bić, wzrośnie ciśnienie krwi, a na skórze pojawi się tzw. gęsia skórka polegająca na uniesieniu włosów przez drobne mięśnie. Dodajmy jeszcze, że za zestaw reakcji fizjologicznych, przejawiających się w zachowaniu (np. ucieczce), odpowiada również pobudzenie w mózgu, a konkretnie w niektórych jego ośrodkach w korze mózgowej (brzuszej części kory

przedczołowej), a także w tzw. ośrodkach podkorowych, jak np. w ciele migdałowatym. To ostatnie uważane jest za jedno z miejsc w mózgu, gdzie przechowywane są silne wspomnienia emocjonalne (np. Ford i Kensinger, 2019).

Radzenie sobie ze stresem

Stres jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia. Pojawia się wskutek przeciążenia pracą, nauką czy wychowaniem dzieci, a także z pośpiechu, konieczności podejmowania trudnych decyzji i z wielu innych sytuacji. Stres może prowadzić do niepożądanych następstw zdrowotnych, m.in. depresji i lęku (zob. Zhang i in., 2022). Pierwotnie był on rozumiany przez jego odkrywcę i badacza Hansa Selye'a (1956) jedynie jako stres fizjologiczny, tj. ogólna reakcja organizmu na różne czynniki stanowiące zagrożenie dla jego funkcjonowania (uszkodzenie ciała, wysoka temperatura, wysiłek). Później termin ten zaczął oznaczać nieprzyjemne emocje człowieka powstające w reakcji na sytuacje osobiste czy społeczne, które są szczególnie trudne. Czynniki wyzwalające stres nazywamy stresorami. Ich rodzaje mogą być bardzo różne (zob. tabela 1).

Tabela 1. Rodzaje stresorów

Typ stresora	Kontekst	Przykłady
Biologiczny	Zagrożenie dla zdrowia lub życia	Operacja chirurgiczna, trzęsienie ziemi, powódź, wojna
Fizyczny	Zewnętrzne środowisko fizyczne.	Wysoka temperatura, hałas, zapach, ciasne pomieszczenie
Osobisty	Cechy psychiczne i fizyczne człowieka	Małe poczucie własnej kompetencji, nieśmiałość, niepełnosprawność fizyczna
Społeczny	Relacje społeczne i ocena społeczna	Relacje w pracy, wystąpienie publiczne, egzamin, problemy materialne

Źródło: opracowanie własne.

Reakcja człowieka na stresory ma indywidualny charakter i absolutnie nie jest zdeterminowana (jak się powszechnie uważa) wyłącznie siłą sytuacji stresowej. To jak reagujemy na stres, zależy od przynajmniej dwóch czynników: jak oceniamy lub interpretujemy stres oraz jakie stosujemy strategie radzenia sobie ze stresem.

Ocena stresu, tzw. ocena pierwotna, pozwala skategoryzować sytuację jako przynależną do jednej z trzech kategorii na podstawie przeżywanych emocji: przyjazną, stresującą (np. niosącą ryzyko doznania krzywdy lub straty jakiejś osobistej wartości) oraz neutralną (Folkman i in., 1986; Lazarus i Folkman, 1984). Ocena odnosi się przede wszystkim do ważnych dla jednostki celów lub własnych cech. A więc jeśli nie zdam egzaminu, to czy zagraża to możliwości ukończenia studiów albo mojej reputacji jako wybitnego studenta? Gdy sytuacja jest postrzegana jako przyjazna bądź neutralna, nie towarzyszą jej emocje negatywne. Powstają one tylko w trzeciej sytuacji. Następuje wtedy ocena wtórna: oceniane są osobiste zasoby jednostki do radzenia sobie ze stresem, a także posiadane i wypróbowane wcześniej sposoby przewycięzania go. Wypadkowa ocen decyduje o tym, jakie rozwiązanie sytuacji stresowej zostanie wdrożone. Jeśli zatem uważam, że jestem inteligentny, mam opanowane skuteczne techniki przyswajania materiału, a w obniżaniu napięcia przedegzaminacyjnego pomagało mi dotąd słuchanie muzyki, wówczas nie postrzegam sytuacji jako szczególnie stresującej. Drugim elementem radzenia sobie ze stresem są stosowane przez nas strategie.

Wyróżnia się strategię zaangażowaną, czyli czynną, oraz niezaangażowaną, czyli bierną (Connor-Smith, 2001; Carver i Connor-Smith, 2010; Edge i in., 2003). Ta pierwsza jest zorientowana na aktywne radzenie sobie ze stresem lub związanymi z nim emocjami. Strategia niezaangażowana pozwala jedynie na ucieczkę z sytuacji zagrażających lub towarzyszących im emocji. Strategia czynna obejmuje wysiłki zorientowane na rozwiązanie problemu, konfrontację z nim (np. osoba, której postawiono diagnozę nowotworu, zamiast odwlekać decyzję o jego usunięciu, decyduje się na szybki zabieg) oraz niektóre formy radzenia sobie skoncentrowane na emocjach: poszukiwanie wsparcia społecznego (rozmowy z bliskimi czy przyjaciółmi, praktyki

religijne), odwracanie uwagi (poprzez zaangażowanie się w inne działanie), akceptację (własnego ograniczenia fizycznego wynikającego z choroby) i restrukturyzującą poznawczą (zamiast przeżywać rozpacz, koncentrując się na nadziei). Radzenie sobie bierne obejmuje takie reakcje, jak: unikanie (poprzez ucieczkę w sen), zaprzeczanie („to mnie nie dotyczy”), myślenie życzeniowe („choroba sama się wyleczy”), sięganie po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki), wycofanie (depresja) (Carver i Connor-Smith, 2010; Connor-Smith i Flashbart, 2007). Strategie zaangażowane są pozytywnie skorelowane z dobrostanem psychicznym i fizycznym, natomiast strategie niezaangażowane – negatywnie (zob. Connor-Smith i Compass, 2004; Connor-Smith, i Flashbart, 2007). Odczuwany stres lepiej jest redukowany przy pomocy strategii czynnych niż biernych (zob. Dijkstra i Homan, 2016; Łukasik i in., 2018). Na to, jakie stosujemy strategie radzenia sobie ze stresem, mają wpływ różne czynniki. Na przykład wykazano, że poczucie wartości samego siebie – jako osoby dobrej i moralnej – zmniejsza skłonność do stosowania strategii niezaangażowanej (Łukasik i in., 2018).

Ocena zdarzenia i regulacja emocji

Regulacja emocji odnosi się do procesów, za pomocą których usiłujemy kontrolować odczuwane emocje oraz ich przeżywanie i wyrażanie. Istnieją pozytywne sposoby regulacji emocji oraz sposoby negatywne. Do pozytywnych należy zmiana postrzegania sytuacji (przedefiniowanie) w taki sposób, aby nie wywoływała silnych przykrych emocji; do negatywnych – tłumienie ekspresji i ruminacja. Tłumienie ekspresji polega na hamowaniu zewnętrznych przejawów emocji w postaci mimiki twarzy, gestykulacji czy innych niewerbalnych sygnałów po to, aby nie były one widoczne dla innych. Ruminacja zaś to ciągłe myślenie o sytuacji, niemal obsesyjne „przeżuwanie” jej w umyśle. Wiele danych wskazuje, że zarówno tłumienie ekspresji emocjonalnej, jak i ruminacja prowadzą do negatywnych następstw. Reakcje takie nie pozwalają pozbyć się przykrych emocji – przeciwnie, nasilają je i prowadzą do

niechcianych, natrętnych myśli, zmniejszając motywację do stosowania pozytywnych sposobów regulacji emocji (Weissman i in., 2019).

System regulacji emocji może się rozregulować. Emocjonalna dysregulacja następuje, gdy człowiek interpretuje sytuację jako przygniatającą i przekraczającą jego siły. Jak już jednak zasygnalizowano, bardzo ważne jest to, w jaki sposób człowiek ocenia swe położenie. Oznacza to, że do rozregulowania emocji może prowadzić ocena danej sytuacji nie jako problemu do rozwiązania, lecz jako katastrofy, na którą nie ma się wpływu. Następstwem dysregulacji emocji bywają m.in. myśli samobójcze i bezradność (Vatan i in., 2014), depresja, zaburzenia jedzenia, uzależnienia (Weissman i in., 2019). Często, niestety, za dysregulację odpowiadają doświadczenia z przeszłości. Osoby, które doświadczyły w dzieciństwie maltretowania, odwołują się do negatywnych sposobów regulacji emocji: tłumienia ekspresji i ruminacji (Weissman i in., 2019), a także doświadczają rozmaitych problemów emocjonalnych, włącznie z zaburzeniami psychicznymi.

Wpływ emocji na procesy poznawcze

Zachodzące w naszej psychice procesy poznawcze umożliwiają orientację w otoczeniu. Zaliczamy do nich: spostrzeganie, uwagę, pamięć, myślenie i rozumowanie. Bez takich procesów nie moglibyśmy poruszać się po świecie, rozumieć znaczenia napływających informacji oraz sensownie reagować na nie. Są one podstawą naszego istnienia w świecie, stosunku do rzeczywistości oraz interakcji z innymi ludźmi.

Spostrzeganie i uwaga

Spostrzeganie to proces odbioru informacji ze świata za pomocą narządów zmysłu. Uwaga natomiast pozwala oddzielić informacje istotne od mało ważnych (np. skupić się na treści książki, a nie na kroju czcionki). Generalnie, emocje zmieniają sposób odbioru rzeczywistości. Wykonano wiele badań dotyczących wpływu emocji na spostrzeganie

i uwagę, z których wynika, że bodźce o wartości pozytywnej są oceniane jako trwające krócej aniżeli te o wartości negatywnej (Gable i in., 2022). Wykazano ponadto, że osoby o wysokim poziomie lęku częściej oceniają informacje jako zagrażające, łatwiej wyławiają takie bodźce spośród innych, np. gniewne twarze (Fajkowska i Krejtz, 2006). Jeśli zaś chodzi o uwagę, to generalnie postrzegamy bodźce wywołujące emocje nie tyle ze względu na ich znak, tzn. czy są one przyjemne, czy przykre, ale ze względu na to, jakie pobudzenie wywołują – na tych silniejszych koncentrujemy się bardziej niż na bodźcach słabszych. Z drugiej strony, doświadczane emocje wpływają na sposób funkcjonowania naszej uwagi: stres ją zawęża, a pozytywne emocje poszerzają jej pole (Zadra i Core, 2011). Jest to istotne dla aktywności twórczej, która wymaga właśnie poszerzonego pola uwagi, bowiem w ten sposób rozmaite informacje docierają do umysłu, będąc podstawą do niecodziennych obserwacji i odkryć (Nęcka, 2001). Emocje pozytywne sprzyjają więc pośrednio twórczości przez wpływ na procesy poznawcze.

Emocje a pamięć

Zadaniem pamięci jest przechowanie odebranych informacji oraz ich przypomnienie, gdy jest to potrzebne. Ocena procesu zapamiętywania może być badana tylko na podstawie tego, jak ludzie sobie coś przypominają. W pamięci zachodzi proces konsolidacji śladu pamięciowego, tj. jego mocnego zapisania w pamięci długotrwałej, a to wymaga czasu, przynajmniej kilku godzin. W konsolidacji śladu pamięciowego dla treści emocjonalnych bierze udział ciało migdałowe, czyli struktura podkorowa znajdująca się w skroniowej części mózgu (Talmi i in., 2007), a także inne struktury mózgu w zależności od tego, co zapamiętujemy (Bradley i Sambuco, 2022). Badania nad wpływem procesów emocjonalnych na pamięć wykazują jednoznacznie, że bodźce wywołujące emocje mają priorytet nad bodźcami neutralnymi, które emocji nie wywołują. Co to znaczy, że mają priorytet? Po prostu są lepiej zapamiętywane. Na przykład słowa nacechowane emocjonalnie łatwiej niż inne wiążą się w grupy znaczeniowe. Wywołując stany emocjonalne,

wzbudzają w naszej pamięci słowa o podobnym znaku emocjonalnym, co sprawia, że stają się one bardziej dostępne (Pawłowska-Fusiara, 2004). Dajmy na to: „egzekucja”, „masakra”, „zasztyletować” to kategoria znaczeniowa „morderstwo” o podobnym znaku emocjonalnym. Emocjonalne powiązanie, które wiąże materiał, będzie później służyło jako wskazówka do przypomnienia. Jednak i tak siła emocjonalnych bodźców w zapamiętywaniu jest ważniejsza niż ich powiązanie znaczeniowe, ponieważ mocno angażują one uwagę (Talmi i in., 2007).

Emocje a myślenie

Niewątpliwie wiele myśli może wzbudzać emocje. Zespół stresu pourazowego (PTSD – ang. *Post Traumatic Stress Disorder*) to zaburzenie rozwijające się u osób, które doświadczyły wysoko stresującego zdarzenia związanego z zagrożeniem zdrowia lub życia. U osób cierpiących na PTSD pojawiają się często nagłe, bardzo dokładne wspomnienia związane z sytuacją urazową, wywołując cierpienie jeszcze długo po zdarzeniu. Przykładowo badania osób ocalałych z pożaru promu Skandynawska Gwiazda, które przeprowadzono 26 lat po tragedii, wykazały, że we wspomnieniach ofiar cała sytuacja wciąż odżywa w sposób niezwykle intensywny (Blix i in., 2020). Traumatyczne wspomnienia nacechowane są bardzo silnymi emocjami, np. strachem lub poczuciem bezradności. Wspomnienia dotyczące takich zdarzeń łatwo bywają zniekształcane, co wynika z ludzkiej skłonności do zapamiętywania większej traumy niż była w rzeczywistości. Zjawisko to, określane mianem „wzmocnienia pamięci”, niesie ze sobą realne konsekwencje: im większe wzmocnienie, tym bardziej prawdopodobne, że wystąpią objawy ponownego przeżywania związane z PTSD, takie jak natrętne myśli i obrazy (Strange i Takarangi, 2015).

Z drugiej strony, stany emocjonalne oddziałują na procesy myślowe i postrzeganie rzeczywistości. Na przykład wykryto, że osoby z depresją używają więcej słów o negatywnym wydźwięku emocjonalnym, zwłaszcza komunikatów o wyjątkowo ostrym znaczeniu, np. katastroficznych („dzisiejszy dzień będzie fatalny”) lub nacechowanych

porażką („cokolwiek zrobię, i tak będzie nieudane”) (Bathina i in., 2021). W depresji zmiana postrzegania świata może dotyczyć nie tylko całościowego oglądu, ale także bardzo drobnych elementów rzeczywistości. Na przykład wykazano, że osoby z depresją percypują proste figury geometryczne inaczej niż osoby zdrowe, tzn. spostrzegają iluzje wzrokowe słabiej, a kontrasty świetlne – mocniej. Jest to przypuszczalnie związane ze zmianą funkcjonowania mózgu (Salmela i in., 2021). Ponadto osoby z depresją podobnie oceniają bodźce smakowe o niskiej i wysokiej zawartości tłuszczu, niezależnie od tego, czy są w pozytywnym, czy negatywnym nastroju (Platte i in., 2013). Nie rozróżniają więc takich smaków, co może sprzyjać nadmiernemu, bo nieuświadomionemu, spożywaniu tłustych pokarmów (Platte i in., 2013).

Otoczający świat nie zawsze przynosi jednoznaczne informacje, a ich znaczenie nasuwa różne interpretacje. Przykładowo czyjeś zdanie na nasz temat może być odebrane jako dowcipne albo złośliwe. Okazuje się, że osoby lękowe mają tendencję do interpretacji wieloznacznych sytuacji jako bardziej negatywnych, stanowiących zagrożenie (Blanchette i Richards, 2010), a więc w naszym przykładzie odczytają zdanie jako złośliwe. Istnieje pogląd, znany pod nazwą „afekt jako informacja” (Zadra i Clore, 2011), wedle którego stan emocjonalny jest rodzajem informacji. Co więcej, stan taki przekłada się na ludzką motywację – pobudza lub odbiera chęć do działania. Na przykład radość sprawia, że czujemy przypływ sił i mamy ochotę na wysiłek lub podróż, smutek zaś – przeciwnie. Jak już wspomniano na początku rozdziału, jednym ze stanów emocjonalnych jest nastrój. Tym różni się od emocji, że trwa dłużej i nie ma wyraźnej przyczyny. Odzwierciedla raczej stan organizmu niż jakąś sytuację zewnętrzną. Otóż w serii eksperymentów (zob. Zadra i Clore, 2011) pytano, czy osoby odczuwające smutek będą postrzegać wzgórze jako bardziej strome niż osoby czujące się szczęśliwie. Ocenę stromizny badacze potraktowali jako przybliżony wskaźnik motywacji do wejścia na wzniesienie. W niektórych eksperymentach nastrój był wywoływany słuchaniem przez słuchawki radosnej lub smutnej muzyki, co, jak się okazało, miało wpływ na reakcje grupy osób „szczęśliwych” i „smutnych”: ci drudzy oceniali wzgórze jako bardziej strome. Poziom nastroju miał również istotne

znaczenie, bowiem w „smutnej” grupie osoby smutniejsze postrzegały w górze jako jeszcze bardziej strome niż ci, którzy byli mniej smutni. Smutek, mówiąc inaczej, nakładał się na ocenę stromizny i zmniejszał motywację do zdobycia wyżyny.

Podsumowanie

Emocje są stale obecne w naszym życiu. Wiemy już, że nie zawsze mają one pożądany wpływ na postrzeganie świata. Zmieniają go w sposób, który utrudnia lub wręcz uniemożliwia – tak jak w depresji – normalne funkcjonowanie. Czy można coś z tym zrobić? Po pierwsze, najważniejsze jest zdanie sobie sprawy ze swych automatyzmów emocjonalnych, czyli tego, że w wielu sytuacjach reagujemy mimowolnie, bez zastanowienia. Właśnie od uświadomienia sobie tych automatyzmów zaczyna się droga do zmiany. Można przykładowo wypisać na kartce papieru wszystkie swoje sposoby reagowania na stres, dzieląc je na czynne i bierne. Można też dodatkowo każdemu z tych sposobów przypisać ocenę, powiedzmy, na pięciostopniowej skali odnoszącej się do tego, jak często je stosujemy. Pozwoli to spojrzeć na nasze automatyzmy niejako z boku i ocenić, na ile są one pozytywne albo negatywne. Będzie nam wtedy łatwiej wdrażać czynne sposoby reakcji na stres. Po drugie jednak, wymaga to ciągłej kontroli tego procesu. Można też przed każdą sytuacją stresową zastanowić się, jak się ją postrzega (np. egzamin): jako problem do rozwiązania (czyli dobrze), czy też jako katastrofę, przeszkodę nie do przejścia (czyli niedobrze). W tym ostatnim przypadku wypiszmy sposób lub kilka sposobów takiej definicji sytuacji, aby stała się ona zadaniem i przestała być katastrofą (np. „jeśli nie uda mi się zdać egzaminu w pierwszym terminie, to omówię z wykładowcą, co poszło nie tak, i kierując się tą wiedzą, przygotuję się lepiej do następnego terminu”).

Niestety, niejednokrotnie to nie wystarcza. Automatyzmy emocjonalne bywają niezwykle głęboko wbudowane w strukturę umysłu i mózgu. Są one efektem długotrwałego procesu uczenia w takim, a nie innym sposobie radzenia sobie, jak dzieje się to w przypadku dzieci,

które doświadczyły maltretowania i zaniedbania. Pozostaje wtedy skorzystać z profesjonalnej pomocy terapeuty. Bardzo skuteczny w tym zakresie może być nurt terapii behawioralno-poznawczej. Psychologowie o innej orientacji terapeutycznej mogą także udzielić odpowiedniego wsparcia. Trzeba też pamiętać, że w przypadku depresji nie ma możliwości samodzielnego poradzenia sobie z nią. W tym przypadku trzeba natychmiast skorzystać z pomocy psychiatry i psychologa. Depresja może być bowiem śmiertelną chorobą. Wiele przypadków depresji prowadzi do zachowań samobójczych.

Literatura

- Anderson, K.J. (1994). Impulsivity, caffeine, and task difficulty: a within-subjects test of the Yerkes-Dodson law. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 813–829.
- Bathina, K.C., ten Thij, M., Lorenzo-Luaces, L., Rutter, L.A., i Bollen, J. (2021). Individuals with depression express more distorted thinking on social media. *Nature Human Behaviour*, 5, 458–466.
- Bechara, A., i Damasio, A.R. (2005). The somatic marker hypothesis: a neural theory of economic decision. *Games and Economic Behavior*, 52, 336–372.
- Blanchette, I., i Richards, A. (2010). The influence of affect on higher level cognition: a review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning. *Cognition and Emotion*, 24(4), 561–595.
- Bradley, M.M., i Sambuco, N. (2022). Emotional memory and amygdala activation. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 896285.
- Carver, C.S., i Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Connor-Smith, J.K., i Compas, B.E. (2004). Coping as a moderator of relations between reactivity to interpersonal stress, health status, and internalizing problems. *Cognitive Therapy and Research*, 28(3), 347–368.
- Connor-Smith, J.K., i Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107.

- Damasio, A.R. (1994). *Descartes' error: emotion, reason, and the human brain*. New York: Avon.
- Damasio, A.R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 351, 1413–1420.
- Damasio, A.R., Tranel, D., i Damasio, H.C. (1991). Somatic markers and the guidance of behavior: theory and preliminary testing. W: H.S. Levin, H.M. Eisenberg i A.L. Benton (red.), *Frontal lobe function and dysfunction* (s. 217–229). New York: Oxford University Press.
- de Waal, F. (2013). *Małpy i filozofowie*. Przeł. B. Brożek i M. Furman. Kraków: Copernicus Center Press.
- Dijkstra, M.T., i Homan, A.C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: effective coping and perceived control. *Frontiers in Psychology*, 7, 1415.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. W: T. Dalgleish i M.J. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 45–60). Chichester: John Wiley & Sons.
- Fajkowska, M., i Krejtz, I. (2006). Temperament, lęk i uwagowe przetwarzanie informacji emocjonalnych. W: M. Fajkowska, M. Marszał-Wiśniewska i G. Sędek (red.), *Podpatrywanie myśli i uczuć. Zaburzenia i optymalizacja procesów emocjonalnych poznawczych i emocjonalnych. Nowe kierunki badań* (s. 45–62). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., i Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Ford, J.H., i Kensinger, E.A. (2019). The role of the amygdala in emotional experience during retrieval of personal memories. *Memory*, 27(10), 1362–1370.
- Gable, P.A., Wilhelm, A.L., i Poole, B.D. (2022). How does emotion influence time perception? A review of evidence linking emotional motivation and time processing. *Frontiers in Psychology*, 13, 848154.
- Lazarus, R., i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Łukasik, A., Wołpiuk-Ochocińska, A., i Borawski, D. (2018). Testing the indirect effects of somatic and parental effort on stress: the

- roles of worldviews and coping strategies. *Current Psychology*, 40, 1476–1489.
- Nęcka, E. (2001). *Psychologia twórczości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ortony, A. (2022). Are all „basic emotions” emotions? A problem for the (basic) emotions construct. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of The Association for Psychological Science*, 17(1), 41–61.
- Pawłowska-Fusiara, M. (2004). Afekt i pamięć mimowolna. W: A. Kolańczyk, A. Fila-Jankowska, M. Pawłowska-Fusiara i R. Sterczyński (red.), *Serce w rozumie* (s. 82–116). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Peng, Y., Zhou, H., Zhang, B., Mao, H., Hu, R., i Jiang, H. (2022). Perceived stress and mobile phone addiction among college students during the 2019 coronavirus disease: the mediating roles of rumination and the moderating role of self-control. *Personality and Individual Differences*, 185, 111222.
- Platte, P., Herbert, C., Pauli, P., i Breslin, P.A.S. (2013). Oral perceptions of fat and taste stimuli are modulated by affect and mood induction. *PLoS ONE*, 8(6), e65006.
- Próchniak, P. (2020). Coping with stress and pain in hard and soft adventure mountain athletes. *Roczniki Psychologiczne*, 23(2), 153–172.
- Salmela, V., Socada, L., Söderholm, J., Heikkilä, R., Lahti, J., Ekelund, J., i Isometsä, E. (2021). Reduced visual contrast suppression during major depressive episodes. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 46(2), E222–E231.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Strange, D., i Takarangi, M.K. (2015). Memory distortion for traumatic events: the role of mental imagery. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 27.
- Talmi, D., Schimmack, U., Paterson, T., i Moscovitch, M. (2007). The role of attention and relatedness in emotionally enhanced memory. *Emotion*, 7(1), 89–102.
- Weissman, D.G., Bitran, D., Miller, A.B., Schaefer, J.D., Sheridan, M.A., i McLaughlin, K.A. (2019). Difficulties with emotion regulation as a transdiagnostic mechanism linking child maltreatment with the emergence of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 31(3), 899–915.
- Vatan, S., Lester, D., i Gunn, J.F. (2014). Emotion dysregulation, problem-solving, and hopelessness. *Psychological Reports*, 114(2), 647–651.

Yerkes, R.M., i Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.

Zadra, J.R., i Clore, G.L. (2011). Emotion and perception: the role of affective information. *Cognitive Science*, 2(6), 676–685.

O AUTORZE:

dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR – psycholog, Uniwersytet Rzeszowski,
ORCID 0000-0002-5338-2570, KONTAKT: alukasik@ur.edu.pl

DOROTA K. KUNCEWICZ

Rozpoznawanie i nazywanie uczuć

ABSTRAKT

- Umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć nie pomaga tak bardzo, jak się zwykło uważać. Stawianie tej praktyki w centrum ludzkiej uwagi przekierowuje ją na jeden aspekt doświadczenia, ograniczając tym samym percepcję pozostałych
- Decydujące jest spotkanie z prawdą o danym zdarzeniu. Jeśli przynosi nam ona np. negatywne uczucia, dajmy na to smutku czy rozczarowania, wówczas stanowią one określoną informację
- Uczenie dzieci bezkrytycznego słuchania własnych uczuć bez dokonywania ich oceny i weryfikowania ich adekwatności wiedzie na manowce.

SŁOWA KLUCZOWE: rozpoznawanie uczuć, adekwatność uczuć, nazywanie uczuć, różnice kulturowe.

Uwagi wstępne

Uczucia odzwierciedlają nasz stosunek do zdarzeń, otaczającego świata, innych osób i nas samych. Warunkiem adekwatności uczuć jest trafne rozpoznanie rzeczywistości. Człowiek uczy się tego w toku rozwoju osobniczego, będąc kształtowanym m.in. przez wpływy wychowawcze, kulturowe i religijne. Odkrywa on, co zasługuje na szacunek lub

zachwyty, a co na gniew czy lekceważenie; co powinno wywoływać wstyd lub poczucie winy, a co współczucie czy litość, co wymaga powagi, co zaś wypada skwitować rozbawieniem. Uczy się więc, jakie uczucia i o jakim nasileniu są właściwe w określonych sytuacjach (Korczak, 1992; Scruton, 2010). Uczucia pojawiają się zawsze w jakimś kontekście, stąd ich rozpoznawanie nie może przebiegać w oderwaniu od niego. Nie chodzi tylko o kontekst sytuacyjny, ale również o kontekst historii życia, doświadczeń czy relacji.

Parę wątpliwości

Koncentracja na rozpoznawaniu uczuć (będąca częścią kultury terapeutycznej) wykorzystuje je z kontekstu historii życia, relacji czy zdarzeń, którym towarzyszą. Prowadzi to do ich uabstrakcyjnienia i odbiera im wyjątkowość, a tym samym osłabia zdolność do tworzenia bliskości z drugim człowiekiem (Illouz, 2010). Spłaszcza wielowymiarowość doświadczenia i zaciera różnice między tym, co przeżywane w różnych okolicznościach. Wyjazd z miejsca, które zachwycało nas widokami czy architekturą, połączony ze świadomością, że najprawdopodobniej nie uda nam się już tam wrócić, napawa innym smutkiem niż ten, który jest udziałem matki czekającej przed salą operacyjną na dziecko. Inny też jest smutek doświadczany przez dziecko oczekujące na finał operacji, jakiej poddawana jest jego matka. Lęk czy niepokojej matki i dziecka również różnią się między sobą, nawet gdy pozostałe okoliczności są porównywalne.

Różnicowanie i niuansowanie swych odczuć, osadzenie ich w konkretnej rzeczywistości pozwala korygować własne reakcje. Problem polega na tym, że umiejętność ta nie jest powszechna. Być może dlatego, że nierzadko doświadczamy wielu wrażeń naraz, wskutek czego nie jest łatwe nazwanie tego, co dokładnie czujemy. Lisa F. Barrett (2023) ową zdolność rozróżniania i nazywania uczuć porównuje do umiejętności uzdolnionego dekoratora wnętrz, który potrafi wskazać szereg odcieni niebieskiego (np. błękit paryski, błękit królewski, ultramaryna, kobaltowy, lazurowy, cyjan, szafirowy, granatowy). Większość osób określi

te odcienie najpewniej jako kolor niebieski, co nie oznacza, że nie dostrzega między nimi różnicy. Tak samo usiłując nazwać określone uczucia, nie sposób czasem wyrazić wszystkiego.

Jedno zdarzenie wywołuje nierzadko wiele uczuć jednocześnie i to niekiedy o różnym potencjale. Na przykład żałoba bywa kojarzona głównie ze smutkiem i żalem, jednak człowiekowi mogą wówczas towarzyszyć także: poczucie winy, bezradność, wstyd, ulga, tęsknota, wdzięczność, radość, spokój czy nadzieja. Część z nich objawia się wyraźniej, pozostałe zaś, choć mniej widoczne, wcale nie zanikają (por. Schultz, 2020). Jednak precyzyjne wyliczenie doznawanych uczuć nie przybliży nas do rozumienia siebie lub innych, bo wiąże się bardziej z myśleniem pozakontekstowym. Więcej mogą powiedzieć przywoływane obrazy. Kiedy Wojciech Kilar zwierza się, że po śmierci żony „wstydy się chodzić sam po ulicach, bo czuje się bez tej swojej najlepszej części gorszy” (Gruszka-Zych, 2015, s. 129), z nazw uczuć padają tylko wstyd i poczucie bycia gorszym, ale w kontekście rozstania po wielu latach małżeństwa uczucia te w sposób oczywisty wskazują na tęsknotę i bezradność. Z kolei określenie żony jako „najlepszej swojej części” niewątpliwie przywołuje poczucie więzi, podziw i miłość. Obraz zawarty w tym jednym zdaniu jest pełniejszy niż jakikolwiek katalog uczuć, który można sobie wyobrazić.

Propozycja rozłożenia na części składowe tego, co dzieje się z człowiekiem w danej sytuacji, a następnie przeanalizowania i być może ponownego odtworzenia z nich całości daje wątpliwe efekty, ponieważ elementy składowe nie są tym samym ani w oderwaniu od siebie, ani gdyby je ponownie złożyć w całość. Przykładowo, smutku towarzyszącego trudnym doświadczeniom nie da się zrozumieć bez odniesienia do całości, której jest on udziałem. Nie chodzi tu o powiązanie go z pojedynczym zdarzeniem, np. śmiercią, ale o całą historię relacji, której częścią stała się śmierć. Smutek powiązany z inną historią jest już czymś odrębnym. Tak więc umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć nie pomaga tak bardzo, jak się zwykło uważać. Stawianie tej praktyki w centrum ludzkiej uwagi przekierowuje ją na jeden aspekt doświadczenia, ograniczając tym samym percepcję pozostałych.

Decydujące jest natomiast spotkanie z prawdą o danym zdarzeniu. Jeśli przynosi nam ona np. negatywne uczucia, dajmy na to smutku czy rozczarowania, wówczas stanowią one określoną informację. Podpowiadają, że być może wybraliśmy niewłaściwą drogę lub przerasta ona nasze pierwotne oczekiwania. Uczucia odczytane zgodnie z prawdą mogą motywować do zmiany kierunku albo wytrwania w nim, o ile jest on właściwy. Cena za brak zgody na spotkanie z prawdą nigdy nie jest zbyt niska. Im dłużej tkwimy w owym braku, tym wyższe ponosimy koszty. Jeśli zaś uczucia wynikają z prawdy o zdarzeniu, są adekwatne w swej sile i długości trwania, to mogą służyć naszemu rozwojowi.

Doznawane przez nas uczucia, np. litości, wdzięczności, zawiści czy gniewu, wskazują ponadto na stosunek do innych, stanowiąc równocześnie zobowiązanie do podjęcia jakiegoś działania: udzielenia pomocy, odwdzięczenia się, zakończenia jakiejś relacji albo wyrażenia sprzeciwu wobec kogoś lub czegoś. Bez właściwego rozpoznania sytuacji nasza reakcja może być nieadekwatna. Dodajmy, że przyglądanie się własnym uczuciom może być pomocne pod warunkiem, że będzie usytuowane w porządku moralnym.

Co podpowiadają różnice kulturowe?

Dotychczas prowadzona refleksja była osadzona w naszym kręgu kulturowym. Uczucia dotyczą wprawdzie wszystkich, niezależnie od szerokości geograficznej, ale ich uniwersalność nie jest już tak oczywista. Wielokrotnie powtarzane badania nad emocjami podstawowymi i ich uniwersalnością podawała w wątpliwość Anna Wierzbicka (1999b, 2016), później zaś Lisa F. Barrett (2023). Obie badaczki zwracają uwagę na aspekt językowy, który wyraża sposób przeżywania uczuć, a także go kształtuje.

Różnice kulturowe podpowiadają, że analizowanie i nazywanie uczuć, choć może być przydatne, nie jest konieczne, a dla kultury polskiej nie jest nawet charakterystyczne. Polacy zazwyczaj wolą okazywać uczucia, niż o nich mówić. (Wierzbicka, 1999a). „W istocie – jak stwierdza Anna Wierzbicka – w kulturze polskiej nie ma tradycji

analitycznego werbalizowania emocji (typowego, jak sądzę, dla kultury francuskiej) lub szczegółowej analizy własnych odczuć (charakteryzującej np. współczesną kulturę amerykańską). Polska kultura sprzyja raczej w tej dziedzinie spontaniczności niż introspekcji” (1999a, s. 174). Najpewniej wypracowaliśmy odrębne zasady postępowania w relacjach międzyludzkich, które pozwalają nam z jednej strony uwzględnić różne uczucia, a z drugiej – uzewnętrzniać je w akceptowalnych społecznie ramach.

Analizowanie własnych uczuć umożliwia nabranie wobec nich dystansu, opanowanie ich i oddziaływanie na nie, co jest zgodne z wzorcami kultury anglosaskiej. Związek ten Wierzbicka zakreśla w czterech punktach. „Po pierwsze, nasze uczucia są określane za pomocą pojęć dostarczanych nam przez system językowo-kulturowy (np. «niepokojny» lub «boję się»). Po drugie, element myślenia o własnych odczuciach i poszukiwanie ich przyczyn odzwierciedla ogólny nacisk kultury anglosaskiej na racjonalną analizę i wyjaśnienia. Po trzecie, kontrolowanie własnych uczuć jest wyrazem istotnej roli, jaką kształtowanie i panowanie nad wydarzeniami, zgodnie z naszą wolą, odgrywa w tej kulturze. Po czwarte, tłumienie odruchowych, ekspresywnych zachowań (takich jak płacz) odzwierciedla powszechną niechęć wobec zachowań niekontrolowanych i irracjonalnych” (1999a, s. 175).

Z kolei w kulturze polskiej ważniejsze jest to, aby inni wiedzieli, co i jak czuję. Nie ma potrzeby analizowania istoty własnych uczuć, ich pochodzenia ani prób ich kształtowania lub tłumienia (Wierzbicka, 1999a). Różnice te mają dość istotne konsekwencje na gruncie psychologicznym. O ile w kulturze anglosaskiej niemówienie o uczuciach utrudnia ich rozpoznawanie, ponieważ cnotą jest ich nieokazywanie, o tyle w kulturze polskiej ujawnianie uczuć nie jest w tak silnym stopniu cenzurowane, a młody człowiek uczony jest odczytywania ich treści w kontekście sytuacyjnym. Gdy np. dziecko nie pożyczy swych zabawek na plaży drugiemu dziecku, a to z kolei zacznie płakać, wówczas rodzice mogą wyjaśnić podopiecznemu sytuację i skłonić do pożyczenia zabawki. Tym sposobem zachęcają go do wzajemnej życzliwości, wymiany, dzielenia się, ukojenia czyjegoś smutku. Taka postawa koncentruje uwagę dziecka na adekwatnym rozpoznaniu, zrozumieniu

i przeżywaniu sytuacji wraz z jej kontekstem, a co za tym idzie, na odpowiedniej reakcji, a nie na podążaniu za własnymi uczuciami. Podobnie dziecko uczy się na co dzień odczytywania trudnych uczuć osób dorosłych. Gdy matka wykonuje energiczne i pospieszne ruchy, przygotowując śniadanie, na pytania odpowiada krótko, a postawa ciała zdradza napięcie, wówczas to ojciec podpowiada dziecku, że to nie jest dobry moment na dłuższe rozmowy z mamą i lepiej nie zawracać jej głowy, bo jest zdenerwowana. Żeby rozumieć, trzeba poświęcić czas, umieć i chcieć zobaczyć jako całość to, co się człowiekowi przydarza. Nie ograniczać się do własnych uczuć, lecz zwrócić uwagę na kontekst zdarzeń.

Przecenianie znaczenia uczuć, wyodrębnianie ich z kontekstu, w połączeniu z postulatem braku ich oceny, czyni z uczuć kryterium i wyznacznik prawdy, powodując oczekiwanie dostosowania rzeczywistości do tego, jak ktoś się czuje. To rodzi też pokusę odgrywania uczuć przez dzieci, by wywołać pożądaną reakcję. Doświadczane uczucia są jedynie częścią oceny sytuacji, której jesteśmy uczestnikami lub obserwatorami. Takie emocje jak np. złość, oburzenie, gniew są związane z formą negatywnej oceny czyichś zachowań, rzadziej własnych. Poczucie winy, wstydu, zażenowania dotyczą naszych osobistych zachowań, podobnie uczucie lęku czy dumy. Bezradność może wiązać się z oceną osobistych możliwości w sytuacji trudnej, a także oceną relacji z kimś nieprzychylnie nastawionym, ale zbyt silnym, żeby sobie z nim poradzić. Wstręt, pogarda, lekceważenie, zawiść odnoszą się do stosunków międzyludzkich, podobnie jak litość czy wdzięczność. Te stany mogą mówić prawdę o sytuacji życiowej, o relacji, o człowieku, który je odczuwa, ale niekoniecznie tak zawsze jest.

Aspekty wychowawcze, czyli co powinno podlegać ocenie

Z perspektywy wychowawczej istotne jest uczenie młodego człowieka umiejętności oceny, na ile doświadczany stan jest adekwatny do sytuacji. Innymi słowy, na ile uczucia mówią prawdę o określonym zdarzeniu

czy relacji. Uczenie dzieci bezkrytycznego słuchania własnych uczuć bez dokonywania ich oceny i weryfikowania ich adekwatności wiedzy na manowce. Na przykład, gdy ktoś doświadcza poczucia krzywdy będącego następstwem własnych wyborów, oznacza to, że ma trudność ze zrozumieniem istoty wolności i odpowiedzialności. Podobnie poczucie urazy czy uczucie gniewu – jeśli nie wynikają z właściwej oceny sytuacji, nie mogą stanowić przesłanki do żadnych roszczeń. Unikanie weryfikowania zasadności uczuć w konfrontacji z rzeczywistością pozwala np. postrzegać każde trudne doświadczenie w kategoriach traumy, a niewielki dyskomfort – w kategoriach krzywdy. Bez zachowania właściwej miary i proporcji człowiek może niesprawiedliwie krzywdzić innych, nie tylko nie odczuwając przy tym jakiegokolwiek winy, ale i domagając się braku konsekwencji ze względu na „szczególną wrażliwość własną”. Słusznie odczuwana wina i odpowiedzialność za własne czyny mogą stać się punktem wyjścia do korzystnej zmiany w relacjach z innymi. Ograniczenie się do samego odczuwania winy grozi dostrzeżeniem w niej wyłącznie dokuczliwego dyskomfortu.

Austriacki filozof Martin Buber pisał: „Prawie każdy, kto poważnie zajmuje się zagadnieniem winy, usiłuje wyprowadzić jej poczucie, z jakim się spotkał w badaniach, z ukrytych czynników. Do nich też usiłuje z powrotem je sprowadzić, chcąc niejako te czynniki zdemaskować. [...] Psycholog dostrzegający to, co tutaj należy dostrzec, musi wpaść na myśl, że nie dlatego istnieje wina, że istnieje tabu, któremu ktoś odmawia posłuszeństwa, ale przeciwnie – tabu i jego umiejscowienie stały się możliwe jedynie dzięki faktowi, iż przywódcy wczesnych wspólnot znali pewną podstawową prawdę o człowieku jako człowieku, i zrobili z niej użytek: ta prawda to fakt, że człowiek może stać się winny i może o tym wiedzieć. [...] Egzystencjalna wina rodzi się wówczas, kiedy ktoś rani porządek ludzkiego świata, wiedząc i uznając, że podstawy tego świata stanowią zarazem podstawy jego własnego, a także i wspólnego, ludzkiego istnienia” (1967, s. 6, 7; por. też: Grabowski, 1996, s. 47–55).

Brak oceny adekwatności lęku może nas powstrzymać przed działaniem słusznym, rozwojowym, albo przeciwnie – wzmacniać skłonność do zachowań ryzykownych, niebezpiecznych dla siebie i innych. Bez osadzenia nawet słusznie odczuwanego lęku w kontekście

wartości trudno jest o określenie, co jest warte tego, by o to walczyć i dla czego warto stracić dobre samopoczucie, nawet zgodzić się na cierpienie. Poważnym problemem jest ponadto wysoki status, jaki nadaliśmy uczuciom i ich wyrażaniu. Korzyści z modelu wychowania tak ukierunkowanego nie są jednoznaczne. Uznaliśmy uczucia za wiarygodne same w sobie, a ich wyrażenie jako zobowiązujące dla otoczenia, które z kolei nie ma prawa kwestionować ich podstawy (Illouz, 2010). Oto przykłady:

- „Czuję się...” zraniony, dotknięty, zestresowany itd. Wraz z werbalizacją tego typu uczuć następuje oczekiwanie nie tylko uznania, że mówią one prawdę o sytuacji, ale także żądanie zrobienia czegoś przez innych na rzecz ich zmiany.
- „Masz prawo tak się czuć”. To nierzadko wypowiedane przez psychologów zdanie wyraża akceptację roszczenia uznania własnych uczuć. Uczucia winny być jednak rozpatrywane z perspektywy pytania o prawdę. Bez tego oparcia nie może funkcjonować żadna relacja czy społeczność. Przykładowo, nie da się wypracować względnie konsekwentnych reguł wychowawczych w rodzinie, jeśli „wszystkie sądy wartościujące, a zwłaszcza wszystkie sądy moralne – o tyle, o ile mają charakter moralny lub wartościujący – są tylko wyrazem preferencji, wyrazem skłonności lub uczuć” (MacIntyre, 1996, s. 39). Emotywizm jako podstawa moralności prowadzi ostatecznie do rozpadu wspólnoty.

Podsumowanie

Kultura, w której jesteśmy zakorzenieni, mówi nam, co, kiedy i jak czuć, by rozwój zarówno osoby, jak i wspólnoty był możliwy, a to, co cenne w kulturze było zachowywane i przekazywane kolejnym pokoleniom. Słuchając bajek, baśni, opowieści (także rodzinnych), czytając kłasykę literatury, uczymy się złożoności i odmienności świata ludzkich uczuć, których rozpoznawanie nie powinno być oderwane od poznania, prawdy, wyborów moralnych. Uczuć uczymy się w kontekście

rozróżniania dobra od zła, prawdy od fałszu, piękna od brzydoty, poznając, czym jest prawda, wierność, lojalność, uczciwość, odwaga (Bucay, 2022). To właśnie tego rodzaju wartości winny być podstawą wyznaczania własnych celów, rozumienia sukcesu, wolności, szukania wzajemnego porozumienia i rozwiązywania tego, co w relacjach międzyludzkich jest trudne. Wraz z właściwym rozpoznaniem osobistej roli w świecie rodzą się adekwatne uczucia, decyzje i czyny. Alasdair MacIntyre ujmuje to następująco: „Najpierw wkraczamy w ludzkie społeczeństwo z jedną lub kilkoma przypisanymi cechami – rolami, do których zostaliśmy zaangażowani – i musimy się uczyć swoich ról, aby umieć zrozumieć, w jaki sposób inni reagują na nas i w jaki sposób nasze reakcje na nich zostaną z pewnością zrozumiane. Właśnie poprzez przysłuchiwanie się historiom o niedobrych macochach, zagubionych dzieciach, dobrych, ale zdezorientowanych królach, wilczycach, które wykarmiły bliźniaki, o najmłodszych synach, którzy nie otrzymują spadku i sami muszą dbać o swój los we wrogim świecie oraz o najstarszych synach, którzy trwonią swoje dziedzictwo na rozwiązłe życie i zostają wypędzeni, aby żyć pośród świń, z takich opowieści dzieci uczą się – albo i nie – kim jest dziecko, jaka jest obsada ról w dramacie, w którym się narodziły oraz jak zbudowany jest świat. Odebrawszy dzieciom ich opowieści, pozostawilibyśmy je nie wpisane w żaden scenariusz, uczynilibyśmy z nich wylęknione jąkały w ich słowach jak i czynach” (1996, s. 386).

Literatura

- Barrett, L.F. (2023). *Jak powstają emocje: sekretne życie mózgu*. Przeł. A. Jarosz. Warszawa: Wydawnictwo CeDeWu.
- Buber, M. (1967). Wina i poczucie winy. Przeł. S. Grygiel. *Znak*, 151, 3–26.
- Bucay, J. (2022). *Bajka prawdę Ci powie... o Tobie*. Przeł. M. Olejnik. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Grabowski, M. (1996). Ku realności winy. *Etyka*, 29, 47–55.
- Gruszka-Zych, B. (2015). *Takie piękne życie: portret Wojciecha Kilara*. Bytom: Wydawnictwo Niecałe.

- Illouz, E. (2010). *Uczucia w dobie kapitalizmu*. Przeł. Z. Simbierowicz. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Korczak, J. (1992). *Jak kochać dziecko*. Red. W. Theiss. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- MacIntyre, A. (1996). *Dziedzictwo cnoty: studium z teorii moralności*. Przeł. A. Chmielewski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Scruton, R. (2010). *Kultura jest ważna: wiara i uczucie w osaczonym świecie*. Przeł. T. Bieroń. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Schultz, R. (2020). *Jak umieramy. Co powinniśmy wiedzieć o śmierci*. Przeł. V. Grotowicz. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza.
- Wierzbicka, A. (1999a). Emocje, język i „skrypty kulturowe”. Przeł. J. Szpyra. W: *tejże, Język – umysł – kultura* (s. 163–189). Red. J. Bartmiński. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wierzbicka, A. (1999b). Mówienie o emocjach. Semantyka, kultura i poznanie. Przeł. P. Kornacki. W: *tejże, Język – umysł – kultura* (s. 138–162). Red. J. Bartmiński. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wierzbicka, A. (2016). *Słowa klucze: różne języki – różne kultury*. Przeł. I. Duraj-Nowosielska. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

O AUTORCE:

dr Dorota K. Kuncewicz – psycholog, Katolicki Uniwersytet Lubelski
Jana Pawła II, ORCID 0000-0002-9717-7333,
KONTAKT: dorota.kuncewicz@kul.pl

ANNA RÓG

O uleganiu cudzym opiniom

ABSTRAKT

- Dla młodych ludzi bardzo ważna jest opinia ich rówieśników i znajomych. Oczekują oni przede wszystkim opinii pozytywnych, nie tylko dotyczących sposobu postępowania czy dokonywanych wyborów, ale też odnoszących się do wyglądu
- Im bardziej jesteśmy świadomi tego, że inni zwracają na nas uwagę, tym silniejsza jest motywacja, by kontrolować wrażenie wywierane na otoczeniu
- Kreowanie własnej tożsamości w świecie wirtualnym jest zdecydowanie łatwiejsze, bo nie istnieją tam bariery, z którymi człowiek mierzy się w życiu codziennym.

SŁOWA KLUCZOWE: poczucie własnej wartości, samoocena, body shaming, uleganie opinii.

Świat realny i wirtualny

Powszechna dostępność internetu sprawiła, że trudno dzisiaj postawić jednoznaczną granicę między tym, co dzieje się w świecie wirtualnym i świecie realnym. Jakże często młodzież spotykając się ze sobą bezpośrednio, prowadzi jednocześnie rozmowy w sieci, wspólnie komentuje i przejawia inne formy wirtualnej aktywności, np. publikując zdjęcia,

relacje, opisy. W związku z rozwojem zaawansowanych technologii informacyjno-komunikacyjnych nastąpiło zdecydowane przesunięcie granic w zakresie dostępności do informacji oraz sposobów ich wymiany. Narzędzia internetowe w ogromnym stopniu ułatwiają zaspokajanie potrzeb wynikających z natychmiastowości cechującej kulturę „instant” – szybko docieramy do informacji i równie szybko je publikujemy. To z kolei wpływa na nasz styl bycia i zachowania społeczne.

Można jednak dostrzec niepisane reguły rządzące tym, co wolno, a czego nie wolno lub nie wypada publikować w sieci, a nawet – jak należy publikować. Za pośrednictwem mediów społecznościowych osoby popularne wyznaczają trendy w tym zakresie i wskazują, jak powinien wyglądać świat młodych ludzi. Najczęściej dotyczy to wyglądu, sposobu ubierania się czy poruszania. Uwaga współczesnego świata w dużym stopniu koncentruje się na cielesności, której wyraz kształtowany jest przez kulturę wizualną będącą podstawą funkcjonowania mediów społecznościowych (Bilska i Bylicka, 2020).

Czy dobrze wyglądam?

Każdy z nas czasem staje przed lustrem i dokonuje krytycznej oceny swego wyglądu. Z dezaprobatą czy niechęcią patrzymy na własne ciało, dostrzegając to, co we współczesnym świecie jest odrzucane, wyśmiewane, a nawet hejtowane. Christiaan D. van der Velde pisze, że „każde dziecko prędko się uczy, że takie cechy fizyczne, jak wzrost, waga, siła, cera i uroda wykorzystywane są z często bolesną skrupulatnością przez rówieśników, kolegów z klasy, nauczycieli i trenerów do określania «porządku dziobania» podczas działań społecznych i sportowych. Cieleśne «usterki» upośledzają społecznie, pociągają za sobą nieustanną groźbę odrzucenia i upokorzenia” (1985, s. 534).

Młodzi ludzie, zwracając uwagę na to, co jest nieakceptowane społecznie w wyglądzie, dostrzegają u siebie zbędne fałdki, trądzik, krzywe nogi, brzydkie włosy, niemodny ubiór, brak markowej odzieży i dodatków. Przekłada się to na niższą ocenę własnej osoby z jednoczesną chęcią dorównania rówieśnikom choćby tylko w przekazie medialnym.

Z jednej strony nie chcą podlegać społecznej ocenie, a z drugiej – sami na tę ocenę się wystawiają, publikując w mediach społecznościowych posty ze swymi zdjęciami. Jak zauważa Tom Boelstorff (2012), między światem wirtualnym a rzeczywistym identyfikowana jest luka, która pozwala na kreowanie dwóch odmiennych tożsamości. W świecie wirtualnym jest to jednak zdecydowanie łatwiejsze, bo nie istnieją tam bariery, z którymi człowiek mierzy się w życiu codziennym (Wojtkowiak, 2021). Cechą konstytutywną tak budowanej tożsamości jest jej zmienność i krótkotrwałość powiązana ze stałą gotowością do korekty, uzupełnienia, a nawet całkowitej transformacji. To samo dotyczy celebrytów – świat wirtualny znosi ograniczenia i niedoskonałości widoczne w świecie realnym, pozwala je swobodnie modyfikować, a tym samym przejmować kontrolę nad kreowanymi w sieci wizerunkami i wybranymi wcieleniami (Jakubowska, 2009). Dzisiejsza młodzież, usiłując pozbyć się kompleksów czy nieśmiałości, jawi się nierzadko w sieci jako ktoś inny niż jest w rzeczywistości, nie uznając tego faktu za coś niewłaściwego.

Tworzenie tożsamości internetowej możliwe jest dzięki doświadczeniu braku skrępowania etykietą, miejscem, przestrzenią, wiekiem, pochodzeniem czy rolą społeczną (Wojtkowiak, 2021). To ostatecznie od danej jednostki zależy, co i w jakiej konfiguracji chce pokazać. Decyduje też ona o tym, ile wirtualnych autokreacji będzie chciała zaprezentować, bowiem świat cyfrowy nie stawia w tym względzie większych ograniczeń. Tak więc budowana na podłożu kultury narcystycznej i kultury konsumpcji „osobowość na pokaz”, skupiona na wyglądzie i odpowiednim jego prezentowaniu, skłania człowieka do wpisywania swego ciała we współczesne kanony estetyczne, według których jest ono oceniane (Jakubowska, 2009).

Magdalena Gajtowska (2013) wskazuje, że jednostka tworzy obraz własnego ciała w trzech obszarach: wyglądu zewnętrznego (uroda, ubiór, sylwetka itp.), sprawności fizycznej oraz zdrowia (tzw. sprawność somatyczna ciała). Wpływy społeczno-kulturowe i biologiczne sprawiają, że w każdym z tych obszarów w umyśle człowieka powstaje „ja” realne, „ja” idealne oraz „ja” powinnościowe; mają one charakter opisujący i wartościujący. Samoocena kształtuje się w procesie

porównywania tego, jak wyglądamy („ja” realne) z tym, jak chcielibyśmy wyglądać („ja” idealne), oraz z tym, jak powinniśmy wyglądać w świetle oczekiwań osób uznanych za znaczące („ja” powinnościowe).

Młodzież chce uchodzić za atrakcyjną fizycznie z racji tego, że takim ludziom, jak wskazuje psychologia społeczna, częściej przypisuje się pozytywne cechy charakteru. Już od wczesnego dzieciństwa uczymy się, że specyficznie pojmowane piękno wiąże się z dobrocią. Uwidacznia się to szczególnie w bajkach Disneya, których bohaterowie wyrażający społecznie akceptowane zachowania są przeważnie atrakcyjni fizycznie – mają duże oczy, kształtne usta, regularne rysy, smukłe i atletyczne ciała. Zupełnie inaczej niż tzw. postaci negatywne. Również w świecie realnym, zazwyczaj podświadomie, jesteśmy w stanie częściej usprawiedliwiać niewłaściwe zachowania osób, które uznajemy za atrakcyjne, co sprawia, że traktowane w taki sposób będą się one uważać za dobre i godne uznania. Z kolei osoby niewpisujące się we współczesne kanony piękna częściej będą miały zaniżone poczucie własnej wartości (Aronson, 1994).

Istotny wpływ na postrzeganie ludzkiego ciała ma kultura popularna, która z dużą siłą narzuca dzisiejszemu człowiekowi sposoby urzeczywistniania popędów, pożądań, nastawień oraz samoidentyfikacji (Melosik i Szkudlarek, 1998). Z kolei tempo życia, niechęć do zatrzymania się i refleksji sprawiają, że niejako na oślep podążamy za tym, co prezentują media w obszarze modelowania ciała, jego ozdabiania, naprawiania czy odchudzania, ulegając swoistej apoteozie cielesności (zob. Nowakowski, 2004). Brakuje namysłu nad napływającymi obrazami, przez co niejeden odbiorca mediów dokonuje w tym względzie błędnej oceny (Brytek-Materna, 2008). Dotyczy to zwłaszcza okresu dorastania, w trakcie którego następuje u człowieka szereg zmian fizycznych – zupełnie naturalnych, ale często przez niego nieakceptowanych, wywołujących wstyd i skrępowanie. Porównywanie się z rówieśnikami – zazwyczaj tymi, u których rozwój ten następuje szybciej – sprawia, że jednostka postrzega siebie jako mało atrakcyjną. To porównywanie się jest niejako naturalnym skutkiem oceniania, którego doświadczamy od najwcześniejszych lat, a prowadzi do ciągłego pozycjonowania – kto jest lepszy: ja czy oni? Samo porównywanie

się z innymi nie będzie miało negatywnych konsekwencji, dopóki to, co pomyśli i powie otoczenie, nie będzie ważniejsze od tego, co sami myślimy o sobie.

Body shaming

Wyraźnie zarysowującym się w przestrzeni wirtualnej zjawiskiem związanym z postrzeganiem własnej atrakcyjności przez pryzmat wyglądu jest *body shaming*. Określenie to nie ma jeszcze swego odpowiednika w języku polskim; odnosi się do działań, które mają na celu czyjeś ośmieszenie i zawstydzenie poprzez krytykę wyglądu (Kostrowiecka, 2016). Z problemem tym stykają się zarówno osoby młode, jak i dojrzałe. Słyszając uwagi w rodzaju: „ale jesteś słodka – taka pulchniutka” albo „jesteś chuda jak wieszak na ubrania”, jednostka zaczyna postrzegać siebie i oceniać własną wartość przez pryzmat wyglądu, dostrzegając przede wszystkim „niedoskonałości” wskazywane przez otoczenie. Z badań realizowanych przez Mental Health Foundation (2019) wynika, że im bardziej człowiek jest niezadowolony ze swego ciała, tym niższe jest jego poczucie jakości życia. Wszystkie uwagi odnoszące się do wyglądu, wagi czy sposobu ubierania się kogoś, kto o takie oceny nie poprosił, stanowią formę przemocy werbalnej i prowadzić mogą do braku akceptacji własnej cielesności oraz skutkować stanami lękowymi i niskim poczuciem własnej wartości.

Omawiany problem wiąże się z pewnością ze współczesnym kanonem piękna, swoistym wzorcem atrakcyjności utożsamianym z wysportowaną i szczupłą sylwetką. Wpływa to na internalizację takiego wzorca przez jednostkę, rodzi jednocześnie frustrację i generuje potrzebę upodobnienia się do modelu piękna (por. Surowiec i in., 2018). W świecie realnym możliwe jest skorzystanie z zabiegów estetycznych czy też usług chirurgii plastycznej, ale i tak nie pozwoli to na usunięcie wszystkich mankamentów. Sposobność taką daje jednak świat wirtualny, w którym, jak wskazano wyżej, sami możemy decydować, jak będziemy wyglądać i jaki wizerunek udostępniemy innym. Wystarczy wykorzystać dostępne dziś narzędzia do cyfrowej

obróbki zdjęć, w tym wiele filtrów, które odpowiednio użyte umożliwiają wyszczuplenie ciała, wygładzenie cery, nadanie odpowiedniej barwy tęczówkom oczu lub skorygowanie rysów twarzy.

Kreowanie atrakcyjnego wizerunku na portalach społecznościowych jest dla młodego człowieka swoistą ochroną przed negatywną oceną dotyczącą wyglądu fizycznego. Dodatkowo jest on w stanie sam decydować o tym, kto może oglądać i komentować jego zdjęcia. Jeśli chce uniknąć niepożądanych wpisów, może wyłączyć możliwość komentowania. Zazwyczaj jednak tak modyfikuje obrazy i stosuje takie filtry, by wizerunek odpowiadał „ja” powinnościowemu. Tym samym, jak wskazuje Marcin Młynarczyk (2006), może obniżyć stopień poczucia pogardy wobec samej siebie wynikające z rozbieżności pomiędzy „ja” realnym a „ja” powinnościowym stanowiącym echo opinii otoczenia.

Dlaczego ulegamy wpływowi cudzych opinii?

Dla młodych ludzi bardzo ważna jest opinia ich rówieśników i znajomych. Oczekują oni przede wszystkim opinii pozytywnych, nie tylko dotyczących sposobu postępowania czy dokonywanych wyborów, ale również odnoszących się do wyglądu. Warto w tym miejscu odnieść się do teorii autoprezentacji, która zakłada, że jeśli jednostka ma motywację do tego, by wyrzucić wrażenie na innych i jednocześnie nie jest pewna, czy uda jej się to osiągnąć, wówczas pojawia się lęk społeczny. Natężenie tej motywacji jest zależne od sytuacji, osób i czasu. Bywają sytuacje, gdy motywacja do manipulowania wrażeniem jest na poziomie zerowym, wówczas w ogóle nie dbamy o to, jak jesteśmy postrzegani. Jednak w innych okolicznościach bardzo zależy nam na tym, by otoczenie ukształtowało sobie określony wizerunek naszej osoby albo przynajmniej nie ukształtowało sobie wizerunku niepożądanego (Leary i Kowalski, 2001). Im bardziej jesteśmy świadomi tego, że inni zwracają na nas uwagę, tym silniejsza jest motywacja, by kontrolować wrażenie wywierane na otoczeniu. Poczucie, że jesteśmy w centrum uwagi i najpewniej podlegamy ocenie (tzw. samoświadomość publiczna) uruchamia proces kontroli tego, jaki jest odbiór naszej

osoby. Zaczynamy dbać o to, jak działamy, jak się prezentujemy, jak wyglądamy (Zimbardo, 2012).

Nie jest problemem zrozumienie mechanizmu, który sprawia, że poszczególne jednostki mają wysoką motywację do kontrolowania swego wizerunku. Jest to bowiem silnie skorelowane z samooceną i nie ma znaczenia, czy faktycznie jesteśmy poddawani ocenie, czy też tylko sobie to wyobrażamy. Niekiedy reakcje wyobrażone są równie dotkliwe jak rzeczywiste, co badacze tłumaczą na dwa sposoby. Po pierwsze, to jak jesteśmy oceniani przez innych, kojarzy się nam z realnymi konsekwencjami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Realne i wyobrażone oceny innych osób zyskują wtórne właściwości nagradzające i karzące. W związku z tym jesteśmy dumni, gdy inni dostrzegają nasze osiągnięcia i jednocześnie wstydzimy się, gdy dowiadują się o naszych potknięciach nawet wówczas, gdy nie widzimy bezpośrednich reakcji z ich strony. Po drugie, nasz wizerunek uzależniony jest od tego, jak wyobrażamy sobie, że jesteśmy postrzegani przez innych. Zarówno postrzeżenie realne, jak i wyobrażone ma bezpośredni wpływ na samoocenę i percepcję samego siebie. Zakładając zatem, że człowiek dąży do podtrzymania bądź wzmocnienia swej samooceny, nietrudno zrozumieć, że będzie miał on większą motywację do kreowania własnego wizerunku w oczach innych osób (Leary i Kowalski, 2001).

Świat wirtualny pozwala na otrzymanie pozytywnej opinii otoczenia niemal natychmiast – nie musimy odraczać przyjemności doświadczanej dzięki pozytywnym komentarzom, „lajkom” czy „serduszkom”. Przyjemne stany emocjonalne silnie oddziałują na układ nagrody umiejscowiony w mózgu. Układ ten odpowiada za wydzielanie dopaminy zwanej „cząsteczką przyjemności”. A więc im częściej podejmujemy czynności powodujące wydzielanie tego związku, tym częściej będziemy odczuwać przyjemność.

Poczucie własnej wartości a budowanie wizerunku

Mając na względzie prawidłowy rozwój młodych ludzi, istotne jest, aby mieli oni właściwie ukształtowane poczucie własnej wartości, dzięki

czemu zdecydowanie zmniejsza się prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych i prób dowartościowania się poprzez budowanie alternatywnej tożsamości w świecie wirtualnym.

Poczucie własnej wartości przejawia się osobistą opinią na swój temat lub oceną samego siebie. Ocena ta, uzależniona od wielu zmiennych, może być pozytywna, neutralna lub negatywna (Colman, 2009). Z poczuciem własnej wartości ściśle związane jest pojęcie samooceny, którą „każdy człowiek stawia sobie sam i podtrzymuje w stosunku do swojej osoby: wyrażając aprobatę lub dezaprobatę, i wskazuje, do jakiego stopnia człowiek wierzy w swoje możliwości, w swoją istotność, w swój sukces i wartość. W skrócie, poczucie własnej wartości jest osobistym osądem naszej wartości, który jest ukazany w naszych opiniach na temat siebie samego” (Coopersmith, 1967).

Posiadanie ukształtowanej samooceny i poczucia własnej wartości wyznacza miejsce człowieka w relacjach społecznych (Baumeister, 2011). Gdy młoda osoba porównuje się z rówieśnikami, mimowolnie stawia się w określonej hierarchii. Podejmuje starania, których celem jest sprostanie oczekiwaniom zarówno swoim, jak i otoczenia. Gdy jej się to nie udaje, czuje się mniej wartościowa od innych. Wtedy nawet wysoka samoocena odnosząca się do konkretnych umiejętności czy zasobu wiedzy nie wystarcza, by miała właściwie ukształtowane poczucie własnej wartości. Podświadomie określa wówczas siebie jako osobę gorszą od rówieśników, niezasługującą na podobny poziom uwagi i uznania.

Człowiek podejmuje szereg działań ukierunkowanych na podtrzymanie dobrego zdania o sobie i wywołanie dobrego wrażenia u innych. Wykorzystuje w tym celu strategie podnoszenia i utrzymywania samooceny (Baumeister, 2011). Taką strategią, po którą nierzadko się dziś sięga, jest manipulowanie wrażeniem w celu przedstawienia swego wizerunku społecznego w taki sposób, aby przyniósł jak najwięcej pochlebnych sądów, co ma się przełożyć na wzrost dobrego samopoczucia.

Rola rodziny i szkoły

Rola środowiska wychowawczego jest kluczowa w procesie kształtowania się tożsamości młodego człowieka, jego wrastania w społeczeństwo oraz uzyskania pozycji społecznej przy jednoczesnej akceptacji siebie jako jednostki niepowtarzalnej, autonomicznej i z odpowiednio ukształtowanym poczuciem własnej wartości.

Pierwszym środowiskiem, które wprowadza dziecko w świat szeroko rozumianej kultury społecznej, obejmującej nie tylko wiedzę, wierzenia, sztukę i prawa, ale też obyczaje, moralność i zróżnicowane zdolności nabyte (Gajda, 2009), jest rodzina. To tu zaczyna się budowanie tożsamości, samooceny i poczucia własnej wartości. Szczególnie ważny w tym względzie jest okres wczesnego dzieciństwa, kiedy istotne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka mają postawy rodziców – ich codzienne zachowania, sposób traktowania członków rodziny oraz pozostałych osób, z którymi wchodzi w interakcje, stawiane dzieciom wymagania, sposób ich egzekwowania, strategie rozwiązywania konfliktów, umiejętność wspólnego spędzania czasu oraz sposoby osiągania cenionych wartości. Wszystko to składa się na naśladowany przez dzieci wzorzec postępowania, który może okazać się trwały, a przez to trudny do zmiany w późniejszym okresie (Raczkowska, 2006).

Jakość relacji zachodzących między dzieckiem a rodzicami stanowi fundament kształtowania się w młodzieży adekwatnego poczucia własnej wartości i samooceny. Aby mogło się to ziścić, powinny być spełnione istotne warunki w relacji dziecko–rodzic (Lewandowska-Kidoń i Wosik-Kawała, 2009):

1. Akceptacja dziecka przez rodziców, dzięki czemu uczy się ono akceptować siebie. Oczywiście, nie oznacza to bezwzględnej aprobaty dla jego zachowań, ale wsłuchiwanie się w jego myśli i uczucia oraz niepodejmowanie działań, które pomniejszyłyby jego poczucie własnej wartości.
2. Wyraźne określenie dziecku granic, które są uczciwe, nieopresyjne i mogą podlegać negocjacji. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa i podstawę do oceny własnych zachowań.

Granice te powinny być związane z zaufaniem dziecku i wiarą w to, że sprostą zadaniu ich respektowania.

3. Doświadczanie przez dziecko poszanowania własnej godności. Rodzice powinni koncentrować się na tym, co w dziecku pozytywne, interesować się nim i wykazywać realną gotowość do rozmowy, gdy tego potrzebuje.
4. Ustalenie odpowiednio wysokich standardów dotyczących zachowania dziecka, co wiąże się z przestrzeganiem przez samych rodziców określonych norm etycznych skłaniających dziecko do odpowiedzialności.
5. Konieczność kontrolowania przez rodziców tego, co mówią do swych dzieci i sposobów komunikowania się z nimi. Ważne, by sformułowania stosowane przez rodziców nie naruszały godności dziecka, nie deprecjonowały go i nie pomniejszały jego wartości.

Należy zwrócić uwagę na przemyślane pielęgnowanie relacji z dzieckiem, co przejawia się w działaniach podejmowanych wobec niego, słuchaniu go, mówieniu do niego, a także myśleniu o nim. Warto sobie zadać pytanie, jak chcielibyśmy, aby dziecko myślało o sobie i w jaki sposób oceniało siebie. Rodzice odgrywają zasadniczą rolę w budowaniu przez młodego człowieka pozytywnego wizerunku własnej osoby – również w odniesieniu do strony fizycznej, która absolutnie nie powinna być priorytetowa. Rodzice nadają dziecku wartość już przez sam fakt jego istnienia, a nie z powodu tego, jak ono wygląda. W dużej mierze właśnie od rodziców zależy, czy w przyszłości dziecko będzie „wychudzało” i „filtrowało” swoje zdjęcia, by zyskać aprobatę znajomych, czy też będzie otwarcie dzieliło się własnymi przeżyciami przy pełnej akceptacji siebie.

Drugim istotnym środowiskiem mającym wpływ na rozwój młodego człowieka jest szkoła. W niej spędza on co najmniej kilka godzin dziennie, nie tylko otrzymując wiedzę podręcznikową, lecz także rozwijając określone umiejętności społeczne. Szkoła, jako instytucja kształcenia i wychowania, z założenia jest przekąźnikiem wielu uspołeczniających wartości, miejscem wspierającym dzieci i młodzież w procesie przygotowywania do świadomego uczestnictwa w życiu

społecznym i realizowania zadań wynikających z określonych ról społecznych. W związku z tym, że wkracza ona bardzo wcześnie w życie człowieka i przez kilkanaście lat wypełnia większość jego dnia, ma bardzo duży wpływ na jego rozwój we wszystkich wymiarach – intelektualnym, biologicznym czy społecznym. Może również wpływać na kształtowanie adekwatnego poczucia własnej wartości. Ogromną rolę odgrywają tu nauczyciele i ich postawy.

W ramach środowiska szkolnego można również wskazać kilka czynników mających wpływ na kształtowanie poczucia własnej wartości dziecka (Lewandowska-Kidoń i Wosik-Kawala, 2009):

1. Formułowanie celów edukacyjnych tak, aby dziecko uczyło się myśleć, rozpoznawać logiczne sprzeczności, być twórczym oraz aby uczyło się uczyć, bowiem poczucie własnej wartości oznacza przekonanie, że potrafimy sobie poradzić ze stojącymi przed nami wyzwaniami.
2. Posiadanie przez nauczycieli pozytywnej samooceny, bo są oni wówczas w stanie wzmacniać poczucie własnej wartości uczniów poprzez odnoszenie się do nich w atmosferze szacunku.
3. Właściwie funkcjonujące środowisko klasowe, co przejawia się w sprawiedliwym traktowaniu wszystkich uczniów i docenianiu każdego z nich.
4. Stosowanie zasad indywidualizacji w pracy z uczniem.

Odnoszone przez młodego człowieka sukcesy przyczyniają się do podnoszenia jego samooceny i wzrostu aspiracji. W związku z tym istotne jest, aby pedagodzy dostrzegali mocne strony ucznia, pomagając mu identyfikować własne zasoby. Praca wychowawcza podejmowana w szkole winna także przyczyniać się do kształtowania u dzieci i młodzieży krytycyzmu, zwłaszcza gdy współcześnie popkultura staje się jednym z głównych źródeł informacji i wzorów zachowań (Gajtkowska, 2013). Proces wychowania oparty na dialogu, pracy warsztatowej i zajęciach aktywizujących przyczyni się niewątpliwie do wzrostu kompetencji młodych ludzi w zakresie refleksyjnego odbioru treści dostarczanych im za pośrednictwem mediów.

Literatura

- Aronson, E. (1994). *Psychologia społeczna*. Przeł. A. Bezwińska i in. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Baumeister, R.F. (2011). *Zwierzę kulturowe*. Przeł. D. Stefańska-Szewczuk. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bilska, N., i Bylicka, A. (2020). Wstydem jest się wstydzić, czyli o zmianach w postrzeganiu i przedstawianiu cielesności. *Fabrica Societatis*, 4, 185–206.
- Brytek-Matera, A. (2008). *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*. Warszawa: Difin.
- Colman, A.M. (2009). *Słownik psychologii*. Przeł. A. Cichowicz i in. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Gajda, J. (2003). *Antropologia kulturowa. Wprowadzenie do wiedzy o kulturze*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Gajtkowska, M. (2013). Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 4(2), 103–118.
- Jakubowska, H. (2009). *Socjologia ciała*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kostrowiecka, A. (2016). *Body-shaming*. Pobrano z <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/body-shaming.html>.
- Leary, M., i Kowalski, R.M. (2001). *Lęk społeczny*. Przeł. E. Zaremba. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lewandowska-Kidoń, T., i Wosik-Kawala, D. (2009). *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Kraków: Impuls.
- Melosik, Z., i Szkudlarek, T. (1998). *Kultura, tożsamość i edukacja: migotanie znaczeń*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Mental Health Foundation. (2019). *Body image report – executive summary*. Pobrano z <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/body-image-report/exec-summary>.
- Młynarczyk, M. (2006). Ja idealne vs Ja powinnościowe. Analiza emocjonalnych konsekwencji rozbieżności w systemie „ja” na podstawie teorii autoregulacji E.T. Higginsa. *Studia z Psychologii w KUL*, 13, 189–206.

- Nowakowski, P.T. (2004). *Modele człowieka propagowane w wybranych czasopismach młodzieżowych: analiza antropologiczno-etyczna*. Tychy: Maternus Media.
- Raczkowska, J. (2006). O stosunku do siebie i innych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 5, 3–13.
- Surowiec, M., Wilczyńska, K., Orlof, W., i Waszkiewicz, N. (2018). Obraz kobiecego ciała a wizerunek kreowany przez media. *Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny*, 2–3(10), 74–79.
- van der Velde, C.D. (1985). Body images of one's self and of others: developmental and clinical significance. *The American Journal of Psychiatry*, 142(5), 527–537.
- Wojtkowiak, M. (2021). *Poznać, zrozumieć, rozmawiać: (nie)oczywisty e-świat jako źródło inspiracji i wyzwań w perspektywie pedagogicznej*. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.
- Zimbardo P.G. (2012). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Przeł. A. Sikorzynska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

O AUTORCE:

dr Anna Róg – pedagog, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach,
ORCID 0000-0001-5996-9754, KONTAKT: anna.rog@ujk.edu.pl

PIOTR ŁUCZUK

Emocje w życiu społecznym

ABSTRAKT

- Osoba poddawana wpływowi społecznemu podejmuje decyzje nierzadko impulsywnie, bez namysłu i chwili refleksji
- Reakcja tłumu jest niekiedy trudna do przewidzenia, a zachowania jego uczestników mogą znacząco odbiegać od prezentowanych w innych okolicznościach. Bywają one bardziej spontaniczne i instynktowne
- W każdej sytuacji warto panować nad emocjami i kierować się trzeźwym umysłem, a zwłaszcza w tłumie.

SŁOWA KLUCZOWE: emocje, samoregulacja, wywieranie wpływu, manipulacja, perswazja, psychologia tłumu.

Emocje a mózg

Silne emocje to najgorszy doradca, a decyzje podejmowane pod ich wpływem mogą słono kosztować. Wraz ze stresem oddziałują one na ludzki mózg, przekładając się niekiedy na obniżenie empatii, a w skrajnych przypadkach – na zachowania agresywne. Z chwilą opadnięcia emocji pojawia się możliwość powrotu do stanu sprzyjającego pełniejszemu wykorzystaniu potencjału mózgu, zwłaszcza obszarów odpowiedzialnych za kontrolę zachowań społecznych, racjonalne myślenie

i dokonywanie ocen. Zabezpiecza to zasoby umożliwiające społecznie akceptowalne zachowanie (Stążka-Gawrysiak, 2021).

Rozwój ludzkiego mózgu jest procesem przebiegającym przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania. Warto mieć na uwadze, że kora przedczołowa osiąga pełną dojrzałość dopiero u osób w wieku około 25 lat. Dlaczego jest to ważne? Kora przedczołowa odpowiada za wiele ważnych funkcji wykonawczych, m.in. za samokontrolę (czyli zdolność do nieulegania impulsom i popędom), umiejętność przyjmowania perspektywy innych osób (empatię), uwzględnianie dobra wspólnego (gdzie liczy się kategoria „my”, a nie tylko „ja”) czy przewidywanie konsekwencji własnych działań (będące wyrazem myślenia przyczynowo-skutkowego). Amerykański pediatra i psychiatra Daniel J. Siegel dokonuje w tym kontekście obrazowego porównania, określając mózg dziecka jako dom z jeszcze niewykończonym „myślącym piętrem”. Zwraca jednak uwagę, że w tej budowlu sprawnie działa już „prymitywny parter” odpowiadający za podstawowe funkcje życiowe oraz za zaspokajanie potrzeb i kontrolę emocji (Siegel i Bryson, 2013).

Potrzeba samoregulacji

Człowiek przychodzi na świat nie tylko bezbronny, ale i w dużej mierze pozbawiony umiejętności regulowania stanów emocjonalnych. Choć dziś coraz więcej mówi się o samoregulacji, oczywiście jest, że noworodki i niemowlęta są regulowane z zewnątrz. Rolę tę przejmują ich rodzice i opiekunowie. Dopiero z upływem czasu dzieci uczą się samodzielnie zaspokajając swe potrzeby i – zależnie od sytuacji – zmniejszać lub zwiększać pobudzenie. To właśnie ze względu na braki w zakresie umiejętności kontrolowania sfery emocjonalnej dzieci epatują całym wachlarzem reakcji: od płaczu, poprzez krzyk, aż po agresję. Mając rozwiniętą na odpowiednim poziomie umiejętność samoregulacji, jesteśmy w stanie nie tylko wydajniej się uczyć i pracować, lecz także cieszyć się komfortem odpoczynku. Niedopuszczenie emocji do dominowania w naszym życiu przekłada się na wewnętrzny spokój, a gdy pojawiają się niekiedy trudne emocje, takie jak smutek, żal czy złość,

możemy łagodnie je wyregulować. Daje to istotną korzyść w postaci umiejętności tworzenia złożonych relacji międzyludzkich opartych na zrozumieniu i empatii.

W kontekście omawianego tematu nie sposób pominąć właściwości układu nerwowego w postaci tzw. wysokiej wrażliwości, która została opisana przez amerykańską psycholog Elaine N. Aron (2017a; 2017b). Cecha ta od dekad pozostaje obiektem stałego zainteresowania naukowców, jednak w ostatnich latach skupiła na sobie uwagę szerszego grona odbiorców. Wiedza o wysokiej wrażliwości, podobnie jak wiedza o samoregulacji, pomaga wspierać dzieci i dorosłych w radzeniu sobie ze stresem i własnymi emocjami (por. Stażka-Gawrysiak, 2020). Ze względu na społeczny wymiar omawianego zjawiska w ostatnich latach w Polsce spore zainteresowanie zyskała metoda Self-Reg opracowana przez Stuarta Shankera, kanadyjskiego eksperta w dziedzinie samoregulacji. Jest ona oparta na wieloletnich badaniach uwzględniających uwarunkowania psychologii społecznej, socjologii i behawioralnych modeli poznawczych. Nazwa wywodzi się z angielskiego *self-regulation*, co na język polski możemy przełożyć jako „samoregulacja” (Shanker i Barker, 2016).

Duński terapeuta rodzinny Jesper Juul (2011) podkreśla, że dzieciństwo jest jak maraton, w którym dorośli mogą stać na trasie i kibicować, ale to dzieci muszą same przebiec cały dystans. Nie ma możliwości, aby ktoś zaniósł je do mety na rękach. Ta konstatacja jest szczególnie istotna w kontekście rozwoju emocjonalnego najmłodszych. Juul rozróżnia kilka kluczowych okresów w życiu dziecka, które są ściśle powiązane z warstwą emocjonalną:

- Wiek buntu – mając około dwóch lat, dzieci stopniowo wyzwalają się z całkowitej zależności od rodziców. Zaczynają odczuwać, myśleć i działać samodzielnie.
- Dojrzewanie – okres psychoseksualnego rozwoju, w którym młodzi w wieku od 11 do 15 lat doświadczają wewnętrznej niepewności i chaosu.
- Bunt nastolatka – często opisywany w kategoriach militarnych i politycznych: bunt, niezależność, rewolucja i brak dyscypliny. W strukturze władzy, w której dorośli reprezentują

stabilność, a ich rola polega na utrzymaniu sytuacji wolnej od konfliktów, wszelkie zmiany postrzegane są jako atak na ustalony porządek.

W odniesieniu do wieku buntu, Juul (2011) zwraca uwagę, jak dużą inteligencją wykazują się młodzi w relacjach społecznych, zwłaszcza z rodzicami. Gdy np. rodzic zaczyna traktować rozwijającą się niezależność dziecka z niechęcią, wręcz oporem, stosunkowo szybko przejdzie ono właśnie do fazy buntu i na sprzeciw rodzica odpowie własnym sprzeciwem albo – odwrotnie – straci wszelką inicjatywę i w konsekwencji stanie się bardziej zależne. Z kolei zwracając uwagę na wyzwania towarzyszące okresowi dojrzewania, duński ekspert przekonuje, że nierozsądnie jest zakładać, że proces ten sam w sobie powoduje konflikty z dorosłymi. Skala i intensywność konfliktów są uzależnione m.in. od tego, czy dorośli potrafią zaakceptować zmianę swej roli jako rodziców oraz od tego, w jaki sposób podchodzili do rozwoju dziecka w pierwszych trzech lub czterech latach jego życia.

Podatność na wpływ

Tym sposobem docieramy do tytułowego zagadnienia roli emocji w życiu społecznym. Czy rzeczywiście można nimi manipulować, wywierając wpływ na czyjeś zachowania i decyzje? Doświadczenie uczy, że tak właśnie jest. Pojęcie manipulacji pochodzi z języka łacińskiego, a dokładnie – od określenia *manus pellere*, które oznacza ‘mieć kogoś w garści’, ‘trzymać w dłoni’. Termin manipulowania społecznego czy wprost manipulacji używany jest w naukach społecznych już od lat 80. ubiegłego wieku. Sam proces odznacza się dwiema zasadniczymi cechami: po pierwsze, polega na pośrednim oddziaływaniu na świadomość; po drugie, zamiar i cel tego wpływu jest mniej lub bardziej ukryty przed osobą poddawaną manipulacji. Innymi słowy, manipulator steruje zachowaniem nieświadomej tego jednostki, odnosząc się wprost do jej emocji. Manipulować można nie tylko pojedynczą osobą, ale i szerokimi masami społecznymi poprzez środki masowego przekazu, które kiedyś były reprezentowane głównie przez telewizję

(Nowakowski, 2002), a współcześnie w coraz większym stopniu przez media społecznościowe (Roguski, 2020).

Można zapytać, jak jest różnica między manipulacją i perswazją. Otóż podstawowym czynnikiem różnicującym są tutaj intencje osoby wywierającej wpływ. O manipulacji mówimy, gdy zyski (najczęściej długoterminowe) zamierza czerpać wyłącznie strona manipulująca. W jej perspektywie cel uświęca środki, wskutek czego jest gotowa nakłonić drugą stronę do działania sprzecznego z własnym interesem. Z kolei perswazja to sztuka przekonywania kogoś do swej racji, jednak korzyści mogą czerpać w tym przypadku obie strony (Lakhani, 2007). Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na praktyczne wykorzystanie technik wpływu. Od lat obserwujemy ich siłę chociażby na przykładzie działań branży marketingowej, a wraz z rosnącą rolą algorytmów i behawioralnych modeli użytkowników internetu mamy możliwość dokładnego badania skuteczności konkretnych technik i powiązania ich ze sferą emocjonalną odbiorcy.

Co ciekawe, dobrze znane od lat reguły wywierania wpływu społecznego nie straciły dziś na aktualności. Osoba poddawana wpływowi podejmuje decyzje nierzadko impulsywnie, bez namysłu i chwili refleksji. Określona akcja uruchamia w człowieku wyuczoną reakcję, co może być wykorzystane w celach manipulacyjnych. Podstawowe metody wywierania wpływu to: reguła wzajemności, reguła zaangażowania i konsekwencji, reguła społecznego dowodu słuszności, reguła lubienia, reguła autorytetu i reguła niedostępności. Metody te sklasyfikował psycholog społeczny Robert Cialdini (2013). Przeanalizujemy pokrótce, dlaczego bywają one skuteczne.

1. Reguła wzajemności – jej siła tkwi w utrwalonym przekonaniu, że za wyświadczoną przysługę należy się odwdziżyć. Przekonanie to jest mocno zakorzenione w ludzkiej psychice, a nabywane jest w procesie socjalizacji już od najmłodszych lat. Towarzysząca człowiekowi obawa przed przyklejeniem mu łatki niewdzięcznika czy skąpca skłania go do podporządkowania się tej regule, co wykorzystywane bywa na jego niekorzyść nie tylko w relacjach prywatnych czy zawodowych, ale również w handlu (Pulit i Załona, 2009).

2. Reguła zaangażowania i konsekwencji – opiera się na głęboko tkwiącej w człowieku potrzebie spójności. Po dokonaniu wyboru w jakiejś sprawie odczuwa on wewnętrzną presję na podtrzymanie swego zaangażowania. Dzieje się tak m.in. dlatego, że osoba konsekwentna w swych decyzjach uchodzi za dojrzałą i uczciwą, a postępująca niekonsekwentnie bywa postrzegana jako niestała w opiniach i wyborach. Tę regułę uznaje się za jedno z najsilniejszych narzędzi wpływu społecznego, bo odwołuje się do podstawowych ludzkich emocji. Pod jej wpływem ktoś może działać nawet wbrew osobistemu interesowi.
3. Reguła społecznego dowodu słuszności – to narzędzie wpływu, w ramach którego decyzja jednostki uwarunkowana jest opinią otoczenia. Przejawy takiego naśladownictwa dostrzegalne są w akcjach społecznych przyciągających wpierw pewną grupę osób, a następnie – zachęconych ich zaangażowaniem – naśladowców. Wpływ taki jest najbardziej dostrzegalny w przypadku osób niezdecydowanych i niepewnych, a przez to bardziej podatnych na czyjeś wpływy.
4. Reguła lubienia – odnosi się do faktu, że łatwiej jest nam przystać na propozycję osoby nam znanej i przez nas lubianej niż kogoś obcego. Wiele zależy od sympatii, którą darzymy nadawcę komunikatu. Przewagę mają osoby atrakcyjne, które wykorzystują ten atut do nawiązania kontaktu, przez co łatwiej mogą wpłynąć na zachowanie lub decyzję drugiej strony. Sympatię wzmagają też czyjeś komplementy i uprzejmość. Czynnikiem równie istotnym jest wyczuwalne podobieństwo do drugiej osoby.
5. Reguła autorytetu – wykorzystuje prestiż osoby uznanej za eksperta w określonej dziedzinie. Zazwyczaj posłuszeństwo to ma charakter adaptacyjny, ponieważ autorytet odznacza się większą władzą, wiedzą i przeważnie dysponuje określonym zespołem kar lub nagród. Reguła ta jest na tyle silna, że potrafi zmusić niektóre osoby do działania wbrew własnej woli (por. Stefańczyk, 2008).

6. Reguła niedostępności – czerpie swą skuteczność głównie z faktu, że człowiek przypisuje większą wartość tym ofertom, które są dla niego trudno osiągalne lub wkrótce mogą być niedostępne. Reguła ta wpływa nie tylko na ocenę wartości dóbr, ale i na wagę informacji na ich temat (Guszyła, 2002). Ograniczenie dostępu powoduje większe pragnienie ich nabycia. Przykładem jest spotykana w handlu informacja, że „liczba egzemplarzy jest ograniczona” (Cialdini, 2013).

Stosowane w codziennym życiu metody oddziaływania na ludzkie zachowania i decyzje nie ograniczają się do pojedynczych grup czy osób. Mogą być one również adresowane do szerszych zbiorowości.

Psychologia tłumu

W tym miejscu docieramy do kwestii kluczowej dla zrozumienia znaczenia omawianego w niniejszym artykule zagadnienia, czyli zachowania się jednostki w masach ludzkich. Z pomocą przychodzi zaproponowana przez francuskiego socjologa i psychologa Gustave’a Le Bona analiza psychologii tłumu, którą ujął w słynnej książce *Psychologie des foules*.

Gustave Le Bon, uznawany za prekursora psychologii społecznej, mianem tłumu określał zbiorowość, której zachowanie jest czymś więcej niż jedynie sumą zachowań poszczególnych jednostek. Tłum przyjmuje formę czasową i niezorganizowaną, a jego uczestnicy, przebywając w bliskości fizycznej, mają wspólny obiekt zainteresowania i łączy je podobny stan psychiczny, który wpływa na sposób myślenia i działania (por. Le Bon, 1994). Emocje tłumu bywają wyjątkowo intensywne. Ich pobudzenie może wyrażać się z jednej strony w wybuchu radości lub euforii, a z drugiej – złości, agresji czy paniki. Zauważmy, że w tłumie łatwiej jest wyrazić i podzielić się tymi emocjami niż samodzielnie. Podobne zjawisko możemy zaobserwować w przypadku produkcji filmowych, w których jest nakładany sztuczny śmiech. Efekt ten sprawia, że odbiorca odruchowo dołącza do „śmiechu” innych (Cialdini, 2023).

Sama definicja tłumy nie wskazuje konkretnej liczby osób składających się na tę kategorię społeczną, lecz raczej określone cechy, które determinują jego istnienie i zachowanie. Le Bon (1994) wyróżnił trzy właściwości tłumy: 1) zanik własnej odrębności uczestników tłumy, których myśli i uczucia mają tylko jeden kierunek według „prawa jedności umysłowej tłumów”; 2) zaraźliwość uczuć i czynów, która do tego stopnia potrafi wpłynąć na jednostkę, że jest ona gotowa poświęcić osobisty interes na rzecz interesu zbiorowego; 3) podatność na sugestie, której wynikiem jest wspomniana wyżej zaraźliwość.

Reakcja tłumy jest niekiedy trudna do przewidzenia, a zachowania jego uczestników mogą znacząco odbiegać od prezentowanych w innych okolicznościach. Bywają one bardziej spontaniczne i instynktowne. Anonimowość w tłumie powoduje zmniejszenie strachu przed odpowiedzialnością, co sprawia, że jednostka staje się odważniejsza i bardziej skłonna do podjęcia mniej przemyślanych decyzji (Le Bon, 1994; Roguski, 2020). Podkreślmy, że emocje w tłumie bywają zaraźliwe i rozlewają się na jego uczestników. Le Bon pisze, że „podniety, którym tłum ulega, mogą być szlachetne lub okrutne, bohaterskie lub małoduszne” (1994, s. 27), a dana osoba może im się poddać albo nie. Francuski myśliciel wskazuje: „Jednostka nie będąca częścią tłumy dokładnie zdaje sobie sprawę z tego, że nie potrafiłaby spalić pałacu, ograbić magazynu, taka pokusa nie przychodzi jej więc do głowy. Ale kiedy jednostka ta stanie się częścią tłumy, uzbraja się w potęgę, jaką w niej wzbudza liczba, i wystarczy odpowiednie pokierowanie, a z całą bezwzględnością będzie wszystko niszczyć i usunie każdą nieprzewidzianą przeszkodę” (1994, s. 28).

Jednym ze szczególnych przejawów zachowania tłumy jest zjawisko zbiorowego ataku paniki, które można zdefiniować jako gwałtowną reakcję obronną w obliczu nagłych zdarzeń mogących zagrażać zdrowiu lub życiu. Pod wpływem paniki jednostka traci zdolność do obiektywnej oceny sytuacji i przeważnie ratuje się raptowną ucieczką z miejsca zagrożenia. W tłumie reakcja może być jeszcze silniejsza, ponieważ obserwowanie zachowań innych osób potęguje własne emocje. Panika może szybko się rozprzestrzenić, uruchamiając niebezpieczne procesy wyznaczone przez strach i instynkt przetrwania

(Le Bon, 1994). Dlatego tak ważne jest rozumienie zasad rządzących tłumem, co usprawnia jego kontrolę, a w przypadku zaistnienia masowej paniki umożliwia skuteczne jej przezwyciężanie (Rasmus i in., 2014). W każdej sytuacji warto panować nad emocjami i kierować się trzeźwym umysłem, a zwłaszcza w tłumie.

Panika moralna

Wykraczając poza zagadnienie fizycznie zorganizowanego tłumy, należy dodać, że z problemem tym wiąże się jeszcze zjawisko paniki moralnej (ang. *moral panic*), czyli „gwałtownego przyrostu niepokojów społecznych, wywołanych zagrożeniem wartości istotnych dla danej społeczności. Tymi wartościami są zwłaszcza bezpieczeństwo i ład społeczny” (Nowakowski, 2022, s. 131). Panika moralna łączy się z istnieniem mediów masowych, które – poszukując wydarzeń mogących rozpalic emocje odbiorców – chętnie nagłaśniają określone problemy. Bywa ona również wykorzystywana przez polityków do własnych celów (Nowakowski, 2022).

Socjologzy Erich Goode i Nachman Ben-Yehuda (2009) wyróżnili pięć elementów paniki moralnej, odwołując się do kategorii grupy: 1) niepokój (*concern*) – musi zaistnieć przekonanie, że zachowanie określonej grupy lub działanie uznane za odbiegające od normy może negatywnie oddziaływać na społeczeństwo; 2) wrogość (*hostility*) – wzrasta uprzedzenie wobec tejże grupy oraz powstaje wyraźny podział na „my” i „oni”; 3) konsensus (*consensus*) – choć obawy nie muszą dotyczyć całego kraju, istnieje powszechna zgoda co do tego, że dana grupa stanowi realne zagrożenie dla społeczeństwa; 4) nieproporcjonalność (*disproportionality*) – podjęte działania są nieproporcjonalne do rzeczywistego zagrożenia ze strony grupy uznanej na niebezpieczną; 5) zmienność (*volatility*) – panika moralna to zjawisko bardzo niestabilne i przeważnie znika równie szybko, jak się pojawiło, choćby z powodu spadku zainteresowania ze strony opinii publicznej.

Za specyficzny wyraz paniki moralnej można uznać sprawę Mariusza Trynkiewicza, która poważnie zaniepokoiła polską opinię publiczną,

czego następstwem było uchwalenie tzw. ustawy o bestiach (Wójcik, 2018). Również gry Niebieski Wieloryb (ang. *Blue Whale Challenge*) i Wyzwanie Momo (ang. *Momo Challenge*) rzekomo skłaniają młodych ludzi do samookaleczeń i samobójstw (Radford, 2019). Mając na uwadze istotną rolę emocji w sterowaniu zachowaniami ludzkimi, trzeba pamiętać o opisanych powyżej regułach wpływu społecznego i postępować w sposób zdroworozsądkowy.

Literatura

- Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi*. Przeł. J. Biecki i D. Rossowski. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
- Cialdini, R.B. (2013). *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Przeł. B. Wojciszke. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cialdini, R.B. (2023). *Wywieranie wpływu na ludzi. Psychologia perswazji*. Przeł. S. Pikiel. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Goode, E., Ben-Yehuda, N. (2009). *Moral panics: the social construction of deviance*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Guszyła, K. (2002). Dwie drogi przetwarzania informacji w modelach oddziaływań perswazyjnych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia-Psychologia*, 15, 1–11.
- Juul, J. (2011) *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?* Przeł. B. Hellmann i B. Baczyńska. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
- Lakhani, D. (2007). *Perswazja. Sztuka zdobywania tego, czego pragniesz*. Przeł. G. Kowalski. Gliwice: Helion.
- Le Bon, G. (1994). *Psychologia tłumu*. Przeł. B. Kaprocki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nowakowski, P.T. (2002). *Fast food dla mózgu, czyli telewizja i okolice*. Tychy: Maternus Media.
- Nowakowski, P.T. (2022). Panika moralna. W: P. Bromski i M. Dudek (red.), *Mały słownik filozofii polityki* (s. 131–132). Radzymin; Warszawa: Wydawnictwo von borowiecky.

- Pulit, M., i Załona, T. (2009). Reguła wzajemności najpowszechniejszą techniką perswazji w erze informacji. *Krakowskie Studia Małopolskie*, 13, 163–175.
- Radford, B. (2019). The „Momo Challenge” and the „Blue Whale Game”: online suicide game conspiracies. *Skeptical Inquirer*. Pobrano z <https://skepticalinquirer.org>.
- Rasmus, P., Machała, W., Ćwietkowska, M., i Sobów, T. (2014). Zjawisko paniki i kontrolowanie reakcji tłumu. *Anestezjologia i Ratownictwo*, 8, 448–452.
- Roguski A. (2020). *Zrozumieć social media*. Gliwice: Helion.
- Shanker, S., i Barker, T. (2016). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Przeł. N. Fedan. Warszawa: Mamania.
- Siegel, D.J., i Bryson, T.P. (2013). *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko. 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka*. Przeł. N. Radomski. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Stążka-Gawrysiak, A. (2020). *Self-regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Kraków: Znak Emotikon.
- Stążka-Gawrysiak, A. (2021). *Self-regulation. Nie ma niegrzecznych dzieci. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Kraków: Znak Emotikon.
- Stefańczyk, A. (2008). *Psychologia wywierania wpływu i psychomanipulacji: jak skutecznie wpływać na innych i bronić się przed negatywnym wpływem z ich strony*. Gliwice: Internetowe Wydawnictwo „Złote Myśli”.
- Wójcik, M. (red.). (2018). *Mały leksykon postprawdy*. Warszawa: Fundacja Wolność i Demokracja.

O AUTORZE:

dr Piotr Łuczuk – medioznawca, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, ORCID 0000-0002-6275-1550,
KONTAKT: p.luczuk@uksw.edu.pl

PIOTR DOMERACKI

Samotność w świecie ludzkich przeżyć

ABSTRAKT

- Arystoteles stał na stanowisku, że człowiek jest ze swej natury istotą społeczną, nie ma zaś nic bardziej przeciwnego tej naturze jak samotność
- Życie we wspólnocie politycznej jest, co najwyżej, powinnością człowieka, a nie żadną niedopuszczającą wyjątków koniecznością
- Nigdy ludzie nie byli bardziej samotni i nigdy gorzej nie radzili sobie z samotnością niż w tak zwanej epoce kultury cyfrowej i społeczeństwa informacyjnego opartego na wiedzy.

SŁOWA KLUCZOWE: samotność, natura, wspólnota, samowystarczalność.

Wielu z nas zadaje sobie czasem pytanie: „kim jestem?”, „co znaczę?”, „jaki jest sens mojego życia”, „jakie jest moje miejsce w kosmosie?”. Niewielu jednak wie, że te pytania, choć proste, noszą w sobie filozoficzną głębię. Stawiali je tak znani filozofowie, jak Sokrates z Aten w starożytności, Immanuel Kant w epoce nowożytnej czy współcześnie Max Scheler. Przykładowo Kant (wyd. 2005) twierdzi, że wszelkie pytania filozofii sprowadzają w gruncie rzeczy do jednego – „kim jest człowiek?”. Wszystko bowiem, co człowiek wie, czuje, osiąga lub czyni mówi zwrótnie coś ważnego o nim samym, tyle że rzadko to sobie uświadamiamy. Gdyby chcieć całą wiedzę o człowieku zamknąć w kilku

hasłach, należałoby za Osho Rajneeshem (2009), hinduskim mistrzem duchowym, wskazać na miłość, wolność i samotność. W *Liście do Koryntian* Paweł Apostoł zamieścił intrygujący hymn pochwalny o miłości. Zauważa w nim, że w życiu każdego człowieka ważne są nie miłość, wolność i samotność, lecz wiara, nadzieja i miłość. Spośród nich zaś „największa jest miłość” (1 Kor 13,13).

Od niepamiętnych czasów filozofowie udzielali bardzo różnych odpowiedzi na pytanie dotyczące tego, kim jest człowiek oraz co stanowi sens jego życia. Bywało, że pozostawali ze sobą w sporze, najpewniej zbyt mocno przywiązani do własnych zapatrywań. Wśród nich najczęściej zdarzały się odpowiedzi pozytywne, podnoszące na duchu, choć nie brakowało też negatywnych, rzucających ponury cień na sens ludzkiego życia w świecie. Arystotelesowi ze Stagiry zapamiętano do dzisiaj stwierdzenie, że czymś oczywistym jest, że człowiek jest istotą stworzoną do życia z innymi w państwie oraz że bardziej się do tego nadaje niż „pszczoła lub jakiegokolwiek zwierzę żyjące w stadzie” (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 10). Blisko 940 lat później, tj. około roku 1266 (Chenu, 2023; Miller, 2022), stanowisko Arystotelesa ostatecznie przypieczętował jeden z najwybitniejszych filozofów średniowiecza, św. Tomasz z Akwinu. W stosunkowo mało znanych traktatach *O społeczeństwie i władzy* (wyd. 1939) oraz *O królestwie*, tłumaczonym na język polski z łaciny także jako *O władzy* (1984), włoski dominikanin, ogłoszony w 1880 roku przez papieża Leona XIII patronem szkół katolickich (Wolicki, 1999), nazywany nauczycielem anielskim (Maritain, 2006), wypowiada znamienne słowa: „Gdyby człowiekowi było właściwym życie w samotności, tak jak wielu zwierzętom, nie potrzebowałby innego kierownika w dążeniu do celu, lecz każdy byłby sam sobie królem, pod władzą Boga, Króla najwyższego, o tyle mianowicie, że kierowałby swoimi czynnościami za pomocą światła rozumu, otrzymanego od Boga” (wyd. 1939, s. 4). Następnie zaś: „Otóż człowiek jest z natury stworzeniem społecznym i politycznym, żyjącym w gromadzie, bardziej nawet niż wszystkie zwierzęta. Wynika to z naturalnej konieczności. Zwierzętom bowiem natura przygotowuje pokarm, przyodziewa futrami, daje broń w postaci zębów, rogów, pazurów, a przynajmniej szybkość w uciekaniu. Człowiek zaś nie otrzymał od natury żadnej

z tych rzeczy, lecz zamiast tego został obdarzony rozumem, aby mógł zapewnić sobie to wszystko pracą rąk. Ale jeden człowiek do tego nie wystarczy, gdyż nie zdoła on samodzielnie przejść przez życie. Jest więc dla niego czymś naturalnym, że żyje w licznej wspólnocie. [...] Musi więc żyć w gromadzie, aby jeden wspierał drugiego, aby różni zajmowali się różnymi wynalazkami rozumu, na przykład jeden sztuką leczenia, drugi tym, trzeci innym” (wyd. 1984, s. 135).

W ten sposób utrwaliło się i obowiązuje do dnia dzisiejszego przekonanie, że człowiek jest ze swej natury istotą społeczną, nie ma zaś nic bardziej przeciwnego tej naturze jak samotność. Tak oto, mimo że w negatywnym kontekście, jako antywartość, zyskała sobie ona prawo filozoficznego obywatelstwa, stając się jednym z głównych zagadnień filozofii. By wyjaśnić, uzasadnić i wyostrzyć negatywność samotności, Arystoteles w rozprawie zatytułowanej *Polityka*, w świetle wcześniej poczynionych analiz dowodził, że „państwo jest tworem natury i że jest pierwiej od jednostki, bo jeśli każdy z osobna nie jest samowystarczalny, to znajdzie się w tym samym stosunku [do państwa], co i inne części do jakiejś całości. Kto zaś nie potrafi żyć we wspólnocie albo jej wcale nie potrzebuje, będąc samowystarczalnym, bynajmniej nie jest członkiem państwa, a zatem jest albo zwierzęciem, albo bogiem. Wszystkim ludziom właściwy jest z natury pęd do życia we wspólnocie” (Arystoteles, wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 12; por. Gołoś, 2009; Haremska, 2021).

Samotność charakteryzowana jest tutaj w kontraście do politycznej organizacji (Berti, 2014) życia jednostek w państwie. Stwierdzenie, że „państwo jest tworem natury” nie oznacza, wbrew nasuwającym się skojarzeniom ze słowem ‘natura’, że jest ono wytworem przyrody. Zresztą nigdzie w przyrodzie nie występuje taka forma życia jak państwo. Właściwa jest ona wyłącznie ludziom. Nie oznacza to znowuż, że poza człowiekiem nie ma zwierząt żyjących w gromadach i stadach. Samo przebywanie w grupie nie czyni z niej jeszcze organizacji politycznej, czyli państwa. Arystoteles stał na stanowisku, że ta forma życia właściwa jest tylko ludziom przede wszystkim dlatego, że w przeciwieństwie do innych gatunków zwierząt żyjących stadnie ludzie „obdarzeni są mową”, pozostałe zwierzęta zaś jedynie wydają różnego rodzaju odgłosy (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 10). Co ważne, ludzka „mowa służy

do określenia tego, co pożyteczne czy szkodliwe, jak również i tego, co sprawiedliwe czy też niesprawiedliwe. To bowiem jest właściwością człowieka, odróżniającą go od innych stworzeń żyjących, że on jedyny ma zdolność rozróżniania dobra i zła, sprawiedliwości i niesprawiedliwości i tym podobnych; wspólnota zaś takich istot staje się podstawą rodziny i państwa” (Arystoteles, wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 11).

Dopiero we wspólnocie państwowej jednostki osiągają „kres wszechstronnej samowystarczalności”, która „umożliwia życie”, a istnieje ona po to, „aby życie było dobre” (Arystoteles, wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 8). Jest zatem wspólnota polityczna warunkiem i gwarantem zabezpieczenia możliwie wszystkich życiowych potrzeb człowieka. Jednak nie to przesądza o jej trwałości i nie to decyduje o jej dobru. Za „największe z dóbr w państwach” Arystoteles uznaje bowiem „wzajemną miłość”, której dziełem jest „jedność w państwie”, „bo gdzie ona panuje, tam najmniej się przejawiają rozruchy” (wyd. 2003, ks. 2, rozdz. 1 § 16). Eric Voegelin, odnosząc się z wyraźną aprobatą dla poglądu wyrażonego przez Stagiryte, przekonuje, że „Polis [państwo – uzup. P.D.] – jeśli ma być stabilna – musi być zorganizowana w taki sposób, aby stała się siecią wielorakich relacji przyjaźni. Każde istnienie ludzkie stanowi centrum relacji przyjaźni, promieniujących we wszystkich kierunkach. Dzięki nim, mimo swej ulotności, możliwa jest wspólnota z innymi ludzkimi istnieniami. Kiedy ludzie nie posiadają niczego, co mogliby wnieść do wspólnoty przyjaźni, związki te będą zanikać” (2011, s. 97).

To, że Arystoteles dobitnie stwierdza, tak jakby opisywał oczywisty i zrozumiały dla wszystkich fakt, że „wszystkim ludziom właściwy jest z natury pęd do życia we wspólnocie”, nie oznacza, jak trafnie zauważyła we wstępie do cytowanej książki Mateusz Matyszkowicz (2011, s. 12), że jest to odwołanie się do powszechnej wiedzy biologicznej dotyczącej – właściwego ludzkiemu gatunkowi – naturalnego sposobu organizacji życia. Ów „pęd do życia we wspólnocie” nie jest więc żadną „biologiczną koniecznością”, lecz wychowawczą zasadą życia, warunkowo sformułowaną przez Arystotelesa. Ten warunek wyraża się w stwierdzeniu: „aby życie było dobre”.

„Natura”, o której mówi w przywołanym kontekście Arystoteles, to właściwy człowiekowi – jako tak, a nie inaczej ukształtowanej istocie

(rozumnej, porozumiewającej się z innymi za pomocą mowy oraz posiadającej potrzeby, których nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić, co rzutuje na możliwość jej przetrwania i rozwoju) – cel myślenia i działania. Jego realizacja decyduje o możliwości osiągnięcia przez jednostkę pełni człowieczeństwa (por. Arystoteles, wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 8). A skoro tak, to tak pomyślana „natura” stanowi odpowiednik istoty człowieka (Krapiec, 2006) oraz niezbywalne kryterium jego bycia człowiekiem. Co więcej, jak nadmienią Philotheus Böhrer i Étienne Gilson: „Natura jakiejś rzeczy jest jeszcze przed jej jednostkowością i przed ogólnością. Tak więc natura człowieka, człowieczeństwo samo w sobie, nie jest ani czymś ogólnym, ani jednostkowym, ale ustosunkowane jest obojętnie do uniwersalności (pojęcia) oraz jednostkowości (pojedynczej rzeczy). W konkretnym przedmiocie istnieje jako pojedyncza natura, ale umysł czyni z niej w abstrakcji naturę ogólną. *Na podstawie tej wspólnej natury przedmioty naszego doświadczenia tworzą jedność.* Ale jedność ta nie jest jednością pojęciową, w sensie logicznej ogólności, ani jednością liczbową, ale *jednością istoty*” (1962, s. 539).

Z przedłożonych analiz wynika niezbicie, że w klasycznym filozoficznym podejściu do samotności przedstawia się ją w ostro zarysowanym konflikcie ze społeczną naturą człowieka. Obraz samotności, jaki nam się z tego opisu wyłania, nie jest dla niej najkorzystniejszy. Skupia ona bowiem w sobie wyłącznie negatywne cechy; ani jednej pozytywnej; a wszystkie one są jak najcięższego kalibru.

Po pierwsze, samotność jest sprzeczna z ludzką naturą, oczywiście nie w sensie biologicznym, lecz normatywnym. To znaczy, że nie jest i nie powinna ona być celem ludzkich dążeń, ponieważ fundamentalnie zagraża możliwości rozwijania w sobie cech typowo ludzkich. Co gorsza, wyklucza ona człowieka z jedności natury z innymi ludźmi. Wszak rozum i mowa dane są człowiekowi po to, by w harmonijnej współpracy z innymi z jednej strony rozwijał własne możliwości i zaspokajał potrzeby, a z drugiej, by dopomagał innym czynić podobnie, przyczyniając się w ten sposób do systematycznego wzrostu pomysłowości własnej i innych ludzi. Pomysłowość tę, a więc subiektywnie i obiektywnie korzystny dla nas układ okoliczności, zwykliśmy z dawien dawna określać jako szczęście. Wynika więc z tego, że samotność głęboko człowieka

unieszczęśliwia, a społeczeństwu, w którym dominują samotnicy, grozi niechybnie rozpad i zagłada.

Drugim ważnym wnioskiem, jaki płynie z przeprowadzonych dotychczas rozważań, jest ten, że samotność upośledza żywotną ludzką zdolność rozróżniania dobra i zła, sprawiedliwości i niesprawiedliwości, która leży u podstaw i która warunkuje pomyślność życiową każdego człowieka i całych społeczeństw zorganizowanych w państwa. Jest to niesłuchanie ważna, choć niepozbawiona kontrowersji, przesłanka. Wskazuje ona wszakże na przypisywaną samotności w rekonstruowanym podejściu – co nie oznacza z góry, że posiadaną przez samotność – właściwość, która polega na stopniowym moralnym ubezwłasnowolnianiu człowieka żyjącego w samotności. W konsekwencji może to stanowić istotne zagrożenie dla jego otoczenia i dla niego samego. Arystoteles upatruje tego zagrożenia w tendencjach niszczyielskich, napędzających samotników właśnie z powodu samotności. Budując atmosferę grozy i dając upust swej dezaprobacie, niedwuznacznie stwierdza on, że „taki zaś, który z natury, a nie przez przypadek, żyje poza państwem, jest albo nędznikiem, albo istotą nadludzką, jak ten, którego piętnuje Homer, jako człowieka bez rodu, bez prawa, bez [własnego] ogniska. Kto bowiem z natury swojej jest taki, równocześnie i wojny namiętnie pożąda, będąc odosobniony, jak ten kamień wyłączony w grze w kości” (Arystoteles, wyd. 2003, ks. 2, rozdz. 1 § 9).

Odnotujmy w tym miejscu rzecz niesłuchanie nurtującą, że mianowicie Arystoteles, najprawdopodobniej jako pierwszy filozof w historii – na ile w ogóle jesteśmy w stanie to stwierdzić – dokonuje rozróżnienia nie tyle dwóch rodzajów samotności, jak to się po dziś dzień zazwyczaj przyjmuje (niekoniecznie wcale w odniesieniu do samego Arystotelesa, ile w całym ogólnym rozrachunku), co raczej krańcowo odmiennych jej przyczyn. Nie powinno się mieszać przyczyn z wywoływanym przez nie zjawiskiem, jakkolwiek, co widać chociażby u Arystotelesa, różnice w rodzaju przyczyn mogą rzutować na rozbieżną ocenę zjawiska, do którego powstania prowadzą.

Stagiryta mówi zatem o samotności wynikającej z naturalnej skłonności człowieka i powodowanej przez przypadek, a nie przez niego samego. Współczesnym odpowiednikiem przyjętego przez

Arystotelesa rozróżnienia jest podział samotności – mówiąc tytułem książki pod redakcją Anny Matusiak (2009) – na „samotność chcianą i niechcianą”. Pamiętając o tym, że „natura” to w rozumieniu Arystotelesa właściwość, „jaką każdy twór [a więc nie tylko człowiek – uzup. P.D.] osiąga u kresu procesu swego powstawania” (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 8), stanowiąca kompleksowy (to jest taki, który integruje w sobie wszystkie cele pośrednie i pomniejsze) i najwyższy cel jego dążeń, zauważmy, że samotność wynikająca z natury oznacza naraz czyjeś samotnicze usposobienie oraz determinowane nim działania.

Mimo wyraźnej niechęci Arystotelesa do samotności i podkreślania przez niego wagi społecznej natury człowieka, nie znajdziemy w jego pismach zakrawającej o absurd przesady w twierdzeniu, że człowiek ma moralny obowiązek żyć wspólnie z innymi we wspólnocie politycznej, czyli w państwie, dokładając wszelkich starań, by działać dla jego dobra. Pogląd taki ocierałby się niechybnie o totalitaryzm, czyli skłonności lub sympatie, o które trudno posądzić tego znanego piewę demokracji (por. Arystoteles, wyd. 2003, ks. 2, rozdz. 9 § 2–4). Życie we wspólnocie politycznej jest, co najwyżej, powinnością człowieka, a nie żadną niedopuszczającą wyjątków koniecznością. Człowiek powinien dążyć do życia i współdziałania z innymi zasadniczo dlatego, że w ten sposób najwłaściwiej realizuje swą ludzką naturę, przynosząc sobie i innym pożytek i spełnienie. Inaczej mówiąc, społeczny system życia jest, z punktu widzenia jednostki, najkorzystniejszy dla niej.

To, że – jak powiada Arystoteles – „wszystkim ludziom właściwy jest z natury pęd do życia we wspólnocie”, nie czyni z człowieka niewolnika tej wspólnoty. Z drugiej jednak strony, nie jest również tak, że człowiek może kształtować swe życie na tyle dowolnie i w tak radykalnej opozycji do wspólnoty, że koniec końców zagraża on istnieniu tej wspólnoty (rodziny, regionu czy państwa), a w rezultacie – własnej egzystencji. Wobec tego Arystoteles dopuszcza możliwość – żył wszak wśród ludzi i najpewniej spotykał się z takimi przypadkami – że w ich masie znajdują się osobniki, których natura skłania nie – jak większość ludzi – do wspólnego życia i współdziałania z innymi, lecz do samotności, a więc do życia nie „w państwie”, lecz „poza państwem” (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 9). Sytuację takiego samozwańczego samotnika

Stagiryta opisuje w nader cierpkich słowach. Powiada o nim, odwołując się do poetyckich słów Homera wyjętych z *Iliady*, że jest to „rodu zakała, zbrodniarz nędzny, tułacz, jak każdy, który pożogę wojenną mrozącą krew w żyłach miłuje” (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 9; Homer, wyd. 1986, s. 201).

Trzy akapity dalej Arystoteles, już od siebie, dodaje z niewzruszoną konsekwencją, że kto „nie potrafi żyć we wspólnocie albo jej wcale nie potrzebuje, będąc samowystarczalnym, bynajmniej nie jest członem państwa, a zatem jest albo zwierzęciem, albo bogiem” (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 12). W miejscu, w którym w polskim przekładzie, autorstwa Ludwika Piotrowicza, mowa jest o „zwierzęciu”, w oryginale greckim pada słowo daleko bardziej wyraziste w swej negatywności, a mianowicie *θηρίον*. U Arystotelesa oznacza ono ‘dzikie zwierzę’, ‘czworonoga będącego całkowitym przeciwieństwem ludzi, ptaków i ryb’ (Rousseau, wyd. 1956, s. 143), a więc ‘drapieżnika’, nawet ‘bestię’ (Abramowiczówna, 1960, s. 463). Trzeba przyznać, że porównanie człowieka, który – z racji posiadania naturalnych, a nie nabytych skłonności – decyduje się na życie w samotności, do bestii posiada swą szyderczą i deprecjonującą wymowę. Arystoteles nie precyzuje, co prawda, jakie to są skłonności, ale możemy się domyślać, odnosząc się do współczesnej wiedzy, że mogą je stanowić lub budzić w człowieku np. introwertyzm lub fobia społeczna. Podobnie sprawa się ma z przyrównaniem samotnika z wyboru do boga (o ile zasadnie można go w tym kontekście w ten sposób określić). W obu przypadkach nie chodzi jednak Arystotelesowi o to, by uwydatnić własne politowanie nad takimi ludźmi, podszyte drwiną, lecz o to, by podkreślić, jak bardzo – wskutek samotności – tacy ludzie wyobcowują się w sensie teoretycznym ze wspólnej wszystkim istotom ludzkim, jednoczącej je natury, a w sensie praktycznym – z życia społecznego. Samotnik, w rozumieniu Arystotelesa, ma tyle wspólnego z człowiekiem, ile żyjące w dziczy, a więc nieujarzmione zwierzę lub bóg, który sam dla siebie jest prawodawcą i który z racji doskonałości swej natury pozostaje nieskończenie daleki od wszystkiego, co istnieje.

Arystoteles uzasadnia swój sąd w następujący sposób: „Jak bowiem człowiek doskonale rozwinięty jest najprzedniejszym ze stworzeń, tak

jest i najgorszym ze wszystkich, jeśli się wyłamie z prawa i sprawiedliwości. Najgorsza jest bowiem nieprawość uzbrojona” (wyd. 2003, ks. 1, rozdz. 1 § 12). Największą krzywdą, jaką zdaniem Arystotelesa samotność wyrządza człowiekowi, a poprzez niego również innym ludziom, jest pozbawienie go respektu dla obowiązujących w ludzkiej wspólnocie praw i moralności. Samotnik zawsze chadza wyłącznie własnymi drogami. Jest jak dziki zwierz, zdany całkowicie na samego siebie. Dla własnego przetrwania gotów jest on uczynić dosłownie wszystko, i to bez najmniejszych skrupułów, nie oglądając się na nikogo ani na nic, co mogłoby go w jego zamiarach lub działaniach pohamować bądź przewyciężyć.

Samotność oznacza zatem tutaj nie tylko, jak się zwykło z dawien dawna powszechnie uważać, okresowe lub stałe życie w pojedynkę, na osobności, bez utrzymywania trwałych i pogłębionych relacji społecznych i bez angażowania się w życie wspólne, ale nade wszystko utratę podstawowych zdolności moralnych i wynikający z niej lekceważący, a nawet wzgardliwy stosunek wobec ludzi, ich mienia, tradycji, konwensów oraz organizujących życie wspólne norm prawnych, moralnych czy religijnych.

Wydaje się, że uwagi Arystotelesa, który znalazł godnych siebie naśladowców w dziele dyskredytowania samotności wśród filozofów nowożytnych, na czele z Johnem Lockiem czy Thomasem Hobbesem, zmierzają w tym kierunku, by ukazać samotność jako sojuszniczkę naturalnego u zwierząt instynktu przetrwania, który u ludzi przyjmuje postać egoizmu (Rousseau, wyd. 1956). Samotność wyostrza go i potęguje, czyniąc samotnika skoncentrowanym maksymalnie na samym sobie, własnych potrzebach, przeżyciach, pragnieniach, dążeniach i działaniach egotyką gotowym realizować je wszystkie nawet kosztem innych ludzi i ich dobrostanu.

Trzecim wielkim zagrożeniem, jakie Arystoteles wiąże z samotnością, jest pozbawienie przez nią człowieka miłości do rodzaju ludzkiego, bez której nie ma i nie może być wśród ludzi jedności. Samotność, w osądzie Stagiryty, stanowi główną przeszkodę na drodze do budowania pokojowych, bezpiecznych i twórczych – wzajem korzystnych – relacji między ludźmi. Przyczynia się ona do podziałów społecznych,

nietolerancji, wrogości i zwalczania przeciwników. Jako naturalne przeciwieństwo miłości brata się ona z nienawiścią i ją podsycza.

Dotychczasowe przedłożenia służyć miały pokazaniu i uzmysłowieniu nam, ludziom współczesnym, jak nasze myślenie o samotności zadziwiająco głęboko tkwi w koleinach arystotelizmu i późniejszych jego adaptacji. W odziedziczonym po przodkach postrzeganiu samotności na pierwszy plan wysuwa się jej odpychająca i napawająca trwogą negatywność. Taki obraz samotności dociera do nas zewsząd – z danych statystycznych, nośników kulturowych, przekazów medialnych, narracji politycznej (w Wielkiej Brytanii, za premierostwa Theresy May, po raz pierwszy w historii, 15 czerwca 2017 roku powołano do istnienia Ministerstwo Sportu, Społeczeństwa Obywatelskiego i Samotności; podobnie uczyniono 12 lutego 2021 roku w Japonii, tworząc Ministerstwo ds. Samotności i Izolacji; w jednym i drugim przypadku chodzi oczywiście o przeciwdziałanie samotności).

Jestem zdania, że ciągle poddawanie ludzi tego rodzaju negatywnym treściom, skojarzeniom i ocenom sprawia, że nie potrafimy inaczej patrzeć na samotność, czego dramatycznym rezultatem okazuje się wyuczona nieumiejętność radzenia sobie z samotnością w momencie, w którym staje się ona naszą nieubłaganą rzeczywistością. Tragiczności tej sytuacji dopełnia fakt, że uczy się nas postrzegać ludzkie życie w kategoriach wykluczających się przeciwieństw, ale nie po to, by dać nam do ręki narzędzia pozwalające radzić sobie z trudnościami, lecz głównie po to, by wpędzać nas w iluzję świata, który nigdy nie istniał. Któż z nas nie oczekuje od życia (rzadziej od siebie) tego, co najlepsze: zdrowia, dobrej kondycji psychofizycznej, witalności, młodości, miłości, oddania, zaufania, zrozumienia, otwartości, szczerości, sympatii, cierpliwości, wybaczenia, wyrozumiałości, wzajemności w relacjach, pomyślności, szczęścia, powodzenia, sukcesów, awansów, pochwał czy nagród. Z kolei samotność, rozstania, spory, różnice wrażliwości, charakterów, poglądów i ocen, choroby, starość, niedołęstwo, dysfunkcje, niedyspozycje, niepowodzenia, porażki, straty, utraty, krytyka, niezrozumienie, nieszczęścia, degradacja, przygany, kary, w końcu śmierć sama – wszystko to jawi nam się, naiwnie, jak nie z tego świata, jak ponura niedorzeczność, jak upiorna nierzeczywistość.

Jeśli kogo cokolwiek z wymienionych spotyka kiedy w życiu, reagujemy wówczas z niedowierzaniem, pytając samych siebie, jak to w ogóle możliwe. Przecież miało być tak pięknie, tak inaczej, tak gładko, tak po ludzku. Dziwić się potem, że na samą myśl o samotności kłębią się w naszych głowach myśli i uczucia najszkaradniejsze, a przy tym niedowierzające, że to możliwe.

Wydawało się nam, współczesnym, że najnowsze techniki informatyczne i telekomunikacyjne wesprą nas w naszym rozszczeniu do życia bezproblemowego. Okazuje się tymczasem, że jest zgoła odwrotnie. Nigdy ludzie nie byli bardziej samotni i nigdy gorzej nie radzili sobie z samotnością niż w tak zwanej epoce kultury cyfrowej i społeczeństwa informacyjnego opartego na wiedzy. Przejmujące świadectwo wystawia temu zjawisku, wciąż jak gdyby mu niedowierzająca, Sherry Turkle, amerykańska socjolog od lat pracująca w najlepszej politechnice świata – słynnym Massachusetts Institute of Technology w Cambridge, gdzie zajmuje się problematyką technologii mobilnych, sieci społecznościowych i robotyki społecznej. Czyni to w swej bestsellerowej książce pt. *Samotni razem. Dlaczego oczekujemy więcej od zdobyczy techniki, a mniej od siebie nawzajem* (2013).

Całą mieszaninę wyłącznie negatywnych skojarzeń i odczuć związanych z samotnością, każących uważać ją za wstydlivy „wypadek przy pracy”, porażkę życiową, oznakę nieporadności, krzykliwy emblemat niedostosowania społecznego, pogłębia i utrwała najnowsze zjawisko społeczne. Amerykański prawnik i publicysta Greg Lukianoff oraz ceniony amerykański psycholog społeczny Jonathan Haidt w najnowszej wspólnej książce określają je sugestywnie jako „rozpieszczony umysł”. Obrazuje on nas współczesnych jako ludzi zwiedzionych trzema rozprzestrzensionymi pseudoprawdami absolutyzującymi wartość bezpieczeństwa. Są to kolejno:

1. Nieprawda o kruchości: Co cię nie zabije, uczyni cię słabszym.
2. Nieprawda o uzasadnianiu emocjonalnym: Zawsze ufaj swym uczuciom.
3. Nieprawda o nas przeciwko nim: Życie to wojna między dobrymi i złymi ludźmi (Lukianoff i Haidt, 2023, s. 16).

Utrwalone w kulturze, systemie edukacyjnym i metodach wychowawczych dziedzictwo Arystotelesowskie w połączeniu z „rozpieszczonym umysłem” przynoszą dziś, w rezultacie, wybuchowy efekt w postaci bezradnej nieumiejętności przeżywania samotności jako życiowej porażki i katastrofy zagrażającej nie tylko dobremu samopoczuciu, ale i pomyślnej samorealizacji oraz temu, jak jesteśmy postrzegani przez innych – czy jako ludzie sukcesu, pełni wigoru i pasji, czy jako zgnuśniali malkontenci, wiecznie narzekający i niedopasowani, którzy przegrali swe życie i nie zasługują od niego na nic, co ma jakąkolwiek wartość.

Na nasze szczęście czy ku naszemu pogębieniu ostateczna prawda o człowieku i jego losie, która wyłania się z kart historii – wbrew utojpijnym zaklęciom, że może być inaczej – jest dokładnie taka, jaką z lektury Hobbesowskiego *Lewiatana* (1954) wyprowadził Piotr Szumlewicz. Jest ona równocześnie najlepszym możliwym podsumowaniem przeprowadzonych tu rozważań. Trudno odmówić Szumlewiczowi racji w stwierdzeniu, że „wspólnym horyzontem, w którym wszystkie jednostki mogą zostać utożsamione, okazuje się być jednak to samo, co było już wspólne w stanie natury, czyli poczucie nieograniczonej samotności – nie ma żadnej innej cechy, która odnosiłaby się do wszystkich w ten sam sposób” (2023, s. 115). A zatem paradoksalnie tym, co w największym stopniu jednoczy ludzi ze sobą, jest nieunikniona samotność. To o niej pisał najwybitniejszy współczesny filozof hiszpański, José Ortega y Gasset, że jest ona tym, co „najbardziej ludzkie” (1982, s. 376). Kto się więc z bojaźnią opiera samotności, ten w gruncie rzeczy pierzcha przed wyzwaniem, jakim jest stawanie się człowiekiem i przed otwartą konfrontacją z samym sobą.

Literatura

- Abramowiczówna, Z. (red.). (1960). *Słownik grecko-polski*, t. 2: E–K. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Arystoteles. (2003). *Polityka*. Przeł. L. Piotrowicz. W: tegoż, *Dzieła wszystkie*, t. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Berti, E. (2014). Pojęcie społeczeństwa politycznego u Arystotelesa. Przeł. A. Jaroszevska. *Hybris*, 24, 88–102.
- Böhner, Ph., i Gilson, É. (1962). *Historia filozofii chrześcijańskiej od Justyna do Mikołaja Kuzańczyka*. Przeł. S. Stomma. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Chenu, M.D. (2023). St. Thomas Aquinas. Italian Christian theologian and philosopher. W: J. Abella (red.), *Encyclopaedia Britannica*. Pobrano z <https://www.britannica.com/biography/Saint-Thomas-Aquinas>.
- Gołoś, M. (2009). Arystoteles – zoon politikon. *Spoleczeństwo i Edukacja. Międzynarodowe Studia Humanistyczne*, 2, 95–101.
- Haremska, K. (2021). Człowiek jako istota społeczna. Wykład w ramach projektu „Kompetentny nauczyciel – mistrz i wychowawca” [Plik video]. Pobrano z <https://www.youtube.com/watch?v=z4-864ydKNY>.
- Hobbes, Th. (1954). *Lewiatan, czyli materia, forma i władza państwa kościelnego i świeckiego*. Przeł. Cz. Znamierowski. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Homer. (1986). *Iliada*. Przeł. K. Jeżewska. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo.
- Kant, I. (2005). *Logika. Podręcznik do wykładów*. Przeł. A. Banaszkiewicz. Gdańsk: Słowo/Obraz Terytoria.
- Krąpiec, M.A. (2006). O rozumienie natury. W: A. Maryniarczyk, K. Stępień i P. Gondok (red.), *Substancja, natura, prawo naturalne* (s. 189–203). Lublin: Polskie Towarzystwo Tomasza z Akwinu.
- Lukianoff, G., i Haidt, J. (2023). *Rozpieszczony umysł. Jak dobre intencje i złe idee skazują pokolenia na porażkę*. Przeł. F. Filipowski. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Maritain, R. (2006). *Doktor Anielski, czyli opowieść o św. Tomaszu z Akwinu*. Przeł. D. Szczerba. Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Matusiak, A. (red.). (2009). *Samotność chciiana i niechciiana*. Kraków: Wydawnictwo eSPe.
- Matyszkowicz, M. (2011). Wstęp. Arystoteles, Voegelin i wieczna polis. W: E. Voegelin, *Arystoteles* (s. 7–18). Przeł. M.J. Czarnecki. Warszawa: „Teologia Polityczna”.
- Miller, F. (2022). Aristotle’s political theory. W: E.N. Zalta i U. Nodelman (red.), *The Stanford encyclopedia of philosophy*. Pobrano z <https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-politics/>.

- Ortega y Gasset, J. (1982). Człowiek i ludzie. Przeł. H. Woźniakowski. W: tegoż, *Bunt mas i inne pisma socjologiczne* (s. 329–643). Przeł. P. Niklewicz i H. Woźniakowski. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Osho. (2009). *Miłość, wolność, samotność*. Przeł. B. Jurkevich. Warszawa: „Czarna Owca”.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*. (1988). Oprac. Zespół Biblistów Polskich z inicjatywy Benedyktynów Tynieckich. Poznań; Warszawa: Wydawnictwo Pallottinum.
- Rousseau, J.J. (1956). Rozprawa o pochodzeniu i podstawach nierówności między ludźmi. W: tegoż, *Trzy rozprawy z filozofii społecznej* (s. 107–278). Przeł. H. Elzenberg. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Szumlewicz, P. (2003). O samotnym Bogu – rozważania wokół Hobbesowskiego Lewiatana. *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*, 3(47), 99–118.
- Tomasz z Akwinu. (1939). *O społeczeństwie i władzy. De regimine principum I*, 1–3. Przeł. O.I.S. Lwów: Wydawnictwo OO. Dominikanów.
- Tomasz z Akwinu. (1984). O władzy. W: tegoż, *Dzieła wybrane* (s. 133–155). Przeł. J. Salij. Poznań: Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W Drodze”.
- Turkle, Sh. (2013). *Samotni razem. Dlaczego oczekujemy więcej od zdobyczy techniki, a mniej od siebie nawzajem*. Przeł. M. Cierpisz. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Voegelin, E. (2011). *Arystoteles*. Przeł. M.J. Czarnecki. Warszawa: „Teologia Polityczna”.
- Wolicki, M. (1999). Aktualność św. Tomasza z Akwinu. *Resovia Sacra. Studia Teologiczno-Filozoficzne Diecezji Rzeszowskiej*, 6, 291–302.

O AUTORZE:

dr hab. Piotr Domeracki, prof. UMK – filozof, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, ORCID 0000-0003-1339-9500,
KONTAKT: kontakt: domp@umk.pl

Zazdrość i zawiść

ABSTRAKT

- Zazdrość i zawiść zaczynają się od wewnętrznego smutku i niezadowolenia ogarniającego człowieka z powodu jakiegoś dobra, które ma ktoś inny, a które dla niego jest niedostępne
- Odróżniając zawiść od zazdrości, trzeba pamiętać, że ta ostatnia nie jest zła, jeśli oznacza jedynie pragnienie posiadania czegoś, co mają inni, bez chęci odebrania im danego dobra
- Trzeba włożyć wiele wysiłku, tak intelektualnego, jak i duchowego, w diagnozowanie negatywnych objawów obu wad oraz ich neutralizowanie.

SŁOWA KLUCZOWE: zazdrość, zawiść, wada główna, dobro, miłość bliźniego.

Wprowadzenie

Ludzie z natury są nierówni i dlatego różnią się między sobą. Istnienie tych różnic jest potrzebne, dobre i sprawiedliwe. Widząc zasadność różnic wynikających z nierówności, ks. Jan Twardowski (2000) stwierdza, że dzięki temu ludzie są sobie nawzajem potrzebni i mogą budować relacje pozytywnie wpływające na ich rozwój osobisty i społeczny. Poetycka konstatacja jest jednak nie tyle wytworem artystycznego, subiektywnego patrzenia, ile realnego, rozumnego oglądu

rzeczywistości zgodnego z prawdą o świecie i człowieku, w którym realizuje on swe człowieczeństwo. Poeta, posługując się paradoksem, przypomina o tej prawdzie w zadziwiająco prosty sposób. Sugeruje, że zignorowanie tego, co jest realne i prawdziwe w ludzkiej naturze i co zarazem wymaga kształtowania i wychowywania ku określonej ideałowi, prowadzi do zubożenia osobowości i ogranicza rozwój duchowy. Zakłóca czy wręcz niszczy relacje międzyludzkie. Autodestruktywne skutki wywala m.in. utrwalone przekonanie, że powszechna nierówność w posiadaniu dóbr materialnych i duchowych jest wielką niesprawiedliwością. Z tego przekonania rodzi się pragnienie wyrównania braków i niedostatków przy użyciu wszystkich dostępnych, w tym również niegodziwych, środków. Impulsem do sięgania po środki niegodziwe są uczucia zazdrości i zawiści, które – niepoddane kontroli rozumu – przekształcają się w postawy generujące działania destruktywne zarówno w sferze życia jednostkowego, jak i społecznego. Konieczność zapanowania nad takimi uczuciami jest warunkiem *sine qua non* wychowania i samowychowania realizującego klasyczny ideał człowieka dobrego i pięknego (Zalewski, 2003; Kiereś, 2006; Nowakowski, 2015). Taki człowiek jest wolny i odpowiedzialny, co oznacza, że posiada siłę uzdalniającą go do opowiadania się po stronie prawdy i wybierania dobra (Banaś, 2022; Mazur, 2007).

Zazdrość w zawiści – zawiść w zazdrości

Zazdrość i zawiść są uczuciami mocno ze sobą sprzężonymi. Jedno warunkuje drugie. *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN* definiuje zazdrość jako „uczucie przykrości, żalu spowodowane czyimś powodzeniem, szczęściem”, a zawiść – jako „silne uczucie niechęci, nienawiści do kogoś z powodu jego sukcesów, powodzenia” (Dubisz, 2006, s. 918, 923). Z rozważań Tomasza Gaja (2011) wynika wręcz, że zazdrość i zawiść są nierozłącznymi siostrami. Stanowią zatem podwójne obciążenie dla duchowego i moralnego rozwoju człowieka, tym bardziej że sama zazdrość znajduje się w rejestrze grzechów głównych. Jacek Woroniecki (1999a), za św. Tomaszem z Akwinu, sytuuje je

wśród sprawności moralnych ujemnych, czyli wad głównych. Zaznacza przy tym, że wadą główną jest bardziej zawiść niż zazdrość, ponieważ – wyrastając z pychy – implikuje szereg zachowań i działań moralnie złych, począwszy od obmowy i potwarzy, a skończywszy na największych zbrodniach.

Zarówno zazdrość, jak i zawiść zaczyna się od wewnętrznego smutku i niezadowolenia ogarniającego człowieka z powodu jakiegoś dobra, które ma ktoś inny, a które dla niego jest niedostępne. Zazdrość dotyczy bardziej dóbr materialnych czy rzeczy jakoś związanych z doczesnością, których nie można dzielić z innymi, np. majątności, urody, talentu. Natomiast przedmiotem zawiści są dobra wyższego rzędu, których dostępność nie jest jednak ograniczona, np. szczęście, dobra reputacja, wysoka kultura duchowa, pobożność. Niszcząca siła zawiści polega więc na tym, że człowiek, smucąc się z powodu posiadania tych dóbr przez kogoś innego, upatruje w tym pomniejszenie siebie i ma zaniżone poczucie własnej wartości. Skutkuje to skłonnością do traktowania oczywistych różnic między ludźmi jako przejawu niesprawiedliwości i osobistej krzywdy, której sprawcą jest sam Bóg. Człowiek z niskim poczuciem własnej wartości nie widzi w Bogu kochającego Ojca obdarowującego każdego tym, co jest dla niego najlepsze. Ma Bogu za złe, że nie dał mu tego, czego udzielił innemu. W skrytości serca cieszy się, gdy ten inny ponosi jakąś stratę, gdy spotyka go nieszczęście. Jednocześnie nie przyznaje się do tego uczucia nawet przed sobą samym, podświadomie wstydząc się go jako szczególnie odrażającego. Zawistne postrzeganie innych wzmagają się, gdy człowiek nie ceni swego życia, a nawet je deprecjonuje, ustawicznie porównując posiadane zasoby z tymi, którzy mają ich więcej. Ulega pokusie myślenia, że zwiększenie własnego stanu posiadania dorównującego innym lub zniszczenie tego, co posiadają inni, uczyni go szczęśliwym, a przynajmniej da poczucie krótkotrwałej satysfakcji. Konfrontując się nieustannie z tą myślą, zatruwa swe relacje z innymi. Sam pograża się we frustracji i nie podejmuje trudu rozwoju duchowego i moralnego.

Przeciwko miłości

Zazdrość i zawiść, według Jacka Woronieckiego (1999b), należą o tych wad, które sprzeciwiają się miłości bliźniego. Stają się tym samym przejawami nienawiści, a ta jest swoistym zwiędzeniem zła, którego ktoś dopuszcza się wobec drugiego człowieka i wobec Boga. Zawiść jest szczególnie niebezpiecznym rozsądnikiem zła tak w życiu jednostki, jak i społeczeństwa. Niesie ogromne zniszczenia moralne, często wręcz unicestwia osobę, która poddaje się jej sile. Woroniecki, odwołując się do Pisma Świętego, wyjaśnia, że dzieje się tak, ponieważ zawiść jest właściwym grzechem szatana (Mdr 2,24), który pragnie zdeprawować i zniszczyć człowieka, bo nie może zniszczyć miłości Boga do człowieka. Dla chrześcijanina jest to mocny argument skutecznie motywujący do kształtowania charakteru w taki sposób, aby tę wadę wyeliminować lub przynajmniej zneutralizować jej szkodliwy wpływ na działania konkretyzujące się w codziennym życiu.

Z miłości bliźniego wynika postawa charakteryzująca się m.in. szcunkiem, wielkodusznością, otwartością na drugiego człowieka. Oznacza również dzielenie jego radości z powodu godziwie odniesionych sukcesów, współweselenie się jego szczęściem. Wobec niepomysłnych zdarzeń miłość i miłosierdzie skłaniają ku postawie wyrażającej szczere współczucie, empatię i dzielenie smutku człowieka dotkniętego jakimś nieszczęściem. Człowiek zawistny postępuje na odwrót – smuci się czyimś powodzeniem i cieszy się, gdy widzi poniesione przez kogoś szkody. Zawiść jest zawsze zorientowana na pomniejszanie dobra, ignorowanie prawdy, niszczenie życia człowieka sprawiedliwego i dlatego jest zła. Należy jednak zaznaczyć, że nie zawsze zadowolenie z czyjś powodzenia i niezadowolenie z czyjś sukcesu jest złe i wynika z zawiści. Jeśli ktoś postępuje niegodziwie, ma jednoznacznie złe zamiary wobec innych, podejmuje działania destrukcyjne, kłamie i rzuca oszczerstwa, postępuje przeciwko prawdzie i rzeczywistemu dobru oraz zyskuje w tym popleczników, ciesząc się ich uznaniem, to należy się smucić z powodu takiego powodzenia i nie ma to nic wspólnego z zawiścią. Podobnie jest, gdy ktoś odczuwa zadowolenie z powodu nieziszczenia się czyichś szkodliwych planów.

Zawiść a konstruktywna zazdrość

Odróżniając zawiść od zazdrości, trzeba pamiętać, że ta ostatnia nie jest zła, jeśli oznacza jedynie pragnienie posiadania czegoś, co mają inni, bez chęci odebrania im danego dobra. Ktoś pragnie np. być zdrowym tak jak jego sąsiad lub chciałby mieć takie zdolności intelektualne jak kolega z pracy. Jest to wówczas raczej pragnienie cieszenia się takim samym zdrowiem czy uzyskania powodzenia, uznania, sukcesu i ma wymiar swoistego współzawodnictwa. Taka zazdrość wyraża się w postawie: nie chcę zabrać drugiemu człowiekowi tego, co posiada, ale chcę mieć to samo, co on lub więcej. Zawiść natomiast oznacza: nie mam tego, co ma drugi człowiek, więc pragnę, by on też tego nie miał i jestem gotów zniszczyć to, co on posiada lub jego samego. Zawiść przygnębia człowieka nie tyle dlatego, że nie ma on jakiegoś dobra, ile dlatego, że ktoś inny to konkretne dobro posiada i jest tym posiadaniem uszczęśliwiony. Człowiek zawiśnięty uzurpuje sobie prawo do wyłączności w posiadaniu dóbr, które są dostępne dla wszystkich. Staje się zazdrosny o to, że np. inni odnoszą podobne sukcesy w pracy, bo chciałby być jedynym zasługującym na uznanie. Każde wyróżnienie kogoś innego – pomimo własnych osiągnięć – traktuje on w kategoriach poniżenia i umniejszenia swej wartości. Chce być jedynym, któremu należy się cześć i chwała. Smuci się więc, gdy inni też osiągną sukcesy i są chwaleni. Smutek ten jest właśnie istotą zawiści – czyjeś dobro, osiągnięcie, szczęście widziane jest jako osobiste zagrożenie, a drugi człowiek postrzegany jest jako rywal pragnący zawłaszczyć poczucie wyłączności, mimo że ten nie ma zamiarów ani intencji szkodenia komukolwiek. Postawa wynikająca z utrwalonej wady zawiści dotyczy bardziej dóbr duchowych niż materialnych. Te ostatnie o tyle stają się ważne, o ile wzmacniają jakieś wyróżnienie i dodają wyróżnionemu splendoru.

Podobieństwa i różnice

Zazdrość i zawiść jako wady sprzeciwiające się miłości bliźniego są do złudzenia do siebie podobne, ale zasadnicza różnica między nimi

polega na tym, że „pierwsza ma za przedmiot dobra, których ilość jest ograniczona tak, że gdy ktoś posiada ich więcej, to inni z konieczności posiadają ich mniej; druga przeciwnie – odnosi się do dóbr, których ilość nie jest tak ograniczona i zło zawiści polega właśnie na tym, że pragnie ona przywłaszczyć sobie to, co jest dostępne dla wszystkich, tak iż posiadanie tego przez jednego nie przeszkadza bynajmniej, aby i inni też to posiadali” (Woroniecki, 1999b, s. 44). Na przykład dobra sława czy szacunek u innych są dobrami nieograniczonymi, dostępnymi dla każdego, a jednak wzbudzają zawiść; otrzymanie znaczącego wyróżnienia czy zajęcie wysokiego stanowiska to dobra niekoniecznie dostępne dla wszystkich, bywają one wszakże przedmiotem zazdrości.

Korzeniem zazdrości i zawiści, podobnie jak innych wad, jest pycha, czyli nieuporządkowana miłość własna wyrażająca się w przekonaniu o swej wyższości, domagająca się uznania we wszystkim od wszystkich, roszcząca sobie prawo do posiadania wielu rzeczy z jednoczesnym zanegowaniem tego prawa wobec innych. Zazdrość i zawiść, będąc emanacją pychy, wyraża się przede wszystkim w wewnętrznym nieposkromionym pragnieniu posiadania, co w aspekcie religijnym jest niczym innym jak grzesznym pożądaniem. Człowiek, jako istota obdarzona przez Boga wolnością, może pozwolić, aby siła pożądania zawładnęła wszystkimi jego zmysłami. Może jednak pożądaniu przeciwstawić siłę rozumu i odeprzeć je, nie podejmując działań nakierowanych na zaspokojenie określonych dóbr w sposób nikczemny. Orężem w takim duchowym zmaganiu jest bojaźń Boża dla ludzi wierzących, a dla niewierzących – zwykła ludzka przyzwoitość. Dla każdego człowieka ukształtowanego w kręgu cywilizacji łaćńskiej punktem odniesienia winien być Dekalog – zazdrość jest podłożem wszystkich grzechów przeciw siódmemu przykazaniu (Nie kradnij!), a zawiści nie można pogodzić z przykazaniem ósmym (Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu!). Jedna i druga uderza w przykazanie piąte – Nie zabijaj! Ostatecznie bowiem osoba owładnięta zazdrością i zawiścią zdolna jest do najgorszych nikczemności, w tym do moralnego i fizycznego unicestwienia drugiego człowieka.

Dramat człowieka tragicznie dotkniętego zazdrością i zawiścią zaczął się już w pierwszym pokoleniu potomków Adama i Ewy, o czym

mówi Pismo Święte. Kain zabił Abła, sądząc, że Bóg kocha bardziej jego brata. Nie uwierzył w szczególną miłość Boga do każdego z nich z osobna (Rdz 4,3–11). Z podobną nieufnością i zazdrością odnosili się synowie Jakuba do swego młodszego brata Józefa w przekonaniu, że ten przywłaszcza sobie należną im miłość i uznanie ojca. Bracia, sprzedając Józefa jak niewolnika i okłamując ojca w sprawie jego zniknięcia, dopuścili się czynu haniebnego (Rdz 37,12–35). Z tą samą zawiścią w sercu lewita Korach sprowokował podczas wędrówki do Ziemi Obiecanej bunt kilkuset Izraelitów przeciw Mojżeszowi i Aaronowi, kwestionując ich przywództwo ustanowione przez samego Boga. Wszyscy buntownicy zginęli, stając się ofiarami własnej pychy zmanifestowanej uczuciem silnej zazdrości o przywilej powołania przez Boga do zrealizowania szczególnie doniosłej misji (Lb 16,1–35). W ten sposób uczucie zawiści zaślepiło również przywódców narodu izraelskiego wobec Jezusa Chrystusa, którzy przestraszyli się, że Cieśla z Nazaretu, cieszący się rosnącym uznaniem i podziwem, zagraża ich pozycji. Widząc, że przewyższa ich intelektualnie i moralnie, uznali, że trzeba Go zgładzić (m.in. Mt 12,22–30; Mk 7,1–12).

Przeestroga historii

Zawiść, jako spotęgowana zazdrość, przejawia się z różnym nasileniem. Dotyczy pojedynczych osób, grup zawodowych, rozmaitych formacji społecznych. Może być skierowana przeciw konkretnemu narodowi lub jakiejś jego części, a nawet przeciw ogółowi ludzkości. Poddają się jej jednostki o zaniżonym poczuciu własnej wartości, które jednocześnie karmią się marzeniami o wielkości bez najmniejszych przesłanek na ich spełnienie. Są to osoby małoduszne, których widok ludzi szczęśliwych przygnębia i utrzymuje w stanie permanentnej frustracji. Zawiść uderza więc przede wszystkim w samych zawistników, ponieważ blokuje ich rozwój, powodując wewnętrzne skarlenie. Jeśli na zewnątrz objawia się to tylko jakimś utyskiwaniem i ciągłym narzekaniem, nie czyni zwykle w otoczeniu osoby zawistnej znaczących szkód. Zdarza się jednak, że taka postawa wpływa destruktywnie na innych, przyczynia się do

szerzenia niezadowolenia, wzmaga buntownicze nastroje. W przestrzeni publicznej przejawia się ona w podsycaniu plotek, szemraniu, insynuacjach, półprawdach, dwuznaczności, zawiązywaniu sieci intryg, kwestionując ostatecznie realne dobro i obiektywną prawdę o rzeczywistości. Ludzie owładnięci zawiścią nie stronią również od postępowania się inwektywami, oszczerstwami, kalumniami i każdym innym rodzajem kłamstwa w celu zniszczenia tych, którzy w ich mniemaniu nie mogą posiadać określonych dóbr. Kolejnym etapem w ich działaniu jest najczęściej awanturnictwo uliczne, agresja fizyczna, przemoc, atak zbrojny, terror pod egalitarnymi hasłami równego dostępu wszystkich ludzi do wszystkich dóbr. W ten sposób na przestrzeni dziejów dochodziło do krwawych rewolucji i tragicznych wstrząsów społecznych, w których ginęły setki tysięcy niewinnych osób.

Zaświadcza o tym historia ostatnich stuleci, poczynawszy od Wielkiej Rewolucji Francuskiej (1789–1799), poprzez dramatyczne w skutkach XIX-wieczne ruchy społeczne, aż po światowe totalitaryzmy XX wieku i regionalne niepokoje obecnego stulecia wynikające z napięć między radykalnymi ugrupowaniami, partiami, stronnictwami. Doktrynerzy wszelkich ruchów rewolucyjnych, uparcie trwając w błędzie antropologicznym, dążą do ustanowienia takiego porządku społecznego, w którym wszyscy ludzie posiadają takie same dobra materialne, te same możliwości poznania intelektualnego, takie same zdolności artystyczne, reprezentują ten sam poziom moralny, należą się im te same przywileje i w równym stopniu zasługują na uznanie. Ten błędny pogląd jest pochodną postawy ukształtowanej przez uczucia zazdrości i zawiści, które są wykorzystywane do niebezpiecznego dynamizowania nastrojów społecznych szczególnie wtedy, gdy w różnych sytuacjach życiowych ludziom brakuje określonych dóbr niezbędnych do zaspokojenia konkretnych potrzeb.

Otello i inni

Ludzie noszący w sobie uczucia zazdrości i zawiści, ku własnemu zatraceniu i często na zgubę innych, obecni są nie tylko na kartach

historii. Twórcy literatury wykreowali wiele takich postaci. Są to m.in. bohaterowie tragedii Williama Shakespeare'a (zob. wyd. 1875), tacy jak Otello czy Makbet. W literaturze polskiej natomiast znaczącym przykładem osoby pogrążającej się w autodestrukcji zapoczątkowanej przez niepokromione uczucie zazdrości i zawiści jest Balladyna z wydanego w 1839 roku dramatu Juliusza Słowackiego pod tym samym tytułem. Emanacją zawiści wyrażającej się w czyhaniu na upadek potencjalnego rywala i w nieukrywanym zadowoleniu z jego pozornych potknięć może być postać Tygellina z powieści Henryka Sienkiewicza pt. *Quo vadis* z 1896 roku. Warto również zwrócić uwagę na wykreowanego cztery lata później przez Stefana Żeromskiego bohatera *Ludzi bezdomnych* (1900), doktora Tomasza Judyma, którego w powszechnym odbiorze powieści nie kojarzy się ze złymi działaniami wynikającymi z zazdrości i zawiści. Postrzega się go raczej jako lekarza altruistę, który realizując przyjętą misję, poświęca swe szczęście osobiste. Doktor Judym jednak pod maską współczucia dla biednych i pokrzywdzonych przez los ukrywa zawiść wobec tych, którzy są bogaci, a nie chcą się podzielić z ubogimi. Niechęć wobec tych lepiej uposażonych, choć misternie zawoalowana, wynika z zazdrości i determinuje decyzje podejmowane przez bohatera.

Jacek Woroniecki podkreśla, że zawiść, sprzeciwiając się miłości bliźniego, nieodparcie prowadzi do zniechęcenia konkretnej osoby lub grupy osób, a w konsekwencji do nienawiści Boga jako Dawcy wszelkich dóbr doczesnych, który – w przekonaniu człowieka zawistnego – rozdysonował swe dary nierówno, a więc niesprawiedliwie. Dlatego „szczytem zawiści jest zawiść łask Bożych, będąca, jak wiemy, jednym z grzechów przeciwko Duchowi Świętemu” (Woroniecki, 1999b, s. 48), których należy się w sposób szczególny wystrzegać.

Podsumowanie

Zazdrość – i bardzo silna zazdrość, czyli zawiść – jest jedną z wad głównych i jako taka hamuje rozwój człowieka ku rzeczywistemu dobru i pięknu, wpływa destruktywnie na jego osobowość, wypacza charakter,

niszczy więzi, wprowadza szkodliwy ferment w relacje z otoczeniem. Zakłóca i ostatecznie zrywa przyjaźń z Bogiem, którego człowiek zawistny zawsze oskarża o reglamentowanie dóbr, o nadmiar ojcowskiej miłości wobec jednych i jej deficyt wobec drugich. Trzeba zatem włożyć wiele wysiłku, tak intelektualnego, jak i duchowego, w diagnozowanie negatywnych objawów obu wad oraz ich neutralizowanie. Stawką jest urzeczywistnienie pełni człowieczeństwa w przekonaniu, że można – z pomocą łaski Bożej – przekraczać własne ograniczoności w dążeniu do ideału (Papugowa, 2011). Podjęcie tego trudu nie jest łatwe, ale konieczne. Dobrym przykładem tej dojrzałości i odpowiedzialności jest poetyckie wyznanie ks. Jana Twardowskiego (2000, s. 98):

Dziękuję Ci, że sprawiedliwość Twoja jest nierównością
to co mam i czego nie mam
nawet to czego nie mam komu dać
zawsze jest komuś potrzebne
jest noc żeby był dzień
ciemno żeby świeciła gwiazda
jest ostatnie spotkanie i rozłąka pierwsza
modlimy się bo inni się nie modlą
wierzymy bo inni nie wierzą
umieramy za tych co nie chcą umierać
kochamy bo innym serce wychłódło
list przybliży bo inny oddala
nierówni potrzebują siebie
im łatwiej zrozumieć że każdy jest dla wszystkich
i odczytywać całość.

Literatura

- Banaś, J. (2022). Uczucia – wychowywać i wyrażać. *Wychowujmy*, 5(8), 17–18.
- Dubisz, S. (red.). (2006). Zawieść [hasło]. W: *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN* (t. T–Ż, s. 918). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Dubisz, S. (red.). (2006). Zazdrość [hasło]. W: *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN* (t. T-Ż, s. 923–924). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gaj, T. (2011). Oni mają lepiej. *W Drodze*, 2(450), 31–39.
- Kiereś, B. (2006). *Jak wychowywać?* Lublin: Fundacja Servire Veritati Instytut Edukacji Narodowej.
- Mazur, P. (2007). Uczucia a wychowanie. *Cywilizacja*, 22, 101–113.
- Nowakowski, P.T. (2015). Virtues and their role in education. *Społeczeństwo i Rodzina*, 1(42), 7–21.
- Papugowa, W. (2011). Wychowanie do człowieczeństwa. *Cywilizacja*, 38, 165–169.
- Shakespeare, W. (1875). *Dzieła dramatyczne Williama Shakespeare (Szekspira)*. Wydanie ilustrowane ozdobione 545 drzeworytami, t. 2: *Tragedye*. Przeł. S. Koźmian, J. Paszkowski i L. Ulrich. Warszawa: Spółka Wydawnicza Księgarzy.
- Sienkiewicz, H. (1896). *Quo vadis: powieść z czasów Nerona*, t. 2. Warszawa: Gebethner i Wolff.
- Słowacki, J. (1839). *Balladyna: tragedia w 5 aktach*. Paryż: w Księgarni i Drukarni Polskiej.
- Twardowski, J. (2000). Sprawiedliwość. W: J. Twardowski, *Znaki ufności; Niebieskie okulary* (s. 98). Kraków: Znak.
- Woroniecki, J. (1999a). *Katolicka etyka wychowawcza*, t. I. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Woroniecki, J. (1999b). *Katolicka etyka wychowawcza*, t. II/2. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Zalewski, D. (2003). *Wychować człowieka szlachetnego*. Lublin: Fundacja Servire Veritati Instytut Edukacji Narodowej.
- Żeromski, S. (1900). *Ludzie bezdomni: powieść*, t. 1 i 2. Warszawa: Bronisław Natanson.

O AUTORCE:

Małgorzata Sagan – nauczyciel języka polskiego w Lublinie, profesor oświaty; doradca metodyczny Lubelskiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

IGOR ZALEWSKI

Wszystko po staremu

ABSTRAKT

Takie upadki na szczęście są rzadkie, ale kiedy ogląda się je z bliska, statystyka nie ma wielkiego znaczenia.

Mieszkam zaraz przy stacji metra. Luksusowe rozwiązanie. Było jeszcze bardziej luksusowe, bo ledwie kilka lat temu nowa linia prowadziła znikąd donikąd, więc jeździło nią niewielu pasażerów. Wtedy było to właściwie moje prywatne metro. Bywało, że prawie cały wagonik był tylko dla mnie.

Niestety, linia się wydłużyła, przybyły nowe stacje i luksus indywidualnej komunikacji zbiorowej przeminął. Teraz na mojej trasie jeżdżą już tłumy, choć oczywiście do sytuacji rodem z Tokio jeszcze daleko. Nikogo nie trzeba upychać. W dodatku poza godzinami szczytu jest nadal bardzo przestronnie.

Właśnie takiego przestronnego dnia wsiadłem do wagonika na stacji Płocka. Byłem w bardzo dobrym humorze. Jednak na tej samej stacji do tego samego wagonika weszła pewna para, która popsowała mi nastrój. Na domiar złego usiedli tuż obok mnie – jak ci irytujący ludzie, którzy w pustym kinie skrupulatnie sprawdzają miejsca na biletach, siadają obok ciebie i przez cały seans chrupią popcorn. Para składała się z faceta pod trzydziestkę, którego można by długo opisywać, ale zasadniczo chodzi o to, że był żulem. Towarzyszyła mu młoda dziewczyna, lat miała może 18, może 22 – w tym wieku to trudno wyczuć.

Miała inteligentną twarz, była schludna oraz szaleńczo zakochana w owym żulu. Całemu światu – zredukowanemu akurat do mnie i jeszcze dwóch pań – demonstrowała swe uczucie do niedomytego, lekko podpitego typu. Siadała mu kokieteryjnie na kolanach, wstawała i gładziła włosy (mocno przetłuszczzone), a on zadowolony wkładał jej łapy pod sukienkę.

Byłby to może uroczy obrazek miłości, gdyby nie wiek i niewinność tej dziewczyny. To ewidentnie był jej pierwszy facet i dziewczynę rozsądzało ze szczęścia.

Niesamowity traf chciał, że tego samego dnia spotkałem bardzo podobną parę, tylko kilka lat starszą. Jakby projekcja przyszłości tych z metra. Żul był pod czterdziestkę, ale zniszczone zęby i ogólne wycieńczenie powodowało, że wyglądał znacznie starzej. Potrząsał dziewczyną, niebrzydką, ale okropnie zapuszczoną dwudziestoparolatką. Była straszliwie wychudzona, a jej oczy miały ten specyficzny rozplwający się wyraz, który wskazuje na narkotyczne upojenie. W oczach tych było też trochę lęku, ale znacznie więcej miłości dla tego faceta, który nią potrząsał. A przy okazji wyzywał ją od najgorszych (bardzo wulgarnie). Cała scena rozgrywała się pod sklepem monopolowym i z tego, co rozumiałem, żul zarzucał dziewczynie, że przepuściła uciulaną kasę z jakimś innym żulem.

Współczesnych młodych ludzi porównuje się do płatków śniegu. Przy czym nie chodzi o ich kruchość i delikatność, ale niepowtarzalność. Każdy może być inny. Każdy jest jedyny w swoim rodzaju. Płatki śniegu razem tworzą śnieżyce, ale młodzież już niekoniecznie. Mało dziś masowych subkultur, których członków można zidentyfikować po służbowym uniformie. Wyginęli nawet metale, którzy przez prawie cztery dekady wypisywali na chlebakach „Black Sabbath”, „TSA” czy „Metallica” i przemieszczali się w watach zawierających zawsze jednego grubego i jedną dziewczynę. Podobno istnieją dziś jacyś goci, ale na warszawskiej Woli znacznie łatwiej spotkać grupę Hindusów niż tych pierwszych. Dziś młody człowiek rzadko przynależy i jest dumny ze swej wyjątkowości.

Wszystko to prawda, ale zarazem jedna rzecz wciąż się nie zmieniła mimo zupełnie innej scenerii i innych atrybutów niż 30, 50 czy 100

lat temu. To pragnienie akceptacji. Ono zawsze jest takie samo, niezależnie od mody czy technologii. Pamiętam, jak było mi ciężko, bo ani na podwórku, ani w podstawówce nie miałem naprawdę bliskich mi kolegów i dopiero w liceum spotkałem ludzi, którzy mnie zaakceptowali i z którymi nabijaliśmy się z całej reszty. W zupełnie innym świecie podobną drogę przeszedł mój syn, ale miał więcej szczęścia, bo zmienił podstawówkę i swą „paczkę” znalazł już w piątej klasie. Obserwując go i jego rówieśników widziałem, jak przygnębiająco głupie a nawet złe rzeczy gotowe są zrobić dzieciaki, byle tylko się przypodobać w nadziei na uzyskanie tej akceptacji. Byle tylko nie być samotnym wśród rówieśników. Widziałem, jak rodzice rozpaczliwie walczyli o te dzieci i – szczerze mówiąc – zazwyczaj przegrywali.

Tak jak zapewne przegrali rodzice tych dziewczyn z metra i spod monopolowego. Takie upadki na szczęście są rzadkie, ale kiedy ogląda się je z bliska, statystyka nie ma wielkiego znaczenia.

O AUTORZE:

Igor Zalewski – dziennikarz i felietonista, założyciel Fundacji Akademia Retoryki

Poczucie bycia (nie)potrzebnym

ABSTRAKT

- Każdy człowiek chce być potrzebny – to niezbędny warunek, aby czuć się kochanym i docenianym
- Poczucie bycia potrzebnym wiąże się ściśle z dobrym samopoczuciem, co przekłada się na poprawę odporności i rzadsze zapadanie na infekcje
- Natomiast doświadczane w środowisku rodzinnym lub rówieśniczym poczucie bycia niepotrzebnym odbija się negatywnie na funkcjonowaniu młodej osoby i percepcji samej siebie.

SŁOWA KLUCZOWE: potrzeby człowieka, hierarchia potrzeb, poczucie własnej wartości, poczucie bycia potrzebnym, poczucie bycia niepotrzebnym.

Wokół potrzeb człowieka

Funkcjonowanie każdego człowieka uwarunkowane jest wieloma czynnikami. Do grupy najistotniejszych zaliczamy poziom zaspokojenia potrzeb. Spośród najbardziej znanych i przywoływanych koncepcji odnoszących się do ludzkich potrzeb wskazać można, opisaną po raz pierwszy w 1943 roku, teorię psychologiczną Abrahama Masłowa zwaną „hierarchią potrzeb” (Hindle, 2003, s. 115). Zakłada ona, że potrzeby ludzkie umiejscowione są w następujący obszarach:

- a) fizjologia – dominuje nad wszystkimi innymi potrzebami i decyduje o zachowaniu człowieka;
- b) bezpieczeństwo – zapewnia wewnętrzny spokój, eliminuje odczuwanie strachu i lęku;
- c) przynależność – warunkuje poczucie więzi, bycia potrzebnym, kochanym, akceptowanym;
- d) miłość i szacunek – budują fundament zaufania do siebie, poczucia własnej wartości; wiążą się z potrzebami uznania i prestiżu we własnych oczach oraz w oczach innych ludzi, a także respektu i uznania ze strony otoczenia, pożądanego statusu społecznego czy zwracania na siebie uwagi;
- e) samorealizacja – wyraża się posiadaniem celów, wykorzystywaniem własnego potencjału, dążeniem do rozwoju swych możliwości i wykraczaniem poza nie w wymiarze transcendencji (Maslow, 1986; Karaś, 2003, s. 17).

Koncepcja Maslowa to model hierarchiczny, który opiera się na piramidzie – zaspokojenie jednej potrzeby jest kluczem do spełnienia kolejnej. Następuje to stopniowo. Wpierw zaspokajane są potrzeby fizjologii i bezpieczeństwa jako elementarne. W dalszej kolejności zaś potrzeby wyższego rzędu, czyli przynależności społecznej, miłości i szacunku. Najwyższym poziomem są potrzeby samorealizacji, czyli dążenie do wykorzystania własnego potencjału i realizacji celów. Poczucie bycia potrzebnym plasuje się na różnych poziomach w piramidzie Maslowa, co świadczy o tym, jak ważne jest ono dla ludzkiego funkcjonowania. Przez niektórych uznawane jest jako potrzeba elementarna, a przez innych – jako potrzeba rzędu wyższego.

Niezależnie jednak od umiejscowienia w omawianej hierarchii warto pamiętać, że poczucie bycia potrzebnym stanowi niezbędny czynnik dla kształtowania przekonania o tym, że nasze życie, obecność i działania są istotne dla innych. Motywuje to do aktywności i przede wszystkim wskazuje na istnienie celu życia i istotę więzi z innymi osobami. Kluczem do zrozumienia ludzkiego zachowania są bowiem podstawowe motywantory (Reiss, 2019), a należące do nich poczucie bycia potrzebnym, jako elementarny składnik poczucia wartości, wykracza poza samoocenę i odczuwane potrzeby. Warto podkreślić, że

poczucie sensu i zadowolenia z życia, warunkowane zaspokajaniem potrzeb, zmienia się z upływem lat, a także w perspektywie pokoleńowej (Mariański, 1983).

Piramida potrzeb Masłowa, jakkolwiek przyjęta w nauce jako czołowa koncepcja, może zdaniem samego autora ulegać zmianie i nie posiada charakteru uniwersalnego (Karaś, 2003). Tym niemniej – pisze Masłow – „Człowiek jest istotą wymagającą i rzadko, z wyjątkiem krótkich chwil, osiąga stan pełnego zaspokojenia. Jeśli jedno pragnienie zostaje zaspokojone, to na jego miejsce pojawia się inne. Kiedy z kolei to jest zaspokojone, jeszcze inne wysuwa się na pierwszy plan itd. Dla istot ludzkich charakterystyczne jest to, że niemal zawsze, przez całe życie czegoś pragną” (2017, s. 52). Podstawowym środowiskiem dla zaspokajania elementarnych potrzeb człowieka jest rodzina. Jej członków łączą wzajemne zależności, stanowią oni dla siebie wzajemne źródło wsparcia psychicznego (Brągiel, 2007).

O poczuciu bycia potrzebnym

Doświadczenie bycia potrzebnym daje człowiekowi poczucie wartości i znaczenia w życiu. Może ono odnosić się do różnych obszarów funkcjonowania, głównie rodziny i grupy społecznej, w tym rówieśniczej i szkolnej, później zaś zawodowej.

Rodzina stanowi pierwsze i podstawowe środowisko odniesienia jednostki. Jest nią grupa osób, których łączą relacje miłości, zaufania i szacunku. W takim ujęciu rodzinę charakteryzują przede wszystkim związki emocjonalne i intelektualne umożliwiające jej członkom wspólne przeżywanie życia. Badania socjologiczne wskazują na stosunkowo wysoki poziom zadowolenia z przynależności do rodziny i wysoką rangę wartości emocjonalnych, które integrują rodzinę jako wspólnotę (Mariański, 2012a). Jednak współczesne zmiany cywilizacyjne prowadzą do przeobrażeń w obrębie podstawowych instytucji życia społecznego. Ulega im również rodzina. Rosnące tempo życia wymusza kształtowanie nowych form relacji wewnątrzrodziny (Szwajka, Więckiewicz i Nowakowski, 2021; Wróblewska, 2011).

W rozwoju dziecka niezwykle ważną rolę odgrywa miłość najbliższych, czyli rodziców i rodzeństwa. Doświadczanie jej jest podstawowym czynnikiem warunkującym kształtowanie tożsamości dziecka, podwyższanie poczucia własnej wartości czy rozwijanie umiejętności budowania zdrowych relacji z innymi ludźmi. Jest niezbędna dla optymalnego rozwoju emocjonalnego, budowania i odczuwania bezpieczeństwa. Badania pokazują, że dzieci, które otrzymują dużo miłości od rodziców, osiągają lepsze wyniki w nauce oraz są bardziej skłonne do podejmowania wyzwań (Boguszewski, 2019).

Każdy człowiek chce być potrzebny. Jest to warunek niezbędny, aby czuć się kochanym i docenianym. Postrzeganie siebie jako osoby, która dostarcza innym wsparcia jest jednym z podstawowych czynników budowania poczucia bycia częścią określonej zbiorowości, a jednocześnie to właśnie ono decyduje o zaspokajaniu potrzeby przynależności. Równie ważną kwestią jest umiejętność podtrzymywania relacji i planowania wspólnego czasu, co stanowi czynnik pozytywnie oddziałujący na relacje między członkami rodziny oraz rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży (Mroczek, 2020). Poczucie bycia potrzebnym w środowisku rodzinnym w znacznym stopniu zwiększa szansę na osiągnięcie przez młodego człowieka sukcesu w życiu, rozpatrywanym zarówno w kontekście jego funkcjonowania emocjonalnego, jak i realizowania się w relacjach społecznych. Jest też podwaliną dla nabywania przez niego wrażliwości i kształtowania empatii wobec innych ludzi. Należy jednak zaznaczyć, że stosunkowo stabilny wewnętrzny wzorzec interakcji może w toku życia ewoluować, zwłaszcza w okresie późnej adolescencji i wczesnej dorosłości (Dołęga, 2003).

Drugim ważnym obszarem jest funkcjonowanie w grupie społecznej, co w przypadku dzieci i młodzieży oznacza przeważnie grupę rówieśniczą (Sztompka, 2012). Poczucie bycia potrzebnym w relacjach ze znajomymi czy przyjaciółmi pozwala na odczuwanie satysfakcji, zadowolenia, postrzegania siebie jako osoby sprawczej, która wpływa pozytywnie nie tylko na samopoczucie własne, ale też innych. Przede wszystkim zaś poczucie bycia potrzebnym jest istotnym czynnikiem kształtującym motywację. Ludzie dorośli czują się lepiej, gdy wiedzą, że ich praca ma sens i przekłada się na pozytywne wyniki dla firmy,

w której pracują. W przypadku dzieci i młodzieży zadowolenie płynące ze świadomości, że ich działanie jest ważne dla zespołu klasowego, dodaje energii, wiary we własne siły i stymuluje chęć angażowania się w życie szkoły. Poczucie bycia potrzebnym wiąże się ściśle z dobrym samopoczuciem, co przekłada się na optymalizację poziomu odporności i rzadsze zapadanie na infekcje i choroby. Każdy z nas winien starać się być potrzebnym w jakimś obszarze swego życia, wpływając tym samym na pozytywne zmiany w otoczeniu.

O poczuciu bycia niepotrzebnym

Presja społeczna związana z pełnieniem określonych ról i wykonywaniem konkretnych czynności prowadzi do tego, że niejeden człowiek odczuwa lęk przed byciem niepotrzebnym (Sęk, 2010). Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do młodych osób, które wciąż kształtują swą tożsamość. Dlaczego pojawia się u nich poczucie bycia niepotrzebnym? Jakie czynniki do tego prowadzą? Odpowiadając na tak postawione pytania, warto nadmienić, że ludzkie życie nie może być postrzegane jedynie w perspektywie dokonanych czynów, a przedmiotem rozważań winna być zwłaszcza interakcja człowiek–otoczenie (Bokus i Kosowska, 2018). Interakcja ta ma różny charakter, wyróżniamy bowiem sytuacje o charakterze wewnętrznym, czego przykładem są oczekiwania rodzica w stosunku do dziecka, ale też oczekiwania dziecka wobec rodzica, jak również oczekiwania dziecka wobec samego siebie – wymagania, jakie ono sobie stawia i do czego dąży. Są to także jego zasoby, czyli to, co już jest w nim ukształtowane: poziom motywacji, wiara we własne możliwości, poczucie sprawczości. Inne sytuacje mają charakter zewnętrzny, a są wśród nich np. normy społeczne czy cechy środowiska, w którym dziecko funkcjonuje.

Jak wskazuje Tadeusz Tomaszewski (1963), sytuacja wychowawcza zawiera się we wzajemnej relacji trzech elementów: wymaganiach stawianych dziecku, jego szeroko pojętych możliwościach oraz warunkach, w jakich przychodzi działać rodzicowi i dziecku. Doświadczane przez młodego człowieka poczucie bycia niepotrzebnym może zatem

wynikać z licznych przyczyn, takich jak brak wsparcia ze strony najbliższych, poczucie osamotnienia w szkole, trudności w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich lub odczuwany (nie zawsze realnie istniejący) brak zrozumienia ze strony otoczenia (Bokus i Kosowska, 2018). Poczucie bycia niepotrzebnym ujawnia się nierzadko w okresie dorastania i zachodzących wówczas przemian w życiu młodej osoby.

Analizę czynników mogących prowadzić do ukształtowania się u młodego człowieka poczucia bycia niepotrzebnym należałoby zacząć od oglądu środowiska wychowawczego. Kluczowe jest tutaj otoczenie rodzinne, które może odznaczać się obojętnością emocjonalną rodziców wobec dziecka albo jego odtrąceniem. Obojętność może być faktyczna albo pozorna, kiedy rodzice kochają dziecko, ale mu tego dostatecznie nie okazują (Maciarz, 1991). Zdarza się również, że rodzic postrzega dziecko jako mało ważne albo zbyt obciążające, co objawia się dystansem (Gurycka, 2008), albo przeciwnie – wykazuje wobec niego nadmierną opiekuńczość (Nowakowski, 2013). Właściwa troska o dziecko zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa, pomaga w rozwoju umiejętności społecznych, wpływa pozytywnie na jego zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeżeli zaś nie jest ono uczone poprawnych zachowań międzyludzkich, zacznie na własną rękę poszukiwać reguł rządzących światem (Szymańska, 2017).

Młody człowiek potrzebuje stabilizacji, która daje poczucie bezpieczeństwa stanowiącego podwalinę prawidłowego rozwoju. Jednym ze składników tej stabilizacji jest doświadczanie właściwej opieki. Jej brak może mieć różne źródła, takie jak niedostatek czasu, chęci lub umiejętności wychowawczych. Czasami przyczyny są niezależne od woli osób sprawujących opiekę, jak np. choroby czy trudne zdarzenia życiowe (Kopciał, 2015). Niezależnie od tego niewłaściwe realizowanie zadań opiekuńczych przez rodziców może skutkować szeregiem zakłóceń w funkcjonowaniu dziecka, w tym pojawieniem się poczucia, że jest niepotrzebne. To sytuacja niepokojąca, ponieważ nie otrzymując wsparcia i uwagi ze strony najbliższych, młody człowiek szuka sposobów, aby zaburzoną homeostazę wyrównać; nie zawsze w sposób godny polecenia.

Obok środowiska rodzinnego bardzo ważne dla funkcjonowania młodego człowieka są jego relacje z grupą rówieśniczą, zwłaszcza w okresie adolescencji. Bliski kontakt z osobami, z którymi można poczuć się dobrze, którym można zaufać, do których można zwrócić się po pomoc, odgrywa w życiu nastolatka niebagatelną rolę. Jeśli jednak zawieranie nowych znajomości przychodzi mu z trudem, może to prowadzić do odrzucenia rówieśniczego, czego następstwem bywa rezygnacja z aktywności w grupie, unikanie kontaktów i stopniowe wycofywanie się z życia społecznego. Konsekwencją jest niska samoocena, która powoduje, że zaczyna on kwestionować swe umiejętności, możliwość osiągnięcia celów, co z czasem skutkuje spadkiem motywacji. To z kolei prowadzi niejednokrotnie do nawarstwiania się problemów w szkole oraz trudności w nawiązywaniu trwałych i zdrowych relacji międzyludzkich (Brzezińska, Ziółkowska i Appelt, 2019). Problem ten wymaga uwagi ze strony dorosłych. Istotne jest zachęcanie młodego człowieka do rozwijania swych umiejętności i angażowania się w życie społeczne (Kalus i Szymańska, 2019).

Doświadczane w środowisku rodzinnym lub rówieśniczym poczucie bycia niepotrzebnym negatywnie odbija się na funkcjonowaniu młodej osoby i percepcji samej siebie. Brak celów w życiu i zagubienie w obszarze wartości mogą prowadzić do poczucia beznadziei. Naruszona homeostaza i deprywacja potrzeby przynależności domaga się kompensacji, prowadząc niekiedy do szkodliwych form ich zaspokajania. Z badań wynika, że zaburzenie kontaktów z najbliższym otoczeniem (rodziną), zwłaszcza wynikające z nadwyreżenia poczucia przynależności, może skutkować niedostosowaniem społecznym (Matyjas, 2008). Zasadny wydaje się zatem namysł nad sposobem postępowania w sytuacji obserwowanego u młodego człowieka poczucia bycia niepotrzebnym. Winna to być wieloaspektowa pomoc zorientowana na wzmocnienie poczucia własnej wartości i pozytywnego myślenia. Dobrym rozwiązaniem jest w tym przypadku rozmowa, zachęcanie do poszukiwania wsparcia w grupie rówieśniczej, do aktywności fizycznej, podejmowania wymagających zadań i wyznaczania sobie dalekosiężnych celów.

Uwagi końcowe

Z poczuciem bycia niepotrzebnym boryka się niemała liczba młodych osób. Wymaga to niekiedy interwencji pedagogów czy psychologów, zwłaszcza że człowiek motywowany jest głęboką chęcią wzbogacania swego życia o wartości pozytywne i poczucie spełnienia, a nie jest to możliwe bez poczucia więzi, bycia potrzebnym, kochanym, akceptowanym. Deprywacja tych potrzeb może wywoływać różnego rodzaju lęki i obawy (Mariański, 2012b). Prowadzą one czasem do izolacji społecznej, braku poczucia sensu i celu życia. Sytuacja ta bywa źródłem problemów natury emocjonalnej i psychicznej, takich jak narastający lęk czy depresja (Trempała, 2011). W niektórych przypadkach silne poczucie bycia niepotrzebnym może prowadzić do aktów samookaleczenia oraz myśli i prób samobójczych. Powszechnie uważa się, że jedną z głównych przyczyn takich zachowań jest niska samoocena i poczucie bezwartościowości (Jasielska i Maksymiuk, 2010).

Z tego powodu zadaniem rodziców, opiekunów, nauczycieli jest jak najwcześniejsze wykrycie sygnałów wskazujących na doświadczane przez młodego człowieka poczucie bycia niepotrzebnym oraz zapewnienie mu wsparcia emocjonalnego. Przewycięzenie tej sytuacji jest trudne, ale możliwe. Każda osoba jest potrzebna i ma właściwe sobie miejsce w świecie, niezależnie od tego, jakie wyzwania stawia przed nią życie. Ważne jest, aby wsłuchiwać się w jej odczucia, przeżycia i aspiracje, uzmysławiać, że ma potencjał do realizacji swych marzeń, wskazywać pozytywne przykłady oraz pomagać w odnajdywaniu sensu i celu życia.

Literatura

- Boguszewski, R. (oprac.). (2019). *Rodzina – jej znaczenie i rozumienie*. Komunikat z badań nr 22/2019. Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej.
- Bokus, B., i Kosowska, E. (2018). About the book „Humans in situations not only a psychologist’s perspective. Studies inspired by the theory of Tadeusz Tomaszewski”. W: B. Bokus i E. Kosowska (red.), *Człowiek*

- w sytuacji: nie tylko z perspektywy psychologa: studia inspirowane teorią Tadeusza Tomaszewskiego (s. 441–458). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Braġiel, J. (2007). Więzi społeczne w rodzinie. W: S. Kawula, J. Braġiel i A.W. Janke, *Pedagogika rodziny* (s. 89–95). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Brzezińska, A., Ziółkowska, B., i Appelt, K. (2019). *Psychologia rozwoju człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dołęga, Z. (2003). *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hindle, T. (2003). *Guide to management ideas*. London: Profile Books.
- Gurycka, A. (2008). Błędy w wychowaniu. W: E. Kubiak-Szymborska i D. Zajęc (red.), *O wychowaniu i jego antynomiach* (s. 324–340). Bydgoszcz: Wydawnictwo Wers.
- Jasielska, A., i Maksymiuk, R. (2010). *Dorośli reklamują, dzieci kupują: kindermarketing i psychologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Kalus, A., i Szymańska, J. (2019). Odraczanie rodzicielstwa a ocena rodziny pochodzenia przez młodych dorosłych. *Psychologia Rozwojowa*, 24(3), 49–61.
- Karaś, R. (2003). *Teorie motywacji w zarządzaniu*. Poznań: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Poznaniu.
- Kopciał, T. (2015). Wybrane przyczyny dysfunkcjonalności rodziny. *Roczniki Teologiczne*, 62(10), 95–107.
- Maciarz, A. (1991). Sieroctwo duchowe dzieci. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 6, 242–244.
- Mariański, J. (1983). Sens życia w świadomości społeczeństwa polskiego na podstawie wyników badań socjologicznych. *Zeszyty Naukowe KUL*, 4, 19–46.
- Mariański, J. (2012a). *Małżeństwo i rodzina jako przedmiot badań socjologicznych*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Mariański, J. (2012b). Wartości życia codziennego a sens życia. W: J. Szymczyk (red.), *Segmenty aktywności społecznej a wartości. Idee i praktyka* (s. 39–60). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Maslow, A. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Przeł. I. Wyrzykowska. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Maslow, A. (2017). *Motywacja i osobowość*. Przeł. J. Radzicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Matyjas, B. (2008). *Dzieciństwo w kryzysie. Etiologia zjawiska*. Warszawa: Żak.
- Mroczek, T. (2020). *Czynniki ryzyka i ochrony w rodzinie. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Nowakowski, P.T. (2013). The problem of overprotectiveness. *Journal of Educational Review*, 6(4), 559–563.
- Reiss, S. (2019). *Co cię motywuje?* Przeł. D. Cieśla-Szymańska. Warszawa: RMP.
- Sęk, D. (2010). *Psychologia pozytywna: Nauka o szczęściu i siłach ludzkich*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Sztompka, P. (2012). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Kraków: Instytut Wydawniczy „Znak”.
- Szymańska, A. (2017). Coping with difficulties in parenting situations – parental control, obedience enforcement and directiveness. *Studia Psychologica*, 59(1), 3–21.
- Szwejka, Ł., Więckiewicz, B., i Nowakowski, P.T. (2021). *Między wspólnotą a wyobcowaniem. Człowiek w kontekście współczesnych przeobrażeń społeczeństwa i rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tomaszewski, T. (1963). *Wstęp do psychologii*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Trempała, J. (2011). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wróblewska, J. (2011). Rodzina dziś i jutro. Perspektywa zmian w obrębie małżeństwa i rodziny w świetle futurologiczno-socjologicznej koncepcji Alвина Tofflera. W: M. Świątkiewicz-Mośny (red.), *Rodzina: kondycja i przemiany* (s. 11–24). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

O AUTORCE:

dr Izabela Gątarek – pedagog, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, ORCID 0000-0001-7697-4045,
KONTAKT: i.gatarek@uksw.edu.pl

Chorobliwe poczucie winy

ABSTRAKT

- Poczucie winy stanowi naturalny mechanizm ewolucyjny, związany z reakcjami emocjonalnymi, który jest swoistym kompasem moralnym człowieka
- Oprócz dojrzałych form poczucia winy istnieją także formy chorobliwe (patologiczne), które mogą prowadzić do poważnych trudności w sferze poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej
- Chorobliwe poczucie winy jest obecne w niektórych rodzajach zaburzeń psychicznych, np. w depresji, w zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych czy lękowych.

SŁOWA KLUCZOWE: poczucie winy, emocje, ocena moralna, chorobliwe poczucie winy, zaburzenia psychiczne.

Dynamiczne zmiany społeczno-kulturowe, których jesteśmy świadkami w ostatnich dziesięcioleciach, w istotnym stopniu zmieniły nasze spostrzeżenie i rozumienie poczucia winy. Granice między dobrem a złem stały się nieostre, wskutek czego to, co dawniej wywoływało poczucie winy, bywa obecnie uznawane za akceptowalne, a nawet normalne. Można odnieść wrażenie, że pojęcie winy stało się zagadnieniem anachronicznym i niewartym dyskusji. Tymczasem jest ono ważnym atrybutem ludzkiego funkcjonowania, zwłaszcza gdy popełniamy błędy

i uświadamiamy sobie ich niekorzystne skutki w wymiarze moralnym (Cerna i in., 2022). Gdy przykładowo ktoś wyrządza krzywdę, poczucie winy staje się naturalną reakcją emocjonalną. Jednak staje się ono niebezpieczne w sytuacji, gdy przybiera chorobliwą postać. W takich wypadkach nie tylko zagraża naszej samoocenie, ale i powoduje głębokie urazy emocjonalne. Poczucie winy bywa analizowane z różnych perspektyw w rozmaitych dyscyplinach naukowych: psychologii, teologii, etyce czy socjologii. W tym miejscu ograniczymy się przede wszystkim do perspektywy psychologicznej.

Perspektywa psychologiczna

Z punktu widzenia współczesnej psychologii poczucie winy jest rozumiane jako samoświadoma emocja obejmująca refleksję nad samym sobą i pojawiająca się w sytuacji przekroczenia powszechnie uznawanych standardów moralnych (Künkler i in., 2020; Schmader i Lickel, 2006). W tym sensie poczucie winy wiąże się z negatywną oceną własnego zachowania i odczuwaniem wyrzutów sumienia lub żalu. Kolejna sytuacja może dotyczyć wyrządzonej komuś krzywdy, w następstwie czego odzywa się w człowieku świadomość niewłaściwego zachowania wobec innych. Poczucie winy może być odczuwane z różnych przyczyn, m.in. z powodu czynów, które popełniliśmy (lub myślimy, że popełniliśmy), w obliczu niepowodzenia w realizacji czegoś, co powinniśmy zrealizować lub wobec pojawiających się w naszej głowie myśli, które uważamy za moralnie złe.

W psychologii pojęcie poczucia winy występuje często z pojęciem wstydu. Mimo pewnych podobieństw należy zwrócić na istotne różnice leżące u podstaw każdego z tych terminów. Wstyd jest bardziej uogólnionym poczuciem naszej niegodności lub nieadekwatności jako osoby, natomiast poczucie winy wynika przeważnie z negatywnej oceny konkretnych zachowań lub z refleksji, że zrobiliśmy coś niewłaściwego czy moralnie nagannego (Glavin i in., 2011). Winę odnosimy do własnego działania, wstyd – do samego siebie.

Psychologowie postrzegają poczucie winy jako wielopłaszczyznową emocję z komponentami poznawczymi, afektywnymi i behawioralnymi (Stotz i in., 2015). Aspekt poznawczy obejmuje ocenę własnego zachowania i stwierdzenie, że było ono moralnie złe lub niezgodne z osobistymi wartościami. Komponent afektywny obejmuje emocjonalne doświadczenie winy, które może objawiać się wyrzutami sumienia, żalem, smutkiem lub wstydem. Komponent behawioralny dotyczy odczuwania winy jako niewłaściwego działania, które było czyimś udziałem (np. sprawienie komuś przykrości, nieakceptowalne wyrażenie złości) bądź zaniedbania jakiegoś działania (np. niedotrzymanie złożonej obietnicy, zapomnienie zrobienia czegoś) (Malti, 2016). W codziennych sytuacjach wspomniane aspekty są często ze sobą powiązane, np. ktoś niepotrzebnie wdał się w kłótnię ze swym przyjacielem, którego – w napadzie złości – poważnie obraził, formułując niekoniernie prawdziwe oceny. Jednak po zastanowieniu się zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że jego słowa były niesprawiedliwe i krzywdzące, więc szczerze żałuje swego zachowania. Zdaje sobie sprawę z tego, że naruszył cenione przez siebie wartości życzliwości i empatii. Ma silne poczucie winy. W następstwie tego wyraża postawę skruchy, przeprasza przyjaciela i prosi o wybaczenie. W tym przypadku mamy do czynienia z następującymi elementami poczucia winy: uświadomienie sobie popełnionej krzywdy (aspekt poznawczy), wyrzuty sumienia i uczucie żalu z powodu własnego działania (aspekt afektywny) oraz prośba o wybaczenie (aspekt behawioralny).

Poczucie winy ma charakter silnego uczucia niechęci i – podobnie jak wstyd, zażenowanie czy duma – jest rozumiane jako emocja będąca wynikiem świadomego i refleksyjnego osądu (Danilov i in., 2021). Jest ono wynikiem oceny danego zdarzenia, która w istotny sposób wpływa na myślenie i zachowanie jednostki. Ocena ta może być zarówno świadoma, jak i częściowo nieświadomiona. Emocje będą tu mieć charakter negatywny, co oznacza, że dane zdarzenie zostało uznane za niewłaściwe i niezgodne z wyznawanymi zasadami (Krok, 2009). Choć poczucie winy może mieć pozytywne znaczenie dla kształtowania osobowości, prowadzi też niekiedy do niekorzystnych

następstw natury psychicznej, np. nadmiernego lęku, zachowań neurotycznych czy niepokoju.

Od strony normatywnej wyróżniamy dwa główne rodzaje poczucia winy: obiektywne i subiektywne (McKenzie, 2016). Pierwszy odnosi się do sytuacji, gdy wyraźnie naruszyliśmy powszechnie akceptowane normy moralne lub prawne, takie jak kradzież czy celowe skrzywdzenie drugiej osoby. Ten rodzaj poczucia winy jest zakorzeniony w zewnętrznych i powszechnie akceptowanych standardach etycznych. Pojawia się wtedy, gdy ktoś popełnił wykroczenie wyraźnie sprzeczne z ustalonym kodeksem społecznym lub moralnym. Z kolei subiektywne poczucie winy wynika z naszych uwewnętrznionych norm lub oczekiwań. Mamy tutaj do czynienia ze zindywidualizowanym doświadczeniem winy będącym konsekwencją naruszenia osobistych zasad i wartości. Ten rodzaj poczucia winy wpływa z sumienia jednostki i niekoniecznie musi być zgodny z uniwersalnymi standardami, np. niedotrzymanie postu może wywołać u osoby bardzo religijnej poczucie winy, które jednak nie narusza żadnych standardów prawnych czy moralnych.

Zauważmy, że obiektywne i subiektywne poczucie winy nie wykluczają się nawzajem i mogą współlistnieć w różnych codziennych sytuacjach. Doświadczamy obiektywnego poczucia winy, gdy naruszamy zewnętrzne standardy moralne, ale i subiektywnego poczucia winy, jeśli nasze działania są równocześnie sprzeczne z osobistymi wartościami. Obie kategorie mogą motywować jednostkę do refleksji nad własnymi działaniami oraz szukania przebaczenia lub zadośćuczynienia celem uporządkowania własnego życia.

Poczucie winy może dotyczyć sfery indywidualnej i społecznej. W tym pierwszym przypadku poczucie winy wynika z przekroczenia norm i zasad odnoszących się do samego siebie, np. uważamy, że złamałyśmy określone zasady moralne albo nie wykazałyśmy wystarczającej samodyscypliny (Carni i in., 2013; Malti i in., 2016). Akcent spoczywa tutaj na osobie, która sobie „wyrządziła krzywdę”. Z kolei poczucie winy w swym wymiarze społecznym jest – jak podkreśla Antoni Kępiński (1993) – „psychiczną karą” wynikającą z naruszenia systemu wartości moralnych mających odniesienie do naszych relacji międzyludzkich. Ów społeczny wymiar motywuje nas do podejmowania prób

w kierunku odbudowania lub utrzymania relacji z innymi (Carni i in., 2013). Mając świadomość wyrządzonej komuś krzywdy, możemy angażować się w zadośćuczynienie, działania naprawcze lub też w powstrzymanie się od ponownego popełnienia podobnych błędów.

Jak rozumieć chorobliwe poczucie winy?

Wśród licznych form poczucia winy można wyróżnić odmianę normalną oraz chorobliwą (Finlay, 2015; Kuczkowski, 1993). Normalne poczucie winy odpowiada sytuacji, kiedy człowiek czuje się obiektywnie winny popełnienia czynów niezgodnych z uznawanymi normami i zasadami moralnymi. Odgrywa ono pozytywną rolę w psychicznym funkcjonowaniu jednostki, pełniąc ważne adaptacyjne funkcje psychologiczne i społeczne (Gallego-Alberto i in., 2022; Scaffidi Abbate i in., 2022), pomaga nam rozpoznać popełnione błędy oraz wziąć odpowiedzialność za własne działania.

Z kolei chorobliwe poczucie winy stanowi reakcję emocjonalną nieadekwatną i nieproporcjonalną wobec popełnionego czynu. Może być ono zdefiniowane jako „niepokojące uczucie, które pojawia się bez powodu lub które utrzymuje się nawet po podjęciu odpowiednich kroków w celu poradzenia sobie z sytuacją” (Khosravi i in., 2011, s. 1371). Określane również jako poczucie winy irracjonalne lub nadmierne odznacza się intensywnością i uporczywością nieproporcjonalną do zaistniałego przewinienia (Blum, 2019; Tignor i Colvin, 2019). Mamy tu do czynienia z przekroczeniem granic zdrowej reakcji na popełnione wykroczenie. Ten rodzaj poczucia winy może znacząco pogorszyć samopoczucie jednostki, wywołując zniekształcenia poznawcze, stres emocjonalny, zaburzenia w codziennym funkcjonowaniu. Cechy chorobliwego i normalnego poczucia winy przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Cechy chorobliwego i normalnego poczucia winy

Chorobliwe poczucie winy	Normalne poczucie winy
Jest reakcją emocjonalną nadmierną i nieproporcjonalną.	Jest dojrzałą reakcją emocjonalną na zaistniałą sytuację.
Zaburza ocenę przeszłych, aktualnych i przyszłych doświadczeń.	Stanowi „kompas moralny” pomocny w prawidłowej ocenie swych zachowań.
Ogranicza świadomość i zakres odpowiedzialności osobistej.	Umożliwia wzięcie odpowiedzialności za swe czyny.
Sklania do tendencyjnego podejmowania niewłaściwych decyzji i błędnych ocen.	Wyraża się w obiektywnej ocenie i ułatwia podejmowanie decyzji.
Utrudnia nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych.	Pomaga w relacjach interpersonalnych na bazie zadośćuczynienia i odpowiedzialności.
Wywołuje stres i niepokój wskutek nieustannych negatywnych myśli i uczucia winy.	Oferuje możliwości rozładowania i wyciszenia negatywnych emocji poprzez wybaczenie.
Zniekształca obraz samego siebie i otaczającej rzeczywistości.	Ułatwia samoocenę i autorefleksję.

Źródło: opracowanie własne.

Przyczyny chorobliwego poczucia winy

Etiologia chorobliwego poczucia winy jest wieloaspektowa. Obejmuje czynniki psychologiczne, poznawcze i środowiskowe. Zygmunta Freuda uważał, że poczucie winy jest fundamentalną częścią ludzkiej psychiki i odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu naszych zachowań oraz w rozwoju psychicznym (Freud, 2005). Autor dokonał rozróżnienia między realistycznym poczuciem winy, które wynika z prawdziwych wykroczeń lub krzywd wyrządzonych innym, a nieświadomym poczuciem winy, które może być nadmierne i irracjonalne. To drugie jest napędzane przez nieświadome konflikty i nierozwiązane pragnienia. Występuje w różnym natężeniu, począwszy od niewielkich wyrzutów sumienia, a skończywszy na poważnych samooskarżeniach, często fantastycznych, a przynajmniej znacznie przesadzonych (Freud, 2005).

O istnieniu u kogoś nieświadomego poczucia winy świadczą bezustannie podejmowane próby usprawiedliwiania się przed samym sobą i przed innymi. Człowiek w takim stanie nie wie, dlaczego lub za co czuje się faktycznie winny.

Do najważniejszych przyczyn powstania patologicznego poczucia winy należą:

- 1) Negatywne i traumatyczne doświadczenia z wczesnego dzieciństwa. Badania z zakresu psychologii rozwojowej wskazują, że niekorzystne doświadczenia wczesnodziecięce, takie jak przemoc (fizyczna, emocjonalna lub seksualna), zaniedbanie bądź niekonsekwentne rodzicielstwo, zakorzeniają się głęboko w psychice i mogą prowadzić do rozwoju chorobliwego poczucia winy (Faccini i in., 2020). Ponadto dzieci dorastające w środowiskach, gdzie są stale krytykowane lub obwiniane, mogą uwewnętrznić poczucie winy, które następnie utrzymuje się w wieku dorosłym.
- 2) Postawy perfekcjonistyczne i wysublimowane standardy. Osoby ze skłonnościami perfekcjonistycznymi lub narzucające sobie wysokie standardy moralne są bardziej podatne na doświadczanie chorobliwego poczucia winy (Piotrowski, 2019). Wynika to faktu, że stawiają sobie one często nie-realistycznie wysokie oczekiwania i mogą czuć się winne z powodu ich niespełnienia.
- 3) Doświadczenie lub bycie świadkiem traumatycznych wydarzeń o charakterze losowym. Badania pokazały, że osoby, które przeżyły wypadki, katastrofy lub doświadczenia wojenne, mogą czuć się winne, że przeżyły, bądź z powodu działań, które wówczas podjęły lub ich zaniechały (Capone i in., 2020). Poczucie winy wynika tutaj z samooskarżeń spowodowanych silną traumą. Osoby takie mogą zastanawiać się, czy mogły postąpić inaczej, aby ochronić innych i zapobiec krzywdzie.
- 4) Zaburzenia lękowe i depresyjne. Mogą one zniekształcać postrzeganie rzeczywistości, prowadząc do obwiniania siebie, nawet jeśli nie ma ku temu racjonalnych podstaw (Decker

i Tofthagen, 2021; Sánchez-Rodríguez i in., 2019). Osoby z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi nie potrafią prawidłowo kontrolować swych uczuć i myśli, co w powiązaniu z niekorzystnymi zdarzeniami życiowymi może wywoływać chorobliwe poczucie winy.

- 5) Zniekształcenia i ograniczenia poznawcze. Decydują one w istotnym stopniu o tym, jak interpretujemy i oceniamy nasze doświadczenia (Rachman i Shafran, 1999). Wśród najczęstszych przypadków można wymienić: (a) nadmierne uogólnianie – polegające na przenoszeniu poczucia winy z jednej sytuacji na inną, niepowiązaną i niemającą żadnego realnego odniesienia; (b) iluzoryczną przyczynowość – wyrażającą się w poszukiwaniu związku przyczynowo-skutkowego tam, gdzie go nie ma, np. ktoś przypisuje sobie winę za jakies niepowodzenie, mimo że nie jest za nie odpowiedzialny; (c) katastrofizowanie – polegające na wyobrażaniu sobie najgorszych możliwych rezultatów swych działań, co prowadzi do nadmiernego poczucia winy.
- 6) Surowe wychowanie religijne i moralne. Wyniki badań z zakresu psychologii religii wskazują, że wychowanie akcentujące bezwzględne przestrzeganie nakazów i norm oraz kładące nadmierny nacisk na odpowiedzialność (wina i kara) może sprzyjać rozwojowi chorobliwego poczucia winy (de Bruin-Wassinkmaat i in., 2022). Taki styl wychowania, o ile praktykowany jest przez dłuższy czas, może prowadzić do uwewnętrznienia się u jednostki nadmiernego poczucia winy, które będzie się ujawniać nawet w przypadku drobnych lub niezamierzonych wykroczeń.

Chorobliwe poczucie winy a zaburzenia psychiczne

Chorobliwe poczucie winy bywa zauważalne w przypadku niektórych zaburzeń psychicznych, takich jak zaburzenia depresyjne,

obsesyjno-kompulsywne, lękowe i stany związane z uzależnieniami. Przyjrzyjmy się roli poczucia winy w tych przypadkach.

W zaburzeniach depresyjnych patologiczne poczucie winy objawia się nierzadko poprzez obwinianie siebie, poczucie bezwartościowości i nadmierną samokrytykę. Silnie koncentrując się na własnym zachowaniu, osoby cierpiące na depresję mogą doświadczać poczucia winy z powodu niespełnienia własnych lub cudzych oczekiwań, popełnienia prawdziwych bądź wyimaginowanych wykroczeń, poczucia bycia ciężarem dla bliskich lub przypisywania sobie wszystkich negatywnych wydarzeń (Decker i Tofthagen, 2021). Towarzyszące depresji wyrzuty sumienia bywają tak silne, że zaburzają funkcjonowanie psychiczne i silnie obniżają jakość życia. Dodatkowo osoby z depresją zaczynają czuć się winne, gdyż nie są w stanie jej przezwyciężyć. W konsekwencji poczucie winy – na zasadzie błędnego koła – może prowadzić do niskiej samooceny, obniżyć satysfakcję z życia i wzmacniać objawy depresji.

Przy zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych patologiczne poczucie winy często jest ich cechą składową (Kenny i in., 2022; Shapiro i Stewart, 2011). Zaburzenia te charakteryzują się natrętnymi i niepokojącymi myślami (obsesjami) oraz powtarzającymi się zachowaniami (kompulsjami), co stanowi podatny grunt dla pojawienia się poczucia winy zarówno dojrzałego, jak i patologicznego. Patologiczne poczucie winy wynika tu zazwyczaj z obsesji związanych z krzywdą, odpowiedzialnością lub kwestiami moralnymi. Osoby cierpiące na ten typ zaburzeń doświadczają często natrętnych myśli, że mogą wyrządzić krzywdę sobie lub innym albo że są moralnie odpowiedzialne za zapobieganie potencjalnej krzywdzie. Choć myśli te mogą być irracjonalne lub nieadekwatne do rzeczywistości, w umyśle takiej osoby będą się one jawić jako prawdziwe.

Zaburzenia lękowe stanowią kolejną kategorię schorzeń, w której występuje patologiczne poczucie winy. Może być ono widoczne w następujących rodzajach zaburzeń lękowych:

- 1) Zespół lęku uogólnionego (ang. *Generalized anxiety disorder*, GAD) – poczucie winy może w tym przypadku wynikać z postrzeganej niezdolności do spełnienia własnych lub cudzych oczekiwań, co wywołuje lęk przed popełnieniem

błądu lub wyrządzeniem krzywdy (Sánchez-Rodríguez i in., 2019). Osoby z tym zaburzeniem mogą doświadczać intensywnego poczucia winy w związku z przeżywanymi porażkami, błędami lub traumatycznymi wydarzeniami z przeszłości.

- 2) Zespół lęku społecznego (ang. *Social anxiety disorder*, SAD) – nieco odmienny obraz poczucia winy występuje w przypadku doświadczania intensywnego lęku przed sytuacjami społecznymi i negatywną oceną ze strony otoczenia (Schuster i in., 2021). Osoby cierpiące na to zaburzenie mogą wykazywać skłonność do nadmiernej samokrytyki i obwiniania się za niepowodzenia społeczne lub krępujące sytuacje. Poczucie winy może wynikać z ciągłego strachu przed oceną społeczną i opiniami wyrażanymi przez innych.
- 3) Zespół stresu pourazowego (ang. *Post-traumatic stress disorder*, PTSD) – patologiczne poczucie winy może rozwinąć się u osób, które doświadczyły traumatycznego wydarzenia lub były jego świadkami. Objawia się ono wtedy często jako niepokojące i upórcyjne poczucie odpowiedzialności lub obwinianie samego siebie (Kip i in., 2022). Może przybierać formę tzw. winy ocalałego (ang. *survivor guilt*) w sytuacji, gdy ktoś czuje się winny za działania, które w krytycznej sytuacji podjął lub ich zaniechał (Murray i in., 2021). Osoby z PTSD mogą wierzyć, że mogły zapobiec wydarzeniu lub je kontrolować, nawet jeśli pozostawało to poza ich możliwościami.
- 4) Zespół lęku napadowego – cechuje się nieoczekiwanymi i nawracającymi atakami paniki, które są nagłymi epizodami intensywnego strachu i towarzyszących objawów fizycznych. W przypadku tego zaburzenia może występować patologiczne poczucie winy, szczególnie w odniesieniu do strachu przed atakami paniki w sytuacjach publicznych lub krępujących. Panika może wówczas być traktowana jako ekspresja winy (Barber i in., 2020). Jest to swoista reakcja obronna osoby nieumiejącej prawidłowo kontrolować swych impulsów.

Zauważmy, że chorobliwe poczucie winy jest tylko jednym z aspektów omówionych zaburzeń. Może współistnieć z innymi objawami i czynnikami psychologicznymi.

Następstwa chorobliwego poczucia winy

Podkreśliśmy, że poczucie winy może być kompasem moralnym. Pomaga nam w prawidłowej ocenie własnych zachowań, w braniu za nie odpowiedzialności i podejmowaniu działań w celu naprawienia wyrządzonych szkód. Jednak nadmierne lub chroniczne poczucie winy może być szkodliwe dla dobrostanu psychicznego, prowadząc do niekorzystnych następstw.

W wymiarze poznawczym może ono skutkować przesadnym rozpamiętywaniem negatywnych zdarzeń i obwinianiem się o faktyczne lub wyimaginowane zaniedbania. Wyniki badań pokazują, że chorobliwe poczucie winy sprzyja występowaniu ruminacji, tj. nawracających i obsesyjnych myśli, odznaczających się ciągłymi wątpliwościami, które u osób młodych mogą prowadzić do zachowań autodestrukcyjnych (Wang i in., 2022). Występuje tutaj mechanizm „mentalnego przeżuwania” przeszłych doświadczeń, odtwarzania zdarzeń lub sytuacji w swym umyśle, co może utrwalać negatywne emocje i utrudniać podążanie naprzód. Pojawiają się również zdeformowane i nieadekwatne wzorce myślenia, np. gdy ktoś interpretuje swój drobny błąd jako dowód na wrodzone wady moralne lub uznaje go za zdarzenie o randze wręcz katastrofalnej. Osoba ogarnięta poczuciem winy zaczyna wątpić w swe możliwości, co prowadzi do niezdecydowania i zaburzenia procesów decyzyjnych, a w efekcie utrudnia osiągnięcie zamierzonych celów. Mimo że pragnie ona pozbyć się natrętnych myśli, nie potrafi jednak się z nich wyzwolić.

W wymiarze emocjonalnym wpływ chorobliwego poczucia winy bywa nawet silniejszy niż w sferze poznawczej, skutkując takimi objawami jak chroniczny smutek, lęk, depresja oraz obniżone poczucie własnej wartości (Blum, 2019; Malti i in., 2016). Towarzyszący temu silny stres emocjonalny przekłada się na znaczne obniżenie jakości życia.

Osoba silnie doświadczająca winy może odczuwać wstyd czy obrzydzenie do samej siebie (Cerna i in., 2022; Faccini i in., 2020). Skutkuje to objawami fizycznymi takimi jak zaburzenia snu, zmęczenie, bóle głowy czy problemy trawienne, prowadzi również do zaburzeń psychicznych. Zohreh Khosravi wraz ze współpracownikami (2011) podaje, że istnieje związek między wzrostem patologicznego poczucia winy a rozwojem choroby psychicznej. Z drugiej jednak strony niepatologiczne poczucie winy nie ma bezpośredniego związku z chorobą psychiczną.

W wymiarze behawioralnym nadmierne poczucie winy może utrudniać nawiązywanie lub podtrzymywanie relacji interpersonalnych, gdyż osoba cierpiąca na tę przypadłość przejawia ograniczenia w zakresie wyrażania swych potrzeb oraz prawidłowego komunikowania własnych intencji i myśli (Scaffidi Abbate i in., 2022). Na ogół wynika to z lęku przed osądem lub odrzuceniem ze strony innych. Konsekwencją będą zahamowania w zakresie nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji. Przeciwną reakcją wypływającą z chorobliwego poczucia winy będzie skłonność do nadmiernego dostosowywania się do opinii i oczekiwań otoczenia (przyjmowanie postawy submisyjnej) w celu złagodzenia przykrych stanów. Niektóre osoby mogą odczuwać potrzebę zadośćuczynienia za swe prawdziwe lub rzekome wykroczenia poprzez zachowania autodestrukcyjne takie jak samookaleczanie, uzależnienia lub narzucona sobie izolacja. Z psychologicznego punktu widzenia zachowania takie stanowią próbę wyzwolenia się od negatywnych wspomnień. Nie rozwiązują jednak problemu, a jedynie utrwalają niekorzystne tendencje.

Normalne i chorobliwe poczucie winy w sferze religijnej

W wielu tradycjach religijnych występuje nauczanie o odpowiedzialności moralnej. W konsekwencji gdy ktoś narusza nauki religijne lub prawa boskie, może doświadczać poczucia winy (Martínez de Pisón, 2022; Zarzycka i in., 2022). W chrześcijaństwie aspekt ten pojawia się dodatkowo w ramach praktyki spowiedzi i pokuty, które stanowią

sposób radzenia sobie z poczuciem winy oraz szukania przebaczenia u Boga i u bliźnich. Wypada podkreślić, że doświadczenie poczucia winy w kontekście religijnym może się znacznie różnić u poszczególnych wyznawców, ponieważ wpływ na to mają nie tylko nauki określonych tradycji religijnych, ale i osobiste przekonania czy interpretacje (Künkler i in., 2020). Część osób znajduje w religii ukojenie i ma poczucie moralnego przewodnictwa. Inni mogą popadać w konflikt między nauczaniem religijnym i wartościami osobistymi, a przez to doświadczać poczucia winy. Wynika to z faktu, że przekonania i zachowania religijne są zawsze powiązane z procesami psychicznymi.

Interesujące spojrzenie na normalne i chorobliwe poczucie winy w sferze religijnej prezentuje Mihály Szentmártoni (1995), który wyróżnia trzy jego poziomy. Pierwszy poziom może przyjmować postać instynktownego strachu przed tym, co uważamy za zagrożenie wartości życiowych, np. śmierć, krew czy obcy ludzie. W tym sensie wszystko, co zawiera w sobie jakąś nieznaną siłę, może być odbierane na poziomie uczuć jako przedmiot strachu lub fascynacji. Jednostka może odczuwać niepokój wobec określonych zjawisk lub wydarzeń związanych są ze sferą tabu, który przybiera również charakter religijny. Przyczyną takiego poczucia winy będą sprawy drugorzędne lub mało istotne z punktu widzenia wiary. Drugi poziom dotyczy narcystycznego zranienia i ma miejsce w sytuacji, w której człowiek, popełniwszy zły czyn, czuje się upokorzony i odrzucony przez społeczeństwo. W tym rozumieniu poczucie winy ma charakter socjologiczny, gdyż obraz „ja idealnego” kształtuje się w odpowiedzi na oczekiwania społeczności. Trzeci poziom obejmuje wymiar *stricte* religijny, ponieważ poczucie winy odnosi się tutaj do myśli lub zachowań sprzecznych z przykazaniami Boga. Religijne poczucie winy różni się od psychologicznego głównie tym, że bazuje na czynnikach religijnych i wypływa z postawy wiary.

Podsumowując, należy stwierdzić, że chorobliwe poczucie winy jest stanem emocjonalnym wysoce niekorzystnym, który poważnie zaburza funkcjonowanie i negatywnie wpływa na dobrostan psychiczny człowieka. Wskazaliśmy, że stanowi ono reakcję nieadekwatną i nieproporcjonalną do przekroczenia pewnych granic w stosunku do drugiego człowieka i samego siebie. Prowadzi do niekorzystnych następstw

psychicznych i społecznych. Wynika stąd, że świadome i odpowiedzialne podejście do doświadczenia poczucia winy jest koniecznym warunkiem prawidłowej odpowiedzi na popełnianie błędów czy dopuszczanie się zaniedbań.

Literatura

- Barber, J.P., Milrod, B., Gallop, R., Solomonov, N., Rudden, M.G., McCarthy, K.S., i Chambless, D.L. (2020). Processes of therapeutic change: results from the Cornell-Penn Study of Psychotherapies for Panic Disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 67(2), 222–231.
- Blum, L.D. (2019). Physicians' goodness and guilt – emotional challenges of practicing medicine. *JAMA Internal Medicine*, 179(5), 607–608.
- Capone, C., Tripp, J.C., Trim, R.S., Davis, B.C., Haller, M., i Norman, S.B. (2020). Comparing exposure- and coping skills-based treatments on trauma-related guilt in veterans with co-occurring alcohol use and posttraumatic stress disorders. *Journal of Traumatic Stress*, 33(4), 603–609.
- Carni, S., Petrocchi, N., Del Miglio, C., Mancini, F., i Couyoumdjian, A. (2013). Intrapsychic and interpersonal guilt: a critical review of the recent literature. *Cognitive Processing*, 14(4), 333–346.
- Cerna, A., Malinakova, K., Van Dijk, J.P., Zidkova, R., i Tavel, P. (2022). Guilt, shame and their associations with chronic diseases in Czech adults. *Psychology, Health and Medicine*, 27(2), 503–512.
- Danilov, A., Khalmetski, K., i Sliwka, D. (2021). Descriptive norms and guilt aversion. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 191, 293–311.
- de Bruin-Wassinkmaat, A.M., de Kock, J., Visser-Vogel, E., Bakker, C., i Barnard, M. (2022). 'It is never good. Really, it's just never good': a dominant theme in the life story accounts of strictly Reformed-raised emerging adults about their religious identity development. *Journal of Beliefs and Values*, 43(2), 123–136.
- Decker, V.B., i Toftthagen, C. (2021). Depression: screening, assessment, and interventions in oncology nursing. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 25(4), 413–421.
- Faccini, F., Gazzillo, F., Gorman, B.S., De Luca, E., i Dazzi, N. (2020). Guilt, shame, empathy, self-esteem, and traumas: new data for the

- validation of the Interpersonal Guilt Rating Scale-15 Self-Report (IGRS-15s). *Psychodynamic Psychiatry*, 48(1), 79–100.
- Finlay, L.D. (2015). Evidence-based trauma treatment: problems with a cognitive reappraisal of guilt. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 35(4), 220–229.
- Freud, S. (2005). *Poza zasadą przyjemności*. Przeł. J. Prokopiuk. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gallego-Alberto, L., Losada, A., Cabrera, I., Romero-Moreno, R., Pérez-Miguel, A., Pedroso-Chaparro, M.D.S., i Márquez-González, M. (2022). 'I feel guilty': Exploring guilt-related dynamics in family caregivers of people with dementia. *Clinical Gerontologist*, 45(5), 1294–1303.
- Glavin, P., Schieman, S., i Reid, S. (2011). Boundary-spanning work demands and their consequences for guilt and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(1), 43–57.
- Kenny, N.C., Starcevic, V., i Berle, D. (2022). Associations between fear of guilt and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Change*, 1–13.
- Kępiński, A. (1993). *Melancholia*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Khosravi, Z., Zarabiha, E., i Nemati, A. (2011). An investigation of the relationship among pathological and non pathological guilt feeling, religious attitude and mental health. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1370–1373.
- Kip, A., Diele, J., Holling, H., i Morina, N. (2022). The relationship of trauma-related guilt with PTSD symptoms in adult trauma survivors: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(12), 2201–2211.
- Krok, D. (2009). Poczucie winy jako kryterium „sine qua non” pojednania: perspektywa psychologiczna. W: E. Mateja i R. Pierskała (red.), *Wezwani do nawrócenia* (s. 503–514). Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Kuczowski, S. (1993). *Psychologia religii*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Künkler, T., Faix, T., i Jäckel, M. (2020). The guilt phenomenon: an analysis of emotions towards god in highly religious adolescents and young adults. *Religions*, 11(8), 420.
- Malti, T. (2016). Toward an integrated clinical-developmental model of guilt. *Developmental Review*, 39, 16–36.
- Malti, T., Colasante, T., Zuffianò, A., i de Bruine, M. (2016). The psychological correlates of children's emotions in contexts of moral

- transgression. *Journal of Experimental Child Psychology*, 142, 372–381.
- Martínez de Pisón, R. (2022). Religion, spirituality and mental health: the role of guilt and shame. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–16.
- McKenzie, J.G. (2016). *Guilt: its meaning and significance*. London: Routledge.
- Murray, H., Pethania, Y., i Medin, E. (2021). Survivor guilt: a cognitive approach. *Cognitive Behaviour Therapist*, 14, e28.
- Piotrowski, K. (2019). Perfectionism and identity processes in two domains: mediational roles of worry, rumination, indecisiveness, shame, and guilt. *Frontiers in Psychology*, 10, 1864.
- Rachman, S., i Shafran, R. (1999). Cognitive distortions: thought–action fusion. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 80–85.
- Sánchez-Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S., i Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders*, 259, 244–250.
- Scaffidi Abbate, C., Misuraca, R., Roccella, M., Parisi, L., Vetri, L., i Miceli, S. (2022). The role of guilt and empathy on prosocial behavior. *Behavioral Sciences*, 12(3), 64.
- Schmader, T., i Lickel, B. (2006). The approach and avoidance function of guilt and shame emotions: comparing reactions to self-caused and other-caused wrongdoing. *Motivation and Emotion*, 30, 42–55.
- Schuster, P., Beutel, M.E., Hoyer, J., Leibing, E., Nolting, B., Salzer, S., Strauss, B., Wiltink, J., Steinert, C., i Leichsenring, F. (2021). The role of shame and guilt in social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100208.
- Shapiro, L.J., i Stewart, S.E. (2011). Pathological guilt: a persistent yet overlooked treatment factor in obsessive-compulsive disorder. *Annals of Clinical Psychiatry*, 23(1), 63–70.
- Stotz, S.J., Elbert, T., Müller, V., i Schauer, M. (2015). The relationship between trauma, shame, and guilt: findings from a community-based study of refugee minors in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 25863.
- Szentmártoni, M. (1995). *Psychologia pastoralna*. Przeł. D. Prokulska. Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Tignor, S.M., i Colvin, C.R. (2019). The meaning of guilt: reconciling the past to inform the future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(6), 989–1010.
- Wang, W., Li, N., Yuan, Y., Wu, X., i Lan, X. (2022). Longitudinal relationships between guilt and suicide risk among adolescents in a postdisaster context: mediating roles of rumination and posttraumatic stress disorder. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(4), 773–781.
- Zarzycka, B., Tomaka, K., Zając, K., i Marek, K. (2022). Feeling guilty and flattering god: the mediating role of prayer. *Journal of Psychology and Theology*, 50(2), 160–173.

O AUTORZE:

dr hab. Dariusz Krok, prof. UO – psycholog, Uniwersytet Opolski,
ORCID 0000-0002-1034-0944,
KONTAKT: dkrok@uni.opole.pl

W niewoli samopoczucia

ABSTRAKT

Dobre samopoczucie i szczęście tym mniej stają się naszym udziałem, im bardziej się na nich koncentrujemy.

Dobre samopoczucie (ang. *wellness*) staje się w świadomości społecznej wartością pożądaną samą w sobie. W upowszechnianiu nawyku skupiania się na samopoczuciu niemały udział mają psycholodzy, psychoterapeuci, trenerzy personalni, rzecznicy psychologii pozytywnej, ale i firmy oferujące rozmaite treningi, usługi, aplikacje promujące zdrowy, zorientowany na dobrostan (ang. *wellbeing*) styl życia. Problem polega na tym, że własnym odczuciom i generalnie subiektywnym stanom emocjonalnym, w naszej spsychologizowanej kulturze, zaczęliśmy przypisywać zbyt dużą rolę. Tym samym w zbyt małym stopniu bierzemy pod uwagę obszary rzeczywistości usytuowane poza nami i naszymi stanami odczuwania. Zachwianie rozsądnych proporcji między subiektywnymi i obiektywnymi aspektami rzeczywistości wywołuje bałagan w naszym życiu, które zdaje się nam wówczas „przeciekać przez palce” i jawi się raczej jako puste niż szczęśliwe.

Do zachwiania wspomnianych proporcji może dochodzić wtedy, gdy odczucia i emocje traktujemy jako kryterium uznania – jakoby w „zgodzie ze sobą” – co w określonej sytuacji, relacjach z innymi czy w ogóle w życiu jest słuszne lub niesłuszne. Tymczasem ani odczucia, ani emocje nie ustanawiają reguł słusznego lub niesłusznego

postępowania, ale raczej sygnalizują, że w pewnych sytuacjach czy relacjach dzieje się coś obiektywnie dla nas istotnego. Na przykład strach zwykle sygnalizuje realne zagrożenie, smutek wskazuje na utratę, poczucie winy lub wstydu stanowi przejaw przekroczenia norm i nieuczciwości w bliskich lub społecznych relacjach, z kolei poczucie sensu mówi nam, na ile to nasze ziemskie życie, które za jakiś czas się skończy, jest celowe i warte przeżycia. Permanentne zajmowanie się – w imię „podnoszenia kompetencji emocjonalnych” – odczuciami, emocjami wyekstrahowanymi z kontekstów niełatwej rzeczywistości stopniowo więzi nas w narcystycznym laboratoryjnym samorozwoju i wypycha na margines przygody życia.

Przywróceniu adekwatnych proporcji między wewnętrznymi (psychicznymi) i zewnętrznymi (pozapsychicznymi) aspektami rzeczywistości służy – szczególnie w obecnych czasach – priorytetowe potraktowanie tych drugich. O jakie aspekty rzeczywistości tu chodzi? Rzeczywistością wysoce niezależną kulturowo i nadrzędną wobec stanów odczuwania jest choćby rzeczywistość rozwojowo-społeczna, zgodnie z którą przywileje dzieciństwa z wiekiem ustępują wymogom dorosłości. To także rzeczywistość relacyjna, konfrontująca nas w różnych momentach życia z tym, jak bardzo potrzebujemy bliskich relacji i jesteśmy od siebie zależni. Ale i rzeczywistość egzystencjalna, zderzająca nas z prawdą o kruchości, skończoności naszego życia i tajemnicą losu po śmierci. Poważne potraktowanie wykraczających poza nasze „ja” i stany psychiczne obszarów rzeczywistości wymaga, przede wszystkim, abyśmy im nie zaprzeczali, ale rozumnie je zaakceptowali z tego względu, że stanowią nieodłączną część ludzkiej kondycji. Po drugie, równolegle wymaga to stałego wyculenia na prawdę o ludzkiej rzeczywistości, a także uczynienia z niej centralnego punktu odniesienia w życiu: aby się nie pogubić, nie dać zwieść zarówno własnym stanom i przeżyciom, jak i rozmaitym nieprzystającym do tej rzeczywistości ideologiom. Po trzecie, konieczne jest, abyśmy odpowiedzialnie się angażowali – w zgodzie z coraz lepiej rozumianą złożoną rzeczywistością – w wyzwania życia, pełnione w nim role i realizowane zadania oraz w wybrane i przeznaczone nam relacje.

Zgodnie z niniejszą optyką, dobre samopoczucie i szczęście tym mniej stają się naszym udziałem, im bardziej się na nich koncentrujemy. I przeciwnie, im bardziej staramy się nasze życie, wybory, dążenia, relacje rozpiąć na przekraczających subiektywność wartościach wyższych, tym silniej zakorzeniały się w unikalnie ludzkich aspektach naszej natury, czemu wtórnie towarzyszy trwałe poczucie sensu i spełnienia. Pogoń za zadowoleniem z życia czy szczęściem osobistym nierzadko staje się próbą osiągnięcia substytutu spełnienia, które okazało się nieosiągalne z powodu podtrzymania wyborów niezgody na „dyskomfortowe” (niezbędne w procesie dojrzewania) aspekty naszej kondycji, np. zależność, cierpienie, starość, skończoność. Specyficzne dla pogoni za substytutem życiowego spełnienia nawracające emocje o zabarwieniu lękowo-depresyjnym, splecione z doraźnymi „zastrzykami” zadowolenia, nie pełnią dobrze funkcji sygnalizacyjnej. Nie informują wprost o realnych zagrożeniach, stanie uczciwości w relacjach czy o tym, ile faktycznie znaczymy dla innych. Wyrażają raczej prowizoryczność i fiasko projektu życia opartego na wyborach unikania czy braku poszukiwania prawdy o własnym człowieczeństwie. Dopóki żyjemy, wybory te nie są nieodwołalne i możemy je, przynajmniej teoretycznie, zmienić nawet w przedśmiertnym bilansie... Szkoda życia.

O AUTORZE:

dr Dariusz Kuncewicz – psycholog, ORCID 0000-0002-7298-0867,
KONTAKT: dariusz@kuncewicz.net

Problem z nieśmiałością

ABSTRAKT

- Nieśmiałość charakteryzuje się pełną niepokoju koncentracją na sobie w prawdziwych lub wyobrażonych sytuacjach społecznych. Może wiązać się z lękiem albo poczuciem zawstydyzenia
- Nieśmiali adolescenti mają ograniczony wzorzec interakcji społecznych i niewielkie doświadczenie w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji. Bardziej oczekują kontaktu, niż go inicjują
- Nieśmiałość ma szerszy zakres i jest bardziej złożonym konstruktem niż lęk społeczny oraz w znacznie mniejszym stopniu zaburza funkcjonowanie społeczne jednostki.

SŁOWA KLUCZOWE: nieśmiałość, lęk społeczny, interakcje społeczne, kompetencje społeczne.

Wprowadzenie

Nieśmiałość można określić – za Lynne Henderson i Philipem G. Zimbardo (1998) – jako występujący w sytuacjach społecznych dyskomfort lub zahamowanie utrudniające osiągnięcie celów interpersonalnych lub zawodowych. Nieśmiałość wyraża się w nadmiernym skupieniu się na sobie, zaabsorbowaniu własnymi myślami, uczuciami i reakcjami

fizycznymi. Z kolei Taigan L. MacGowan i współpracownicy (2022) opisują nieśmiałość jako pełną niepokoju koncentrację na sobie samym w prawdziwych lub wyobrażonych sytuacjach społecznych. Nieśmiałość można opisywać jako cechę i jako stan. Ta pierwsza jest osobowościową dyspozycją o względnie stałym charakterze, która wyraża się ostrożnością w odniesieniu do nowych interakcji społecznych. Z kolei stan nieśmiałości to specyficzna reakcja emocjonalna pojawiająca się w sytuacji potencjalnego stresu społecznego.

Dzieci i młodzież w różny sposób wyrażają nieśmiałość. Część prowadzonych badań koncentruje się – w oparciu o analizę wyrazu twarzy badanych na testowe sytuacje społeczne – na określeniu właściwych proporcji motywów dążenia i unikania. Umożliwia to pomiar pozytywnych i niepozytywnych sposobów wyrażania nieśmiałości. Przez pozytywną ekspresję nieśmiałości (PES lub „pozytywną nieśmiałość”) rozumie się przyjemny wyraz twarzy (np. uśmiech) w połączeniu ze spojrzaniem lub awersyjnym ruchem głowy, co – jak się uważa – wyraża napięcie pomiędzy przyjemnością i awersją, z przeważającym motywem przyciągania (Colonnesi i in., 2014; Poole i Schmidt, 2019). PES pełni funkcję adaptacyjną, redukując i regulując poziom stresu podczas interakcji społecznych. Z kolei niepozytywna ekspresja nieśmiałości (NPES lub „negatywna nieśmiałość”) jest unikową reakcją na ocenę społeczną oraz wyraża lęk, dyskomfort, zahamowanie lub lęk społeczny. Nie sprzyja ona socjalizacji i pomniejsza zdolność do radzenia sobie z oczekiwaniami społecznymi (Poole i Schmidt, 2019). Uogólniając, PES i NPES są stanami wykluczającymi się w danym momencie, ale zdarza się, że w jednej złożonej sytuacji występują na zmianę i w różnym natężeniu.

Kristie L. Poole i Louis A. Schmidt (2020) zbadali dwa rodzaje nieśmiałości: pojawiającą się we wczesnym dzieciństwie nieśmiałość lękową (*fearful shyness*) oraz rozwijającą się nieco później nieśmiałość wstydliwą (*self-conscious shyness*). Pierwsza z nich wiąże się z lękiem, jest dziedziczna i manifestuje się w nowych sytuacjach społecznych w przypadkach przekraczania subiektywnych granic jednostki, powiązana jest także z lękiem antycypacyjnym (wyobrażanie sobie i uświadamianie zagrożeń). Druga zaś oznacza poczucie zawstydzenia, które

może wynikać z poczucia społecznej śmieszności, nieporadności lub niskich kompetencji społecznych. Ten rodzaj nieśmiałości manifestuje się w sytuacji ekspozycji społecznej, pozostawania w centrum uwagi i – jak wynika z badań – towarzyszy mu wyższy poziom kortyzolu (zwanego również hormonem stresu). Występuje również w następstwie naruszenia prywatności, publicznej krytyki, chwalenia lub w interakcji z autorytetami. Wyraża się zakłopotaniem, zarumienieniem twarzy, dezorganizacją zachowania, lękiem o podłożu poznawczym (świadomość zagrożenia).

Toczy się dyskusja dotycząca proporcji czynników genetycznych i środowiskowych w rozwoju tych dwóch rodzajów nieśmiałości. Wynika z niej, że lękowa nieśmiałość częściej występuje na bazie negatywnego temperamentu i znacznego ograniczenia kontaktów społecznych. Z kolei wstydliva nieśmiałość jest w większym stopniu następstwem czynników środowiskowych, większej krytyki ze strony rodziców, stawianych wymagań, nastawienia na to, jakie wrażenie robi się na innych i co inni pomyślą. Takiej osobie mogą towarzyszyć wewnętrzne dialogi dotyczące negatywnego oceniania przez innych (Eggum-Wilkens i in., 2015).

Następstwa nieśmiałości

Choć nieśmiałość jest doświadczeniem nieodłącznie towarzyszącym człowiekowi, stosunkowo niewiele projektów badawczych poświęcono temu fenomenowi, a uzyskane wyniki nie prowadzą do jednoznacznych ustaleń. Część badań koncentruje się wokół cech nieśmiałości, czyli skłonności do chronicznego reagowania w sytuacjach społecznych podwyższonym lękiem; długotrwałym efektem tej skłonności może być ryzyko niskiej samooceny, fobii społecznej, wycofania i samotności (Henderson i Zimbardo, 2001). Inny nurt dociekań naukowych wskazuje na pozytywnie wyrażane funkcje nieśmiałości u dzieci (np. nieśmiały uśmiech) służące regulowaniu emocji w sytuacjach społecznych wywołujących niepokój oraz zwiększające zaufanie do siebie i społeczną adekwatność w relacjach z innymi (Colonnesi i in., 2013).

Podobnie jest u młodzieży, u której adaptacyjną społecznie funkcję pełni również zakłopotanie (Feinberg, Willer i Keltner, 2012).

Evalill Karevold i współpracownicy (2012) dokonali przeglądu badań psychologicznych dotyczących nieśmiałości. Ustalili wnioski, wśród których do najważniejszych należą:

- Do opisu nieśmiałości traktowanej jako zespół odczuć, reakcji organizmu i zachowań używa się zbyt wielu terminów do pewnego stopnia nakładających się znaczeniowo na siebie. Należą do nich między innymi „zahamowanie behawioralne”, „wycofanie społeczne”, „wycofanie lękowe” czy „introwersja”.
- Nieśmiałość charakteryzuje się umiarkowaną stabilnością w czasie (mniejszą w okresie wczesnego dzieciństwa), co wiąże się z jej osobowościowym wymiarem.
- Gdy dzieci zaczynają uczęszczać do zinstytucjonalizowanych placówek wychowawczych, są coraz bardziej wyeksponowane na większą liczbę rówieśników i dorosłych, stopniowo wypracowując schemat reakcji na nowe sytuacje społeczne, co stabilizuje ich zachowanie. Może to wyjaśniać przypadki wzrostu nieśmiałości w wieku 4–5 lat, kiedy ten mechanizm jeszcze nie funkcjonuje.
- Negatywnym następstwem nieśmiałości jest tendencja do wycofywania się ze społecznych interakcji oraz ograniczanie czasu spędzanego z rówieśnikami, czego konsekwencją może być niewykorzystanie okazji do uzyskania umiejętności społecznych, społeczno-poznawczych i społeczno-komunikacyjnych. Być może z tej właśnie przyczyny młodzi ludzie doświadczają odrzucenia przez rówieśników i stają się ofiarami negatywnych oddziaływań z ich strony, co z kolei skutkuje mniejszymi umiejętnościami społecznymi w ich późniejszym życiu.
- Badania prowadzone przez długi okres wskazują, że blisko dwie trzecie adolescentów, będących w przeszłości bardzo nieśmiałymi i zahamowanymi dziećmi, ujawniało symptomy lęku społecznego.

- Nieśmiałość jest mniej społecznie akceptowana w odniesieniu do chłopców z uwagi na trudności w sprostaniu stereotypowi męskości, dlatego są oni w większym stopniu (niż dziewczynki) dotknięci wykluczeniem i odrzuceniem przez rówieśników.
- Wyższy poziom nieśmiałości w dzieciństwie przekłada się na niższe kompetencje społeczne oraz wyższy poziom lęku i objawów depresji występujących od okresu wczesnej adolescencji. Mniejsze natężenie nieśmiałości w czasie dzieciństwa skutkuje wyższym poziomem umiejętności społecznych i niższym poziomem lęku u adolescentów.

Samoocena nieśmiałej młodzieży wiąże się z subiektywnym odbiorem własnych cech w sposób wyolbrzymiony, pomniejszony czy zniekształcony. Zdaniem Philipa G. Zimbardo (2007) nieśmiałym chłopcom wydaje się, że są za wysocy, za grubi, zbyt brzydzy, słabsi i mniej atrakcyjni niż ich bardziej śmiali koledzy. Dziewczęta opisują siebie jako chude, nieatrakcyjne i mniej inteligentne od rówieśniczek. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta czują, że nie spełniają narzuconych sobie standardów i są najsurowszymi krytykami samych siebie. Jeśli z powodu nieśmiałości mało odzywają się przy klasie, przypisują to swym mniejszym zdolnościom i wiedzy. Zimbardo (2007) tak oto charakteryzuje zachowania nieśmiałych uczniów i studentów:

- niechętnie inicjują rozmowy czy działania, niechętnie występują z nowymi pomysłami, niechętnie też zgłaszają się na ochotnika i zadają pytania;
- niechętnie wyjaśniają sytuacje dwuznaczne;
- mówią mniej niż inni, łatwiej tolerują okresy milczenia w rozmowie i rzadziej przerywają innym osobom;
- bardziej nieprzyjemne doznania towarzyszą im w swobodnych sytuacjach niemających wyraźnej struktury niż w sytuacjach, w których zasady stosownego zachowania są jaśniejsze;
- w kontaktach damsko-męskich nieśmiali mężczyźni mają większe trudności z rozpoczęciem rozmowy, mniej mówią

i rzadziej nawiązują kontakt wzrokowy, a nieśmiałe kobiety więcej się uśmiechają i częściej przytakują;

- w czasie oficjalnej rozmowy nieśmiali uczniowie i studenci rzadziej gestykulują;
- w klasie szkolnej nieśmiali uczniowie więcej czasu spędzają na swoim miejscu, mniej chodzą po klasie, rozmawiają z mniejszą liczbą rówieśników, są posłuszni i unikają kłopotów;
- nieśmiali są rzadziej wybierani do pełnienia specjalnych funkcji;
- są rzadziej nagradzani społecznie, lecz częściej krytykowani i atakowani publicznie, w mniejszym stopniu reagują w sposób asertywny, niewystarczająco dbają o własne granice, komfort czy godność niż osoby bardziej śmiałe.

Przyczyny nieśmiałości

Od najmłodszych lat dziecko kształtowane jest przez doświadczenia takie jak: negatywny trening społeczny, unikanie sytuacji społecznych, porównywanie siebie z innymi i bycie porównywanym przez innych. Doświadczenia te mają wpływ na jego przyszłą nieśmiałość. Może być też tak, że nieśmiałość pojawia się dopiero w wieku dorastania i wiąże się z przemianami okresu adolescencji czy nowymi wyzwaniem, przed którymi staje młody człowiek.

Do czynników predysponujących do rozwoju nieśmiałości zaliczamy temperament, a w szczególności zahamowanie behawioralne (*behavioral inhibition*), które ujawnia się w lęku lub ostrożności w stosunku do nowo poznanych ludzi, obiektów czy sytuacji. Towarzyszą temu zachowania unikające, odwracanie wzroku, napięcie w głosie, wahanie się, ekspresja twarzy wyrażająca smutek lub lęk. Przy wysokim nasileniu nieśmiałości spełniającej kryteria fobii społecznej osoby takie cechuje też wysoki poziom introwersji i neurotyczności. Nieśmiałość powiązana z negatywnymi emocjami znajduje przełożenie na wysoki poziom lęku społecznego (Colonnesi, Napoleone i Bögels, 2014).

Szukając przyczyn nieśmiałości, znajdujemy różne wyjaśnienia w głównych koncepcjach psychologicznych (Zimbardo, 2007):

- Badacze osobowości uważają nieśmiałość za cechę dziedziczną.
- Behawioryści sądzą, że osoby nieśmiałe nie przyswoiły sobie umiejętności społecznych.
- Psychoanalicy uważają, że nieśmiałość należy traktować jako odczuwalny i widoczny symptom nieuświadomianych konfliktów wewnętrznych.
- Socjologzy i niektórzy psychologzy dziecięcy ujmują nieśmiałość w kategoriach programowania społecznego – to warunki życia w społeczeństwie sprawiają, że niektórzy ludzie stają się nieśmiali.
- Psychologzy społeczni wskazują, że początkiem nieśmiałości jest pozornie niewinna etykieta „nieśmiały”, która następnie ugruntowuje się w postaci przekonania: „jestem nieśmiały”.

Współcześni behawioryści stoją na stanowisku, że nieśmiałość stanowi wyuczony wzorec reagowania na sytuacje społeczne. Jej przyczyny to m.in.:

- negatywne doświadczenia w określonych sytuacjach – osobiste lub zaobserwowane u innych osób;
- niewystarczające możliwości nauczenia się właściwych umiejętności społecznych;
- antycypacja własnego nieadekwatnego zachowania i spowodowany tym ustawiczny lęk o to, jak się wypadnie;
- wyuczone niedocenywanie i upokarzanie siebie z powodu poczucia swej nieadekwatności, z czym wiążą się przekonania typu „jestem nieśmiały”, „nie jestem nic wart”.

Nieśmiałości towarzyszy niekiedy etykietowanie przez rodziców i nauczycieli w rodzaju „nieśmiały” czy „cichy”. Etykiety takie to swoiste hipotezy robocze wyjaśniające zachowanie osoby w sposób dewaluujący. Powtarzalność pewnych sytuacji potwierdza te hipotezy i wzmacnia leżące u ich podstaw przekonania. Ta samospełniająca się przepowiednia obniża zaufanie jednostki do samej siebie, wywołując lęk i obniżając nastrój. Choć zachowanie dwóch osób może na pierwszy

rzut oka nie różnić się czymś specjalnym od siebie, to pierwsza z nich podejdzie do sprawy w sposób zrównoważony, widząc przyczyny swych niepowodzeń w szerszej perspektywie przyczyn, także zewnętrznych, podczas gdy druga będzie szukać winy wyłącznie u siebie. Wpłyne to na jej myślenie o sobie, przeżywane emocje, przewidywanie przyszłości, a w efekcie pogorszy jej funkcjonowanie.

Trudno rozważać kwestię nieśmiałości młodego człowieka bez uwzględnienia kontekstu rodzinnego i szkolnego, w którym funkcjonuje. W jego ramach można wyróżnić następujące czynniki warunkujące nieśmiałość (Zabłocka, 2008; Bandelow, 2011):

- duża surowość rodziców, skłonność do gniewu, unikanie rozmów z własnymi dziećmi;
- wymagające, odrzucające lub unikające postawy wychowawcze ze strony rodziców, wyrażające się w ich „ubogim współbrzmieniu” z własnymi dziećmi;
- postawa nadmiernie opiekuńcza, przesadnie troskliwa i ograniczająca samodzielność dziecka, co sprawia, że nie nabywa ono sprawności w zakresie radzenia sobie z trudnymi wyzwaniami, co będzie się następnie przekładało na wycofywanie się z trudnych sytuacji w wyniku braku doświadczenia;
- obarczanie dziecka nadmiernymi wymaganiami, przez co staje się ono niepewne, ma zaniżoną samoocenę;
- ograniczanie aktywności i samodzielności dziecka, zbytne narzucanie organizacji czasu w zakresie nauki szkolnej, czasu wolnego i życia towarzyskiego;
- przekraczanie pewnych granic wobec młodego człowieka poprzez wymaganie od niego bezwzględного posłuszeństwa lub zwierzania się ze swych spraw;
- obawy rodziców wobec niezależności i samodzielności ich dziecka, utrzymywanie go w lękliwej zależności poprzez podsycanie braku wiary we własne możliwości, krytyka jego wystąpień publicznych, wskutek czego brakuje mu dostatecznego treningu w tym względzie;
- nagradzanie uległego zachowania, zwłaszcza dziewcząt (grzeczne, ciche, spokojne);

- trudności materialne wyrażające się w braku markowych ubrań czy niskiej pozycji społecznej rodziców, co może skutkować biernością społeczną ich dzieci oraz przekładać się na niską pozycję społeczną w grupie i małą popularność wśród rówieśników.

Wśród dzieci nieśmiałych ojców trzy czwarte jest nieśmiałych, a u nieśmiałych matek odsetek ten wynosi nieco poniżej dwie trzecie (Zimbardo, 2007). Dotyczy to bardziej pierwotnych dzieci, ponieważ tym kolejnym rodzice stawiają mniejsze wymagania. Poza tym, młodsze rodzeństwo ma okazję do uczenia się skutecznych strategii interpersonalnych (negocjacji, kompromisu, perswazji), gdyż nie dysponuje takim zakresem władzy, co ich starszy brat czy siostra. Dzieci urodzone w dalszej kolejności cieszą się często większą popularnością wśród rówieśników. Ich umiejętności społeczne są nieraz warunkiem przetrwania w kontaktach ze starszym rodzeństwem, przez co uczą się posługiwać wybiegami i fortelami zamiast siłą.

Dla dzieci nieśmiałych szkoła może stanowić wygodne ukrycie, a nauczyciele niekoniecznie muszą zdawać sobie z tego sprawę. Ci z nich, którzy sami niegdyś zmagali się z nieśmiałością, dostrzegają więcej nieśmiałych osób wśród swych uczniów (Bandelow, 2011; Zimbardo, 2007). Bardziej śmiali uczniowie chętniej proszą nauczyciela o pomoc przy rozwiązywaniu zadań, podczas gdy ich nieśmiali rówieśnicy próbują sprostać zadaniu na własną rękę. W efekcie spędzają nad nim więcej czasu, uzyskując nierzadko mniejsze efekty i niższe oceny. Nie sprawiają kłopotów i nie hałasują, ale też nie zadają inspirujących pytań i nie snują dłuższych opowieści. Nie wchodzą w osobisty kontakt z nauczycielem i nie pozwalają mu, aby służył radą i fachową wiedzą.

Nieśmiałość a fobia społeczna

Nieśmiałość, kojarzona często z ostrożnością czy introwersją, uznawana jest za naturalnego prekursora lęku ze szczególnym uwzględnieniem zaburzenia lęku społecznego (fobii społecznej). Jednak osoby nieśmiałe wcale nie muszą doświadczać tego zaburzenia. Wprawdzie część

autorów używa wspomnianych pojęć jako synonimów, jednak inni uznają lęk społeczny za ekstremalną formę nieśmiałości (Henderson i Zimbardo, 1998). To ostatnie podejście wydaje się zgodne z większością badań. Istotę relacji pomiędzy nieśmiałością a zaburzeniem lęku społecznego opisali Tiffany Y.L. Tsui, Ayelet Lahat i Louis A. Schmidt (2017). Oto ich wnioski:

- Występujące we wczesnej fazie życia dziecka zahamowanie behawioralne, ujawniające się małomównością i wycofaniem z nowych sytuacji społecznych, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia fobii społecznej, jak również innych zaburzeń lękowych ze szczególnym uwzględnieniem zaburzenia lęku uogólnionego.
- Choć nieśmiałość i lęk społeczny wyrażają się do pewnego stopnia podobnymi objawami, oba także znacząco się różnią: występowanie nieśmiałości szacuje się nawet na 61 proc. populacji, podczas gdy zaburzenia lęku społecznego – na 7 proc. Nieśmiałość bywa zjawiskiem przejściowym, podczas gdy lęk społeczny jest chroniczny i ciągły. Jednostki nieśmiałe zazwyczaj nie osiągają takiego poziomu zaburzenia funkcjonowania, którego doświadczają osoby z lękiem społecznym. Zatem nieśmiałość i fobia społeczna nie są synonimami i winny być traktowane jako odrębne kategorie.
- We wczesnej adolescencji kobiety cechuje wyższy poziom behawioralnego zahamowania niż mężczyźni. Z kolei znacząco wyższy jego poziom u kilkuletnich dziewcząt prognozuje wyższy poziom lęku społecznego i lęku uogólnionego w wieku nastoletnim.
- Adolescenci doświadczają większego nasilenia lęku społecznego aniżeli dzieci – dotyczy to zwłaszcza lęku przed byciem skrytykowanym i przed zawiedzeniem oczekiwań własnych lub innych osób. Z kolei osoby dojrzewające cechuje mniejsze nasilenie lęku separacyjnego.
- Lęk społeczny w przypadku adolescentów dotyczy licznych aspektów życia społecznego, np. publicznego zabierania

głosu (planowanego czy spontanicznego) lub spożywania posiłków wraz z innymi przy jednym stole.

- Ze względu na wzorce dotyczące ról płciowych (oczekiwanie od chłopców większej aktywności i śmiałości) nauczyciele czy psycholodzy łatwiej dostrzegają nieśmiałość u chłopców niż u dziewcząt.
- Problemy lęku społecznego u dziewcząt są w większym stopniu związane z konfliktami pomiędzy rodzicami, fizyczną przemocą ze strony ojca w dzieciństwie, trudnościami w ukończeniu szkoły średniej i objawami manii u matki, podczas gdy u chłopców – z nieobecnością rodzica.

Nieśmiałość ma ponadto szerszy zakres i jest bardziej złożonym konstruktem niż lęk społeczny, w znacznie mniejszym stopniu zaburzając funkcjonowanie społeczne jednostki. Nieśmiałość wprawdzie nie jest zaburzeniem psychicznym, jednak może towarzyszyć niektórym spośród nich. Na pewno wskazywana bywa jako jeden z symptomów zaburzeń osobowości, np. unikającej czy schizoidalnej, jak również innych zaburzeń psychicznych, np. mutyzmu, lęku separacyjnego czy depresji (Pasternak, Perenc i Radochoński, 2017).

Radzenie sobie z nieśmiałością

Nieśmiali adolescenti mają istotnie bardziej ograniczony wzorzec interakcji społecznych i znacznie mniejsze doświadczenie w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi, rozwiązywaniu konfliktów, a za to bogate doświadczenia w zakresie izolowania się i poczucia bycia odrzuconym. Bardziej oczekują kontaktu, niż go inicjują. Ich wewnętrzne przeżycia, myśli, emocje, odczucia somatyczne, dialogi wewnętrzne, przekonania, oczekiwania wobec siebie i innych cechują się różnymi ograniczeniami. Ważnym krokiem ku adaptacyjności jest więc zmiana tego negatywnego wzorca. To co zostało przez lata utrwalone i wielokrotnie powtórzone, wydaje się nastolatкови rzeczywistością, jednak stanowi tylko roboczą hipotezę, która niekoniecznie musi zostać potwierdzona. Można rzec, że pełni obowiązki prawdy o sobie,

innych ludziach, świecie, a to należy zakwestionować. Wiele zależy tutaj od strategii radzenia sobie z nieśmiałością, najpierw przez rodziców i nauczycieli, później zaś – przez samego nastolatka.

Psycholodzy proponują w tym względzie różne rozwiązania. Zaczniemy od kwestii terapeutycznych. Podstawową formą terapii nastolatków z różnymi trudnościami, także z problemem nieśmiałości, jest terapia rodzinna oparta na podejściu systemowym (Kubiak i Słysz, 2020), w tym ericksonowska terapia rodzinna (Klajs, 2017). Przyjmuje się, że to system, a nie określona jednostka, wytwarza problem lub jego symptomy, które traktowane są jako sposób utrzymania spójności rodziny lub impuls do zmiany. Psychoterapeuta systemowy generalnie nie poszukuje przyczyn problemów, ale obserwuje wzorce interakcji rodzinnych, gdzie każdy element wpływa na pozostałe i jednocześnie podlega ich wpływowi. Poszczególne podsystemy są zorganizowane w hierarchiczne struktury, które wyznaczają stopień władzy w rodzinie i granice określające reguły interakcji między podsystemami. Terapeuta usiłuje zrozumieć, co się dzieje pomiędzy członkami rodziny i za pomocą różnych technik umożliwia wprowadzanie zmian w systemie (np. w strukturze rodziny czy wzorcach komunikowania się). Problem dotyczący nieśmiałości może być związany ze szczególnym miejscem nastolatka w rodzinie, fazą rozwoju rodziny, strukturą podsystemów, ukrytymi lojalnościami, parentyfikacją (kiedy dzieci przejmują na siebie odpowiedzialność i niektóre obowiązki rodziców) czy triangulacją (kiedy jeden z rodziców przekracza granice pokoleniowe i bliżej wiąże się emocjonalnie ze swym dzieckiem, co dzieje się kosztem partnera czy współmałżonka). Wiąże się także ze stylem wychowania w rodzinie, niewystarczającym dostępem rodziny czy samego nastolatka do własnych zasobów (np. potencjału rozwojowego i wypracowanych wcześniej sposobów radzenia sobie z problemami).

Istnieją również liczne formy wspomagania indywidualnego nastolatka, które cechuje różny stopień zaangażowania rodziców w terapię. Może to być terapia behawioralna, poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna lub prowadzona w innym nurcie psychoterapii (Bandelow, 2011; Zimbardo, 2007; Grzegorzewska i Cierpiąłkowska, 2020).

Rodzice czy wychowawcy mogą inicjować działania zorientowane na rozwój osobowości adolescentów cechujących się nieśmiałością i zapobiegać tym sposobem jej niekorzystnym skutkom. Bogata literatura przedmiotu (Tsui, Lahat i Schmidt, 2017; Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2020; Antony i Swinson, 2007) przedstawia następujące formy tych działań:

- grupowe treningi kompetencji społecznych, radzenia sobie ze stresem, asertywności, ekspresji emocji;
- oddziaływania ukierunkowane na rozwój kompetencji społecznych – formy zajęć grupowych o tematyce terapeutycznej, psychoedukacyjnej lub też profilowanej na realizację innych zadań w formie kursów, które sprzyjają nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, pracy i zabawie w parach, małych i większych grupach;
- rozwój zainteresowań czy umiejętności w formie zajęć grupowych – rozpoznawanie i akcentowanie mocnych stron osób nieśmiałych, umożliwianie im odnoszenia sukcesu w danej dziedzinie, uzyskania poczucia przynależności do grupy, zdobycia specjalistycznej wiedzy lub kompetencji (np. informatyka, malarstwo, gra na gitarze);
- nabywanie wiedzy – jej wyższy poziom zwiększa poczucie pewności siebie i zmniejsza ambiwalencję dotyczącą własnej osoby, a także przekształca wewnętrzne dialogi w bardziej konstruktywne i sprzyjające rozwojowi;
- wprowadzanie programów interwencyjnych i prewencyjnych dla bardzo nieśmiałych nastolatków, a jeszcze lepiej – dla młodszych dzieci, zwłaszcza dziewcząt, aby w miarę wczesnie wprowadzać odpowiednie zmiany.

Intencją tych oddziaływań jest przekształcenie szkodliwego cyklu przyczyn i następstw w cykl konstruktywny w celu uruchomienia pożądanego efektu domina, gdzie poruszenie pierwszego elementu sprawi, że za nim pójdą kolejne. Tym samym postawy unikania i wycofywania zostaną zastąpione przez aktywne uczestnictwo, a młody człowiek możliwie samodzielnie zacznie dbać o realizację własnych potrzeb. Przysłuży się to obniżeniu poczucia niekompetencji i związanego z nim

wewnętrznego napięcia, wzrośnie samoocena, uniezależniając się od zewnętrznej gratyfikacji. Efektem może też być wzrost akceptacji ze strony rówieśników, otwartość na wspólne spędzanie czasu, jak również usprawnienie procesu adaptacji szkolnej. Z kolei antycypowane porażki uzyskają negatywną weryfikację empiryczną, bo „skoro dziś, wczoraj i przedwczoraj miałem dobre relacje z innymi, to dlaczego jutro ma być inaczej?”. Podsyta zaś lękiem kontrola zachowania ustąpi poczuciu sprawczości i skuteczności, a frustracja wynikająca z potrzeb – większej satysfakcji z życia.

W pracy nad własną nieśmiałością ważna jest diagnoza stanu początkowego, a następnie dokonywanie stopniowych zmian, krok po kroku, na rzecz rozwoju. Młody człowiek ma najpierw popatrzeć w oczy swemu rozmówcy, następnie uśmiechnąć się i wypowiedzieć kilka krótkich zdań. Potem powinien nastąpić efekt domina.

Literatura

- Antony, M., i Swinson, R. (2007). *Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed otoczeniem? Trening*. Przeł. E. Borówka. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Bandelow, B. (2011). *Nieśmiałość. Czym jest i jak ją pokonać*. Przeł. M.L. Kalinowski. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Colonnesi, C., Bögels, S.M., de Vente, W., i Majdandžic, M. (2013). What the first coy smile says about positive shyness during infancy. *Infancy*, 18, 202–220.
- Colonnesi, C., Napoleone, E., i Bögels, S.M. (2014). Positive and negative expressions of shyness in toddlers: are they related to anxiety in the same way? *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 624–637.
- Eggum-Wilkens, N.D., Lemery-Chalfant, K., Aksan, N., i Goldsmith, H.H. (2015). Self-conscious shyness: growth during toddlerhood, strong role of genetics, and no prediction from fearful shyness. *Infancy*, 20(2), 160–188.
- Feinberg, M., Willer, R., i Keltner, D. (2012). Flustered and faithful: embarrassment as a signal of prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 81–97.

- Grzegorzewska, I., i Cierpiałkowska, L. (2020). Specyfika pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci, młodzieży i rodzin. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska i A.R. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 737–754). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Henderson, L., i Zimbardo, P.G. (1998). Shyness. W: H.S. Friedman, R. Schwartz, R. Cohen Silver i D. Spiegel (red.), *Encyclopedia of mental health* (t. 3, s. 497–509). San Diego: Academic Press.
- Henderson, L., i Zimbardo, P. (2001). Shyness as a clinical condition: The Stanford Model. W: L. Alden i R. Crozier (red.), *International handbook of social anxiety* (s. 431–447). Sussex: Wiley.
- Karevold, E., Ystrom, E., Coplan, R.J., Sanson, A.V., i Mathiesen, K.S. (2012). A prospective longitudinal study of shyness from infancy to adolescence: stability, age-related changes, and prediction of socio-emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1167–1177.
- Klajs, K. (2017). *Poznanawanie pacjenta w psychoterapii ericksonowskiej*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Kubiak, A., i Słysz, A. (2020). Terapia oparta na podejściu systemowym. W: I. Grzegorzewska, L., Cierpiałkowska, i A.R. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 853–869). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MacGowan, T.L., Colonesi, C., Nikolic, M., i Schmidt, L.A. (2022). Expressions of shyness and theory of mind in children: a psychophysiological study. *Cognitive Development*, 61, 101138.
- Pasternak, J., Perenc, L., i Radochoński, M. (2017). *Podstawy psychopatologii dla pedagogów*. Rzeszów: Wydawnictwo UR.
- Poole, K.L., i Schmidt, L.A. (2019). Smiling through the shyness: the adaptive function of positive affect in shy children. *Emotion*, 19, 160–170.
- Poole, K.L., i Schmidt, L.A. (2020). Early- and later-developing shyness in children: an investigation of biological and behavioral correlates. *Developmental Psychobiology*, 62(5), 644–656.
- Tsui, T.Y.L., Lahat, A., i Schmidt, L.A. (2017). Linking temperamental shyness and social anxiety in childhood and adolescence: moderating influences of sex and age. *Child Psychiatry & Human Development*, 48, 778–785.

Zabłocka, M. (2008). *Przewycięzanie nieśmiałości u dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Zimbardo, P.G. (2007). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Przeł. A. Sikorzyńska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

O AUTORZE:

dr Jacek Pasternak – psycholog, Uniwersytet Rzeszowski,
ORCID 0000-0001-5158-4788, KONTAKT: japasternak@ur.edu.pl

Lęki egzystencjalne młodzieży

ABSTRAKT

- Lęki egzystencjalne stanowią naturalny element życia każdego człowieka
- Źródłami lęków egzystencjalnych są: wrodzona tendencja do reagowania lękiem, czynniki środowiskowe oraz uwarunkowania genetyczno-temporalne
- Lęki egzystencjalne mogą oddziaływać na młodego człowieka destrukcyjnie, ale mogą także pobudzać go do rozwoju. W obu przypadkach należy udzielić mu wsparcia, co stanowi zadanie dla rodziców, wychowawców, nauczycieli, specjalistów.

SŁOWA KLUCZOWE: lęk, lęki egzystencjalne, strach, wsparcie.

Wprowadzenie

Lęk i strach towarzyszą człowiekowi w ciągu życia jako dwie podstawowe emocje o zarówno pozytywnym, jak i negatywnym znaczeniu. Stanowią one przedmiot zainteresowania wielu dyscyplin naukowych, w tym szczególnie antropologii filozoficznej, biologii, psychologii, socjologii, teologii, etyki i religioznawstwa (Wójtowicz, 2005). Nadal niezbyt często podejmowane są w pedagogice, choć w kontekście śmierci pojawiają się na gruncie tanatopedagogiki, m.in. w publikacjach Józefa Binnebesela (2011, 2017) czy Wojciecha Chudego (2009).

Przyczyny lęku i strachu bywają nieco odmienne, jednak obie emocje rzutują na stan organizmu (wywołują objawy somatyczne i psychiczne) oraz funkcjonowanie człowieka. Lęk i strach wiążą się z ludzkim rozwojem, ale nie tylko. Również położenie życiowe, wpływ środowiska społecznego (wychowanie), rodzaje i skala ryzyka bądź występowanie zagrożenia dla osobistego bezpieczeństwa i wiele innych determinant mogą sprzyjać występowaniu emocji, o których tutaj mowa (por. Szejka, Więckiewicz i Nowakowski, 2021). Mogą one odnosić się do wielu płaszczyzn życia, a jedną z nich jest wymiar egzystencjalny.

Problem lęków egzystencjalnych doświadczanych przez młode osoby wymaga głębokiej refleksji i przepracowania w praktyce wychowawczej i terapeutycznej.

Lęk a strach – rozróżnienie pojęć

Mimo że określenia „lęk” i „strach” w mowie potocznej bywają używane zamiennie, to warto podkreślić, że zasadniczo różnią się one znaczeniem i zakresem (Kozielecki, 1998; Obuchowska, 1981). Strach jest pojęciem bliskoznacznym lękowi, jednak bardziej uniwersalnym. Marek Wójtowicz podaje, że różnica ta wyraża się „choćby funkcjonowaniem w obrębie języka wielu wyrazów pochodnych od pojęcia «strach» (np. «straszak», «postrach», «strachy»), a oznaczających przedmioty obiektywnie wywołujące poczucie zagrożenia. Zdecydowanie częściej mówi się też o strachu w odniesieniu do reakcji psychicznych zwierząt, niejako zastrzegając posługiwanie się słowem «lęk» dla opisu emocjonalności człowieka” (2005, s. 13).

Strach jest bardziej pierwotny niż lęk. Występuje on w sytuacji, gdy dany problem faktycznie ma miejsce. Strach jest warunkowany subiektywnym poczuciem zagrożenia, jednak jego stopień i nasilenie – mimo konkretnej przyczyny wywołującej (człowiek jest w stanie konkretnie wskazać, co mu grozi) – zależy od cech osobowościowych. Poza negatywnym wydzźwiękiem strach spełnia również pozytywną funkcję, pozwala bowiem człowiekowi unikać niebezpieczeństw lub je niwelować. „Dzięki poczuciu strachu, jaki towarzyszy mu już w pierwszych

chwilach życia, człowiek w ogóle był w stanie przetrwać w warunkach całkowitej bezradności adaptacyjnej i rozwijać się przez całe swoje życie, unikając wydarzeń, które mogą przynieść zagrożenie” – pisze Michał Kamiński (2014, s. 46).

Richard S. Lazarus i Susan Folkman (1984), autorzy transakcyjnej koncepcji stresu, uznają strach za relację zachodzącą między człowiekiem a otoczeniem, gdzie relacja ta oceniana jest przez daną osobę jako obciążająca bądź przekraczająca jej zasoby i zagrażająca dobrostanowi. Tak rozumiany strach odnosi się do realnie występującego zagrożenia i to dzięki niemu człowiek podejmuje walkę lub ucieczkę (zob. Daszykowska-Tobiasz, 2022).

Geneza i przejawy lęku są nieco inne. Stanowi on „uczucie trwogi, obawy przed czymś” (Szymczak, 1994, s. 343). W literaturze przedmiotu zagadnienie lęku określane jest najczęściej w kategoriach emocji, procesu lub stanu (Stanley Rachman) jako normalna reakcja na pojawiające się w życiu sytuacje (Shirley Trickett) bądź jako nieodłączny element ludzkiej egzystencji (Sękowski i Płudowska, 2011).

Lęk jest wytworem wyobraźni, sumienia człowieka, stanowi reakcję na odczucia wewnętrzne, zatem ma charakter subiektywny; co więcej, pojawia się w kontekście nieokreślonego zagrożenia. Stanami towarzyszącymi lękowi są niepewność, bezsilność, bezradność (Kamiński, 2014), trwoga, przerażenie, groza, a nawet horror. Emocja ta przeradza się niekiedy w fobię, wówczas człowiek może odczuwać zniecierpliwienie, niechęć czy irytację z komponentą lękową. Lęk jest zatem reakcją na zagrożenie niesprecyzowane. Lęk nagły, o skrajnie wysokim nasileniu przeradza się w panikę, tj. gwałtowne, irracjonalne, impulsywne i niemal instynktowne reakcje i zachowania (Wójtowicz, 2005).

Obie emocje nie stanowią poważnego problemu dla człowieka, o ile nie paraliżują, nie obezwładniają, nie uniemożliwiają mu codziennego funkcjonowania i po jakimś czasie mijają. Z kolei długotrwałe występowanie napięć, niepokoju, dyskomfortu może być katastrofalne w skutkach (Daszykowska-Tobiasz, 2022). Dla wielu osób szczególnie trudną kategorią emocji są lęki egzystencjalne.

Lęki egzystencjalne – konceptualizacja terminu

Występowanie lęku jest u człowieka naturalne, indywidualne, każdy na swój sposób mierzy się z własnymi emocjami i postawą wobec nich. Søren Kierkegaard porównał lęk do „czegoś, co jest niczym” (2000, s. 49). Jako pierwszy filozof zwrócił on uwagę na zjawisko lęku egzystencjalnego charakterystycznego wyłącznie dla człowieka i będącego jednym z koniecznych warunków ludzkiego życia (Leontiev, 2018).

Egzystencjalizm spowodował zainteresowanie problematyką związaną z elementarnymi aspektami istnienia człowieka, w tym odpowiedzialnością, wolnością, sensem życia, troską, autentycznością. Lęk stał się znaczącą kategorią rozumienia specyfiki ludzkiego sposobu bycia (Michalski, 2009). Problematyka lęku egzystencjalnego pojawia się m.in. w pracach: Martina Heideggera, Viktora E. Frankla, Rollo Maya, Paula Tillicha, Irvina Yaloma, Kazimierza Dąbrowskiego (zob. Michalski, 2009, s. 7–8, 58–111), Antoniego Kępińskiego, Kazimierza Popielskiego.

Aleksandra Kondrat (2015), analizując lęk egzystencjalny, przywołuje indoeuropejskie słowo *angh*, które uległo przekształceniu w greckie *anghito* oznaczające „duszenie”, „zawężenie” czy „wyciskanie”. Od łacińskiego *anxietas* rodowód czerpią zaś angielskie i niemieckie *angst*. Z kolei *existentielle Angst* i *anxiety* przyjmują także znaczenie lęku egzystencjalnego, który wpisany jest w ludzką naturę. Kondrat pisze: „Lęk egzystencjalny ma charakter duchowej trwogi i niestabilności. [...] Człowiek od początku swojego istnienia jest wrzucony w świat, co oznacza, że jest istotą skończoną, która zderza się z nieskończonością. Oto źródło lęku, który okazuje się nieodłącznym atrybutem ludzkiego życia i, mówiąc potocznie, trucizną zatruwającą radość dnia codziennego, jego urok i unikalną przygodność” (2015, s. 125).

Lęk egzystencjalny stanowi jedną z kategorii lęków występujących u człowieka. Antoni Kępiński wyróżnia lęki: nerwicowe (najczęstsze), schizofreniczne, psychoorganiczne, urojeniowe, biologiczne, depresyjne. Jednak za najbardziej pierwotne przeżycie uznaje lęk przed śmiercią. Ten rodzaj lęku pojawia się w wyniku sygnału o zagrożeniu (Kępiński, 1987; por. Daszykowska-Tobiasz, 2022). Autor uważa, że

„świat ożywiony składa się jakby z dwóch warstw: wewnętrznej – jądra życia, którym jest metabolizm energetyczny i spełnienie dwóch praw biologicznych i warstwy zewnętrznej – metabolizmu informacyjnego, stwarzającego wokół jądra życia sferę symboli, a więc sferę w jakimś sensie duchową” (1987, s. 44). Jednocześnie konstatuje, że naturalnym stanem jest to, że człowiek walczy o zachowanie swego życia w sensie materialnym i w sensie duchowym (Kępiński, 1987, s. 83).

Paul Tillich wskazuje na trzy rodzaje lęku: lęk przeznaczenia i śmierci, lęk przed pustką i utratą sensu, a także lęk winy i potępienia. Wszystkie te kategorie stanowią formy lęku egzystencjalnego, ponieważ są nieodłącznym składnikiem ludzkiego życia (Leontiev, 2018). Z kolei Irvin Yalom wśród lęków egzystencjalnych (podobnie jak Tillich) wymienia m.in.: lęk przed śmiercią, lęk przed pustką (przed utratą sensu), lęk przed samotnością (przed utratą więzi z innymi), lęk przed zniewoleniem (przed utratą wolności wyboru). Autor nie neguje znaczenia lęku przed śmiercią pośród różnych lęków egzystencjalnych, ale wyraża opinię, że pozostałe lęki egzystencjalne wywodzą się właśnie z lęku przed nią (Łukaszewski, 2017). Podobne stanowisko przyjmuje Karl Jaspers, pisząc, że „istotę swoją człowiek uświadamia sobie w sytuacjach granicznych” (Jaspers, 1993, s. 122), a za jedną z nich uznaje śmierć (Daszykowska-Tobiasz, 2023).

Zagadnienia egzystencjalne są najważniejszymi, jakie człowiek może sobie postawić (Wójtowicz, 2005, s. 43). Lęk egzystencjalny jest niezbędnym warunkiem ludzkiej egzystencji, a jego dynamika zależy od sposobu odnoszenia się do niego. Dmitry Leontiev tłumaczy: „Negatywna dynamika oznacza przejście lęku w formy patologiczne, powstaje przy zerwaniu ze świadomością lęku, przy jej wyparciu. Granicą normy psychicznej jest taki poziom lęku, który nie paraliżuje działania. Są to kryteria czysto funkcjonalne. Zbyt wysoki poziom lęku dokonuje destrukcji w chwili terażniejszej. Przy czym, nie można nie uwzględnić tego, co u każdego człowieka stanowi jego głęboko indywidualną konstrukcję psychologiczną, która u jednego może być większa, a u drugiego mniejsza. Kiedy lęk obecny jest w naszym obrazie świata, traci on znaczną część destrukcyjnego potencjału, chociażby dlatego, że duża część jego niszczącego oddziaływania wiąże się z napięciem

wynikającym z walki przeciwko wyparciu: działanie zrównuje się z oporem” (2018, s. 183).

Występowanie u człowieka problemów egzystencjalnych, głównie utraty sensu życia (Frankl, 1987; Popielski, 2008a), a szczególnie świadome ich przeżywanie „okazuje się ciągłym niepokojącym, niosącym rozterki i wątpliwości wyzwaniem, którego nie można zignorować, pozostawić bez odpowiedzi” (Wójtowicz, 2005, s. 106). Kwestia ta dotyczy przede wszystkim młodego pokolenia, które nie zawsze jest w stanie zrozumieć i samodzielnie pokonywać doznawane lęki egzystencjalne.

Źródła i rodzaje lęków egzystencjalnych młodzieży

Wolfgang Schmidbauer wprowadza do literatury określenie „pokolenie lęku” (z niem. *Generation Angst*), odnosząc je do życia młodych osób w niepewnych czasach (Kondrat, 2015). Anselm Grün przypisuje to pojęcie pokoleniu, które doświadczyło wojny: „Po wojnie ludzie po prostu tłumili lęki, które były stale obecne w ich życiu. A przy tym nie chcieli jasno wyrażać swoich obaw, poświęcając się problemom związanym z przeżyciem. Można by również powiedzieć, że uciekli przed własnym lękiem w aktywność. Jednak obecnie wiele osamotnionych «dzieci wojny» zaczynają prześladować te niegdysiejsze lęki. Tłumienie ich pozwoliło im normalnie funkcjonować, niejako pomijając własne uczucia. Dziś emocje te z ogromną siłą pragną przebić się przez skorupę zapomnienia. Wraz z lękiem nasila się również tęsknota za tym, by przyjrzeć się własnemu życiu, porozmawiać o nim i pogodzić się z nim” (2007, s. 7–8).

Wśród lęków egzystencjalnych dotyczących ludzi w ostatnich latach wybrzmiewa lęk przed śmiercią wywołany m.in. kryzysem zdrowotnym (pandemia COVID-19) i wojennym (wojna na Ukrainie). Te dwie sytuacje graniczne (Leontiev, 2018), nie pomijając innych bieżących problemów, znacząco odbiły się na funkcjonowaniu współczesnego człowieka z młodzieżą na czele (zob. Daszykowska-Tobiasz, 2022; Côté, 2000; Wrzesień, 2010; Brzezińska, 2016). Nasuwa się zatem

pytanie, czy współcześnie również mamy do czynienia z młodym „pokoleniem lęku”.

Oczywiście, pandemia i wojna nie są jedynymi determinantami lęków przejawianych dziś przez młodych ludzi. Ewa Wysocka wskazuje na istotne zadania rozwojowe etapu młodości, do których zalicza: przejęcie odpowiedzialności za siebie, brak odpowiedzialności za innych, dążenie do samodzielności i niezależności, bunt przeciw zewnętrznej kontroli i ograniczaniu autonomii, egocentryzm wynikający z idealizmu i koncentracji na własnej osobie oraz dojrzałość potencjalna (powiązana z podejmowaniem części odpowiedzialności za własne życie). W opinii autorki obecnie stoi przed młodzieżą konieczność realizacji dwóch elementarnych zadań: poradzenia sobie z wieloznacznością współczesnego świata oraz pokonaniem kryzysu natury tożsamościowej (Wysocka, 2010). Nie każdy młody człowiek potrafi sprostać tym zadaniom, co w konsekwencji prowadzi do powstania rozmaitych lęków, także egzystencjalnych.

Przyczyny występowania lęków u dzieci i młodzieży grupowane są w psychologii wokół trzech zasadniczych nurtów: wrodzonej tendencji do reagowania lękiem, czynników środowiskowych, uwarunkowań genetyczno-temporalnych (zob. Jankowska, 2018, s. 148–152). Źródłem młodzieńczych lęków egzystencjalnych mogą być m.in.: trudne emocjonalne doświadczenia z czasu dzieciństwa, w tym przede wszystkim brak poczucia bezpieczeństwa w wyniku niezdolności rodziców do okazywania miłości lub odseparowania od nich (szczególnie od matki – co wywołuje lęk podstawowy), błędy wychowawcze (np. faworyzowanie jednego z dzieci, sprawowanie całkowitej kontroli nad dzieckiem, wyśmiewanie przejawów własnej niezależności dziecka, rozbijanie dziecięcych przynależności, formułowanie sprzecznych wymagań, nadmierna opiekuńczość), słaby typ układu nerwowego bądź nadmierna społeczna lęklliwość. Lęki może generować również szkoła (np. wysokie wymagania, niesprawiedliwe traktowanie, odrzucenie rówieśnicze). W każdej z wymienionych sytuacji młody człowiek odczuwa bezradność, która może wywoływać sprzeciw, agresję, wrogość bądź wyparcie jako podstawowe mechanizmy obronne (Wójtowicz, 2005; Grochmal-Bach, Czajkowski i Pulak, 1996).

Ze względu na kryterium wieku lęki młodego człowieka będą różne. U dzieci mają one często charakter adaptacyjny (zob. Jankowska, 2018, s. 133–134; por. Derezińska i Gajdzik, 2010). Z kolei do lęków egzystencjalnych młodzieży można zaliczyć wszystkie wymienione wyżej kategorie, m.in. lęk przed samotnością i odrzuceniem, lęk przed utratą sensu życia, przed śmiercią (Hurlock, 1972; Obuchowska, 1981; Harwas-Napierała, 1987).

Lęk młodego człowieka przed samotnością i odrzuceniem (zob. Mastalski, 2007) odnosi się do utraty obecnych lub przyszłych relacji z innymi (najczęściej rówieśnikami, osobami bliskimi). Ten rodzaj lęku wpisuje się w kategorię lęków społecznych (Kępiński, 2002), a jego przyczyny mogą być wielopłaszczyznowe (biologiczne, społeczne i psychologiczne). Lęk ten może wiązać się z nadopiekuńczością rodziców, dyskryminacją, stygmatyzacją ze strony innych osób, kryzysem tożsamości, a także z typem osobowości (Jastrzębski, 2006), w tym wysokim stopniem nieufności, zaburzoną samooceną, brakiem umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji (zob. Steuden i Zdunek, 2001). Paradoksem jest to, że w dobie licznych możliwości kontaktów międzyludzkich (narzędzia do komunikowania) młodzi ludzie odczuwają lęk przed samotnością lub pozostają samotni nie z własnego wyboru.

Lęk przed utratą sensu życia jest jedną z najpoważniejszych kategorii lęków występujących w młodym pokoleniu. Na wagę sensu życia wskazuje Janusz Mariański, który akcentuje rangę „znaczenia” i „ważności” życia (Mariański, 1998).

Jolanta Spętana podaje, że poczucie sensu życia oznacza indywidualny stan odczuwania satysfakcji z życia, a wszelkie deficyty na poziomie kondycji egzystencjalnej i destrukcji potrzeby sensu życia obejmują zwiększone ryzyko wystąpienia deficytów w obrębie zdrowia, w tym nerwicy egzystencjalnej, stanów nerwicowych, depresji i stanów depresyjnych oraz zachowań suicydalnych. „Kategorie egzystencjalne, a szczególnie pojęcie sensu życia, są stosowane w psychologii klinicznej, zwłaszcza w problematyce zaburzeń afektywnych i tendencji samobójczych [...], gdzie szczególnie często dochodzi do zaburzeń w sferze wartościowania. Kontekst kondycji egzystencjalnej wraz z niezaspokojoną potrzebą sensu życia nieodmiennie zatem wiąże się z kategoriami

zdrowia, choroby i jakości życia” – pisze autorka (2016, s. 305, 307). Jednocześnie podaje, że w odniesieniu do okresu adolescencji szczególnie istotny dla sensu życia jest kryzys tożsamości wyrażający się zwiększonym ryzykiem wystąpienia depresji młodzieńczych i zachowań suicydalnych (Spętana, 2016).

Do lęków egzystencjalnych doświadczanych przez młodych ludzi należy także lęk przed śmiercią. U małych dzieci może on być następstwem lęku separacyjnego. O ile postrzegają one śmierć jako zjawisko odwracalne (poniżej piątego roku życia), wierzą, że śmierci można uniknąć (pięcio- i sześciolatki) lub personifikują ją (siedmiolatki), to powyżej dziewiątego roku życia jej obraz staje się coraz bardziej realistyczny (Wierzchowska, 2000).

Aneta Borucka-Iwańska i Zofia Dołęga (2018) podają, że w okresie adolescencji występuje konflikt między cielesnością, atrakcyjnością fizyczną a problemami celu i sensu życia. Dorastający człowiek może przejawiać fascynację śmiercią, ale trud przeżywania jej jako realnej straty przekracza jego siły. Nastolatek, który doświadczył śmierci bliskiej osoby, może jednak przejawiać refleksję nad nią. Sytuacja ta może go duchowo wzbogacić, ale też generować lęk. Z kolei Józef Makselon ujmuje ten stan w kategorii lęku tanatycznego, który przejawia się lękiem „przed utratą umiłowanych osób, karze spotykającej człowieka po śmierci i przeżyciu własnej skończoności” (1988; por. Pabich, 2015).

Doświadczenie lęku egzystencjalnego wywołuje wątpliwości młodych ludzi dotyczące ich samych, innych osób, świata zewnętrznego, Boga, co może prowadzić do kryzysów, ale i stanowić impuls do przyjęcia odpowiedzialności i podjęcia działania.

Znaczenie lęków egzystencjalnych w życiu młodych ludzi

Poszczególne odmiany lęku mają w literaturze filozoficznej i psychologicznej szczegółowe opisy fenomenologiczne, a ich objawy można pogrupować na somatyczne (bicie serca, zimny pot), behawioralne (wyraz twarzy, drżenie rąk) i psychiczne (niepokój, niepewność)

(Wolsza, 2014; por. Łukaszewski, 2017). Doświadczanie lęku wywołuje wielorakie skutki, jednak warto podkreślić, że lęki egzystencjalne dotyczą głównie osobowego, duchowego wymiaru, a człowiek reaguje na nie całym sobą (Wójtowicz, 2005).

Anselm Grün (2007) uważa, że lęk pełni też funkcję pozytywną, która polega na przypominaniu człowiekowi o jego granicach, motywując tym samym do rozwoju (por. Kępiński, 1987; Wolsza, 2014). Wiesław Łukaszewski ujmuje to następująco: „zaktywizowany lęk egzystencjalny angażuje różnorodne procesy psychiczne, różnorodne poziomy regulacji psychicznej – zarówno automatyczne, jak i refleksyjne – po to, aby człowiek mógł doznać ukojenia” (2017, s. 46). Z kolei Marek Wójtowicz twierdzi, że w wyniku doświadczenia lęku ogląd własnego życia modyfikuje przeważnie stosunek człowieka do poszczególnych jego wymiarów. „Zmianie ulec może sposób interpretowania i wartościowania zjawisk, relacji i dążeń. Pojawia się przekonanie o nieadekwatności dotychczasowych celów życiowych i w konsekwencji dochodzi do ich przeformułowania. Otwarte stają się nowe horyzonty aksjologiczne i moralne” – pisze autor (2005, s. 113–114, 115).

Lęki egzystencjalne mogą motywować młodego człowieka do zmiany spojrzenia na swe dotychczasowe i przyszłe życie, a także do podjęcia działania w celu odnalezienia jego sensu, o ile podejmie on wysiłek głębszego samopoznania (Wójtowicz, 2005).

Wsparcie młodzieży przejawiającej lęki egzystencjalne

Odkrywanie i rozumienie lęków egzystencjalnych u młodych ludzi jest wyzwaniem i zadaniem dla rodziców, wychowawców, specjalistów. Jolanta Spętana zauważa potrzebę działania dorosłych w tej materii, a jednocześnie określa jego obszary, stwierdzając, że należy „uwzględnić szeroko pojętą profilaktykę egzystencjalną stanowiącą element ogólnej profilaktyki i higieny zdrowia. Sposobów i źródeł redukcji ryzyka deficytów na poziomie kondycji egzystencjalnej można poszukiwać między innymi: w warstwie właściwości jednostkowych

(osobowościowych), we wpływie środowisk twórczo inicjujących procesy samowychowania, w oddziaływaniu jednostek ważnych znaczeniowo dla egzystencji (znaczących innych), ważnych wydarzeniach życiowych skłaniających do autorefleksji rozwijanej sferze duchowej/religijnej oraz klimacie społecznym, który wywiera wpływ na jednostkę” (2016, s. 313).

Kazimierz Popielski (2008b) podkreśla potrzebę rozwijania noetycznych jakości życia, które ogniskują się wokół jednostkowej egzystencji z nastawieniem na bycie, a nie wyłącznie na posiadanie. Autor podaje, że mogą one wspierać wychowanie i sprzyjać pokonywaniu lęku. Do jakości tych należą: wolność, odpowiedzialność, godność, wartość, sens lub znaczenie, miłość lub afirmacja, cierpienie, nadzieja lub zaufanie, otwartość, cele lub ukierunkowanie, samoakceptacja, podmiotowość. Popielski wskazuje na potrzebę rozwoju duchowego człowieka. O tym wspominał także Viktor E. Frankl: „Nie jest bowiem prawdą, że człowiekowi zależy na jedynie cielesnej wegetacji. Tym, o co człowiekowi chodzi ostatecznie, jest istnienie duchowe. Człowiek nie chce istnieć za wszelką cenę, ale to, czego naprawdę chce, to żyć z sensem” (1998, s. 87).

Maria Straś-Romanowska (2003) kwalifikuje rozwój duchowy człowieka jako czwarty wymiar życia psychicznego. Definiuje ona rozwój duchowy jako odkrywanie przez człowieka (w wyniku przeżyć) rzeczywistości pozamaterialnej, metafizycznej, będącej źródłem absolutnej wartości i nadrzędnego, ostatecznego sensu życia. Zgodnie z tym ujęciem, rozwój duchowy człowieka będzie odbywał się poprzez i do wartości. Według Krystyny Chałas i Małgorzaty Łobacz dążenie ku wartościom jest jedną z zasadniczych podmiotowo-osobowych właściwości człowieka, a wychowanie ku wartościom oznacza „wspomaganie młodych ludzi w urzeczywistnianiu własnej, lecz właściwej hierarchii wartości, prowadzącej do integralnego rozwoju, do pełni człowieczeństwa. [...] Tak rozumiane wychowanie ku wartościom ma szansę być podstawą budowania mocnego fundamentu struktury osobowościowej i społecznej” (2020, s. 109, 118). W tym podejściu można upatrywać drogi do łagodzenia lęków egzystencjalnych u młodych ludzi. Wartości stanowią bowiem czynnik integralnego rozwoju człowieka, kreowania

projektu życia, integracji społecznej, rozwiązywania konfliktów (Chałas i Łobacz, 2020).

Marek Wójtowicz akcentuje dodatkowo konieczność akceptacji przez człowieka własnej kruchości i niedoskonałości. Jego zdaniem, poznawanie prawd egzystencjalnych zawsze oznacza kroczenie własną niepowtarzalną drogą. W tym procesie zwykle okazuje się, że wyniki duchowego poznania zwykle znacznie odbiegają od oczekiwań człowieka, który ostatecznie przekonuje się o niewielkiej mocy swego bytu. „Tak więc wybór w pełni autentyczny zawierać musi także pełną akceptację tego stanu rzeczy, pomimo iż wiąże się on ze «sprzeciwem» emocjonalnej i racjonalnej warstwy osoby” – pisze (2005, s. 116).

Można zatem przyjąć tezę, że całkowite wyeliminowanie lęków egzystencjalnych nie jest możliwe, gdyż stanowią one immanentną część życia ludzkiego, są doświadczeniem dającym szansę dokonania wyboru postawy życiowej (Wójtowicz, 2005). Niepożądanemu nasileniu lęków egzystencjalnych można jednak przeciwdziałać nie tylko przez wychowanie i profilaktykę, lecz również przez prowadzenie ku dojrzałości duchowej (zob. Brühlmeier, 2000). W tym celu „niezbędne jest uzyskanie konkretnych odpowiedzi na pytania: Kim jest człowiek? Kim być może? To stanowi podstawę do stawiania pytań o samo wychowanie” (Wójtowicz, 2005, s. 117). Ważne może okazać się, akcentowane przez Antoniego Kępińskiego, kształtowanie sumienia jako „najczulszej części autoportretu” człowieka. Polski psychiatra pisze: „Autoportret, czyli obraz własnej osoby, można uważać za świadomą część układu samokontroli” (1987, s. 91).

Odrębną kwestią jest kształtowanie w młodych ludziach nadziei. Wspomina o tym Kazimierz M. Wolsza: „Struktura lęku jest pod pewnym względem analogiczna do struktury nadziei, którą możemy uznać za przykład postawy transcendentnej. Obie postawy zakotwiczone są w przyszłości, przy czym w lęku antycypujemy przede wszystkim zagrożenie, podczas gdy w nadziei – cel możliwy do osiągnięcia, wartość czy dobro. Przeciwnieństwem człowieka załęcznionego, widzącego w przyszłości jedynie zagrożenia (*malum futurum*), jest człowiek nadziei dostrzegający w przyszłości dobro (*bonum futurum*)” (Wolsza, 2014, s. 79).

Marek Wojtowicz przekonuje: „jeżeli więc uznamy autentyczną postawę wobec problemów egzystencjalnych za ważną składową dojrzałej osobowości, to z deklaracji tej muszą wynikać pewne wnioski pedagogiczne. Mogą one przybrać różne formy, np. umieszczenie w programach dydaktycznych treści filozoficznych lub jakichkolwiek innych, które zachęcałyby do refleksji nad sobą i światem; wykorzystywanie bieżących wydarzeń życia społecznego i osobistego jako materiału służącego ukazaniu typowych dylematów egzystencjalnych; ujawnianie istoty różnego rodzaju ustosunkowania się do własnego życia i wskazanie konsekwencji poczynionych w wolności wyborów” (2005, s. 117).

Podsumowanie

Lęki egzystencjalne stanowią naturalny element ludzkiego życia, nie są więc niczym wyjątkowym u przejawiającej je młodzieży (Mariański, 2021). Dopóki lęki nie zaburzają jej codziennego funkcjonowania, to nie stanowią pola do interwencji ze strony otoczenia (Grochmal-Bach, Czajkowski i Pulak, 1996). Podjęcie działań pomocowych niezbędne jest jednak w sytuacji, gdy dorośli dostrzegają występowanie problemu w postaci m.in. nerwic lękowo-depresyjnych, obniżonej samooceny, apatii, a w przypadku lęków egzystencjalnych: poważnego zachwiania systemu wartości, przekonania o nieadekwatności dotychczasowych celów życiowych, problemów natury eschatologicznej, cierpienia duchowego, lęku przed samotnością i odrzuceniem, utraty własnej tożsamości i sensu życia, a także pewnego rodzaju „bezbronności” wobec tych „złożonych aktów świadomości” (Wójtowicz, 2005).

Wskazywanie konkretnych rozwiązań dla praktyki wychowawczej czy psychoterapeutycznej byłoby trudne, ponieważ zjawisko lęków egzystencjalnych jest samo w sobie złożone. Trzeba pamiętać, że rozpatrywanie tego zagadnienia wymaga uwzględnienia sytuacji konkretnej osoby, uwzględnienia przyczyn, jak też szeregu innych czynników. Warto przy tym zauważyć, że pomoc młodym ludziom w pokonywaniu bądź niwelowaniu rozterek natury egzystencjalnej

nie polega na wzmacnianiu egoizmu czy narcyzmu, ale na kierowaniu ich uwagi na wartość życia i motywowaniu do czynienia go wartościowym (Marianksi, 2021). Tak rozumiane wsparcie sprowadza się do umożliwiania młodym ludziom otwarcia się na życie, ukierunkowania ich na poszukiwanie prawdy, sensu, znaczeń i wartości ostatecznych (Wójtowicz, 2005), do czego warto wdrażać już od najmłodszych lat.

Literatura

- Binnebesel, J. (2013). *Tanatopedagogika w doświadczeniu wielowymiarowości człowieka i śmierci*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Binnebesel, J. (2017). *Percepcja lęku przed śmiercią w kontekście Tanatopedagogicznej Relacyjnej Terapii Zastępczej*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK.
- Borucka-Iwańska, A., i Dołęga, Z. (2018). Dziecko w żałobie – przegląd wybranych podejść teoretycznych. *Psychologia Rozwojowa*, 23(1), 9–23.
- Brühlmeier, A. (2000). *Edukacja humanistyczna*. Przeł. I. Pańczakiewicz. Kraków: Impuls.
- Jaspers, K. (1993). *Autobiografia*. Przeł. S. Tyrowicz. Toruń: Wydawnictwo Comer.
- Brzezińska, A.I. (2016). Dorastanie do dorosłości: odraczane czy opóźnione? W: A.I. Brzezińska i W. Syska (red.), *Ścieżki wkraczania w dorosłość* (s. 23–48). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Chałas, K., i Łobacz, M. (2020). *Przymioty osoby ludzkiej edukacja aksjologiczna i wychowanie ku wartościom, Elementy teorii i praktyki*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Chudy, W. (2009). *Pedagogia godności: elementy etyki pedagogicznej*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Côté, J.E. (2000). *Arrested adulthood: the changing nature of maturity and identity*. New York: New York University Press.
- Daszykowska-Tobiasz, J. (2022). *Spółczesność w dobie pandemii COVID-19 – ujęcie interdyscyplinarne*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Daszykowska-Tobiasz, J. (2023). Śmierć jako sytuacja graniczna wywołująca cierpienie duchowe dziecka. W: M. Dudek i E. Sawa-Czajka (red.),

- Człowiek i granice* (s. 449–465). Warszawa-Radzymin: Wydawnictwo von boroviecky.
- Derezińska, I., i Gajdzik, M. (2010). *Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu. Informacje dla pedagogów i opiekunów*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Frankl, V.E. (1998). *Homo patiens*. Przeł. R. Czarnecki i Z. Jaroszewski. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Grochmal-Bach, B., Czajkowski, W., i Pulak, I. (1996). Lękowe i depresyjne determinanty poczucia sensu życia. W: B. Grochmal-Bach (red.), *Wpływ lęku i depresji na funkcjonowanie psychospołeczne studentów* (s. 64–72). Kraków: Wydawnictwo Naukowe WSP.
- Grün, A. (2007). *Przemień swój lęk. Jak odzyskać radość życia?* Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Harwas-Napierała, B. (1987). *Czynniki społeczno-rodzinne w kształtowaniu się lęku u młodzieży*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Hurlock, E.B. (1972). *Child development*. New York: McGraw-Hill.
- Jankowska, M. (2018). Źródła, uwarunkowania i rodzaje lęku u dzieci i młodzieży w aspekcie rozwojowym. *Fides et Ratio*, 34(2), 131–163.
- Jastrzębski, J. (2006). Antoniego Kępińskiego eksplikacja samotności. Psychopatologii jako źródło samotności. W: P. Domaredzki i W. Tyburcki (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne* (s. 305–315). Toruń: Wydawnictwo UMK.
- Kamiński, M. (2014). Pojęcie lęku i strachu oraz ich znaczenie dla prób samobójczych. *Przegląd Prawniczy, Ekonomiczny i Społeczny*, 4, 44–63.
- Kępiński, A. (1987). *Lęk*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kępiński, A. (2002). *Psychopatologia nerwic*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kirkegaard, S. (2000). *Pojęcie lęku. Proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierwotnego*. Przeł. A. Szwed. Kęty: Wydawnictwo Antyk.
- Kondrat, A. (2015). Wybrane teorie lęku egzystencjalnego i sposoby jego przezwyciężenia. *Studia z Historii Filozofii*, 2(6), 113–130.
- Kozielecki, J. (1998). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Lazarus, R.S., i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Leontiev, D. (2018). Lęk egzystencjalny i jak z nim nie walczyć. Przeł. i oprac. A. Kondrat. *Studia z Historii Filozofii*, 2(9), 171–185.
- Lęk. W: M. Szyczak (red.). (1994). *Słownik języka polskiego*, t. 3 (s. 343). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Łukaszewski, W. (2017). Zaskakujące konsekwencje doświadczania lęków egzystencjalnych. *Psychologiczne Zeszyty Naukowe. Półrocznik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego*, 1, 41–49.
- Makselon, J. (1988). *Lęk wobec śmierci*. Kraków: Polskie Towarzystwo Teologiczne.
- Mariański, J. (1998). *Między nadzieją a zwątpieniem. Sens życia młodzieży szkolnej*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Mariański, J. (2021). Sens życia w świadomości młodzieży polskiej – analiza socjopedagogiczna. *Chowanna*, 1(56), 1–25.
- Mastalski, J. (2007). *Samotność globalnego nastolatka*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT.
- Michalski, M. (2009). Antoni Kępiński: lęk – teoria – doświadczenie – tekst. *Słupskie Prace Filologiczne. Seria Filologia Polska*, 7, 161–178.
- Obuchowska, I. (1981). *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pabich, R. (2015). Nadzieja podstawowa a poczucie sensu życia i lęk przed śmiercią u młodzieży akademickiej. *Forum Pedagogiczne*, 1, 119–134.
- Popielski, K. (2008a). *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Popielski, K. (2008b). Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji. *Chowanna*, 1, 9–25.
- Sękowski, A., i Płudowska, M. (2011). Niepokój egzystencjalny i lęk u osób o zróżnicowanym poziomie zdolności twórczych. *Studia z Psychologii w KUL*, 17, 11–26.
- Spętana, J. (2016). Sens życia jako wyznacznik zdrowia oraz kategoria badawcza w obszarze nauk społecznych. *Chowanna*, 1, 301–317.
- Studen, S., i Zdunek, B. (2001). Poczucie osamotnienia u młodzieży doświadczającej przemocy w rodzinie. W: D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza dzieciństwa* (s. 531–550). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Straś-Romanowska, M. (2003). Wspomaganie ludzkiego rozwoju w świetle założeń dotyczących jego ukierunkowania. W: B. Kaja (red.),

- Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychoterapia*, t. 5 (s. 40–54). Bydgoszcz: WU Akademii Bydgoskiej.
- Szwejk, Ł., Więckiewicz, B., i Nowakowski, P.T. (2021). *Między wspólnotą a wyobcowaniem. Człowiek w kontekście współczesnych przeobrażeń społeczeństwa i rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- UNICEF. (2021). *Aż 630 tysięcy dzieci w Polsce wymaga specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej*, 7 października 2021. Pobrano z <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/az-630-tysiecy-dzieci-w-polsce-wymaga-specjalistycznej-pomocy-psychologicznej-i-psychiatrycznej>.
- Wierzchowska, S., i Szewczyk, W. (2000). Dziecko wobec śmierci osób najbliższych: próba analizy przeżyć po śmierci ojca. *Studia nad Rodziną*, 4/2(7), 143–170.
- Wolsza, K.M. (2014). Fenomenologia lęku. *Ethos*, 4(108), 79–92.
- Wójtowicz, M. (2005). *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Wrzesień, W. (2010). Czy ulegając nastolatyzacji zachowamy młodość? *Roczniki Socjologii Rodziny*, 20, 37–53.
- Wysocka, E. (2010). *Doświadczenie życia w młodości – problemy, kryzysy i strategie ich rozwiązywania*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

O AUTORCE:

dr hab. Jadwiga Daszykowska-Tobiasz, prof. UR – pedagog, Uniwersytet Rzeszowski, ORCID 0000-0001-6182-1855,
KONTAKT: jdasykowska@ur.edu.pl

Wokół wstydu

ABSTRAKT

- We współczesnej kulturze nastąpiła swoista tabuizacja wstydu (nie tylko seksualnego) i wypieranie go ze świadomości społeczeństw
- Wstyd ma funkcję ochrony osoby ludzkiej przed dostępem publiczności. Człowiek zdolny do przeżycia wstydu będzie czuł, że nie powinien wystawiać osobistej sfery na widok publiczny
- Wstyd w swej początkowej fazie nie jest efektem oddziaływań wychowawczych, lecz budzi się samoczynnie. Środowiska wychowawcze mogą jednak wpływać na kształtowanie się poczucia wstydu.

SŁOWA KLUCZOWE: wstyd, cielesność, seksualność, godność ludzka, wychowanie integralne.

Wprowadzenie

Uwarunkowania społeczne i kulturowe zdają się obecnie nie sprzyjać wstydowni. W literaturze nauk społecznych w odniesieniu do współczesnego społeczeństwa używane bywa określenie *post-shame society*. Wielu badaczy opisuje zjawiska związane z zanikaniem poczucia wstydu zarówno w sferze publicznej, jak i osobistej. Zdawać by się mogło, że dzielenie się, np. w mediach społecznościowych, intymnymi

szczegółami swego życia jest powszechnie aprobowane. Dostrzec można swoiste społeczne przyzwolenie na bezwstydną obnoszenie się ze sprawami, które tak naprawdę powinny wywoływać zawstydzenie, a u odbiorców – poczucie zgorznienia. Tymczasem współczesna kultura uprawomocniła podglądactwo i ekshibicjonizm. Następuje swoista tabuizacja wstydu (nie tylko seksualnego) i wypieranie go ze świadomości tzw. społeczeństw nowoczesnych (Czykwin, 2003).

Podstaw dla adekwatnego rozumienia człowieka, w tym również przeżywania wstydu, należy szukać w kontekście natury ludzkiej jako szczytowej formacji bytowej w ogóle. Punktem wyjścia dla analiz w ramach niniejszego rozdziału będzie personalizm, który utrzymuje, że podstawowym dobrem jest rozwój osoby ludzkiej, a także akcentuje wyjątkowość, indywidualność i niepowtarzalność każdego bytu ludzkiego oraz zdolność do transcendowania przezeń własnych przeżyć. Człowiek nie sprowadza się bez reszty do ról i funkcji w życiu publicznym, lecz jest osobą – niedostępną tajemnicą – i powinien mieć możliwość traktowania swego życia wewnętrznego jako wyłącznej własności. Wstyd ma funkcję ochrony osoby ludzkiej przed dostępem publiczności. Człowiek zdolny do przeżycia wstydu będzie czuł, że nie powinien siebie samego obnażać, wystawiając osobistą sferę na widok publiczny. Wszelkie sytuacje związane z upublicznieniem spraw intymnych wiązać się będą z doświadczeniem wstydu, odarcia z prywatności. Zatem przeżywanie wstydu wyraża potrzebę afirmacji siebie jako osoby, a także szacunku do innych (Regulska, 2007).

W kontekście przywołanych powyżej faktów związanych z rzeczywistością wstydu podejmiemy pedagogiczno-etyczne analizy wstydu jako cechy ludzkiej natury oraz wstydu w dziedzinie seksualności wraz z implikacjami pedagogicznymi.

Wstyd jako cecha ludzkiej natury

Doświadczany przez różne osoby wstyd, mimo podobnych przeżyć i przebiegu reakcji zewnętrznych, miewa odmienne przyczyny. Z jednej strony utożsamiany jest z wystąpieniem stanu ostrzegawczego

przed możliwością ingerencji w sferę czyjejs prywatności i intymności, wiążąc się z poczuciem zagrożenia przedmiotowym potraktowaniem, a tym samym naruszenia osobowej godności. W pewnych sytuacjach człowiek potrzebuje samotności, ukrycia się przed innymi ludźmi, zwłaszcza przed obcymi, albo oczekuje obecności tylko najbliższych osób. Zjawisko wstydu występuje wówczas, gdy to, co z racji swej istoty i przeznaczenia powinno być wewnętrzne, wychodzi poza obręb osoby i staje się w jakiś sposób zewnętrzne. Przeżycie wstydu łączy się z poczuciem troski o osobiste tajemnice, z pragnieniem ukrycia i zabezpieczenia wartości, które nie są przeznaczone dla wszystkich.

W innej perspektywie wstyd może wynikać z osobiście negatywnej oceny własnego zachowania. W tym sensie ujawnia on przeżycia człowieka w związku z popełnieniem jakiegoś czynu, który w moralno-społecznym kontekście kwalifikowany jest jako zły. Tym samym doświadczanie wstydu wskazuje na dojrzałość osobową jednostki zdolnej do „zawstydzania się” z powodu swego nieadekwatnego zachowania. Warto podkreślić, że człowiek jako osoba jest również zdolny do przeżycia takiego wstydu tylko przed samym sobą, nawet gdyby inni nigdy nie dowiedzieli się o jego złym postępku (wstyd za swój czyn). Co więcej, przeżycie głębokiego wstydu przed sobą, związane często z wyrzutami sumienia, może spowodować dalsze następstwa, np. dążenie do naprawienia wyrządzonej krzywdy, nawet gdy nikt się o to nie upomina (np. ofiara nie wie, kto jest sprawcą). Rozwój takiej sprawności do „zawstydzania się przed samym sobą” znajduje się wśród celów wychowania personalistycznego.

Kolejną płaszczyzną doświadczenia wstydu jest publiczne odarcie kogoś z prywatności, wbrew jego woli ukazanie innym osobistych spraw, prawdziwych lub wymyślonych cech i właściwości drugiego człowieka, niesprawiedliwe wobec niego pomówienia. W niektórych sytuacjach takie wystawienie kogoś na widok publiczny może doprowadzić nie tylko do cierpienia, ale i do tragicznych skutków, np. samobójstwa ofiary przestępstwa wyrażającego się w publikowaniu w internecie osobistych treści na jej temat (które niekoniecznie muszą być związane ze sferą seksualną, choć często tego dotyczą).

Ogólnie rzecz biorąc, dostrzegamy we wstydzie zawsze jakieś dążenie do ukrycia określonych faktów zewnętrznych i stanów wewnętrznych. Wstyd posiada głębokie znaczenie osobowe, gdyż poprzez ten stan człowiek wyraża się jako osoba we właściwej sobie strukturze. „Przeżycie wstydu jest naturalnym oddźwiękiem tego, czym osoba po prostu jest. I jak z jednej strony przeżycie wstydu potrzebuje życia wewnętrznego osoby jako terenu, na którym jedynie może wystąpić, tak sięgając jeszcze głębiej widzimy, że przeżycie to potrzebuje samego bytu osoby jako naturalnej swej podstawy. Wstydzić się może tylko osoba, bo tylko ona z samej swej natury nie może być przedmiotem używania” – tłumaczy Karol Wojtyła (1996, s. 159).

Osobowe istnienie człowieka oznacza, że jest on kimś więcej niż tylko „jednostką przynależną do gatunku” lub częścią przyrody. Osoba bowiem jest bytem wyższym od natury i od społeczeństwa – to one istnieją dla niej oraz ze względu na nią, dla jej dobra. Tym, co wyróżnia naturę człowieka od innych bytów materialnych, jest przede wszystkim życie wewnętrzne (duchowe), które koncentruje się wokół wartości prawdy i dobra. Osoba, posiadając właściwe tylko sobie wnętrze, doświadcza potrzeby „ukrywania (czyli pozostawiania wewnątrz) pewnych treści czy pewnych wartości lub uciekania z nimi do wewnątrz” (Wojtyła, 1996, s. 157).

Kategoria wstydu w sposób naturalny wiąże się zatem z poczuciem własnej godności człowieka, które opiera się na jego wolności i zdolności do poznania prawdy. Godność jest metafizyczną wartością osoby jako bytu, jest niezależna od uczynków, stanu świadomości człowieka czy jego inteligencji – stanowi jego wartość wrodzoną i nienaruszalną. Ze względu na tę cechę osoby istnieje powinność afirmowania siebie oraz innych ludzi. Godność jest kryterium działania i zobowiązuje do czynów na miarę osoby, wyklucza też możliwość instrumentalnego traktowania człowieka bądź poświęcania go na rzecz społeczności. Czym innym jest sytuacja, gdy ktoś z własnego wyboru (wolność) poświęca się dla innych – zdecydowanie nie oznacza to negacji posiadanej godności. Wstyd jest nie tylko obroną własnej wartości, lecz również chroni przed postawami i czynami nagannymi moralnie w stosunku do otoczenia. Złe moralnie czyny i postawy uderzają w godność osoby.

Gdy człowiek zatraci poczucie godności, pojawia się w jego działaniu bezwstyd. Nie wstydzi się on swych złych uczynków ani wobec siebie, ani wobec innych.

Zdaniem Jacka Woronieckiego, wstyd stanowi samorzutną ochronę ludzkiej godności przed obniżeniem jej statusu do poziomu zwierząt, a więc bytów nierozumnych. Wskazuje on na wrodzone odruchy wstydu, które budzą się w człowieku za każdym razem, gdy jest obawa, że mógłby zachować się wbrew poczuciu własnej godności, nie tylko w sytuacjach wątpliwych moralnie. Autor zaznacza: „człowiek najbardziej się wstydzi tych czynności, w których bardziej niż w innych przestaje się kierować rozumem” (1986, s. 339). Inni zaś dodają, że wstyd odsłania także samą wartość człowieka jako osoby. Uświadomienie tej prawdy wychowankom pozwala im doświadczać dobra wstydu: wartość osoby ujawnia się w łączności z konkretnymi wartościami cielesnymi czy seksualnymi, młody człowiek zaś odbiera np. mocny sygnał o „nietykalności” własnej osoby (Boużyk, 2016).

Wstyd w dziedzinie seksualności

Wstyd w sposób naturalny odnosi się do sfery ludzkiej seksualności i cielesności. Istotą zakorzenionego głęboko w ludzkiej naturze wstydu jest dążenie „do ukrycia samych wartości seksualnych, i to przede wszystkim o tyle, o ile w świadomości danej osoby stanowią one «możliwy przedmiot użycia» dla osób drugiej płci” (Wojtyła, 1996, s. 158). Wstyd seksualny nie jest więc narzucony człowiekowi z zewnątrz, ale stanowi jego wewnętrzną potrzebę. Chociaż kultura danego społeczeństwa na różnych kontynentach świata wyznacza pewne trendy w tym względzie (np. kanony ubioru, obnażania lub zakrywania konkretnych części ciała), to „źródłem dążenia do ukrycia określonych części oraz niektórych, szczególnie intymnych, czynności cielesnych jest przede wszystkim ochrona wartości własnej osoby” (Horowski, 2016, s. 238).

Wstyd seksualny wiąże się z ciałem osoby, zwłaszcza z tymi częściami, które stanowią o seksualnej odrębności kobiety i mężczyzny. Istnieje dążność niemalże każdego człowieka do ich ukrywania, zwłaszcza

przed osobami odmiennej płci. W przeżyciu wstydu ujawnia się „nietykalność” osoby, która z racji swej natury nie może być przedmiotem używania przez innych ludzi. Wstyd ujawnia ponadinstrumentalną wartość osoby, co odnosi się w szczególności do seksualności, ale i do wielu innych dziedzin życia (Regulska, 2007). W sferze seksualności wstyd oznacza pragnienie ukrycia swej intymności oraz ostrzega przed pomniejszeniem własnej wartości i – przede wszystkim – godności, co pozbawiałoby osobę należnego jej szacunku. Wartości seksualne są bezpośrednią treścią przeżycia wstydu, przedmiotem pośrednim zaś – odniesienie do osoby. Chodzi o wyeliminowanie takiego odniesienia do osoby, które godziłoby w jej ponadużytkową naturę (Wojtyła, 1996).

Nienaturalne poczucie wstydu w stosunku do ciała powstaje wówczas, gdy sfery intymne przedstawia się jako nieszlachetne części ciała, o których lepiej nie wspominać, oraz deprecjonuje się je jako przyczynę wszelkich moralnych uchybień. Od naturalnego poczucia wstydu, mającego za przedmiot ochronę osobowej sfery intymnej, należy odróżnić również wstyd nienaturalny, motywowany pruderią. W tym kontekście Maria M. Boużyk zwraca uwagę, że pedagogia zwraca się do konkretnego doświadczenia wstydu: „Zadaniem wychowawcy (np. rodziców) jest dyskretne towarzyszenie zawstydzonemu wychowanka, który w sposób bardzo praktyczny, a nie teoretyczny przeżywa swoją godność. Wychowawca, dzięki odpowiedniej postawie ma okazję potwierdzić wartość przeżywanego przez wychowanka wstydu i pomóc powiązać wartości cielesne z wartością osoby. Wychowany wstyd można określić za Arystotelesem jako właściwy środek między nadmierną wstydlivością a bezwstydem” (2016, s. 119).

U dzieci brak jest wstydu seksualnego, gdyż sfera wartości seksualnych pojawia się dopiero w okresie dojrzewania płciowego, a świadomość dziecka nie jest jeszcze na nie otwarta. Przeżycia i zachowania dziecka nie są analogiczne do zachowań seksualnych dorastającej młodzieży ani tym bardziej dorosłego człowieka i nie wynikają z potrzeby doznań seksualnych. W pierwszych latach życia nie można też jeszcze mówić o działaniu popędu seksualnego przejawiającego się w szukaniu przyjemności. Wstyd natomiast budzi się w człowieku spontanicznie

wraz z pojawieniem się u niego poczucia dobra i zła moralnego oraz świadomości odrębności płciowej. Co istotne, wstyd w swej początkowej fazie nie jest efektem oddziaływań wychowawczych, lecz budzi się samoczynnie. Środowiska wychowawcze mogą jednak wpływać na kształtowanie się poczucia wstydu (Regulska, 2007). Dzieciństwo daje wiele okazji do wychowawczego pokierowania wstydem ciała, który jest istotny dla kształtowania w przyszłości świadomości wstydu seksualnego. Rozpoznanie godności ciała w doświadczeniu wstydu jest bardzo ważnym zadaniem wychowawczym. Ma to pomóc w uświadomieniu wychowankowi jego seksualności służącej wyrażaniu miłości. Te wymiary ludzkiego bytu mogą stać się przedmiotem użycia tak przez niego, jak i przez drugiego człowieka. Przedmiotowe traktowanie ciała uderza w godność osoby (Boużyk, 2016). Młody człowiek nierzadko odkrywa sferę własnej cielesności sam lub – zwłaszcza w obecnych czasach – za pośrednictwem mass mediów. W związku z zasygnalizowaną na wstępie „kulturą bezwstydu”, promującą m.in. zdeformowaną wizję człowieka, wartości ludzkiej nagości i seksualności, przedstawiając ją głównie jako towar (Nowakowski, 2002), pojawia się ryzyko pominięcia prawdziwego znaczenia ludzkiego ciała i jego wartości oraz odarcia go z wymiaru emocjonalnego i duchowego.

W dorosłym życiu wstyd jest siłą utrzymującą przejawy wzajemnego zainteresowania kobiety i mężczyzny w równowadze na drodze prowadzącej do miłości oraz otwiera osoby na tę miłość. W związku z miłością pojawia się nagość ciała, która nie łączy się z poczuciem wstydu, ponieważ prawdziwa miłość „pragnie” nagości, ale także jej wyłączności dla siebie (współzycie seksualne jest aktem dokonywanym w spontanicznym ukryciu). Wstyd jest naturalną drogą do odsłonięcia wartości osoby, bowiem zawsze, gdy się pojawia, jest on sygnałem, że istnieje zagrożenie ciała przez pożądanie, które „nie sięga” miłości osoby. Wstyd oddalając kobietę od mężczyzny jest równocześnie pragnieniem osobowego ich zbliżenia – ustanawia dla niego właściwy poziom i płaszczyznę (Regulska, 2007). Bez umiejętności obdarowywania sobą człowiek nie jest zdolny do miłości, która pochłania wstyd. Istnieje konieczność uniezależnienia się od determinizmu popędu seksualnego – bez posiadania siebie nie można być darem dla kogoś,

nie można też dać tego, czego się nie posiada. Nagość przestaje być darem, jeśli człowiek przestaje panować nad sobą i nie rozumie głębi treści, którą ona wyraża (obdarowanie).

Wstyd seksualny, który stanowi naturalną samoobronę przed zepchnięciem osoby na pozycję przedmiotu użycia, może w pewnych okolicznościach zaniknąć. Wojtyła wskazuje tu na „prawo absorpcji wstydu przez miłość” (1996, s. 163), które dokonuje się w jedynej i wyłączonej, opartej na miłości relacji interpersonalnej, jaką jest małżeństwo. Absorbacja wstydu przez miłość może występować też w innych relacjach, np. rodzic–dziecko, lekarz–pacjent. W takim odniesieniu ciało przekracza fizyczny wymiar kobiecości i męskości. W miłości małżeńskiej ciało oddawane jest w bezinteresownym i wzajemnym darze kochających się osób. Wola nastawiona jest przez miłość na prawdziwe dobro osoby, a nie na jej używanie. Prawdziwa miłość jest zdolna zabsorbować wstyd, ponieważ w miłości afirmacja wartości osoby przenika wszystkie przeżycia wiążące się z wartościami seksualnymi oraz wyklucza odniesienie do drugiej osoby jako do przedmiotu użycia (Wojtyła, 1994).

Zjawisko wstydu seksualnego ma również bogaty kontekst teologiczny, który w ramach niniejszego opracowania jedynie zasygnalizujemy. Warto wspomnieć tu chociażby o opisie momentu stworzenia pierwszych ludzi, który ukazuje, że Adam i Ewa, pomimo nagości ciała, nie odczuwali wobec siebie wstydu. W nagości ich ciała męczyźnie objawiła się kobiecość, a kobiecie – męskość. Fakt ten świadczy o pierwotnej niewinności, która nadawała osobowe znaczenie nagości ciała w świadomości mężczyzny i kobiety. Radykalna zmiana tego znaczenia nastąpiła po złamaniu przymierza z Bogiem – „otworzyły się im obojgu oczy i poznali, że są nady” (Rdz 3,7). Zmiana ta dotyczy poczucia sensu własnego ciała wobec Stwórcy i wobec ludzi. Wyraża się to w stwierdzeniu mężczyzny: „Usłyszałem Twój głos w ogrodzie, przestraszyłem się, bo jestem nagi, i ukryłem się” (Rdz 3,10). Ta wypowiedź Adama wskazuje na pojawienie się wstydu seksualnego.

Wybrane implikacje pedagogiczne

Z rzetelną analizą zjawiska wstydu wiąże się wiele implikacji pedagogicznych. Nie sposób bowiem dziś mówić o procesie wychowania ku pełni człowieczeństwa bez poruszenia tej problematyki. Współczesność jest w szczególności skoncentrowana na wymiarze zewnętrznym i biologicznym ludzkiej natury, co powoduje istotne wyzwania dla osób zaangażowanych w proces wychowawczy. Stawiane są więc pytania o znaczenie wstydu dla realizacji pełni człowieczeństwa. Zagadnienie to winno być rozpatrywane w kontekście całości bytu osobowego i należy je odczytywać w perspektywie integralnej wizji człowieka i życia (Regulska, 2007). Pedagogika przyjmująca założenia całościowej wizji człowieka, wskazuje jednocześnie na potrzebę wielowymiarowego wychowania, w którym wstyd będzie jedną z dziedzin. Istotnym elementem takiego wychowania jest dążenie do poznania sensu doświadczania wstydu oraz zajęcia wobec tego faktu dojrzałej postawy.

W związku ze zjawiskiem wypierania ze świadomości tzw. społeczeństw nowoczesnych wstydu otwiera się dla pedagogii ważna rola w tej dziedzinie. Wstyd jako cecha ludzkiej natury stanowi ochronę przed naruszeniami osobowej godności i czci, toteż powinien on znaleźć miejsce w teorii i praktyce pedagogicznej. Oddziaływania wychowawcze mogą pozwolić na zintegrowanie wstydu z wewnętrznym życiem osoby i podstawowymi wartościami, m.in. wolności, prawdy i dobra, a tym samym przyczynić się do pełni rozwoju osobowego człowieka. Pedagogia wstydu znajduje szczególne miejsce w dziedzinie wychowania moralnego, pozwalając na nabywanie określonych sprawności (kompetencji) moralnych. Namysł bowiem nad wstydem odsłania nie tylko jego istotę, ale także dostarcza wskazówek do głębszego poznania rozwoju moralnego człowieka.

W kontekście zjawiska wstydu jako cechy osoby ludzkiej, Jarosław Horowski (2016) formułuje interesujące wnioski zarówno dla teorii pedagogicznej, jak i praktyki wychowawczej. Zwraca przede wszystkim uwagę na fakt, że wstyd może być jednym z impulsów skłaniających człowieka do rozwoju moralnego, gdyż stanowi reakcją na działania dające upust czynnikom emocjonalnym i sprzecznym z dążeniem do

dobra wskazanego przez rozum. Autor zaznacza, że wstyd w pewnym sensie wymaga wsparcia i ochrony, to znaczy potrzebuje punktów odniesienia w postaci wiedzy i znajomości prawdy o człowieku i otaczającej go rzeczywistości. Innymi słowy, wstyd wymaga kryterium działania wskazanego przez rozum. Horowski podkreśla, że wstyd odegra w rozwoju moralnym właściwą rolę, o ile „środowiskiem” dla niego będzie przekonanie o istnieniu prawdy obiektywnej. W klimacie relatywizmu człowiek traci orientację, co jest dobre, a co złe, uznając niejednokrotnie za dopuszczalne np. działania polegające na dążeniu do dóbr zmysłowych, mimo że owo dążenie uniemożliwia osiągnięcie dobra rozumnego.

Problematyka wstydu widzianego w kontekście omawiania cech osoby ludzkiej z całym jej bogactwem stanowi ważny element całościowego procesu poznawania i wychowywania człowieka. Dojrzałe postawy w tej dziedzinie kształtują rodzice i prawidłowo funkcjonujące środowisko rodzinne (Więckiewicz, 2010), w dalszej zaś kolejności – szkoła, Kościół i inne grupy społeczne. W obliczu tendencji współczesnej cywilizacji do fałszywego ujmowania miłości, seksualności, małżeństwa i rodziny, pojawia się potrzeba wspólnego wysiłku wspomnianych środowisk wychowawczych, aby ukazywać prawdziwą wartość ludzkiej cielesności i spraw, które się z nią wiążą.

Podsumowanie

Wstyd to przeżycie powszechne, które pojawia się wraz z rozwojem osobniczym. Powodów do wstydu może być wiele: fizyczne – związane z wyglądem zewnętrznym; psychiczne – dotyczące charakteru, uczuć; społeczne – zdolności, praca, pozycja materialna; duchowe – system wartości, obrona droga życiowa. Ponadto wstyd może występować na wielu płaszczyznach, które zaprezentowane zostały na początku niniejszego opracowania przy charakterystyce tego zjawiska jako cechy osoby ludzkiej. Wstyd jest łączony z działaniami, w których decydującą rolę odgrywa nie rozum, lecz uczucia pojawiające się w konkretnej sytuacji na poziomie zmysłowym. W ramach niniejszego opracowania

przyjęta została perspektywa pedagogiczno-etyczna, w której wstyd rozpatrywany jest w odniesieniu do sfery moralnej. W tym ujęciu może on być rozumiany jako „zależek ludzkiej moralności, jakiś podstawowy i bardzo elementarny rodzaj reaktywności na zło moralne czynione przez wstydzącego się. Poczucie winy i pewien rodzaj poczucia wstydu są ze sobą blisko spokrewnione” (Grabowski, 2003, s. 12). Wstyd spełnia wiele funkcji, wśród których ważne miejsce zajmuje ochrona przed zagrożeniem naruszenia godności osoby. Tym samym pomaga on odkryć wartość ludzkiego bytu; skłania też do działań rozumnych i uwzględniających dobro moralne człowieka.

Wstydlivość stanowi jedną z najpiękniejszych cech ludzkiego usposobienia, gdyż ukazuje bogactwo i wartość osoby. Z jednej strony wstyd stanowi ochronę przed naruszeniami osobowej godności i czci, a ujmowany w innej perspektywie pozwala np. na przeżycie winy, żalu za wyrządzone zło. Znaczący jest również fakt, że w związku z popełnieniem złego czynu dojrzały osobowo człowiek posiada zdolność do przeżywania wstydu przed samym sobą, a ponadto czuje się zobligowany do naprawienia wyrządzonej krzywdy, nawet gdyby inni mieli nigdy nie dowiedzieć się o jego nagannym postępku. W tym kontekście otwierają się szerokie możliwości oddziaływań wychowawczych, które pozwolą na zintegrowanie wstydu z wewnętrznym życiem osoby i podstawowymi wartościami. W społeczeństwach tzw. nowoczesnych wstyd jest wypierany ze świadomości, stąd dostrzec należy szczególną rolę pedagogii w tej dziedzinie.

Literatura

- Boużyk, M.M. (2016). Pedagogia wstydu – refleksja filozoficzna. *Studia Theologica Varsaviensia*. 54(1), 115–131.
- Czykwin, E. (2003). *Wstyd*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Grabowski, M. (2003). Wstęp: Aktualność problematyki wstydu. W: tegoż (red.), *Wstyd i nagość* (s. 7–18). Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

- Horowski, J. (2016). Wstyd a rozwój moralny – o antropologicznych fundamentach neotomistycznej teorii wychowania moralnego. *Polska Myśl Pedagogiczna*, 2, 231–244.
- Nowakowski, P.T. (2002). *Fast food dla mózgu, czyli telewizja i okolice*. Tychy: Maternus Media.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*. (2008). Oprac. Zespół Bibliistów Polskich z inicjatywy Towarzystwa Świętego Pawła. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła.
- Regulska, A. (2007). *Wartość czystości seksualnej. Analiza etyczno-pedagogiczna*. Tychy: Maternus Media.
- Więckiewicz, B. (2010). Wiąż rodzinna i jej znaczenie w funkcjonowaniu rodziny. *Spółczesność i Rodzina*, 24(3), 91–98.
- Wojtyła, K. (1994). *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Wojtyła, K. (1996). *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Woroniecki, J. (1986). *Katolicka etyka wychowawcza*, t. 1–3. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

O AUTORCE:

dr hab. Agnieszka Regulska, prof. UKSW – pedagog, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie,
ORCID 0000-0002-0988-8339,
KONTAKT: a.regulska@uksw.edu.pl

W kłótni prawda zawsze się gubi

ABSTRAKT

Kłótnie prowadzone są na zakazanym dopingu, z użyciem sterydów zacie-
trzewienia, bez pokory, która powinna towarzyszyć każdej wymianie myśli.

Nieprzenikniony gąszcz ludzkich namiętności pełen jest ogników wio-
dących na manowce, ale przy nich świat emocji młodzieży to dżungla
pełna zdradliwych ścieżek, grząskich gruntów, jadowitych owadów,
spróchniałych pni idei wiodących na manowce i wciąż zarastających
wąskich drózek prowadzących ku prawdzie. Przedzierając się przez tę
gęstwinę, jakże łatwo ściąć samą prawdę w ferworze wymachiwania
maczetą.

Od czasu gdy nasi praprzodkowie zaczęli toczyć pierwsze spory,
dała się zauważyć pewna prawidłowość, którą w Cesarstwie Rzym-
skim już w I wieku p.n.e. ujął w słowa Publiliusz Syrus, stwierdzając:
„W kłótni prawda zawsze się gubi”. I choć rzecz została nazwana po
imieniu, to niewiele zmieniła w kolejnych pokoleniach, które nigdy
znacząco nie wspomogły rozpaczliwych wysiłków prawdy, by ta gubiła
się nieco mniej.

Czym jest prawda? Odpowiedź jest niby prosta i każdy ją czuje. Wia-
domo przecież, że prawda określa stan faktyczny. No właśnie. Zwróćmy
uwagę, że nie odpowiedzieliśmy na pytanie, czym jest prawda, ale
jakie ma zadanie. Dlatego jaskrawą nieprawdę, przy odrobinie wiedzy
i pokory, rozpoznać można szybko i łatwo, ale nawet bijącą w oczy

prawdę rozszyfrowujemy ostrożnie i długo, oceniając, czy swe zadanie wypełnia właściwie. Tragikomizm sytuacji polega na tym, że arbitrami w tym względzie są często osoby niemające zielonego pojęcia o tym, jak prawda wygląda i jakie ślady po sobie zostawia, gdyż jej poznawanie jest procesem zadaniem całej sztafecie pokoleń. Tym samym jedno życie to za mało, by dociec sedna wszelkich spraw. A skoro już o życiu mowa, to wybitne jednostki, wyprzedzające swą epokę, traciły je tylko dlatego, że uczyniły w kierunku prawdy kolejny krok i starały się to obwieścić współobywatelom.

Jak zatem przekazać rozemocjonowanej młodzieży akceptowalny przez nią sposób widzenia rzeczywistości na twardym gruncie pierwszeństwa rozumu, a więc wiedzy naukowej, skoro ma ona, na skutek jej niedostatku wśród młodych, zbyt niski status, by ubiegać się o pierwszeństwo względem nadmiaru emocji wciąż pompowanych przez hormony?

Natura nie znosi próżni i problem ten rozwiązała po swojemu – każdy własnym rozumem (cokolwiek to by znaczyło) doszedł do indywidualnej prawdy – paradygmatu skrojonego na miarę możliwości osobistych szarych komórek. I być może taka, w gruncie rzeczy, żałowana prowizorka załatwiłaby sprawę, gdyby nad tą trumną zachować milczenie. Niestety, prawie każdy chce się pochwalić kwiatami swych myśli, rzucając je adwersarzom niczym perły przed wieprze. W odpowiedzi sam ślizga się na cudzych perłach i ze zdziwieniem dostrzega, że znakomicie rozumie język toczącej się w ten sposób debaty, który postronna osoba kwalifikuje bez trudu jako kwik trzody chlewnej.

Dyskusja zawsze zbliża do prawdy. A kłótnia? Stanowiąc karykaturę dyskusji, oferuje jedynie prawdę zniekształconą, niespokrewnioną żadnym genem z tą właściwą. I nie może inaczej być, skoro kłótnie prowadzone są na zakazanym dopingiu z użyciem sterydów zacierzenia, bez pokory, która niejako automatycznie powinna towarzyszyć każdej wymianie myśli, gdyż wynika wprost z ograniczoności ludzkiej percepcji.

No dobrze, ale przecież budując swój sposób widzenia świata młody człowiek musi oprzeć się na czymś, co przynajmniej z daleka wydaje się pewnym gruntem, wolnym od dywagacji, a więc i emocji. Taką

opoką wydaje się wiedza naukowa. Niestety, każda wiedza ma tylko określony termin przydatności do spożycia, co nie wyklucza faktu, że w tym przypadku konserwa z przeterminowaną zawartością może nagle okazać się wyśmienitym daniem. Przykład? Każdy z nas słyszał o kopernikańskim tryumfie nowoczesnej teorii heliocentrycznej nad ptolemeuszowską geocentryczną starocią. Niewielu jednak wie, że z punktu widzenia kinematyki (działu mechaniki) obie te teorie są prawidłowe, jeśli rozpatrywać je w przypisanych układach odniesienia, a dajmy na to ruch satelitów Ziemi jest obecnie nawet wygodniej rozważać według teorii Ptolemeusza.

Ostatnią linią obrony racjonalistów pozostawała zimna matematyka, która niczym brzytwa miała odcinać prawdę od fałszu. Ale w XX wieku pojawił się Kurt Gödel, który właśnie za pomocą matematyki dowiódł, że istnieją prawdy, których matematyka nigdy nie będzie w stanie udowodnić.

W historii ludzkości był jeden jedyny moment, w którym pytanie „Cóż to jest prawda?” zadane zostało komuś naprawdę kompetentnemu. Wystarczyło tylko zaczekać na odpowiedź. Niestety, niejaki Poncjusz Piłat, który zadał to pytanie sądzonemu właśnie Chrystusowi, potraktował je jako retoryczne i, nie czekając na odpowiedź, wyszedł publicznie umyć ręce.

O AUTORZE:

Zdzisław Barszewicz – dziennikarz i publicysta,
KONTAKT: barszewicz@noweinfo.pl

PIOTR T. NOWAKOWSKI

O zdolności panowania nad sobą

ABSTRAKT

- Gniew sam w sobie nie podlega ocenie moralnej. Dopiero określony z niego użytek decyduje o tym, czy wykonany pod jego wpływem czyn będzie dobry albo zły
- Zadaniem cnoty łagodności jest okiełznanie poruszeń gniewu i kierowanie nim zgodnie ze wskazówkami rozumu i woli
- Rola cnoty wyrozumiałości polega na hamowaniu pragnienia wzięcia odwetu i wymierzenia kary za popełnione zło oraz niepozwalaniu, aby przekraczała ona granice słuszności.

SŁOWA KLUCZOWE: gniew, złość, łagodność, wyrozumiałość, surowość, pobłażliwość.

Wystarczy iskra

Trudno jest niekiedy utrzymać nerwy na wodzy. Irytuje nas głośno szczekający pies u sąsiadów, kelner zbyt wolno obsługujący nasz stół czy intruz wpychający się w sklepie do kolejki. Denerwuje nas ludzka bezmyślność. Cudza, a może też własna. Z równowagi wyprowadza spóźniony pociąg, rowerzysta agresywnie jadący po chodniku lub korki na drogach. Zresztą ten ostatni motyw został doskonale

przedstawiony w stworzonym przez Joela Schumachera filmie pt. *Upadek* (1993) z Michaeliem Douglasem w roli głównej. Otóż w upalny dzień główny bohater chce zdążyć na przyjęcie urodzinowe swej córki, ale tkwi w ulicznym korku. Niedawno stracił pracę i rozwiódł się z żoną. Teraz bezskutecznie usiłuje uruchomić klimatyzację, nie jest też w stanie uchylić szyby, a we wnętrzu auta lata irytująca mucha. Mężczyzna zaciska zęby i stara się zachować spokój. W końcu jednak puszczają mu nerwy. Porzuca samochód i kontynuuje wędrówkę pieszo, wyładowując swą złość na przypadkowo napotkanych osobach. Spirala przemocy rozkręca się.

Można powiedzieć, że to tylko wyobraźnia scenarzysty, tym niemniej ciekawie ilustruje mechanizmy rządzące ludzkimi emocjami, zwłaszcza konsekwencje utraty kontroli nad swym zachowaniem. By do takich sytuacji dochodziło jak najrzadziej, wypada posiłkować się dobrą literaturą psychologiczną, zwłaszcza podejmującą temat asertywności, która jest umiejętnością wyrażania własnego zdania, uczuć i postaw w sposób otwarty oraz w granicach nienaruszających praw ani psychicznego terytorium zarówno innych osób, jak i własnego (por. Król-Fijewska, 2009). My jednak w niniejszym artykule odwołamy się do rezerwuaru wiedzy, która przez współczesnych została już w dużym stopniu zapomniana – chodzi o mądrość starożytnych i średniowiecznych myślicieli, którzy proponowali skuteczne rozwiązania, wskazując na rolę cnoty łagodności (łac. *mansuetudo*) w opanowywaniu poruszeń gniewu i kierowaniu nim zgodnie ze wskazówkami rozumu i woli. Nie chodzi jedynie o samą powściągliwość hamującą gniewne reakcje. Sprawność, o której tu mówimy, idzie głębiej i polega na zharmonizowaniu odruchów gniewu z czynnikami umysłowymi.

Dobry i zły użytek

Gniew sam w sobie nie podlega ocenie moralnej. Stanowi on tkwiącą w naszej naturze dyspozycję umożliwiającą zdobycie się na większy wysiłek w celu zwalczenia napotkanego zła. Dopiero określony z niej użytek decyduje o tym, czy wykonany pod jej wpływem czyn będzie

dobry lub zły. Godziwy gniew o dobre sprawy zwykło się nazywać gniewem z gorliwości (łac. *ira per zelum*), a gniew nieopanowany – gniewem ze złości (łac. *ira per vitium*). Ten drugi, jak wskazuje św. Tomasz z Akwinu w *Sumie teologicznej* (II–II, 158, 6), mieści się pośród siedmiu wad (grzechów) głównych.

Można wyróżnić trzy stopnie gniewliwości. Wpierw są złościcy, którzy łatwo wpadają w gniew, jednak szybko im on przechodzi, a wraz z nim – pragnienie odwetu. Takie reakcje – szybkie, acz krótkotrwałe i słabe – są typowe dla sangwiników. Dalej mamy ludzi obraźliwych, którzy przechowują w pamięci wyrządzone im zło i na myśl o nim wciąż doznają poruszeń gniewu, pielęgnując go w sobie nawet przez długi czas, co staje się niekiedy źródłem głęboko zakorzenionych uprzedzeń. To cecha melancholików, u których wszystko przebiega wolniej i przenika w głąb. Wreszcie spotykamy ludzi zawziętych i mściwych, skłonnych do szukania odwetu, którzy nie spoczną, póki nie wyrównają rachunków. Są to przeważnie cholerycy (Woroniecki, 1995).

Istotne dobro winowajcy

Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej* (IV, 5), kierując się sformułowaną przez siebie zasadą złotego środka, zaleca w dziedzinie gniewu umiar między nadmiarem a niedomiarem. Nadmiar jest tu częstszym wykroczeniem, bardziej rzuca się w oczy, jest groźniejszy, stąd oczekiwany umiar będzie bliższy niedomiarowi niż nadmiarowi. Jest to zresztą charakterystyczne dla wszystkich sprawności składających się na kardynalną cnotę umiarkowania (łac. *temperantia*), która ma do odegrania szczególną rolę prowadzącą się do panowania nad uczuciami i pożądaniami. Zaniechanie użycia gniewu w sytuacji, gdy byłoby to konieczne jest zjawiskiem rzadszym i, z natury rzeczy, objawia się mniej manifestacyjnie. Tego rodzaju postawa może być skutkiem czyjegoś flegmatycznego temperamentu lub zahamowań emocjonalnych. Takiej osobie gniew przychodzi z trudem, nawet gdy zostanie przez kogoś głęboko zraniona. Brak gniewliwej reakcji bywa też następstwem obojętności na dobro i zło: ktoś na osobiście doznane przykrości potrafi

zareagować gniewem, podczas gdy poważne przejawy obiektywnego zła nie wywołują u niego większego poruszenia.

Cnota łagodności nie oznacza bynajmniej wyparcia się gniewu, lecz wiąże się z umiejętnością wykorzystania go we właściwej mierze do należytych celów. Aby móc uznać gniew za słuszny, winien być on zwrócony – przynajmniej w dalszej perspektywie, o ile nie w pierwszym rzędzie – ku istotnemu dobru winowajcy. Jeśli, przykładowo, dziecko zamierza zjechać na sankach z górki wychodzącej wprost na ulicę i pozostaje głuche na argumentację rodzica, gniew może się okazać jedynym skutecznym sposobem perswazji. W tym też duchu należy interpretować biblijną scenę, w której Jezus ukręca bicz ze splecionych sznurków, a następnie dewastuje nim świątynny handel: „powypędział wszystkich ze świątyni, także baranki i woły, porozrzucił monety bankierów, a stoły powywracał” (J 2,15). Ów święty gniew (*ira per zelum*) to reakcja w sytuacji, w której majestat najświętszego miejsca Żydów zostaje przesłonięty przez handel, chaos i nieporządek. Jezus zainteresował, bo sprawy Boże zostały zastąpione przez interesy ludzkie.

Gniew na manowcach

Nawet gniew godziwy, będący reakcją na rzeczywiste zło, a tym bardziej gniew motywowany złością, bywa obarczony istotnymi błędami. Św. Tomasz z Akwinu (*Suma teologiczna*, II-II) wymienia cztery kategorie tych błędów. Po pierwsze, gniewamy się z niesłusznego powodu, tj. nie tyle obiektywne zło wywołuje w nas gniew, lecz fakt, że coś idzie nie po naszej myśli. Co gorsza, przyczyną gniewu może być nawet jakieś dobro, które nam nie odpowiada. Po drugie, brak odpowiedniej miary: jak nie strzela się do wróbla z armaty, tak nie należy sięgać po gniew, jeśli sprawę da się załatwić po dobroci. Po trzecie, gniewamy się w sposób niewłaściwy: nie tyle używamy gniewu, co dajemy mu się opanować, wskutek czego staje się on siłą niszczącą nawet w sytuacji, gdy oburzamy się na autentyczne zło. Wreszcie po czwarte, dajemy się ponieść nienawiści, mimo że przedmiotem gniewu winno być zło, nigdy zaś człowiek, choćby najbardziej zdeprawowany. Tymczasem

zdarza się, że reakcja przeciw złu przeradza się w nienawiść do samego złoczyńcy (por. Salij, 1993).

„W kłótni prawda zawsze się gubi” – te słowa przypisywane rzymskiemu pisarzowi Publiliuszowi Syrusowi (wyd. 2020) wskazują dodatkowo na fakt, że gniew znacznie zmniejsza obiektywizm sądów, a przez to bardziej niż inne uczucia utrudnia poznanie prawdy i kierowanie się nią w życiu. „Wiemy dobrze z doświadczenia, jak często pod wpływem gniewu mówi się rzeczy, których nieprawdziwość staje się oczywista, ledwo gniew minie. Jakże trudno wtedy uznać swój błąd! Stąd tak często gniew prowadzi do kłamstwa, miłość własna bowiem nie pozwala na odwołanie tego, co się lekkomyślnie w gniewie powiedziało, i człowiek dalej zupełnie już świadomie twierdzi to samo przeciw prawdzie” – pisze Jacek Woroniecki (1995, s. 388).

Łagodność a wyrozumiałość

Siostrzaną sprawnością wobec wyżej omówionej jest cnota wyrozumiałości (łac. *clementia*). Również ona odnosi się do uczucia gniewu, który narasta w człowieku, gdy na swej drodze napotyka jakieś zło. Nierzadko jednak obie cnoty są mylone ze sobą, a różnica między nimi jest zasadnicza. Otóż zadaniem cnoty łagodności jest zdobycie panowania nad gniewem, podczas gdy cnota wyrozumiałości, zwana w przeszłości łaskawością, opanowuje jego następstwa związane z samą czynnością wymierzania kary.

W swej *Sumie teologicznej* Akwinata dowodzi, że „łaskawość zmniejsza pęd do karania, a łagodność łagodzi gniew” (II-II, 157, 3). Wyrozumiałość zatem – jak dookreśla Jacek Woroniecki – „zakłada łagodność, ale mówi więcej i idzie dalej. Przekracza ona granice stosunków osobistych, które normuje umiarkowanie i zahacza o stosunki między ludźmi, wchodząc poniekąd w zakres sprawiedliwości” (1995, s. 384). Rola tej sprawności polega na hamowaniu pragnienia wzięcia odwetu i wymierzenia kary za popełnione zło oraz niepozwalaniu, aby przekraczała ona granice słuszności. Jej związek z łagodnością wydaje się oczywisty, gdyż to właśnie nieopanowany gniew skłania człowieka

do wymierzenia zbyt surowej kary, a tym bardziej takiej, która znajduje wyraz w okrutnych czynach. Gdy zatem gniew zostanie ujarzmiony przez cnotę łagodności, konieczna będzie – kontynuuje wspomniany dominikanin – „umiejętność miarkowania jego zewnętrznych, nawet najślusniejszych przejawów, i raczej zmniejszania zła, które należy za karę zadawać, niż zwiększania go” (1995, s. 385). Do tego właśnie sprowadza się rola cnoty wyrozumiałości. Łagodność jest tutaj punktem wyjścia, bo bez niej nie sposób być wyrozumiałym. Z drugiej jednak strony, można być człowiekiem łagodnym, lecz pozostawać niezdolnym do wyrozumiałości.

Przebaczenie w klasztorze

Wydaje się, że do wykształcenia w sobie omawianej cnoty potrzeba dużej dozy pokory. Gdy człowiek pojmie własną niedoskonałość i uzna swe ograniczenia, nie będzie skłonny do mechanicznego wytykania ich innym, a jednocześnie znajdzie w sobie mądrą wyrozumiałość wobec słabości drugiego człowieka. Jeśli uzna to za wskazane, obdarzy go kredytem zaufania, by pozwolić mu w poczuciu pełnej wolności zrewidować błędne postępowanie. Jest takie opowiadanie, w którym doniesiono opatowi, że pewien młody zakonnik zaprosił do celi kobietę. Opat wraz z towarzyszącymi mu osobami udał się na wizytację do owego mnicha, który jednak miał na tyle czasu, aby ukryć zakazanego gościa w kufrze na bieliznę. Przełożony szybko zorientował się w sytuacji, skoczył na kufer i nakazał przeczesać pomieszczenie. Poszukiwania spełzły na niczym, toteż opat odesłał towarzyszy do codziennych zajęć. Sam natomiast ujął dłoń młodzieńca i powiedział: „Uważaj na siebie”. Po czym udał się do własnej celi (Wojtowicz, 1993).

Niczym korektor

Lucjusz Anneusz Seneka, rzymski myśliciel i stoik, syn Seneki Starszego, odniósł cnotę wyrozumiałości do świata przyrody: „Nikt zdrowy na

umyśle nie gniewa się na naturę. Czemuż bowiem miałyby się dziwić, że jabłka nie wiszą na leśnych krzewach? Albo czemuż miałyby go wprawiać w zdumienie to, że kolczaste krzaki i tarniny nie rodzą żadnych pożytecznych owoców? Nikt się nie gniewa, gdy ułomności broni natura. Tak i mędrzec łagodny jest i wyrozumiały wobec błędów, nie wróg błędzących, ale korektor” (wyd. 2017). Filozof dodał, że konieczne jest stosowanie długotrwałych środków przeciw „ciąglym i pieniącym się niegodziwościom”, jednak „nie po to, żeby ustały, lecz by nie odniosły zwycięstwa” (tamże), co świadczy, że z dużym realizmem spoglądał on na ograniczoność ludzkiej kondycji. Postulat pracy nad sobą jest wysoce słuszny, lecz nie ma się co łudzić, że świat doskonały jest możliwy do wzniesienia.

Cnotę wyrozumiałości należy mieć stale na podorędziu, aby – jak pisze Woroniecki – „ludzi raczej sądzić z ich dobrej strony i być gotowym darowywać im osobiste urazy i krzywdy, nie szukając za nie odwetu” (1995, s. 385). Dotyczy to przede wszystkim prostych sytuacji codziennych, stanowiąc wyraz wolnego wyboru każdego człowieka z osobna. Inaczej sprawa się ma w przypadku osób odpowiedzialnych za określone dobro wspólne, których naiwna pobłażliwość, niekiedy nacechowana egoistyczną kalkulacją lub bezmyślnym sentymentalizmem, przyczynia się do psucia obyczajów, a nawet sprowadza zagrożenie dla porządku publicznego. „Niezupełnie mi jest sympatyczny ten, co «wszystko rozumiejąc, wszystko przebacza». Swą wyrozumiałością darzy on często wrogów człowieczeństwa, surowość zachowując dla nie dość niezłomnych, nienagannych i doskonałych tego człowieczeństwa przedstawicieli” – pisał polski filozof i aforysta Henryk Elzenberg (1963, s. 386).

Cenna siła do zagospodarowania

Kształtowanie cnoty łagodności wymaga uzmysłowienia młodemu człowiekowi, że w zdolności do gniewu tkwi niezwykle cenna siła, którą należy umieć sprawnie gospodarować bez trwonienia jej na bezproduktywne złoszczenie się. W tym celu Woroniecki proponuje

„zarysować przed młodzieżą ideał opanowanego człowieka, który umie, gdy potrzeba, włączyć do swego postępowania prąd gniewu, głos podnieść i nawet surową karę wymierzyć, ale który nigdy nie da mu się porwać do słów i czynów, których następnie będzie żałował” (1995, s. 392).

Kluczowy będzie tu przykład rodziców i wychowawców, którym podopieczni dadzą niejednokrotnie powód do gniewu. W takich sytuacjach dorośli winni wykazywać pełne opanowanie, co jest szczególnie istotne wychowawczo, gdyż kary udzielane w gniewie – często bez umiaru i niesprawiedliwie – mogą skłonić młodego człowieka do jawnego oporu bądź go po prostu złamać, raniąc właściwe mu poczucie sprawiedliwości. Kierując się emocjami, potrafimy nierzadko zaniechać wymierzenia kary za większe przewinienie, które nie pobudziło nas do gniewu, a stosujemy ją za drobne wykroczenie, bo nas akurat rozłościło. Wniosek stąd taki, że karę należy wymierzać po całkowitym opanowaniu gniewu. Choć sprawi ona przykrość, to nie wywoła buntu, służąc równocześnie za namacalny przykład tego, jak nad gniewem należy panować.

Między surowością a pobłażliwością

Rozważania na temat cnoty wyrozumiałości mają również skutki wychowawcze. Bywa że rodzic trzyma dziecko żelazną ręką, stosuje surowe kary i narzuca ścisłą dyscyplinę w przekonaniu, że to najlepszy sposób nauczania go odróżniania dobra od zła i stawiania sobie ograniczeń. Działanie takie miałyby uchronić młodego człowieka przed ewentualnymi problemami w przyszłości. Czy faktycznie? Badania naukowe oraz doświadczenie życiowe wskazują na błąd tkwiący w takim rozumowaniu. Niezadowolenie, wycofanie, nieufność, zmienność nastrojów, agresja wobec rówieśników, nieposłuszeństwo, niesamodzielność, wreszcie brak spontaniczności, ciekawości świata i motywacji oraz niskie poczucie własnej wartości to najczęściej przywoływane następstwa nadmiernej surowości rodziców (Ostafińska-Molik i Wysocka, 2014). Badania realizowane na Zachodzie potwierdziły ponadto

pośredni związek między surowym rodzicielstwem a niskimi osiągnięciami edukacyjnymi wskutek podatności na zły wpływ rówieśników i wynikających stąd zachowań ryzykownych (Hentges i Wang, 2018). Zbyt surowe wychowanie zwiększa też skłonność do kłamstwa. Winna jest temu nieuchronność kary, która zostaje wymierzana nawet w sytuacji przyznania się do winy. Tym samym młody człowiek uczy się, że nie warto mówić prawdy i trzeba raczej zmyślać, aby nie zostać ukaranym (Talwar i Lee, 2011).

Z drugiej strony, spotykamy przesadną pobłażliwość wyrażającą się w podejściu permissywnym, u podstaw którego tkwi założenie, że dziecko potrzebuje nie tyle wychowania, co wsparcia i zrozumienia. Znajduje to wyraz w dawaniu młodym ludziom dużej swobody, niestawianiu wymagań oraz niezakreślaniu granic. Taka postawa skutkuje szeregiem negatywnych konsekwencji, jak np. ograniczonym zaufaniem we własne siły, niedojrzałości osobistą, nieumiejętnością kontroli impulsów czy brakiem dojrzałości społecznej (Ostafińska-Molik i Wysocka, 2014). Wspomniane postawy wychowawcze mają swe źródło również w błędnych założeniach antropologicznych, takich jak stanowisko Jana Jakuba Rousseau (1762), mówiące, że człowiek, wbrew otaczającej go cywilizacji, jest z natury dobry, stąd aby nie zniszczyć podstawowej dobroci w nim tkwiącej, należy mu pozwolić na naturalny i jak najmniej skrępowany rozwój (por. Nowakowski, 2010).

Potrzeba wymagającej miłości

Ani nadmierna surowość ze strony wychowawców, ani też zbyt pobłażliwość nie sprzyjają rozwijaniu poczucia odpowiedzialności u podopiecznego. W procesie wychowania wskazany jest więc Arystotelesowski złoty środek wyrażający się w atmosferze łączącej w sobie stanowczość i szacunek. Chodzi o konstruktywnie rozumianą dyscyplinę, którą można również określić jako wymagającą miłość (Nowakowski, 2013). Należy, oczywiście, okazywać dziecku, że jest kochane, poświęcać mu czas, służyć i towarzyszyć mu. Wszystkie te rzeczy są prawdziwe. Równocześnie jednak nie znajdujemy, niestety, zbyt wielu ostrzeżeń,

że jeśli posuniemy się za daleko w tym kierunku – a nie będzie temu towarzyszyć dyscyplina – dziecko nauczy się, jak na ironię, nie lubić samego siebie (Dobson, 1999).

Literatura

- Arystoteles. (2012). *Etyka nikomachejska*. Przeł. D. Gromska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dobson, J.C. (1999). *The new hide or seek: building self-esteem in your child*. Grand Rapids: F.H. Revell.
- Elzenberg, H. (1963). *Kłopot z istnieniem. Aforyzmy w porządku czasu*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Hentges, R.F., i Wang, M.T. (2018). Gender differences in the developmental cascade from harsh parenting to educational attainment: an evolutionary perspective. *Child Development*, 89(2), 397–413.
- Król-Fijewska, M. (2009). *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Nowakowski, P.T. (2010). The natural law in Jean-Jacques Rousseau's philosophy and its social and pedagogical consequences. W: P. Chummar (red.), *Natural law: in search of a common denominator: proceedings of 1st CUEA International Symposium, 06–08 February 2007* (s. 63–72). Nairobi: The Catholic University of Eastern Africa.
- Nowakowski, P.T. (2013). The problem of overprotectiveness. *Journal of Educational Review*, 6(4), 559–563.
- Ostafińska-Molik, B., i Wysocka, E. (2014). Style wychowania w rodzinie pochodzenia w percepcji młodzieży gimnazjalnej i ich znaczenie rozwojowe – próba teoretycznej i empirycznej egzemplifikacji. *Przegląd Pedagogiczny*, 2(25), 213–234.
- Publiliusz Syrus. (2020). *Maksymy moralne – sententiae*. Przeł. A. Szymańska i I. Żeber. Wrocław: E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Rousseau, J.J. (1762). *Émile, ou De l'éducation*. Paris: C.F. Simon.
- Salij, J. (1993). *Pytania nieobojętne*. Poznań: W Drodze.
- Schumacher, J. (reż.). (1993). *Upadek*. Paris; West Hollywood: Le Studio Canal+; Regency Enterprises; Alcor Films.

- Seneka. (2017). *Myśli = Sententiae selectae*. Przeł. S. Stabryła. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Talwar, V., i Lee, K. (2011). A punitive environment fosters children's dishonesty: a natural experiment. *Child Development*, 82(6), 1751–1758.
- Tomasz z Akwinu. (1963). *Umiarkowanie (2–2, qu. 141–170)*. *Suma teologiczna*, t. 22. Przeł. S. Bełch. London: Veritas.
- Woroniecki, J. (1995). *Katolicka etyka wychowawcza*, t. II/1. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Wójtowicz, K. (1993). *Alikwoty*. Wrocław: „Tum”.

O AUTORZE:

dr hab. Piotr T. Nowakowski, prof. IBE – pedagog, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie, ORCID 0000-0003-1578-6707,
KONTAKT: p.nowakowski@ibe.edu.pl

PIOTR SZCZUKIEWICZ

Wartość pogody ducha

ABSTRAKT

- Pogoda ducha bywa rozumiana jako brak przeżyć negatywnych, takich jak smutek, gniew czy lęk. Jednak niektórzy opisują ją także poprzez przeżycia pozytywne, np. spokojną radość
- Na zachowanie równowagi emocjonalnej i pogody ducha pozwala człowiekowi zdolność do autotranscendencji, czyli przekraczania uwarunkowań psychofizycznych i społecznych
- Dążenie do osiągnięcia pogody ducha nie polega na unikaniu przykrych stanów lub poszukiwaniu przyjemności, ale na próbie zrozumienia swych uczuć i zajęcia wobec nich stanowiska.

SŁOWA KLUCZOWE: pogoda ducha, harmonia umysłu, równowaga emocjonalna, logoterapia, psychoterapia, poradnictwo psychologiczne.

Wprowadzenie

Literatura psychologiczna podejmuje często kwestię stanów emocjonalnych i wpływu uczuć na funkcjonowanie człowieka. Zarówno teoretycy, jak i praktycy zajmujący się pomocą psychologiczną i psychoterapią stają przed przykładowymi pytaniami: jak uwolnić kogoś od

przygnębienia i smutku?, jak pomóc komuś, kto doświadcza przykrych i silnych emocji?, jak poradzić sobie ze skutkami stresu?

Podobne pytania zadają sobie rodzice i wychowawcy stawiający czoła silnym i przykrym uczuciom swych dzieci i podopiecznych. Są przy tym często pierwszymi osobami, które uczą młode pokolenie, jak przyjąć emocje i jak sobie z nimi radzić. Wśród sposobów przecięzania niepożądanych stanów emocjonalnych istnieje też podejście ukierunkowane na troskę o wewnętrzną harmonię i równowagę. Najbardziej obrazowo cel tych starań wyraża określenie „pogoda ducha”. Ma ono długą tradycję filozoficzną, stąd współczesna psychologia czy psychoterapia nie musi zaczynać od zera. Celem niniejszych rozważań jest przybliżenie zagadnienia pogody ducha rozumianej jako postawa wobec życia, a w szczególności jako specyficzne nastawienie intelektu i woli wobec sytuacji wywołujących silne negatywne uczucia.

Tradycje filozoficzne

Refleksja nad życiem dobrym i szczęśliwym jest tak dawna jak dzieje ludzkości, co widać w spuściźnie filozoficznej starożytności. W sposób najbardziej wyraźny – bo systematyczny i pogłębiony – refleksja ta była obecna wśród filozofów greckich oraz kontynuatorów ich myśli. Od czasów Arystotelesa przyjął się podział na trzy główne nurty filozofii: teorię poznania, teorię bytu i teorię dobra (Tatarkiewicz, 2004). Zainteresowanie harmonią wewnętrzną i równowagą umysłu było obecne u wszystkich filozofów greckich, ale najwięcej uwagi poświęcali tym sprawom myśliciele podejmujący problemy etyczne, czyli teorię dobra. Władysław Tatarkiewicz zauważa, że w okresie hellenistycznym (III–I wiek p.n.e.) filozofię niemal utożsamiano z refleksją etyczną i namysłem nad tym, jak prowadzić dobre życie: „Zdarzało się teraz, że określano filozofię wprost jako «studium virtutis». Popularne greckie zagadnienie, jak najlepiej żyć i osiągnąć dostępne człowiekowi dobra, czyli «eudajmonię», stało się teraz powszechnym zagadnieniem filozofów. Filozofowie tego okresu zajmowali się również, i z pomyslnym wynikiem, fizyką i logiką; ale stanowisko etyczne było głównym

łącznikiem ich systemów i oddziaływało na stanowisko logiczne i przyrodnicze” (2004, s. 127). Właśnie na tym gruncie zrodziły się poglądy stoików takich jak Seneka czy Marek Aureliusz – głosili oni pochwałę powściągliwości, umiaru i spokoju umysłu, które można osiągnąć dzięki panowaniu rozumu nad emocjami (Wojtyśiak, 2007). Echa tego myślenia odnajdziemy dziś w różnych szkołach terapii behawioralno-poznawczej, w których dostarcza się zarówno uzasadnień, jak i sposobów wpływania na emocje poprzez refleksję intelektualną nad sobą i własnym myśleniem. Najdobitniej ten kierunek terapeutyczny można wyrazić hasłem: „umysł ponad nastrojem” (Padesky i Greenberger, 2017).

Chcąc odnaleźć najwcześniejsze wskazówki dla poszukujących pogody ducha, trzeba się cofnąć do Demokryta (około 460–380 p.n.e.), który pisał: „Kto pragnie pogody ducha, nie może czynić zbyt wiele, ani prywatnie, ani publicznie, ani też, cokolwiek czyni, nie może sięgać ponad przyrodzone siły. Musi natomiast pilnować, aby nawet wówczas, gdy trafia mu się dobry los i ukazuje więcej, umiał to odepchnąć i nie sięgać ponad to, co w jego mocy. Stosowne brzemię jest bowiem bezpieczniejsze niż nadmierny ciężar” (Kirk i in., 1999, za: Zemelka, 2019, s. 120). W opinii wspomnianego filozofa szkodliwy jest wyraźny brak, który prowadzi do cierpienia, jak i nadmiar wiodący do próżności. Należy przy tym mieć świadomość rozmaitych krzywd doznawanych przez inne osoby, aby nie ustawała w nas wdzięczność za to, co posiadamy. Z kolei świadomość wyrządzanej przez ludzi niesprawiedliwości winna być ostrzeżeniem przed czynami niemoralnymi. Demokryt wyraża pogląd, że człowiek jest w stanie osiągnąć równowagę psychiczną, kierując się postulatami poszukiwania umiaru. Spokój ducha jest dla greckiego myśliciela tożsamy z dobrym samopoczuciem, a jego poglądy celnie ujął żyjący kilkaset lat później Diogenes Laertios: „Celem zaś jest spokój ducha, który nie utożsamia się z przyjemnością, jak to wyjaśniali niektórzy, którzy to źle zrozumieli, ale [jest takim stanem], w którym dusza jest pogodna i spokojna, niewzburzona żadnym strachem ani lękiem przed demonami, ani żadnym innym uczuciem” (1984, s. 45).

Pogodą ducha, rozumianą jako pokój wewnętrzny i spokój umysłu, zajmowali się też filozofowie średniowieczni, nowożytni i współcześni. Często uznawano ją za brak przeżyć negatywnych, takich jak smutek, gniew czy lęk. Jednak niektórzy opisują pokój ducha także poprzez przeżycia pozytywne, np. spokojną radość (Masarczyk, 2008). Spośród wielkich filozofów warto przywołać myśl św. Tomasza z Akwinu, który docenia rolę uczuć, a także dostrzega niezależność życia uczuciowego człowieka od jego woli. Myśl Akwinaty na tle filozofów starożytnych jest zaskakująco nowoczesna. On również widzi przewagę umysłu i władz rozumu nad uczuciami, jednak uznaje, że nie można zapanować nad uczuciami samą siłą woli; nie da się nimi zarządzać jak niewolnikiem, który musi spełniać polecenia swego pana, lecz jak kimś wolnym, który tych poleceń może nie spełnić. „Kierowanie emocjami przez rozum jest władaniem politycznym po królewsku. Rządy despotyczne są wtedy, gdy sługa nie ma możliwości przeciwstawienia się rozkazowi, bo nie ma nic swojego, jest niewolnikiem. Polityczne rządy natomiast są wtedy, gdy odbywają się nad wolnymi, którzy mają coś własnego i z tej racji mogą się przeciwstawiać rozkazującemu. Rządy rozumu nad emocjami mają charakter polityczny, gdyż te ostatnie potrafią przeciwstawić się rozkazowi rozumu. Uczuciowość jest nie tylko zależna od osądu myślowego, ale także od wyobraźni i od zmysłów” – tłumaczy Rafał Masarczyk (2008, s. 177).

Warto też wspomnieć o personalistycznym nurcie filozofii, który reprezentował m.in. Karol Wojtyła (1985, 1986). Możliwość osiągnięcia wewnętrznej równowagi jest tu związana z wielowymiarowością ludzkiego istnienia, w którym Wojtyła dostrzega trzy wymiary: somatyczny, psychiczny i duchowy. Człowieka wyróżnia właśnie sfera duchowa obejmująca samoświadomość i zdolność samostanowienia, a jego działanie (czyn) jest przestrzenią, w której integrują się wspomniane trzy wymiary. Jednak Wojtyła (1985) zwraca uwagę, że nie wszystko, co dzieje się w człowieku, jest wynikiem samostanowienia, niektóre przeżycia pojawiają się bowiem samoistnie. Podobnie jest z ludzkimi emocjami, które mogą zaistnieć w człowieku bez udziału woli jako swoista reakcja na czynniki wewnętrzne lub zewnętrzne. Moc duchowa człowieka ujawnia się, gdy nie poddaje się on biernie impulsom emocji,

które w nim się dzieją, ale może im się przeciwstawić bądź twórczo je włączyć w materię działania. Zdolność samostanowienia świadczy o autentycznej mocy ducha, która jest sednem prawdziwie ludzkich czynów (Wojtyła, 1985). „Człowiek nie tylko przejmuje treści docierające doń z zewnętrznego świata i reaguje na nie w sposób spontaniczny czy nawet wręcz mechaniczny, ale w całym swoim stosunku do tego świata, do rzeczywistości, usiłuje zaznaczyć siebie, swoje «ja» – i musi tak postępować, gdyż natura jego bytu tego się domaga. Człowiek ma z gruntu inną naturę niż zwierzęta. Zawiera się w niej władza samostanowienia opartego na refleksji i przejawiającego się w tym, że człowiek działając wybiera, co chce uczynić” (1986, s. 25). W tym ujęciu pogoda ducha nie polega na unikaniu przykrości, szukaniu spokojnych emocji, „dobrej przyjemności”, gdyż „przyjemność sama nie jest dobrem jedynym, nie jest też właściwym celem działań człowieka. Przyjemność z istoty swojej jest czymś ubocznym, przypadłościowym, czymś, co może pojawić się przy sposobności działania” (1986, s. 38). Możliwość zachowania pogody ducha pomimo przykrości czy cierpienia – jako specyficznie ludzka cecha – znajduje rozwinięcie w psychologii i psychoterapii egzystencjalnej.

Pogoda ducha a podejście egzystencjalne w psychologii

Podejście egzystencjalne w niniejszych analizach zajmuje miejsce uprzywilejowane, gdyż spośród różnych szkół psychologii wydaje się najmocniej osadzone w tradycji filozoficznej otwartej na wielowymiarowy charakter ludzkiego istnienia oraz wartość osoby. W tym nurcie łatwiej uniknąć niebezpieczeństw redukcjonizmu pojawiającego się w sytuacji, gdy pogodę ducha próbuje się osiągnąć w oderwaniu od wartości, sięgając jedynie po techniki wpływania na umysł. Psycholodzy egzystencjalni czerpią z założeń fenomenologii i filozofii egzystencjalnej, stąd w ich przypadku kluczem do zrozumienia człowieka jest jego doświadczenie egzystencjalne. Tym mianem określa się sytuację, gdy jednostka najsilniej przeżywa istotę swego istnienia poprzez

typowo ludzkie atrybuty, np. samoświadomość, tragiczność, wolność czy odpowiedzialność (Szczukiewicz i Olszewski, 2014). Egzystencjalizm zarzucił, typowy dla nauk XIX-wiecznych, pozytywistyczny model poznania, który był mocno zabarwiony materializmem i determinizmem. Determinizm koncepcji biologicznych, m.in. teorii ewolucji, doboru naturalnego czy wpływu genów, kłócił się ze spojrzeniem na człowieka reprezentowanym przez egzystencjalistów. Człowiek wprawdzie może doświadczać ograniczeń, ale w swym istnieniu jest przede wszystkim wolny. Jest wrzucony w egzystencję bez własnej woli, jednak albo przyjmuje własne istnienie, albo je odrzuca. W każdej sytuacji ma wybór.

Wychodząc z tych założeń, psycholodzy wskazywali na zdolność człowieka do przekraczania uwarunkowań psychofizycznych i społecznych. Tę właściwość istnienia określano mianem zdolności do autotranscendencji (por. Frankl, 1976). Viktor Frankl – wiedeński psychiatra i twórca logoterapii – twierdził, że odwołanie się do tej zdolności jest konieczne w procesie terapii, jeśli chcemy komuś pomóc w autentycznym przeżywaniu swego życia. Warto podkreślić, że w świetle jego koncepcji nie ma wolności bez ograniczeń. Akcentowanie przez psychologów egzystencjalnych wolności człowieka nie oznaczało, że może on w dowolny sposób przeciwstawiać się ograniczeniom. Otóż nie może, ale nawet w tej sytuacji jest on w stanie pozostawać podmiotem swych działań. Proste myślenie przyczynowo-skutkowe jest dobre w świecie przyrody, jednak w odniesieniu do człowieka nie wyjaśnia zbyt wiele. Osoba ludzka jest bowiem nie tylko popychana przez popędy, ale też motywowana przez znaczenia i wartości. Ma to liczne implikacje w badaniach psychologicznych oraz w terapii i profilaktyce (por. Szczukiewicz, 2011). Właśnie zdolność do autotranscendencji w sytuacji różnych ograniczeń umożliwia zachowanie równowagi emocjonalnej i pogody ducha.

Założenia antropologiczne egzystencjalizmu pozwalają psychologom tego nurtu patrzeć na człowieka jako istotę wielowymiarową, której istnienie realizuje się w wymiarach: fizycznym, społecznym, psychicznym, ale też duchowym – ten ostatni jest dla egzystencjalisty czymś wyróżniającym ludzkie życie. Dodajmy, że jest to

zbieżne z poglądami filozofii personalistycznej. Wymiar duchowy istnienia jest niesprowadzalny do pozostałych i często w tradycji egzystencjalnej określany jako „wymiar noetyczny”, gdzie greckie *nous* oznacza: ‘umysł’, ‘poznanie’, ‘duch’ (por. Popielski, 1994). Jeśli problemy związane z poczuciem sensu życia, systemem wartości lub wynikającymi z nich dążeniami próbuje się rozpatrywać tylko jako problemy psychiczne, to mamy do czynienia z błędem redukcjonizmu. Podstawowe zjawiska charakteryzujące ludzką egzystencję, jak np. wolność, odpowiedzialność, autotranscendencja czy dążenie do sensu, mają właśnie charakter duchowy. Sprowadzenie ich tylko do sfery psychofizycznej albo psychospołecznej nie pozwala ich w pełni zrozumieć. Człowiek bowiem to „egzystencja podmiotowo-osobowa”, która wyraża się wielowymiarowością bycia i wielokierunkowością stawania się (por. Popielski, 1996, 2004). Zatem osiągnięcie zmiany nastroju poprzez zmianę sposobu myślenia jest możliwe właśnie dzięki zdolności do autotranscendencji i wznoszenia się ponad zjawiska psychiczne, które ów nastrój narzucają.

Osiąganie pogody ducha wobec cierpienia

Zainteresowanie emocjonalną równowagą czy spokojem umysłu wydaje się czymś naturalnym dla psychologii, która zajmuje się emocjami, uczuciami i nastrojami. Zwłaszcza praktycy mają bieżący kontakt z osobami uwikłanymi w silne emocje lub zmagającymi się z różnorodnym cierpieniem. Pionierzy podejścia egzystencjalnego w terapii byli właśnie psychiatrami i praktykującymi psychoterapeutami z reguły o ukierunkowaniu psychoanalitycznym. Problem cierpienia, zwłaszcza związanego z kryzysem lub chorobą, był ich zawodową codziennością. Właśnie za sprawą połączenia doświadczenia klinicznego, fenomenologii i filozofii egzystencjalnej było możliwe upodmiotowienie pacjenta i zaistnienie psychoterapii skoncentrowanej na specyficznie ludzkich właściwościach istnienia. Problem cierpienia, zwłaszcza egzystencjalnego niepokoju i postawy przyjmowanej przez człowieka wobec

choroby, stał się więc doniosłym tematem psychoterapii (Opoczyńska, 1999; Szczukiewicz, 2017).

Psychoterapeuci o tej orientacji – nawet odlegli od psychoanalizy – podkreślają czasem, że terapia egzystencjalna jest terapią psychodynamiczną, bo opiera się na psychodynamicznym modelu funkcjonowania umysłu. Akceptują w ten sposób założenie, że w człowieku działają siły mogące być sobie przeciwstawne lub nawet pozostające ze sobą w konflikcie, które mają przełożenie na ludzkie myśli, uczucia i zachowania. Zasadnicza różnica polega na tym, że w psychoterapii egzystencjalnej kładzie się akcent na inny rodzaj konfliktów wewnętrznych. Nie chodzi już o konflikty związane z dążeniami popędowymi czy zinternalizowanymi postaciami znaczących dorosłych, ale o konflikty dotyczące problemów tkwiących w samej istocie ludzkiej egzystencji (Yalom, 2008). Te podstawowe cierpienia związane z kondycją ludzką określane są przez Viktora Frankla (2013) jako „tragiczna trójca” – są nią ból, wina i śmierć. Podstawowym tematem psychoterapii jest więc cierpienie typowe dla człowieka „wrzuconego w egzystencję”, zmuszonego do refleksji nad sposobem swego istnienia. Innymi słowy, nie trzeba być chorym, wystarczy być człowiekiem, żeby doświadczać cierpienia. Dlatego dążenie do pogody ducha to postawa, która ma wartość nie tylko w obliczu cierpienia związanego z chorobą, ale także (a może przede wszystkim) wobec cierpienia wpisanego w ludzką egzystencję.

Cierpienie związane z różnymi sytuacjami życiowymi, np. kryzysami czy chorobami, jest zatem dla psychoterapii egzystencjalnej jednym z przejawów specyficznie ludzkich właściwości. Nie jest zjawiskiem pozytywnym, ale może mieć w sobie cenny potencjał. Viktor Frankl mówi wręcz o „tragicznym optymizmie” – to znaczy, że na przekór wspomnianej „tragicznej trójcy” (ból, wina, śmierć) człowiek może mówić życiu „tak”. Życie bowiem „zachowuje swój potencjalny sens w każdych okolicznościach, nawet tych najbardziej nieznośnych [...]. Człowiek ma zdolność kreatywnego przekuwania negatywnych stron życia na coś pozytywnego i konstruktywnego” (2013, s. 201). Warto dodać, że Frankl upatrywał bezwarunkowego sensu życia ludzkiego w ludzkiej godności. Ma ono swą pierwotną wartość niezależnie od aktualnej użyteczności. Uważał, że mylenie ludzkiej godności ze

zwykłą przydatnością jest skutkiem współczesnego nihilizmu, który relatywizuje wartości.

Jeśli jednak komuś trudno jest zachować równowagę wewnętrzną w obliczu choroby czy trudnej sytuacji życiowej, bo ma za mało doświadczenia, cierpienie go przerosło albo brak mu zakotwiczenia w wyższych wartościach, wówczas może wymagać pomocy z zewnątrz. Obok wsparcia ze strony przyjaciół, doradców, duszpasterzy czy innych zaufanych osób, może być potrzebna pomoc psychoterapeutyczna. W logoterapii Viktora Frankla (1976, 2013) jest ona ukierunkowana na zmianę postawy (wobec siebie, życia, cierpienia) i określana mianem modulacji postawy. Technika ta wiąże się z procesem uświadamiania hierarchii wartości i podejmowania decyzji związanych z ich realizacją. Frankl dzieli wartości na twórcze (np. praca), doznaniowe (np. poznanie, sztuka, miłość) i wartości postawy (np. godność, honor). W przypadku ciężkich kryzysów psychicznych i nieuleczalnych chorób, kiedy pacjent nie ma możliwości realizacji wartości twórczych i doznaniowych, logoterapeuta analizuje z pacjentem wartości postawy. Chodzi m.in. o sposób, w jaki ktoś przyjmuje własne cierpienie. Modulacja postawy u pacjenta dotkniętego jakąś nieprzewidywalną sytuacją ma na celu sprawić, aby był on w znoszeniu cierpienia aktywny, a nie pasywny. Modulacja postawy odnosi się zatem do takiej refleksji nad ludzką godnością, wolnością czy życiem religijnym, która prowokuje u pacjenta proces wartościowania osobistej postawy wobec tego, co jest jego cierpieniem lub źródłem cierpienia. Na przykład może on zostać zachęcony przez terapeutę do modulowania postawy z wykorzystaniem następujących pytań: jak w pana sytuacji można z godnością przeżyć to wszystko?, jak może pan przyjąć to, co pana spotkało tak, żeby móc sobie spojrzeć w oczy?, co to znaczy «zachować twarz» w obliczu tego, co pan w życiu przeżywa? (Szczukiewicz i Szczukiewicz, 2018).

Praca nad własnym nastrojem

Dążenie do osiągnięcia pogody ducha oznacza nie tylko odważne spojrzenie na wpisane w naszą egzystencję cierpienie, którego źródłem

jest np. choroba, samotność czy pustka egzystencjalna. Wobec takiego cierpienia nieodzowne jest czerpanie z refleksji filozoficznej, etycznej, religijnej, a czasem potrzeba też psychoterapii, która ułatwi przyjęcie odpowiedniej postawy. Jednak troska o pogodę ducha to także próba szukania równowagi w codziennych sytuacjach niosących silny ładunek emocjonalny. Chodzi np. o stany irytacji, złości, smutku czy żalu, które związane są bezpośrednio z tym, co ktoś powiedział, jak zostaliśmy potraktowani lub co się w danej sytuacji wydarzyło. Te chwile również przypominają o wartości pogody ducha, ale w jeszcze większym stopniu dotyczą umiejętności „radzenia sobie z emocjami”.

Psychologia dostarcza wielu odpowiedzi, jak z tymi emocjami sobie radzić. Szczególnie zwraca się uwagę na to, że człowiek nie powinien ich tłumić czy ukrywać, lecz traktować jako konkretną informację oraz starać się je zrozumieć i umiejętnie wyrażać. Ten aspekt pracy nad emocjami jest już bardzo rozpowszechniony i nie ma potrzeby go przypominać. Warto jednak zwrócić uwagę na pewną skrajność wyrażającą się w przypisywaniu emocjom nadmiernego znaczenia. Postulaty, które bywają słuszne w określonym kontekście psychoedukacyjnym czy terapeutycznym (jak np. „posłuchaj swych emocji”, „nie wolno tłumić tego, co czujesz”, „bądź autentyczny”), mogą być rozumiane zbyt szeroko i prowadzą do przyznania uczuciom roli decydującej w osobistym rozwoju. Tymczasem stany emocjonalne niosą potrzebne informacje i podpowiadają nam nie jak ma być, a jedynie jak jest. Gdy ktoś przyznaje emocjom decydujące znaczenie, to łatwo wpada w pułapkę wyrażającą się w stwierdzeniu: „unikaj przykrości, dąż do przyjemności”.

Dążenie do osiągnięcia pogody ducha nie polega jednak na unikaniu przykrych stanów lub poszukiwaniu przyjemności, ale na próbie zrozumienia swych uczuć i zajęcia wobec nich stanowiska. Emocje złości, przygnębienia, żalu, wstydu i inne – nawet najbardziej przykre – nie muszą bowiem podważać ludzkiej zdolności do ich nazywania i rozumienia jako czegoś, co mam, a nie czym jestem. Jeśli ktoś z pomocą doradcy, terapeuty lub samodzielnie spróbuje przykładowo zrozumieć utrzymujący się stan własnego przygnębienia, to może odkryć, że ma on źródło w dialogu toczącym się w jego umyśle. Rozpoznanie treści

tego dialogu, np. oskarżycielskich myśli typu „jestem beznadziejny, znowu nawaliłem”, „nie nadaję się do życia, nic mi nie wychodzi”, „dlaczego jestem taki bezużyteczny?”, pozwoli wziąć w obronę tę cześć własnego „ja”, do której się one odnoszą. Samo odkrycie, że „nie cały «ja»” tak czuję czy myślę, pozwala budować postawę autodystansu i lepszej relacji do siebie. Im głębiej tkwią takie dialogi i im dłużej powstawały nawyki myślenia prowadzące do określonych emocji, tym więcej czasu potrzeba, aby zbudować dla nich skuteczną alternatywę.

Dodajmy, że oddziaływania psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne nie zastąpią procesu wychowawczego, a jedynie mogą go wspierać. Dlatego tak ważne jest, aby osoby odpowiedzialne za wychowanie same dostrzegały wartość pogody ducha i potrafiły ją osiągać. Jeśli rodzice, nauczyciele czy wychowawcy chcą podopiecznym w tym pomóc, to dobrze zrobią, dając im osobisty przykład. W przypadku poważnego cierpienia życiowego niewątpliwie oznacza to konieczność głębokiej refleksji nad hierarchią wartości i nad decyzjami związanymi z ich realizacją. Stanie się to łatwiejsze, jeśli wychowawca będzie ukierunkowany na cele i wartości umiejscowione poza nim samym oraz mające istotne znaczenie niezależnie od jego nastrojów. Z kolei w przypadku niepożądanego stanu emocjonalnego wywołanego przez doraźne sytuacje życiowe może wystarczyć gotowość do refleksji i odpowiednie zarządzanie wewnętrznym dialogiem. Jeśli przykładowo nauczyciel zostanie przez uczniów wyprowadzony z równowagi, zamiast stwierdzić: „ta klasa znowu mnie zdenerwowała”, może uznać, że lepsze będzie przypisanie sobie większej podmiotowości wobec własnych emocji, np.: „znowu pozwoliłem im się zdenerwować” lub „to nie oni mnie denerwują, tylko ja denerwuję się tym, co pomyślałem o tej sytuacji” albo „muszę pomyśleć, skąd się bierze moje zdenerwowanie, gdy słyszę (widzę), że...”

Zakończenie

Powyższe analizy miały na celu przybliżenie zagadnienia pogody ducha rozumianej jako postawa wobec życia, a zwłaszcza jako specyficzne

nastawienie intelektu i woli w sytuacjach wywołujących niepożądane uczucia. Wskazano, że zagadnienie pogody ducha ma długą tradycję filozoficzną, która stanowi istotne oparcie dla współczesnej psychologii i psychoterapii. Szczególne miejsce można tu przypisać psychologii egzystencjalnej, która przyjmuje założenia antropologiczne pozwalające uniknąć redukcjonizmu w refleksji nad ludzkimi postawami. Określenie „pogoda ducha” może być tożsame z wysiłkami zmierzającymi do osiągnięcia wewnętrznej harmonii i emocjonalnej równowagi, co należy do celów oddziaływań terapeutycznych i wychowawczych. Istotą wspomnianej postawy jest akceptacja tego, na co nie mamy większego wpływu: od aury za oknem po chorobę i cierpienie. Troska o pogodę ducha ma też zastosowanie w relacjach międzyludzkich, dotyczy to zwłaszcza sytuacji niosących ze sobą dużą dawkę trudnych emocji. W tym kontekście dążenie do pogody ducha nie polega na unikaniu przykrych stanów lub poszukiwaniu przyjemności, ale na próbie zrozumienia swych uczuć i zajęcia wobec nich stanowiska oraz określenia celu, który sięga poza emocjonalne „ja”.

Literatura

- Diogenes Laertios. (1984). *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*. Przeł. W. Olszewski. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Frankl, V.E. (1978). *Nieświadomiony Bóg*. Przeł. B. Chwedeńczuk. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Frankl, V.E. (1976). *Homo patiens*. Przeł. R. Czernecki i J. Morawski. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Frankl, V.E. (2010). *Wola sensu: założenia i zastosowanie logoterapii*. Przeł. A. Wolnicka. Warszawa: Wydawnictwo „Czarna Owca”.
- Frankl, V.E. (2013). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Przeł. A. Wolnicka. Warszawa: Wydawnictwo „Czarna Owca”.
- Hayes, C.S., i Smith, S. (2014). *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Masarczyk, R. (2008). Pogoda ducha w Dzienniku duchowym Sługi Bożego Ojca Franciszka Marii od Krzyża Jordana. *Studia Salvatoriana Polonica*, 2, 173–187.

- May, R. (1989). *Psychologia i dylemat ludzki*. Przeł. T. Mieszkowski. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Opoczyńska, M. (1999). Psychologia egzystencjalna a podstawowe zagadnienia psychoterapii. W: tejże (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej* (s. 193–220). Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Padesky, C.A., i Greenberger, D. (2017). *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*. Przeł. M. Cierpisz. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Popielski, K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K. (1996). Elementy psychologii podmiotu osobowego. W: tegoż (red.), *Człowiek – wartości – sens; studia z psychologii egzystencji* (s. 25–76). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K. (2004). *Noo-Logoterapia – elementy wprowadzenia*. Lublin; Kielce: Zakład Poligraficzny Kaligraf.
- Sikora, K., i Trzópek, J. (1999). Narodziny psychologii egzystencjalnej i jej związki z innymi kierunkami w psychologii. W: M. Opoczyńska (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej* (s. 79–128). Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Szczukiewicz, P. (2011). Psychologia egzystencjalna a działania profilaktyczne. W: Z.B. Gaś (red.), *Profesjonalna profilaktyka w szkole* (s. 33–40). Lublin: Innovatio Press – Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Szczukiewicz, P., i Olszewski J. (2014). Podejście egzystencjalne w psychologii i psychoterapii – możliwości i ograniczenia. *Horyzonty Psychologii*, 4, 103–118.
- Szczukiewicz, P. (2017). Psychoterapia wobec cierpienia – podejście egzystencjalne. W: D. Turska, E.M. Szepietowska i M. Sprawka (red.), *Konteksty cierpienia* (s. 67–75). Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Szczukiewicz, P., i Szczukiewicz, A. (2018). Logoterapia V.E. Frankla w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 31(2), 195–205.
- Szostek, A. (1998). *Pogadanki z etyki*. Częstochowa: Tygodnik Katolicki „Niedziela”.
- Tatarkiewicz, W. (2004). *Historia filozofii*, t. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Wojtyła, K. (1985). *Osoba i czyn*. Kraków: Polskie Wydawnictwo Teologiczne.
- Wojtyła, K. (1986). *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Wojtysiak, J. (2007). *Filozofia i życie*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.
- Van Deurzen, E. (2010). *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*. Przeł. P. Nowak. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Yalom, I.D. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*. Przeł. A. Tanalska-Dulęba. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Zemełka, A. (2019). Mózg i umysł w starożytnej myśli greckiej. W: M. Kie-lar-Turska (red.), *Siła umysłu w starości* (s. 107–123). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.

O AUTORZE:

dr Piotr Szczukiewicz – psycholog, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, ORCID 0000-0001-6220-682X,
KONTAKT: piotr.szczukiewicz@ujk.edu.pl

RYSZARD POLAK

Czy miłość to tylko uczucie?

ABSTRAKT

- W kulturze europejskiej istnieją trzy sposoby pojmowania uczuć: negujące pozytywny wpływ na ludzi, przesadnie akcentujące ich znaczenie, wreszcie doceniające rolę uczuć, lecz z koniecznością podporządkowania ich nakazom rozumu i prawej woli
- Miłość u ujęciu klasycznym to miłość pożądania, upodobania i dobrej woli. Nie należy tych składowych pomijać, sprowadzając miłość tylko do uczuć
- Praktykowanie aktów miłości wymaga poświęcenia, wyzbycia się egoistycznych myśli i postaw, dzięki czemu możemy być szczęśliwi i jesteśmy w stanie wspólnie realizować szlachetne zamierzenia.

SŁOWA KLUCZOWE: miłość, uczucia, seksualność, ofiarność, pożądanie, erotyzm.

Uwagi wstępne

W kulturze europejskiej funkcjonowały w obiegu publicznym trzy różne sposoby pojmowania uczuć i ich roli w życiu moralnym człowieka, a także znaczenia uczuć dla miłości. Pierwszy z nich, wywodzący się jeszcze ze starożytności i upowszechniony głównie przez stoików, głosił, że uczucia mają negatywny wpływ na postawę etyczną człowieka,

głównie z tego powodu, że zakłócają one funkcjonowanie rozumu i woli, utrudniając tym samym podejmowanie obiektywnie dobrych i opartych na bezstronnym rozeznaniu rzeczywistości sądów i decyzji (Bednarski, 2001). Dlatego, zdaniem wspomnianych myślicieli, należy dystansować się od uczuć, unikać ich, a gdy już one się pojawią, nie traktować ich jako drogowskazy umożliwiające właściwe oraz dobre dla nas postępowanie i decydowanie (Hadot, 2004). W związku z tym miłość jako relacja pomiędzy ludźmi powinna mieć charakter przede wszystkim intelektualny, wyrafinowany, oparty na rozumnej kalkulacji i pozbawiony niepotrzebnych, a nawet szkodliwych emocji.

Drugim poglądem, który stał się popularny od czasów Jana Jakuba Rousseau, jest stanowisko sentymentalistyczne (Woroniecki, 1935). W dużej mierze zadecydowało ono o tym, że uczuciowe zaangażowanie ludzi stało się przedmiotem licznych, tendencyjnie zorientowanych badań szczególnie w dziedzinie pedagogiki i psychologii. Dokonując swoistej apoteozy uczuć w wielu koncepcjach pedagogicznych, psychologicznych i filozoficznych, zdegradowano rozum do roli posłusznego wykonawcy na usługach ogarniętego namiętnością człowieka, a tym samym poszukiwacza środków służących do realizacji jego hedonistycznie pojmowanych celów oraz pragnień. Sentymentalizm w różnych jego odmianach i postaciach występuje w czasach nam współczesnych. Za sprawą niektórych nurtów filozoficznych szczególnie modnych w XX i XXI stuleciu, takich jak np. psychoanaliza, neopsychoanaliza i egzystencjalizm, rzekomy prymat uczuciowości nad rozumnością stał się powszechny i akceptowalny. Tego typu tendencja sprzyja zaś faworyzowaniu postaw ludzkich promujących seksualizm w literaturze pięknej i filmie. Swoistej wulgaryzacji zostało poddane pojęcie miłości, które sprowadzono do relacji międzyludzkiej opartej na uczuciowości przejawiającej się najczęściej w dążeniu do zaspokajania potrzeb seksualnych.

Znane jest również stanowisko mające swą genezę już w starożytnej realistycznej filozofii Arystotelesa i w poglądach św. Tomasa z Akwinu, które niektórzy nazywają umiarkowanym, pośrednim, a w rzeczywistości – jak się wydaje – bardzo oryginalnym i nowoczesnym, które zarówno rozumowi i woli, jak też uczuciom przypisuje

rolę ważną i dobrą dla człowieka, jednak pod warunkiem, że ich znaczenie – korzystając z danych doświadczenia i posługując się zdrowym rozsądkiem – rozezna właściwie i obiektywnie, zrozumie i zastosuje w praktyce życia codziennego. Filozofowie realistyczni mówią w związku z tym o sublimacji uczuć, ich uszlachetnianiu przez rozum, wykorzystywaniu do tego, aby służyły realizacji dobrych moralnie celów, hartując ludzkiego ducha w walce z przeciwnościami losu i trudnościami związanymi z wysiłkiem towarzyszącym walce o dobro moralne lub w jego obronie przed zagrażającym złem (Usowicz, 1946). Według św. Tomasza, „jeśli przez swe zakorzenienie należą one do zwierzęcej natury człowieka, to nie pozostają jednak na poziomie czystej zmysłowości, i dlatego są słusznie nazywane uczuciami «duszy»”. Tomasz, daleki od tego, by patrzeć na nie na modłę stoików, jako na «choroby duszy» (jak to wyraził Cynceron), których siłą rzeczy należałoby unikać jako złych, sytuuje je raczej w płaszczyźnie psychofizjologicznej. Same w sobie nie są one ani dobre, ani złe, ale możemy je dobrze wykorzystać, jeśli potrafimy porządkować uczucia w sposób prawy” (Torrell, 2003, s. 358–359). Uczucia, jak pisał z kolei Cyprian J. Wichrowicz, spełniają w życiu moralnym bardzo istotną rolę, ponieważ „[są] to połączone ze zmianami cielesnymi poruszenia zmysłowej władzy pożądawczej stanowiące reakcję na poznane przez tę władzę dobro lub zło” (2002, s. 52). Miłość zaś w ujęciu filozofów klasycznych nie jest tylko uczuciem, lecz szczególnym rodzajem więzi pomiędzy osobami, w której rozum, wola i uczucia odgrywają rolę znaczącą oraz których nie należy traktować w sposób wyizolowany i abstrakcyjny, ale mieć na względzie ich wzajemne oddziaływanie, mogące odgrywać rolę przede wszystkim pozytywną, ale także czasami – ze względu na ułomność i niedoskonałość ludzkiej natury – rolę negatywną (Torrell, 2002). Jak pisał ks. Jerzy Szymik: „Miłość [...] jest, owszem, tajemnicą (w sensie teologicznym i egzystencjalnym), ale nie jest eteryczną mieszkanką mgławicowych, ulotnych uczuć. [...] Jest przełożonym na konkret słów, postaw i czynów pragnieniem dobra dla kochanego. A kiedy kocham, wówczas ten fakt wyzwala uczucia. Miłości towarzyszą więc uczucia (prawie zawsze bardzo silne), ale jednego z drugim mylić nie wolno. Gdyby miłość była uczuciem, nie

dałoby się jej ślubować...” (2001, s. 103–104). Z kolei słusznie zauważył o. Józef Augustyn, że do naszych uczuć powinniśmy podchodzić z pewnym dystansem i rozwagą. Pisał m.in.: „Jest rzeczą ogromnie ważną uświadomić sobie, że nasze uczucia są sygnałami subiektywnymi. Obiektywizm wielu przeżywanych subiektywnie zagrożeń winien być dopiero rozeznany w rozmowie z bliźnim, który posiada pewien dystans emocjonalny do naszych przeżyć. Takiego rozeznania wymaga wiele naszych uczuć, także pozytywnych. Uświadomienie sobie faktu, że nasze uczucia są «sygnałami subiektywnymi», pozwala nam nabierać do nich większego dystansu i nie identyfikować się z nimi. Lęk, zazdrość, wrogość, euforia, gniew i każde inne uczucie «jest we mnie», ale «ja sam» nie jestem lękiem, zazdrością, wrogością, euforią czy gniewem. Teoretycznie wydaje się to być stwierdzeniem oczywistym i wprost truizmem byłyby próby udowadniania go. A jednak w codziennych zachowaniach nierzadko reagujemy tak, jakbyśmy nie mieli żadnej wolności i byli niemal skazani na uleganie naszym najbardziej prymitywnym odruchom uczuciowym” (2000, s. 18–19). Warto także zaznaczyć, że rola rozumu w procesie „zakochania się” odgrywa rolę znaczącą, ponieważ, jak pisał Cyprian J. Wichrowicz, „kiedy [...] człowiek dostrzega jakieś dobro, rodzi się w nim upodobanie, czyli miłość do niego, bo ono mu odpowiada i pociąga ku sobie” (2002, s. 53). Tak więc bez poznania kogoś nie można się zakochać. Nie możemy, jak wiadomo, poznać kogoś w sposób dogłębny i pełny, ponieważ każdy byt, a zwłaszcza człowiek, posiada wiele różnych cech, których nie będziemy w stanie zgłębić nawet przez całe życie, jednak pewne, choćby minimalne, poznanie przedmiotu naszego miłostnego odniesienia być musi (Gudaniec, 2015). Z tego zaś wynika praktyczny wniosek – dla osób planujących wspólne życie małżeńskie konieczny jest czas narzeczeństwa, aby wybór, jakiego mają dokonać, był właściwy.

Rozumienie miłości w chrześcijańskiej filozofii i kulturze europejskiej

Jeżeli chodzi o miłość pojmowaną jako relację i szczególną więź istniejącą pomiędzy ludźmi, zwłaszcza pomiędzy mężczyzną i kobietą, to starając się ją wyjaśnić na gruncie klasycznej filozofii i pedagogiki, warto przywołać wciąż aktualne rozważania Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej (1986b, s. 146) na ten temat. Wspomniana autorka słusznie bowiem twierdziła, że w dziejach filozofii klasycznej można było wyróżnić trzy omawiane przez myślicieli koncepcje miłości: *amor concupiscentiae* – miłość pożądania, *amor complacentiae* – miłość upodobania, *amor benevolentiae* – miłość dobrej woli. Pierwsze dwa rodzaje miłości mają czysto ludzki charakter i wynikają z natury jednostki mającej – jako stworzenie niedoskonałe i grzeszne – również niedoskonały charakter. Wiśniewska-Roszkowska pisała: „Zarówno miłość pożądania, jak upodobania, to miłości «biorące», a więc w pewnym sensie jakby egoistyczne. Tu kochamy dlatego, że od osoby kochanej płynie do nas jakieś dobro, którego pragniemy, pożądamy, chcemy zagarnąć je dla siebie” (1991, s. 30).

Miłość pożądania ma charakter cielesny, materialny. Człowiek pożąda kogoś innego dlatego, że chce zaspokoić swe pragnienie cielesne przez bezpośredni kontakt z przedmiotem owego pożądania. Zwykle ta postać miłości występuje w formie „łagodnej”, kiedy na przykład pragniemy towarzystwa zarówno cielesnego, jak i duchowego jakiejś osoby. Istotą tej miłości jest „branie”, zaspokajanie własnych pożądań (Wiśniewska-Roszkowska, 1986b). Niekiedy jednak miłość pożądania przyjmuje skrajną, hedonistyczną postać. Dzieje się tak wtedy, gdy mężczyzna i kobieta pozbawieni skrupułów moralnych odbywają ze sobą stosunki seksualne, mając na celu tylko zaspokojenie swych seksualnych potrzeb. Autorka pisała: „Akt seksualny wyrwany z ram moralnego porządku i pozbawiony godności, jaką mu daje małżeństwo, łatwo staje się «drobnostką», którą można praktykować wedle chwilowej ochoty” (Wiśniewska-Roszkowska, 1986a, s. 176). Współczesna, oparta na pogańskich w swej genezie systemach wartości, kultura zachodnioeuropejskiego hedonizmu hołduje tego typu wypaczeniom.

Jej zwolennicy stawiali opór chrześcijaństwu już od początku jego istnienia. Wiśniewska-Roszkowska pisała, że „niestety wiemy, jak twardej opór nauce Chrystusa stawili wszyscy ci potępiani przez Niego pyszni i żądni władzy, hedoniści i pożądlivi chciwcy, nastawieni wyłącznie na życie doczesne i jego «rozkosze». Wiemy, jakie prześladowania zgotowali oni chrześcijanom w pierwszych wiekach, a gdy Kościół zwyciężył i objął całe społeczeństwa Europy, walka ta bynajmniej nie ustała i trwa do dziś. Zmieniły się tylko jej tereny i metody” (1993, s. 19). Autorka z ubolewaniem dodawała: „Tej uczuciowej, wolnej i niczym nie skrepowanej miłości przyznaje się dziś powszechne prawo do cielesnej realizacji. Tylko Kościół z tym się nie zgadza, wiążąc pożycie seksualne wyłącznie z małżeństwem sakramentalnym, ale to zdecydowane i niezmiennie stanowisko katolickiej etyki jest dziś często atakowane nawet ze strony katolickich teologów i moralistów” (1988, s. 126). Podobny pogląd głosił współczesny filozof Eric L. Mascall, pisząc: „Różne niechrześcijańskie postawy wobec zagadnień seksualnych są właśnie tymi nieszczerymi, anemicznymi i pozbawionymi kośćca moralnego postawami, ponieważ żądają od człowieka prawa postępowania za impulsami bez brania odpowiedzialności za decyzje i bez uznawania konsekwencji swych czynów” (1986, s. 43).

W miłości upodobania istotny jest fakt zachwyty, oczarowania, uznania. W tym rodzaju relacji oprócz elementu „brania” może występować element „dawania” i ofiarności kochającego. Miłość upodobania ma większą obiektywnie niż miłość pożądania wartość dla człowieka, ponieważ „hedonistyczne, rozrywkowe traktowanie aktu płciowego [do którego dążą ci, którzy darzą kogoś tylko aktem pożądania – przypis autora] jest niezgodne z ludzką naturą, której psychologiczna struktura domaga się w erotyzmie głębokiej więzi duchowej i uczuciowej wyłączności. Toteż pozbawione tej więzi duchowej pożycie seksualne zostawia po sobie w psychice jakby osad wzajemnej niechęci, odrazy i pogardy, co przenosi się i na plód, będący owocem tak niedojrzałego pożycia” (Wiśniewska-Roszkowska, 1988, s. 84). Ludzie kochający inne osoby miłością upodobania zdają sobie sprawę z podmiotowości osoby kochanej, jej osobowych cech, indywidualnej i niepowtarzalnej godności. Elżbieta Sujak pisała, że człowiek zakochany miłością upodobania

wie, że „nie może być własnością drugiego człowieka. Nawet w największej miłości nie może się zrzec swojej autonomiczności, swojej indywidualności” (1978, s. 85). Wspomniana autorka dodawała, że o wiele większą skłonność do preferowania miłości pożądaną kosztem miłości upodobania mają bardziej mężczyźni niż kobiety: „«posiadać drugiego człowieka» jest silniejsze w pragnieniu mężczyzny; u kobiety silniejsze może być pragnienie powierzenia się komuś; oddanie się, stania się komuś drugiemu niezbędną” (1978, s. 85–86).

Miłość dobrej woli cechuje się tym, że osoba kochająca nastawiona jest przede wszystkim na „dawanie”, na ofiarność. Miłujący może, lecz nie musi, łączyć ten rodzaj miłości z erotyczną satysfakcją i skłonnością do osoby kochanej. Cechą charakterystyczną miłości dobrej woli jest to, że jest ona niezależna od uczuć. Taki charakter ma – ogólnie rzecz ujmując – chrześcijańska miłość bliźniego, której podstawy nauczania można wyczytać na kartach Ewangelii (Wiśniewska-Roszkowska, 1991). Może jednak, a nawet powinna, być częścią składową szeroko pojmowanej miłości narzeczeńskiej i małżeńskiej. Miłość dobrej woli to jednocześnie miłość przyjacielska, której istotą nie jest erotyczne pożądanie. Servais Th. Pinckears słusznie zauważył, że w klasycznej myśli filozoficznej „odkrycie miłości przyjacielskiej ma ogromne znaczenie, ponieważ ona objawia nam to, co stanowi jądro przyjaźni i każdej postaci prawdziwej miłości. Przez to zaś warunkuje nasze pojmowanie dobra i szczęścia” (1998, s. 185). Dlatego, jak pisał Marie-Dominique Philippe inspirujący się myślą Arystotelesa i św. Tomasza z Akwinu, „największą radością na świecie jest dla mnie znalezienie przyjaciela; to największa radość, jakiej może doświadczyć człowiek. Etyka miłości przyjacielskiej obejmuje więc radość, przyjemność, ale ja ją relatywizuję, podporządkowuję radości znacznie głębszej i znacznie bardziej wewnętrznej. Jest to etyka duchowej głębi; jest to też etyka realistyczna, gdyż obejmuje ciało i uczucia” (2008, s. 100). Przyjacielem, o którym mowa, może być zarówno narzeczoną lub mąż, ale także inna osoba, jak choćby sąsiad czy kolega z pracy. W przypadku miłości człowieka do drugiej osoby, jak stwierdzał Akwinata, ważne jest pragnienie jej dobra, co jest istotą międzyosobowej relacji tego typu. Według niego bowiem, „kochać znaczy pragnąć dobra drugiego człowieka – i to jest najbardziej

związła definicja miłości, jaką można prawdopodobnie znaleźć. [...] Należy jednak zwrócić uwagę, że w żaden sposób nie sugeruje on, że aby kochać musimy «lubić» daną osobę. Wręcz przeciwnie. Miłość chrześcijańska – *agape* – polega na pełnej oddania służbie dla dobra innych i «lubienie» często nie ma z tym nic wspólnego” (Finley, 2004, s. 58–59). Miłość jest bardzo często nazywana miłością przyjacielską i jest ona doskonała; na niej powinny się wzorować inne formy miłości, ponieważ jest ona bezinteresowna i nie opiera się tylko na przyjemności (Philippe, 2008).

Porównując miłość duchową (dobrej woli) z miłością pożądania (namiętną), Marie-Dominique Philippe słusznie zauważył, że „miłość duchowa szuka dobra duchowego, czyli osoby, podczas gdy miłość namiętna zawsze szuka dobra zmysłowego. Miłość namiętna przybiera różne formy zależnie od tego, czy dobro zmysłowe jest obecne, czy nie, czy się nam wymyka. Gdy to dobro jest obecne, korzystamy z niego, gdy jest nieobecne – pragniemy go, a gdy się nam wymyka, jest nam przykro, odczuwamy smutek lub popadamy w rozpacz. Zadziwiające, że w przypadku namiętności dobro może wzbudzić w nas nienawiść z powodu swojej ograniczoności. Bardzo łatwo możemy przejść od uczucia miłości do uczucia nienawiści, jeśli dobro zmysłowe, którego pragniemy, nam się wymyka. Wymykając się, pogłębia w nas smutek i cierpienie, a ponieważ miłość zmysłowa zraniła nas, chcemy odpowiedzieć inaczej i może w nas powstać pewien rodzaj nienawiści” (Lenoir, 1997, s. 46).

Zdaniem o. Mieczysława A. Krąpca (1993), wszystkie wspomniane przez nią rodzaje miłości w relacjach pomiędzy mężczyzną i kobietą w założonej przez nich rodzinie łączą się ze sobą, jednak trzeba mieć na uwadze zasygnalizowane rozróżnienia i nie redukować ich tylko do jednego rodzaju. Podobny pogląd wyrażał Philippe, który słusznie zauważył, że „różnorodność miłości pomaga nam uchwycić, czym jest miłość, gdyż wszystkie one w różny sposób są «miłością». Wszystkie odnoszą się do dobra poznanego lub przynajmniej za takie uważanego (z wyjątkiem miłości instynktownej, która nie potrzebuje uprzedniego poznania: wystarczy instynkt). Owo poznane dobro budzi w nas tę czy inną miłość: dobro poznane przez zmysły budzi miłość zmysłową;

dobro ujęte przez wyobraźnię budzi miłość wyobrażeniową; dobro odsłonięte przez intelekt budzi miłość duchową” (2003, s. 49).

Miłości w różnych jej odmianach i konfiguracjach nie należy redukować wyłącznie do miłości pożądania, znanej niekiedy jako *eros*, która bywa pojmowana w sposób prostacki, co staje się źródłem nieporozumień oraz błędnych interpretacji, a nawet uprzedzeń. „Uświadamiając sobie wszystkie słabości, choroby, szaleństwa i zabłąkania, którym może podlegać «eros», nie będziemy się dziwić, że niektórzy ludzie wręcz odżegnują się od miłości erotycznej, przypisując jej negatywną rolę w życiu człowieka” (Wiśniewska-Roszkowska, 1986, s. 153). W relacjach pomiędzy małżonkami najważniejsza jest według Wiśniewskiej-Roszkowskiej autentyczna i wieloaspektowo ujmowana miłość, nie tylko miłość uczuciowa; uczucia są zmienne i jeśli ich w końcu zabraknie, to więzi międzyludzkie stają się nietrwałe i pozbawione solidnych podstaw. Autorka z pewną nutą ironii pisała: „Uczucia ludzkie mają bardzo szeroką skalę i zawsze, póki trwają, odczuwane są jako «prawdziwe». Nic więc dziwnego, że erotyczny popęd i pożądanie ludzie tak często uważają za miłość «prawdziwą». Namiętność przemawia pięknym językiem, ale jej przysięgi mają żywot nie dłuższy niż ona sama” (Wiśniewska-Roszkowska, 1992, s. 9). W innym zaś miejscu autorka akcentowała: „Najważniejsza dla małżeńskiego szczęścia jest więź duchowa, głęboka miłość, wspólnota celów i poglądów oraz obopólna dobra wola. Człowiek to przede wszystkim psychika i jeśli w sferze ducha więź jest silna, seks się do tego dostosowuje, pogłębiając szczęście. Lecz jeśli zabraknie dobrej woli, a miłość uczuciowa znika, jeśli psychiczna więź zawodzi i pęka, nawet najbardziej udany seks psuje się i nie ratuje sytuacji – dochodzi do rozwodu” (1996, s. 24). Miłość erotyczna w życiu człowieka odrywa niewątpliwie bardzo ważną rolę i – ze względu na specyfikę natury ludzkiej – ma zupełnie inny charakter niż pozornie niekiedy zbliżone w swych niektórych przejawach do ludzkich relacje pomiędzy zwierzętami. Wynika to z tego, że „człowiek jest istotą duchowo-cieleśną i jego erotyzm, jeśli ma być ludzki, musi być również duchowo-cieleśny. Od razu więc odpadną z kręgu porządku moralnego wszystkie akty seksualne, którym nie towarzyszy

więź duchowa. Są one niemoralne, bo są nieludzkie, odczłowieczone” (Wiśniewska-Roszkowska, 1992, s. 41).

Kwestią ważną i godną bardziej szczegółowego potraktowania, zasygnalizowaną w wielu w dziełach filozofów i pedagogów, jest miłość samego siebie. Otóż, jak wiemy, religia katolicka nie zabrania, a wprost przeciwnie – zaleca miłość własnej osoby. Człowiek bowiem nie może, dobrze postępując względem innych osób, nie mieć na uwadze własnego dobra, zarówno duchowego, jak i materialnego, które też jest potrzebne do funkcjonowania. Jednak w naszej ziemskiej rzeczywistości, w której grzech i związane z nim wady moralne człowieka są stale obecne, miłość siebie samego „cierpi na bardzo liczne choroby i wypaczenia. Wcale nierzadko przeradza się ona w grubo, zachłanny egoizm, który bez żadnych względów na krzywdę bliźniego, «po trupach» dąży do bogactwa, kariery i użycia. Naturalne prawo zdobywania środków na utrzymanie może zwyrodnąć w drapieżną chciwość i żądzę posiadania. Poczucie własnej godności może zanikać, zmieniając się w służalczość i lizusostwo, albo może patologicznie rozrastać się w wybujałą pychę, która gardzi ludźmi i szuka własnego wywyższenia w ponizaniu i wyszydzeniu innych. Prawo do wolności i swobodnego rozwoju może stać się pretekstem do zupełnej duchowej anarchii z negowaniem i odrzucaniem wszelkich obowiązków, ograniczeń i nakazów moralnych” (Wiśniewska-Roszkowska, 1992, s. 23). Dlatego też trzeba wystrzegać się egoistycznej miłości samego siebie, a w relacjach z innymi ludźmi, zwłaszcza zaś w relacjach pomiędzy mężczyzną i kobietą, należy dążyć do bezinteresownego dzielenia się dobrem i wzajemnego współdziałania. Tego typu postawa przynosi dobre owoce dla obydwu stron (Słomka, 1996).

Wnioski

Od czasów tzw. rewolucji seksualnej lat 50. i 60. ubiegłego stulecia w Europie Zachodniej oraz w USA pojawiły się tendencje do podważania tradycyjnych norm i zachowań związanych ze sferą miłości, zwłaszcza erotycznej, i zastępowania jej „etyką” permissywną (Skrzydlewski,

1982), której podstawową zasadą, jak zauważył Alojzy Drożdż, „jest pozostawienie jednostkom w mniejszym lub większym zakresie swobody w podjęciu aktywności seksualnej i w wyborze jej form: masturbacji, stosunków homoseksualnych, stosunków przedmażeńskich i pozamażeńskich, stosowanie antykoncepcji itp. Najbardziej liczni są zwolennicy permissywności seksualnej «na bazie miłości i uczucia» [...]. Pogląd, że «miłość» lub w bardziej właściwym znaczeniu uczucie uzasadnia uprawianie stosunków seksualnych niemających (hetero- i homoseksualnych) jest przyjmowany z entuzjazmem przez środki masowego przekazu, a nawet przez wielu teologów moralistów” (2001, s. 246). Pogląd ten miewa również swe odbicie w przekazie medialnym adresowanym do młodego odbiorcy, gdzie seks bywa nierzadko prezentowany jako główny punkt odniesienia, wokół którego ogniskuje się cała ludzka aktywność (Nowakowski, 2007). Należy jednak pamiętać, że w świetle tradycyjnej filozofii tego typu myślenie opiera się na uproszczonej koncepcji człowieka i jego relacji do innych osób, także tej o miłosnym charakterze. W związku z tym uczeni mający wiedzę filozoficzną i ogólnohumanistyczną mają nie tylko prawo, ale i obowiązek głoszenia prawdy o tym, czym właściwie jest miłość i jak należy ją rozumieć. Mając na względzie powyższe uwagi, nie należy traktować miłości redukcjonistycznie, sprowadzając ją tylko do uczuć, bo jest to myślenie i postępowanie niezwykle krzywdzące dla każdego, zwłaszcza młodego człowieka.

Literatura

- Augustyn, J. (2000). *Świat naszych uczuć. Mały przewodnik po poznawaniu i kształtowaniu ludzkich uczuć*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Bednarski, F.W. (2001). *Wychowanie ludzkich popędów i woli*. Kraków: Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy.
- Drożdż, A. (2001). *Człowiek człowiekowi. Teologia moralna szczegółowa (cz. 2)*. Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej Biblos.
- Finley, M. (2004). *Siedem filarów dobrego życia*. Przeł. E. Kopocz. Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Gudaniec, A. (2015). *Paradoks bezinteresownej miłości. Studium z antropologii filozoficznej na podstawie tekstów św. Tomasza z Akwinu*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Hadot, P. (2004). *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*. Przeł. P. Domański. Kęty: Wydawnictwo „Antyk”.
- Krąpiec, M.A. (1993). *Odzyskać świat realny*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Lenoir, F. (1997). *W sercu miłości*. Przeł. M. Orzepowska. Poznań: Wydawnictwo „W drodze”.
- Mascall, E.L. (1986). *Chrześcijańska koncepcja człowieka i wszechświata*. Przeł. H. Bednarek i S. Zalewski. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Nowakowski, P.T. (2007). *Wyzwania wychowawcze i profilaktyczne epoki mediów*. W: A.M. Szymański i E. Krzyżak-Szymańska (red.), *W kierunku bezpiecznego życia dzieci i młodzieży* (s. 236–259). Myślowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna.
- Philippe, M.D. (1999). *O miłości*. Przeł. A. Kuryś. Kraków: Wydawnictwo M.
- Philippe, M.D. (2003). *Pielgrzymowanie filozoficzne. List do przyjaciela*. Przeł. K. Kaczmarczyk. Lublin: Polskie Towarzystwo Tomasza z Akwinu.
- Philippe, M.D. (2008). *Trzy mądrości*. Przeł. A. Kuryś. Kraków: Wydawnictwo Karmelitów Bosych.
- Pinckaers, S.T. (1998). *Życie duchowe chrześcijanina według św. Pawła i św. Tomasza z Akwinu*. Przeł. A. Fabiś. Poznań: Wydawnictwo Pallottinum.
- Skrzydlewski, W.B. (1982). *Chrześcijańska wizja miłości, małżeństwa i rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy.
- Słomka, W. (1996). *Źródła postaw i życia chrześcijańskiego*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Sujak, E. (1978). *Życie jako zadanie*. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Szymik, J. (2001). *Eseje o nadziei*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Torrell, J.P. (2003). *Święty Tomasz z Akwinu mistrz duchowy*. Przeł. A. Kuryś. Poznań; Warszawa: Wydawnictwo „W drodze”.
- Ułowicz, A. (1946). *Tomistyczna sublimacja uczuć w świetle nowożytnej psychologii*. Kraków: wydawca nieznany.
- Wichrowicz, C.J. (2002). *Zarys teologii moralnej w ujęciu tomistycznym*. Kraków: Wydawnictwo M.

- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1986a). *Eros zabłąkany*. Warszawa: Wydawnictwo ODiSS.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1986b). *Problemy współczesnego erotyzmu*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1988). *Seks i moralność*. Warszawa-Struga; Kraków: Wydawnictwo Michalineum.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1991). *I ty kiedyś założysz rodzinę*. Marki-Struga: Wydawnictwo Michalineum.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1992). *Patrząc na ludzką miłość*. Niepokalanów: Wydawnictwo Ojców Franciszkanów.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1993). *Feminizm zreformowany*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1996). *Życie Matki Bożej jako wzór wychowawczy*. Marki-Struga: Wydawnictwo Michalineum.
- Woroniecki, J. (1935). *U podstaw kultury katolickiej*. Poznań: Naczelny Instytut Akcji Katolickiej.

O AUTORZE:

dr hab. Ryszard Polak, prof. AWF – historyk, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
ORCID 0000-0002-5617-2333, KONTAKT: ryszard.polak@awf.edu.pl

STANISŁAW GAŁKOWSKI

Sublimacja uczuć

ABSTRAKT

- Zdanie się na emocje oznacza, że władzę nad naszymi decyzjami i działaniami przejmują czynniki zewnętrzne. Rezygnujemy w ten sposób z kontroli nad naszym życiem. Tym samym rezygnujemy z jego moralnego wymiaru
- W zaspokajaniu potrzeb nie ma nic złego, każdy człowiek musi jeść, spać i pić, a gatunek ludzki musi się rozmnażać, niemniej nie mogą one decydować o całym naszym życiu, nie można zaspokajać ich zawsze, wszędzie i w każdych okolicznościach
- Proces określany w ramach filozofii klasycznej jako sublimacja uczuć nie ma polegać na uczynieniu ich bardziej delikatnymi, subtelnymi czy wznioślejszymi (cokolwiek by to miało znaczyć), lecz na tym, by uczynić je bardziej ludzkimi.

SŁOWA KLUCZOWE: sublimacja uczuć, emocje, rozumność, spontaniczność, dowolność, popędliwość, pożądlivość.

Jak wolno nam przypuszczać, uczucia uformowały się w toku ewolucji na długo zanim nasi przodkowie nabyli umiejętność posługiwania się w pełni rozumem. Bez wątpienia walnie przyczyniły się one do przetrwania naszego gatunku: strach ostrzegał przed niebezpieczeństwem, agresja umożliwiała przewyciężanie strachu i skuteczne polowania,

przyjemności związane z zaspokajaniem najprzeróżniejszych potrzeb (w tym najprostszych, związanych z pożywieniem i rozmnażaniem się) stanowiły motywację do skutecznego działania.

Jednak emocje są tylko – mniej lub bardziej złożoną – reakcją na bodźce (zewnętrzne lub pochodzące od naszego ciała). Siłą rzeczy, koncentrując się na chwili obecnej, nie mogą one stanowić podstawy do bardziej złożonego działania i realizacji długofalowych celów życiowych. *Homo sapiens* swój sukces ewolucyjny osiągnął przede wszystkim dlatego, że nauczył się posługiwania się rozumem i podporządkowywania pozostałych aspektów racjonalnej stronie swej natury. Uczynienie z emocji głównej (w skrajnym wypadku jedynej) podstawy naszego działania odbierałoby mu po prostu skuteczność. Oznaczałoby też, w pewnym sensie, cofnięcie się do zwierzęcej fazy ewolucji.

Dlatego też proces określanej w ramach filozofii klasycznej jako sublimacja uczuć nie ma polegać na uczynieniu ich bardziej delikatnymi, subtelnymi czy wznioślejszymi (cokolwiek by to miało znaczyć), lecz na tym, by uczynić je bardziej ludzkimi. Inaczej mówiąc, chodzi o to, by – zachowując ich charakter – wpleść je w strukturę ludzkiej osobowości tak, by współpracując i wzajemnie się wspierając z innymi sferami, tzn. rozumem i wolą, współtworzyły nową jakość, pozwalając działać w sposób dla człowieka właściwy.

Emocje, w każdym razie te najbardziej podstawowe (czyli najsilniej nami sterujące), są w głównej mierze reakcją na to, co się z daną osobą dzieje, na docierające do niej bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, nie ma ona zatem bezpośredniej kontroli nad ich pojawieniem się: zjadłem pączka – czuję zadowolenie, ktoś mnie potrącił – czuję wściekłość, słyszę niespodziewany huk – odczuwam lęk. Te procesy dzieją się w człowieku, lecz wpływ na ich przebieg może on mieć zaledwie pośredni.

Zdanie się na emocje oznacza, że władzę nad naszymi decyzjami i działaniami przejmują czynniki zewnętrzne. Rezygnujemy w ten sposób z kontroli nad naszym życiem. Tym samym rezygnujemy z jego moralnego wymiaru. Czyny, które mogłyby być oceniane jako dobre lub złe (a więc w kategoriach moralnych), muszą spełniać dwa warunki: świadomości i wolności. Nie można obciążać winą kogoś ani przypisywać zasług komuś, kto – jak małe dziecko podczas zabawy

zapalkami – po prostu nie wie, co robi ani nie rozumie konsekwencji swych działań. Nie jest też odpowiedzialna za swe czyny osoba niebędąca wolną, tzn. która nie jest w stanie zrobić nic innego niż to, co rzeczywiście zrobiła – np. nie można mieć pretensji do więźnia przykutego do ściany, że ma za mało ruchu na świeżym powietrzu.

Zgoda na to, by emocje stanowiły podstawową zasadę naszego działania, poważnie ogranicza warunek pierwszy choćby dlatego, że często nie będąc świadomi naszych emocji nie rozumiemy, dlaczego coś robimy. Co ważniejsze, zgoda, aby rządziły nami emocje – czyli reakcje na bodźce, na które nie mamy wpływu – ogranicza, a w skrajnym wypadku niweluje naszą wolność, stanowiąc przyzwolenie na to, by naszym życiem rządziły okoliczności zewnętrzne.

Banalne w gruncie rzeczy twierdzenie, że naszym życiem ma kierować rozum, a nie emocje, prowadziło często w dziejach myśli ludzkiej do zupełnie odmiennych wniosków. Starożytni stoicy głosili pogląd, że warunkiem życia prawdziwie moralnego jest przywrócenie kierowniczej roli rozumu, co pociąga za sobą całkowitą eliminację emocji. Stan taki, czyli *apatheia*, stanowił ideał, który powinien być realizowany w życiu mędrca. Jest to jednak postulat niemożliwy do spełnienia, bo emocje są czynnikiem wytrącającym nas z bierności, motywują do działania, przypominają, jakie potrzeby, a nawet wartości są dla nas ważne. Bez emocji wprawdzie nie mielibyśmy ochoty robić rzeczy niewłaściwych, ale przede wszystkim nie mielibyśmy motywacji do żadnego działania. *Apatheia* zmienia się łatwo w apatię – brak chęci do jakiegokolwiek aktywności.

Idee stoików są dzisiaj nawet nie tyle odrzucane, co raczej – z racji ich skrajności – nie bierze się ich pod uwagę. We współczesnej kulturze nabierają za to coraz większego znaczenia przekonania będące ich całkowitym przeciwieństwem (por. Gałkowski, 2016, s. 262–270), nastąpiła bowiem swego rodzaju gloryfikacja emocjonalności i potrzeby jej swobodnego wyrażania.

Bycie spontanicznym stanowi dla niejednej osoby ceniony wzorzec osobowy, a spontaniczność jest często traktowana jako wymóg właściwego zachowania. Oznacza to jednak działanie impulsywne, żywiołowe, nieprzygotowane ('spontaniczny', tj. „samorzutny, żywiołowy,

odruchowy” – Dubisz, 2006b, s. 1337) i wobec tego nieprzemysłane. W gruncie rzeczy sprowadza się ono do bezrefleksyjnego podążania za zewnętrznymi bodźcami czy wewnętrznymi impulsami. Co charakterystyczne, pojęcie spontaniczności jest waloryzowane jednoznacznie pozytywnie również w znaczeniu moralnym, np. zwrot „działałem spontanicznie” pojawia się w kulturze popularnej jako usprawiedliwienie czyichś działań i obrona przez zarzutem dotyczącym np. złych skutków, jakie te działania przynoszą. Spontaniczność jest – w tym ujęciu – wartością samą w sobie, i to wartością tak wysokiej rangi, że w jej imię można dopuścić się czynów skądinąd godnych potępienia.

Takie podejście do kwestii spontaniczności zakłada uznanie, że emocje stanowią autonomiczny element ludzkiej osobowości, który nie potrzebuje współpracy z pozostałymi jej wymiarami. Kłopot w tym, że zwrot „autonomia emocji” jest właściwie oksymoronem, gdyż ze wszystkich władz człowieka właśnie one mają charakter najbardziej reaktywny. Działanie spontaniczne oznacza działanie pod wpływem impulsów, które nie zostały przemyślane, jest właściwie zachowaniem automatycznym, gdzie proces świadomego podejmowania decyzji, o ile w ogóle ma miejsce, to został zredukowany do minimum. Ostatecznie więc spontaniczność nie oznacza niezależności (autonomii od zewnętrznych okoliczności), ale jej zaprzeczenie, nie tylko bezrefleksyjne podporządkowanie się czynnikom zewnętrznym, lecz także – co równie ważne – brak świadomości tego faktu.

Tak pojęta spontaniczność – gdyby uznać ją za podstawę naszych działań – byłaby czymś szkodliwym zarówno w życiu publicznym, jak i prywatnym, gdyż utrudniałaby (w skrajnym przypadku całkowicie by uniemożliwiła) realizację jakichkolwiek celów. Dzieje się tak choćby z tego powodu, że spontaniczność jest zaprzeczeniem konsekwencji w realizowaniu wcześniej przemyślanych decyzji. Tymczasem minimalna doza konsekwencji jest warunkiem koniecznym dla jakiegokolwiek dłuższego działania.

Istnieją oczywiście okoliczności, w których spontaniczność jest sposobem działania jak najbardziej do przyjęcia, np. w sytuacji zabawy. Wymaga to jednak spełnienia przynajmniej jednego warunku: owa spontaniczna czynność nie może mieć celów wobec siebie zewnętrznych

(ma być celem i wartością samą w sobie). Założenie to spełnia właściwie tylko rozrywka (celem zabawy jest zabawa), a więc jedynie *homo ludens* może pozwolić sobie na pełną i niczym nie skrępowaną spontaniczność. Gdyby jednak cel taki pojawił się, podmiot działania nie mógłby przykładać do niego zbyt dużej wagi, tzn. powinien traktować go jako całkowicie nieobowiązujący, czyli taki, który nie może być źródłem jakichkolwiek roszczeń. Być może upowszechnienie się przekonania, że spontaniczność jest cechą niezwykle pozytywną i pożądaną właściwie w każdej sytuacji, wiąże się z tym, że – zgodnie z twierdzeniem Neila Postmana (2002) – zabawa staje się głównym paradygmatem wszelkiej ludzkiej aktywności.

Większość reklam kierowanych do młodzieży odwołuje się (nie zawsze wprost) do pojęcia spontaniczności (np. „Bądź sobą – pij pepsi”). Znamienne jest, że nikt nie dostrzega wewnętrznej sprzeczności tkwiącej w tym przekazie. Jeśli bycie sobą polega na wewnątrzsterowności i podejmowaniu decyzji jedynie w oparciu o własne kryteria – stanowi ono zaprzeczenie tego, co chcą osiągnąć reklamodawcy (choć, oczywiście, zwrot „własne kryteria” nie musi oznaczać, że ja jestem ich autorem, lecz że zostały przeze mnie zaaprobowane w sposób świadomy i dobrowolny). Celem reklamy jest przecież skłonienie odbiorcy do pewnych zachowań niezależnie od jego rzeczywistych potrzeb i dotychczasowych preferencji. W reklamach autentyczność utożsamiona jest właśnie ze spontanicznością, co z kolei prowadzić może do całkowitej zewnątrzsterowności. Popularna w Polsce podczas przygotowań do Euro 2012 reklama głosiła „wpadnijmy w piłko-szał”, inna namawiała, by stać się „pepsimaniakiem”. Jeszcze pokolenie temu słowa „maniak” i „szalony” pełniły funkcje obraźliwych epitetów, oznaczały bowiem ludzi, którzy stracili, przynajmniej częściowo, kontrolę nad swym zachowaniem. Tymczasem obecnie zaczęły być one promowane jako pozytywne wzorce osobowe. Szaleństwo, a więc brak jakichkolwiek hamulców w zachowaniu, jest karykaturą spontaniczności (pojętej w sensie pozytywnym – jako beztroska zabawa), tak samo jak spontaniczność jest karykaturą autonomii i tożsamości.

Przedstawione tutaj uwagi dotyczą pojęcia spontaniczności w jej najbardziej skrajnej postaci i podkreślają wszystkie możliwe

konsekwencje przyjęcia takiej postawy. Należy jednak zwrócić uwagę, że przeważnie rozumie się spontaniczność w sposób bardziej przyjemny – jako zaprzeczenie „sztywniactwa” i „ponuractwa”, a więc postawę dopuszczającą zarówno zabawę, jak i improwizowanie pod wpływem zmieniających się okoliczności. Owo koncentrowanie się tylko na niektórych objawach (zresztą najprzyjemniejszych) tego zjawiska, zamiast na samej jego istocie, jest zapewne jedną z przyczyn wielkiej kariery pojęcia spontaniczności.

Bezpośrednim następstwem spontaniczności (a nawet jedynym, jeśli postawa ma być konsekwentna) jest dowolność działań: ‘dowolność, tj. „możność nieliczenia się z niczym poza własną wolą i własnym przekonaniem, niczym nieskrępowane postępowanie” (Dubisz, 2006a, s. 685). Josef Mitterer pisze, że dowolność to „niepohamowany relatywizm, pozbawiony wszelkich barier *anything goes*” (2004, s. VII).

We współczesnej kulturze coraz powszechniejsze jest przekonanie, że dowolność nie jest czymś wyjątkowo szkodliwym, choć – jak zapewne powie wielu – jest czymś zupełnie bezpłodnym. Dowolność nie jest, oczywiście, sama w sobie czymś złym. Ma ona swe miejsce w życiu społecznym, np. w swobodnej dyskusji, pod warunkiem wszakże, że żadna ze stron biorących w niej udział nie jest w nią w jakiś szczególny sposób zaangażowana (przynajmniej nie inaczej niż w grę towarzyską), a nade wszystko nikt nie jest nastawiony na praktyczną aplikację ewentualnych wniosków z debaty.

Dowolność nie jest tożsama z brakiem teoretycznego ugruntowania naszych przekonań. Jest ona raczej całkowitą ich płynnością, stanem, w którym uznajemy, że z naszych obecnych przekonań nie wypływają żadne konsekwencje – ani praktyczne, ani teoretyczne. Tak naprawdę dowolność może być jedynie postulatem, gdyż nawet jeśli nie potrafimy (lub nie chcemy) ostatecznie uzasadnić naszych przekonań, musimy w dalszym ciągu je posiadać. Ważne jest, że w ogóle mamy jakiś pogląd, ciągle odróżniamy teorie, które aprobujemy, od tych, które odrzucamy, postawy i wartości, które uznajemy za swoje, i te, które budzą nasz sprzeciw. Co więcej, te przekonania są wyznacznikiem podejmowanych przez nas decyzji, a więc cechuje je pewna trwałość i konsekwencja. Są

one czymś kluczowym w każdej konstruktywnej działalności, w jakimkolwiek akcie twórczym.

Fakt, że człowiek jest istotą zanurzoną w czasie, powoduje, że każde nasze przedsięwzięcie będące czymś więcej niż tylko odruchem fizjologicznym wymaga realizacji poszczególnych etapów: zamierzenia, zaplanowania i realizacji (jeśli wykonujemy jakąś prostą czynność, bardzo często etapy te przechodzimy właściwie bezwiednie). Każdy kolejny etap zakłada ciągłość z poprzednimi, tzn. ma on sens wtedy i tylko wtedy, gdy etapom poprzednim w dalszym ciągu przypisujemy taką samą wartość jak w momencie ich zachodzenia. Realizacja jakiegoś zamysłu ma sens wyłącznie w sytuacji, gdy ciągle cenimy te same wartości, które motywowały nas w chwili podejmowania zamiaru danego czynu oraz gdy tak samo oceniamy plan jego wykonania. Każdy czyn wymaga zatem przynajmniej minimalnej konsekwencji, a to zakłada nie mniejszą trwałość poglądów. Zdarza się wprawdzie, że zmiana, nawet radykalna, naszych poglądów nie zmienia nic lub prawie nic w naszym działaniu, np. gdy z powodu strachu czy zwykłego koniunkturalizmu wciąż uczestniczymy w praktykach społecznych, w których sensowność przestaliśmy wierzyć. Niemniej jednak nic to nie zmienia w tym rozumowaniu: oportunizm też wymaga pewnej konsekwencji.

Momentalne może być tylko burzenie, tylko destrukcja. Dowolność jest więc zaprzeczeniem konsekwencji, trwałości jako zasady spinającej nasze życie, tzn. wiążącej nasze przekonania z własną działalnością. Jest odrzuceniem zdroworozsądkowej tezy, że przekonania powinny być czymś trwałym, że posiadanie pewnych przekonań w jakimś momencie jest wystarczającym powodem do podzielenia ich w momencie następnym, a ich zmiana musi mieć wyraźną przyczynę, której doniosłość musi być proporcjonalna do wagi żywionych przekonań.

Całkowita dowolność powodowałaby całkowitą nieprzewidywalność cudzych (ale i własnych) przekonań i zachowań. Przewidywalność opiera się na dwóch założeniach: po pierwsze, że znamy motywy postępowania drugiej osoby oraz, po drugie, że będzie się ona kierować nimi również w przyszłości (lub że będą się one zmieniały według znanych obecnie prawideł). Dowolność uniemożliwia przyjęcie drugiego

założenia, a skoro pociąga za sobą nieustanną zmienność, w znaczny sposób utrudnia spełnienie także pierwszego założenia.

Nieprzewidywalność czyni drugą osobę potencjalnie niebezpieczną, gdyż nie wiedząc, jak zachowa się ona w przyszłości, musimy być gotowi również na sytuacje, w których jej zachowania będą nam zagrażać. Jest to wprawdzie zagrożenie tylko potencjalne, ale wystarczy do unicestwienia zaufania, jakie można żywić wobec tej osoby (ufać komuś to znaczy nie przypuszczać, by miał on wyrządzić nam krzywdę). Rozpowszechnienie takiej postawy automatycznie cofnęłoby nas do stanu naturalnego, jaki opisał Thomas Hobbes, a jest to stan barbarzyństwa: „natura wojny nie polega na rzeczywistym zmaganiu, lecz na widocznej do tego gotowości” (1954, s. 110). Dopóki nie mam podstaw, by sądzić, że nie będę zaatakowany, muszę być gotowy do odparcia ataku; w sytuacji, gdy wiem, że druga osoba w żaden sposób nie odrzuca możliwości wojny, również i ja muszę być na nią gotowy.

Pełna spontaniczność jest więc – choć z zupełnie innych przyczyn – równie niemożliwa jak stoickie wyrzeczenie się uczuć. Uznanie spontaniczności za wartość wywodzi się z utożsamienia jej z autentycznością, z przekonania, że taki typ działania stanowi najlepszy wyraz naszej prawdziwej tożsamości, odsłania nasze prawdziwe „ja” (cokolwiek by to miało znaczyć). Niemniej przekonanie takie ma także swe założenia dotyczące natury człowieka, a jest nim przeświadczenie, że moje prawdziwe „ja” utożsamia się z emocjami, więc należy je uwolnić z gorsetu nakazów i nadzoru pozostałych władz człowieka: rozumu i woli.

Jednak człowiek to nie jedna z jego poszczególnych władz ani nawet nie ich prosty zlepek, lecz osobowość – charakter powstały poprzez bardziej lub mniej zgodną ich współpracę, gdzie każda z nich, pełniąc właściwe sobie funkcje, wspierając i uzupełniając się wzajemnie, tworzy coś zupełnie wyjątkowego. Dzięki temu każda jednostka różni się od innych ludzi, a jednocześnie może realizować właściwe sobie cele i wartości.

Platon (1958) w swej słynnej metaforze przedstawia osobowość dobrego człowieka jako rydwan ciągnięty przez dwa konie – pożądlivość i popędliwość. Natomiast woźnicą jest rozum. Dzięki kierownictwu

rozumu emocje zostają wprzęgnięte w realizację zamierzonych i prze-myślanych celów.

Jeśli popędlliwość, a więc niekontrolowany gniew wobec wszelkich przeszkód w realizacji własnych zachcianek, zostanie właściwie ukierunkowana przez mądrość i poddana wskazanym przez nią celom, przekształci się w „męstwo” – sprawność moralną (w terminologii filozofii klasycznej – cnotę), czyli umiejętność właściwego ukierunkowania „uczuć bojowych”. Nie ogranicza się ona jednak – wbrew potocznym skojarzeniom – tylko do odwagi, tzn. umiejętności opanowania strachu podczas walki. Męstwo oznacza stałość działania, trzymanie się postanowień, utrzymanie powziętego wcześniej kierunku aktywności wbrew niesprzyjającym bodźcom zewnętrznym, nieraz bardzo intensywnym.

Męstwem, stałością charakteru cechuje się zarówno wojownik podczas bitwy, utrzymujący szyk mimo szarży ciężkiej konnicy wroga, jak i uczeń, który przygotowuje się do klasówki, bo już wcześniej tak postanowił, mimo że jest zmęczony, książka jest nudna, a koledzy namawiają go na imprezę. Obie sytuacje łączy fakt, że potrafimy pokierować emocjami tak, iż przestają nas rozpraszać i odciągać od osiągnięcia tego, co sobie wcześniej postanowiliśmy, a właściwie wykorzystane zaczynają pełnić funkcje rezerwuaru sił umożliwiających oparcie się zewnętrznym naciskom.

Podobnie jest z poządlnością, pierwotnie będącą dążeniem do czerpania przyjemności z zaspokajania potrzeb oraz impulsów mających swe źródło wewnątrz naszego ciała. Oczywiście, w zaspokajaniu potrzeb nie ma nic złego, każdy człowiek musi jeść, spać i pić, a gatunek ludzki musi się rozmnażać, niemniej nie mogą one decydować o całym naszym życiu, nie można zaspokajać ich zawsze, wszędzie i w każdych okolicznościach. Emocje ze swej natury koncentrują się na jednej sferze ludzkiego życia, często ze szkodą dla reszty. Myślenie tylko o przyjemności zabawy utrudnia podjęcie innych zadań. Kontrola umysłu nad emocjami nie polega jednak na ich eliminacji i próbie ich zastąpienia przez motywacje o charakterze czysto intelektualnym, lecz na ukierunkowaniu ich działania w stronę współpracy z resztą ludzkich władz dla realizacji celów pożytecznych dla jednostki. Filozofia klasyczna wskazuje, że sprawnością moralną odpowiednią dla tej sfery

życia jest umiar, dążenie do zaspokajania naszych potrzeb i czerpania z tego przyjemności, ale w sposób zgodny ze wskazaniem rozumu. Nie musimy się więc głodzić i np. odmawiać sobie ciastka każdego rodzaju, ale nie powinniśmy też objadać się nimi bez opamiętania, a zadaniem rozumu jest wskazanie, jaka ich porcja jest dla nas w sam raz. Mądrość polega m.in. na nauczaniu się czerpania przyjemności z jedzenia w odpowiedniej ilości.

Wprawdzie nie możemy wpływać bezpośrednio na pojawienie się emocji, ale jesteśmy w stanie, do pewnego stopnia, nauczyć się nimi posługiwać dla realizacji naszych celów. Poprzez właściwe ukształtowanie własnego charakteru możemy ukierunkować je w sposób pożądany, a nawet wpływać na ich natężenie. Dobrze ukształtowane emocje stają się jednym z elementów postaw kierujących naszym życiem. Takim wysublimowanym emocjom możemy do pewnego stopnia zaufać i przyznać im pewien rodzaj niezależności. Święty Augustyn w jednym ze swych kazań pisał: „Kochaj i rób, co chcesz” (wyd. 1977, s. 464), nie chodziło mu jednak o to, że emocje stanowią usprawiedliwienie dowolnych czynów, lecz że emocje będące elementem charakteru i sprawności moralnych (jak miłość właśnie) są zawsze ukierunkowane na dobro drugiej osoby, można więc im pozostawić pewną sferę swobody i w tym sensie (ale tylko w tym) być jednak spontanicznym.

W ten sposób „dobrze wychowane” emocje, czyli poddawane racjonalnej refleksji, połączone z jakimś poznawczym rozpoznaniem stanu własnego i okoliczności zewnętrznych (w tym innych ludzi), przestaną zagrażać naszej autonomii, a zaczną być elementem ją współtworzącym, staną się – odwołując się powtórnie do metafory Platona – koniem napędzającym nasze działanie. Wtedy my sami będziemy kształtować własne życie.

Literatura

Dubisz, S. (red.). (2006a). *Dowolność* [hasło]. W: *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN*, t. A–J (s. 685). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Dubisz, S. (red.). (2006b). Spontaniczny [hasło]. W: *Uniwersalny słownik języka polskiego PWN*, t. P-Ś (s. 1337). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gałkowski, S. (2016). *Długomyślność. Wprowadzenie do filozofii wychowania*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Hobbes, T. (1954). *Lewiatan, czyli materia, forma i władza państwa kościelnego i świeckiego*, Przeł. Cz. Znamierowski. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Mitterer, J. (2004). *Ucieczka z dowolności*. Przeł. A. Zeidler-Janiszewska. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Platon. (1958). *Fajdros*. Przeł. W. Witwicki. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Postman, N. (2002). *Zabawić się na śmierć. Dyskurs publiczny w epoce show-businessu*. Przeł. L. Niedzielski. Warszawa: Muza.
- Św. Augustyn. (1977). *Homilie na Ewangelie i Pierwszy List św. Jana, cz. 2*. Przeł. W. Szoldrski i W. Kania. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.

O AUTORZE:

prof. Stanisław Gałkowski – filozof, Akademia Ignatianum w Krakowie,
ORCID 0000-0003-1084-0487,
KONTAKT: stanislaw.galkowski@ignatianum.edu.pl

Serce na klawiaturze

ABSTRAKT

Emocje są wraz z poznającym sercem zaangażowane w rzetelne poznanie.

Postrzeganie emocji częstokroć redukuje się do tego, co człowiekiem „targa”, co go „ponosi”, co bywa „nieokiełznane” i wręcz wprowadza w „szał”. Jedni będą twierdzić, że nad tak rozumianymi emocjami trzeba zdecydowanie zapanować, doradzając, jak to uczynić. Drudzy będą nakłaniać do wyzwiania stłamszonych namiętności i do kreatywności opartej na ich uwolnionej mocy. Jest możliwe jeszcze inne – o wiele bardziej płodne pedagogicznie – podejście, w którym zwraca się uwagę na pozytywną rolę emocji w poznawaniu, także w poznawaniu sercem.

Problematykę emocji, poznania i porządku serca wyłożył Jerzy Perzanowski w filozoficznym studium *Wymiary serca* opublikowanym na łamach „Kwartalnika Filozoficznego” w 2008 roku. „Serce ma trzy warstwy: warstwę rozumową, w tym serce rozumu i rozum serca, warstwę uczuć i czynów, oraz warstwę odczuć. [...] Serce to, z jednej strony, wrażliwość podmiotu, przestrzeń jego emocji i uczuć, sympatii i awersji [...]. Z drugiej strony, serce to zmysł moralny, miejsce odczuć, reakcji i zasad. Matecznik smaku. Z trzeciej zaś strony, serce to organ wiary [...]. Motorem serca jest ciekawość serca, niepokój, pragnienie, tęsknota. [...] Do serca *sensu largo* przynależą też serce rozumu, czyli intuitywne jądro rozumu. Jego oko” – pisał. Tak postrzegana rola

emocji i tak pojmowany porządek serca, współgrający z kształtowanym (sprawnym i rzetelnym) intelektem, przynależy do wychowania, w którym uwzględnia się tak emocje, jak i intelekt.

W swej autobiografii pt. *Żyłem. Wspomnienia niezależnego* Richard Pipes, znakomity historyk i profesor Harvardu rodem z Cieszyna, zwraca uwagę, że u części zachodnich historyków zajmujących się reżimem bolszewików występuje zdumiewająca „całkowita niewrażliwość na zbrodnie – zbrodnie tak wyraźnie odzwierciedlone w źródłach z epoki [...]. Postanowiwszy sobie, że będą postępować naukowo, unikali ocen moralnych i nie interesowali się losem jednostek. Zajmowali się [...] abstrakcjami – «klasami społecznymi», «konfliktami społecznymi», sloganami partyjnymi, danymi statystycznymi – tracąc z oczu codzienną rzeczywistość bolszewickiego państwa [...]. Pisali bezkrwiste rozprawy o czasach, w których krew płynęła strumieniami, czasach masowych egzekucji [...]. To, co [...] było straszliwym kataklizmem, dla nich było szlachetnym, choć [...] nieudanym eksperymentem. [...] Przedmiotem i podmiotem rewolucji byli ludzie, toteż wymagała ona osądu moralnego”. Dziękując się doświadczeniami z badań nad zbrodniami bolszewików, wspomina: „Praca nad historią rewolucji wyczerpała mnie nerwowo. Oburzała mnie dwulicowość i brutalność komunistów, przerażały złudzenia ich oponentów. Postępowanie komunistów wciąż przywodziło mi na myśl hitlerowców. Kiedy studiowałem szczegóły czerwonego terrorku [...], czułem ogromne przygnębienie i miałem kłopoty ze snem”.

Te emocje, o których pisze Pipes, trafnie wyraziła kilka lat temu moja – wówczas czteroletnia – córka Zosia, gdy pisałem artykuł o nazistowskiej zbrodni eksterminacji i zniemczenia polskich dzieci. Mianowicie zapytała: „O czym tato piszesz?” i uczyniła to w momencie, gdy kolejny raz zastanawiałem się nad tym, jaki ma być początek tekstu, bo żaden nie wydawał się stosowny, jawiąc się jako banalny przy tej problematyce. Odpowiedziałem oględnie, że piszę o tym, jak krzywdzono dzieci i o ich cierpieniu w czasie wojny, dodając, że nie wiem, od czego mam zacząć tekst, którego sporo już napisałem. Córka rzekła: „O nie, na ten temat, tato, lepiej nie pisz, aż «ciary» mi przeszły. Tata, «ciary» mi przeszły. Nie wolno o tym...”. Po chwili namysłu dodała:

„Lepiej wstawmy czerwone serduszka, bo serce oznacza przecież dobro. Tato, gdzie trzeba na serca nacisnąć na klawiaturze?”. W tych słowach Zosi ujawniła się trafna intuicja małego dziecka, bo na taki temat nie powinno się pisać przede wszystkim z tej racji, że takiego tematu nie powinno być. Nie wolno krzywdzić dziecka, nie wolno zadawać cierpienia. Nie wolno też pisać o tym, jeśli nie ma się intencji przeciwdziałania krzywdzie i cierpieniu. A tym bardziej nie wolno pisać o tym w taki sposób, który banalizuje cierpienia dziecka. No i trzeba mieć na podorędziu „czerwone serduszka”, gdyż ta problematyka przemawia do emocji i wymaga zaangażowania serca. Wymaga również poznawania sercem, bo dotyka się dramatu dobra w kontekście doświadczenia zła i – podążając za intuicją Blaise Pascala – rzec można, że w tym przypadku serce miewa racje, których sam rozum – bez poznawczego zaangażowania serca – nie zna lub nie pojmuje.

Emocje są więc wraz z poznającym sercem zaangażowane w rzeczne poznawanie. To wyzwanie dla wychowania i samowychowania intelektualnego zespolonego z kształtowaniem emocji, uczuć i serca.

O AUTORZE:

dr hab. Marek Rembierz, prof. UŚ – filozof, pedagog i religioznawca,
Uniwersytet Śląski w Katowicach, ORCID 0000-0003-0295-0256,
KONTAKT: marek.rembierz@us.edu.pl

O cnocie umiarkowania

ABSTRAKT

- Filozofowie starożytnej Grecji bardzo wysoko cenili umiarkowanie, wywyższali je i podkreślali jego wyjątkową wartość wśród innych sprawności
- Umiarkowanie sprawia, że człowiek wybiera w swym życiu właściwą drogę postępowania, usytuowaną pomiędzy nadmiarem i niedostatkiem, oraz unika skrajności w myśleniu i postępowaniu
- Bez tej cnoty ludzkie żądze, pragnienia, impulsy nie znajdowałyby żadnej granicy, byłyby niepoahamowane.

SŁOWA KLUCZOWE: umiarkowanie, rozum, nadmiar, niedostatek, cnota moralna.

Umiarkowanie to stała cecha ludzkiego charakteru, poprzez którą można kogoś oceniać w kategoriach moralnych, tj. czy ma on predyspozycje do bycia dobrym oraz czy jego czyny są dobre lub on sam jest dobry. Umiarkowanie bywa także nazywane powściągliwością lub wstrzeźliwością, acz każde z tych określeń niesie ze sobą specyficzne dla siebie znaczenie, które odróżnia je od pozostałych. W toku rozważań będę się starała takie rozróżnienia czynić, zacznę jednak od omówienia znaczenia i historii kluczowego dla naszych rozważań pojęcia oraz zastanowię się, jak to się stało, że w toku dziejów cecha taka jak umiarkowanie stała się najpierw moralną cnotą, a następnie jedną

z chrześcijańskich cnót kardynalnych oraz podstawą oceny moralnej człowieka.

Zatem umiarkowanie (gr. *sophrosyne*) to cnota moralna, która przez starożytnych nazywana była dzielnością etyczną (*areté*), a której specyfika polega na panowaniu nad własnymi emocjami, dążeniami i instynktami, na powściągnięciu swych popędów, zwłaszcza biologicznych, ale też na używaniu do tego rozumu. Umiejętność ta sprawia, że rozum i wola panują nad popędami.

Zacząć należy od starożytnej Grecji, gdzie początek swój wzięła kariera tej właśnie cnoty. Tamtejsi filozofowie, niemal wszyscy, bardzo wysoko cenili umiarkowanie, wywyższali je i podkreślali jego wyjątkową wartość wśród innych sprawności. Wyjątek stanowiła bodaj tylko szkoła cyrenajska z Arystytem na czele, który twierdził, że przyjemność, pojmowana hedonistycznie jako przyjemności ciała, jest celem życia, z kolei powściągliwość i umiarkowanie w doznawaniu przyjemności stanowi przeszkodę w osiągnięciu szczęścia, a zatem obie właściwości nie są czymś dobrym i pożądanym (Reale, 1994). Cnota dla Arystypa (i cyrenaików) to po prostu używanie życia bez ograniczeń, a skoro tak, to w ten sposób pojmowanej filozofii nie ma miejsca na umiarkowanie. Jednak ów skrajny pogląd to zdecydowany wyjątek, bo zarówno wśród najważniejszych myślicieli greckich, czyli Sokratesa, Platona i Arystotelesa, jak i u przedstawicieli późniejszych szkół epoki hellenistycznej, umiarkowanie było wysoko cenioną cechą, zaliczano je do panteonu najlepszych i najbardziej pożytecznych cnót.

Nawet Diogenes z Synopy (przedstawiciel szkoły cynickiej, która miała dużo wspólnego z cyrenaikami) z jednej strony za najlepsze możliwe życie uznawał egzystowanie na wzór zwierząt, czyli w zgodzie z naturą, podążanie za naturalnymi i prostymi potrzebami ciała (a więc nie ograniczanie ich, lecz dawanie im upustu), ale z drugiej strony nie uznawał on hedonistycznej pogoni za fizyczną przyjemnością za cel życia, bowiem przyjemność działa szkodliwie, bo zmiękcza ciało i duszę oraz zagraża wolności, czyniąc z człowieka niewolnika przyjemności, co uniemożliwia mu osiągnięcie samowystarczalności, a ostatecznie szczęścia (Diogenes Leartios, wyd. 1984). Zatem jakiś rodzaj umiarkowania (w szukaniu i doznawaniu przyjemności) był

przez Diogenesa dopuszczalny, nawet ceniony. Bo skoro nieumiarkowanie w poszukiwaniu przyjemności ciała prowadzi człowieka do zguby – jak twierdził – to umiarkowanie w tym względzie jest godne polecenia. Przyjemność wprawdzie jest dobra, lecz umiarkowanie w jej doznawaniu jest lepsze (Reale, 1999).

Platon także wysoko cenił umiarkowanie, ponieważ pełniło ono w jego systemie bardzo ważną rolę: odpowiadało za równowagę części duszy. Przypomnę, zdaniem Platona, dusza składa się z trzech części: rozumnej, pożądlivej i popędliwej. Każda z nich jest siedliskiem różnych dyspozycji. Dusza rozumna jest ośrodkiem rozumu oraz źródłem myśli, woli i poznania. Dusza pożądliva z kolei odpowiada za pragnienia, zwłaszcza cielesne. Dusza popędliwa (uczuciowa) zaś jest źródłem odwagi, radości, smutku i gniewu. Istnieją zatem, według Platona, trzy części duszy, ale tylko jedna z nich ma panować i mieć przewagę nad pozostałymi: cześć rozumna. Może tego dokonać za pomocą cnoty umiarkowania, czyli po pierwsze, właściwego rozoznania, jak należy postępować w określonych sytuacjach życiowych, a po drugie, skutecznego powściągnięcia pragnień i popędów dwóch pozostałych części, które w naturalny sposób dążą do rozładowania swych impulsów i porywów. Umiarkowanie w znaczeniu Platońskim jest więc umiejętnością samoograniczania się w zaspokajaniu popędów, nadawania własnym dążeniom określonego kierunku. Platon wyróżnia ponadto cztery najważniejsze cnoty, czyli cechy, dyspozycje charakteru, które należy w swym życiu ćwiczyć i rozwijać. Są to: męstwo, sprawiedliwość, roztropność i umiarkowanie. Co ciekawe, wszystkie cztery staną się później podstawą dla sformułowania kardynalnych cnót Kościoła katolickiego. Roztropność odpowiada za słuszne postępowanie, sprawiedliwość za rzetelność w relacjach pomiędzy ludźmi, męstwo pozwala wytrwać w niebezpieczeństwie i trudnych chwilach, a umiarkowanie pomaga człowiekowi poskramiać swe pożądania, nie ulegać namiętnościom i prowadzić życie cnotliwe.

Niemniej jednak należy podkreślić, że Platońska cnota umiarkowania jest czymś innym i ma całkiem odmienne zadanie do spełnienia niż umiarkowanie w znaczeniu cynickim, czyli takim, jakie nadał mu Diogenes. Wartość umiarkowania bowiem u obu tych filozofów

wynika z innych źródeł: u Diogenesa służy ono wyłącznie temu, żeby człowiek nie popadł w niewolę ciała i nie stał się niewolnikiem swych niepostrzeżonych pragnień, dla Platona natomiast miało znacznie głębszy sens i wiązało się z dualizmem metafizycznym obecnym w jego teorii. Ciało jest czymś gorszym i niższym niż dusza, dlatego należy ograniczać i powściągać jego porywy (pragnienia, dążenia, impulsy, instynkty), ażeby dusza mogła wyzwolić się z więzów ciała (ciało to bowiem więzienie duszy), i w sposób niezakłócony zwrócić się w stronę świata idei (Platon, 1999; Reale, 1994). Dlatego też u Platona ta właśnie cnota zajmowała miejsce szczególne.

U filozofów starożytnych było zatem umiarkowanie szczególnie cenną i zdecydowaną pozytywną cechą charakteru. Filozofowie greccy, tacy jak Sokrates, właśnie Platon oraz Arystoteles, te pozytywne cechy charakteru – o czym już wspomniałam – nazywali cnotami. Cnota z kolei jest przeciwieństwem wady, wady moralnej. Naszą, czyli ludzką, troską powinno być zabieganie o nabywanie cnót, a unikanie wad. Koncepcję cnót (w panteonie których znajduje się umiarkowanie) w szczególności rozwinął Arystoteles, który łączył ich nabywanie z osiągnięciem szczęścia w życiu. Szczęście – według niego – to coś, co da się wypracować, co jest efektem wysiłku nad samym sobą. Oczywiście, szczęściu sprzyjają także różne okoliczności towarzyszące, nie całkiem zależne od woli człowieka (np. dobre zdrowie, powodzenie bliskich, brak troski o sprawy materialne), ale szczęście jest przede wszystkim czymś, o co można zabiegać mocą własnej woli i poprzez kształtowanie charakteru. Bo szczęście wynika przede wszystkim z osobistego działania i jest efektem oddziaływania duszy zgodnie z wyrobionymi cnotami.

Cnota jest wiele, bo wiele jest ludzkich impulsów, pragnień i dążeń. Właściwie każda czynność ma – według Arystotelesa – swoją cnotę, a zadaniem człowieka jest w sposób właściwy i rozumny wybierać to, co prowadzi do ugruntowania tej właśnie cnoty. Odbywa się to poprzez regularne powtarzanie, bowiem cnota, jak pisał Arystoteles, jest efektem przyzwyczajenia – wykonując regularnie czyny sprawiedliwe,

stajemy się sprawiedliwi. Regularnie postępując w sposób szczodry, czyli z jednej strony hamując rozrzutność, z drugiej zaś unikając skąpstwa, stajemy się właśnie szczodrzy, hojni. Regularnie postępując w sposób honorowy i czcigodny, unikając z jednej strony zarozumiałości, z drugiej zaś służalczości, stajemy się godni czci, czyli nabywamy cnotę godności. Regularnie powstrzymując się – z jednej strony – od niepohamowania, z drugiej zaś – unikając niewrażliwości i nieczułości, stajemy się umiarkowani, nabywamy cnotę umiarkowania. Analogicznie sprawa wygląda ze wszystkimi czynnościami opartymi na decyzji rozumu praktycznego, czyli takiego, który służy do rozstrzygnięcia dylematów i podejmowania decyzji moralnych w codziennym życiu.

Cnota to złoty środek pomiędzy dwoma krańcami, to taka cienka czerwona lina zawieszona nad przepaścią, gdzie po jednej i drugiej stronie mamy dwa bieguny, lina zaś prowadzi nas drogą właściwego moralnego postępowania, drogą cnoty. Życie wiąże się z nieustannym balansowaniem pomiędzy nadmiarem a niedostatkiem, bo są to właśnie skrajności, których – według Arystotelesa – należy unikać, aby zachować złoty środek, czyli odpowiedni balans, słuszną proporcję. Nie może być czegoś ani za dużo, ani za mało, tylko właśnie tyle, ile potrzeba. Arystoteles dla zilustrowania, na czym polega ów złoty środek, podaje przykład cechy, jaką jest męstwo. Jeśli ktoś wszystkiego się obawia, przed wszystkim drży i unika, jest tchórzem, natomiast ktoś, kto – przeciwnie – niczego się nie lęka, zawsze gotów jest narazić się nawet na największe niebezpieczeństwo i wszystkiemu chce stawić czoła, jest zuchwały. W tym przypadku męstwo to wyśrodkowanie pomiędzy tchórzostwem a zuchwalstwem. Analogicznie sprawa się ma z każdą rzeczą, bo – jak mówi Arystoteles – dla każdej rzeczy można znaleźć taką właśnie doskonałą proporcję, która w odniesieniu do ludzkiego postępowania jest cnotą. Ponadto, co ciekawe i ważne, nie chodzi tutaj o znalezienie geometrycznego złotego środka. Píše Arystoteles: „Tak tedy każdy, kto się rozumie na rzeczy, unika nadmiaru i niedostatku, szuka natomiast środka i środek wybiera, i to nie środek samej rzeczy, ale środek ze względu na nas” (wyd. 1996, 1106a).

To znaczy, że zależnie od konkretnej sytuacji albo ludzkich skłonności czy słabości złoty środek może leżeć bliżej któregoś ze skrajnych

końców na paraboli umiarkowania, a także zależnie od tego, do którego końca pcha nas nasza skłonność. Zatem to, gdzie dokładnie leży ów środek, jest sprawą indywidualnego wyboru, który zawsze powinien być wyznaczony i nadzorowany przez rozum. Złoty środek bowiem nie zawsze leży dokładnie pośrodku, i na tym polega pewna trudność w jego określeniu.

Ponadto, raz osiągnięta cnota – w rozumieniu Arystotelesa – jest trwałą dyspozycją, to znaczy nie można jej już utracić, staje się ona stałą właściwością charakteru. Sprawiedliwość wypracowana poprzez wielokrotne powtarzanie czynów sprawiedliwych staje się naszą niezbywalną cechą. Tak samo jest z innymi cnotami: łagodnością, hojnością, umiarkowaniem. Cnota to postępowanie pozbawione skrajności, czyli z jednej strony – nadmiaru jakiejś cechy, z drugiej zaś – jej braku. To idealny środek, doskonały balans pomiędzy dwoma biegunami, postępowanie doskonale adekwatne.

Taką właśnie cnotą, złotym środkiem pomiędzy skrajnościami, a więc wadami, jest umiarkowanie. Co znajduje się na skraju umiarkowania według Arystotelesa? Z jednej strony mamy nieumiarkowanie, rozumiane jako rozwiązłość, niepohamowanie, nieumiejętność powstrzymania się od brania wszystkiego w nadmiarze, z drugiej zaś – niewrażliwość na bodźce zmysłowe. Cnota ta może nie jest tak spektakularna jak inne cnoty wymieniane przez Arystotelesa, np. męstwo, hojność, sprawiedliwość czy godność, ale jej doniosłość dla słusznego, moralnego postępowania trudno przecenić. Umiarkowanie w koncepcji Arystotelesa dotyczy doznawania przyjemności i przykrości, a więc wrażeń zmysłowych odbieranych za pomocą zmysłów. Grecki filozof pisze: „W odniesieniu do przyjemności i przykrości – [co prawda] nie wszystkich, a zwłaszcza w mniejszym stopniu w odniesieniu do przykrości – środkiem jest umiarkowanie, nadmiarem zaś – nieumiarkowanie, rozwiązłość. Takich, którzy by zbyt mało byli przystępni przyjemnościom, niełatwo znaleźć, dlatego też i dla nich brak nazwy; nazwijmy ich niewrażliwymi” (wyd. 1996, 1107b).

W innym miejscu Stagiryta pisze, że umiarkowanie reguluje właściwą proporcję pomiędzy tym, co nas łączy ze zwierzętami oraz – co ciekawe – z niewolnikami, bowiem obydwie kategorie istot nie potrafią

zachować umiaru w odniesieniu do przyjemności zmysłowych (Arystoteles, wyd. 1996, 1118a). Bez tej cnoty ludzkie żądze, pragnienia, impulsy nie znajdowałyby żadnej granicy, byłyby niepoahamowane. Granicę tę z kolei wyznacza rozum, bo właśnie on posiada zdolność do określania średniej miary, czyli złotego środka. Zwierzęta (a według Arystotelesa także niewolnicy) nie posiadają rozumu w takim stopniu jak ludzie wolni, dlatego niedostępne jest dla nich osiągnięcie biegłości tak w omawianej właśnie cnocie, jak i we wszystkich pozostałych.

Umiarkowanie, jak wcześniej wspomniałam, znalazło się wśród chrześcijańskich cnót kardynalnych. Zaliczał je do nich m.in. św. Ambroży z Mediolanu, który prawdopodobnie jako pierwszy użył terminu „cnoty kardynalne” (wyd. 1977), ale przede wszystkim św. Tomasz z Akwinu. Przejął on zresztą wszystkie cztery główne cnoty (naczelne) wymienione przez Platona na grunt doktryny chrześcijańskiej i odtąd występują one właśnie jako cztery cnoty kardynalne: roztropność (łac. *prudentia*), sprawiedliwość (łac. *iustitia*), umiarkowanie (łac. *temperantia*) i męstwo (łac. *fortitudo*). To jest właśnie ten moment, gdy greckie pojęcie umiarkowania przeobraziło się, zmieniło znaczenie, wchodząc do zestawu cnót chrześcijańskich, wskutek czego termin *σωφροσύνη* – *sophrosyne* przybrał łacińską formę *temperantia*.

Szczególnym zainteresowaniem obdarzył umiarkowanie wspomniany już Akwinata, który tej właśnie cnocie poświęcił cały tom *Sumy teologicznej*. Była ona przez niego szczególnie ceniona, jako że pomaga w nieskupianiu się na sprawach doczesnych (zwłaszcza zmysłowych przyjemnościach) oraz umożliwia skierowanie swej uwagi i swego życia w stronę Boga. Spośród cnót kardynalnych ona właśnie jest najważniejsza dla życia kontemplacyjnego, posiadanie jej zapewnia życie w czystości i wstrzeźliwości, szczególnie zaś pozwala zachować śluby zakonne. Święty Tomasz nadał jej specyficzne zabarwienie, łącząc Arystotelesowskie pojęcie *sophrosyne*, jako średniej miary, z nauką Chrystusa. Dla Akwinaty była to cnota związana przede wszystkim z cielesnością i zmysłowością człowieka, pozwalająca mieć pod kontrolą zarówno odpowiednie spożycie pokarmów i napojów (co do ich ilości i jakości), jak też potrzeby seksualne, toteż wyróżnił trzy postaci umiarkowania odnoszące się właśnie do tych sfer:

wstrzemięźliwość, trzeźwość oraz czystość (Tomasz z Akwinu, wyd. 1963). Przede wszystkim jednak warto podkreślić, że dla wspomnianego filozofa umiarkowanie jest wyrazem naturalnego upodobania w pięknie, gdyż zachowywanie proporcji w odniesieniu do rzeczy zmysłowych, rzeczy doczesnych (niepopadanie w skrajności) stanowi wyraz upodobania w tym, co odpowiednie, adekwatne, proporcjonalne w odniesieniu do pragnień zmysłowych, ale – co ważne – odbywa się to za pomocą decyzji rozumu, bo to on wyznacza cel i jest podstawą każdej cnoty. Piękno to ład, harmonia, uporządkowanie, brak chaosu, a w odniesieniu do ludzkiego życia piękno umiarkowania polega na właściwym uporządkowaniu i właściwej hierarchii potrzeb, pragnień i dążeń (Nowakowski, 2019).

Wprawdzie św. Tomasz argumentuje (za Arystotelesem zresztą), że cnota umiarkowania nie jest najważniejsza spośród cnót, ponieważ lepsze są te, które są pożyteczne dla całej wspólnoty, dla innych ludzi (np. męstwo, bo człowiek mężny broni społeczność przez najazdem wroga, a więc naraża się na niebezpieczeństwo dla dobra ogółu, albo sprawiedliwość, bo ta dotyczy relacji międzyludzkich), a umiarkowanie jest dobrem tylko dla pojedynczego człowieka, który je ceni (kultywując tę cnotę w sobie), jednakże są sytuacje czy okoliczności, gdy to właśnie umiarkowanie ma wyższość nad męstwem i sprawiedliwością. Pisze Akwinata: „Powszechność czegoś, brana z punktu widzenia użyteczności dla wielu ludzi, powoduje wybitność dobroci więcej, niż powszechność brana z powodu częstości zachodzenia. W pierwszej wybija się męstwo, w drugiej umiarkowanie. W samej rzeczy męstwo jest ważniejsze, chociaż w pewnych wypadkach umiarkowanie może być ważniejsze nie tylko niż męstwo, ale nawet niż sprawiedliwość” (wyd. 1963, II–II, 141, 8). Szczególne okoliczności, o których tutaj mowa, to właśnie wprowadzanie ładu i harmonii w życie jednostek poprzez nadanie właściwej wagi rzeczom doczesnym związanym z różnymi przyjemnościami ciała, dzięki czemu cielesności nada się wymiar ludzki, nie zwierzęcy (mimo że doznawanie przyjemności i przykrości jest czymś, co łączy nas z całą resztą przyrody ożywionej, a więc ze zwierzętami). Cnota umiaru powoduje, że namiętności doznawać będziemy „we właściwym czasie, z właściwych przyczyn,

wobec właściwych osób, we właściwym celu i we właściwy sposób” (Arystoteles, wyd. 1996, 1106b), czyli w sposób wyznaczony przez wolę i rozum. Cnota umiarkowania wymaga wszak działania zarówno woli, jak i rozumu jako busoli, która wyznaczy właściwy kierunek i cel czynnościom człowieka oraz spowoduje, że jego życie osiągnie wymiar prawdziwie ludzki.

Literatura

- Ambroży. (1977). *Wykład Ewangelii według św. Łukasza*. Przeł. W. Szoldrski, Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Arystoteles. (1996). *Etyka nikomachejska*. Przeł. D. Gromska i in. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diogenes Laertios. (1984). *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*. Przeł. K. Leśniak. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Nowakowski, P.T. (2019). Umiarkowanie, czyli o tworzeniu ładu w sobie. O kształtowaniu charakteru, cz. 5. *Kurier Nauczycielski*, 8, 10.
- Platon. (1999). *Dialogi*, t. 1. Przeł. W. Witwicki. Kęty: „Antyk”.
- Reale, G. (1994). *Historia filozofii starożytnej*, t. 1: *Od początków do Sokratesa*. Przeł. E.I. Zieliński. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Reale, G. (1999). *Historia filozofii starożytnej*, t. 3: *Systemy epoki hellenistycznej*. Przeł. E.I. Zieliński. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Tomasz z Akwinu. (1963). *Umiarkowanie (2–2, qu. 141–170). Suma teologiczna*, t. 22. Przeł. S. Bełch. London: Veritas.

O AUTORCE:

dr Izabela Pasternak – filozof, Uniwersytet Rzeszowski,
ORCID 0000-0002-9756-7534, KONTAKT: ipasternak@ur.edu.pl

Prześłanki dla praktyki wychowawczej

- 01** Uczucia informują nas o relacji ze światem zewnętrznym i sobą samym. W związku z tym liczy się nie tyle siła przeżywanych uczuć, co ich adekwatność, która jest możliwa dzięki **trafnej ocenie rzeczywistości**.
- 02** Nazbyt spontaniczne kierowanie się uczuciami może sprawić, że **będziemy w sposób pochopny podejmować ważne decyzje**, które mogą okazać się błędne, a w dalszej perspektywie czasu również szkodliwe.
- 03** Umiarkowanie jest cnotą, czyli sprawnością moralną, dzięki której człowiek posiada predyspozycję do dobrego, zgodnego z naturą ludzką, postępowania wyrażającego się w **panowaniu nad swymi popędami, dążeniami, instynktami i uczuciami**.
- 04** Chorobliwe poczucie winy **wpływa niekorzystnie na samopoczucie człowieka**, zaburzając jego dobrostan psychiczny i funkcjonowanie. Wychowawcy powinni więc motywować młodzież do świadomej oceny popełnianych przez siebie błędów, ale również doceniania własnej wartości i obiektywnego spojrzenia na świat.

- 05** Naturalna jest ludzka skłonność do uzyskiwania pozytywnych reakcji ze strony otoczenia, a tym samym podtrzymywania lub wzmacniania samooceny, co prowadzić może do ulegania cudzym opiniom. W związku z tym istotną rolą środowisk wychowawczych jest wspieranie młodej osoby w **trzeźwej ocenie samej siebie i budowaniu poczucia własnej wartości**.
- 06** **Troska o pogodę ducha** polega na utrzymywaniu zdolności do refleksji nad własną postawą wobec różnych okoliczności życia. Troska ta ma również zastosowanie do relacji międzyludzkich, zwłaszcza w sytuacjach wiążących się z przeżywaniem przez człowieka trudnych do przezwyciężenia emocji.
- 07** Lęki egzystencjalne pojawiają się w życiu niejednego młodego człowieka. Choć w wielu przypadkach pobudzają do aktywności i rozwoju, mogą też oddziaływać na niego destrukcyjnie, toteż dorośli powinni udzielać mu wsparcia i fachowej pomocy, zwłaszcza gdy **nie jest on w stanie sam tych lęków przezwyciężyć**.
- 08** **Zazdrość i zawiść** cechują jednostki z zaniżonym poczuciem własnej wartości. Uczucia te zwykle pojawiają się u młodych w postaci smutku z sukcesów osiągniętych przez innych ludzi lub też zadowolenia z ich niepowodzeń i nieszczęść.
- 09** Miłości w różnych jej odmianach i konfiguracjach nie należy redukować do seksualnego pożądania. **Nie należy też kojarzyć jej wyłącznie z uczuciem**, bo jej zakres jest o wiele szerszy, a możliwości kochania obejmują również sytuacje, gdy ktoś obdarza miłością osobę, której seksualnie nie pragnie.
- 10** Przeżywanie wstydu wiąże się w sposób naturalny z poczuciem własnej godności. Jest więc zjawiskiem pozytywnym, ponieważ chroni nas przed dostępem

osób postronnych. Człowiek zdolny do przeżycia wstydu będzie czuł, że **nie powinien wystawiać sfery osobistej na widok publiczny**.

11

Nieśmiałość rozumiana jako **koncentracja na sobie w prawdziwych lub wyobrażonych sytuacjach społecznych** przyjmuje różne formy i zmienia się z upływem czasu. Kształtują ją takie doświadczenia jak: negatywny trening społeczny, unikanie sytuacji społecznych, porównywanie siebie z innymi i bycie porównywanym. Może też pojawić się dopiero w wieku dorastania, wiążąc się z przemianami okresu adolescencji czy nowymi wyzwaniem życiowymi.

12

Poczucie bycia niepotrzebnym może mieć negatywny wpływ na kondycję psychiczną i fizyczną młodego człowieka, stąd zadaniem rodziców, opiekunów, nauczycieli jest jak najwcześniejsze wykrycie sygnałów ostrzegawczych oraz zapewnienie mu wsparcia.

